

## **REGULAMIN PRISMA SPA**

Zarządcą PRISMA SPA jest spółka Wellness & SPA Consulting z siedzibą we Wrocławiu 50-505, ul. Hubska 121/9.

1. PRISMA SPA czynne jest codziennie: od poniedziałku do niedzieli w godzinach: od 7:00 do 22:00
2. Zabiegi wykonywane są codziennie: od poniedziałku do niedzieli w godzinach od 9:00 do 21:00. Na potrzeby klientów, przewiduje się rezerwacje zabiegów w godzinach funkcjonowania SPA ( 7:00 - 22:00)
3. PRISMA SPA zastrzega sobie prawo do zmiany godzin pracy, dni otwarcia oraz grafiku zabiegów, wynikających z przyczyn technicznych, innych okoliczności lub zgodnie z decyzją Managera Generalnego Hotelu lub przedstawicieli spółki Wellness & SPA Consulting. Recepcja hotelowa zobowiązana jest informować Gościa o planowanych zmianach.
4. Korzystanie z usług SPA ( sauny, strefy relaksu, zabiegów) jest możliwe po zapoznaniu się z odpowiednimi regulaminami\*.
5. Osoby korzystające z sauny, oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i decydują się korzystać z sauny na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed rozpoczęciem korzystania ze świadczonych usług, powinny skonsultować się z lekarzem\* ( REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY, PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW).
6. W czasie pobytu w SPA, należy przebywać w szlafroku lub ręczniku, osłaniając strefy intymne. Obowiązkowo należy nakładać na stopy klapki jednorazowe.
7. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas używania leżaków, krzeseł oraz sauny.
8. Obsługa SPA ma prawo odmówić Gościom wstępu, kiedy nie stosują się do zaleceń odnośnie okrycia.
9. Obsługa SPA ma prawo odmówić Gościom wstępu, kiedy liczba osób przekracza, osiem.
10. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać ze SPA pod opieką lub za zgodą opiekuna ( na prośbę obsługi, klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość).
11. Osoby poniżej 16 roku mogą przebywać w SPA pod opieką lub za zgodą opiekuna ( na prośbę obsługi, klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość) jednocześnie nie mogą korzystać z zaplecza SPA ( sauny, siłownia) .
12. Spółka Wellness & SPA Consulting nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza zamkniętą szafką ( należy sprawdzić, czy szafka jest prawidłowo zamknięta), jak również za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren SPA.
14. Szafki sprawdzane są codziennie po zamknięciu, przedmioty znalezione w szafce, będą przechowywane na recepcji przez 3 dni.
15. Goście zobowiązani są korzystać z usług SPA w sposób bezpieczny, tzn. stosownie do zaleceń lekarza, obsługi SPA, stanu zdrowia, wieku, wagi , płci.
14. Spółka Wellness & SPA Consulting nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z obiektu SPA oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.

15. Osoby, które źle się poczują ( doznają zawrotów głowy, poczują ból w klatce piersiowej, duszności itp. ) w trakcie korzystania ze SPA, zobowiązane są do natychmiastowego przerwania użytkowania i powiadomienia personelu SPA.

16. Istnieje możliwość rezerwacji zabiegów. Przed wykupieniem zabiegu należy zapoznać się z "Regulaminem Zabiegów"\* ( REGULAMIN ZABIEGÓW).

17. Istnieje możliwość zakupu Vouchera do wykorzystania w SPA w formie pakietu do jednorazowej realizacji ( wejście do SPA plus wybrane zabiegi). Przed wykupieniem Vouchera należy zapoznać się z "Regulaminem Voucherów"\* ( REGULAMIN VOUCHERÓW).

18. Korzystanie z atrakcji SPA ( sauny, strefa relaksu) oraz jego mienia ( leżaki, fotele itp.), powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem obsługi SPA, to znaczy z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo Gości, personelu oraz poszanowania własności SPA.

19. Zabrania się korzystania z atrakcji niesprawnych, wyglądających na uszkodzone.

20. Wszelkie zauważone usterki, uszkodzenia na terenie SPA, należy niezwłocznie zgłosić do obsługi SPA.

21. Na terenie SPA zabrania się:

- biegania, należy zachować szczególną ostrożność w miejscach występowania mokrych nawierzchni,

- wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia innych użytkowników (przede wszystkim ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek itp. ),

- wnoszenia używek oraz innych środków odurzających,

- wstępu oraz przebywania dla osób znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających, psychotropowych,

- wszczynania fałszywych alarmów, pod groźbą kary finansowej,

- niszczenia wszelkich rzeczy stanowiących wyposażenie SPA,

- zaśmiecania i zanieczyszczania pomieszczeń,

- palenia tytoniu,

- zakłócania spokoju innym użytkownikom SPA,

- głośnych rozmów,

- wprowadzania zwierząt,

- wnoszenia przedmiotów będących własnością SPA,

- przestawiania elementów ozdobnych SPA,

- używania osobistych odbiorników radiowych,

- użytkowania telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych, kamer wideo, w sposób naruszający prywatność innych gości,

- wnoszenia jedzenia oraz spożywania pokarmów, innych niż poczęstunek serwowany przez obsługę SPA,

22. Niewskazane jest zajmowanie za pomocą ręczników, leżaków i siedzisk w chwili, gdy gość ich nie używa.

23. Na terenie SPA należy używać wyłącznie kosmetyków udostępnianych przez obiekt. Zabrania się używania prywatnych kosmetyków.

24. Goście będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie szkody, zniszczenia na terenie SPA.

25. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie, odpowiada opiekun prawny dziecka.
26. Zabrania się organizowania imprez, turniejów oraz innych działalności zarobkowych, jak i bezpłatnych, bez pisemnej zgody przedstawicieli spółki Wellness & SPA Consulting.
27. Spółka Wellness & SPA Consulting nie prowadzi sprzedaży karnetów na użytkowanie SPA.
28. Przybywanie na terenie SPA, traktowane jest jako akceptacja warunków regulaminu SPA.
29. Personel SPA ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu.
30. Z zastrzeżeniem przepisów obowiązującego prawa, spółka Wellness & SPA Consulting jej właściciele oraz pracownicy nie odpowiadają za śmierć, urazy, utratę zdrowia bądź mienia, powstałych na terenie SPA w wyniku jego użytkowania, o ile nie wynika to bezpośrednio z ich zaniedbań.
31. Wszystkie skargi i wnioski należy kierować do wyznaczonego opiekuna obiektu, będącego przedstawicielem spółki Wellness & SPA Consulting.

Z wyrazami szacunku,

Zespół PRISMA SPA

### **REGULAMIN ZABIEGÓW\***

- Zalecany jest natrysk przed zabiegami pielęgnacji ciała oraz masażami,
- Personel SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu w przypadku stwierdzenia u klienta choroby bezpośrednio im zagrażającej ( np. grzybica, choroby skórne niewiadomego pochodzenia, otwarte rany, stany zapalne różnego pochodzenia, choroby psychiczne itp. )
- Personel SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu w przypadku, gdy stan higieny Gościa znacznie odbiega od normy,
- Personel SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu w przypadku, gdy klient znajduje się pod wpływem środków odurzających,
- Personel SPA ma prawo przerwać zabieg, jeśli spotka się z niestosownym, nieadekwatnym do miejsca zachowaniem Gościa ( propozycje seksualne, agresja fizyczna oraz słowna, itp.),
- Jeśli Gość umówi zabieg, świadom swoich przeciwwskazań, zostanie obciążony kosztem zabiegu o wartości 100%,
- Zaleca się zgłaszanie Personelowi SPA swoich sugestii oraz preferencji zabiegowych ( obawy, preferowana płeć Terapeuty, ucisk masażu, choroby występujące itp.)

- Jeśli klient nie zgłosi preferencji płci Terapeuty podczas rezerwacji, a zrezygnuje z niego bezpośrednio przed zabiegiem z wymienionych powyżej przyczyn, zostanie obciążony kosztem zabiegu o wartości 100%,
- Zaleca się unikać kąpiele słonecznych bezpośrednio przed i po zabiegu,
- Zaleca się unikać spożywania obfitego posiłku na godzinę przed i po zabiegu,
- Zaleca się pić wodę niegazowaną przed i po zabiegu,
- W przypadku braku wcześniejszej rezerwacji, Personel SPA, nie może zagwarantować wykonania zabiegu,
- Godzina podana podczas rezerwacji, jest godziną rozpoczęcia zabiegu, zaleca się przybycie co najmniej 10 minut przed planowanym czasem rozpoczęcia zabiegu,
- Przed rozpoczęciem zabiegu należy wypełnić "kartę zdrowia", będącą oświadczeniem o braku przeciwwskazań do wybranych dla siebie zabiegów ( PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW W SPA)
- Przed rozpoczęciem zabiegu należy zgłosić wszelkie istniejące przeciwwskazania do zabiegu ( informacja traktowana jest jako poufna),
- Personel SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu w przypadku wystąpienia jakichkolwiek przeciwwskazań (PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW W SPA),
- W przypadku spóźnienia na umówiony termin, SPA zastrzega sobie prawo do skrócenia czasu zabiegu,
- Klient ma prawo odwołać rezerwację zabiegu na dwie godziny przed jego rozpoczęciem, bez ponoszenia kosztów,
- Brak odwołania rezerwacji zabiegu lub odwołanie na dwie godziny przed rozpoczęciem zabiegu, związane jest z obciążeniem klienta kosztem zabiegu o wartości 100%,
- Niewykorzystane w umówionym terminie zabiegi, wchodzące w skład pakietu hotelowego ( jeśli posiada takie w ofercie), przepadają.
- Promocje w SPA nie łączą się,
- Karty promocyjne -15% ważne są 30 dni od daty ich wystawienia, termin ważności kart promocyjnych nie podlega zmianom,
- Osoby wykazujące przeciwwskazania do zabiegów, nie mogą z nich korzystać\*.

### **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY\***

Kąpiel w saunie fińskiej polega na przebywaniu nago na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy a ochładzanie dłuższe. Pobyt w saunie jest zabiegiem ciepło leczniczym, wykorzystującym działanie ciepłego powietrza (temp. 70 – 120° C) w wyniku, czego dochodzi do zmian w regulacji cieplnej organizmu. Sauna reguluje krążenie krwi, usprawnia przemianę materii, oczyszcza i uelastycznia naskórek, relaksuje, upiększa i pozwala dłużej cieszyć się młodością. Wilgotność w pomieszczeniu wynosi około 10 %. W saunie można przebywać kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie.

Łazienka parowa rzymska wywodzi się z kręgu śródziemnomorskiego. Kąpiele w łaźniach rzymskich mają zbawienne znaczenie zdrowotne. Rozluźniają mięśnie, poprawiają krążenie, dotleniają organizm, przez co czujemy się

zrelaksowani. Warunki podczas kąpieli w łaźni parowej rzymskiej to: 43°C do 48°C, wilgotność względna 100%, czas kąpieli ok. 20 minut.

## **Kąpiel w saunie/ Łaźni**

### **Pierwsza faza kąpieli – Przygotowanie ( 10–15 minut)**

W saunie zabiegi rozpoczynamy 1,5 – 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z "zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem, usiądź lub połóż się na ręczniku.

### **Druga faza kąpieli – Pierwsze przegrzanie (8–15minut)**

Rozpoczyna się od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 – 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

### **Trzecia faza kąpieli – Ochłodzenie (do 12 minut)**

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10–30°C): wziąć prysznic, połać się strumieniem wody – począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy czujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

### **Czwarta faza kąpieli – Drugie przegrzanie (10–15 minut)**

Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

- Przed wejściem do kabiny sauny fińskiej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z tej usługi,
- Z sauny fińskiej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie fińskiej spółka Wellness & SPA Consulting z siedzibą we Wrocławiu 50-505, ul. Hubska 121/9 nie ponosi odpowiedzialności,
- Kąpiel w saunie należy zaplanować w tygodniowym planie zajęć, wskazane 1-2 kąpiele tygodniowo,
- kąpiel w saunie powinna być ostatnim punktem dziennego planu zajęć,

- Zalecane jest skorzystanie z natrysku przed rozpoczęciem używania saun oraz strefy relaksu,
- Zalecane jest osuszenie całego ciała przed wejściem do sauny,
- Do sauny suchej oraz łaźni parowej należy wchodzić w ręczniku, osłaniając strefy intymne, bez stroju kąpielowego i kłapek,
- Podczas pobytu w saunie oraz łaźni, cała powierzchnia ciała powinna znajdować się na ręczniku ( łącznie ze stopami),
- po ostatnim wyjściu z sauny nie należy myć ciała mydłem,
- przed opuszczeniem sauny należy odpocząć min.15-20 min, w celu adaptacji do temperatury otoczenia,
- bezpośrednio po kąpielu nie wykonujemy żadnego większego wysiłku,
- w przypadku stwierdzenia pogorszenia samopoczucia, należy zgłosić się do lekarza,
- przed ubraniem się, jeśli warunki na to pozwalają dokonujemy dezynfekcji stóp ( swoim sprayem),
- po kąpielu w saunie możemy poddać się ulubionemu masażowi ciała,
- w okresie zimowym dbamy o ubiór, pozwalający na bezpieczne wyjście do zimowych warunków,
- Osoby, które wykazują przeciwwskazania do korzystania z sauny, nie mogą w niej przebywać\* ( PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW W SPA / KORZYSTANIA Z SAUNY),
- SPA nie prowadzi rezerwacji strefy saun dla Gościa indywidualnego. Możliwość korzystania z usług zależy od dostępności miejsca.

#### PRZECIWWSKAZANIA DO ZABIEGÓW W SPA / KORZYSTANIA Z SAUNY\*

Przeciwwskazania obejmują wszystkie zabiegi kosmetyczne na twarz, ciało, masaże oraz zabiegi na dłonie i stopy dostępne w ofercie SPA.

- niewyrównane wady serca, rozrusznik serca, zaawansowana choroba nadciśnieniowa,
  - zapalne stany żył, duże żylaki, tętniaki,
- Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej,
- Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną,
  - nadciśnienie samoistne ze zmianami w sercu, nerkach na dnie oczu oraz wartościami ciśnienia rozkurczowego większego 110mmHg i skurczowego większego od 200mmHg,
  - Stabilna i niestabilna choroba wieńcowa,
  - Stan po zawale serca
  - Niewydolność krążenia,
  - Zapalenie mięśnia sercowego i wady serca zwłaszcza stenoza mitralna i aortalna,
  - Miażdżyca naczyń krwionośnych znacznego stopnia zwłaszcza serca i mózgu,
  - Ostre choroby serca i krążenia,
  - krwotoki, tendencje do ich występowania, hemofilia,
  - endoprotezy, metalowe implanty w ciele,

- czas menstruacji,
- nowotwory złośliwe, niezłośliwe,
- choroby zakaźne,
- choroby narządów wewnętrznych,
- ostre i podostre stany zapalne,
- wczesne okresy po złamaniach, skręceniach, zwichnięciach, świeże zakrzepy,
- choroby reumatyczne,
- Kamica nerkowa,
- stenokardia,
- Schizofrenia, psychozy i inne choroby psychiczne,
- Choroby weneryczne,
- epilepsja,
- Jaskra,
- cukrzyca,
- zaburzenia hormonalne; nadczynność lub niedoczynność tarczycy, niedoczynność nadnerczy,
- zmiany dermatologiczne rozsiane lub ropne,
- grzybice,
- przerwanie ciągłości skóry, pęknięcia naskórka, niezagojone rany, świeże blizny,
- podwyższona temperatura ciała, przekraczająca 38 stopni Celsjusza,
- bardzo młody wiek (małe dzieci) z powodu niesprawnej termoregulacji,
- ciąża w pierwszym i drugiej połowie trzeciego trymestru, karmienie piersią\*.

Kobiety w ciąży\* dopuszcza się: wykonywanie masażu relaksacyjnego (techniki głaskania) dla kobiet w ciąży w drugim trymestrze oraz pierwszej połowie trzeciego trymestru. Kobieta ciężarna, podpisując "kartę rezerwacyjną" wyraża świadomą zgodę na udział w zabiegu. Zgoda klientki na realizację zabiegu, powinna być wyrażona po zapoznaniu się ze wszystkimi korzyściami i zagrożeniami, jakie wiążą się z udziałem w wybranym zabiegu SPA.

### **REGULAMIN VOUCHERÓW\***

- Zakup Vouchera jest równoznaczny z zapoznaniem się oraz akceptacją regulaminu obowiązującego na terenie PRISMA SPA,
- Voucher ważny jest przez 6 miesięcy od momentu jego zakupu,
- Termin ważności zakupionego Vouchera nie podlega zmianom,
- Voucher, którego data ważności minęła, jest nieważny,
- Voucher jest imienny, możliwy do realizacji wyłącznie przez osobę obdarowaną,
- W przypadku zagubienia Vouchera, klient ponosi stratę finansową,
- Dopuszcza się realizację Vouchera w PRISMA SPA w innym mieście, niż miejsce jego nabycia,
- Zakup Vouchera nie jest jednoznaczny z zapewnieniem terminu jego realizacji,
- Obowiązkiem klienta jest dokonanie rezerwacji z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym, mając na uwadze ważność Vouchera,
- Personel SPA nie gwarantuje dostępności miejsca w wybranym przez klienta terminie,
- Personel SPA przewiduje odejście od powyższych reguł w wyjątkowych sytuacjach.

