



## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA BASENIE ARENA W ŻAGANIU

1. Strefa saun jest integralną częścią Pływalni i obowiązują w nich 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. Z saun mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, zabrania się wstępu:
  - 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 alergie i choroby skóry.
8. W saunach zabrania się używania własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji do kąpeli parowych.
9. Przed rozpoczęciem kąpeli należy zdjąć wszelkie metalowe przedmioty i ozdoby.
10. Do sauny należy wchodzić boso, po poprzednim dokładnym umyciu i osuszeniu ciała.
11. Korzystający z kąpeli w saunie powinni używać ręcznika.
12. 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.
13. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
14. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się wyrównać.
15. Przed opuszczeniem kompleksu sauny wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
16. Po pobycie w saunie kategorycznie nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
17. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpeli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.
18. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia.
19. W razie złego samopoczucia osoby korzystającej z sauny należy bezzwłocznie powiadomić ratownika.
20. Zarząd Spółki Arena Żagań nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

Prezes  
Spółki Arena Żagań