

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

REGULAMIN M15 SAUNY SOPOT

- Niniejszy Regulamin ustala zasady korzystania z saun znajdujących się na terenie Restauracji M15, Al. Mamuszkki 15 w Sopocie.
- Przy korzystaniu z pomieszczeń sauny należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkownika, poleceń oraz informacji udzielanych przez pracownika obsługi oraz regulaminu.
- Każdy Użytkownik ma obowiązek podpisania listy wejścia/zapoznania się z regulaminem przed rozpoczęciem korzystania z sauny.**
- Płatność za pobyt w saunie musi być uiszczona przed wejściem do sauny. Jeśli Użytkownik nie uiszczył opłaty pracownik sauny ma prawo żądać opuszczenia saun w celu umieszczenia opłaty.
- W przypadku niestosowania się do zasad regulaminu pracownik saun ma prawo do wyproszenia danej osoby z obiektu bez zwrotu poniesionej kwoty za wejście.**
- Opłata za korzystanie z sauny naliczana jest zgodnie z aktualnym cennikiem.
- 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.
- Pracownik saun ma prawo kontrolować stan saun w środku podczas pobytu Gości również w przypadku wynajęcia sauny na wyłączność.**
- Wszelkich regulacji urządzeń sauny, w szczególności regulacji nagrzewania pieca może dokonywać tylko pracownik obsługi.**
- Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe. Bezwzględny przeciwskazaniem do korzystania z sauny są, m.in.:
 - Ciąża
 - Menstruacja
 - Ostre stany reumatyczne
 - Nowotwory
 - Infekcje pulmonologiczne: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
 - Niewydolność serca i krążeniowa
 - Niewydolność wieńcowa
 - Nadciśnienie
 - Zakrzepowe zapalenie żył
 - Epilepsja
 - Klaustrofobia
 - Cierpiące na zredukowaną pracę kory nadnerczy oraz nadczynność gruczołu tarczycy i obrzęki śluzowate,
 - Choroby psychiatryczne
 - Ostre i półostre stany zapalne skóry, wrzody, guzy, alergię skórne
 - Ciężkie wegetatywne zaburzenia centralnego układu nerwowego z poważnymi zaburzeniami układu krążenia
- 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 przeciwskazania korzystania z sauny, powinien on w tym zakresie zasięgnąć rady specjalisty, przed skorzystaniem z niniejszej usługi.
- Temperatura w saunie osiąga 90°C
- 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.
- Na terenie sauny obowiązuje całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych (szczególnie własnych), palenia wyrobów tytoniowych, oraz e-papierosów**
- Zobowiązuje się Użytkowników sauny do przestrzegania porządku i utrzymania czystości użytkowanego pomieszczenia.
- 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.**
- Na terenie całego obiektu saun obowiązuje kategoriyczny zakaz biegania. Ze względów bezpieczeństwa Użytkownicy zobowiązani są poruszać się we właściwym obuwiu ochronnym.
- Ogólne zasady przygotowania do kąpieli w saunie:
 - przed planowaną kąpielą nie należy spożywać obfitego posiłku,
 - do kąpieli nie należy podchodzić na czczo,
 - przed planowaną kąpielą bezwzględnie nie wolno spożywać alkoholu,**
 - przed planowaną kąpielą nie stosujemy wysiłku fizycznego,
 - nie należy planować kąpieli przed forsownymi ćwiczeniami fizycznymi,
 - przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,
 - przed planowaną kąpielą należy dokładnie umyć ciało pod natryskiem i osuszyć ręcznikiem,
 - przed planowaną kąpielą należy ogrzać stopy ciepłą wodą,
 - przed planowaną kąpielą należy zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe
 - 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 zł złotych lub karze nagany".**
- Ogólne zasady obowiązujące w trakcie trwania saunowania:
 - z sauny należy korzystać w ręczniku lub kostiumie bawełnianym,**
 - podczas kąpieli wykorzystujemy ręcznik w celach higienicznych,
 - 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,**
 - z uwagi na duże okna, komfort innych gości oraz pobliski plac zabaw zabrania się odstawiania w saunie intymnych części ciała**
 - kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,
 - podczas kąpieli należy zachowywać się cicho i kulturalnie, unikać głośnych rozmów, przekleństw,

dyskusji (sauna jest miejscem wyciszenia)

g. dla podniesienia wilgotności w kabinie można poleć 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, kadzideł i witek w środku sauny z uwagi na zagrożenie zniszczenia pieca oraz nadmierne zabrudzenie sauny pod karą w wysokości 5 000 zł.**

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 - 1l) wód mineralnych lub soków,

k. w razie złego samopoczucia należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się koło drzwi.

20. Na terenie sauny zabrania się:

a. wchodzenia w ubraniu, stroju kąpielowym 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. **nie obyczajowego 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**

m. **zostawiania kluczyków do szafek w saunie**

21. Kara za pozostawiony kluczyk/opaskę do szafki w saunie lub zabrany ze sobą wynosi 200 PLN.

22. **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. W obu przypadkach w celu udowodnienia nietrzeźwości pracownicy posiadają na miejscu alkomat, na którego użycie Goście wyrażają zgodę.**

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

24. 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. Rodzice oraz prawni opiekunowie ponoszą pełną odpowiedzialność za osoby znajdujące się pod ich opieką oraz ewentualne szkody przez nie spowodowane.

25. Wypadki i szkody należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom sauny lub restauracji.

26. Użytkownicy naruszający porządek lub przepisy niniejszego Regulaminu będą usunięte z obiektu bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat.

27. Właściciele Sauny nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzebraniem niniejszego Regulaminu i wskazań obsługi.

28. Właściciele Sauny nie odpowiadają za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sauny i szatni.

29. W wynajętej saunie na wyłączność nie odbywają się seanse aromatyczne, chyba, że taka usługa zostanie specjalnie zamówiona i dodatkowo opłacona wg obowiązującego cennika.

30. Dzieci poniżej 16 roku życia nie wpuszczamy na seanse z uwagi na zbyt wysoką temperaturę w saunie podczas niektórych seansów.

REGULAMIN SEANSÓW AROMATYCZNYCH

31. W saunach wieloosobowych odbywają się w określone dni seanse aromatyczne prowadzone przez saunę mistrzów na co każdy Użytkownik podpisując regulamin wyraża zgodę. Program seansów dostępny w recepcji saun oraz w szatniach i na saunach.

32. **Temperatura w trakcie niektórych seansów dochodzi do 110 stopni, dlatego osoby, które mają jakiegokolwiek przeciwskazania, nie powinny korzystać z seansów o podwyższonej temperaturze. Oznaczenie temperatury znajduje się przy każdym seansie.**

33. W trakcie seansów zastrzegamy możliwość przeniesienia Gości, którzy nie chcą korzystać z seansów, do sąsiedniej sauny podczas pobytu z uwagi na zaplanowany program seansów aromatycznych.

34. Przed każdym seansem aromatycznym istnieje konieczność kilkuminutowego wietrzenia sauny. Na czas wietrzenia sauny Goście muszą ją opuścić, o czym poinformuje sauna mistrz lub pracownik saun.

35. Nie można wchodzić do saun w której jest ceremonia, podczas trwania rozpoczętego seansu saunowego.

36. **Osoby nie stosujące się do wskazówek sauna mistrza w trakcie seansu będą wyproszone lub usunięte z obiektu.**

37. **Sauna mistrz ustala liczbę osób przebywających na seansie, jeśli ma być wyższa niż 12 osób.**

38. W wynajętej saunie na wyłączność nie odbywają się seanse aromatyczne, chyba, że taka usługa zostanie specjalnie zamówiona i dodatkowo opłacona wg obowiązującego cennika.

39. Niniejszy Regulamin obowiązuje od dnia 01.10.2023

40. Obsługa : Esentra sp. z o.o., al. Niepodległości 799a 81-810 Sopot, telefon: 730 930 088, mail (podziel się uwagami lub opinią na temat miejsca lub obsługi wysyłając mail: kontakt@m15.sopot.pl)