

## REGULAMIN KRIOSAUNY SPA

1. Kriosauna jest integralną częścią SPA i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do kriosauny należy zapoznać się z Regulaminem.
3. Korzystanie z kriosauny jest równoznaczne z tym, że użytkownik zapoznał się i akceptuje wszystkie przepisy Regulaminu.
4. Przy korzystaniu z kriosauny należy bezwzględnie stosować się do Regulaminu, instrukcji użytkowania urządzeń oraz poleceń i informacji udzielanych przez pracowników SPA.
5. Koniec seansu sygnalizuje personel.
6. Opłata za korzystanie z kriosauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
7. Za skutki zdrowotne przebywania w kriosaunie kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
8. Z kriosauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
9. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w kriosaunie wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
10. Każda osoba korzystająca z kriosauny powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do korzystania z tej formy rekreacji. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia, a w szczególności z:
  - klaustrofobią
  - nowotworami
  - nietolerancją zimna
  - zaburzeniami czucia
  - przeszczepami
  - znaczną niedokrwistością
  - chorobą Reynauda
  - ostrymi schorzeniami dróg oddechowych
  - kobiety w ciążypowinny korzystać z kriosauny ze szczególną ostrożnością, po konsultacji ze swoim lekarzem.
11. W kriosaunie panuje temperatura od -100 °C do -150°C.
12. Na dwie godziny przed planowanym seansem i dwie godziny po zabiegu należy unikać wszelkich kąpiei oraz większego wysiłku.
13. Przed wejściem do kriosauny należy:
  - załatwić potrzeby fizjologiczne
  - przebrać się w szatni w strój: dla kobiet strój kąpielowy lub bielizna bawełniana, dla mężczyzn dwie pary spodenek, na dłonie bawełniane rękawiczki, na nogi: grube wełniane skarpety, obuwie na grubej podszwie (drewniaki)
  - zdjąć biżuterię
14. Przed wejściem do kriosauny przyzwyczajamy się do warunków panujących w komorze kriogenicznej, w której przebywa się 90 sekund. Kabina jest otwarta od góry, dzięki czemu pacjent odczuwa komfort psychiczny otwartej przestrzeni. Specjalna konstrukcja kabiny umożliwia natychmiastowe przerwanie zabiegu w dowolnym momencie i opuszczenie jej.
15. Podczas zabiegu należy spokojnie poruszać się, ewentualnie przytupywać, unikać pocierania skóry w jakikolwiek sposób. Zabieg nie jest bolesny. Odczuwa się jedynie lekkie pieczenie skóry.
16. Po powrocie do świata normalnych dla nas temperatur wymagane są 20-minutowe ćwiczenia rozgrzewające, przywracające właściwą temperaturę ciała.
17. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić kriosaunę i natychmiast zgłosić się do pracownika obsługi.
18. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu.