

REGULAMIN WARSZTATÓW HOLISTIC FRIENDS

1. Warunkiem uczestnictwa w warsztatach jogi jest zgłoszenie poprzez wysłanie emaila zgłoszeniowego oraz wpłata zaliczki, którą należy wpłacić do 7 dni od dokonania rezerwacji. Reszta kwoty powinna zostać uiszczona w pierwszym dniu warsztatów.
2. Zaliczka jest gwarancją uczestnictwa i w wypadku rezygnacji z jakiegokolwiek powodu nie jest zwracana.
3. Organizator wystawia FV w formie elektronicznej wysyłając ją z adresu: kontakt@holisticfriends.pl. Jeśli uczestnik nie wyraża zgody na otrzymanie FV w takiej formie, proszony jest o zgłoszenie tego przy podawaniu danych do FV.
4. Podczas warsztatów obowiązuje cisza nocna w godzinach od 22 do 6.
5. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte kontuzje lub urazy należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami. Kobiety w czasie ciąży lub menstruacji również powinny powiadomić o tym prowadzącego.
6. Ćwiczy się boso, w przewiewnym stroju zapewniającym swobodę ruchów oraz naturalne oddychanie skóry.
7. Program każdego zajęcia stanowi całość, uczestnicy realizują go dokładnie, zgodnie z instrukcjami podawanymi przez osobę prowadzącą. Wszelkie zmiany w programie zajęć powinny być konsultowane z prowadzącym i realizowane tylko za wyraźną jego zgodą.
8. Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny.
9. Jakikolwiek niepokojące objawy w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. nagły wzrost ciśnienia, napięcie w oczach, ból w stawach) należy bezzwłocznie zasygnalizować prowadzącemu.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki, zaginione lub zniszczone mienie uczestników.
11. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
12. Zgłoszenie udziału jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem niniejszego regulaminu.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY

1. Organizator określa w niniejszym Regulaminie zasady korzystania z sauny fińskiej.
2. Integralną częścią niniejszego regulaminu są „Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z saun”.
3. Każdy klient korzystający z sauny zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu
4. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne związane z korzystaniem
5. Sauna fińska dostępna jest wyłącznie w godzinach otwarcia strefy relaksu.
6. Obsługą sauny zajmują się wyłącznie pracownicy.
7. Ilość osób mogących przebywać w saunie fińskiej jest ściśle określona i wynosi maksymalnie 5 osób.
8. Przed skorzystaniem z sauny należy obowiązkowo zapoznać się z wskazaniami i przeciwwskazaniami do korzystania z sauny.
9. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i konsekwencje po pobycie w saunie.

10. Zaleca się, aby w saunie przebywały jednocześnie min. 2 osoby.
11. W przypadku stwierdzenia niestosowania się do postanowień Regulaminu, pracownicy Obiektu mogą zakazać czasowego korzystania z sauny.
12. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu sauny odpowiadają pracownicy Obiektu.
13. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Organizator.

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY I STREFY RELAKSU:

1. przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty (mogą być przyczyną poparzeń) oraz szkła kontaktowe i okulary.
2. każdy użytkownik zobowiązany jest przed skorzystaniem z sauny dokładnie umyć całe ciało, a następnie dobrze wysuszyć. Sucha skóra szybciej wydala pot.
3. w czasie przebywania w saunie nie zaleca się smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni, która wydala pot.
4. każda osoba powinna posiadać oprócz ręcznika do higieny osobistej, dodatkowy duży ręcznik, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach.
5. przed wejściem do pomieszczenia sauny suchej należy bezwzględnie zdjąć obuwie oraz siadać (leżeć) na ręczniku, tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
6. etapy korzystania z sauny: pobyt w saunie 8-12 minut, schłodzenie zimną wodą, odpoczynek około 15 minut w pokoju relaksu.
7. osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy lub trzy etapy, przy czym przebywanie w drugim i trzecim etapie nie powinno być dłuższe niż 10 minut.
8. 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.
9. po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków.
10. w trakcie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
11. nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
12. wszelkie pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom Obiektu
13. drzwi do sauny otwierać jak najkrócej, tylko na czas wejścia lub wyjścia (dłuższe otwarcie wychładza wewnątrz).
14. korzystający z sauny i strefy relaksu zobowiązani są do poruszania się między pomieszczeniami wyłącznie w ręczniku lub szlafroku oraz klapkach.

W SAUNIE ZABRANIA SIĘ:

1. polewania pieca i kamieni gwałtownym strumieniem wody - powoduje to zalanie grzałek i zwarcie instalacji elektrycznej.
2. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
3. hałasowania i prowadzenia głośnych rozmów.
4. dotykania i manipulowania przy grzewczych urządzeniach elektrycznych.
5. wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, używek, własnego jedzenia oraz napojów.