

Serdecznie Witamy Państwa w obiekcie M15 sauny/Saunspot i życzymy przyjemnego relaksu. Dziękujemy za zapoznanie się z regulaminem oraz jego przestrzeganie, które służy zapewnieniu Państwu spokojnego i bezpiecznego pobytu.

### **Regulamin SaunSpot**

1. Niniejszy Regulamin ustala zasady korzystania z saun znajdujących się na terenie Restauracji M15 , Al. Mamuszki 15 w Sopocie.
2. Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi oraz regulaminu.
3. **W przypadku niestosowania się do regulaminu pracownik saun ma prawo do wyproszenia danej osoby z obiektu bez zwrotu poniesionej kwoty za wejście.**
4. Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
5. Przed wykupieniem karnetu lub wejścia jednorazowego każdy zobowiązany jest zapoznać się z treścią poniższego Regulaminu. Zakupienie karnetu lub wejścia jednorazowego na saunę stanowi akceptację postanowień niniejszego Regulaminu.
6. Pracownik saun ma prawo kontrolować stan saun w środku podczas pobytu gości.
7. **Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.**
8. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe. Bezwzględnym przeciwskazaniem do korzystania z sauny są, m.in. :
  - a. Cięża
  - b. Menstruacja
  - c. Ostre stany reumatyczne
  - d. Nowotwory
  - e. Infekcje pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
  - f. Niewydolność serca i krążeniowa
  - g. Niewydolność wieńcowa
  - h. Nadciśnienie
  - i. Zakrzepowe zapalenie żył
  - j. Epilepsja
  - k. Klaustrofobia
  - l. Cierpiące na zredukowaną pracę kory nadnerczy oraz nadczynność

- gruczołu tarczycy i obrzęki śluzowate,
  - m. Choroby psychiatryczne
  - n. Ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy, alergię skórne
  - o. Ciężkie wegetatywne zaburzenia centralnego układu nerwowego z poważnymi zaburzeniami układu krążenia
9. Osoby przebywające w saunie deklarują pełną zdolność fizyczną i zdrowotną do korzystania z tego typu zabiegów i ponoszą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia. W przypadku zaistnienia wątpliwości Użytkownika, co do braku przeciwwskazań korzystania z sauny, powinien on w tym zakresie zasięgnąć rady specjalisty, przed skorzystaniem z niniejszej usługi.
10. Temperatura w saunie osiąga 90°C
11. Z sauny mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna. Oświadczenie opiekuna o zapoznaniu się z regulaminem stanowi Załącznik do niniejszego regulaminu, który należy przed wejściem bezwzględnie podpisać.
- 12. Na terenie sauny obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych (szczególnie własnych), palenia wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów.**
13. Zobowiązuje się Użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
- 14. Regulacja temperatury w saunie należy do obsługi i nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów. Kara umowna z tytułu nieupoważnionej ingerencji w obsługę urządzeń sauny wynosi 5000 zł.**
15. Na terenie całego obiektu saun obowiązuje kategoryczny zakaz biegania. Ze względów bezpieczeństwa Użytkownicy zobowiązani są poruszać się we właściwym obuwiu ochronnym.
16. Ogólne zasady przygotowania do kąpieli w saunie:
- a. przed planowaną kąpielą nie należy spożywać obfitego posiłku,
  - b. do kąpieli nie należy podchodzić na czczo,
  - c. przed planowaną kąpielą bezwzględnie nie wolno spożywać alkoholu,**
  - d. przed planowaną kąpielą nie stosujemy wysiłku fizycznego,
  - e. nie należy planować kąpieli przed forsownymi ćwiczeniami fizycznymi,
  - f. przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
  - g. przed planowaną kąpielą należy dokładnie umyć ciało pod natryskiem i osuszyć ręcznikiem,
  - h. przed planowaną kąpielą należy ogrzać stopy ciepłą wodą.

- i. przed planowaną kąpielą należy zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe
- j. **z uwagi na bliskość placu zabaw, szczególnie w ciągu dnia, nie należy biegać po plaży ani kąpać się nago, co podlega ogólnym przepisom i jest wykroczeniem z art. 140 kodeksu wykroczeń „Kto publicznie dopuszcza się nieobyczajnego wybryku, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności, grzywny do 1500 złotych albo karze nagany”.**

17. Ogólne zasady obowiązujące w trakcie trwania saunowania:

- a. **z sauny należy korzystać w ręczniku lub kostiumie bawełnianym,**
- b. podczas kąpieli wykorzystujemy ręcznik w celach higienicznych,
- c. **w saunie należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.**
- d. **Z uwagi na duże okna, komfort innych Gości oraz pobliski plac zabaw zabrania się odsłaniania intymnych części ciała w saunie.**
- e. kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
- f. podczas kąpieli należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw, dyskusji (sauna jest miejscem wyciszenia)
- g. dla podniesienia wilgotności w kabinie można poleać kamienie wodą z dodatkiem olejków zapachowych po uprzednim uzgodnieniu tej czynności z innymi użytkownikami sauny. Kule zapachowe można zakupić w recepcji saun. **Zabrania się stosowania własnych olejków zapachowych (są łatwopalne) i jakichkolwiek innych środków, kadzidła i witek w środku sauny z uwagi na zagrożenie zniszczenia pieca oraz nadmierne zabrudzenie sauny pod karą 5000 pln.**
- h. po każdym pobycie w saunie, opuszczamy ją w sposób spokojny, pamiętając o tym, że po wstaniu z pozycji leżącej należy odczekać około 2 minut w pozycji siedzącej, aby zapobiec omdleniu,
- i. po opuszczeniu sauny należy stopniowo schłodzić ciało poprzez polanie zimną wodą. Schładzanie wodą rozpoczynamy zawsze od stóp w kierunku serca, nie należy polewać zimną wodą rozgrzanej głowy.
- j. po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków,
- k. w razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się koło drzwi.

18. Na terenie sauny zabrania się:

- a. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu,
- b. wykonywania zabiegów kosmetycznych,
- c. hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów,
- d. wnoszenia napojów alkoholowych, jedzenia i wszelkich przedmiotów obcych,
- e. wnoszenia szkła, porcelany i innych przedmiotów mogących stworzyć zagrożenie Użytkownikom, w szczególności opakowań szklanych, pojemników ciśnieniowych (w tym dezodorantów, lakierów do włosów itp.), noży oraz innych ostrych przedmiotów.
- f. nieobyczajowego zachowania bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe w tym stosunków płciowych,**
- g. palenia tytoniu,
- h. niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
- i. przesuwania oraz dotykania pieca i kamieni,
- j. wprowadzania zwierząt,
- k. stosowania własnych olejków zapachowych (są łatwopalne) i jakichkolwiek innych środków jak kadzidło czy witki**
- l. wnoszenia telefonu komórkowego do sauny**

**19.** Kaucja za wydany kluczyk do szafki w szatni wynosi 100 PLN. W przypadku zagubienia kluczyka, kaucja nie jest zwracana.

**20.** W przypadku przypuszczenia, że Użytkownik jest w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem innych środków odurzających co może zagrażać m.in. bezpieczeństwu i komfortowi Użytkownika lub innym Użytkownikom czy też obsłudze obiektu, pracownicy mogą odmówić Użytkownikowi skorzystania z obiektu pomimo przedpłaty lub wyprosić z obiektu bez zwrotu poniesionych kosztów za wejście w obu przypadkach.

**21.** W przypadku obnażania intymnych części ciała, które powinny być przykryte ze względu na specyfikę obiektu i jego otoczenia: duże okna saunowe i pobliski plac zabaw, pracownik na prawo do wyproszenia Użytkownika nie stosującego się do regulaminu z obiektu bez zwrotu opłaconego wejścia.

**22.** Użytkownik ponosi odpowiedzialność za każdą szkodę powstałą na skutek nieodpowiedniego korzystania z sauny i urządzeń znajdujących się na jego terenie lub też powstałą w wyniku nieodpowiedniego zachowania podczas użytkowania urządzeń w platformie tryskaczy (niecka fontanna). Rodzice oraz prawni opiekunowie ponoszą pełną odpowiedzialność za osoby znajdujące się

- pod ich opieką oraz ewentualne szkody przez nie spowodowane.
23. Wypadki i szkody należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom sauny lub restauracji.
  24. Użytkownicy naruszający porządek lub przepisy niniejszego Regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.
  25. Właściciele Sauny nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego Regulaminu i wskazań obsługi.
  26. Właściciele Sauny nie odpowiadają za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sauny i szatni. Cenne rzeczy powinny być przechowywane w szafce depozytowej znajdującej się w restauracji.
  27. W saunach odbywają się w określone dni seanse aromatyczne prowadzone przez Sauna mistrzów na co każdy Użytkownik podpisując regulamin wyraża zgodę. **W trakcie seansów zastrzegamy możliwość przeniesienia Użytkowników, którzy nie chcą korzystać z seansów, do innej takiej samej sauny podczas pobytu z uwagi na zaplanowany program seansów aromatycznych.**
  28. **Przed każdym seansem aromatycznym istnieje konieczność kilkuminutowego wietrzenia sauny. Na czas wietrzenia saunę należy opuścić o czym poinformuje sauna mistrz lub pracownik saun.**
  29. Dzieci poniżej 16 roku życia nie wpuszczamy na seans z uwagi na zbyt wysoką temperaturę w saunie w trakcie niektórych seansów.
  30. Niniejszy Regulamin obowiązuje od dnia 14.12.2022.
  31. Obsługa: Esentra Sp. zo. o. Al. Niepodległości 799a, 81-810 Sopot, telefon: 720930088, mail (podziel się uwagami lub opinią na temat miejsca lub obsługi wysyłając mail): [sauny@m15.sopot.pl](mailto:sauny@m15.sopot.pl) Numer konta bankowego: PL 29 1140 2004 0000 3602 8212 6375.

Sopot, dnia .....

**OŚWIADCZENIE  
OPIEKUNA PRAWNEGO/PRZEDSTAWICIELA USTAWOWEGO o zapoznaniu  
się z regulaminem SaunSpot**

Ja .....

...

zam. ....

..., PESEL:....., działając jako opiekun prawny/przedstawiciel  
ustawowy

małoletniego .....

... niniejszym oświadczam, iż zapoznałem się z Regulaminem SaunSpot, oświadczam że stan  
zdrowia małoletniego jest dobry i nie ma przeciwwskazań do korzystania z sauny, a nadto biorę  
pełną odpowiedzialność za mojego podopiecznego.

.....