



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

Настоящие правила разработаны в соответствии с Законом «О защите прав потребителей», ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами РФ и регулируют отношения между потребителем — гражданином, имеющим намерение заказать, либо заказывающим и использующим услуги.

Общие правила

Режим работы Сауны:

- с 07:00 до 14:00 – включена
- с 14:00 до 18:00 – выключена
- с 18:00 до 21:00 – включена.

Настоящие правила определяют порядок поведения посетителей в сауне (с плавательным бассейном) МАУ СК «Дмитров» с целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных, комфортных условий для пребывания.

Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи составляется акт, Клиент оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования через кассу учреждения, также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить информацию администратору.

Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.

При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), простыню, полотенце, халат, средства гигиены.

Клиенты должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка.

Дети до 14 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!

Продолжительность первого посещения сауны детей достигших 14 лет не должна превышать 3 минут! (Согласно САНПИН 2.4.1.3049-13, пункт 12.8).

Все Клиенты при пользовании услугами в сауне несут ответственность за себя и своих детей!

В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения сауны администратор вправе вызвать отряд полиции.

Оплатив услугу, Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

Администрация не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.)

В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций – Клиенты не должны поддаваться панике. При возникновении пожара необходимо без паники покинуть помещение сауны, максимально быстро (если позволяет ситуация) одеть верхнюю одежду

и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы. Клиенты обязаны четко выполнять команды персонала.

Правила личной гигиены:

1. Для посещения сауны необходимо иметь предназначенную для этого одежду: купальный костюм, купальник (для женщин), плавки (для мужчин).
2. В целях личной гигиены используйте полотенца и стелите их на скамью.
3. Перед посещением сауны обязательно принять душ.
4. В случае повторного посещения бассейна после сауны обязательно принять душ.

Запрещается:

- Приносить с собой в сауну алкогольные напитки, распивать и принимать пищу на территории раздевалок сауны.
 - Вход в сауну лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, остаточного состояния алкогольного опьянения!
 - Курение.
 - Оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в сауне без присмотра взрослых;
 - Посещение сауны для Клиентов с противопоказаниями: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения, острые заболевания инфекционной и иной формы; лихорадка (повышение температуры); выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов; активный туберкулез; инфекционные заболевания кожи; склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям; выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе; выраженная глаукома; психозы и психопатии.
 - Использовать веники в парной;
 - Использовать моющие средства в стеклянной, пластиковой таре;
 - Лить масляные и другие вещества в сауну;
 - Распылять в сауне аэрозольные жидкости;
 - Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.
 - Недобросовестным и нарушающим правила посещения сауны клиентам администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа. При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны денежное возмещение за неиспользованное время не производится.
 - при посещении сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
 - во время нахождения в сауне соприкасаться с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.
 - плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне.
 - накрывать каменку посторонними предметами (полотенцами, купальниками и пр.) - это может привести к пожару.
- Согласно Технического регламента стандарт средней температуры сауны составляет $t 90^{\circ} \pm 3^{\circ}C$; средняя температура составляет $t 90^{\circ}C$. Температура не может быть изменена по желанию Посетителя.**

Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. О противопоказаниях к посещению сауны Вы можете узнать у своего лечащего врача или на стойке у администратора бассейна.

Рекомендации

Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы. Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут. Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос (а не через рот!). Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут. После выхода, охладите тело в душе, бассейне. Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15. После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечнососудистой системы. В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа. Соблюдайте правила гигиены! В сауну с собой нужно взять тапочки, махровый халат и полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться. Сухой пар отличает сауну от русской бани. Сухая сауна оказывает благоприятное воздействие на людей, страдающих ишемической болезнью сердца, диабетом, с повышенным холестерином или высоким артериальным давлением. Повторные сеансы посещения сауны улучшают кровообращение больных и способны заменить им физические нагрузки. Рекомендуем перед посещением сауны проконсультироваться у врача! Что нельзя делать в сауне: Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени. Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком. Не стоит после сауны обливаться теплой водой. Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь; Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела; Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.

Заключительные положения

МАУ СК «Дмитров» вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиентов с момента размещения последних **на сайте** учреждения. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между МАУ СК «Дмитров» и Клиентом. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения учреждения. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.