

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

1. В бассейн допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский осмотр можно пройти в медпункте Оздоровительного комплекса (услуга предоставляется бесплатно).
2. Для Гостей, проживающих в Оздоровительном комплексе доступ в бассейн осуществляется при предъявлении карты гостя. Для других посетителей Оздоровительного комплекса только после 100 % оплаты услуг у администратора Службы приема и размещения согласно утвержденным тарифам.
3. **Дети в возрасте младше 7-ми лет в бассейн не допускаются.**
4. **Для детей до 12-ти лет при посещении бассейна обязательно предъявлять действующую медицинскую справку с анализами на энтеробиоз и я/глист.** Установленный срок действия медицинской справки 6 месяцев с даты выдачи.
5. Дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн только в сопровождении взрослых.
6. Перед началом сеанса обязателен прием душа (без купальных костюмов).
7. Рекомендованная продолжительность одного сеанса в воде – 45 минут.
8. За ценные вещи и деньги, оставленные в шкафчиках, Администрация Оздоровительного комплекса ответственности не несет.
9. Для посещения бассейна необходимо иметь: мочалку (губку), полотенце, купальный костюм, шапочку для плавания, тапочки резиновые (чистые).
10. **При посещении бассейна не допускается:**
  - Прыгать с бортиков бассейна и бегать в зале во избежание травм.
  - Находиться в бассейне в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
  - Приносить с собой и распивать спиртные напитки, а также жевательную резинку и продукты.
  - Втирать кремы и мази перед сеансом.
  - Пользоваться ластами и надувными матрацами.
  - Пользоваться принесенным спортивным инвентарем. Разрешенный инвентарь размещен на специальных стойках в зале бассейна.
11. Гостям, нарушившим Правила посещения бассейна, администрация вправе отказать в последующих посещениях бассейна без объяснения причины отказа.
12. При нарушении правил поведения и пользования бассейном, а также вынужденном удалении посетителя из бассейна денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

### ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ САУНЫ

1. Гость может посетить сауну после предварительной записи у администратора релакс-центра. Бронирование сауны производится минимум за 2 часа до начала сеанса.
2. Для Гостей, проживающих в Оздоровительном комплексе, предварительная запись осуществляется при предъявлении карты гостя. Для других посетителей Оздоровительного комплекса только после 100 % оплаты услуг у администратора Службы приема и размещения согласно утвержденным тарифам.
3. При обнаружении каких-либо дефектов оборудования сауны перед началом сеанса, Гость обязан незамедлительно сообщить об этом администратору.
4. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны. Посетителям рекомендуется находиться в специальной обуви (сланцы, пляжные тапочки и т.п.) для соблюдения требований собственной гигиены.
5. Администрация Оздоровительного комплекса не несет ответственности за личные вещи Гостей (драгоценности, часы, деньги и т.д.), оставленные в раздевалке во время посещения сауны. Ценные вещи можно сдать в сейфовую ячейку на стойке СПиР.
6. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса. За 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Гостей о завершении времени пребывания в сауне.
7. Гость обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне взимается плата за каждый начавшийся час превышения, как за полный час пребывания.
8. Гость может продлить время пребывания в сауне, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.
9. Гости должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других посетителей.
10. Гость обязан ознакомиться с противопоказаниями, при посещении сауны.
11. ДЕТИ ДО 18 ЛЕТ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В САУНЕ ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ!
12. Все Гости при пользовании услугами сауны НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!
13. **При посещении сауны не допускается:**

- Посещать сауну лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения!
- Оставлять несовершеннолетних в парной, а детей дошкольного и младшего школьного возраста в помещении сауны без сопровождения взрослых.
- Использовать моющие средства в стеклянной таре.
- Лить масляные и другие вещества на электрические тэны.
- Распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

14. Гостям, нарушившим Правила посещения сауны, администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа.

15. При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

#### 16. **Рекомендации по посещению сауны:**

- Во время отдыха для поддержания потоотделения выпить горячего чая или травяного настоя.
- Между заходами в парную принимать контрастные процедуры.
- Перед выходом на улицу отдохнуть в помещении не менее 15 минут.
- Перед посещением при наличии хронических заболеваний проконсультироваться у врача.
- Не рекомендуется посещение сауны для Гостей с противопоказаниями: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения.

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ РЕЛАКС – ЦЕНТРА  
(кедровая бочка)**

1. Гость может пользоваться услугами Релакс-центра после предварительной записи у администратора Релакс-центра.
2. Для Гостей, проживающих в Оздоровительном комплексе, предварительная запись осуществляется при предъявлении карты гостя. Для других посетителей Оздоровительного комплекса только после 100 % оплаты услуг у администратора Службы приема и размещения согласно утвержденным тарифам.
3. При обнаружении каких-либо дефектов перед началом процедуры, просим незамедлительно сообщить об этом администратору Релакс-центра.
4. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении Релакс-центра. Посетителям рекомендуется находиться в специальной обуви (сланцы, пляжные тапочки и т.п.) для соблюдения требований собственной гигиены.
5. Администрация Оздоровительного комплекса не несет ответственности за личные вещи Гостей (драгоценности, часы, деньги и т.д.), оставленные в раздевалке во время посещения Релакс-центра. Ценные вещи можно сдать в камеру хранения на стойке приема и размещения.
6. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса.
7. Гость обязан покинуть Релакс-центр после окончания процедуры.
8. Гости должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других посетителей.
9. Гость обязан ознакомиться с противопоказаниями, при пользовании услугами Релакс-центра.
10. **НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ДЕТИ ДО 18 ЛЕТ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В РЕЛАКС-ЦЕНТРЕ ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ!**
11. Все гости при пользовании услугами в Релакс-центра **НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!**

**12. При посещении Релакс-центра не допускается:**

- Посещать Релакс-центр лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
- Оставлять несовершеннолетних детей в помещении SPA-центра без сопровождения взрослых.
- Использовать моющие средства в стеклянной таре.
- Распылять аэрозольные жидкости.

Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

13. Гостям, нарушающим Правила посещения Релакс-центра администрация вправе отказать в последующих посещениях Релакс-центра без объяснения причины отказа.
14. При нарушении правил поведения и пользования Релакс-центром, а также вынужденном удалении Гостя из Релакс-центра денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

**15. Рекомендации по посещению Релакс-центра:**

- Перед посещением при наличии хронических заболеваний проконсультироваться у врача.
- Во время отдыха выпить горячего чая или травяного настоя.
- Перед выходом на улицу отдохнуть в помещении не менее 15 минут.
- Не рекомендуется посещение сауны для Гостей с противопоказаниями: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения.

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей спортивного комплекса, включая его сотрудников. Гость обязан ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием Гостя с настоящими Правилами.
2. Гость может пользоваться услугами спортивного комплекса только в дни и часы, забронированные при предварительной записи у сотрудника спортивного комплекса.
3. ДляGuestов, проживающих в Оздоровительном комплексе, предварительная запись осуществляется при предъявлении карты гостя. Для других посетителей Оздоровительного комплекса только после 100 % оплаты услуг у администратора Службы приема и размещения согласно утвержденным тарифам.
4. В стоимость услуги спорткомплекса входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок, а также вспомогательными зонами спорткомплекса (раздевалки, туалеты) в течение оплаченного времени.
5. Гость имеет право находиться на территории вспомогательных зон спорткомплекса в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия.
6. В случае нахождения посетителя в специализированных зонах свыше 20 минут после окончания занятия он обязан оплатить еще одно занятие.

**7. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:**

- за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса;
- если Гость тренируется самостоятельно;
- если Гость не использовал вводные инструктажи;
- при нарушении Гостем рекомендаций врачебного заключения;
- за травмы, полученные вне территории спортивного комплекса;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Гостя на территории спортивного комплекса;
- если травма не была зарегистрирована дежурным сотрудником медицинской службы и не составлен соответствующий акт.

**8. Посетители спортивного комплекса обязаны:**

- Приходить за 15 минут до начала занятий.
- Переодеться в сменную спортивную одежду и обувь.
- Строго соблюдать Правила посещения спортивного комплекса.
- Бережно относиться к оборудованию спорткомплекса.
- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу.
- Соблюдать чистоту в спортивном комплексе.
- Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
- Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.

**9. При посещении спортивного комплекса не допускается:**

- Пользоваться услугами, не заявленными при оформлении предварительной записи и не входящими в стоимость оплаченных услуг.
- Проходить в специализированные и вспомогательные зоны в верхней одежде и уличной обуви.
- Посещать спортивный комплекс лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
- Оставлять несовершеннолетних детей в помещениях спорткомплекса без сопровождения взрослых.
- Использовать моющие средства в стеклянной таре.
- Распылять аэрозольные жидкости.
- Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.



- Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения.
- Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям.
- Беспокоить других посетителей спорткомплекса.

10. Гостям, нарушающим Правила посещения спортивного комплекса администрация вправе отказать в последующих посещениях спортивного комплекса без объяснения причины отказа.

11. При нарушении правил поведения и пользования спортивным комплексом, а также при вынужденном удалении Гостя из спортивного комплекса денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. ДляGuestов, проживающих в Оздоровительном комплексе, доступ в тренажерный зал осуществляется при предъявлении карты гостя. Для других посетителей Оздоровительного комплекса только после 100 % оплаты услуг у администратора Службы приема и размещения согласно утвержденным тарифам.
2. Посетители обязаны соблюдать технику безопасности и Правила эксплуатации тренажеров.
3. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви.
4. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
6. При использовании тренажеров обязательно наличие полотенца (обусловлено Правилами личной гигиены).
7. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
8. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом администратору Службы приема и размещения.
9. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
10. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
11. После окончания занятия необходимо вернуть используемый инвентарь на отведенное место.
12. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.
13. За ценные вещи и деньги, оставленные без присмотра, администрация ответственности не несет.
14. **При посещении тренажерного зала не допускается:**
  - Во избежание несчастных случаев оставлять детей младше 16 лет без сопровождения взрослых.
  - Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
  - Передвигать тренажеры.
  - Бросать штангу и гантели на пол.
  - Приходить в зал в верхней одежде, уличной обуви и с сумками.
  - Заниматься на неисправных тренажерах.
  - Посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.
  - Принимать и хранить продукты питания в зонах, предназначенных для тренировок.
  - Беспокоить других посетителей тренажерного зала.
15. Гостям, нарушающим Правила посещения тренажерного зала администрация вправе отказать в последующих посещениях спортивного комплекса без объяснения причины отказа.
16. При нарушении правил поведения и пользования тренажерным залом, а также при вынужденном удалении Гостя из тренажерного зала денежное возмещение за неиспользованное время не производится.