



### Charakterystyka:

- \* Piec z gorącymi kamieniami
- \* Temperatura: 40-110° C w zależności od poziomu leżanki – im wyżej tym goręcej
- \* Wilgotność: 8-15%
- \* Czas kąpieli: 8-15 minut

### Uwaga:

Kąpiel w saunie fińskiej każdy podejmuje na własną odpowiedzialność. Osoby chore przed skorzystaniem z sauny fińskiej powinny zasięgnąć opinii lekarza. Należy pamiętać o zdjęciu wszelkich metalowych przedmiotów (np. zegarka, biżuterii).

### Instrukcja korzystania z sauny fińskiej.

1. Dokładnie się umyj.
2. Wytrzyj ciało do sucha.
3. Usiądź wygodnie na ręczniku. Leżąca pozycja zapewni równomierne nagrzewanie ciała. Jeśli nie korzystałeś wcześniej systematycznie z sauny, to kąpiel rozpocznij od dolnej leżanki (ok. 5 minut). Jeśli wszystko będzie dobrze, przejdź na wyższy, cieplejszy poziom.

Bezwzględnie zabronione jest dotykanie elementów pieca! Grozi poparzeniem!

4. W zależności od samopoczucia przebywaj w łaźni do 15 minut.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie.

W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić saunę.

5. Po seansie pooddychaj chłodnym powietrzem (ochłódź płuca), następnie weź zimny prysznic (wskazane jest zanurzenie się w wannie zimnej wody bądź polanie się zimną wodą z wiadra bosmana).

6. Odpocznij.

7. Uzupelnij płyny w organizmie wodą mineralną lub sokiem.

8. Możesz powtórzyć cykl od nowa.

### Ważne:

Kąpieli w saunie fińskiej nie jest wskazana dla kobiet w ciąży.





## Charakterystyka:

- \* Promienniki podczerwieni IR
- \* Temperatura: 35-55° C
- \* Wilgotność: 20-40%
- \* Czas kąpieli: 15-30 minut

## Uwaga:

Kąpiel w saunie infrared każdy podejmuje na własną odpowiedzialność. Osoby chore przed skorzystaniem z sauny infrared powinny zasięgnąć opinii lekarza. Należy pamiętać o zdjęciu wszelkich metalowych przedmiotów (np. zegarka, biżuterii).

## Instrukcja korzystania z sauny infrared.

1. Dokładnie się umyj.
2. Wytrzyj ciało do sucha.
3. Usiądź wygodnie na ręczniku naprzeciwko promiennika. Promieniowanie ciepłe jest emitowane horyzontalnie od źródła ciepła. W celu osiągnięcia wnikliwego napromieniowania zmieniaj pozycję siedzenia od czasu do czasu. Bezwzględnie zabronione jest dotykanie promiennika. Nigdy nie patrz bezpośrednio na promiennik bez odpowiedniego zabezpieczenia oczu!
4. W zależności od samopoczucia przebywaj w łaźni od 15 do 30 minut. Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić saunę.
5. Po seansie weź najpierw zimny prysznic, polewając się od stóp w kierunku serca - na koniec polej się ciepłą wodą.
6. Odpocznij.
7. Uzupelnij płyny w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
8. Możesz powtórzyć cykl od nowa.

## Ważne:

Kąpieli w saunie infrared nie powinny zażywać kobiety w ciąży.





## Charakterystyka:

- \* Gorąca para wodna
- \* Temperatura: 40-50° C
- \* Wilgotność: do 100%
- \* Czas kąpieli: ok. 20 do 60 minut

## Uwaga:

Kąpiel w saunie parowej każdy podejmuje na własną odpowiedzialność. Osoby chore przed skorzystaniem z sauny parowej powinny zasięgnąć opinii lekarza. Należy pamiętać o zdjęciu wszelkich metalowych przedmiotów (np. zegarka, biżuterii).

## Instrukcja korzystania z sauny parowej.

1. Dokładnie się umyj.
2. Wytrzyj ciało do sucha.
3. W saunie połóż się lub usiądź na ręczniku.

Bezwzględnie zabronione jest dotykanie wylotu gorącej pary!

4. W zależności od samopoczucia przebywaj w saunie od 20 do 60 minut.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie.

W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić saunę.

5. Po seansie weź najpierw zimny prysznic, polewając się od stóp w kierunku serca - na koniec polej się ciepłą wodą.
6. Odpocznij.
7. Uzupelnij płyny w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
8. Możesz powtórzyć cykl od nowa.





1. Wanny jacuzzi (solankowo-chlorkowa, solankowo-magnezowa, solankowo-borowinowa) są integralną częścią Strefy SPA należąca do Aquaparku i przy korzystaniu z nich obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z wanien ma obowiązek zapoznania się z powyższymi Regulaminami, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Wanny jacuzzi czynne są w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny dostępności wanien jacuzzi. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin dostępności będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z jacuzzi czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Zaleca się, aby osoby ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub wątpliwościami czy stan zdrowia pozwala im na korzystanie z którejkolwiek z wanien jacuzzi, dokonały konsultacji z własnym lekarzem rodzinnym.
6. Podczas wchodzenia do jacuzzi należy zachować szczególną ostrożność.
7. Pierwszeństwo w komunikacji ma osoba wychodząca z jacuzzi.
8. Zabrania się powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, bezpieczeństwu innych osób korzystających z wanien lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek, a w szczególności:
  - a) wchodzenia i wychodzenia z jacuzzi w inny sposób niż poprzez wyznaczone wejścia/wyjścia,
  - b) wskakiwania do jacuzzi,
  - c) użytkowania wanien, gdy nie ma w nich wody,
  - d) użytkowania wanien w przypadku zamknięcia dostępu w widoczny sposób,
  - e) wpychania osób do wnętrza jacuzzi, podtapiania,
  - f) wnoszenia do jacuzzi jakichkolwiek niebezpiecznych przedmiotów,
  - g) celowego wylewania wody z wanien,
  - h) siadania na obrzeżu niecki wanien,
  - i) utrudniania swoim zachowaniem pobytu innym osobom korzystającym z jacuzzi,
  - j) korzystania z wanien w biżuterii lub jakichkolwiek innych elementach mogących stanowić zagrożenie zarówno dla uczestnika, jak i pozostałych osób przebywających w wannach,
  - k) naruszania elementów oraz wyposażenia jacuzzi.
9. Nie zaleca się zanurzania głowy i twarzy w wodzie ze względu na ryzyko powstania podrażnień.
10. Czas przebywania w wannach jacuzzi nie powinien przekraczać 20 minut.
11. W celu zachowania zasad higieny, osoby korzystające z wanien jacuzzi są zobowiązane do dokładnego optukania całego ciała pod prysznicem w następujących sytuacjach:
  - a) przed skorzystaniem z dowolnej wanny,
  - b) pomiędzy kąpielami w poszczególnych wannach,
  - c) przed skorzystaniem z pozostałych atrakcji Aquaparku.
12. Osoby korzystające z wanien zobowiązane są do zachowania porządku i czystości.
13. Niecki jacuzzi nie podlegają bezpośredniemu nadzorowi zespołu ratowników wodnych. Klienci winni zachować należyłą kulturę ich użytkowania oraz wszelkie standardy bezpieczeństwa i samoasekuracji.
14. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń wanien w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z wanien przez Klientów.
15. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić wanny i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
16. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku jacuzzi.
17. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z jacuzzi są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
18. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie jacuzzi, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.



**Temperatura wody: 8-12 0C**

1. Basen wody zimnej jest integralną częścią Strefy SPA należącą do Aquaparku i przy korzystaniu z niego obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z basenu wody zimnej ma obowiązek zapoznania się z powyższymi regulaminami, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Basen wody zimnej czynny jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia basenu wody zimnej. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z basenu wody zimnej czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Do basenu wody zimnej należy wchodzić nago, po uprzednim dokładnym umyciu całego ciała.
6. Zaleca się, aby osoby ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub wątpliwościami czy stan zdrowia pozwala im na korzystanie z basenu wody zimnej, dokonały konsultacji z własnym lekarzem rodzinnym.
7. Podczas wchodzenia i wychodzenia z basenu należy zachować szczególną ostrożność.
8. Pierwszeństwo w komunikacji ma osoba wychodząca z basenu.
9. Zabrania się powodowania sytuacji zagrażających własnemu bezpieczeństwu, bezpieczeństwu innych osób korzystających z basenu lub mogących spowodować nieszczęśliwy wypadek, a w szczególności:
  - a) wskakiwania do basenu,
  - b) użytkowania basenu, gdy nie ma w nim wody,
  - c) użytkowania basenu w przypadku zamknięcia dostępu w widoczny sposób,
  - d) wpychania osób do wnętrza basenu,
  - e) wnoszenia do basenu jakichkolwiek niebezpiecznych przedmiotów,
  - f) wylewania wody z basenu,
  - g) uszkodzania elementów wyposażenia basenu.
10. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń w basenie wody zimnej w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z basenu przez Klientów.
11. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić basen wody zimnej i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
12. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku basenu.
13. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z basenu wody zimnej są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
14. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie basenu, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.

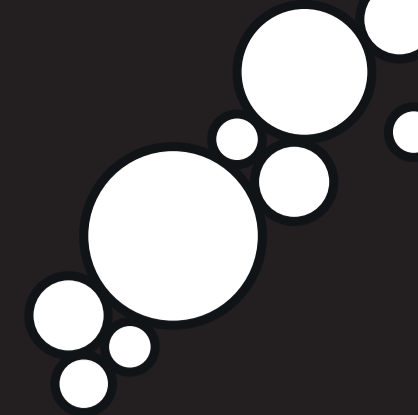




1. Grota lodowa jest integralną częścią Strefy SPA należącą do Aquaparku i przy korzystaniu z niej obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba przebywająca w grocie lodowej, zobowiązana jest do zapoznania się z powyższymi Regulaminami, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Grota lodowa czynna jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia groty lodowej. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z groty lodowej czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Jednocześnie z groty lodowej może korzystać maksymalnie 8 osób.
6. Przed wejściem do groty lodowej należy:
  - a) założyć klapki,
  - b) pamiętać, że ciało schładzamy lodem zawsze od stóp i dłoni w kierunku serca, nigdy odwrotnie!
7. Podczas pobytu w grocie zabrania się:
  - a) palenia tytoniu oraz e-papierosów,
  - b) spożywania alkoholu bądź używania środków odurzających,
  - c) ingerowania w pracę zainstalowanych urządzeń i sprzętu,
  - d) niszczenia oraz zaśmiecania pomieszczenia.
8. Osoby z niżej wymienionymi dolegliwościami powinny zasięgnąć opinii lekarza przed wejściem do groty lodowej:
  - a) choroby układu krążenia,
  - b) niedoczynność tarczycy,
  - c) nadwrażliwość na zimno,
  - d) klaustrofobia,
  - e) przewlekłe schorzenia, takie jak gruźlica, nowotwory.
9. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić grocę. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do ratownika lub pracownika obsługi.
10. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń w grocie lodowej w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z groty przez Klientów.
11. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić grocę lodową i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
12. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku.
13. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z groty lodowej są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
14. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie groty lodowej, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





1. Przebieralnia jest integralną częścią Aquaparku i obowiązują na niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z przebieralni ma obowiązek zapoznania się z powyższymi regulaminami, tablicami informacyjnymi oraz znakami.
3. Z przebieralni mogą korzystać wyłącznie osoby posiadające bilet upoważniający do korzystania ze Strefy Basenowej oraz Strefy SPA Aquaparku.
4. Zmiana ubrania na strój basenowy odbywa się w kabinach do tego przeznaczonych.
5. Przebywanie w przebieralniach i w ich pobliżu jest dozwolone wyłącznie w celu przebrania się.
6. Zakazuje się podglądania, robienia zdjęć oraz filmowania osób przebierających się.
7. Zakazuje się nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
8. Osoby po przebraniu się, zobowiązane są do umieszczania i przechowywania odzieży, toreb i innych przedmiotów wniesionych na teren przebieralni w wyznaczonej przez transponder szafce. Aquapark nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez Klienta w innych miejscach publicznie dostępnych, niezabezpieczonych przed dostępem osób trzecich.
9. Przed wyjściem z przebieralni na teren hali basenowej należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. W przypadku wystąpienia problemów z zamknięciem szafki należy niezwłocznie zgłosić się do personelu Aquaparku.
10. W przebieralni bezwzględnie nie wolno pozostawiać:
  - a) przedmiotów mogących wyrządzić szkodę osobom trzecim lub ich mieniu, w szczególności przez uszkodzenie lub zanieczyszczenie, jak również mogących uszkodzić lub zanieczyścić teren szatni,
  - b) przedmiotów cuchnących, mokrych, zapalnych, łatwopalnych, wybuchowych oraz innych materiałów niebezpiecznych,
  - c) przedmiotów, których przechowywanie w szatni jest utrudnione z uwagi na ich wymiary lub cechy charakterystyczne, np. rowerów, deskorolek, wózków bagażowych, a także bagażu podróznego.
11. Na terenie przebieralni zakazuje się wszelkich działań niebezpiecznych dla innych korzystających. W szczególności korzystającym z przebieralni bezwzględnie zabrania się:
  - a) wnoszenia elementów wyposażenia przebieralni poza jej teren,
  - b) przenoszenia elementów wyposażenia przebieralni poza przeznaczone dla nich miejsca oraz niszczenia jakichkolwiek elementów wyposażenia przebieralni,
  - c) wprowadzania na teren przebieralni zwierząt,
  - d) wnoszenia, przechowywania i spożywania alkoholu, palenia tytoniu, wnoszenia, przechowywania i korzystania ze środków odurzających, psychotropowych i innych substancji podobnie działających,
  - e) prowadzenia na terenie przebieralni działalności reklamowej, naklejania lub zamieszczania ogłoszeń, reklam, informacji bez względu na ich nośniki i sposób utrwalenia oraz prowadzenia na terenie przebieralni agitacji, w tym agitacji politycznych, religijnych lub światopoglądowych,
12. Osoba, która zagubi lub trwale uszkodzi transponder jest zobowiązana do uiszczenia opłaty w kasie ESOK w wysokości zgodnej z obowiązującym cennikiem.
13. W przypadku zagubienia transpondera zawartość szafki zostaje przekazana użytkownikowi dopiero po uwiarygodnieniu, że użytkownik jest właścicielem pozostawionych w szafce rzeczy. Za rzeczy pozostawione w szafkach otwartych lub nieprawidłowo zamkniętych Aquapark nie odpowiada.
14. W przypadku zagubienia transpondera lub pozostawienia szafki otwartej, Aquapark nie odpowiada za kradzież rzeczy z szafki.
15. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości w przebieralni w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z niej przez Klientów.
16. Wszelkie awarie, uszkodzenia i zniszczenia wyposażenia przebieralni należy bezzwłocznie zgłaszać pracownikom obsługi Aquaparku.
17. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić przebieralnię i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
18. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku przebieralni.
19. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie przebieralni, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone z Aquaparku bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





1. Pokój relaksu z aromaterapią jest integralną częścią Strefy SPA należącą do Aquaparku i przy korzystaniu z niego obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba przebywająca w pokoju relaksu, zobowiązana jest do zapoznania się z powyższymi Regulaminami, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Pokój relaksu czynny jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia pokoju relaksu z aromaterapią. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Ze względów higienicznych wymagane jest posiadanie suchego ręcznika.
5. Jednocześnie z pokoju relaksu może korzystać maksymalnie 7 osób.
6. W pokoju relaksu obowiązuje całkowity zakaz:
  - a) spożywania pokarmów i napojów,
  - b) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i innych środków odurzających,
  - c) palenia tytoniu z e-papierosem włącznie,
  - d) wnoszenia opakowań szklanych, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów.
7. Zabrania się dotykania ścian pokrytych mchem.
8. Zabrania się biegania i hałasowania oraz korzystania z telefonów.
9. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić pokój relaksu. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do ratownika lub pracownika obsługi.
10. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń w pokoju relaksu w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z pokoju przez Klientów.
11. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pokój relaksu i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
12. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku.
13. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z pokoju relaksu są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
14. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie pokoju relaksu, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.







1. Przebieralnia SPA jest integralną częścią Strefy SPA należącej do Aquaparku i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminy Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca ze Strefy SPA ma obowiązek zapoznania się z powyższymi regulaminami, tablicami informacyjnymi oraz znakami.
3. Z przebieralni SPA mogą korzystać wyłącznie osoby posiadające bilet upoważniający do korzystania ze Strefy SPA.
4. Regulamin korzystania z przebieralni SPA określa zasady udostępniania osobom trzecim przebieralni oraz zasady przechowywania w niej przedmiotów pozostawionych przez te osoby.
5. W przebieralni SPA należy pozostawić rzeczy osobiste, których nie wolno użytkować w strefie SPA, w przeznaczonych do tego celu szafkach, tj. kostium kąpielowy, czepek, okulary, itp.
6. Przebywanie w Strefie SPA jest jednoznaczne z akceptacją możliwości przebywania w towarzystwie osób nagich lub niekompletnie ubranych.
7. 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, chusta saunowa, prześcieradło).
8. W saunach fińskich dopuszcza się okrywanie głowy.
9. W Strefie SPA dopuszcza się używanie wyłącznie ręczników, chust saunowych, pareo, prześcieradeł lub szlafroków, wykonanych z naturalnych, niesyntetycznych materiałów. Muszą być one suche, czyste, bez wstawek metalowych czy z tworzywa sztucznego oraz muszą spełniać wymogi higieniczne.
10. Zakazuje się podglądania, robienia zdjęć oraz filmowania osób przebierających się.
11. Zakazuje się nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
12. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń w strefie SPA w każdej chwili, nawet w czasie korzystania ze strefy przez Klientów.
13. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić przebieralnię SPA i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
14. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku Strefy SPA.
15. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie Strefy SPA, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze strefy bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





1. Sauna fińska jest integralną częścią Strefy SPA należącą do Aquaparku i przy korzystaniu z niej obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z powyższymi Regulaminami oraz z instrukcją, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Sauna fińska czynna jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia sauny. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z sauny czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Zaleca się, aby osoby ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub wątpliwościami czy stan zdrowia pozwala im na korzystanie z sauny, dokonały konsultacji z własnym lekarzem rodzinnym.
6. Zabrania się korzystania z sauny przez osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
7. W saunie może przebywać jednocześnie do 26 osób (duża sauna) i do 14 osób (mała sauna).
8. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym. Korzystający z sauny powinien posiadać odpowiednie obuwie (kłapki basenowe) oraz dwa ręczniki: jeden jako podkładka na drewniane ławy w saunie.
9. W czasie korzystania z sauny nie należy smarować twarzy i ciała żadnymi kremami, ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni skóry wydalającej pot.
10. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane. Należy odczekać co najmniej 1,5 - 2 godziny.
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe, a także wszelką biżuterię (np. pierścionki, bransolety, łańcuszki kolczyki, zegarki itp.) i inne metalowe przedmioty, ponieważ mogą one spowodować poparzenie,
  - b) zdjąć ubranie i obuwie,
  - c) umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem i dokładnie je osuszyć.
12. Na terenie sauny zabrania się:
  - a) hałasowania i głośnego prowadzenia rozmów,
  - b) dotykania i manipulowania przy piecu i urządzeniach elektrycznych,
  - c) spożywania jedzenia oraz wnoszenia jedzenia, naczyń i wszelkich przedmiotów obcych (np. telefonów, sprzętu elektronicznego, itp.),
  - d) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i innych substancji odurzających,
  - e) palenia tytoniu,
  - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - g) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
  - h) polewania kamieni płynami, używania własnych olejków eterycznych, itp.
13. Do pomieszczenia sauny należy wejść z ręcznikami i usiąść w taki sposób aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna.
14. Ręcznik nie powinien zajmować zbyt dużej powierzchni aby nie ograniczał zbyt mocno cyrkulacji nagrzanego powietrza.
15. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie należy traktować poważnie, włącznie z zaprzestaniem dalszego korzystania z sauny.
16. W trakcie pobytu w pomieszczeniu sauny nie należy uzupełniać płynów w organizmie, robi się to dopiero w czasie wypoczynku. Wskazane jest picie wody mineralnej lub soków w umiarkowanych ilościach.
17. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do zachowania porządku i czystości w użytkowanych pomieszczeniach.
18. Regulacji urządzeń znajdujących się w saunie mogą dokonywać wyłącznie pracownicy obsługi Aquaparku.
19. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez Klientów.
20. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pomieszczenie sauny i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
21. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu oraz zasad określonych w Instrukcji użytkowania sauny, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku sauny.
22. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z sauny fińskiej są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
23. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie sauny, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





1. Sauna infrared jest integralną częścią Strefy SPA należącej do Aquaparku i osoby korzystające z niej obowiązują: Regulamin Ogólny Obiektu, Regulamin Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszy Regulamin korzystania z sauny, a także Instrukcja korzystania z sauny.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z powyższymi Regulaminami oraz z Instrukcją, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Sauna infrared czynna jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia sauny infrared. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z sauny czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Zaleca się, aby osoby ze stwierdzonymi problemami zdrowotnymi lub wątpliwościami czy stan zdrowia pozwala im na korzystanie z sauny, dokonały konsultacji z własnym lekarzem rodzinnym.
6. Zabrania się korzystania z sauny przez osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
7. W saunie może przebywać jednocześnie do 12 osób.
8. Z sauny należy korzystać nago lub w kostiumie bawełnianym. Korzystający z sauny powinien posiadać odpowiednie obuwie (kłapki basenowe) oraz dwa ręczniki: jeden do osuszania ciała, drugi jako podkładka na drewniane ławy w saunie.
9. W czasie korzystania z sauny nie należy smarować twarzy i ciała żadnymi kremami, ponieważ powoduje to zmniejszenie powierzchni skóry wydalającej pot.
10. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane. Należy odczekać co najmniej 1,5 - 2 godziny.
11. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:
  - a) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe, a także wszelką biżuterię (np. pierścionki, bransolety, łańcuszki kolczyki, zegarki itp.) i inne metalowe przedmioty, ponieważ mogą one spowodować poparzenie,
  - b) zdjąć ubranie i obuwie,
  - c) umyć dokładnie całe ciało pod prysznicem i dokładnie je osuszyć.
12. Na terenie sauny zabrania się:
  - a) hałasowania i głośnego prowadzenia rozmów,
  - b) dotykania i manipulowania przy promienniku i urządzeniach elektrycznych,
  - c) spożywania jedzenia oraz wnoszenia jedzenia, naczyń i wszelkich przedmiotów obcych (np. telefonów, sprzętu elektronicznego, itp.),
  - d) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i innych substancji odurzających,
  - e) palenia tytoniu i e-papierosów,
  - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
  - g) nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe.
13. Do pomieszczenia sauny należy wejść z ręcznikiem i usiąść na nim lub położyć się na ręczniku.
14. Ręcznik nie powinien zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczał zbyt mocno cyrkulacji nagrzanego powietrza.
15. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie należy traktować poważnie, włącznie z zaprzestaniem dalszego korzystania z sauny.
16. W trakcie pobytu w pomieszczeniu sauny nie należy uzupełniać płynów w organizmie, robi się to dopiero w czasie wypoczynku. Wskazane jest picie wody mineralnej lub soków w umiarkowanych ilościach.
17. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do zachowania porządku i czystości w użytkowanych pomieszczeniach.
18. Regulacji urządzeń znajdujących się w saunie mogą dokonywać wyłącznie pracownicy obsługi Aquaparku.
19. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez Klientów.
20. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pomieszczenie sauny i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
21. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu oraz zasad określonych w Instrukcji użytkowania sauny, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku sauny.
22. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z sauny infrared są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
23. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie sauny, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





1. Sauna parowa jest integralną częścią Strefy SPA należącą do Aquaparku i przy korzystaniu z niej obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z sauny ma obowiązek zapoznania się z powyższymi Regulaminami oraz z instrukcją, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Sauna parowa czynna jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia sauny parowej. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. W saunie parowej panuje temperatura od 45°C do 50°C i bardzo wysoka wilgotność powietrza dochodząca do 90% – 100%. To doskonałe miejsce dla osób, które źle znoszą warunki panujące w saunie suchej, a poszukują podobnej formy relaksu.
5. Z sauny parowej mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe (zalecane jest zasięgnięcie opinii lekarza). Korzystając z tej formy rekreacji za bezpieczeństwo zdrowotne odpowiada sam użytkownik.
6. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia.
7. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie wcisnąć przycisk alarmowy i powiadomić ratownika lub pracownika obsługi Aquaparku.
8. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
9. Przed wejściem do sauny parowej należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało oraz włosy (mokre mogą ulec zniszczeniu). Należy także zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. Obuwie basenowe oraz ręcznik zostawiamy przed wejściem do sauny.
11. Z sauny parowej należy korzystać nago.
12. Klienci korzystający z sauny parowej zobligowani są do zachowania bezpiecznej odległości od wylotu pary.
13. Podczas pobytu w saunie oraz bezpośrednio po nim przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
14. W przypadku zauważenia nieprawidłowości działania sauny (np.: niska temperatura) prosimy o kierowanie uwag do personelu Aquaparku, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnych Klientów.
15. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez Klientów.
16. W saunie może przebywać jednorazowo max. 16 osób.
17. Zabrania się:
  - a) dotykania i manipulowania urządzeniami znajdującymi się w saunie (sauna wyłączy się automatycznie po zastonięciu lub zalaniu czujnika temperatury),
  - b) stosowania wszelkiego rodzaju olejków eterycznych,
  - c) noszenia okularów, soczewek kontaktowych oraz wszelkiego rodzaju biżuterii,
  - d) wnoszenia naczyń, butelek z napojami i wszelkich przedmiotów.
18. Po wyjściu z sauny należy wypocząć około 20 – 30 minut. Podczas wypoczynku wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach (ok. 0,5 – 1 l) wód mineralnych lub soków.
19. Wskazane jest stopniowe ochłodzenie organizmu (gwałtowne ochłodzenie może być szkodliwe dla zdrowia).
20. Regulacji urządzeń znajdujących się w saunie mogą dokonywać wyłącznie pracownicy obsługi Aquaparku.
21. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń sauny w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z sauny przez Klientów.
22. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pomieszczenie sauny i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
23. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu oraz zasad określonych w Instrukcji użytkownika sauny, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku sauny.
24. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z sauny parowej są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
25. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie sauny, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.





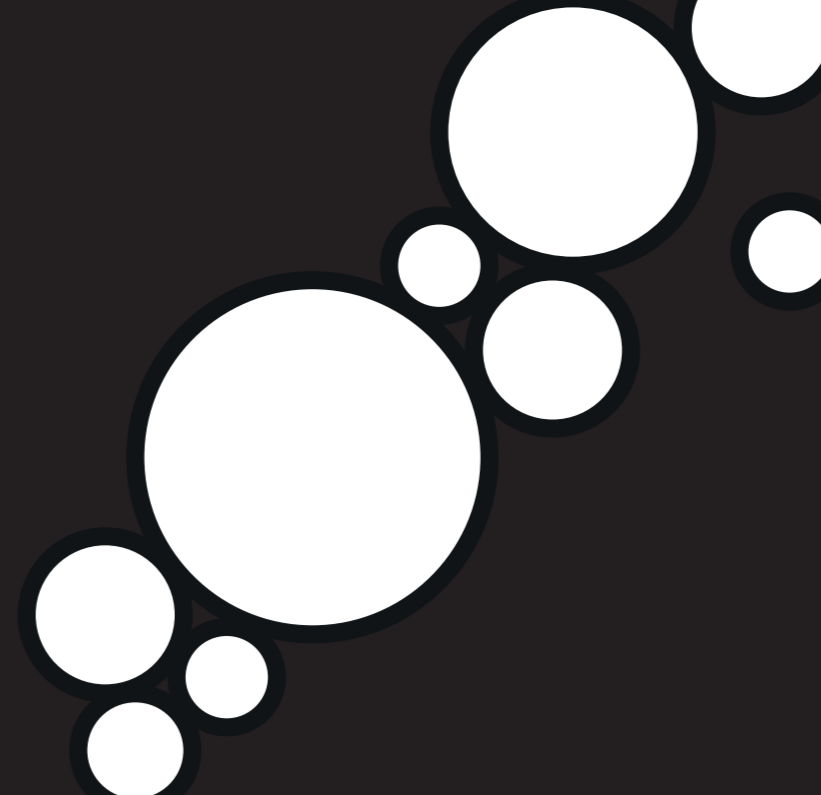
1. Pokój ze ścianą solną jest integralną częścią Strefy SPA należący do Aquaparku i przy korzystaniu z niego obowiązują przepisy Regulaminu Ogólnego Obiektu, Regulaminu Strefy SPA oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Każda osoba przebywająca w pokoju ze ścianą solną, zobowiązana jest do zapoznania się z powyższymi Regulaminami, a także zobowiązana jest do przestrzegania zawartych w nich ustaleń.
3. Pokój ze ścianą solną czynny jest w godzinach otwarcia Strefy SPA. W sytuacjach nadzwyczajnych Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o. może ustalić w jednostkowych przypadkach inne godziny otwarcia pokoju ze ścianą solną. W takich przypadkach informacja o zmianie godzin otwarcia będzie umieszczona na stronie internetowej MOSiR Płock Sp. z o.o., na portalach społecznościowych oraz na terenie obiektu.
4. Osoby korzystające z pokoju ze ścianą solną czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność.
5. Ze względów zdrowotnych zalecany czas trwania seansu to maksymalnie 45 minut.
6. Ze względów higienicznych wymagane jest posiadanie suchego ręcznika.
7. Jednocześnie z pokoju ze ścianą solną może korzystać maksymalnie 7 osób.
8. W pokoju ze ścianą solną obowiązuje całkowity zakaz:
  - a) spożywania pokarmów i napojów,
  - b) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i innych środków odurzających,
  - c) palenia tytoniu z e-papierosem włącznie,
  - d) wnoszenia opakowań szklanych, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów.
9. Dotykanie ściany solnej jest zabronione.
10. Nie zaleca się używania zbyt intensywnych kosmetyków przed wejściem do pokoju ze ścianą solną.
11. Zabrania się biegania i hałasowania oraz korzystania z telefonów.
12. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie opuścić pokój ze ścianą solną. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do ratownika lub pracownika obsługi.
13. Osoby z niżej wymienionymi dolegliwościami powinny zasięgnąć opinii lekarza przed wejściem do pokoju ze ścianą solną:
  - a) nadczynność tarczycy,
  - b) ostre stany chorób układu oddechowego,
  - c) zatrucia,
  - d) niewydolność serca,
  - e) kobiety w ciąży,
  - f) klaustrofobia,
  - g) zaawansowane choroby nowotworowe,
  - h) ostry stan gruźlicy,
  - i) inne stany ostrych zapaleń.
14. Obsługa Aquaparku ma prawo i obowiązek kontroli czystości i sprawności urządzeń w pokoju ze ścianą solną w każdej chwili, nawet w czasie korzystania z pokoju przez Klientów.
15. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących stanowić zagrożenie, należy opuścić pokój ze ścianą solną i niezwłocznie dokonać zgłoszenia pracownikom obsługi Aquaparku.
16. W razie wypadku lub innych zdarzeń niepożądanych, powstałych w wyniku nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu, wszelka odpowiedzialność spoczywa na użytkowniku.
17. Nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu pełnią pracownicy Aquaparku. Wszystkie osoby korzystające z pokoju ze ścianą solną są zobowiązane bezwzględnie stosować się do ich poleceń.
18. Osoby, które nie przestrzegają postanowień Regulaminu, zostaną poproszone o opuszczenie pokoju ze ścianą solną, a w przypadkach rażącego naruszenia regulaminu wydalone ze Strefy SPA bez możliwości ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów pobytu.

**Grota solna jest miejscem wyciszenia i relaksu i z tego powodu prosimy o zachowanie ciszy i spokoju.**

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.



# REGULAMIN STREFY SPA



AQUAPARK  
PŁOCK

## I. Informacje ogólne

1. Strefa SPA jest integralną częścią obiektu i obowiązują na jej terenie przepisy Regulaminu Ogólnego Aquaparku oraz niniejszego regulaminu.
2. Aquapark Płock, 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 piątku w godzinach 12:00-21:45, a w weekendy i święta w godzinach 10:00-21:45. 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 Saun jest równoznaczny z akceptacją regulaminów obowiązujących w Aquaparku.
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 waniennic jacuzzi, w których można przebywać w strojach kąpielowych. Podczas przebywania w Strefie SPA należy okryć ciało ręcznikiem, chustą saunową, prześcieradłem lub szlafrokiem oraz korzystać z obuwia basenowego.
3. W saunach oraz atrakcjach tego wymagających należy przebywać nago. W saunach fińskich dopuszcza się okrywanie głowy.
4. 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.
5. Osoby nie posiadające ręczników, chusty saunowej, prześcieradła lub szlafroka nie będą wpuszczane do Strefy SPA.
6. W Strefie SPA dopuszcza się używanie wyłącznie ręczników, chust saunowych, prześcieradł lub szlafroków, wykonanych z naturalnych, niesyntetycznych materiałów. Używane ręczniki, chusty saunowe, prześcieradła lub szlafroki powinny być suche i czyste.
7. 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 spłukanie całego ciała pod natryskiem po każdorazowym korzystaniu z atrakcji.
8. Przed wejściem do saun, jacuzzi oraz basenów wody zimnej należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe.
9. Przed wejściem do sauny parowej należy zdjąć ręcznik/szlafrok. Z tej sauny korzysta się nago. Przed i po skorzystaniu z sauny parowej, należy spłukać siedzisko wodą z węża.
10. 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.
11. Przed wejściem do Strefy SPA zaleca się zdjęcie biżuterii oraz wszystkich przedmiotów metalowych, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń.
12. Stroje kąpielowe można pozostawić na półkach w przebieralni dostępnej w strefie SPA.

## III. W Strefie SPA zabrania się:

- 1) wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu innym niż basenowe,
- 2) wnoszenia wszelkiego rodzaju toreb i plecaków oraz innych akcesoriów, w których mogą być przechowywane rzeczy osobiste (np. reklamówek, worków),
- 3) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania lub przesyłania obrazu lub dźwięku w szatniach oraz Strefie SPA,
- 4) biegania, hałasowania oraz głośnego prowadzenia rozmów, które mogą zakłócić spokój pozostałych korzystających,
- 5) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych, wchodzenia na elementy konstrukcyjne saun nieprzeznaczone do tego celu,
- 6) wnoszenia do pomieszczeń przedmiotów szklanych oraz innych przedmiotów niebezpiecznych,
- 7) wnoszenia i spożywania alkoholu, napojów alkoholowych oraz środków odurzających, przebywania na terenie Strefy SPA pod wpływem środków odurzających lub w stanie nietrzeźwości,
- 8) palenia tytoniu, e-papierosów i podobnych, w tym urządzeń do podgrzewania tytoniu lub tzw. wapowania,
- 9) wnoszenia i spożywania jedzenia na terenie Strefy SPA,
- 10) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe, budzące skrępowanie i zażenowanie u innych osób, w szczególności obcowanie płciowe i inne czyny, które mogą zostać potraktowane jako zachowanie nieobyczajne w rozumieniu przepisów Kodeksu Wykroczeń,
- 11) 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,

- 12) odkładania wszelkich ręczników, chust saunowych, okryć głowy, prześcieradł w pobliżu pieca saunowego bądź na nim, z uwagi na ryzyko wystąpienia pożaru,
- 13) używania peelingów kawowych,
- 14) wnoszenia i używania pod prysznicem maszyny do golenia zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety,
- 15) pozostawiania ręczników na krzesłach, leżakach i leżankach, 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 Aquaparku.
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 zastaniać otworu wejściowego do sauny, aby umożliwić cyrkulację powietrza i prawidłowe wietrzenie sauny,
  - 4) plastikowe kubeczki, butelki z wodą oraz inne opakowania z tworzyw 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, Aquapark 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 spłukać 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 niestosownym 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,
  16. 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 kierownictwo obiektu 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.
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.

## VI. Postanowienia końcowe

1. Obsługą strefy SPA mogą zajmować się jedynie pracownicy obsługi Aquaparku.
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 10, obsługa Aquaparku informuje ochronę obiektu o zaistniałej sytuacji. Ochrona 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 nieuregulowanym w Regulaminie zastosowanie mają przepisy Kodeksu Cywilnego.
6. Regulamin Strefy SPA jest dostępny do wglądu w Recepcji i na stronie www Aquaparku.

Prezes Zarządu MOSiR Płock Sp. z o.o.

MOSiR  
PŁOCK

### 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) 364 00 90/91

### TELEFONY ALARMOWE

Europejski numer alarmowy – 112  
Pogotowie ratunkowe – 999  
Straż Pożarna – 998  
Policja – 997

