

ПРИКАЗ № 9
«24» 05 2026г.

**Об утверждении «Правил поведения при посещении СПА-центра
в гостинице «Cosmos Selection Москва Внуково Спорт отель».**

В целях упорядочения процедур и правил поведения посетителей СПА-центра в гостинице «Cosmos Selection Москва Внуково Спорт отель»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие «Правила поведения при посещении СПА-центра гостиницы «Cosmos Selection Москва Внуково Спорт отель», согласно Приложения 1.
2. Утвердить и ввести в действие «Расписку об ознакомлении с правилами поведения при посещении СПА-центра гостиницы «Cosmos Selection Москва Внуково Спорт отель» для посетителей по абонементу и разовому посещению, согласно Приложению 2.
3. Утвердить и ввести в действие «Краткие правила поведения при посещении СПА-центра гостиницы «Cosmos Selection Москва Внуково Спорт отель» для гостей, посещающих СПА-центр, согласно Приложению 3.
4. Руководителю СПА Новгородской А.В. в срок до «01» июля 2026 года ознакомить с настоящим приказом всех сотрудников СПА-центра и организовать ознакомление вновь принимаемых сотрудников в течении 7 календарных дней после даты приема сотрудника на работу.
5. Исполнение настоящего Приказа возложить на Руководителя СПА Новгородскую А.В.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.
7. Настоящий Приказ вступает в силу с даты его подписания.

Генеральный менеджер



Бондаренко Е.А.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЦЕНТРА

Общие положения правил посещения СПА-центра

Перед посещением СПА-центра необходимо внимательно изучить настоящие Правила.

При нарушении данных Правил администрация имеет право отказать посетителю в предоставлении услуг СПА-центра.

В случае аварийной ситуации, пожалуйста, незамедлительно проинформируйте работников СПА-центра.

Если Вам необходима помощь, обратитесь к персоналу СПА-центра.

1. Перед посещением СПА-центра каждый Посетитель должен внимательно ознакомиться с настоящими Правилами, получить, если необходимые разъяснения для надлежащего исполнения Правил им и лицами, за которых он несет ответственность (далее - подопечными лицами). Правила должны безоговорочно соблюдаться всеми лицами, находящимися на территории СПА-центра. Каждый Посетитель также должен безоговорочно выполнять указания сотрудников СПА-центра и инструкторов (спасателей).
2. Время работы СПА-центра: ежедневно с 9 ч. до 21 ч.
Дни, когда СПА-комплекс или отдельные его зоны закрыт(ы) на техническое обслуживание, не доступны для посещения.
Несовершеннолетние лица в возрасте до 18 лет могут посещать СПА-центр только в сопровождении совершеннолетних лиц (старше 18 лет), имеющих на это право. Администрация вправе отказать в посещении СПА-центра лицу, которое не может подтвердить свою личность, в том числе возраст, или наличие прав на сопровождение находящегося с ним ребенка.
3. Администрация не несет ответственности за негативные последствия, вызванные несоблюдением настоящих Правил или игнорированием содержащихся в них требований и указаний, получаемых от сотрудников гостиницы / спа-центра и инструкторов (спасателей).
4. Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения СПА-центра.
5. По требованию сотрудников СПА-центра Посетитель, отказывающийся выполнять Правила и (или) указания по безопасному нахождению на территории СПА-центра, обязан незамедлительно покинуть территорию СПА-центра.
6. Администрация СПА-центра не несет ответственности за оставленные без присмотра или забытые в помещениях СПА-центра (в том числе персональные ящики в раздевалках) личные вещи.
Ценные вещи (деньги, мобильный телефон, документы, ключи и др.) необходимо оставить в сейфе, расположенном на стойке приема СПА-центра.
На хранение принимаются малогабаритные вещи.
Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются.
7. Перед посещением бассейна Посетитель обязан переобуться в сменную обувь или надеть бахилы поверх уличной обуви, снять верхнюю одежду и оставить в шкафчике.
8. Для посещения СПА-центра необходимо иметь с собой сменную резиновую обувь с нескользящей рифленой подошвой.

9. В СПА-центре необходимо соблюдать тишину во всех зонах комплекса.
10. При посещении любой зоны СПА-центра волосы средней длины и ниже плеч должны быть уложены (собраны) в «пучок».
11. Перед посещением СПА-центра, каждый посетитель должен оценить свое состояние здоровья, физические и психоэмоциональные возможности, а также умение плавать в отношении себя и своих подопечных (несовершеннолетних лиц) на предмет соответствия их условиям пребывания в СПА-центре.
12. Территория СПА-центра является зоной повышенного риска.
13. Каждый посетитель, получая право на посещение СПА-центра, подтверждает, что он:
- ознакомился с настоящими Правилами, согласен с ними и обязуется их безоговорочно исполнять;
 - осознает последствия нарушения настоящих Правил;
 - добровольно принимает на себя риски, связанные с посещением СПА-центра им и его подопечными;
 - гарантирует достоверность информации о возрасте и противопоказаниях к посещению СПА-центра для себя и сопровождаемого им несовершеннолетнего лица/лиц.
- Посетитель по требованию администрации обязан оформить такое подтверждение письменно, путем заполнения и подписания соответствующей расписки.
14. Администрация рекомендует воздержаться от посещения СПА-центра:
- беременным женщинам, имеющим любые осложнения или особенности протекания беременности, грудным детям;
 - лицам с кардиостимулятором или сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нестабильным кровяным давлением;
 - лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде;
 - лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в период обострения хронических заболеваний или прохождения курса лечения/реабилитации в связи с недавними травмами, не переносящим физических нагрузок за пределами обычных бытовых нагрузок;
 - лицам с психоневрологическими заболеваниями, а также лицам, подверженным сильным аллергическим или эмоциональным реакциям;
 - лицам с другими заболеваниями или особенностями, когда есть риск негативной реакции организма на пользование бассейнами, саунами и другим зонами СПА-центра.
15. Посещение СПА-центра запрещено лицам:
- находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию;
 - с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
 - страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию СПА-центра или здоровью других посетителей;
 - лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.
- Администрация вправе отказать в посещении СПА-центра любому лицу, на которого распространяются запреты, установленные настоящими Правилами, а также любому лицу, чье состояние или поведение может представлять собой угрозу общественному порядку, имуществу, безопасности, санитарно-гигиеническому благополучию или здоровью посетителей.
16. Посетителям запрещается оставлять несовершеннолетних (лиц, находящихся под опекой/попечительством) без присмотра на всей территории СПА-центра.
17. В СПА-центр запрещено проносить с собой:
- алкоголь и иные влияющие на реакцию вещества;
 - напитки и еду (кроме специального детского питания для младенцев);
 - представителей флоры и фауны, в том числе животных, птиц, рептилий и насекомых;
 - все виды оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые баллончики,

электрошокеры и проч.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, а также пачкающие вещества;

- надувные круги, матрасы и прочее плавательное снаряжение, за исключением жилетов и надувников;
- колющие и режущие предметы, предметы из стекла и иные хрупкие предметы, от которых могут возникнуть осколки;
- лекарства и медикаменты;
- переносные колонки, магнитофоны и иную технику.

18. В СПА-центре запрещается:

- находиться на территории СПА-центра в нерабочие часы;
- создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- находится в уличной обуви без бахил;
- входить на территорию зоны бассейна или термальной зоны с пакетами, сумками и большим объемом вещей;
- находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлесс);
- находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
- курить и иным образом использовать табачные изделия, электронные сигареты или кальяны, иные приспособления, имитирующие курение или похожие на его действия на территории СПА-центра;
- входить в любые технические, служебные помещения или иные помещения, не предназначенные для Посетителей;
- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
- бегать и шуметь на территории СПА-центра;
- нырять и прыгать с бортиков в бассейн.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТЕРМАЛЬНОЙ ЗОНЫ В СПА-КОМПЛЕКСЕ

1. Перед посещением термальной зоны СПА-центра каждый посетитель обязан:

- внимательно ознакомиться с настоящими Правилами;
- получить, все необходимые разъяснения для надлежащего исполнения им и лицами, за которых он несет ответственность (далее - подопечными лицами), требований настоящих Правил.

Правила должны безоговорочно соблюдаться всеми лицами, находящимися на территории термальной зоны СПА-центра.

Каждый Посетитель также должен безоговорочно выполнять указания сотрудников СПА-центра и инструкторов (спасателей).

2. Администрация не несет ответственности за негативные последствия, вызванные несоблюдением настоящих Правил или игнорированием содержащихся в них требований и указаний, получаемых от сотрудников СПА-центра и инструкторов (спасателей).

Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения термальной зоны СПА-центра.

По требованию администрации посетитель, отказывающийся выполнять Правила и (или) указания по безопасному нахождению на территории термальной зоны, обязан незамедлительно покинуть территорию СПА-центра.

3. Для посещения термальной зоны СПА-центра необходимо иметь с собой резиновую обувь с нескользящей рифленой подошвой.

4. В термальной зоне СПА-центра необходимо соблюдать тишину.

5. Перед посещением термальной зоны СПА-центра каждый Посетитель должен оценить свое состояние здоровья, физические и психоэмоциональные возможности, умение плавать в отношении себя и несовершеннолетних (лиц, находящихся под опекой/попечительством) на предмет соответствия условиям пребывания в термальной зоне СПА-центра.

6. Администрация рекомендует воздержаться от посещения термальной зоны СПА-центра:

- беременным женщинам, имеющим любые осложнения или особенности протекания беременности, грудным детям;

- лицам с кардиостимулятором или сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нестабильным кровяным давлением;
 - лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде;
 - лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в период обострения хронических заболеваний или прохождения курса лечения/реабилитации в связи с недавними травмами, не переносящим физических нагрузок за пределами обычных бытовых нагрузок;
 - лицам с психоневрологическими заболеваниями, а также лицам, подверженным сильным аллергическим или эмоциональным реакциям;
 - лицам с другими заболеваниями или особенностями, когда есть риск негативной реакции организма на пользование бассейнами, саунами и другим оснащением термальной зоны СПА-центра.
7. Посещение термальной зоны СПА-центра запрещено лицам:
- находящимся под действием алкогольных, наркотических, токсических средств или иных средств, понижающих реакцию;
 - с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
 - страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию или здоровью других посетителей СПА-центра;
 - лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.

Администрация вправе отказать в посещении термальной зоны СПА-центра любому лицу, которого распространяются запреты, установленные настоящими Правилами, а также любому лицу, чье состояние или поведение может представлять собой угрозу общественному порядку, имуществу, безопасности, санитарно-гигиеническому благополучию или здоровью других посетителей.

8. Посетителям запрещается оставлять несовершеннолетних (лиц, находящихся под опекой/попечительством) без присмотра на всей территории термальной зоны СПА-центра.
9. Несовершеннолетние лица в возрасте от 7 до 18 лет могут посещать термальную зону СПА-центра только в сопровождении совершеннолетних лиц (старше 18 лет), имеющих на это соответствующее право, с подтверждающими документами. Допустимый возраст ребенка с 7 лет (7-14 лет при наличии спасательного жилета или нарукавников). *Согласно действующим санитарным правилам (СП 2.1.3678-20), глубина детских бассейнов для детей дошкольного возраста (до 7 лет) не должна превышать 60 см (0,6м).
10. Администрация вправе отказать в посещении термальной зоны СПА-центра лицу, которое не может подтвердить свою личность, в том числе возраст, или наличие прав на сопровождение находящегося с ним ребенка.
11. Находиться на территории термальной зоны с колясками строго запрещено. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять на специально отведенной для этих целей парковочной зоне СПА-центра.
12. Перед и после посещения термальной зоны СПА-комплекса, посетитель обязан принять душ. Также обязательно принимать душ перед погружением в бассейн.
13. В термальной зоне запрещается:
- пользоваться бассейнами (холодная купель, купель с теплой водой) в состоянии любой степени алкогольного или иного опьянения, а также под воздействием препаратов, которые влияют на реакцию;
 - находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлесс);
 - находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
 - находиться с едой, напитками, жевательными резинками;
 - находиться в бассейнах с распущенными волосами;
 - прыгать, нырять, погружаться иным способом в воду с бортиков купели, удерживать друг друга под водой, выполнять акробатические трюки, свистеть, кричать, петь, без повода звать на помощь, выражаться нецензурно, бегать, прыгать, толкаться, переносить детей на плечах или в других опасных при падении позах, ходить по решеткам, забираться на бортики купелей, трубы и поручни, декоративные элементы интерьера, привлекать к себе

внимание без причины или совершать действия, которые могут привести к получению травмы, причинению ущерба, вызвать испуг или другую стрессовую реакцию;

- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
 - плевать, сморкаться, допускать иные испражнения на пол и в воду, справлять естественную нужду вне туалетов;
 - находиться в помещении термальной зоны в верхней уличной одежде и обуви;
 - курить в помещениях термальной зоны;
 - бегать по лестницам и обходным дорожкам;
 - бросать посторонние предметы на пол и в чаши бассейнов.
14. Категорически запрещено нахождение на территории термальной зоны детей до 18 лет, не умеющих плавать, без спасательных жилетов и сопровождения взрослых.
15. Взрослые обязаны постоянно следить за состоянием, поведением и местонахождением сопровождаемых ими детей на территории термальной зоны СПА-центра, никогда не оставлять сопровождаемых детей без присмотра.
16. Посетитель обязан входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде. Спускаться нужно не спеша, держась за перила.
17. Передвижения по помещению термальной зоны должны быть осторожными, во избежание падения на мокром полу.
18. При использовании бассейна также запрещено:
- прыгать, нырять или погружаться в воду иными способами с бортиков купелей, так как размеры купелей не рассчитаны на подобные погружения и это может привести к травмированию;
 - проявлять избыточную активность, в том числе допускать избыточную активность подопечных, или совершать иные действия, которые могут представлять опасность для окружающих.

1. Правила посещения сауны/бани.

- 1.1. Посещение саун разрешается только тем лицам, чье физическое и психическое состояние позволяет без вреда для здоровья и психоэмоционального статуса испытывать воздействие высоких и низких температур, стремительного перепада температур.
- 1.2. Сауны не предназначены для посещения людьми:
- имеющими проблемы с сердцем, сосудами, давлением или иные медицинские противопоказания;
 - чувствительными к температурному режиму окружающей среды и резким перепадам температур;
 - беременными женщинами и детьми.
- 1.3. Категорически запрещается посещение сауны:
- в состоянии опьянения;
 - с острыми заболеваниями инфекционной и иной формы;
 - лихорадка (повышение температуры);
 - выраженным атеросклерозом сосудов с поражением различных систем и органов;
 - при наличии активного туберкулеза или инфекционных заболеваний кожи;
 - злокачественных новообразований;
 - склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
 - выраженном расстройстве обмена веществ при сахарном диабете;
 - кахексии;
 - гипертиреозе;

- выраженной глаукоме;
- психозах и психопатии.

1.4. Перед и после посещения сауны посетитель обязан принять душ.

1.5. При использовании сауны Посетитель обязан неукоснительно следовать правилам, определенным для этой сауны, и инструкциям сотрудника (инструктора), в том числе:

- перед входом в сауну снять обувь и надеть шапочку для бани (покрыть голову полотенцем) для предупреждения перегрева;
- использовать индивидуальное полотенце, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными поверхностями (предварительно стелить полотенце на сиденье для соблюдения требований личной гигиены);
- первый заход в сауну должен длиться не более 5-10 минут, в зависимости от состояния организма, затем необходим перерыв не менее 20 минут. Второй и третий заход в сауну допускаются только при удовлетворительном самочувствии и должны длиться не более 10-15 минут;
- покинуть сауну при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта;
- обязательно принимать душ после посещения саун и перед погружением в воду бассейна.

1.6. При посещении сауны запрещено:

- находиться в состоянии любой степени опьянения или под воздействием препаратов, которые понижают реакцию;
- с острыми заболеваниями инфекционной и иной формы, при лихорадке (повышение температуры), с выраженным атеросклерозом сосудов, с поражением различных систем и органов, при наличии активного туберкулеза, инфекционных заболеваний кожи, злокачественных новообразований, склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженном расстройстве обмена веществ, при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженной глаукоме, психозах и психопатии;
- выливать, распылять или иным образом использовать воду, аэрозоли и другие вещества на печах (тэнах);
- посещать сауну в украшениях;
- использовать в сауне мобильные телефоны и другую технику;
- самостоятельно регулировать температуру или переключать любые приборы;
- прикасаться к тэнам, трубам, камням и другим, паровым и нагревательным элементам;
- подходить с боков от чаши подачи пара, прислоняться к местам выхода пара;
- пользоваться принесенными с собой кремами, мазями, маслами, иными средствами, предназначенными для нанесения на кожу, вениками и другими банными приспособлениями;
- накрывать каменку посторонними предметами, сушить полотенца, бриться, стирать и сушить вещи, осуществлять другую деятельность, кроме парения;
- посещать сауны детям до 18 лет без сопровождения взрослых;
- оставлять сопровождаемых подопечных лиц без присмотра;
- бросать посторонние предметы на пол.

Посещение комплекса саун в СПА-центре находится полностью под контролем Посетителя.

Внимание!

Слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для здоровья посетителя.

2. Правила посещения хамама (турецкой бани), паровой сауны.

2.1. Для людей, страдающих нижеперечисленными заболеваниями/состояниями, к посещению турецкой бани, паровой комнаты имеются строгие противопоказания:

- запрещено посещать хамам/паровую сауну в состоянии опьянения;
- гипертония второй и третьей стадии;
- ишемическая болезнь сердца и стенокардия;

- перенесенный инфаркт миокарда;
- туберкулез легких;
- онкологические заболевания;
- эпилепсия и психические расстройства;
- тяжелая форма бронхиальной астмы;
- острый период инфекционных заболеваний;
- заболевания щитовидной железы;
- воспалительные процессы внутренних органов;
- кожные болезни в стадии обострения;
- открытые раны и кровотечения;
- осложнения течения беременности;
- катаракта;
- не рекомендуется детям до 3 лет;
- женщинам с маточным или менструальным кровотечением;
- беременность, особенно первые и последние недели;
- после перенесенных заболеваний сердца и сосудов;
- варикозное расширение вен;
- головная боль.

2.2. Перед и после посещения хамама, паровой сауны посетитель обязан принять душ.

2.3. Для удобства посетителей для посещения термальной зоны СПА-центра предоставляются простыни/полотенца. Используйте индивидуальные простыни, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными нагретыми поверхностями (предварительно стелите на сиденье для соблюдения требований личной гигиены).

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В СПА-ЦЕНТРЕ

1. Перед посещением закрытого и открытого бассейнов (далее - бассейна) посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами и рекомендациями по безопасному поведению на территории бассейна.
2. Риски получения травм, причинения ущерба, а также иные риски, связанные с игнорированием рекомендаций и требований, возлагаются на посетителей.
3. Посещение бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.
4. Во время плавания взрослые не должны выпускать несовершеннолетних лиц, находящихся под опекой/попечительством, из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.
5. Для исключения травмирования себя и других посетителей при пользовании бассейна запрещено пользоваться любыми видами украшений или аксессуаров, в том числе заколками, серьгами, клипсами, цепочками, кулонами, ожерельями, кольцами, часами, браслетами и т.п.
6. Противопоказания при посещении бассейна:
 - любые хронические заболевания в фазе обострения;
 - венерические заболевания, злокачественные образования на коже;
 - стенокардия;
 - нарушения сердечного ритма (аритмия);
 - болезнь Паркинсона, рассеянный склероз;
 - любые заболевания кожи, в том числе гнойные и грибковые;
 - гельминтозы.

7. Находиться на территории закрытого бассейна с колясками строго запрещено. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять в специально отведенной для этих целей парковочной зоне СПА-центра.
8. Посещение бассейна запрещено лицам:
 - находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию;
 - с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
 - страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию или здоровью других посетителей;
 - лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.
9. В бассейне запрещается:
 - пользоваться бассейнами в состоянии опьянения или под воздействием препаратов, которые влияют на реакцию;
 - находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлесс);
 - находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
 - находиться в бассейне с едой, напитками, жевательными резинками;
 - плавать с распущенными волосами (рекомендуется использовать резиновую шапочку);
 - прыгать, нырять, погружаться иным способом в воду с бортиков бассейнов, удерживать друг друга под водой, выполнять акробатические трюки, свистеть, кричать, петь, без повода звать на помощь, выражаться нецензурно, бегать, прыгать, толкаться, переносить детей на плечах или в других опасных при падении позах, ходить по решеткам, забираться на бортики бассейнов, трубы и поручни, декоративные элементы интерьера, привлекать к себе внимание без причины или совершать действия, которые могут привести к получению травмы, причинению ущерба, вызвать испуг, другую стрессовую реакцию;
 - ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
 - плевать, сморкаться, допускать иные испражнения на пол и в воду, справлять естественную нужду вне туалетов;
 - находиться в помещении бассейна в верхней уличной одежде и обуви;
 - курить в помещениях бассейна;
 - бегать по лестницам и обходным дорожкам;
 - использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
 - плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
 - отвлекать инструктора (спасателя) от выполнения его непосредственных обязанностей;
 - бросать посторонние предметы на пол и в чаши бассейнов СПА-центра.
10. Перед и после посещения бассейна посетитель обязан принять душ.
11. Категорически запрещено нахождение на территории бассейна детей до 18 лет, не умеющих плавать, без спасательных жилетов и сопровождения взрослых.
12. Взрослые обязаны постоянно следить за состоянием, поведением и местонахождением сопровождаемых ими несовершеннолетних лиц, находящихся у них под опекой/попечительством на территории СПА-центра, никогда не оставлять сопровождаемых лиц без присмотра.
13. Посетитель обязан входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде. Спускаться нужно не спеша, держась за перила.
14. Если количество находящихся в бассейне посетителей превышает максимальное допустимое для этого бассейна количество, доступ новых посетителей в бассейн может быть прекращен, пока количество пользователей бассейна не уменьшится.
15. Передвижения по помещению бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на мокром полу.
16. Лицам, не умеющим плавать, запрещено находиться в бассейне вдали от борта бассейна или входа в него, сохраняя для себя возможность в любой момент ухватиться за опору. При

отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (жилеты, нарукавники, доски для плавания и пр.).

17. Для исключения получения солнечного ожога во время нахождения на территории открытого бассейна Посетителям рекомендуется пользоваться солнцезащитными средствами.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-ЗАЛА В СПА-ЦЕНТРЕ

1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.
2. Правила обязательны для всех Посетителей тренажерного зала.
3. При первом посещении фитнес-зала Посетителям рекомендуется получить у инструктора инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий и использованию оборудования.
4. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не пользуйтесь парфюмерией с резким запахом.
5. Рекомендуется 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.
6. Посещение фитнес-зала возможно только в спортивной одежде и 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.
7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
8. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
9. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или сотруднику СПА-центра. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
10. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
11. Запрещается нахождение в фитнес-зале детей в возрасте до 18 лет без сопровождения. Нахождение в фитнес-зале детей в возрасте до 18 лет возможно только под полную ответственность находящихся с ними родителей или уполномоченных лиц и только с согласия администратора СПА-центра.
12. В помещении фитнес-зала запрещается:
 - курить (в т.ч. электронные сигареты или вапорайзеры);
 - находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
 - употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;
 - принимать сильнодействующие и запрещенные препараты, приносить и хранить на территории фитнес-зала опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;
 - приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в фитнес-зале и по согласованию с администрацией СПА-центра;
 - использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
 - использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;
 - пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий со специалистом фитнес-зала и во время самостоятельных занятий в фитнес-зале;

- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
 - заниматься с голым торсом;
 - находиться в халате и тапочках;
 - использовать самостоятельно без специального разрешения персонала технику, принесенную с собой; включать принесенное с собой музыкальное сопровождение, которое было бы слышно другим посетителям фитнес-зала;
 - производить физические упражнения в опасной близости к зеркалам, витражным остеклением дверей, оборудованию и прочему инвентарю;
 - проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим посетителям;
 - передвигать тренажеры и иное оборудование без разрешения тренера или администратора;
 - приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.
13. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием и подбирать нагрузку, соответствующую Вашему уровню физической подготовленности. Персонал фитнес-зала не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.
 14. Участники тренировок обязаны бережно относиться к используемому инвентарю, уважительно относиться к другим участникам тренировок, соблюдать инструкции ведущего тренировки сотрудника (тренера).
 15. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо немедленно прекратить. При любых травматических повреждениях во время занятий необходимо немедленно обратиться к персоналу.
 16. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье.