



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA BASENIE ARENA W ŻAGANIU

1. Strefa saun jest integralną częścią Pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego.
2. Strefa saun składa się z czterech saun: sauny aroma, sauny suchej, sauny parowej i sauny solnej.
3. Z saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 15 lat i zapoznały się z Regulaminem. Osoby poniżej 15 roku życia do sauny wchodzi wyłącznie z dorosłym opiekunem.
4. Zażywanie kąpeli w saunie przez dzieci poniżej 6 roku życia i osoby po 50 roku życia powinno być konsultowane z lekarzem.
5. Dzieci i młodzież podczas szkolnych zajęć zorganizowanych nie mają możliwości korzystania z saun.
6. Każdy użytkownik sauny podejmuje kąpiel w saunie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
7. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy wyłącznie do pracownika obiektu (zabrania się polewania pieca).
8. Z saun mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, zabrania się wstępu osobom mającym jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne, tj. m.in.:
 - osobom z podwyższoną temperaturą,
 - osobom cierpiącym na stany zapalne organów wewnętrznych, takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych
 - osobom chorującym na nowotwory,
 - osobom z chorobami spazmatycznymi,
 - osobom cierpiącym na alergię i choroby skóry.
9. W strefie saun zabrania się:
 - a) używania telefonów i innych urządzeń multimedialnych,
 - b) wnoszenia i spożywania własnych napojów, oraz jedzenia,
 - c) używania własnych olejków i innych substancji zapachowych,
 - d) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu innym jak basenowe,
10. Przed rozpoczęciem kąpeli należy zdjąć wszelkie metalowe przedmioty i ozdoby.
11. Do sauny należy wchodzić po uprzednim dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
12. Do sauny suchej wchodzimy bez kłapek z dwoma ręcznikami:
 - a) pierwszym, którym zasłonimy swoje ciało (ręcznik jest obowiązkowy, ponieważ nie powinno dotykać się ciałem drewna);
 - b) drugim, na którym usiadziemy, nawet jeśli jesteśmy w stroju kąpielowym w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą.
13. Etapy korzystania z sauny:
 - a) gorąca kąpiel stóp,
 - b) pobyt w saunie 8-12 minut,
 - c) szybkie schłodzenie zimną wodą,
 - d) odpoczynek około 15 minut.
14. W saunie zalecamy siedzieć w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
15. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się wyrównać.
16. Przed opuszczeniem kompleksu sauny, wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
17. Po pobycie w saunie kategorię nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.

18. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.
19. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia.
20. W razie złego samopoczucia osoby korzystającej z sauny należy bezzwłocznie powiadomić ratownika.
21. Zarząd Spółki Arena Żagań nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Prezes
Spółki Arena Żagań