



ПРАВИЛА
посещения сауны
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Посетители сауны и бассейна обязаны соблюдать настоящие Правила, Правила пользования сауной и бассейном. Клиент допускается до посещения сауны и бассейна только при согласии с настоящими Правилами.
- 1.2. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны и пользования бассейном. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил пользования сауной и бассейном, администрация ответственности не несет.
- 1.3. Администрация вправе отказать в посещении сауны лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а так же любому клиенту без объяснения причины.
- 1.4. Администрация вправе прервать сеанс посещения сауны, если посетители нарушают данные Правила. При этом возврат денежных средств за неиспользованное время не производится.
- 1.5. Посещение сауны детей до 14 лет допускается под личную ответственность родителей или опекунов.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

- 2.1. Каждая кабинка сауны рассчитана на одновременное посещение 5-6 человек.
- 2.2. Для посещения сауны необходимо иметь: сменную обувь (резиновые сланцы, резиновые тапочки); средства для мытья тела (гель, мыло), мочалку; простынь, полотенце; шерстяную шапочку для защиты головы от перегрева.
- 2.3. Перед посещением сауны необходимо: снять контактные линзы, украшения из металлов (цепочки, кольца, браслеты, часы, серьги); под душем, смыть макияж и вытереть тело досуха. Мочить голову перед заходом в сауну не следует, чтобы не вызвать перегрев головы, обернуть тело простынёй (полотенцем) и надеть шерстяную шапочку.
- 2.5. Первый заход в сауну должен длиться не более 5-7 минут, но если у Вас потемнело в глазах и Вы почувствовали себя плохо, выйти нужно сразу, соблюдая все меры предосторожности.
- 2.6. После первого захода рекомендуется принять холодный душ, затем отдых 10 минут.
- 2.7. Находясь в сауне необходимо контролировать свое самочувствие.
- 2.8. После посещения сауны необходимо тщательно с мылом и мочалкой смыть с себя пот и только после этого пользоваться бассейном.
- 2.9. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны.

3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.1. Заходить в сауну с остатками мыла на теле;
- 3.2. Ходить без сменной обуви (резиновые сланцы, резиновые тапочки);
- 3.3. Поливать камни и электрические тэны водой, смесями с ароматическими добавками (маслами) и другими жидкостями;

- 3.4. Заходить со стеклянными и пластмассовыми предметами;
- 3.5. Распивать алкогольные напитки, курить (в том числе сигареты, кальяны, «вейпы»).
- 3.6. Бегать, прыгать, толкать друг друга;
- 3.7. Сидеть на скамье в парной, не используя полотенце или простыни;
- 3.8. Посещать сауну детям до 14 лет без сопровождения взрослых;
- 3.9. Окунаться в бассейн после посещения сауны, не вымыв тело с мылом и мочалкой
- 3.10. Оставлять детей без присмотра;
- 3.11. Во избежание ожогов запрещается прикасаться к каменке и электрическим тэнам;
- 3.12. Совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность жизни и здоровью человека.

4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

- 4.1. Острые заболевания инфекционной или иной формы;
 - 4.2. Лихорадка (повышенная температура);
 - 4.3. Выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов;
 - 4.4. Активный туберкулёз;
 - 4.5. Инфекционные заболевания кожи;
 - 4.6. Злокачественные новообразования;
 - 4.7. Склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
 - 4.8. Выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертериозе;
 - 4.9. Выраженная глаукома;
 - 4.10. Психозы и психопатии.
- Перед посещением сауны рекомендуется получить консультацию специалиста!

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

- 5.1. Взаимоотношения работников сауны и бассейна с посетителями основываются на взаимной вежливости и предупредительности и регулируются настоящими Правилами.
- 5.2. Все спорные вопросы, возникающие между администрацией и посетителями, разрешаются путем переговоров или в порядке, установленном действующим законодательством.
- 5.3. Администрация не несет ответственности за причиненный ущерб, вызванный обстоятельствами непреодолимой силы.
- 5.4. Посетитель несет ответственность за сохранность и порчу имущества/оборудования. В случае порчи клиент выплачивает полную стоимость испорченного имущества.
- 5.5. Родители и опекуны несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей во время посещения сауны и бассейна.
- 5.6. Администрация не несет ответственности за личные вещи (драгоценности, часы, деньги и пр.), оставленные посетителем и не сданные на хранение во время посещения сауны и бассейна.

Настоящие правила направлены на обеспечение Вашей безопасности и здоровья!