

Regulamin Centrum Odnowy Biologicznej

1. Wejście do COB oznacza akceptację regulaminu.
2. Samodzielne korzystanie z COB dozwolone jest jedynie dla osób powyżej 18 roku życia. Osoby niepełnoletnie wyłącznie za zgodą i pod opieką rodziców lub opiekunów prawnych.
3. Zachowanie osób korzystających z usług COB nie może zakłócać wypoczynku innym użytkownikom, ani być dla nich uciążliwe. **Korzystający zobowiązani są do zachowania ciszy i spokoju.**
4. Osoby korzystające z COB zobowiązane są do zażycia kąpieli przed wejściem do saun oraz po zakończeniu saunowania.
5. Przebywając w wypożyczalni COB należy stosować się do ogólnych zasad saunowania.
6. Wejście do COB możliwe jest jedynie z ważnym biletem/karnetem w godzinach pracy obiektu.
7. Przed wejściem do COB należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, czepki, okulary pływackie, itp.
8. **Do saun należy wchodzić boso. Klapki należy zostawić przez wejściem.**
9. Z leżaków i miejsc siedzących można korzystać po uprzednim przykryciu ich ręcznikiem.
10. **Strefa saun oraz masażu jest strefą nietekstylną.**
11. **Obsługą saun i urządzeń zajmują się wyłącznie pracownicy COB.**
12. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia, zawrotów głowy, duszności, itp. należy bezwzględnie powiadomić o tym fakcie pracownika COB.
13. W COB zabrania się:
 - spożywania alkoholu, innych środków odurzających, palenia tytoniu oraz e-papierosów
 - korzystania z usług pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub leków powodujących senność, omdlenia, wzrost lub spadek ciśnienia krwi
 - wnoszenia pękających przedmiotów i urządzeń elektrycznych
 - dotykania elementów instalacji doprowadzającej ciepło, gdyż grozi to poparzeniem
 - umieszczania materiałów łatwopalnych na, lub w pobliżu elementów grzejnych.
14. COB jest koedukacyjne.
15. Zbyt długie przebywanie w wysokiej temperaturze może spowodować nudności, zawroty głowy i osłabienie.
16. Wejście na halę basenową od strony COB jest możliwe tylko dla osób, które wykupiły usługę rekreacyjną sauna + basen oraz posiadają opaskę identyfikacyjną.
17. Pytania lub wątpliwości prosimy kierować do pracowników COB.
18. Z saun mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, u których nie występują przeciwwskazania do przebywania w wysokich temperaturach.
19. Z saun, w szczególności, nie powinny korzystać osoby:
 - z przewlekłymi schorzeniami gruźliczymi, nowotworowymi oraz niedokrwistością
 - z chorobami układu krążenia
 - z zapaleniem żył, stanami miażdżycowymi oraz chorobami wieńcowymi
 - w stanach pozawałowych oraz powylewowych
 - z chorobami skóry, łącznie z egzemami
 - ze stanami zapalnymi organów wewnętrznych
 - kobiety w ciąży.
20. Wejście do COB stanowi potwierdzenie braku przeciwwskazań opisanych powyżej, jak i innych znanych Użytkownikowi.

ZACHOWANIE W SAUNIE FIŃSKIEJ

1. Przed skorzystaniem z sauny oraz po zakończeniu należy wziąć prysznic.
2. **Z miejsc siedzących można korzystać jedynie po uprzednim przykryciu ich ręcznikiem – siadając lub kładąc się na ławkach w taki sposób, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z deskami (także stopy).**
3. W saunie fińskiej zaleca się pobyt nie przekraczający 8 - 12 min.

ZACHOWANIE W SAUNIE PAROWEJ

1. Przed skorzystaniem z sauny parowej oraz po zakończeniu należy wziąć prysznic.
2. W saunie parowej zaleca się pobyt nie przekraczający 20 min.

ZACHOWANIE W SAUNIE INFRARED

1. Przed skorzystaniem z kabiny oraz po zakończeniu należy wziąć prysznic.
2. W kabinie należy siedzieć na ręczniku.
3. Do kabiny należy wchodzić ze spiętymi włosami ze względu na niebezpieczeństwo przypadkowego ich zetknięcia z gorącymi promiennikami.
4. Nie wolno:
 - zakrywać promienników podczerwieni ręcznikami, gdyż może to spowodować pożar
 - polewać promienników wodą
 - dotykać siatki ochraniającej promienniki
 - wsadzać metalowych przedmiotów za siatkę zabezpieczającą promienniki.

ZACHOWANIE W STREFIE SCHŁADZANIA (docelowo łaźnia turecka)

1. Przed skorzystaniem ze strefy schładzania oraz po zakończeniu należy wziąć prysznic.
2. Podczas wchodzenia do niecki oraz wychodzenia należy zachować szczególną ostrożność.
3. Obowiązuje zakaz skakania.

ZACHOWANIE PODCZAS KORZYSTANIA Z FOTEŁA DO MASAŻU

1. Nie należy używać masażu na następujące części ciała: głowa, klatka piersiowa, brzuch, kolana, łokcie.
2. Obowiązuje ręcznik.
3. Masaż powinien trwać nie dłużej niż 20 min.
4. zamiar skorzystania z fotela powinny skonsultować z lekarzem osoby, które:
 - są w trakcie leczenia lub cierpią na jakąś niedyspozycję
 - mają złe guzy
 - mają problemy z sercem
 - mają zaburzenia czucia oraz krążenia
 - kobiety, które są w okresie menstruacyjnym, w ciąży lub tuż po porodzie
5. Nie należy zasypiać podczas masażu.
6. Nie wolno kłaść na podstawkach innych przedmiotów niż pilot i czujnik.
7. Nie używać do innych celów niż jako urządzenie masujące oraz fotel.
8. Jeżeli w trakcie masażu występuje dyskomfort lub ból, należy natychmiast przerwać masaż.
9. Maksymalna dopuszczalna waga osoby korzystającej z fotela to 120 kg.

ZACHOWANIE PODCZAS KORZYSTANIA Z LAMPY Q-LIGHT

1. Podczas korzystania z lampy należy zachować odległość ok. 70 cm.
2. Nie należy korzystać z seansu koloroterapii w okularach ani w soczewkach kontaktowych.
3. Podczas seansu twarz należy zwrócić w kierunku źródła światła, nie ma konieczności patrzenia bezpośrednio na lampę.
4. Czas trwania seansu - 15 min.

ZACHOWANIE PODCZAS KORZYSTANIA Z CALDARIUM Z INHALACJĄ SOLNĄ

1. Caldarium z inhalacją solną to ogólnodostępne pomieszczenie relaksacyjne – naturalne inhalatorium jodowe.
2. Przebywanie w Caldarium i korzystanie z jej walorów wiąże się z wykupieniem biletu lub karnetu wstępu.
3. Jednorazowy seans trwa 60 minut.
4. Caldarium **jest strefą nietekstylną**. Z Caldarium należy korzystać w ręczniku.
5. Przeciwwskazania do korzystania z Caldarium:
 - nadczynność tarczycy
 - zaawansowana astma oskrzelowa
 - choroby niewydolności krążenia
 - uczulenie na jod.
 - choroby nowotworowe
- W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zasięgnąć opinii lekarza.
6. Dzieci do ukończenia 7-go roku życia mogą korzystać z Caldarium z inhalacją solną tylko pod opieką pełnoletniego opiekuna. W Caldarium nie obowiązują ograniczenia wiekowe.

OSOBY, KTÓRE NIE STOSUJĄ SIĘ DO ZASAD UJĘTYCH W POWYŻSZYM REGULAMINIE MOGĄ BYĆ UPOMNIANE PRZEZ OBSŁUGĘ LUB WYPROSZONE Z CENTRUM ODNOWY BIOLOGICZNEJ BEZ ZWROTU OPŁATY ZA WSTĘP

ODPOWIEDZIALNOŚĆ CYWILNA

1. Użytkownicy korzystają z COB na własne ryzyko. Zarządzający obiektem zobowiązuje się do jego utrzymania w stanie zapewniającym bezpieczne użytkowanie. KCRiS nie ponosi odpowiedzialności za wypadki zaistniałe wskutek czynników od niego niezależnych, za zdarzenia losowe oraz za braki, które nie były dostrzegalne pomimo dbałości o stan obiektu.
2. KCRiS nie ponosi odpowiedzialności za utratę, zniszczenie lub uszkodzenie przez osoby trzecie przedmiotów wniesionych na teren obiektu przez klientów.
3. Osoba korzystająca z COB ponosi odpowiedzialność za szkodę powstałą na skutek nieodpowiedniego korzystania z obiektu i urządzeń znajdujących się na jego terenie. Rodzice oraz prawni opiekunowie ponoszą pełną odpowiedzialność za swoje dzieci oraz ewentualne szkody przez nie spowodowane.
4. Wypadki i szkody należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom COB. W przypadku zaniechania tego czynu, Klient traci prawo do roszczeń odszkodowawczych.

WEJŚCIE DO COB OZNACZA AKCEPTACJĘ REGULAMINU