

**Regulamin COB**  
**Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Północ**  
**m.st. Warszawy Oddział Jagiellońska 7**

- 1) Na terenie COB obowiązuje elektroniczny system obsługi klienta.
- 2) Wszystkie usługi i ich zmiany wymagają rejestracji w recepcji COB.
- 3) Z sauny, łaźni parowej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
- 4) Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu klapki, mydło oraz dwa ręczniki (do wycierania się oraz drugi jako podkładka do położenia na ławkę)
- 5) Przed wejściem do sauny zaleca się dokładne umycie całego ciała mydłem pod prysznicem w szatni, a następnie wytarcie się do sucha ręcznikiem .
- 6) Mycie się środkami myjącymi pod prysznicami na terenie sauny jest zabronione.
- 7) Korzystanie z sauny po posiłku jest niewskazane .
- 8) Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą one stać się przyczyną poparzeń ciała.
- 9) W saunie obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz używania środków odurzających.
- 10) Zabrania się wylewania jakichkolwiek płynów na piec sauny.
- 11) Wszelkich ustawień na panelach sterowania saunami, łaźni parowej, solarium dokonuje pracownik COB.
- 12) Pod żadnym pozorem nie należy dotykać pieca, ani też przy nim manipulować.
- 13) Z sauny należy korzystać siedząc lub leżąc.
- 14) Zabronione jest wchodzenie w butach (klapkach) na ławki sauny.
- 15) W razie niebezpieczeństwa należy nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się wewnątrz sauny.
- 16) Niewskazane jest korzystanie z sauny, łaźni parowej przy następujących schorzeniach:
  - ostre i przewlekłe choroby zakaźne.
  - ostre choroby gorączkowe, w tym również początkowy okres choroby przeziębieniowej.
  - skłonność do krwawień
  - schorzenia przewlekłe, takie jak gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość
  - padaczka, stany psychiatryczne
  - choroby układu krążenia w tym choroba wieńcowa, stany po przebytym zawale serca, stany po wylewach, schorzenia naczyń krwionośnych oraz wszelkie zapalenia żył
  - jaskra
- 17) Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z sauny i łaźni parowej.
- 18) Zaleca się zachowanie cyklu polegającego na nagrzewaniu i schłodzeniu ciała, przy czym należy pamiętać, że gwałtowne schłodzenie organizmu może mieć dla niego niekorzystny wpływ.
- 19) Dzieci i młodzież do 18-tego roku życia mogą korzystać z sauny, łaźni parowej oraz solarium tylko pod opieką rodziców i na ich odpowiedzialność.
- 20) Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, łaźni parowej oraz po pobycie w solarium należy zgłaszać pracownikowi dyżurnemu COB.
- 21) Temperatura kąpieli w saunie wynosi 90°- 95° w łaźni parowej max 47°
- 22) Dla własnego bezpieczeństwa nie wskazane jest korzystanie z sauny samotnie.
- 23) W dni powszednie do godz. 16.00 sauna i łaźnia parowa uruchamiane są na indywidualne zapisy .
- 24) Korzystanie z solarium tylko na indywidualne zapisy.

**Dyrektor DOSiR**