

NAKAZ CEZARA CO DO ŁASKOWOŚCI JEGO W KORZYSTANIU Z SAUNY DLA LUDU RZYMSKIEGO



(REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY)

- I. Sauna infrared jest integralną częścią Slim Shape Studio Modelowania Sylwetki i obowiązuje w niej ogólny regulamin placówki, jak również niniejszy „Regulamin korzystania z sauny”.
- II. Przed wejściem do sauny infrared należy zapoznać się z niniejszym „Regulaminem korzystania z sauny” oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie infrared.
- III. Zakup karnetu lub wejścia jednorazowego uprawniającego do korzystania z sauny jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z „Regulaminem korzystania z sauny” i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz zaleceń i informacji, udzielanych przez personel.
- IV. W kabinie sauny mogą przebywać jednocześnie 4 osoby.
- V. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- VI. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
- VII. Niewskazane jest korzystanie z kabiny bezpośrednio po spożyciu obfitego posiłku.
- VIII. Z sauny infrared mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe oraz osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Slim Shape Studio Modelowania Sylwetki nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne korzystania z sauny infrared u osób które zataiły swój stan zdrowia lub miały przeciwwskazania do korzystania z sauny.

- IX. Przed wejściem do sauny należy:
- a. załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - b. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, zegarek, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - c. zdjąć okulary i szkła kontaktowe,
 - d. zdjąć wszelką odzież i obuwie.
- X. W saunie infrared należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska lub oparcia.
- XI. Do kabiny wchodzimy ze spiętymi włosami ze względu na niebezpieczeństwo przypadkowego ich zetknięcia z gorącymi promiennikami.
- XII. W saunie zabrania się:
- a. manipulowania przy ustawieniach sauny, jej włączania/wyłączania, zmian temperatury itp.,
 - b. przebywanie bez ręcznika,
 - c. wnoszenia do sauny napojów, pożywienia, jakichkolwiek przedmiotów z wyjątkiem ręczników,
 - d. zasłaniania ręcznikiem promienników podczerwieni,
 - e. dotykania promienników i zawieszania na osłonach żadnych przedmiotów (ręczniki, części odzieży, opakowania foliowe itp.),
 - f. jakichkolwiek czynności mechanicznych przy promiennikach,
 - g. smarowania ciała i twarzy żadnymi kremami.
- XIII. Po wyjściu z kabiny należy ochłodzić i obmyć ciało pod prysznicem. Schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
- XIV. Następnie zaleca się 15-minutowy wypoczynek oraz uzupełnienie płynów - najlepsze są soki zawierające duże ilości minerałów (np. pomarańczowy lub pomidorowy) lub woda mineralna a także delikatny masaż ciała.
- XV. Wszelkie pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikowi obsługi.