

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUN Centrum Sportu i Rekreacji Com–Com Zone na Kozłówce

1. W Centrum Rozwoju Com-Com Zone na Kozłówce znajduje się:
 - sauna sucha z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 23 osób
 - sauna parowa z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 7 osób
2. Pod określeniem „sauna” rozumiemy pomieszczenie sauny suchej, sauny parowej, wypoczywalnie, natryski.
3. Za korzystanie z sauny pobierane są opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.
4. Zakup biletu / karnetu lub korzystanie z karty partnerskiej oznacza zapoznanie się i akceptację niniejszego regulaminu oraz Regulaminu Ogólnego Obiektu.
5. Ze względów bezpieczeństwa w saunie muszą przebywać minimum 2 osoby.
6. W saunach mogą przebywać wyłącznie osoby pełnoletnie.
7. Sauna w Centrum jest strefą beztekstylną oznacza to, że obowiązuje w niej wyłącznie suchy bawełniany ręcznik kąpielowy lub pareo. Należy dodatkowo zaopatrzyć się w dwa ręczniki z którego jeden służy do wycierania się, a drugi jako podkładka na ławkę. W pomieszczeniach sauny suchej oraz parowej niedozwolone jest używanie obuwia w tym również basenowego (typu klapki).
8. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszelkie ozdoby oraz przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
9. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
10. Do sauny zabrania się wnoszenia telefonów komórkowych
11. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania i informacji udzielanych przez pracowników Com Com Zone na Kozłówce.
12. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała, z użyciem mydła. Po wejściu do sauny należy usiąść lub położyć się na ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
13. Czas przebywania w saunie zależy od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas około 3x10 minut).
14. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało. Po schłodzeniu zaleca się odpoczynek na leżaku i uzupełnienie poziomu płynów w organizmie wodą mineralną.
15. Na terenie sauny zabrania się:
 - polewania kamieni i innych powierzchni własnymi olejkami, w tym olejkami eterycznymi,
 - biegania i hałasowania w tym głośnego prowadzenia rozmów,
 - wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
 - dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych grzewczych, w tym polewania czujników temperatury oraz pieców.
 - wnoszenia do pomieszczeń saun: naczyń, jedzenia, szklanych butelek, plecaków, siatek, toreb
 - wnoszenia i spożywania alkoholu i napojów alkoholowych oraz innych środków odurzających,

- palenia tytoniu,
 - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
 - nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe
16. Zabrania się z korzystania z urządzeń w saunie osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne: grzybicę, brodawicę, rumień itp. otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowania.
 17. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji.
 18. Z sauny mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie.
 19. W saunie obowiązuje nakaz zakrywania części intymnych.
 20. Z sauny mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, przed korzystaniem należy skonsultować się z lekarzem.
 21. Z sauny nie mogą korzystać osoby: chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, padaczkę, w ciąży oraz pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu, leków powodujących senność, ociążałość, wzrost lub spadek ciśnienia krwi.
 22. Centrum Rozwoju Com – Com Zone nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania tych osób w saunie.
 23. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać ratownikowi Centrum Sportu i Rekreacji Com-Com Zone na Kozłówce.

DYREKCJA CENTRUM SPORTU I REKREACJI COM-COM ZONE NA KOZŁÓWCE