



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Курорт Красная Пахра"
Н.В. Пороховник
01.01.2025г.

1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА КУРОРТА «КРАСНАЯ ПАХРА»

- 1.1. Правила посещения оздоровительного центра являются обязательными к исполнению для всех гостей и посетителей курорта.
- 1.2. Каждый гость, проходя процедуру регистрации (для гостей, проживающих на курорте), приобретая абонемент или разовое посещение оздоровительного центра (для амбулаторных гостей), подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и тренажерном зале полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих бассейн вместе с ним.
- 1.3. Услуга разового посещения возможна только при наличии свободных мест на сеансе и действительна только в день приобретения. В случае высокой заполняемости Курорта (выше 80%), администратор вправе отказать в посещении гостям не проживающим на Курорте.
- 1.4. Абонемент на посещение бассейна является именным и не подлежит передаче другому лицу.
- 1.5. Ценные вещи (сотовые телефоны, документы, деньги, ювелирные украшения и др.) на хранение не принимаются. Обслуживающий персонал за пропажу ответственности не несет!
- 1.6. Посетители обязаны сдавать уличную обувь и верхнюю одежду в зимнее время в гардероб, в летнее время оставлять в специальных индивидуальных шкафчиках в раздевалках.
- 1.7. При посещении бассейна все гости обязательно должны иметь при себе купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце (выдается на медицинском ресепшн), мыло, мочалку, тапочки для бассейна. Ребенок до 3 лет должен быть в памперсе для плавания. При отсутствии одного из предметов посетитель к занятиям не допускается!
- 1.8. Посетители при посещении бассейна обязаны принять душ (5-7 минут) без купального костюма с мылом/гелем и мочалкой.
- 1.9. Посетители обязаны использовать гигиенические предметы в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.п.). Использование бьющейся тары для любых целей на территории бассейна строго запрещается!
- 1.10. Посетители обязаны соблюдать общее **ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ** в бассейне. Информация о технических перерывах представлена на медицинском ресепшн.
- 1.11. Посетители обязаны выполнять все требования инструктора бассейна или тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.
- 1.12. Посетители обязаны заниматься только на дорожках, отведённых инструктором.
- 1.13. По окончании сеанса посетители должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности в душевых и только после этого идти в раздевалку.

1.14. Пропуск занятия без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день.

1.15. При пропуске занятия по уважительной причине болезнь, подтвержденная медицинской справкой установленного образца Министерством Здравоохранения РФ, перенести занятие на другое время возможно только уведомив письменно администрацию курорта о болезни и предоставить справку, подтверждающую болезнь лица, в срок не менее 1 (одного) дня до начала занятия и предоставив впоследствии справку о болезни. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия, не производится, кроме дней платной заморозки.

1.16. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении графика работы размещается за 1 день до наступления изменений на информационном стенде и на официальном сайте Курорта.

1.17. Гости обязаны бережно относиться к имуществу Курорта, не допуская его порчу или утрату. После окончания сеанса вернуть инвентарь и оборудование в специально отведенное для него место. Имущественный ущерб, причиненный клиентом имуществу курорта, подлежит возмещению клиентом в полном объеме.

1.18. Нарушители данных правил обязаны покинуть бассейн. В дальнейшем посещение бассейна запрещено. Стоимость оплаченных занятий не компенсируется.

1.2. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОСЕТИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ:

1.2.1 Дети до 18 лет могут посещать бассейн только в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего сопровождающего, который должен находиться всегда рядом с ребенком и следить за его купанием. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего всецело лежит на сопровождающем его лице.

1.2.2. Детям до 12 лет необходимо иметь при себе действующую справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз и предоставить администратору ресепшн при посещении бассейна;

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

2. ПРАВИЛАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

2.1. Переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

2.2. Взрослым находиться в детском бассейне, без детей (один ребёнок-один взрослый).

2.3. Оставлять детей без присмотра на территории оздоровительного центра.

2.4. Производить фото и видеосъемку сотрудников курорта без разрешения руководства курорта.

2.5. Проходить в бассейн в обуви без бахил.

2.6. Входить в служебные и технические помещения.

2.7. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

2.8. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.

- 2.9. Пользоваться служебными телефонами бассейна без разрешения сотрудников курорта.
- 2.10. Прыгать в воду с бортиков бассейна.
- 2.11. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, а также в плохом самочувствии.
- 2.12. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 2.13. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
- 2.14. Курить и распивать спиртные напитки на территории оздоровительного центра.
- 2.15. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников курорта);
- 2.16. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников курорта).
- 2.17. Плавать без плавательной шапочки.
- 2.18. Висеть на водогасящих дорожках.
- 2.19. Входить в воду с жевательной резинкой.
- 2.20. Справлять естественные надобности в чашу бассейна.
- 2.21. Бросать посторонние предметы в бассейн.
- 2.22. Шуметь, не цензурно выражаться, вызывая себе вест, оскорблять посетителей и работников курорта.
- 2.23. Использовать в сауне ароматические вещества во избежание аллергии у посетителей.
- 2.24. Поливать камни в сауне водой и другими жидкостями.
- 2.25. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.п.) во избежание аллергий у посетителей;
- 2.26. Производить косметологические процедуры в бассейне и сауне (маски, обертывания, маникюр, педикюр, пилинг и т.п.).
- 2.27. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению.
- 2.28. Бегать на территории бассейна.

3. ПРАВИЛАМИ БАСЕЙНА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 3.1. Не приносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки, которые не помещаются в индивидуальные ящики.
- 3.2. Заниматься в бассейне не натощак или позднее чем через 1,5 -2 часа после еды, особенно детям.
- 3.3. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды рекомендуется пользоваться сливными канавками.
- 3.4. Держаться правой стороны на плавательной дорожке.
- 3.5. Не обгонять впереди плывущего человека.
- 3.6. При плавании на спине рекомендуется учитывать максимальный интервал до ближайшего человека и бортиков во избежание столкновений;
- 3.7. После посещения бассейна рекомендуется тщательно сушить волосы во избежание мигреней, невритов и менингитов, особенно в зимний период.

4. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ САУНЫ

- 4.1. Вход в сауну должен осуществляться строго в купальных костюмах.
- 4.2. До и после посещения сауны необходимо обязательно принимать душ.
- 4.3. Для комфортного пребывания в сауне необходимо надевать собственный или личный головной убор.
- 4.4. При возникновении неприятных ощущений или ухудшении самочувствия необходимо покинуть территорию парных и обратиться к сотруднику бассейна или медицинскому работнику.
- 4.5. На территории сауны необходимо следить за собственным самочувствием.
- 4.6. Использование сауны без должной подготовки и при противопоказаниях опасно для здоровья! Помните, что Вы несете индивидуальную ответственность за свое здоровье!
- 4.7. На территории сауны **ЗАПРЕЩЕНО** лить воду на камни электропечи.
- 4.8. Использованные полотенца просим оставлять в специальных корзинах для белья, находящихся в зоне медицинского ресепшн.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ УСЛУГАМИ САУНЫ:

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.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 5.1 Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 5.2 К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18 – летнего возраста. Лица, в возрасте с 14 до 18 лет, допускаются в зал только с письменного согласия родителей под их ответственность. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- 5.3 Запрещается заниматься с голым торсом.
- 5.4 Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущиеся и другие посторонние предметы.
- 5.5 Каждую тренировку рекомендуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

- 5.6 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.
- 5.7 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 5.8 Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 5.9 При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или 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. Нельзя останавливаться на беговой дорожке. На беговой дорожке необходимо пользоваться магнитным стопором.
- 5.10 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
- 5.11 Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 5.12 При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуетя пользоваться атлетическим поясом. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
- 5.13 Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- 5.14 Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 5.15 Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 5.16 Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 5.17 Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
- 5.18 Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение.
- 5.19 Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 5.20 Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ.

- 6.1. В случае утраты или повреждения имущества оздоровительного комплекса по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, согласно утвержденному прейскуранту, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.
- 6.2. В случае, если по вине Гостя у Администрации оздоровительного комплекса возникает вынужденная необходимость, произвести частичную или полную смену воды, Гость оплачивает стоимость данной работы в сумме составленного акта администрацией курорта.
- 6.3. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.
- 6.4. Несоблюдение Правил посещения оздоровительного комплекса или попытка помешать другим Гостям, является основанием для удаления Гостя с территории оздоровительного комплекса без возмещения оплаты посещения.
- 6.5. В случае утраты или повреждения имущества тренажерного зала по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.
- 6.6. Администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены Гостями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.
- 6.7. Администрация не несет ответственности за причиненный вред здоровью и жизни Гостя, полученный при несоблюдении данных правил.
- 6.8. Абонементы индивидуальные и именные, продавать и перепродавать, передавать третьим лицам купленный абонемент запрещено, при выявлении факта абонемент аннулируется, денежные средства не компенсируются.