

Regulamin korzystania ze Strefy Spa

- §1. Strefa Spa jest integralną częścią kompleksu RokitkiPark zlokalizowanego w Rokitkach przy ulicy Tczewskiej 41.
- §2. Przed wejściem do Strefy Spa należy zapoznać się z niniejszym regulaminem i regulaminem RokitkiPark.
- §3. Korzystanie ze Strefy Spa jest równoznaczne z akceptacją wszystkich postanowień ww. regulaminów.
- §4. Przy korzystaniu ze Strefy Spa należy bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego regulaminu, regulaminu RokitkiPark, zasad użytkowania saunarium oraz jacuzzi, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracowników RokitkiPark.
- §5. Przebywanie w strefie Spa jest jednoznaczne z akceptacją możliwości przebywania w towarzystwie osób nagich lub niekompletnie ubranych.
- §6. Ze Strefy Saunowej mogą korzystać jedynie osoby, które ukończyły 16 lat i zapoznały się z Regulaminem. Dzieci do lat 16 mogą korzystać ze strefy Jacuzzi wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Osoby powyżej 16 roku życia korzystać mogą z Sauny wyłącznie z pełnoletnim opiekunem.
- §7. Korzystający ze Strefy Spa jest zobowiązany opuścić Strefę co najmniej 15 minut przed godziną zamknięcia obowiązującą w danym dniu i udać się do szatni.
- §8. Strefa Spa czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-22:00 oraz w weekendy w godz. 7:00-23:00.
- §9. Opłata za wstęp pobierana jest według cennika.
- §10. Wejście w strefę naliczania czasowego oraz szatni odbywa się przy użyciu urządzenia elektronicznego (pasek z wodoodpornym czujnikiem elektronicznym - transponder), który nabywa się w kasie.
- §11. Wyjście z obiektu sportowego jest możliwe jedynie po uprzednim rozliczeniu się w recepcji.
- §12. Czas pobytu w strefie Spa mierzony jest od momentu pobrania do chwili zwrotu transpondera (tzw. Zegarka) w recepcji przy rozliczeniu.
- §13. Pełna należność za świadczoną usługę musi być uregulowana w kasie w momencie opuszczenia strefy naliczania czasowego.
- §14. Odpłatność za usługę sauny jest wliczana w czas pobytu w strefie Spa. Użytkownik strefy Fitness oraz pozostałych stref ponosi dodatkową opłatę za korzystanie ze strefy Spa, wg cennika.
- §15. Strefa Spa składa się z pomieszczeń saunowych (sauny suche oraz łaźnia), wypoczywalni, natrysków, bani schładzającej oraz jacuzzi.
- §16. Korzystający ze Strefy Spa oraz saun ponoszą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia oraz deklarują pełną zdolność fizyczną do skorzystania z usług świadczonym przez Strefę Spa.
- §17. Przed wejściem do Saun należy zapoznać się z niniejszym **Regulaminem** oraz przeciwwskazaniami do korzystania z Sauny i Jacuzzi.
- §18. Za skutki zdrowotne przebywania w Saunie lub Jacuzzi Zarząd RokitkiPark nie ponosi odpowiedzialności, korzystanie z Saun oraz Jacuzzi odbywa się na własną odpowiedzialność użytkownika. Korzystanie z Saun oraz Jacuzzi osób niepełnoletnich odbywa się na odpowiedzialność opiekuna osoby niepełnoletniej. Wszystkie osoby

korzystają ze Strefy Spa na własną odpowiedzialność. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w jacuzzi wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Dzieciom do lat 16 zabronione jest korzystanie z Saun.

§19. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby:

- a) chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych,
- b) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką
- c) chore na tarczycę, padaczkę (epilepsję)
- d) kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży,
- e) osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innego środka odurzającego,
- f) małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji.

§20. Strefa Spa jest strefą ciszy, korzystając z strefy zobowiązujemy się do zachowania się w sposób wyciszony, zabronione są głośne rozmowy, krzyki oraz inne zachowania, które zakłócają spokój innych korzystających.

§21. Obsługą saun i jacuzzi oraz regulacją urządzeń Strefy Spa mogą zajmować się jedynie pracownicy kompleksu RokitkiPark.

§22. Korzystających ze Strefy Spa zobowiązuje się do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanych pomieszczeń i urządzeń.

§23. Przed wejściem do saunarium należy:

- zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię,
- skorzystać z natrysku, myjąc dokładnie całe ciało, następnie wytrzeć do sucha.

§24. Korzystanie z saun suchych, odbywa się nago bądź w przeznaczonym do tego stroju saunowym (ręcznik o minimalnych wymiarach 140x70 cm, pareo, prześcieradło) spełniającym wymogi higieniczne, bez wstawek plastikowych czy metalowych.

§25. Klient zobowiązany jest do posiadania dwóch ręczników w strefie saun, aby swobodnie korzystać z wszystkich pomieszczeń saunowych i wypoczynkowych.

§26. Rezerwacje leżaków są niedozwolone. Ze względów higienicznych wypoczynek na kanapach i leżakach możliwy jest tylko na rozłożonym ręczniku, który ma znajdować się pod całym ciałem.

§27. Za zniszczenie lub zgubienie dużego ręcznika wypożyczonego w recepcji pobierana jest opłata w wysokości 75 zł.

§28. Korzystanie z pozostałych pomieszczeń niewymienionych w pkt 14 i 15 odbywa się wyłącznie w stroju saunowym.

§29. Przed kontaktem z siedziskiem w łaźni parowej, jak i po jego opuszczeniu należy opłukać je wodą.

§30. Podczas siedzenia lub leżenia w saunie suchej konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało tak, aby żadna część ciała nie dotykała drewna (również stopy).

§31. Po seansie w saunie suchej lub łaźni parowej należy obowiązkowo skorzystać z natrysków.

§32. Nie wolno stosować żadnych własnych płynów, esencji, olejków czy innych substancji podczas korzystania z saun suchych czy łaźni parowej.

§33. Nie wolno kłaść żadnych przedmiotów np. ręczników, pareo, prześcieradeł kąpielowych w pobliżu pieca ani na nim, gdyż grozi to pożarem.

§34. W strefie Spa zabrania się:

- chodzenia w ubraniu, stroju kąpielowym oraz obuwiu innym niż kąpielowe
- wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu czy też dźwięku
- rezerwacji leżaków na strefie relaksu poprzez zostawianie np. ręcznika
- biegania i hałasowania oraz prowadzenia głośnych rozmów
- wnoszenia alkoholu, napojów alkoholowych czy też innych środków odurzających
- niszczenia i uszkodzania urządzeń Strefy Spa
- nieobyczajnych zachowań uznanych społecznie za nieprzyzwoite
- poruszania się w przestrzeni ogólnodostępnej bez okrycia
- korzystania po wyjściu z sauny lub łaźni z kolejnych urządzeń i stref (również bani) bez wcześniejszego umycia ciała pod prysznicem

Instrukcja korzystania z sauny suchej

Temperatura 90-100^oC

1. *Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.*
2. *Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.*
3. *W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.*
4. *Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min. ochładzanie ciała.*
5. *Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.*
6. *Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.*
7. *Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.*
8. *W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.*

Instrukcja korzystania z sauny infrared

Temperatura 45 – 55^oC

1. *Kąpiel w saunie polega na przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.*
2. *W saunie przebywa się w pozycji siedzącej.*
3. *Proces nagrzewania ciała trwa ok. 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy.*
4. *Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.*

5. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
6. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
7. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

Instrukcja korzystania z łaźni parowej

Temperatura 40 – 50°C

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10-20 minut).
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

Instrukcja korzystania z wanny jacuzzi

1. Wejście/wyjście do wanny z zachowaniem szczególnej ostrożności.
2. Pierwszeństwo ma osoba wychodząca z wanny.
3. W wannie może przebywać jednocześnie nie więcej niż 4 osoby
4. Zaleca się pobyt w wannie nie dłuższy niż 15 min. (występuje podwyższony poziom środka dezynfekującego)
5. Kąpiel w wannie odbywa się jedynie w pozycji siedzącej.
6. Wszelkie nieprawidłowości należy bezzwłocznie zgłosić obsłudze obiektu.
7. Osobom przebywającym w wannie zabrania się:
 - Powodowania sytuacji zagrażającej własnemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu osób korzystających z wanny lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek ,
 - Użytkowania jacuzzi gdy dostęp do wanny jest zakazany,
 - Wpychania osób do wanny,
 - Wnoszenia do wanny jakichkolwiek przedmiotów lub substancji chemicznych np. szamponów, mydła, olejków, soli kąpielowych itp.
 - Zanurzania głowy i twarzy,
 - Manipulowanie przy dyszach i pokrętlach,
 - Wylewania wody z jacuzzi.

§35. Zabronione są zachowania, które mogą wywołać dyskomfort pozostałych korzystających z sauny. Pracownik ma prawo wyprosić osoby, które swoim zachowaniem nie stosują się do regulaminu.

§36. Korzystający naruszający regulamin mogą zostać usunięci z obiektu bez możliwości ubiegania się o zwrotu poniesionych kosztów pobytu.

§37. Nie wolno dotykać elementów instalacji doprowadzającej ciepło do urządzeń grzewczych, gdyż grozi to oparzeniem.

§38. Nie wolno samodzielnie polewać pieca w saunach wodą, ani żadnymi innymi płynami.

§39. W łaźni parowej zabrania się zakrywania nogami dysz oraz trzymania nóg w bezpośrednim kontakcie z dyszami.

§40. Poruszanie się pomiędzy różnymi poziomami w kabinie sauny niewyposażonej w poręczce wymaga zachowania szczególnej ostrożności.

§41. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za zniszczone stroje (kąpielowe), ponieważ woda w jacuzzi zawiera chlor (zgodnie z wymogami sanepidu).

§42. RokitkiPark nie odpowiada za zdarzenia spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i Regulaminu Ogólnego RokitkiPark.

§43. Administratorem danych osobowych jest RokitkiPark Katarzyna Ewald z siedzibą przy ul. Tczewskiej 41 83-112 Rokitki i przetwarzane są one w celu umożliwienia świadczenia usługi. Podstawę prawną przetwarzania danych osobowych stanowi art. 6 ust. 1 RODO – tj. przetwarzanie jest konieczne do wykonania umowy (świadczenia usług). Osobom, których dane są przetwarzane, przysługuje prawo dostępu do nich, ich poprawiania, usuwania, sprzeciwu wobec ich przetwarzania oraz żądania ich przeniesienia do innego administratora danych. Dane przetwarzane będą przez okres niezbędny do wykonania usługi.