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 wypoczywalni 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.** Z usług należy korzystać nago lub w ręczniku.
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, ociężałość, 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:
    - tuż po odbyciu treningu o charakterze wytrzymałościowym
    - chore na jaskrę
    - chore na padaczkę i mające stany psychotyczne
    - chore na ostre oraz przewlekłe choroby zakaźne oraz ich nosiciele
    - z gorączką
    - o dużej skłonności do krwawień
    - 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 sauny należy korzystać nago lub w ręczniku. **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 można przebywać nago lub w ręczniku.
3. 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. W kabinie można przebywać w ręczniku lub nago.
5. 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. W strefie schładzania można przebywać w ręczniku lub nago.
3. Podczas wchodzenia do niecki oraz wychodzenia należy zachować szczególną ostrożność.
4. Obowiązuje zakaz skakania.

ZACHOWANIE PODCZAS KORZYSTANIA Z FOTELA DO MASAŻU
1. Nie należy używać masażu na następujące części ciała: głowa, klatka piersiowa, brzuch, kolana, łokcie.
2. Nie należy korzystać z masażu na nagie ciało. 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 złośliwe guzy
    - mają problemy z sercem
    - mają zaburzenia czucia oraz krążenia
    - kobiety, które są w okresie menstruacyjnym, w ciąży lub tuż po porodzie
    - mają problemy z kręgosłupem
    - gorączkują
    - cierpią na osteoporozę
    - mają zamontowane elektroniczne urządzenie medyczne (np. rozrusznik serca)
    - mają poważny problem z krążeniem w nogach.
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
    - choroby niewydolności krążenia
    - choroby nowotworowe
    - zaawansowana astma oskrzelowa
    - uczulenie na jod.

    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

Dyrektor Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu

Kozienice, 9 lutego 2018 r.