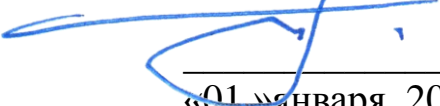


**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Генеральный директор  
АО «РПК «Связист»

  
А. Г. Бубнов  
«01» января 2024 г

## **ПРАВИЛА посещения спортивно - оздоровительного комплекса АО «РПК «Связист».**

Правила посещения являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.

Время работы спорткомплекса с **10.00 до 22.00**. ежедневно.

Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие санитарные дни. Информация о прекращении работы спорткомплекса, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, у дежурного администратора.

Проход в специализированные зоны спорткомплекса осуществляется через администратора по чеку.

Оформление осуществляется у администратора.

Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, не сданные на хранение в администратору.

Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий спортивного комплекса;
- не прошедших вводный инструктаж;
- при травмах, полученных вне территории спортивного комплекса;
- при травмах, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- при травмах, полученные по вине самого клиента на территории спортивного комплекса;

### **На территории спортивного комплекса запрещается:**

- Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.
- Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.
- Курить, употреблять спиртные напитки.
- Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также сильно пачкающие предметы.
- Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям.
- Беспокоить других посетителей спорткомплекса.

- Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
- Производить кино- и фотосъемку без разрешения руководства.
- Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спорткомплекса.

### **Посетители обязаны:**

- Приходить за 15 минут до начала занятий.
- Переобуться в сменную спортивную одежду и обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб.
- Через 15 минут после окончания сеанса покинуть специализированные зоны спорткомплекса.
- Строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса.
- Бережно относиться к оборудованию спорткомплекса.
- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
- Соблюдать чистоту в спортивном комплексе.
- Сообщать инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
- Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов
- За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несет.
- Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в спорткомплексе без последующей компенсации.
- В случае необходимости и для комфорта посетителей спортивного комплекса допускается введение новых пунктов правил.

### **Клиенты, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения спортивно-оздоровительного комплекса.**

#### **Правила посещения тренажерного зала**

- 1 Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
- 2 К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
- 3 Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
- 4 Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
- 5 Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
- 6 Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
- 7 В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
- 8 Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
- 9 Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.

- 10 Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
- 11 К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.
- 12 Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.
- 13 .Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 14 При нарушении правил тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в посещении тренажерного зала без компенсации за неиспользованное время.

### **Клиенты, посещающие бассейн, руководствуются общими правилами посещения спортивного комплекса**

#### **1 Занимающийся имеет право:**

- Пользоваться бассейном, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.
- В случае непосещения сеанса по уважительной причине переносить занятие заранее или в этот же день при предъявлении администратору чека об оплате. В противном случае занятия не компенсируются (справки и больничные листы не принимаются).
- В случае отмены занятий по техническим причинам администрация предоставляет право посетить бассейн в другой день по предварительной договоренности.

#### **2 Занимающийся обязан:**

- Оплатить услуги бассейна.
- Посещать занятия строго в дни и часы, указанные в расписании «РПК «Связист»либо.
- Иметь сменную обувь, пакет для уличной обуви (одна пара в один пакет), шапочку для купания, купальный костюм, мыло, мочалку, полотенце.
- Соблюдать правила личной гигиены: мыться с мылом и мочалкой до купания без купального костюма и после посещения бассейна.
- Входить в воду только с разрешения инструктора и выполнять все его указания.
- Входить в ванну бассейна по времени, указанном в пропуске, покинуть ванну бассейна по сигналу об окончании сеанса.
- Родители, которые привели детей к тренеру, должны его дождаться и передать ребенка лично тренеру. .
- Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов, администраторов.

#### **3 Запрещается:**

- Проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
- Приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
- Втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.
- Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.
- Курить в помещениях спорткомплекса.
- Плавать без шапочек на голове, без купального костюма.
- Нырять с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам. Запрещается во время занятий в воде захватывать друг друга, плавать поперек бассейна, топить, нырять навстречу друг другу, сидеть и стоять на волногасящих

дорожках.

- Плавать в стеклянных масках.
- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями. (На свободное плавание принимаются дети с 1,5 до 16 лет только с родителями; или с 7 лет в группу под руководством тренера).
- Посещать спортивный комплекс в нетрезвом виде и состоянии наркотического опьянения.

#### **4 Администрация имеет право:**

- При несоблюдении вышеуказанных правил лишить клиента посещения занятия без последующей компенсации.
- Не допускать до занятия в бассейне опоздавших более чем на 5 минут.
- Не компенсировать занятия в случае утраты абонеента.
- За несданные администратору ценные вещи и деньги администрация ответственности не несет.

#### **5 Клиенты, посещающие спортивный зал, руководствуются общими правилами посещения спортивно-оздоровительного комплекса.**

#### **Правила посещения групповых занятий в спортивном зале:**

- 1 Для определения функционального состояния вашего организма мы советуем вам сначала обратиться к врачу.
- 2 Во избежание травм рекомендуется посещение уроков соответствующих вашему уровню подготовленности.
- 3 Тренироваться в уличной обуви запрещено.
- 4 Запрещается резервировать места в зале.
- 5 После занятия клиентам следует всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.
- 6 Рекомендуем последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
- 7 Посещать занятия в состоянии алкогольного опьянения запрещено.

#### **Правила посещения турецкой бани**

- 1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением турецкой бани обязательно принятие душа.**

За многие столетия истории сложились определённые правила посещения турецкой бани, эти правила поведения в таком месте желательно знать и соблюдать.

1. Чтобы насладиться всеми преимуществами турецкой бани, получить максимальный эффект, следует выделить на банные процедуры по возможности побольше времени. Начиная от посещения разогречивочной комнаты.

2. Турецкая баня практически не имеет медицинских противопоказаний. Климат в турецкой бане намного мягче не только финской но и русской бани.

3. Не смотря на мягкий пар , перед посещением бани вам все же необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

4. В турецкой бане запрещено употреблять спиртные напитки, прохладительные безалкогольные напитки. В бане следует вести себя сдержано, нельзя совершать резкие движения, во избежании травм разогретых мышц.

5. Соблюдайте все правила посещения бани, следуйте рекомендациям персонала и вы получите от банных процедур только пользу и массу положительных эмоций.

6. При посещении турецкой бани запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.

7. Прием пищи и употребление спиртных напитков на территории раздевалок турецкой бани **ЗАПРЕЩЕНЫ**

8. Посещение турецкой бани в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения **ЗАПРЕЩЕНО**.

9. Действия интимного характера в турецкой бане **ЗАПРЕЩЕНЫ**.

10. **Запрещено заносить пластиковые стаканчики в турецкую баню и душевые.**

11. **Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет турецкой бани разрешено только в сопровождении взрослых.**

**Внимание!** Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

### **Правила посещения финской сауны**

#### **1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены.**

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 или специальной охлаждающей комнате.

Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15.

В некоторых саунах на стенах установлены специальные песочные часы, с помощью которых вы можете засечь время нахождения в сауне.

После процедуры следует полежать на специальных раскладушках столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой 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.

#### **2. Соблюдайте правила гигиены!**

В сауну с собой нужно взять тапочки, махровый халат и полотенце, которое следует положить на скамью прежде чем садиться.

#### **3. Что нельзя делать в сауне**

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

2. Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;

3. Не стоит после сауны обливаться теплой водой;
4. Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;
5. Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
6. Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.

**7. Действия интимного характера в финской сауне ЗАПРЕЩЕНЫ.**

**8. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в финскую сауну и душевые.**

**9. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет не рекомендуется**

**Внимание!** Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.