

Regulamin korzystania z strefy saun

1. Klient przed wykupieniem Pakietu lub wejścia jednorazowego **zobowiązany jest zapoznać się z treścią poniższego regulaminu**. Zakupienie Pakietu lub wejścia jednorazowego do strefy saun stanowi akceptację postanowień niniejszego regulaminu.
2. Sauna to zabieg termiczny polegający na przegrzaniu organizmu, zmuszając go do obfitego potu, wraz z którym z organizmu wydalone są toksyczne produkty przemiany materii.
3. Regulamin dotyczy korzystania z sauny na podczerwień (IR), sauny fińskiej (suchej) i sauny parowej (łaźni rzymskiej).
4. Sauny są czynne od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 – 20.00 oraz po wcześniejszej rezerwacji.
5. Rezerwacji sauny, można dokonać telefonicznie (22) 400 11 99 lub osobiście na recepcji Centrum Rehabilitacji. W trosce o komfort osób korzystających z saun należy przestrzegać godzin rezerwacji.
6. **Korzystający z strefy saun bierze pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia i wynikające z niego konsekwencje.**
Z sauny bezwzględnie nie mogą korzystać osoby chore, osoby z podwyższoną temperaturą, osoby z chorobami serca i naczyń krwionośnych, osoby z niewyleczoną gruźlicą płuc, osoby z nowotworami, osoby z chorobami spazmatycznymi, osoby cierpiące na alergie i choroby skóry. W przypadku pań w ciąży prosimy o zaświadczenie lekarskie.
7. Z sauny fińskiej można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia. Sauna wyposażona jest w przycisk alarmowy.
8. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież do 12 rż. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
9. **W celu korzystania z saun trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się, drugi jako podkładka na ławę.**
10. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, ponieważ strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
11. Do saun nie należy wchodzić z jedzeniem lub godzinę po obfitym posiłku.
12. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe (zegarek, biżuteria), gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
13. **Przed wejściem do sauny należy umyć dokładnie całe ciało mydłem, a następnie wytrzeć do sucha.**
14. Jeden cykl korzystania z saun trwa około 25 minut: 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą pod prysznicem. W cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut.
15. Korzystanie z saun rozpoczyna się od ław niskich, stopniowo przechodząc na wyższe.
16. Przed wyjściem z sauny w celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami w ostatnich 2-3 minutach przebywania w gorącej strefie.
17. Korzystając z saun należy dbać o dobre przegrzanie ciała i dostateczne jego wychłodzenie.
18. Zabieg kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ciała wodą - niewskazane jest używanie mydła. Stosować należy stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne może być szkodliwe dla organizmu.
19. Po zabiegu w saunie należy wypocząć około 20-30 minut, przeciwwskazane jest zbyt szybkie podejmowanie wysiłku fizycznego. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1 l) wód mineralnych lub soków.
20. **Wszelkie zmiany samopoczucia swoje lub innych osób, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy natychmiast zgłosić personelowi Centrum Rehabilitacji.**
21. Przychodnia AMODENT nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sauny oraz w szatniach.