

# Правила посещения сауны

## в Муниципальном казенном учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ЛОТОС»

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.

### I. Общие положения

1. Клиент может посетить сауну после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту МКУ «ФОК «ЛОТОС»
2. Предварительная запись производится не более чем за 7 дней до получения услуги.
3. При отсутствии Клиента более чем 10 минут после начала забронированного времени, заказ аннулируется.
4. Клиент может предупредить администратора о задержке получения услуги, но не более чем на 15 минут.
6. Единоновременное заполнение сауны 6 человек, но не более 8 человек, дополнительно за каждого человека производится оплата согласно утверждённым тарифам.
7. 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.
8. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить информацию администратору.
9. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.
10. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), простыню, полотенце, халат, средства гигиены.
11. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса: за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в сауне.
12. Клиент обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата за каждый последующий час вперед.
14. Клиенты должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка.
15. Дети до 14 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!
16. Все Клиенты при пользовании услугами в сауне МКУ «ФОК «ЛОТОС» несут ответственность за себя и своих детей!
17. Перед посещением сауны Клиент заполняет расписку об ознакомлении с правилами посещения сауны.
18. В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения сауны администратор вправе вызвать отряд полиции.
19. Оплатив услугу, Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.
20. Администрация МКУ «ФОК «ЛОТОС» не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.

21. 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 МКУ «ФОК «ЛОТОС».

### **Запрещается:**

- Приносить с собой в сауну алкогольные напитки.
- Курение.
- Вход в сауну лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения!
- 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;
- Использовать веники в парной;
- Использовать моющие средства в стеклянной таре;
- Лить масляные и другие вещества на электрические тэны;
- Распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- Пытаться влезть на не доступные участки декоративного оформления сауны, в целях личной безопасности клиента.
- 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.

## **II. 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 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.

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

В МКУ «ФОК «ЛОТОС»- сухая сауна.

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.

### III. Заключительные положения

МКУ «ФОК «ЛОТОС» 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 МКУ «ФОК «ЛОТОС» 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.

Директор МКУ «ФОК «ЛОТОС»

Г.С.Майорова