

Zasady korzystania z sauny IR

- Do sauny IR zapraszamy w dni powszednie (poniedziałek-piątek) od godziny 16.00 do 22.00 oraz w weekendy (sobota - niedziela) od godziny 6.00 do 22.00.
- Przed wejściem do pomieszczenia sauny zdejmujemy przedmioty metalowe, okulary i szkła kontaktowe.
- Korzystanie z sauny rozpoczynamy od umycia całego ciała mydłem i osuszenia ręcznikiem.
- Do sauny wchodzimy bez obuwia (kłapek) basenowych.
- Do sauny wchodzimy z dwoma ręcznikami: suchym ręcznikiem do siedzenia oraz ręcznikiem do okrycia części intymnych.
- W saunie suchej należy korzystać z ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
- W saunie przebywamy tak długo, jak czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
- Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w saunie nie przeszkadzamy innym głośną rozmową.
- Nie polewamy kamieni nadmierną ilością wody, gdyż może to być nieprzyjemne dla innych osób korzystających z sauny i jest uważane za niegrzeczne.
- Po wyjściu z sauny dokładnie splotujemy całe ciało.
- Przed ubraniem się chwilę odpoczywamy, aby tętno powróciło nam do normy.
- Pijemy dużo wody, aby przywrócić równowagę płynów w organizmie.

UWAGA!

- Przebywanie w rozgrzanej saunie przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
- Zaleca się zasięgnięcia porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z sauny IR spowodowanych stanem zdrowia.
- W kwestii korzystania z sauny IR przez małe dzieci należy poradzić się lekarza pediatry.

WSKAZANIA

- bóle pleców wywołane stresem, przemęczeniem, reumatyzmem, chorobą zwyrodnieniową,
- bóle stawów spowodowane intensywnym wysiłkiem, urazami i uszkodzeniem tkanek miękkich, chorobą reumatyczną, zwyrodnieniową, rwą kulszową,
- bóle menstruacyjne wywołane skurczem narządów rodnych,
- bóle towarzyszące oparzeniom, owrzodzeniom, porażeniu nerwu twarzowego,
- bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwienne i nerwobóle.

PRZECIWSKAZANIA

- niedoczynność nadnercza,
- układowy liszaj rumieniowaty,
- stwardnienie rozsiane,
- ostry uraz stawu (do 48 godzin od urazu lub po ustąpieniu zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny),
- hemofilia lub skłonność do krwotoków, nerwobóle,
- ciąża.