PracowniaJA Milena i Łukasz Pawłowscy

ul. Wiązowa 19A/10, 87-100 Toruń

www.pracowniaja.pl

Zasady bezpieczeństwa

Wersja: 1.1

Data obowiązywania: 01.10.2026

“Dźwiękowe aktywności” nazywamy:

1. Kąpiel w Dźwiękach (grupowe) / Sound Bath (group)

2. Masaż wibracyjny z wykorzystaniem mis dźwiękowych (indywidualny) / Vibrational Massage with Singing Bowls (individuals)

3. Relaksacja w stylu tybetańskim (indywidualny) / Tibetan-style Relaxing Therapy (individuals)

1. Charakter usługi

“Dźwiękowe aktywności” są doświadczeniem z zakresu relaksacji, dobrostanu, uważności i praktyki kontemplacyjnej. Nie są świadczeniem medycznym, diagnozą ani leczeniem i nie zastępują konsultacji lekarskiej, psychologicznej, psychiatrycznej, fizjoterapeutycznej ani innej profesjonalnej opieki zdrowotnej.

Jeżeli sytuacja uczestnika wymaga oceny medycznej, psychologicznej lub innej specjalistycznej, PracowniaJA może zalecić konsultację z odpowiednim specjalistą. Prowadzący działają w granicach swoich szkoleń, kompetencji i kwalifikacji.

2. Organizacja i bezpieczeństwo miejsca

Przed sesją PracowniaJA sprawdza miejsce, używany sprzęt, oczywiste zagrożenia oraz dostępne drogi ewakuacyjne.

Poziom i charakter dźwięku są dobierane odpowiednio do pomieszczenia, charakteru wydarzenia i grupy. Celem sesji nie jest osiąganie maksymalnego poziomu głośności.

3. Jak przygotować się do sesji?

· zjedz posiłek najpóźniej około 2 godziny przed sesją;

· ubierz luźne, wygodne ubranie i ciepłe skarpetki;

· zabierz matę/karimatę, koc i poduszkę;

· zabierz wodę;

· przyjdź około 15 minut wcześniej;

· wycisz telefon i przygotuj komfortowe miejsce do relaksu.

4. Dobrowolność

Uczestnik może w dowolnym momencie zmienić pozycję, zrobić przerwę, oddalić się od źródła dźwięku, poprosić o zmniejszenie intensywności, użyć ochrony słuchu, opuścić pomieszczenie lub zakończyć udział. Nie musi uzasadniać swojej decyzji.

5. Bezpieczeństwo słuchu

Wrażliwość na dźwięk jest indywidualna. PracowniaJA dobiera poziom i charakter dźwięku odpowiednio do pomieszczenia, charakteru wydarzenia i grupy. Celem sesji nie jest osiąganie maksymalnego poziomu głośności.

6. Możliwe reakcje

Możliwe są m.in. senność, relaksacja, ból głowy, zawroty głowy, nudności, niepokój, dyskomfort słuchowy, nasilenie szumów usznych lub reakcja emocjonalna. W razie niepokojących objawów należy przerwać udział i poinformować prowadzącego.

7. Szczególna ostrożność

Przed udziałem należy skonsultować się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą m.in. w przypadku ciąży, chorób lub nadwrażliwości słuchu, szumów usznych, padaczki lub napadów drgawkowych, omdleń, silnych zawrotów głowy, istotnych chorób układu krążenia, niedawnych zabiegów, rekonwalescencji, implantów medycznych, aparatów/implantów słuchowych, ostrego kryzysu psychicznego, dezorientacji, silnego pobudzenia lub objawów psychotycznych.

Uczestnik powinien przekazywać PracowniaJA tylko informacje istotne dla bezpieczeństwa udziału. W razie wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa udziału należy skonsultować go z odpowiednim specjalistą.

8. Rozruszniki, implanty i aparaty słuchowe

Nie są automatycznie przeciwwskazaniem do standardowej sesji słuchowej. Jeżeli sesja obejmuje dodatkowe urządzenia wytwarzające wibracje, pola elektromagnetyczne lub inne nietypowe bodźce, uczestnik powinien poinformować prowadzącego i skonsultować udział z lekarzem oraz sprawdzić zalecenia producenta.

9. Zdrowie psychiczne

Sama diagnoza psychiatryczna nie oznacza automatycznego zakazu udziału. Osoba w ostrym kryzysie psychicznym, z objawami psychotycznymi, znaczną dezorientacją lub stanem uniemożliwiającym bezpieczny udział powinna zrezygnować lub wcześniej skonsultować udział z lekarzem.

10. Kontakt fizyczny i wibracje

Jeżeli sesja przewiduje kontakt fizyczny, przykładanie instrumentu do ciała lub bezpośrednie oddziaływanie wibracyjne, uczestnik musi otrzymać informację przed jego wykonaniem. Kontakt wymaga zgody i może zostać odrzucony lub przerwany w dowolnym momencie.

11. Dzieci i młodzież

Dzieci mogą uczestniczyć w wydarzeniach przeznaczonych dla ich grupy wiekowej. Mają prawo odmówić ćwiczenia, kontaktu, zrobić przerwę lub zakończyć udział. Szczegółowe zasady ochrony małoletnich określają odrębne Standardy Ochrony Małoletnich.

Jeżeli sesja lub warsztat odbywa się w szkole albo we współpracy ze szkołą/organizatorem, PracowniaJA przestrzega uzgodnionych procedur szkoły lub organizatora, uzyskuje wymagane zgody oraz zapewnia uzgodniony system nadzoru. Przed warsztatem powinny być spełnione wymagane weryfikacje i przygotowana wymagana dokumentacja.

Kontakt z małoletnimi ma charakter zawodowy. Unika się niekontrolowanego kontaktu jeden na jeden. Kontakt fizyczny nie jest zakładany i może mieć miejsce wyłącznie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i wymaganymi zgodami.

Nie fotografuje się, nie nagrywa ani nie publikuje materiałów z udziałem dzieci bez wymaganych zgód.

Podejrzenia przemocy, zaniedbania, wykorzystania, bullyingu, samouszkodzeń lub bezpośredniego zagrożenia traktuje się poważnie. Prowadzący dokumentuje fakty i przekazuje sprawę zgodnie z właściwą procedurą szkoły/organizatora, Standardami Ochrony Małoletnich lub właściwemu organowi. Prowadzący nie prowadzi własnego dochodzenia i nie obiecuje zachowania w tajemnicy informacji dotyczących poważnego zagrożenia.

12. Alkohol i inne substancje

Nie należy uczestniczyć pod wpływem alkoholu lub innych substancji wpływających na świadomość, równowagę lub zdolność oceny sytuacji.

13. Udział online

W przypadku sesji online uczestnik powinien korzystać z bezpiecznego, odpowiedniego miejsca, w którym może swobodnie zmienić pozycję lub przerwać udział. Nie wolno uczestniczyć w sesji podczas prowadzenia pojazdu ani w sytuacji, w której udział mógłby ograniczać bezpieczne wykonywanie innych czynności.

14. Sytuacje awaryjne i incydenty

W razie zagrożenia zdrowia lub życia priorytetem jest bezpieczeństwo. Sesja może zostać przerwana, może zostać wezwana pomoc medyczna, a w przypadku dziecka może zostać powiadomiony rodzic/przedstawiciel ustawowy.

Istotne incydenty są dokumentowane i analizowane zgodnie z obowiązującą procedurą obsługi incydentów. W przypadku małoletnich stosuje się również właściwe Standardy Ochrony Małoletnich oraz procedury szkoły/organizatora, jeżeli mają zastosowanie.

15. Profesjonalne i bezpieczne postępowanie

Uczestnicy są traktowani z godnością i szacunkiem, bez dyskryminacji i nękania.

Poufność jest zachowywana z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawa, zasad ochrony małoletnich oraz sytuacji poważnego zagrożenia bezpieczeństwa.

Usługi PracowniaJA nie są przedstawiane jako diagnozowanie lub leczenie. W razie potrzeby uczestnik może zostać skierowany do odpowiedniego regulowanego specjalisty.

16. Rezerwacje i płatności

Rezerwacje odbywają się przez e-mail lub telefon.

Płatności są przyjmowane przelewem lub gotówką.

Informacje dotyczące rezerwacji, terminu, udziału i płatności mogą być przetwarzane w zakresie niezbędnym do obsługi rezerwacji, realizacji usługi oraz obowiązków administracyjnych i prawnych.

Kontakt w sprawach rezerwacji: biuro@pracowniaja.pl | +48 530 620 113.

17. Warunki udziału

“Dźwiękowe aktywności” są usługami z zakresu dobrostanu i relaksacji, a nie leczeniem.

Udział jest dobrowolny i można go przerwać w dowolnym momencie.

Uczestnik przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących w miejscu prowadzenia sesji.

Dla małoletnich obowiązują zasady szkoły lub organizatora oraz wymagane zgody.

W przypadku udziału online należy korzystać z bezpiecznego miejsca i nie uczestniczyć podczas prowadzenia pojazdu.

Uczestnik przed udziałem zapoznaje się z zasadami bezpieczeństwa oraz przekazuje wyłącznie istotne informacje potrzebne do bezpiecznego udziału.

18. Odwołania i zwroty

Przy odwołaniu przez klienta ponad 48 godzin przed sesją: pełny zwrot lub zmiana terminu, z uwzględnieniem obowiązującego prawa.

Przy odwołaniu 24–48 godzin przed sesją: możliwa zmiana terminu; prawo do zwrotu zależy od obowiązującego prawa i warunków rezerwacji.

Przy odwołaniu mniej niż 24 godziny przed sesją lub w przypadku nieobecności: zwrot może nie przysługiwać, chyba że wymaga tego prawo lub wystąpią wyjątkowe okoliczności.

Jeżeli PracowniaJA odwoła lub istotnie zmieni termin, klient otrzyma możliwość uzgodnienia nowego terminu lub zwrotu zgodnie z prawem.

Zasady odwołań i zwrotów nie ograniczają bezwzględnie obowiązujących praw konsumenta, w tym praw i wyjątków dotyczących umów zawieranych na odległość.

19. Skargi i reklamacje

Skargi mogą dotyczyć Sound Healing / Sound Bath, coachingu, komunikacji, rezerwacji lub warsztatów.

Skargi można kierować na biuro@pracowniaja.pl lub telefonicznie +48 530 620 113.

Celem jest potwierdzenie otrzymania skargi w ciągu 5 dni roboczych oraz udzielenie odpowiedzi merytorycznej w ciągu 20 dni roboczych. Jeżeli sprawa wymaga więcej czasu, klient zostanie o tym poinformowany.

Skargi są rozpatrywane rzetelnie i poufnie.

Możliwe rozwiązania obejmują wyjaśnienie, przeprosiny, odpowiednie działanie naprawcze lub zmianę terminu, zwrot jeśli jest uzasadniony albo uzasadnioną odmowę.

Klient zachowuje prawa konsumenckie i prawne.

20. Odpowiedzialność

Dokument informuje o charakterze usługi, warunkach udziału oraz zasadach bezpieczeństwa. Nie stanowi wyłączenia ani ograniczenia odpowiedzialności PracowniaJA w zakresie niedopuszczalnym przez prawo.