



# КУБАНЬ

Гармония красоты и отдыха

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО ПАНСИОНАТ «КУБАНЬ»



В.А. Головкин  
«1» марта 2026 г.

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КОМПЛЕКСА

Настоящие правила являются обязательными к соблюдению в фитнес-комплексе, расположенном по адресу: г. Геленджик, пер. Больничный, д. 2/1, и определяют порядок поведения Посетителей с целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных комфортных условий для пребывания.

Фитнес-комплекс включает в себя:

- Тренажерный зал - зал с кардио-тренажерами, зал с силовыми тренажерами;
- Сауну:
  - мужское отделение: парная (вместимостью максимум 8 человек), шкафчики для хранения личных вещей с замком, 2 душевые, 2 санузла, фен.
  - женское отделение: парная (вместимостью максимум 8 человек), шкафчики для хранения личных вещей с замком, 2 душевые, 2 санузла, фен.

Время работы фитнес-комплекса:

- В летний период:
  - с 7:00 до 13:00 – стоимость посещения включена в стоимость проживания в пансионате «Кубань»;
  - с 13:00 до 20:00 – стоимость посещения согласно действующего Прейскуранта.
- В зимний период:
  - с 8:00 до 14:00 – стоимость посещения включена в стоимость проживания в пансионате «Кубань»;
  - с 14:00 до 20:00 – стоимость посещения согласно действующего Прейскуранта.

При посещении фитнес-комплекса Посетитель обязан при входе предъявить администратору карту гостя - браслет (для гостей пансионата) и для обеспечения собственной безопасности внимательно ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг, подписав регистрационную карту.

Предоставляя все виды услуг, фитнес-комплекс руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом), спортом и Посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать все виды услуг, выполнять активные и пассивные упражнения, а сами физические упражнения не причинят вреда его здоровью. Тем самым Посетитель снимает всю ответственность за свое здоровье с фитнес-комплекса и его представителей.

Факт использования любых услуг фитнес-комплекса является подтверждением Посетителя об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом), спортом и использования услуг сауны.

Посетитель допускается до посещения фитнес-комплекса только при согласии с настоящими правилами посещения.

## 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. До начала посещения фитнес-комплекса Посетителю рекомендуется получить консультацию у врача или медицинского работника на предмет готовности к двигательной активности, физическим нагрузкам и наличия возможных противопоказаний для занятий физической культурой (фитнесом), спортом и сауны;

1.2. Посетитель, приходя в фитнес-комплекс фактически подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физической культурой, спортом, посещения сауны и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес-комплекс вместе с ним;

1.3. Посетитель обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес-комплекса;

1.4. Не рекомендовано посещение фитнес-комплекса следующим лицам:

- беременным женщинам на поздних сроках беременности;
- лицам с грудными детьми;
- лицам с кардиостимулятором и заболеваниями сердца;
- лицам, имеющим противопоказания к посещению тренажерного зала, сауны по состоянию здоровья;
- лицам с другими заболеваниями, которые могут обостриться во время повышенных физических нагрузках.

1.5. Посетитель фитнес-комплекса обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

1.6. Запрещено беспокоить других посетителей фитнес-комплекса, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также угрозу для жизни и/или здоровья окружающих, и/или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес-комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий (пребывания в фитнес-комплексе), вывода за пределы фитнес-комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.7. Посетитель фитнес-комплекса обязан соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования администратора в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1.8. Посетитель обязан бережно относиться к имуществу и оборудованию фитнес-комплекса. Посетитель несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества. В случае причинения Посетителем ущерба имуществу составляется акт, который подписывается Сторонами. В случае отказа Посетителя от подписания акта Администрация фитнес-комплекса подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Посетителя подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Посетитель в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб

в полном объеме. Если ущерб нанесен несовершеннолетним в возрасте до 14 лет, его возмещают родители или законные представители в соответствии с действующим законодательством.

1.9. Посетитель должен сообщить администратору при обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса.

1.10. При посещении фитнес-комплекса Посетителям запрещается:

- Посещать с открытыми ранами и иными повреждениями кожного покрова;
- Посещать лицам, имеющим явные признаки расстройства здоровья, лицам, проявляющим неадекватное поведение, а также лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; а также имеющим остаточные явления алкогольного опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения. Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы зала или вывоза сотрудников правоохранительных органов;

- Употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво;
- Курить (в том числе сигареты, кальяны, «вайпы» и т.д.);
- Приносить и употреблять продукты питания;
- Проносить в фитнес-комплекс:
  - животных, птиц, рептилий и насекомых;
  - все виды оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные и токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (газовые баллончики, электрошокеры и проч.);

- аудио-аппаратуру и иные источники громкого шума и осуществлять видео, фотосъемку на всей территории сауны без письменного разрешения администрации;

- колюще-режущие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, предметы из стекла, напитки в стеклянной таре и иные хрупкие предметы, дающие осколки;

- Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок, действия посетителя создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от пребывания в сауне, вывода за пределы или вызова сотрудников правоохранительных органов.

- Совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;

1.11. Администратор фитнес-комплекса имеет право контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания.

1.12. Администрация фитнес-комплекса не несет ответственности за:

- состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения фитнес-комплекса;

- пропажу/порчу/уничтожение имущества Посетителей, оставленных без присмотра (драгоценности, часы, деньги и т.д.);

- за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил пользования сауной, администрация ответственности не несет.

- последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил.

1.13. Взаимоотношения Администрации фитнес-комплекса с Посетителями основываются на взаимной вежливости и предупредительности и регулируются настоящими Правилами. Все спорные вопросы, возникающие между Администрацией и Посетителями, разрешаются путем переговоров или в порядке, установленном действующим законодательством.

1.14. При посещении фитнес-комплекса Посетитель обязан заполнить всю необходимую документацию на ресепшн для того, чтобы администрация фитнес-комплекса и его представители получили от него разрешение на обработку, использование и хранение его персональных данных в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

1.15. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями профилактических и ремонтно-строительных работ, фитнес-комплекс ответственности не несет.

1.16. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций, необходимо немедленно сообщить об этом инструкторам тренажёрного зала и/или администраторам ресепшен, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.

## **2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КОМПЛЕКСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ДО 18 ЛЕТ**

2.1. Посещение фитнес-комплекса детьми в возрасте до 13 лет включительно осуществляется только в сопровождении родителя, либо иного лица, являющегося представителем несовершеннолетних, который обязан непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории фитнес-комплекса. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.

2.2. Самостоятельное посещение фитнес-комплекса детьми в возрасте до 13 лет включительно не допускается ни при каких обстоятельствах. В случае установления факта нахождения на территории фитнес-комплекса детей в возрасте до 13 лет включительно без сопровождения родителей или уполномоченных лиц, фитнес-комплекс вправе ограничить оказание Услуг, а также ограничить доступ в фитнес-комплекс до устранения нарушений.

2.3. Лица в возрасте от 14 до 17 лет включительно имеют право посещать фитнес-комплекс самостоятельно, но только с письменного согласия законного представителя. Обращаем Ваше внимание на то, что до получения письменного согласия на самостоятельные занятия законного представителя Администрация фитнес-комплекса имеет право ограничить доступ в фитнес-комплекс лицу от 14 до 17 лет (включительно) до получения письменного согласия законного представителя.

2.4. В тренажёрном зале с **кардио-тренажерами:**

- до 13 лет включительно - только в сопровождении родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних, которые обязаны непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории тренажёрного зала. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
- с 14-17 лет – самостоятельно, но при наличии письменного заявления от родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
- с 18 лет – самостоятельно.

## 2.5. В тренажерном зале с силовыми тренажерами:

- до 13 лет включительно – посещение запрещено!
- с 14-17 лет включительно – самостоятельно, но при наличии письменного заявления от родителей, либо иных лиц, являющихся представителями несовершеннолетних. Представитель должен быть совершеннолетнего возраста.
- с 18 лет – самостоятельно.

2.6. Инструктор тренажерного зала имеет право не допускать к занятию на отдельных тренажерах лицо в возрасте 14 до 17 лет включительно, либо попросить прекратить самостоятельно занятие на конкретном тренажере, если для инструктора очевидно, что уровень физической подготовки либо техника исполнения упражнения может причинить вред жизни и здоровью подростка.

2.7. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье детей на территории фитнес-комплекса, за исключением случаев причинения вреда здоровью по вине сотрудников фитнес-комплекса.

2.8. Родителям и уполномоченным ими лицам рекомендуется поделиться с уполномоченными сотрудниками фитнес-комплекса индивидуальными особенностями ребенка, его состоянием здоровья (наличием заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), так как родители и уполномоченные ими лица несут персональную ответственность за здоровье своих детей.

2.9. Необходимо одевать детей в удобную спортивную форму, соответствующую виду занятий, и кроссовки.

2.10. С целью во избежание инфицирования детей в фитнес-комплексе необходимо оставить ребенка дома, если у ребенка: • насморк, кашель, боль в горле или имеется другое инфекционное заболевание; • расстройство желудка, тошнота или другое кишечное расстройство, недомогание; • повышенная температура; • сыпь, не зажившие ранки; • выявлен энтеробиоз (либо отсутствует анализ на энтеробиоз).

2.11. При посещении фитнес-комплекса ребенок должен быть абсолютно здоров. Фитнес-комплекс не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если это ухудшение произошло в результате наличия какого-либо заболевания. Инструктор вправе не допустить к занятиям ребенка, имеющего нездоровый внешний вид.

2.12. Запрещается нахождение девочек всех возрастов в мужской раздевалке, душевых, сауне, а также мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, душевых, сауне фитнес-комплекса.

2.13. Посещение сауны разрешено детям с 3х лет и только в сопровождении родителя, либо иного лица, являющегося представителем, который обязан непрерывно следить за поведением и состоянием ребенка. Посещая сауну с детьми, необходимо следить за длительностью их пребывания в парной, чтобы избежать теплового удара.

2.14. Температурный режим в парилке, который выставляется с учетом возрастных ограничений:

- для детей от 2 до 3 лет – до 60 градусов;
- для детей от 4 до 7 лет – до 65 градусов (в 2 захода по 2,5 минуты);
- для детей от 8 до 12 лет – до 70 градусов (в 2 захода по 5 минут);
- для подростков от 13 лет и выше – до 80 градусов (в 2 захода до 10 минут).

### **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА (КАРДИО-ТРЕНАЖЕРЫ, СИЛОВЫЕ-ТРЕНАЖЕРЫ). ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

3.1. Приступать к занятиям в фитнес-комплексе можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. К самостоятельным занятиям в фитнес-комплексе допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

3.3. Занятия в фитнес-комплексе разрешены только в чистой сменной спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.4. Запрещается заниматься в фитнес-комплексе с голым торсом.

3.5. Запрещается жевать жевательную резинку при занятиях в фитнес-комплексе.

3.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в фитнес-комплексе (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.7. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощением могут привести к обострению скрытых или хронических заболеваний.

3.8. Выполняйте требования инструктора фитнес-комплекса. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающихся соблюдения техники безопасности во время занятий в фитнес-комплексе, это снизит риск получения травм на тренировке. В случае, если Вы занимаетесь в фитнес-студии и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, фитнес-комплекс не несет ответственности за Ваше здоровье.

3.9. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки продолжительностью не менее 10 минут. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3.10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо выполнять со страховкой со стороны партнера или инструктора.

3.11. Все упражнения с отягощениями, штангами, гантелями рекомендуем выполнять плавно, без рывков.

3.12. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.13. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием груза.

3.14. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега и сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. 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. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения Вы можете у инструктора.

3.15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.17. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механического повреждения) необходимо сообщить об этом администратору ресепшн.

3.18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги и т.п.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

3.19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом администратору фитнес-комплекса.

3.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.21. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 метра от рядом находящегося посетителя фитнес-комплекса, а также стекла и зеркал.

3.22. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.23. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца, не попадали на движущие части тренажеров.

3.24. Уважайте окружающих. Во время тренировок обязательно используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажеры следы пота, не применять парфюмерию, имеющую резкий запах;

3.25. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

3.26. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.27. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, регулировать подборку музыкального сопровождения, кроме громкости трансляции. Если у вас есть замечания или пожелания, обратитесь к администратору ресепшн.

### **3.28. Посетитель обязан:**

- Подчиняться обоснованным требованиям администратора;
- Исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки; рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную);
- Строго соблюдать меры безопасности во время занятий на тренажерах/силовых машинах;
- При наступлении плохого самочувствия во время занятий – прекратить тренировку;
- Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с его назначением;
- Пользоваться только исправными тренажерами и оборудованием; с пониманием относиться к неудобствам при ремонте тренажеров;

- В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, незамедлительно сообщить об этом администратору;
- При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров – обратиться к администратору;
- В целях безопасности упражнения с отягощениями в тренажерном зале выполнять с партнером;
- При работе с отягощениями обязательно пользоваться зажимами и замками, проверять их исправность;
- Передвигаться по залу не торопясь;
- Соблюдать дистанцию безопасности от ближайшего занимающегося, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- Быть постоянно внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;
- Не отвлекать других во время выполнения упражнения;
- При прослушивании музыки во время тренировки на беговой дорожке пользоваться личными наушниками;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- Соблюдать чистоту и порядок в зале;
- Соблюдать правила личной гигиены;
- После своих занятий набрать первоначальный вес снаряда;
- После тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь;
- Закончить тренировку за 5 мин до конца окончания посещения.

### **3.29. Посетителю запрещается:**

- Приступать к занятиям с жевательной резинкой;
- Заниматься с голым торсом или купальных костюмах;
- Заходить в уличной обуви;
- Использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- Входить в зал для групповых занятий во время проведения занятия, согласно установленному расписанию;
- Входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- Распространять на территории зала любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления;
- Самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой зала;
- Самовольно размещать на всей территории зала объявления, рекламные материалы, проводить опросы, в том числе проводить занятия (тренировки) в тренажерном зале, давать устные консультации посетителям;
- Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками (это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению);
- Перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- Бегать, прыгать либо отвлекать внимание других посетителей иными способами;
- Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;

- Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании; при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- Заниматься с обнаженным торсом;
- Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента;
- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному занятию в тренажерном зале с родителями.
- Покидать фитнес-комплекс, оставив личные вещи в закрытом шкафчике на хранение;
- Создавать конфликтные и хулиганские ситуации, выражаясь нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения
- Использовать душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать, сушить вещи и т.д.);
- Приносить и использовать стеклянную тару на территории фитнес-комплекса;
- Выносить инвентарь за пределы фитнес-комплекса.

#### 4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

4.1. Перед посещением сауны необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения, кольца, цепочки и часы;

4.2. Нельзя посещать сауну сразу после еды или натошак;

4.3. Перед входом в парную нужно принять душ, но без использования мыла, геля, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания;

4.4. Перед заходом в парную не следует мочить голову, чтобы не пострадать от перегрева;

4.5. Прежде чем войти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар;

4.6. Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар);

4.7. Если Вы бываете в сауне не часто; не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно;

4.8. Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;

4.9. Если Вы лежите, то перед тем, как покинуть сауну, посидите пару минут;

4.10. Первый заход в сауну должен длиться не более 8-10 минут. Следите за собственным самочувствием;

4.11. После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько Вы находились в сауне, это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы;

4.12. Не следует заходить в сауну более трех раз подряд, необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

4.13. **Посетитель сауны обязан:**

- Иметь сменную обувь, мыло, гель для душа, шампунь, мочалку, полотенце, простынь для посещения сауны;

- В сауну с собой нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться на нее;

- Находиться в специальной обуви: сланцах, пляжных тапочках и т. п. для соблюдения собственной гигиены;

- Соблюдать правила личной гигиены;

- Сообщать администратору о наличии противопоказаний для посещения сауны, к которым относятся: повышенная температура тела; инфекционные заболевания (в том числе кожи); психические и неврологические расстройства; солнечные ожоги или недавно была проведена инъекционная и/или агрессивная косметологическая процедура: пилинг, лазерная шлифовка и др.; недавно перенесенная операция; повышенное давление или сердечно-сосудистые заболевания.

- Соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны;

- Соблюдать указания и требования администратора.

#### 4.14. Посетителю сауны запрещается:

- Посещать сауну при наличии инфекционных кожных грибковых и других заболеваний, при плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;

- Посещать сауну без заключения врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны посетителям 70 лет и старше с ограниченными физическими возможностями;

- Во избежание травм ходить в помещениях сауны в сухой и резиновой обуви. Передвижения по сауне должны быть осторожными во избежание падения;

- Находиться в макияже, контактных линзах, украшениях и часах;

- Использовать в парильном отделении моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства, масла и прочее и лить их на электрические тэны, распылять аэрозольные жидкости.

- Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены. В случае использования подобных средств в других помещениях необходимо убрать за собой все, что попало на пол, стены;

- Поливать печку водой;

- Прислоняться к каменке (печь с камнями);

- Самостоятельно включать и выключать сауну;

- Оставлять детей в сауне без сопровождения взрослых;

- Париться веником;

- Плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов

- Самостоятельно включать и выключать сауну.

Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун Посетителям администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа.

#### 4.13. Медицинские показания.

Перед посещением сауны необходима консультация с врачом. Рекомендуется лечить сауной: напряжение мышц скелета, суставной ревматизм, неправильная осанка (лордоз, кифоз, сколиоз), состояние после травм суставов, артриты, артрозы,

деформирующие артрозы, плече лопаточный периартрит, ревматоидный артрит, коксартроз, подагра, болезнь Бехтерева (не в период обострения), остеопороз, спондилоартроз и т.д.

Сауна является дополнительной процедурой в комплексном лечении больных с патологиями опорно-двигательного аппарата. Она может дать относительно быстрый и значительный эффект при лечении заболеваний позвоночника и суставов.

Противопоказания: злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердечно-сосудистой системы, эпилепсия, шизофрения, мочекаменная болезнь, инфекционные и контагиозные заболевания, тяжелая форма сахарного диабета, другие заболевания и медицинские ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья при использовании высоких температур.

## 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН И БЕЗОПАСНОСТЬ

5.1. Взаимоотношения Фитнес-комплекса с Посетителями основываются на взаимной вежливости и регулируются настоящими Правилами. Все спорные вопросы, возникающие между Администрацией и посетителями, разрешаются путем переговоров или в порядке, установленном действующим законодательством.

5.2. Администрация не несет ответственность:

- За вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, а также если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами, или нарушение техники работы спортивным инвентарем, со свободными весами.
- За утерянные или оставленные без присмотра вещи.
- За несчастные случаи, травмы, связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет.
- За причиненный ущерб, вызванный обстоятельствами непреодолимой силы.

5.3. Посетители фитнес-комплекса несут ответственность в соответствии с действующим законодательством по уничтожению, утере, повреждению материальных ценностей.

5.4. За нарушение правил посещения фитнес-комплекса Администрация имеет право остановить посещение.

5.5. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций Посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

5.6. Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

5.7. Посещение фитнес-комплекса является для Посетителей делом добровольным, поэтому все риски, связанные с использованием услугой, в случае несоблюдения им правил, посетитель берет на себя.

7.8. Администрация фитнес-комплекса в целях безопасности Посетителей оставляет за собой право осуществлять видеонаблюдение.

7.9. При необходимости и для комфорта Посетителей допускается введение новых пунктов правил.