



IMPERIUM
FITNESS CLUB

OGÓLNY REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN

1. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi.
3. Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
5. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie i dzieci pod nadzorem osób dorosłych.
6. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia.
7. Zobowiązuje się użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
8. Zaleca się korzystanie z sauny dwa razy w tygodniu dla poprawy wydolności organizmu.
9. Przed wejściem do sauny należy wziąć kąpiel z użyciem mydła w celu usunięcia z ciała wszelkich kosmetyków i zanieczyszczeń.
10. Należy zdjąć metalową biżuterię, aby uniknąć ewentualnego poparzenia.
11. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
12. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe..
13. W czasie nagrzewania ciała należy stopniowo przemieszczać się z ław niższych na wyższe w zależności od tolerancji organizmu.
14. W czasie korzystania z sauny należy dążyć do rozluźnienia mięśni i osiągnięcia jak największego odprężenia psychicznego: należy zachować spokój i ciszę.
15. Po zakończeniu korzystania z sauny podczas zabiegów związanych z wychładzaniem ciała nie jest zalecane używanie mydła.
16. Na teren sauny zabrania się:
 - wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
 - wykonywania zabiegów kosmetycznych,
 - hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
 - wnoszenia naczyń, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - wnoszenia napojów alkoholowych,
 - nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia.
17. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić pomieszczenie.

19. Nie zaleca się korzystania z sauny osobom:

- bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osobom z chorobami krążenia,
- osobom chorującym na cukrzycę,
- osobom nietrzeźwym,
- kobietom ciężarnym,
- kobietom w czasie menstruacji.

20. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu będą usunięte z sauny.

21. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

22. Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

1. Sauna sucha jest integralną częścią obiektu i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz niniejszy Regulamin.

2. Dopuszczalnymi okryciami w saunie są ręczniki kąpielowe.

3. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało pod prysznicem i wytrzeć się do sucha.

4. W saunie suchej należy używać ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami sauny.

5. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.

6. W saunie **może przebywać jednocześnie max. 6 osób**.

7. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.

8. **Z sauny suchej NIE MOGĄ korzystać osoby:**

- cierpiące na jakiegokolwiek dolegliwości skórne i inne choroby zgodnie z przeciwwskazaniami lekarza (przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolność nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne np. ból zęba) oraz kobiety w ciąży, - osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

9. **Z sauny suchej MOGĄ korzystać osoby:**

- z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów, - osoby **powyżej 18 roku życia**, dzieci pod opieką osoby dorosłej.

10. Zabrania się polewania pieca wodą lub jakimkolwiek **innym środkiem a jedyną osobą mogącą polewać wodą piec jest pracownik obiektu.**

Obsługą sauny i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy Fitness Club Imperium. Nie wolno samodzielnie polewać kamieni, stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji do saun, a także dotykać pieca. Zakazuje się kładzenia jakichkolwiek przedmiotów (np. ręczników, płaszczy i prześcieradeł kąpielowych) w pobliżu pieca, ani na nim.

11. Na terenie całej Strefy zabrania się używania telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych. Obowiązuje jednocześnie zakaz wnoszenia do kabin saun książek, odtwarzaczy ebooków, telefonów, laptopów, plastikowych butelek itp. Klapki oraz szlafroki należy zostawić przed wejściem do kabiny sauny.

11. Dopuszczalna - ze względów bezpieczeństwa - temperatura dla ciała w saunie suchej, to **91°C**.

12. **Dwukrotne wejście do sauny na około 15 min. jest zabiegiem wystarczającym dla organizmu. Dłuższe przebywanie jest niebezpieczne dla zdrowia.**

13. Po każdorazowym wyjściu z sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody. W przerwie i po zakończeniu pobytu w saunie wskazany jest wypoczynek oraz uzupełnienie poziomu płynów w organizmie.

14. W razie wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalającego na korzystanie z sauny, należy skonsultować się z lekarzem.

15. Z sauny mogą korzystać tylko osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej. **Za skutki zdrowotne przebywania w saunie suchej pracownicy oraz właściciele obiektu nie ponoszą odpowiedzialności.**

Teren saun jest monitorowany w sposób ciągły a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia odpowiedzialności użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminów obowiązujących na terenie Fitness Club Imperium oraz instrukcji pracowników klubu.

Fitness Club Imperium gwarantuje, iż monitoring prowadzony jest w sposób nienaruszający dóbr osobistych czy godności użytkowników.

Korzystanie z saun jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie powyższe punkty regulaminu.

Nieprzestrzeganie regulaminu może spowodować stały zakaz wstępu.

Pracownicy i właściciele obiektu nie odpowiadają za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (na podczerwień)

1. Sauna infrared jest integralną częścią Klubu i obowiązują w niej przepisy regulaminu ogólnego oraz niniejszego regulaminu. Przed wejściem do sauny należy zapoznać się z regulaminem.

2. Korzystanie z sauny jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.

3. Przy korzystaniu z sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania urządzeń, poleceń i informacji udzielanych przez obsługę Klubu.

4. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie zarządca obiektu nie ponosi odpowiedzialności.

5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.

6. Kobiety w ciąży przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem.

7. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.

8. Z sauny mogą korzystać jednocześnie 4 osoby

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

10. Wszelkie objawy pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi, lub skorzystać z przycisku alarmowego.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

W saunie na podczerwień wykorzystywane są promienniki podczerwieni. Promienie podczerwieni – to promieniowanie ciepłe, które penetruje skórę do głębokości ponad 4 cm i jest z łatwością wchłaniane przez ciało. Sesja w saunie infrared odbywa się w temperaturze do 65 oC . Podczas jednej sesji spalamy do 900 kalorii.

- Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem.
- Należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy.
- Podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.
- Optymalny czas seansu wynosi 15-25 minut, przy zalecanej temperaturze 50 stopni Celsjusza.

- Po wyjściu z sauny należy owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy, następnie skorzystaj z pryszniczki lub kąpielni w letniej wodzie – nie należy używać mydła.
Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

•

PRZECIWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

- Ostre urazy stawów w ciągu 48 h
- Schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższeniem temperatury ciała.
- Choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą.
- Niewydolność krążenia
- Stwardnienie rozsiane
- Organiczne choroby układu nerwowego.
- Choroby płuc, nerek wątroby.
- Nowotwory złośliwe
- Hemofilia i inne skłonności do krwotoków
- Grzybica skóry oraz inne choroby skóry.
- Niedoczynność nadnercza,
- Choroby zakaźne
- Ciąża, menstruacja.

ZALETY KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

- Kąpiel na podczerwień odchudza, przyspiesza przemianę materii o ok. 40%.
- Oczyszcza organizm z toksyn.
- Reguluje krążenie krwi.
- Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając jej zdrowy wygląd.
- Redukuje cellulit.
- Rozgrzewa mięśnie i stawy – zalecane w leczeniu bóli mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia.
- Redukuje napięcie stawowe.
- Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn.