

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

1. Przed wejściem na teren sauny infrared należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz obowiązującym cennikiem.
2. Korzystanie z sauny infrared jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
3. Sauna infrared jest integralną częścią obiektu i obowiązuje w niej również regulamin ogólny.
4. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby posiadające odpowiedni pasek lub uprawnienie.
5. Użytkownicy są zobowiązani stosować się do instrukcji obsługi urządzeń oraz poleceń pracowników.
6. Każdy użytkownik ma obowiązek posiadania własnego ręcznika i korzystania z niego podczas sesji.
7. Przed wejściem do sauny infrared należy: załatwić potrzeby fizjologiczne, umyć ciało, osuszyć je, zdjąć biżuterię oraz obuwie.
8. Typowa temperatura w saunie infrared wynosi 45–60°C.
9. Czas jednej sesji powinien wynosić 15–30 minut.
10. Osoby początkujące powinny zaczynać od ok. 10–15 minut.
11. W saunie infrared należy siedzieć lub przyjąć pozycję pólżącą.
12. W ostatnich minutach sesji zaleca się przyjęcie pozycji siedzącej.
13. Po sesji zaleca się stopniowe chłodzenie i odpoczynek przez minimum 15–20 minut.
14. W trakcie oraz tuż po sesji nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
15. Zaleca się uzupełnianie płynów po seansie.
16. Z sauny infrared mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe lub takie, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych.
17. Dzieci do lat 14 mogą przebywać wyłącznie pod opieką dorosłych.
18. Z sauny infrared nie mogą korzystać osoby z chorobami serca, nadciśnieniem, infekcjami, kobiet w ciąży itp.
19. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić kabinę.
20. Zabrania się hałasowania, wnoszenia jedzenia, napojów, przedmiotów metalowych oraz dotykania paneli grzewczych.
21. Zabrania się samodzielnej zmiany ustawień sterownika.
22. Obiekt nie odpowiada za rzeczy pozostawione w saunie infrared.
23. Obiekt może czasowo zamknąć saunę z powodów technicznych.
24. Strefa saun może być monitorowana.

Jak działa sauna infrared?

Sauna infrared (na podczerwień) działa dzięki **promiennikom IR**, które emitują fale podczerwone przenikające bezpośrednio w głąb tkanek. Ciepło **nie jest wytwarzane przez gorące powietrze**, lecz przez energię podczerwieni absorbowaną przez ciało.

Promienniki (np. **ceramiczne, kwarcowe, węglowe**) emitują fale krótkie, średnie lub długie, które różnią się głębokością przenikania. Energia IR podnosi temperaturę tkanek od środka, co powoduje:

rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększone krążenie, intensywne pocenie, rozluźnienie mięśni, proces detoksykacji.

Cały proces odbywa się przy **niższych temperaturach** niż w tradycyjnej saunie (ok. **45–60°C**) — dzięki czemu organizm jest mniej obciążony. Promienniki podczerwieni emitują fale cieplne, które ogrzewają ciało **bez konieczności wcześniejszego nagrzewania powietrza**. Dlatego ciepło odczuwasz już po kilku minutach. W przeciwieństwie do sauny fińskiej, której działanie zaczyna się dopiero po ogrzaniu powietrza, promienniki IR nie wymagają wstępnego „rozpędzenia”.

Czym sauna infrared różni się od sauny suchej (fińskiej)?

Cecha	Sauna Infrared	Sauna Sucha (fińska)
Źródło ciepła	Promienniki IR (energia wnika w ciało)	Gorące powietrze (piec + kamienie)
Temperatura	45–60°C	80–120°C
Odczuwanie	Łagodna, głębokie ciepło	Bardzo gorąca, wysoka temperatura otoczenia
Czas sesji	20–30 min	8–12 min w cyklu
Obciążenie organizmu	Niższe	Wysokie
Efekty	Regeneracja, rozluźnienie mięśni, detoks	Intensywne pocenie, hartowanie, klasyczne saunowanie