

## I. Informacje ogólne

1. Strefa SPA jest integralną częścią obiektu i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego Pływalni „Podolanka”, niniejszego regulaminu oraz regulaminy korzystania z: sauny fińskiej, sauny parowej, sauny infrared, wanny jacuzzi, basenu wody zimnej.
2. Pływalnia „Podolanka”, w tym Strefa SPA zarządzane są przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o. z siedzibą w Płocku, przy Placu Celebry Papieskiej 1 (zwaną również MOSiR Płock).
3. Strefa SPA czynna jest od poniedziałku do soboty w godzinach 12:00-21:45, a w niedziele i święta w godzinach 10:00-17:45. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia Strefy SPA. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin funkcjonowania Strefy SPA będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Strefa SPA jest miejscem ciszy i relaksu dla ciała, umysłu i ducha. W związku z powyższym należy przestrzegać zapisów części III niniejszego Regulaminu.
5. Przed wejściem na teren Strefy SPA i przed rozpoczęciem korzystania z poszczególnych atrakcji należy zapoznać się z niniejszym Regulaminem.
6. Przy korzystaniu ze Strefy SPA należy bezwzględnie stosować się do niniejszego Regulaminu, regulaminu i instrukcji użytkowania danej atrakcji oraz poleceń i informacji udzielanych przez pracowników obiektu.
7. Zakup biletu do Strefy SPA jest równoznaczny z akceptacją regulaminów obowiązujących na terenie Pływalni „Podolanka”.
8. Niestosowanie się do zapisów niniejszego Regulaminu będzie skutkowało koniecznością opuszczenia Strefy SPA bez prawa do zwrotu środków za niewykorzystany w całości bilet.

## II. Zasady korzystania ze Strefy SPA

1. Do Strefy SPA wstęp mają tylko osoby pełnoletnie. MOSiR Płock Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do udostępnienia Strefy SPA w określonych dniach i godzinach osobom poniżej 18 r. ż.
2. Strefa SPA jest strefą, w której należy przebywać bez strojów kąpielowych, z zastrzeżeniem wani jacuzzi, w których można przebywać w strojach kąpielowych. Podczas przebywania w Strefie SPA należy okryć ciało ręcznikiem, pareo, chustą saunową, prześcieradłem lub szlafrokiem oraz korzystać z obuwia basenowego.
3. Przebywanie w Strefie SPA jest jednoznaczne z akceptacją możliwości przebywania w towarzystwie osób nagich lub niekompletnie ubranych.
4. W saunach oraz atrakcjach tego wymagających dopuszcza się przebywanie nago. Korzystanie z saun suchych typu fińskiego i z sauny infrared odbywa się nago bądź w przeznaczonym do tego stroju saunowym (w formie owinięcia ręcznikiem, pareo, chustą saunową, prześcieradło).
5. W saunach fińskich dopuszcza się okrywanie głowy.
6. Korzystając w strefie SPA z sauny infrared lub fińskiej, należy zabrać ze sobą dwa ręczniki: jeden do wycierania się, drugi do saun, o których mowa w tym ustępie.
7. Osoby nie posiadające ręczników, chusty saunowej, prześcieradła lub szlafroka nie będą wpuszczane do Strefy SPA.
8. W Strefie SPA dopuszcza się używanie wyłącznie ręczników, chust saunowych, pareo, prześcieradła lub szlafroków, wykonanych z naturalnych, niesyntetycznych materiałów. Muszą być one suche, czyste, bez wstawek metalowych czy z tworzywa sztucznego oraz muszą spełniać wymogi higieniczne.
9. Każdy użytkownik zobowiązany jest przed wejściem do Strefy SPA do dokładnego umycia całego ciała z użyciem środka myjącego (także po każdorazowym skorzystaniu z WC). Obowiązkowe jest także dokładne sputkanie całego ciała pod natryskiem po każdorazowym skorzystaniu z atrakcji.
10. Przed wejściem do saun, jacuzzi oraz basenów wody zimnej należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe.
11. Przed wejściem do sauny parowej należy zdjąć ręcznik/szlafrok. Z tej sauny korzysta się nago. Przed i po skorzystaniu z sauny parowej, należy sputkać siedzisko wodą z węża.
12. W saunach suchych typu fińskiego oraz saunie infrared należy siadać na ręczniku, który powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą. Należy siedzieć lub leżeć całym ciałem na ręczniku pamiętając o podłożeniu go pod stopy na drugich i trzecich ławach, jak również pod plecy w przypadku opierania się o deski.
13. Przed wejściem do Strefy SPA zaleca się zdjęcie biżuterii oraz wszystkich przedmiotów metalowych, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń.
14. Stroje kąpielowe można pozostawić na półkach w przebieralni dostępnej w strefie SPA.

## III. W Strefie SPA zabrania się:

- 1) wchodzenia w ubraniu oraz obuwii innym niż basenowe,
- 2) korzystania z saun w stroju kąpielowym,
- 3) wnoszenia wszelkiego rodzaju toreb i plecaków oraz innych akcesoriów, w których mogą być przechowywane rzeczy osobiste (np. reklamówek, worków),
- 4) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania lub przesyłania obrazu lub dźwięku w szatniach oraz Strefie SPA,
- 5) biegania, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów, które mogą zakłócić spokój pozostałych korzystających,
- 6) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych, wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
- 7) wnoszenia do pomieszczeń przedmiotów szklanych oraz innych przedmiotów niebezpiecznych,
- 8) wnoszenia i spożywania alkoholu, napojów alkoholowych oraz środków odurzających, przebywania na terenie Strefy SPA pod wpływem środków odurzających lub w stanie nietrzeźwości,
- 9) palenia tytoniu, e-papierosów i podobnych, w tym urządzeń do podgrzewania tytoniu lub tzw. wapowania,
- 10) wnoszenia i spożywania jedzenia na terenie Strefy SPA,
- 11) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe, budzące skrepowanie i zażenowanie u innych osób, w szczególności obcowanie płciowe i inne czyny, które mogą zostać potraktowane jako zachowanie nieobyczajne w rozumieniu przepisów Kodeksu Wykroczeń,
- 12) polewania pieców saunowych wodą, umieszczania na nich lodu, używania własnych olejków i substancji zapachowych, rozprowadzania powietrza z nad pieców przy użyciu ręcznika, wachlarza oraz innych akcesoriów,
- 13) odkładania wszelkich ręczników, chust saunowych, okryć głowy, prześcieradeł w pobliżu pieca saunowego bądź na nim, z uwagi na ryzyko wystąpienia pożaru,

- 14) używania peelingów kawowych,
- 15) wnoszenia i używania pod prysznicem maszynek do golenia zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety,
- 16) wchodzenia i wychodzenia z basenu zimnego oraz jacuzzi poza miejscami do tego przeznaczonymi, tj. schodami i drabinkami,
- 17) niszczenia i uszkodzenia wyposażenia,
- 18) pozostawiania ręczników na siedziskach, ręczniki każdorazowo odwieszamy na wieszaki.

## IV. Seanse saunowe – ceremonie naparzań i inhalacji

1. W saunach odbywają się cykliczne seanse saunowe – ceremonie naparzań i inhalacji.
2. Z seansów saunowych mogą korzystać klienci, którzy wykupili aktualny bilet wejściowy do Strefy SPA.
3. Seanse saunowe przeprowadzane mogą być wyłącznie przez saunamistrzów działających na zlecenie Pływalni Podolanka.
4. Nie ma możliwości rezerwacji miejsc na seanse saunowe.
5. Podczas takich seansów obowiązują następujące zasady:
  - 1) sauna jest wietrzona na 10 minut przed każdym seansem,
  - 2) osoby przebywające w tym czasie w saunie proszone są o opuszczenie pomieszczenia sauny,
  - 3) osoby oczekujące na ceremonii powinny znajdować się w odległości co najmniej 1 metra od wejścia do sauny. Nie należy wchodzić na próg sauny i zastrzeżenie otworu wejściowego do sauny, aby umożliwić cyrkulację powietrza i prawidłowe wietrzenie sauny,
  - 4) plastikowe kubeczki, butelki z wodą oraz inne opakowania z tworzywa sztucznych należy pozostawić na zewnątrz sauny,
  - 5) do sauny należy wchodzić boso, klapki należy ustawiać po bokach wejścia do sauny, aby nie utrudniały ruchu,
  - 6) żadna osoba bez pozwolenia saunamistrza nie wchodzi do sauny przed rozpoczęciem naparzania,
  - 7) saunamistrz zaprasza klientów do sauny i nadzoruje zajmowanie przez nich miejsc w saunie zgodnie z następującą kolejnością: najpierw wchodzi klienci na najwyższą półkę sauny, pilnując aby nie było pustych miejsc (klienci nie mogą rezerwować miejsca dla innych klientów), następnie zaprasza klientów, którzy chcą zająć drugą półkę sauny, a potem klientów, którzy chcą usiąść na najniższej półce,
  - 8) zajmując miejsca w saunie należy pamiętać, że im wyżej, tym cieplej, podczas seansu można zmienić miejsce na wyższe lub niższe pod warunkiem jego dostępności,
  - 9) w związku z ograniczoną ilością miejsc w saunie, Pływalnia „Podolanka” nie gwarantuje wszystkim klientom możliwości uczestniczenia w seansach saunowych,
  - 10) nie należy spóźniać się na seanse saunowe, po rozpoczęciu seansu wejście do sauny jest zabronione,
  - 11) podczas trwania seansu należy zachować ciszę,
  - 12) podczas trwania seansu w każdej chwili można opuścić saunę, ale po wyjściu nie ma już możliwości powrotu na trwający seans,
  - 13) po wyjściu z ceremonii naparzania obowiązkowo należy sputkać całe ciało z potu pod prysznicem,
  - 14) po seansie należy odpoczywać co najmniej tyle czasu, ile trwała ceremonia oraz pić wodę, aby uzupełnić utracone płyny w organizmie,
  - 15) w przypadku, gdy uczestnik seansu zakłóca spokój innych saunujących, przeszkadza nieostojnym zachowaniem w prowadzeniu ceremonii albo narusza zasady poprawnego saunowania, osoba prowadząca ceremonię może nakazać opuszczenie sauny, a w przypadku niestosowania się do jego/jej poleceń, seans zostanie przerwany i może zostać wezwana ochrona obiektu,
6. Wobec saunamistrzów, działających na zlecenie MOSiR Płock, wykonujących w danym czasie ceremonie dla klientów oraz podczas eventów specjalnych, zawodów i turniejów saunowych, może być uchylona część zakazów z części 3 niniejszego Regulaminu.

## V. Przeciwwskazania do korzystania ze Strefy SPA

1. Za skutki zdrowotne korzystania z atrakcji Strefy SPA MOSiR Płock nie ponosi odpowiedzialności.
2. Zabrania się korzystania ze Strefy SPA osobom, których oznaki zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi.
3. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z saun i innych atrakcji ze szczególną ostrożnością lub po konsultacji ze swoim lekarzem.
4. Wszelkie skaleczenia, problemy ze zdrowiem oraz pogorszenie samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać najbliższemu pracownikowi obsługi w Strefie SPA lub skorzystać z przycisku alarmowego, który znajduje się w pomieszczeniu każdej sauny.
5. Nie zaleca się korzystania z saun osobom z niewydolnością sercowo-krążeniową, po zawale serca, z nadciśnieniem, zakrzepicą, podczas ostrych infekcji i w stanach gorączkowych, w chorobach nowotworowych, padaczce, psychozie, kobietom w czasie menstruacji.

## VI. Postanowienia końcowe

1. Obsługą strefy SPA mogą zajmować się jedynie pracownicy obsługi Pływalni „Podolanka”.
2. Rzeczy znalezione na terenie Strefy SPA należy przekazać personelowi obiektu. Personel wydaje rzeczy znalezione po ich identyfikacji przez właściciela. MOSiR Płock Sp. z o.o. zastrzega sobie możliwość utylizacji nieodebranych znalezionych przedmiotów po upływie 14 dni od ich znalezienia.
3. W przypadku stwierdzenia nieobyczajnego zachowania opisanego w części III punkt 11, obsługa Pływalni „Podolanka” informuje policję o zaistniałej sytuacji. Obsługa obiektu ma prawo ująć sprawcę zdarzenia w celu niezwłocznego przekazania policji.
4. MOSiR Płock nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie ze strefy SPA przez osoby do tego nieuprawnione.
5. W zakresie nieregulowanym w Regulaminie zastosowanie mają przepisy Kodeksu Cywilnego.
6. Regulamin Strefy SPA jest dostępny do wglądu w Recepcji i na stronie www Pływalni „Podolanka”.
7. Niestosowanie się do zapisów niniejszego Regulaminu będzie skutkowało koniecznością opuszczenia Strefy SPA.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.

## TELEFONY ALARMOWE

POGOTOWIE RATUNKOWE ..... 999  
STRAŻ POŻARNA ..... 998  
POLICJA ..... 997  
STRAŻ MIEJSKA ..... 986  
ALARMOWY dla tel. komórkowych ..... 112

## ADMINISTRATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.  
Plac Celebry Papieskiej 1, 09-400 Płock  
Biuro Zarządu tel. (24) 367 26 86  
Biuro pływalni tel. (24) 267 83 26

