

Regulamin korzystania z lokalu – po polsku

1. Każda osoba, która przebywa na terytorium sauny „Leń” ma obowiązek przestrzegania regulaminu.
2. Teren sauny „Leń” obejmuje:
teren sauny fińskiej, zimny basen i jakuzzi, strefę odpoczynku (bilard, kuchnia, kanapy), toaletę, ogród z altaną i grillem.
3. Niniejszy Regulamin obowiązuje wszystkich bez wyjątku Gości przebywających na terenie Sauny. Nieznajomość lub nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu nie zwalnia Gościa z odpowiedzialności za jego naruszenie. Przed zawarciem umowy publicznej o świadczenie usług (opłata za wynajem lokalu) Gość zobowiązany jest do uważnego zapoznania się z niniejszym Regulaminem.
4. Wejście na terytorium lokalu "Leń" jest potwierdzeniem, że:
 - Odwiedzający zapoznał się z niniejszym Regulaminem i jest on dla niego jasny i zrozumiały;
 - Zwiedzający w pełni zgadza się z niniejszym Regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania, ponosząc ryzyko negatywnych konsekwencji w przypadku ich naruszenia;
 - Osoba towarzysząca zapoznała się i wyjaśniła w całości niniejszy Regulamin swoim nieletnim podopiecznym.
5. Odpowiedzialność za skutki powstałe na terenie Sauny w wyniku nieznajomości i/lub nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu i/lub instrukcji (regulaminów) korzystania z obiektów znajdujących się na terenie Sauny ponosi Zwiedzający i/lub osoba towarzysząca.
6. Każde zachowanie naruszające regulamin korzystania z sauny oraz regulamin obiektu, w szczególności zachowania powszechnie uznane za nieprzyzwoite i obraźliwe, będą skutkowały natychmiastowym usunięciem Administracją Gości z obiektu bez możliwości zwrotu uiszczonych opłat.
7. Odwiedzający ponoszą samodzielną odpowiedzialność za urazy, szkody i straty, które powstały w wyniku nieprzestrzegania przez nich i/lub niewłaściwego stosowania niniejszego Regulaminu, zaleceń personelu lokalu i/lub z innych przyczyn.
8. Zabrania się wchodzenia do jakichkolwiek pomieszczeń biurowych na terenie kompleksu "Leń", dotykania i samodzielnej regulacji wszelkich urządzeń inżyniersko-technicznych, w tym zabrania się dotykania gorącego pieca w saunie, bo może poparzyć. Zwiedzający, który naruszył niniejszy punkt Regulaminu, ponosi pełną odpowiedzialność, w tym materialną, za awarie, wypadki i ich skutki, które wystąpiły w tej strefie, a także skutki na całym terenie kompleksu.
9. W przypadku utraty i/lub uszkodzenia mienia kompleksu „Leń” z winy Gościa, jest on zobowiązany do naprawienia szkody w całości, jak również poniesienia odpowiedzialności za inne naruszenia popełnione przez niego zgodnie z niniejszym Regulaminem i/lub obowiązującym prawem.
10. Odwiedzający ponoszą wyłączną odpowiedzialność za bezpieczeństwo rzeczy osobistych i biżuterii pozostawionych bez opieki na terenie lokalu „Leń”. W

przypadku kradzieży lub uszkodzenia mienia Gościa, musi on niezwłocznie powiadomić obsługę Sauny „Leń”. Rzeczy znalezione są przechowywane nie dłużej niż 1 miesiąc. Później będą zniszczone.

11. Każdy odwiedzający samodzielnie decyduje o długości pobytu na terenie lokalu "Leń". Prawo do korzystania z lokalu jest przyznawane po uiszczeniu opłaty na rzecz administratora zgodnie z taryfą. Koszt usług wskazany jest w cenniku.
12. Wizyta w saunie odbywa się po wcześniejszej rezerwacji. Rezerwując Usługę, Gość zobowiązany jest do dokonania 100% przedpłaty. Zabrania się wstępu na teren lokalu większej ilości osób, niż jest wskazana w rezerwacji.
13. Każdy zapis na wizytę jest jednoznaczny z utworzeniem konta użytkownika w zewnętrznym systemie rezerwacji online Booksy, który jest zgodny z wszelkimi regulacjami wynikającymi z przepisów RODO. Utworzenie konta w Booksy jest niezbędne w celu sprawnego zarządzania systemem rezerwacji i informowania pacjentów.
14. W przypadku anulowania rezerwacji później niż 4 godziny przed rozpoczęciem sesji zadatek nie jest zwracany. W przypadku spóźnienia się na wizytę, czas wizyty zostaje skrócony o spóźnienie pacjenta. Spóźnienie powyżej 15 minut bez wcześniej informacji ze strony pacjenta traktowane jest jako rezygnacja z wizyty. W powyższej sytuacji specjalista ma prawo przyjąć kolejnego pacjenta.
15. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z Sauny wyłącznie w towarzystwie osób pełnoletnich. Administracja zastrzega sobie prawo do żądania przed dokonaniem płatności okazania: dokumentu potwierdzającego wiek.
16. W przypadku wykrycia usterek przed rozpoczęciem sesji klient zobowiązany jest niezwłocznie powiadomić o tym fakcie administratora sauny „Leń”.
17. Gość zobowiązany jest do samodzielnego kontrolowania czasu swojego pobytu na terenie Sauny. Na 15 minut przed zakończeniem seansu, administrator ma prawo ostrzec klienta o zakończeniu czasu przebywania w Saunie. Klient zobowiązany jest opuścić teren Sauny niezwłocznie po zakończeniu seansu.
18. Na 5 minut przed zakończeniem seansu, Administrator Sauny zobowiązany jest do przeprowadzenia kontroli na terenie Sauny „Leń”, żeby sprawdzić stan lokalu: ma on być taki sam, jak był do wizyty, tj. Gości muszą posprzątać po sobie, posegregować śmieci, posprzątać grill. W przypadku szkód materialnych Gość jest zobowiązany do ich pełnego naprawienia lub odszkodowania ich wartości lub naprawy.
19. Klient może przedłużyć pobyt poprzez powiadomienie administratora i opłacenie kolejnej sesji w całości, tylko w przypadku, gdy kolejne terminy są dostępne i nie zarezerwowane.
20. Minimalny czas wynajmu to 3 godziny. Za każdą niepełną godzinę naliczany jest pełny koszt jednej godziny korzystania z Sauny.
21. W przypadku wcześniejszego zakończenia korzystania z usług Sauny z inicjatywy klienta, odszkodowanie pieniężne w postaci zwrotu opłaty nie przysługuje.

Procedura korzystania z usług Sauny "Leń".

22. Postanowienia ogólne:

- Na teren lokalu można przynosić własne jedzenie, przekąski, napoje, ale Administracja podkreśla, że spożycie alkoholu szkodzi zdrowiu, nie jest zalecane i jest tylko na własną odpowiedzialność.
- Zabrania się wnoszenia posiłków i napojów poza strefę wypoczynku, w miejscach do tego nieprzeznaczonych, w szczególności na basen, w saunę itp.
- Zabrania się wypróżniania się poza toaletami.
- Zabrania się korzystania z terenu Sauny w celu higieny osobistej, w szczególności: golenia (w dowolnych miejscach ciała), strzyżenia, depilacji, maseczek, peelingów, owijania, mycia i czyszczenia rzeczy osobistych itp. ;
- Na terenie Sauny „Leń” obowiązuje całkowity zakaz palenia wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych oraz fajek wodnych. Wyjątkiem jest ogródek.
- Zabrania się wstępu na teren pryszniców, sauny, basenu i jakuzzi bez specjalnie przeznaczonego na ten cel obuwia (klapki) i odzieży.
- Zabrania się skakania, nurkowania z brzegów basenów, trzymania się pod wodą.
- Zwiedzający podczas wizyty w Saunie oświadcza, że ani on, ani osoby niepełnoletnie (za które on odpowiada) nie mają przeciwwskazań lekarskich na czas i intensywność przebywania w saunie oraz przyjmuje pełną odpowiedzialność za zdrowie swoje oraz niepełnoletniego Gościa odwiedzającego z nim saunę.
- W przypadku wątpliwości co do możliwości korzystania z zabiegów w saunie, należy skonsultować się z lekarzem. Lokal nie odpowiada za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu i wskazań obsługi.

23. Gościom zabrania się przebywania na terenie i korzystania z usług Sauny, jeżeli są:

- po zatruciu alkoholem, narkotykami lub w stanie nieźrównowazenia psychicznego;
- ze zwierzętami;
- z wózkami dziecięcymi, rowerami (konieczność pozostawieni na ogródku);
- małoletnimi (do 18 roku życia) bez opieki lub nadzoru dorosłych osób towarzyszących. Osoby, które ukończyły 18 rok życia ponoszą pełną odpowiedzialność za siebie i osoby niepełnoletnie, które z nimi przychodzą;
- w odzieży wierzchniej (kurtka/płaszcz), w brudnej odzieży i w butach ulicznych;
- w bieliźnie i innych ubraniach nieprzeznaczonych do pływania. Korzystanie z usług sauny dozwolone jest wyłącznie w przypadku posiadania przez odwiedzającego kostiumu kąpielowego, klapków oraz ręcznika;
- z chorobami zakaźnymi, skórnymi i innymi chorobami przenoszonymi drogą domową, z otwartymi ranami, złamaniami kości, a także mając założone medyczne i inne bandaży i plastry.
- z innymi chorobami i cechami, które mają bezpośrednie przeciwwskazania do podwyższonej temperatury.

24. Gość jest zobowiązany do:

- przestrzegania wszelkich wymagań, instrukcji administratora kompleksu „Leń” dotyczących bezpieczeństwa, porządku i czystości na terenie sauny oraz zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu odwiedzania i korzystania z usług.
- korzystania z grilla wyłącznie na terenie ogródka (na zewnątrz pomieszczenia).
- informować administrację kompleksu o wszelkich niebezpiecznych sytuacjach i przedmiotach mogących zagrozić bezpieczeństwu osób przebywających na terenie kompleksu „Leń”.
- brać prysznic przed wejściem na basen i/lub po każdej wizycie w saunie oraz nie używać kremów, maści i innych środków higieny osobistej przed wizytą na basenach.
- na terenie basenów przestrzegania zasad bezpieczeństwa przebywania nad wodą. Osoby, które ukończyły 18 rok życia ponoszą pełną odpowiedzialność za siebie i osoby niepełnoletnie, które z nimi przychodzą.
- Zabrania się biegania, ponieważ podłoga może być śliska.
- w przypadku stwierdzenia, że inny odwiedzający znajduje się w niebezpiecznej sytuacji, niezwłocznie powiadomić administratora Sauny.
- na terenie sauny nosić specjalne stroje kąpielowe (ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się noszenia strojów kąpielowych z paskami, nitami, sprzączkami, metalową biżuterią). Dzieci, które nie są przyzwyczajone do korzystania z nocnika, powinny nosić specjalne nieprzemakalne pieluchy.

Rekomendacje co do wizyty w saunie fińskiej

1. Goście zobowiązani są do zapoznania się z zaleceniami dotyczącymi przygotowania się do pierwszej wizyty.
2. Przed planowaną wizytą nie polecamy spożywać dużego posiłku, pić alkoholu lub stosować mocnych ćwiczeń.
3. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, bo mogą poparzyć ciało, a także zdjąć okulary i szkła kontaktowe.
4. Do korzystania z sauny należy zaopatrzyć się w mydło oraz dwa ręczniki – jeden do wycierania ciała, drugi do rozłożenia pod ciałem na ławie.
5. Do sauny należy wejść boso.
6. Należy zwrócić uwagę na reżim czasowy przebywania w łaźni parowej. Zaleca się podzielenie zabiegów na interwały. Maksymalny zalecany czas pobytu w łaźni parowej jednorazowo wynosi do 15 minut, a przerwy między nimi to co najmniej 15 - 30 minut.
7. W czasie i po wizycie w saunie nie wskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
8. Przeciwwskazania do korzystania z sauny:
 - choroby układu krążenia;
 - choroby reumatyczne w okresie zaostrzenia;
 - ostre choroby infekcyjne, choroby przewlekłe lub zakaźne;
 - zaburzenia hormonalne;
 - choroby oczu, np. jaskra;

- padaczka;
- choroby psychiczne;
- choroby nowotworowe;
- miesiączka;
- ciąża;
- bardzo młody wiek (małe dzieci), ze względu na brak ustabilizowanego procesu termoregulacji;
- grzybica;
- podwyższona temperatura ciała (np. na skutek przeziębienia lub innych infekcji);
- choroba Parkinsona;
- wszczepione silikonowe implanty;
- niedawno przebyte operacje lub zabiegi chirurgiczne;
- stwardnienie rozsiane.

9. Rozpocznij procedurę rozgrzewania ciała od dolnej półki, w pozycji poziomej, nie dłużej niż 4-5 minut. pobyt dla początkujących i 7-8 min. dla stałych Gości.

10. Podczas przebywania w saunie ławkę należy przykryć ręcznikiem, jest to niezbędne nie tylko ze względów higienicznych, ale także zapobiega poparzeniom, ponieważ wysokie temperatury panujące w saunie dość mocno nagrzewają wszystkie znajdujące się w niej przedmioty, w tym ławkę.

11. Żeby normalizować układ krążenia w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2-3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.

12. Po wyjściu z łaźni należy zmyć pot pod chłodnym prysznicem i dopiero potem można zanurzyć się w zimnym basenie na 5-20 sekund.

13. Aby zapobiec przegrzaniu głowy, podczas brania prysznica włosy powinny być suche.

14. W przerwach pamiętaj o uzupełnianiu poziomu wodno-solnego w organizmie poprzez przyjęcie wody mineralnej bądź soku w umiarkowanej ilości (0,5-1 litr).

15. Średnio cała procedura korzystania z sauny nie powinna trwać dłużej niż 3 godziny, a w saunie można przebywać łącznie nie więcej niż 35-40 minut, niezależnie od ilości wejść do sauny.

16. Zabrania się podlewania kamieni w saunie fińskiej wodą, mieszkami aromatycznymi i olejkami. Rzadkie etery na kamieniach po prostu płoną, wypełniając pomieszczenie zapachem spalenizny.

17. Zabrania się zakrywania kamieni w saunie ciałami obcymi (ręcznikami, stojami kąpielowymi itp.) – grozi to pożarem.

18. W łaźni parowej należy skupić się na własnym samopoczuciu: gdy tylko pojawi się uczucie dyskomfortu, należy natychmiast przerwać zabieg oraz powiadomić obsługę.

Wszelkie uwagi i sugestie dotyczące funkcjonowania Sauny można kierować bezpośrednio do Administracji kompleksu „Leń”.