



ŻMIGRÓD



Dolnośląski Delfinek
w Żmigrodzie



**ZESPÓŁ
PLACÓWEK
KULTURY**
w Żmigrodzie

SAUNA INFRARED
INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEN
TEMPERATURA 50°C – 60°C
WILGOTNOŚĆ 20-25%

- Zabieg w saunie należy rozpocząć nie wcześniej niż 1,5 -2 godziny po ostatnim posiłku.
- Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało i dokładnie je osuszyć, zdjąć biżuterię, zegarek, okulary, szkła kontaktowe oraz klapki kąpielowe.
- Osoby z tzw. „syndromem zimnych stóp” powinny ogrzać je ciepłą wodą.
- Z sauny można korzystać w stroju kąpielowym lub po osłonięciu ciała ręcznikiem.
- W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała, ani twarzy żadnymi kremami. Ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.
Zabieg w saunie należy rozpocząć nie wcześniej niż 1,5 -2 godziny po ostatnim posiłku.
- Źródłem ciepła w saunie są promienniki podczerwieni.
- Do sauny należy wchodzić ze spiętymi włosami ze względu na niebezpieczeństwo ich zetknięcia z promiennikami podczerwieni.
- Dzieci do 16. Roku życia nie mogą korzystać z sauny infrared. Osoby niepełnoletnie po 16. Roku życia mogą korzystać z sauny jeżeli nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych.
- Z sauny infrared mogą korzystać tylko osoby zdrowe, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przeciwwskazania zdrowotne: choroby płuc, nerek, wątroby, choroby zakaźne, nowotwory, grzybicę, niewydolność krążenia, stany astmetyczne, choroby naczyń krwionośnych, stwardnienie rozsiane, epilepsja, skłonność do krwotoków, stany gorączkowe, po operacjach, po spożyciu alkoholu i innych środków odurzających, kobietom w okresie menstruacji i ciąży.
- Użytkownicy korzystają z sauny na własną odpowiedzialność.
- Zabrania się manipulowania przy ustawieniach sauny, nadużywania przycisku alarmu, wnoszenia napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów oprócz ręcznika i stroju kąpielowego, dotykania promienników i zawieszania na ich obudowach przedmiotów.
- Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom lub ratownikom pływalni, a w razie niebezpieczeństwa skorzystać z przycisku alarmu.