**Regulamin**

Regulamin Klubu Hasta La Vista

**ZASADY OGÓLNE**

1. Niniejszy regulamin określa zasady korzystania z usług Centrum Sportowego we Wrocławiu przy ul. Góralskiej 5

2. Zakłada się, że osoba która przebywa na terenie Klubu zapoznała się z regulaminem i akceptuje jego postanowienia.

3. Z oferty Klubu mogą korzystać osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych.

4. Klub jest otwarty jest codziennie (w dni powszednie od godz. 7:00 do godz. 24:00; w soboty i niedziele od 8:00 do 22:00). Klub zastrzega sobie prawo do zmiany godzin otwarcia Klubu, o których poinformuje Klientów. Klub zastrzega sobie prawo do udostępniania usługi wyłącznie po dokonaniu wcześniejszej rezerwacji.

5. Na terenie Klubu zabrania się:

a) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych

b) palenia tytoniu

c) wnoszenia i używania sterydów, narkotyków i innych środków odurzających, a także wstępu do Klubu pod ich wpływem

d) wprowadzania zwierząt

e) handlu i akwizycji

f) naklejania i pozostawiania reklam

g) wnoszenia napojów w szklanych lub otwartych naczyniach.

6. Wstęp na wszystkie korty (squash, badminton, tenis stołowy) dozwolony jest tylko i wyłącznie w czystym obuwiu sportowym nie pozostawiającym śladów na powierzchni parkietu – obuwie z tzw. podeszwą non-marking, przeznaczoną do sportów halowych. W przypadku niezastosowania zalecanego obuwia obsługa Klubu ma prawo odmówić wstępu na kort.

7. Ze względów bezpieczeństwa, gra w squasha zalecana jest w okularach ochronnych, w szczególności w przypadku osób niepełnoletnich.

8. Klub nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku gry.

STREFY KLUBU

9. Klub podzielony jest na następujące strefy:

- Strefa Nr 1: obejmująca korty squash oraz badminton,

- Strefa Nr 2: obejmująca wydzielone powierzchnie do tenisa stołowego,

- Strefa Nr 3: obejmująca strefę SPA Bilet wstępu do strefy Nr 1 i Nr 2 obejmuje również strefę Nr 3. Bilet wstępu do strefy Nr 3 nie upoważnia do wejścia do strefy Nr 1 i Nr 2.

ZASADY WSTĘPU, ODPŁATNOŚCI I ZAKRES USŁUG

10. Bilety wstępu do obiektu, opis i zakres usług:

a. Strefa Nr 1 (squash) – wejście maksymalnie 5 osób z możliwością korzystania z 1 kortu squash, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: wynajem kortu squash

b. Strefa Nr 1 (badminton) – wejście maksymalnie 8 osób z możliwością korzystania z 1 kortu badminton, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: wynajem kortu badminton

c. Strefa Nr 2 – wejście maksymalnie 5 osób z możliwością korzystania z 1 stołu do tenisa stołowego, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: wynajem stołu do tenisa stołowego

d. Strefa Nr 3 – wejście dla jednej osoby z możliwością korzystania z urządzeń strefy nr 3, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: usługa SPA

e. Zajęcia treningowe: Strefa Nr 1 (squash), indywidualne lub grupowe zajęcia prowadzone z trenerem, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: trening squash

f. Zajęcia treningowe:

Strefa Nr 1 (badminton), indywidualne lub grupowe zajęcia prowadzone z trenerem, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: trening badminton

g. Zajęcia treningowe:

Strefa Nr 2 (tenis stołowy), indywidualne lub grupowe zajęcia prowadzone z trenerem, czas 1 godzina zegarowa, usługa określona jako: trening tenis stołowy

h. Szkółka: Strefa Nr 1 (squash), grupowe zajęcia nauki gry squash, czas 1h do 1,5 godziny zegarowej, usługa określona jako: Szkółka squash

i. Szkółka: Strefa Nr 1 (badminton), grupowe zajęcia nauki gry w badminton, czas 1h do 1,5 godziny zegarowej, usługa określona jako: Szkółka badminton

j. Szkółka: Strefa Nr 1 (tenis stołowy), grupowe zajęcia nauki gry w tenisa stołowego, czas 1h do 1,5 godziny zegarowej, usługa określona jako: Szkółka tenisa stołowego

k. Wpisowe na turnieje i zawody: uczestnictwo w turniejach i zawodach w charakterze zawodnika lub widza, czas trwania turnieju / zawodów itp., usługa określona jako: wpisowe na turniej / zawody

l. Zajęcia szachowe lub inne: uczestnictwo w treningach / szkółce lub innych zajęciach organizowanych w ramach Klubu, czas 1h do 1,5 godziny zegarowej.

m. Zajęcia dla szkół, uczelni lub innych podmiotów: wejście do obiektu dla zorganizowanej grupy uczestników, wg. ustalonych zasad wstępu do stref Nr 1, Nr 2,

Wykupienie biletu wstępu upoważnia jednorazowo do korzystania z jednej z ww. usług. Wymienione w pkt 10 powyżej usługi mogą być opłacane przez Klientów również z góry, za określony czas. Cennik usług jest ogłaszany odrębnie przez Klub i jest dostępny w recepcji Klubu oraz na stronie www.hastalavista.pl. Wypożyczalnia sprzętu – ceny wypożyczenia sprzętu wynikają z rodzaju sprzętu i są określone cennikiem znajdującym się w Wypożyczalni sprzętu Klubu.

11. W strefie Nr 3 Klubu dostępna jest sauna na podczerwień, sucha ( fińska) i parowa (mokra), niemniej wszyscy korzystający powinni skonsultować się z lekarzem, czy nie ma dla nich przeciwskazań do korzystania z sauny. Klub informuje o ogólnych przeciwwskazaniach korzystania z sauny:

a/ PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEŃ Ostre urazy stawów (w ciągu 48 godzin), schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższeniem temperatury ciała, choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą, niewydolność krążenia, stwardnienie rozsiane, organiczne choroby układu nerwowego, choroby płuc, nerek, wątroby, nowotwory złośliwe, hemofilia i inne skłonności do krwotoków, grzybica skóry, niedoczynność nadnercza, układowy liszaj rumieniowaty, przebyte choroby zakaźne, pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu, ciąża lub jej podejrzenie, menstruacja, terapia w kriokomorze. Oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po seansie, przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie na podczerwień. Szczególną ostrożność należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych, przy przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.

b/ PRZECIWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHWEJ I ŁAŹNI PAROWEJ Zawsze przed skorzystaniem z łaźni należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z łaźni bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości: choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami, padaczka i stany psychotyczne, ostre stany gorączkowe skłonność do krwawień, schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość, ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo, ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością, zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy, choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył, jaskra. Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę.

PODSTAWOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEŃ

A. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało – nie stosować  jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała, pozostawić biżuterię, okulary w szatni oraz zabrać ze sobą dwa ręczniki, jeden na którym będziemy siedzieć i drugi do absorbowania potu podczas seansu.

B. Do sauny wchodzimy bez klapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.

C. W saunie nie stosować wysiłków fizycznych, podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.

D. Optymalny czas seansu wynosi 15-25 minut, przy zalecanej temperaturze 50 C.

E. Po wyjściu z kabiny owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy.

F. Następnie skorzystaj z prysznica lub kąpieli w letniej wodzie – nie należy używać mydła.

G. Po seansie warto napić się wody lub soku.

H. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli poczujemy się źle.

PODSTAWOWE ZASADY KORZYSTANIA Z ŁAŹNI PAROWEJ

A. Nie należy iść do łaźni ze zbyt pełnym żołądkiem lub po spożyciu alkoholu.

B. Przed wejściem należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie się osuszyć.

C. W łaźni nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych (zegarki, biżuteria itp.)

D. Nigdy nie należy wchodzić do łaźni z mokrymi włosami (mogą ulec zniszczeniu).

E. Należy przed wejściem ogrzać stopy, co gwarantuje lepszy efekt łaźni.

F. Zalecana temperatura kąpieli parowej to 40 – 50 stopni Celsjusza.

G. Z łaźni należy korzystać w cyklach.

Na jeden cykl składa się:

a) pobyt w łaźni (8-15 min)

b) zimny prysznic ( polewamy się od stóp w kierunku serca, stopy polewamy na koniec ciepłą wodą aby poprawić krążenie)

c) odpoczynek (do ostudzenia organizmu)

H. Po trzecim wyjściu z łaźni należy dokładnie osuszyć ciało, natrzeć ciało olejkiem aby wyrównać utratę tłuszczu i wilgoci, ubrać się dopiero po całkowitym ostygnięciu ciała i zamknięciu porów.

I. Należy wypić około litra wody mineralnej. Po wyjściu z łaźni wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego lub soku z warzyw – zaleca się sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu. Do utrzymania dobrej ogólnej sprawności wystarcza jeden pobyt w łaźni w tygodniu, maksymalnie można stosować 2-3 razy w tygodniu.

12. Za osoby niepełnoletnie odpowiedzialność materialną ponoszą rodzice lub dorośli opiekunowie.

13. Osoby niepełnoletnie powinny być pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów.

14. Sprzęt i urządzenia Klubu należy używać zgodnie z ich przeznaczeniem i wskazaniami instruktora lub innego pracownika Klubu.

A. Za zniszczenia lub uszkodzenia majątku Klubu spowodowane działaniem lub zaniechaniem Klienta, Klient ponosi pełną odpowiedzialność odszkodowawczą.

B. Za złamanie wypożyczonej rakiety lub okularów ochronnych Klient ponosi odpowiedzialność materialną wynoszącą 50% wartości nowej rakiety lub okularów.

15. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy Klienta pozostawione w szafce, jak i poza nią. Klub nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu osób korzystających z urządzeń.

16. Zabrania się wnoszenia jedzenia oraz napojów na korty.

17. Klient uprawniony jest do przechowywania swoich rzeczy w udostępnionych szafkach tylko w czasie pobytu w Klubie.

18. Klub zastrzega sobie prawo do zawieszenia zajęć oraz usług w terminach wynikających z przyczyn technicznych lub innych istotnych okoliczności o czym odrębnie poinformuje Klientów.

19. Obsługa Klubu ma prawo wyprosić z kortu osoby nieprzestrzegające postanowień regulaminu lub zachowujące się niebezpiecznie bez prawa do zwrotu środków za wykupione usługi.

ZASADY REZERWACJI KORTÓW

20. Rezerwacji kortów można dokonywać przez system rezerwacji dostępny na stronie internetowej www.hastalavista.pl, telefonicznie lub w recepcji Klubu.

21. Dokonując rezerwacji należy podać imię, nazwisko oraz telefon kontaktowy.

22. Rezerwacji on-line mogą dokonywać tylko Klienci, którzy nie posiadają zaległości wobec Klubu.

23. Podstawą do korzystania z kortów jest opłacenie rezerwacji. Opłaty należy dokonać w recepcji klubu.

24. Każda rezerwacja może zostać przez Klienta odwołana lub przeniesiona na inny termin bez konsekwencji finansowych, gdy odwołanie lub przeniesienie ma miejsce wcześniej niż 1 dzień przed rezerwacją

25. W przypadku gdy Klient odwoła rezerwację tego samego dnia – jest zobowiązany do zapłaty 100% ceny wynajmu kortu odpowiadającej danej rezerwacji. Klient zwolniony jest z tej opłaty w przypadku, gdy kort w terminie anulowanej rezerwacji zostanie zarezerwowany i opłacony przez innego Klienta.

 26. Klub ma prawo nie przyjąć rezerwacji kortów rozpoczynającej się o niepełnej godzinie zegarowej, w przypadku gdy ta blokuje możliwość rezerwacji pełnych godzin zegarowych innym klientom.

27. Klub ma prawo usunąć rezerwacje Klientowi, który nie stosuje się do zasad rezerwacji – szczególnie w przypadku rezerwowania i nie przychodzenia na korty, unikania płatności oraz kontaktu z Klubem.

**Klub zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w niniejszym Regulaminie.**