Balasana Dom na Wyłączność

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

Sauna została przygotowana z myślą o spokojnym, regenerującym wypoczynku. Uprzejmie prosimy o korzystanie z niej w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.

Zasady ogólne

- Sauna przeznaczona jest do indywidualnego relaksu i wyciszenia.
- Korzystanie z sauny odbywa się dobrowolnie**, z dostosowaniem do własnym możliwości zdrowotnych oraz zdrowego rozsądku**, w sposób minimalizujący ryzyko wypadku lub uszczerbku na zdrowiu, w szczególności z zachowaniem odpowiedniej odległości od paneli grzewczych, kontrolą maksymalnej temperatury oraz czasu sesji.
- Dzieci mogą korzystać z sauny wyłącznie pod stałym nadzorem osób dorosłych.
- Zabronione jest korzystanie z sauny **pod wpływem alkoholu lub środków odurzających**.
- Osoby wrażliwe na wysoką temperaturę powinny **przerwać sesję w razie dyskomfortu**

Przed wejściem do sauny

- Zalecany jest **krótki prysznic** i osuszenie ciała.
- Prosimy zdjąć biżuterię oraz inne metalowe przedmioty.
- Do sauny należy wchodzić z **ręcznikiem** (do siedzenia lub leżenia).

Podczas korzystania

- Korzystaj z sauny w sposób umiarkowany i zgodny z zaleceniami lekarza oraz z własnym samopoczuciem.
- Optymalny czas to **15-30 minut** w temperaturze **40-60°C**. Dla początkujących 10-15 min.
- Nie wnoś do sauny **szklanych przedmiotów** ani urządzeń elektronicznych.
- W razie złego samopoczucia należy **niezwłocznie opuścić saunę**.

Po zakończeniu sesji

- Zalecany jest odpoczynek, letni prysznic oraz nawodnienie organizmu.
- Prosimy o **wyłączenie sauny** po zakończeniu korzystania.
- Prosimy o pozostawienie strefy sauny w należytym porządku.

Sauna stanowi element strefy relaksu i korzystanie z niej odbywa się **dobrowolnie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz zdrowego rozsądku**.

Właściwości • Korzyści • Przeciwwskazania • Zalecenia

Właściwości i korzyści

Sauna infrared wykorzystuje **promieniowanie podczerwone**, które delikatnie ogrzewa ciało od wewnątrz, zapewniając komfortowy i regenerujący relaks.

Korzyści korzystania z sauny infrared:

- Sprzyja **głębokiemu odprężeniu** i redukcji napięcia
- Wspiera **regenerację mięśni i stawów**
- Poprawia **krążenie krwi**
- Wspomaga naturalne procesy **detoksykacji organizmu**
- Może przyczyniać się do **poprawy jakości snu**
- Działa relaksująco przy niższej temperaturze niż sauna tradycyjna

Komfort i łagodność

- Sauna infrared działa w temperaturze **ok. 40–60°C**, dzięki czemu jest postrzegana jako **łagodniejsza i bardziej komfortowa** dla wielu osób

⚠ Przeciwwskazania do korzystania

Korzystanie z sauny infrared jest bezpieczne dla większości osób, jednak **prosimy o zachowanie ostrożności i konsultację z lekarzem**, jeśli występują poniższe sytuacje:

Nie korzystać z sauny infrared, jeśli masz:

- Problemy **sercowo-naczyniowe** (np. niewydolność serca, choroba wieńcowa)
- **Nadciśnienie** lub niestabilne ciśnienie krwi
- **Ostre infekcje**, gorączkę lub stany zapalne
- Choroby skóry w **ostrym stadium** (podrażnienia, owrzodzenia)
- **Ciąża** – skonsultować z lekarzem
- Choroby **nowotworowe** – wymagana konsultacja medyczna
- Przyjmujesz **leki mogące wpływać na ciśnienie lub reakcję organizmu na ciepło**

Życzymy Państwu spokojnego i regenerującego relaksu.