

遠紅外線能量屋使用注意事項

- 1 為維持環境及安全，如有違反使用須知、不聽從本處室或因個人因素而影響他人權益或導致受傷時，本處室得立即禁止使用並不負賠償責任。
- 2 使用者應瞭解自身健康狀況，若有以下情形之一，禁止使用遠紅外線能量屋
 - (1) 患有傳染性疾病、意識不清、皮膚病(潰爛、傷口)、多發性硬化症、發燒超過攝氏37°C等身體不適或疾病者。
 - (2) 飯後一小時內、酒後、嚴重睡眠不足時、藥效未退前或其他任何身體不適者。
 - (3) 患有高血壓、心臟病、糖尿病等非具傳染性疾病者。
- 3 使用前：
 - 補充水分: 在進入遠紅外線能量屋前，應先喝足夠的水，以補充因高溫流失的水分。
 - 淋浴清潔: 進入遠紅外線能量屋前，應先淋浴，洗淨身上的汗水和髒汗。
 - 準備毛巾: 攜帶毛巾，方便擦拭汗水，並避免直接接觸烤箱長椅。
- 4 使用時：
 - 控制時間: 每次使用時間不宜過長，建議15-20分鐘為限，並注意自身感受。
 - 適時休息: 若感到不適，應立即離開遠紅外線能量屋休息，並補充水分。
 - 避免過度曝曬: 能量屋內溫度較高，應避免長時間曝曬，以免造成熱傷害。
 - 注意通風: 能量屋內若有通風設備，應保持暢通，避免空氣不流通。
- 5 使用後：
 - 冷卻身體: 從能量屋出來後，應先用冷水沖澡，幫助身體降溫，但避免直接到戶外或吹風。
 - 補充水分: 能量屋使用後，應多補充水分，可選擇溫開水或運動飲料。
 - 避免激烈運動: 能量屋使用後，應避免劇烈運動，讓身體充分休息。
- 6 如有任何不適，請立即通知辦公室人員。
- 7 如果遇到事件和設備損壞，請至一樓體育室辦公室告知。