Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie
ul. Strumykowa 1, 58-200 Dzierżoniów

REGULAMIN SAUNY INFRARED

Sauna infrared to nowoczesny sposób na relaks. W pomieszczeniu sauny panuje temperatura 50 – 55 °C. Dzięki systemowi głębokiego wnikania ciepła następuje ogrzanie organizmu przy użyciu promieni podczerwonych. Dodatkowo w saunie panuje niewysoka temperatura, dzięki czemu wizyta w niej nie obciąża tak mocno organizmu jak przy kąpielach w saunie fińskiej czy rzymskiej. Sauna infrared zapewnia trening bez wysiłku, uczucie jak po masażu całego ciała, zwiększa wydajność serca, ale oprócz tego łagodzi ból i przede wszystkim usuwa skutki stresu. Po jednej sesji poczujesz się głęboko odprężony i zrelaksowany.

Sauna infrared jest integralną częścią Ośrodka i obwiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Ośrodka oraz niniejszego Regulaminu.

Przed wejściem do kabiny sauny infrared należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi.

Uiszczenie opłaty za korzystanie z sauny infrared jest równoznaczne z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez Recepcję Hotelu.

Osoby korzystające z sauny infrared deklarują brak jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych do tego typu zabiegów i biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia oraz osób pozostających pod swoją opieką.

Z sauny korzystać mogę tylko osoby powyżej 18 roku życia, osoby niepełnoletnie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.

Sauna czynna jest codziennie w godzina od 6:00 do 23:00 – wymagana wcześniejsza rezerwacja telefoniczna w recepcji hotelu.

Grupy zorganizowane (*kluby sportowe podległe Gminie Miejskiej Dzierżoniowa jak również będące na obozach sportowych w Ośrodku*) mają pierwszeństwo korzystania z pomieszczeń sauny.

W pomieszczeniach sauny mogą przebywać jednocześnie maksymalnie 3 osoby.

Na saunie ze względów bezpieczeństwa nie może przebywać sama pojedyncza osoba.

Nie zaleca się korzystania z sauny:

- bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym,
- na czczo lub bezpośrednio po obfitym posiłku
- chorym na tarczycę, klaustrofobię, nowotwory, ostre infekcje i stany astmatyczne,
- z gorączką,
- osobom zmęczonym i w stanie intoksykacji,

- kobietom w ciąży oraz w czasie menstruacji.

Nie wolno korzystać z sauny będąc pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Na terenie sauny zabrania się:

- wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu
- wykonywania zabiegów kosmetycznych
- hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów
- dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych
- wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych
- wnoszenia napojów alkoholowych
- palenia tytoniu
- niszczenia i uszkadzania wyposażenia
- nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

Do sauny infrared zaleca się wchodzić nago, bez klapek, w celach higienicznych wykorzystujemy prześcieradło, które otrzymujemy na Recepcji Hotelu.

Zaleca się pozostawienie na zewnątrz zegarków, okularów oraz innych przedmiotów metalowych, które mogą być przyczyna poparzeń.

Do kabiny wchodzimy ze spiętymi włosami ze względu na niebezpieczeństwo przypadkowego ich zetknięcia z gorącymi promiennikami.

Jednorazowy pobyt w kabinie powinien trwać od 20 do 30 minut.

Po wyjściu z sauny infrared nie jest konieczne schłodzenie ciała pod prysznicem. Można to zrobić ale korzystać z letniej wodzie – nie należy używać mydła.

Z sauny infrared można korzystać nawet codziennie.

WSZELKIE ZMIANY SAMOPOCZUCIA, WSKAZUJĄCE NA NIETOLERANCJĘ KĄPIELI W SAUNIE, NALEŻY TRAKTOWAĆ POWAŻNIE, WŁĄCZNIE Z PRZERWANIEM DALSZEJ KĄPIELI

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

Pierwsza faza kąpieli - Przygotowanie (10-15 minut)

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało mydłem i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot. Do sauny wchodzi się z prześcieradłem.

Druga faza kąpieli - przegrzanie (20-30 minut)

Należy usiąść na prześcieradle, które powinno być rozłożone tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą (stopy powinny również być na nim ułożone). W trakcie pobytu w saunie nie stosować ćwiczeń fizycznych, nie zaleca się uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Trzecia faza kąpieli - Odpoczynek (do 20 minut)

Po wyjściu z sauny owiń się ręcznikiem lub szlafrokiem kąpielowym, połóż na leżaku. Zaleca się uzupełnienie płynów - najlepsze są soki zawierające duże ilości minerałów (np. pomarańczowy lub pomidorowy) lub woda mineralna.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY INFRARED

Łagodzi ból różnego pochodzenia m.in.: 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, owrzodzeniem, porażeniu nerwu twarzowego, bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwiennego i nerwobóle.

Zwiększa rozciągliwość tkanek kolagenowych. Bezpośrednio zmniejsza sztywność stawów. Coraz częściej stosowany jest w terapii nowotworowej. Zwiększa przepływ krwi. Powoduje utratę masy ciała. Przyśpiesza leczenie wielu chorób m.in. takich jak: porażenie nerwu twarzowego, zapalenie stawów ostre i chroniczne, dnawe zapalenie stawów, niedociśnienie, zrosty pooperacyjne, bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwiennego i nerwobóle, choroby przewężenia układu obwodowego, owrzodzenia nóg i odleżyny, hemoroidy, cukrzyca, żylaki, skurcze mięśni o podłożu szkieletowym, stawowym lub neuropatologicznym, menopauza.

Niweluje negatywne skutki stresu tj.: zmęczenie, napięcie nerwowe, złe samopoczucie, apatię, działa antydepresyjnie.

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. porażenie nerwu twarzowego i innych dolegliwościach skórnych.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

Nie zaleca się stosowania nagrzewania dogłębnego w następujących schorzeniach:

- 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,
- ciąża.

Szczególną ostrożność w stosowaniu nagrzewania dogłębnego należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych i przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.

Przygotował:	Zatwierdził:	Data:
KIEROWNIK Działu Organizacji Imprez mgr Grzegorz Winiarski	DYREKTOR mgr Robert Gulka	2018 -01- 02