

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY IFRARED

1. Sauna infrared jest integralną częścią Interfit Club i obowiązuje w niej ogólny Regulamin placówki, jak również niniejszy Regulamin.
2. Przed wejściem do kabiny sauny infrared, należy zapoznać się z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie infrared.
3. Zakup Karnetu lub wejścia jednorazowego, uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez personel.
4. Z sauny infrared mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
5. W kabinie sauny mogą przebywać maksymalnie 3 osoby.
6. Zabrania się zasłaniania ręcznikiem promienników podczerwieni.
7. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
8. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Kąpieli w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.
9. Przed wejściem do sauny nie należy stosować jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała, pozostawiać biżuterię i okulary w szatni oraz należy również zmyć makijaż.
10. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na bawełnianym ręczniku w jasnym kolorze, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą.
11. W saunie nie wykonujemy żadnych ćwiczeń fizycznych. W trakcie seansu zabrania się picia wszelkiego rodzaju napojów.
12. Optymalny czas seansu wynosi 30 minut, przy zalecanej temperaturze 45-60°C.
13. Saunę pozostawiamy w takim stanie w jakim chcielibyśmy ją zastać.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY IFRARED

- ostre urazy stawów (w ciągu poprzedzających 48h)
- nowotwory złośliwe
- ostre i przewlekłe stany zapalne
- hemofilia oraz inne skłonności do krwotoków
- choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą
- grzybica skóry
- niewydolność krążenia
- niedoczynność nadnercza
- choroby układu nerwowego
- układowy liszaj rumieniowaty
- choroby m.in. płuc, nerek, wątroby
- choroby zakaźne
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu
- menstruacja
- ciąża lub jej podejrzenie
- terapia w kriokomorze

UWAGA!

Szczególną ostrożność należy zachować przy implantach chirurgicznych i silikonowanych oraz przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych – w takich przypadkach korzystanie z sauny należy skonsultować z lekarzem.