

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY IR

## 1. Wskazania i przeciwwskazania.

1.1. Nagrzewanie promieniami podczerwonymi w saunie IR przynosi rezultaty lecznicze w różnych dolegliwościach i jednostkach chorobowych:

1.1.1. Łagodzi ból różnego pochodzenia m.in.:

- chroniczne choroby górnych dróg oddechowych,
- 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,

1.1.2. Zwiększa rozciągliwość tkanek kolagenowych

1.1.3. Bezpośrednio zmniejsza sztywność stawów.

1.1.4. Zwiększa przepływ krwi.

1.1.5. Utrata masy ciała.

1.1.6. Przyspiesza leczenie wielu chorób m.in. takich jak:

- uszkodzenie tkanek miękkich, rwa kulszowa,
- zapalenie stawów ostre i chroniczne,
- dnawe zapalenie stawów,
- reumatoidalne zapalenie stawów (reumatyzm),
- oparzenia, złagodzenie bólu i przyspieszenie czasu zdrowienia, przy mniejszych bliznach,
- niedociśnienie,
- zrosty pooperacyjne, leczenie za pomocą podczerwieni było tak pomyślne, że pobyt w szpitalu został skrócony o 25%,
- skurcze i ból menstruacyjny,
- bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwienno i nerwobóle,
- choroby przewężenia układu obwodowego,
- owrzodzenia nóg i odleżyny,
- hemoroidy,
- cukrzyca,
- żylaki,
- skurcze mięśni o podłożu szkieletowym, stawowym lub neuropatologicznym,
- menopauza.

1.1.7. Niweluje negatywne skutki stresu tj.:

- zmęczenie,
- napięcie nerwowe,
- złe samopoczucie,
- apatię,
- działa antydepresyjnie.

1.1.8. Poprawia wygląd skóry, przez co zalecane jest w:

- chorobach, profilaktyce i terapii cellulitisu,
- chorobach skóry tj. grzybice, pokrzywka, wypryski, łuszczyca, trądzik,
- bliznowcach,
- oparzeniach,
- odleżynach,
- oparzenia, złagodzenie bólu i przyspieszenie czasu zdrowienia, przy mniejszych bliznach.
- porażeniu nerwu twarzowego,
- i innych dolegliwościach skórnych.

1.2. Z sauny nie mogą korzystać osoby::

- podwyższoną temperaturą,
- z układowym liszajem rumieniowatym,
- z nowotworami,
- chore, które powinny leżeć w łóżku,
- cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (choroby serca, naczyń krwionośnych itp.),
- z nadciśnieniem tętniczym, po udarach,
- z chorobami spazmatycznymi,
- cierpiące na alergię i choroby skóry,
- z chorobami układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby,
- z chorobami tarczycy,
- w ciąży,
- z niedoczynnością nadnercza,
- chore na padaczkę (epilepsję),

- kobiety w czasie menstruacji,
- z ostrymi urazami stawów (w ciągu 48 godzin),
- ze stwardnieniem rozsianym,
- z hemofilią i innymi skłonnościami do krwotoków,
- z grzybicą skóry,
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu.

## 2. Zasady korzystania

2.1. Do strefy SPA należy:

- wchodzić w kłapkach basenowych,
- zabrać ze sobą dwa duże ręczniki kąpielowe oraz mały ręcznik pod stopy (dodatkowe ręczniki można wypożyczyć odpłatnie w recepcji)

2.2. Przed wejściem do sauny należy udać się pod prysznic w celu dokładnego umycia ciała z użyciem mydła, następnie ciało należy osuszyć dokładnie ręcznikiem.

2.3. Przed przystąpieniem do seansu w saunie należy pamiętać o zdjęciu kostiumu kąpielowego oraz owinięciu się w suchy ręcznik lub prześcieradło, a także pozostawieniu kłapek basenowych przed wejściem do sauny.

2.4. W saunie usiądź tak, aby żadna część ciała nie przylegała bezpośrednio do drewnianej ławy.

2.5. Z sauny mogą korzystać samodzielnie tylko osoby pełnoletnie. Osoby nieletnie mogą korzystać z sauny tylko pod opieką opiekuna prawnego.

2.6. Do sauny nie wolno wносить jedzenia, napojów, pojemników, butelek, wszelkiego rodzaju toreb, plecaków innych przedmiotów za wyjątkiem ręczników czy też prześcieradła.

2.7. Zabrania się korzystania z sauny w kostiumie kąpielowym, mokrym ręczniku i kłapkach basenowych.

2.8. W saunie nie wolno:

- uprawiać seksu,
- spożywać posiłków i napoi,
- palić wyrobów tytoniowych,
- korzystać z papierosów elektronicznych.

2.9. W saunie należy zachować ciszę i spokój.

## 3. Postanowienia końcowe

3.1. Osoby naruszające postanowienia niniejszego regulaminu będą wypraszane z sauny bez prawa do rekompensaty z tytułu niewykorzystanych świadczeń.

3.2. W przypadku zniszczeń powstałych w wyniku naruszenia niniejszego regulaminu osoby, które wyrządziły szkodę będą zobowiązane do pokrycia kosztów jej naprawy. Jeżeli w wyniku korzystania z sauny w kostiumie kąpielowym dojdzie do odbarwienia drewnianej ławy osoby nieprzestrzegające powyższych zasad będą obciążane kosztami usunięcia plam.

3.3. Zastrzegamy sobie prawo do odmowy świadczenia usług osobom:

- będącym pod widocznym wpływem alkoholu lub środków odurzających,
- zachowującym się agresywnie, w sposób powszechnie uznany za wulgarny,

3.4. Sprzedawca usługi nie bierze odpowiedzialności za następstwa powstałe w wyniku wpływu sauny na zdrowie osób korzystających oraz za następstwa będące wynikiem naruszenia niniejszego regulaminu. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za to, że w wyniku korzystania z sauny nie osiągnięto rezultatów leczniczych o których mowa w punkcie 1.1.