

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПА-КОМПЛЕКСА**

### **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ СПА-КОМПЛЕКСА**

- 1. Режим работы спа-комплекса с 07:30 до 23:00.**
- 2. Технические перерывы: первый - с 12:30 до 13:00, второй - с 20:00 до 20:30.  
Посещение спа-комплекса с детьми с 08:00 до 20:00. (возраст до 12 лет)**
3. Право посещения спа-комплекса предоставляется Посетителям, оплатившим полную стоимость входного билета и Гостям, проживающим в отеле. После окончательного расчета за услуги проживания, Гость посещает территорию спа -комплекса, бассейна и тренажерного зала за дополнительную плату, согласно прейскуранту. В оплату билета входит пользование водной, термальной зоной, тренажерным залом и зоной отдыха. Посетителю выдается ключ от шкафчика с полотенцем.
4. Ключ-браслет от локера гость получает взамен на карту-ключ от номера.
5. За утерю (порчу) полотенца взимается плата согласно действующему прейскуранту.
6. За утерю (порчу) ключа-браслета от локера взимается плата согласно действующему прейскуранту.
7. При оплате разового посещения спа-комплекса в случае покидания территории спа-комплекса, услуга считается оказанной.
8. Находясь на территории спа-комплекса, посетители обязаны самостоятельно контролировать время своего пребывания.
9. Посетители обязаны покинуть спа-комплекс и направиться в раздевалки за 30 минут до окончания рабочего времени.
10. Общее количество посетителей, одновременно находящихся в спа-комплексе, ограничено. При достижении максимально возможного количества посетителей, администрация вправе отказать в посещении спа-комплекса всем остальным желающим.
11. В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций посетители обязаны незамедлительно покинуть спа-комплекс.
12. Раз в месяц территория спа-комплекса закрывается на санитарный день.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ КРЫТОГО БАССЕЙНА**

1. Правила посещения бассейна составлены в соответствии с нормативными требованиями и иными правовыми актами Российской Федерации.
2. Перед посещением аквазоны бассейна необходимо соблюдать правила личной гигиены, а именно: принимать душ, убирать волосы, надевать специальную сменную обувь.
3. Если посетителю необходима помощь на воде, нужно поднять руку, чтобы тренер-спасатель бассейна подошел для оказания помощи.
4. Не рекомендуется посещение бассейна посетителям, не владеющим навыками плавания.
5. Администрация не несет ответственности за безопасность таких посетителей в случае нарушения ими данных правил.
6. Посетители должны выполнять любые просьбы или требования тренера-спасателя бассейна в отношении обеспечения безопасности, а также поддержания порядка и чистоты на территории бассейна.
7. Для безопасности Посетителям необходимо соблюдать правила поведения на воде:
  - заходить в бассейн только со стороны лестниц;
  - запрещается прыгать и нырять в воду с бортиков бассейнов;
  - запрещается удерживать друг друга под водой;
  - выполнять акробатические прыжки;
  - жевать жевательную резинку во время купания;
  - бегать по территории бассейна.

## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ПАРНЫХ (ТРАВЯНАЯ САУНА, ФИНСКАЯ САУНА, ЛАКОНИУМ И ХАММАМ)**

1. Вход в парные должен осуществляться строго в купальных костюмах.
2. До и после посещения парных необходимо обязательно принимать душ.
3. Для комфортного пребывания в парных необходимо надевать головной убор.
4. При возникновении неприятных ощущений или ухудшении самочувствия необходимо покинуть территорию парных и обратиться к сотруднику бассейна или медицинскому работнику.
5. На территории термальной зоны необходимо следить за собственным самочувствием. Использование парных без должной подготовки и при противопоказаниях опасно для здоровья! Помните, что Вы несете индивидуальную ответственность за свое здоровье!
6. На территории парных спа-комплекса запрещено лить воду на камни электропечи.
7. Перед входом в термальные зоны на сенсорных панелях Вы можете ознакомиться с информацией по температурному режиму, рекомендованному времени пребывания и дополнительной полезной информацией о данных услугах.
8. Использованные полотенца просим оставлять в специальных корзинах для белья, находящихся на территории термальной зоны, раздевалок и рядом с душевыми кабинками.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСЕЩЕНИЮ ПАРНЫХ (ТРАВЯНАЯ САУНА, ФИНСКАЯ САУНА, ЛАКОНИУМ И ХАММАМ)**

От посещения необходимо воздержаться в следующих случаях:

- наличие высокого артериального давления;
- в случае плохого самочувствия (неудовлетворительного состояния здоровья);
- беременность;
- в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

при следующих заболеваниях:

- острые заболевания инфекционной и иной природы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- гипертензия;
- ишемическая болезнь;
- все виды хронических заболеваний в стадии обострения.

### **СПА ЭТИКЕТ**

Запрещается входить на территорию спа-комплекса в верхней одежде.  
На территории аквазоны находиться строго в плавательных костюмах.

### **ЗДОРОВЬЕ**

При малейших недомоганиях или травмах посетитель должен обратиться к тренеру-спасателю, он пригласит сотрудника медицинской службы, который при необходимости окажет первую медицинскую помощь.

### **МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА**

Учитывая повышенную влажность помещений спа-комплекса и во избежание в связи с этим поломки Ваших мобильных устройств, настоятельно рекомендуем оставлять Ваши электронные устройства в номере. Профессиональная фото- и видеосъемка на территории спа-комплекса запрещена. Исключительным правом на публикацию фотоматериалов, трансляцию видеороликов, снятых в спа-комплексе, обладает только Администрация.

### **ЕДА И НАПИТКИ**

Запрещается вносить продукты питания и напитки на территорию спа-комплекса, исключение – детское питание. Но мы учли тот факт, что Вам необходимо восполнять запас жидкости в организме и поэтому специально установили для Вас на территории бассейна и тренажерного зала пурифайеры с холодной и горячей водой.

### **КУРЕНИЕ**

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дети до 18 лет допускаются в спа-комплекс только в сопровождении совершеннолетних лиц и должны находиться под их постоянным наблюдением. Один взрослый может сопровождать не более 3-ех детей.

Запрещается находиться на территории спа-комплекса детям без купальных костюмов вне зависимости от их возраста. Дети до 3-х лет допускаются на территорию Бассейна в специальных непромокаемых трусиках (имеются в наличие на ресепшен спа-комплекса).

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- вход на территорию спа-комплекса лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- употреблять спиртные напитки на всей территории спа-комплекса;
- наносить на кожу косметические средства (в том числе мази, кремы, спреи, мёд и т.д.) перед посещением аквазоны бассейна.
- посещать спа-комплекс лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей. Администрация спа-комплекса в праве удалить с территории посетителей, нарушивших данное, правило, без возмещения оплаты за посещение;
- использовать душевые, в целях личной гигиены (бриться, стирать и сушить вещи и т.д.).
- ходить в помещения, предназначенные для служебного пользования
- выносить инвентарь за пределы спа-комплекса.
- портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество спа-комплекса
- приносить в бассейн личные плавательные средства, за исключением детских кругов, надувных и жилетов
- проносить в спа-комплекс огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества
- использовать на территории спа-комплекса жевательную резинку
- проходить на территорию спа-комплекса с животными, птицами, рептилиями и т.п.
- проносить в аквазону бассейна любые изделия из стекла, в том числе посуду
- создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

1. В случае утраты или повреждения имущества спа-комплекса по вине посетителя, посетитель обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.
2. В случае, если по вине посетителя Администрация спа-комплекса вынуждена произвести частичную или полную смену воды, посетитель оплачивает стоимость данной работы согласно утвержденному прейскуранту.
3. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.
4. Несоблюдение Правил посещения спа-комплекса или попытка помешать другим посетителям, является основанием для удаления посетителя с территории спа-комплекса без возмещения оплаты посещения.
5. Администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены посетителями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных правил.
6. Администрация не несет ответственности за причиненный вред здоровью и жизни посетителя, полученный при несоблюдении данных правил.

## Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Посетители в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускаются к посещению тренажерного зала.
3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой, сменной, спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
5. Рекомендуем выключать звук на сотовом телефоне, чтобы не мешать другим посетителям, находящимся в тренажерном зале.
6. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
7. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера по лечебной физкультуре или инструктора по фитнесу необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктора.
10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
11. **Запрещается** брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
12. **Не допускается** перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. **Запрещается** бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
14. При занятиях в тренажерном зале **запрещено** жевать жевательную резинку.
15. **Запрещается** работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.
16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
17. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
18. **Запрещается** приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру по лечебной физкультуре либо инструктору по фитнесу.
19. **Запрещается** прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

20. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
21. **Запрещается** ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
22. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
23. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. **Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.**
24. В тренажерном зале **не разрешается** заниматься с обнаженным торсом.
25. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
26. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, **запрещен**.
27. **Запрещается** самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, кроме громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения.
28. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
29. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

#### **Ответственность за нарушение правил**

1. В случае утраты или повреждения имущества тренажерного зала по вине посетителя, посетитель обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.
2. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.
3. Несоблюдение Правил посещения тренажерного зала или попытка помешать другим посетителям, является основанием для удаления посетителя с территории тренажерного зала без возмещения оплаты посещения.
4. Администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены посетителями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.
5. Администрация не несет ответственности за причиненный вред здоровью и жизни посетителя, полученный при несоблюдении данных правил.
6. Абонементы индивидуальные и именные, продавать и перепродавать купленный абонемент запрещено.

*Мы благодарим Вас за понимание и соблюдение Правил.  
Желаем Вам приятного отдыха!*