thera
WELLNESS THERAPY

REGULAMIN STREFY SAUN
REGULATIONS OF THE SAUNA AREA

1. Regulamin określa zasady korzystania ze Strefy Saun w obiekcie Thera Wellness zlokalizowanym w Radisson Blu Hotel, Sopot.
   The Regulations define the terms of using the Sauna Area at Thera Wellness at Radisson Blu Hotel, Sopot.
2. Uznaje się, że osoba wchodząca do Strefy Saun, zapoznała się z niniejszym Regulaminem i zobowiązała się do jego przestrzegania.
   A person entering the Sauna Area is deemed to have read and agreed to comply with these Regulations.
3. Operatorem Hotelu i Strefy Saun jest Grupa Hossa S.A. spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Gdańsku („Operator").
   The operator of the Hotel and Sauna Area is Grupa Hossa S.A., limited company in Gdansk ("Operator").
4. Strefa Saun składa się z pomieszczeń saunowych (sauna sucha, sauna ziołowa, sauna błotna, sauna parowa, tepidarium), ścieżki Kneippa, lodospadu oraz pryszniców wrażeń.
   The Sauna Area consists of sauna rooms (dry sauna, herbal sauna, mud sauna, steam sauna, tepidarium), Kneipp path, ice waterfall and impression showers.
5. Do korzystania ze Strefy Saun uprawnione są osoby posiadające ważną kartę dostępu zarejestrowaną w systemie hotelowym.
   Only people with a valid access card registered in the hotel system are entitled to use the Sauna Area.
6. Strefa Saun czynna jest codziennie w godzinach 9:00-21:00. Z przyczyn organizacyjnych lub technicznych godziny otwarcia Strefy Saun mogą w określonych dniach ulegać zmianie.
   The Sauna Area is open daily between 9 a.m. and 9:00 p.m. For organisational or technical reasons, the opening hours of the Sauna Area may change on particular days.
7. W saunach, w których organizowane są seanse zapachowe, organizowana jest 10-minutowa przerwa techniczna przed każdym seansem.
   In saunas where aroma seances are organised, a 10-minute technical break is organised before each session.
8. W Strefie Saun mogą przebywać wyłącznie osoby pełnoletnie.
   Only people of age may enter the Sauna Area.
9. Osoba wchodząca do Strefy Saun akceptacje możliwość przebywania w towarzystwie osób nagich lub niekompletnie ubranych.
   By entering the Sauna Area, you accept the possibility of using the sauna in the company of people who are naked or incompletely dressed.
10. Na terenie Hotelu zainstalowane są i pracują urządzenia do monitoringu audio i video. Monitoring odbywa się w sposób ciągły i ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa osobom przebywającym w strefach objętych monitoringiem.
    Operating audio and video surveillance equipment is installed in the Hotel. The monitoring is carried out on a continuous basis and is designed to ensure safety of people within the surveillance zones.
11. Ze Strefy Saun mogą korzystać tylko osoby w pełni zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwskazań do korzystania z saun. W razie jakichkolwiek wątpliwości przed skorzystaniem z saun należy zasięgnąć porady lekarskiej.
    The Sauna Area can only be used by people who are fully healthy or who do not have contraindications against using sauna. If you have any doubts, consult your doctor before using the sauna.

12. Wstępu do Strefy Saun zabrania się w szczególności osobom:

a) z ostrymi stanami reumatycznymi,

b) ze schorzeniami kardiologicznymi (a zwłaszcza z niewydolnością serca, krążenia, chorobą wieńcową i innymi chorobami serca oraz nadciśnieniem),

c) ze schorzeniami pulmonologicznymi (a zwłaszcza w stanach astmatycznych, przeziębieniach i innych schorzeniach),

d) z chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, ostrymi stanami reumatycznymi,

e) z innymi schorzeniami, jak np.: zakrzepowe zapalenie żył, ostre i półostre stany zapalne skóry, inne ostre stany zapalne, choroby nowotworowe, choroby skórne,

f) z podwyższoną temperaturą ciała;

g) kobietom w ciąży.

Access to the Sauna Area is forbidden in particular to people:

a) with acute rheumatic disorders,

b) with cardiologic conditions (especially with heart failure, cardiovascular disease, coronary heart disease and other heart disorders or hypertension),

c) with pulmonological conditions (especially in the case of asthma, cold and other conditions),

d) with thyroid disorders, claustrophobia, epilepsy, acute arthritis,

e) with other diseases such as coagulation disorders, acute and subacute inflammation of the skin, other acute inflammations, cancer, skin diseases,

f) increased body temperature

g) pregnant women.

13. Zabrania się wchodzenia i przebywania w Strefie Saun w obuwiu i w ubraniu wierzchnim. Obuwie i ubranie należy pozostawić w szafkach znajdujących się w szatniach lub przestrzeni basenowej.

It is forbidden to enter and stay in the Sauna Area in footwear or outerwear. You should leave footwear and clothing in lockers located in changing rooms or in the swimming pool area.

14. Zabrania się wstępu i przebywania w Strefie Saun osobom, których:

a) stan wskazuje na spożycie środków psychotropowych lub innych środków odurzających albo znajdującym się w stanie nietrzeźwości;

b) zachowanie stanowi zagrożenie dla innych osób,

c) stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.

It is forbidden to enter and stay in the Sauna Area for people:

a) who show signs of prior consumption of psychotropic substances or other intoxicants or who are intoxicated;

b) whose behaviour poses a threat to others,

c) whose hygienic condition deviates from the generally accepted standards.

15. Na terenie Strefy Saun obowiązuje zakaz:

a) zachowania nieobyczajnego, uznanego powszechnie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,

b) zachowania zakłócającego korzystanie ze Strefy Saun innym użytkownikom, w tym głośnych rozmów, emitowania hałasu (w tym w wyniku używania urządzeń elektronicznych), używania wulgaryzmów,

c) wnoszenia przedmiotów zagrażających bezpieczeństwu, np. przedmiotów ze szkła, naczyń ceramicznych, ostrych przedmiotów, substancji niebezpiecznych, szkodliwych chemicznie lub biologicznie itp.;

d) wnoszenia i spożywania alkoholu;

e) wnoszenia i spożywania narkotyków lub innych substancji odurzających;

f) palenia tytoniu oraz tzw. e-papierosów;

g) wnoszenia i spożywania jedzenia;

h) wprowadzania zwierząt.

The following are prohibited within the Sauna Area:

a) behaviour which is considered to be indecent or offensive,

b) behaviour interrupting using the Sauna Area by other users, such as loud conversations, noise (e.g. due to using electronic devices), obscene vocabulary,

c) bringing in objects which are a threat to safety, e.g. objects made of glass, ceramic dishes, sharp objects, hazardous substances, chemically or biologically harmful substances, etc.;

d) bringing in and consumption of alcohol;

e) bringing in and consumption of any drugs or other intoxicants;

f) smoking of cigarettes or so-called e-cigarettes;

g) bringing in and consumption of food;

h) bringing in animals.

16. Na terenie Strefy Saun obowiązuje obuwie kąpielowe (typu klapki) oraz strój saunowy (typu płaszcz kąpielowy, ręcznik, pareo, prześcieradło saunowe) spełniający wymogi higieniczne, estetyczne i obyczajowe. W przestrzeniach ogólnodostępnych Strefy Saun (poza pomieszczeniami saun) zabrania się przebywania i poruszania bez jakiegokolwiek okrycia w postaci stroju saunowego lub stroju kąpielowego.

While at the Sauna Area, you are required to wear swimming pool footwear (flip-flops) and sauna clothing (e.g. bathrobe, towel, pareo, sauna sheet) conforming to all hygienic, aesthetic and customary requirements. In the public spaces of the Sauna Area (outside the sauna rooms), it is forbidden to stay and move without any cover in the form of a sauna attire or swimsuit.

17. Ogólne zasady obowiązujące podczas kąpieli w saunach i łaźniach wchodzących w skład Strefy Saun:

a) podczas siedzenia lub leżenia w saunach suchych oraz na wszystkich leżankach i siedziskach konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało (stopy również), celem uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z oparciami, siedziskami i leżankami,

b) w łaźniach parowych należy opłukać siedzisko przed, jak i po skorzystaniu z niego,

c) jeśli w łaźni parowej korzysta się z ręcznika należy pamiętać, że powinno się wymienić go na suchy przed udaniem się do kolejnej sauny,

d) klapki kąpielowe należy pozostawić przed sauną w miejscu, które nie przeszkadza innym osobom korzystającym ze Strefy Saun,

e) kąpiel w saunach suchych rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia,

f) w saunach i łaźniach nie należy przebywać w okularach i szkłach kontaktowych,

g) nie należy wietrzyć sauny, czyli wychodzić z niej zaraz po wejściu, chyba że samopuczucie osoby korzystającej tego wymaga;

h) saunę lub łaźnię należy opuszczać w sposób spokojny,

i) kąpiele w poszczególnych rodzajach saun dostępnych w Strefie Saun nie powinny przekraczać 3 cykli, gdzie przez cykl rozumie się: fazę nagrzania ciała, schłodzenia i wypoczynku,

j) po opuszczeniu sauny lub łaźni należy udać się pod prysznic w celu schłodzenia ciała.

General rules applicable to baths and baths within the Sauna Area:

a) while sitting or lying in dry saunas and on any lounger or seat, you are obliged to put a towel under the whole body (including feet) in order to avoid direct contact with the supports, seat backs, seat cushions,

b) in steam baths, rinse the seat before and after use,

c) if a towel is used in the steam bath, remember that it should be replaced with a dry one before going to another sauna,

d) you should leave flip-flops outside the sauna room, at a place where they won't disturb other users of the Sauna Area,

e) in dry saunas, you should start with low temperatures, gradually moving to higher temperatures, depending on how you feel,

f) you should not stay in saunas and baths in glasses and contact lenses,

g) Do not ventilate sauna rooms by leaving immediately upon entering it, unless the user's well-being requires it,

h) leave saunas and baths in a calm manner,

i) do not exceed three cycles of bath in particular sauna rooms, defined as the phases of body heating, cooling and rest,

j) after leaving a sauna or bath, you should take a shower to cool down the body.

18. Obsługę Strefy Saun, w tym obsługę i regulację urządzeń i wyposażania Strefy Saun oraz organizację seansów prowadzi personel Operatora.

The operation of the Sauna Area, including operating and setting devices and equipment at the Sauna Area, as well as organisation of sauna seances are ensured by the Operator's staff.

19. Zabrania się użytkownikom:

a) dokonywania we własnym zakresie jakiejkolwiek regulacji urządzeń i wyposażenia obsługujących Strefę Saun,

b) umieszczania tekstyliów (ręczników, pareo, prześcieradeł saunowych, strojów kąpielowych itp.) w pobliżu pieców lub bezpośrednio na nich.

Users are forbidden from:

a) making any adjustments of devices and equipment used in the Sauna Area by themselves;

b) placing textiles (towels, pareo, sauna sheets, bathing suits, etc.) near or directly on the heaters.

20. Użytkownicy zobowiązani są stosować się bezwzględnie do instrukcji oraz poleceń udzielanych przez personel Operatora.
Users are obliged to follow strictly the instructions and orders given by the Operator's staff.

21. Personel Operatora ma prawo nakazania opuszczenia Strefy Saun użytkownikom, którzy nie przestrzegają postanowień Regulaminu, przy czym w takim wypadku użytkownikowi nie przysługuje zwrot poniesionych kosztów wstępu.
The Operator's Staff have the right to order users to exit the Sauna Area, if the users who do not comply with the provisions of the Regulations, and in such a case the user is not entitled to reimbursement of the costs incurred.

22. Użytkownicy powinni zgłaszać niezwłocznie personelowi Operatora:

a) nieprawidłowości w funkcjonowaniu Strefy Saun, urządzeń i wyposażenia,

b) przypadki doznanych kontuzji, urazów, skaleczeń, zasłabnięć, pogorszenia się stanu zdrowia itp.

c) przypadki naruszania postanowień niniejszego Regulaminu przez innych użytkowników zakłócające korzystanie ze Strefy Saun,

d) przypadki poniesionych szkód, utraty, pogorszenia zniszczenia rzeczy użytkownika.

Users should report the following immediately to the Operator's staff:

a) malfunctions in the functioning of the Sauna Area, devices and equipment,

b) cases of incurred injuries, cuts, collapse, deterioration of health etc.,

c) cases of violation of the provisions of these Regulations by other users disturbing use of the Area,

d) cases of damage, loss or deterioration of the user's property.

23. Użytkownik odpowiada za wyrządzone przez siebie zniszczenie, uszkodzenie, pogorszenie Strefy Saun, urządzeń, wyposażenia, innych przedmiotów, w tym rzeczy innych użytkowników, na zasadach kodeksu cywilnego, to jest do pełnej wysokości poniesionej szkody.
The User shall be liable for damage caused by them, including damage, deterioration of the Sauna Area, devices, equipment, other objects, including belongings of other users, on terms stipulated in the Civil Code, i.e. to the full amount of the damage suffered.

24. Szafki są opróżniane i czyszczone codziennie po zamknięciu. Rzeczy pozostawione w szafkach będą deponowane w Recepcji SPA i mogą zostać odebrane w terminie 3 dni od dnia zdeponowania. Po upływie tego terminu uznaje się je za porzucone zgodnie z art.180 k.c., Operator jest uprawniony do ich zutylizowania bądź przekazania na cele charytatywne.
The lockers are emptied and cleaned daily after closing. The items left in the lockers will be deposited at the SPA Reception Desk and may be collected within 3 days of the deposit. After the expiry of that period, they shall be deemed to have been abandoned in accordance with Article 180 of the Civil Code, and the Operator shall be entitled to dispose of them or transfer them for charitable purposes.

25. Operator nie odpowiada za przedmioty użytkowników pozostawione w szafkach, chyba że utrata, uszkodzenie lub pogorszenie tych przedmiotów jest następstwem bezprawnych umyślnych działań Operatora lub personelu Operatora.
The Operator shall not be held liable for the belongings of the users left in the lockers, unless the loss, damage or deterioration of these objects results from intentional unlawful actions of the Operator or the Operator's staff.

26. Operator nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia oraz następstwa zdarzeń zaistniałych na skutek naruszenia przez użytkownika postanowień niniejszego Regulaminu, w tym w szczególności za doznane przez użytkowników kontuzje, urazy, zasłabnięcia, pogorszenia stanu zdrowia itp., a także za szkody w rzeczach użytkowników wniesionych do Strefy Saun.
The Operator shall not be held liable for events and consequences of events occurring as a result of a user's violation of the provisions of these Regulations, including in particular for the user's injuries, collapse, deterioration of health, etc., as well as for damage to users' belongings brought to the Sauna Area.

27. Niniejszy Regulamin stanowi integralną część Regulaminu Hotelu. W sprawach, które nie zostały uregulowane w Regulaminie, w tym w szczególności w sprawach dotyczących zgłaszania reklamacji, szkód i roszczeń mają zastosowanie postanowienia Regulaminu Hotelu. Regulamin Hotelu dostępny jest Recepcji.
These Regulations constitute an integral part of the Hotel Regulations. The provisions of the Hotel Regulations shall apply in matters not regulated herein, in particular in matters related to reporting complaints, damages and claims.
The Hotel Regulations are available at the Reception.

28. Niniejszy Regulamin został zatwierdzony przez Operatora i obowiązuje do odwołania.
These Regulations have been approved by the Operator and shall apply until revoked.

