

## REGULAMIN SAUN I GROTY SOLNEJ

### Centrum Rozwoju Com-Com Zone Prokocim w Krakowie

1. Sauny i grota solna dostępne są dla korzystających z Pływalni.
2. Sauny i grota solna dostępne są od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-22:15, sobota-niedziela 07:00-22:15
3. W ramach Pływalni dostępne są:
  - sauna sucha z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 12 osób,
  - sauna parowa z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 7 osób
  - biosauna z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 4 osób,
  - grota solna z maksymalną dopuszczalną liczbą korzystających 8 osób.
4. Przed wejściem do sauny lub groty solnej oraz rozpoczęciem korzystania z sauny lub groty solnej należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem oraz Regulaminem Ogólnym Pływalni Centrum Rozwoju Com-Com Zone w Krakowie oraz stosować się do nich w trakcie korzystania z saun i groty solnej.
5. W saunie każdorazowo muszą przebywać przynajmniej 2 osoby.
6. Z saun należy korzystać bez okrycia wierzchniego ( stroje kąpielowe, kąpielówki) za wyjątkiem ręcznika.
7. Każdy korzystający z saun i groty solnej powinien posiadać duży ręcznik kąpielowy.
8. W saunie suchej, biosaunie oraz grocie solnej, należy siadać na ręczniku tak, aby żadna część ciała nie miała styczności z elementami drewnianymi.
9. Przed wejściem do sauny należy ściągnąć obuwie basenowe.
10. Wejście do saun lub groty solnej możliwe jest wyłącznie po dokładnym umyciu ciała pod natryskiem z użyciem środków myjących.
11. Wejście do saun lub groty solnej możliwe jest wyłącznie po dokładnym osuszeniu ciała.
12. Z saun mogą korzystać wyłącznie osoby, które ukończyły 18 rok życia.
13. Korzystanie z sauny suchej należy zaczynać od ław niskich i przemieszczać się do ław wysokich, w zależności od stanu zdrowia i samopoczucia.
14. Po wyjściu z sauny zaleca się przynajmniej 20 minutowy odpoczynek.
15. Nie zaleca się intensywnego wysiłku oraz przebywania w jacuzzi bezpośrednio po wyjściu z sauny.
16. Wszelkie dostrzeżone usterki, nieprawidłowości lub zagrożenia należy bezzwłocznie zgłaszać pełniącemu dyżur ratownikowi wodnemu lub innemu pracownikowi obsługi.
17. Wszelkie urazy, skaleczenia oraz dolegliwości należy bezzwłocznie i bezzwzględnie zgłaszać pełniącemu dyżur ratownikowi wodnemu lub innemu pracownikowi obsługi.
18. Osoby z dysfunkcjami układów: krążenia, oddechowego, nerwowego i trawiennego powinny korzystać z saun i groty solnej ze szczególną ostrożnością i po konsultacji lekarskiej. Wchodząc do saun i groty solnej korzystający potwierdza, że jego stan zdrowia pozwala na taką formę rekreacji.
19. Obowiązuje zakaz:
  - wchodzenia do saun i groty solnej pojedynczo, chyba że w saunie lub grocie solnej przebywa już inna osoba,
  - wchodzenia do saun i groty solnej w obuwiu,

- wchodzenia do saun osób, które nie ukończyły 18 roku życia,
- wnoszenia i spożywania w saunach i grocie solnej napojów alkoholowych i środków odurzających,
- wnoszenia do saun i groty solnej telefonów lub innych urządzeń elektronicznych,
- przebywania w saunach i grocie solnej w stanie po spożyciu alkoholu, w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu środka odurzającego i w stanie pod wpływem środka odurzającego,
- spożywania w saunach i grocie solnej artykułów żywnościowych,
- palenia w saunach i grocie solnej tytoniu w jakiegokolwiek postaci, jak również używania papierosów elektronicznych
- wnoszenia do saun i groty solnej opakowań szklanych, w tym środków myjących i kosmetyków w szklanych opakowaniach, puszek, ostrych narzędzi, broni i innych niebezpiecznych przedmiotów,
- wchodzenia do saun i groty solnej w stroju kąpielowym i innym niewłaściwym stroju
- wchodzenia do saun i groty solnej w biżuterii, okularach i szklach kontaktowych,
- korzystania z saun i groty solnej bez dokładnego umycia ciała pod natryskiem z użyciem środków myjących,
- korzystania z saun i groty solnej bez dokładnego osuszenia ciała,
- wchodzenia do strefy basenowej po skorzystaniu z saun lub groty solnej bez dokładnego umycia ciała pod natryskiem z użyciem środków myjących,
- wchodzenia do saun i groty solnej osób z przeciwwskazaniami medycznymi do przebywania w saunach i grocie solnej, osób z otwartymi ranami lub skaleczeniami, plastrami opatrunkowymi lub bandażami oraz osób z chorobami, infekcjami lub kontuzjami, które mogą zagrażać innym korzystającym lub osobom trzecim,
- korzystania z saun przez kobiety w okresie menstruacji i w okresie ciąży,
- polewania kamieni innymi przyrządami niż przeznaczone do tego,
- samodzielnego regulowania temperatury,
- polewania kamieni własnymi olejkami,
- wchodzenia na elementy konstrukcyjne oraz demolowania wyposażenia,
- wciskania przycisku alarmowego gdy nie występuje realne zagrożenie,
- zachowań w saunach i grocie solnej zagrażających bezpieczeństwu własnemu lub innych osób korzystających z saun i groty solnej, w szczególności biegania, w tym biegania, krzyczenia, popychania, skakania, a także wszelkich zachowań gwałtownych lub agresywnych, w tym w szczególności wszczynania fałszywych alarmów.

20. W sprawach niniejszym Regulaminem nieuregulowanych odpowiednie zastosowanie, w tym zakresie odpowiedzialności odszkodowawczej, mają w szczególności postanowienia Regulaminu Ogólnego Pływalni Centrum Rozwoju Com-Com Zone w Krakowie.