

(po absolvování lékařské prohlídky a schválení aplikace procedury lékařem)

1. Před vstupem do polaria musí být klient dokonale suchý v oblasti kožních záhybů (pažní a podkolenní jamky, za krkem, ve slabinách) a oblečen ve speciálním ochranném oděvu do polária. Před aplikací procedury se klient v prostorách šatny a čekárny chová klidně. Na proceduru přichází v dostatečném předstihu (alespoň 15 minut).
2. Pokud dojde mezi dvěma aplikacemi celotělové kryoterapie ke změně zdravotního stavu klienta, je tento povinen změnu zdravotního stavu oznámit lékaři. Lékař rozhodne o pokračování nebo event. přerušení série procedur.
3. Správné použití ochranných pomůcek a oděvu kontroluje před vstupem do polaria personál. Zvláštní pozornost je nutno věnovat krytí úst, nosu a uší, dále okrajovým oblastem rukou a nohou.
4. Před vstupem do polária se klient, po sejítí schodů, zastaví asi na 30 sekund před vlastními skleněnými dveřmi, kde je teplota kolem  $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ , aby proběhlo předchlazení, potom vstoupí do polária.
5. Před aplikací procedury je zakázáno požívání **alkoholických nápojů a tekutin s obsahem kofeinu**. Tyto látky mohou negativně ovlivnit průběh procedury, u alkoholu může požití narušit aplikaci procedury jiných klientů.
6. Klient věnuje pozornost během procedury dýchání, které má být mělké (ne hluboké), nádech se provádí nosem a dvojnásobně delší výdech ústy – vhodné nacvičit ještě před vstupem do polária.
7. Během pobytu v poláriu je doporučována klidná chůze kolem obvodu kabiny, bez vzájemného se dotýkání klientů. V poláriu je zakázáno provádění tření těla a třepání končetinami.
8. Do polária je zakázáno brát a dotýkat se kovových předmětů, doporučuje se sundání si kovových náušnic, řetízků, brýlí, náramků a hodinek vzhledem k možnosti vzniku popálen z mrazu.
9. Po uplynutí stanovené doby pobytu v poláriu – **po zaznění zvukového signálu** – klient opustí po schodech prostor polária a přemístí se do tělocvičny k provádění tělesného cvičení v minimální délce 20 minut.
10. Pokud klient po vstupu do polária a v průběhu aplikace chladu pocítí jakoukoliv indispozici je povinen neprodleně prostor polária opustit a upozornit dozorující zdravotnický personál.
11. Pro následující pohybovou aktivitu ve fitcentru si klient s sebou přinese vlastní sportovní obuv, oděv a ručník.