

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. Sauna w Centrum jest strefą beztekstylną oznacza to, że obowiązuje w niej wyłącznie suchy bawełniany ręcznik 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).
7. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszelkie ozdoby oraz przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
8. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
9. Do sauny zabrania się wnoszenia telefonów komórkowych
10. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania i informacji udzielanych przez pracowników Centrum Rozwoju Com Com Zone na Kozłówce.
11. 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.

12. Czas przebywania w saunie zależy od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas około 3x10 minut).
13. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało. Po schłodzeniu zaleca się odpoczynek na leżaku i uzupełnienie poziomu płynów w organizmie wodą mineralną.
14. Na terenie sauny zabrania się:
- 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, resztek jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
 - 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.
15. Zabrania się 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.
16. Zabrania się korzystania z sauny kobietom w czasie menstruacji.
17. Z sauny mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie.
18. Z sauny mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, przed korzystaniem należy skonsultować się z lekarzem.
19. 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, lekarstw powodujących senność, ociążałość, wzrost lub spadek ciśnienia krwi.

20. Centrum Rozwoju Com Com-Zone nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania tych osób w saunie.

21. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi Centrum Sportu i Rekreacji Com-Com Zone na Kozłówce.

Manager Centrum Sportu i Rekreacji Com-Com Zone na Kozłówce