

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИЯХ САУНЫ И ДУШЕВЫХ В СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ «ПАЛЕСТРА»**

1. Перед посещением сауны обязательно проконсультируйтесь с врачом. Существуют медицинские противопоказания для посещения сауны, а именно:
  - хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения;
  - мочекаменная болезнь;
  - гипертоническая болезнь;
  - инфекционные и контагиозные заболевания;
  - заболевания почек;
  - частые приступы стенокардии;
  - тяжелая форма онкологических заболеваний;
  - заболевания нервной системы, психические расстройства;
  - тяжелая форма сахарного диабета, другие заболевания и медицинские ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья при использовании высоких температур.
2. Приступать к пользованию услугами сауны и душевых можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Они являются обязательными для всех посетителей сауны и душевых, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Настоящие правила техники безопасности размещены на рецепции, на информационном стенде, на сайте клуба и находятся в свободном доступе для всех клиентов клуба. Используя услуги сауны и душевых, вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами; нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц; отсутствие в будущем претензий к сети фитнес-клубов «Палестра» и её представителям в случае причинения ущерба здоровью в результате посещения сауны и душевых.
3. Предоставляя услуги сауны и душевых, фитнес-клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для пользования данным видом услуг. Клиент гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему использовать услуги сауны и душевых, и это не причинит вреда его здоровью. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг сауны и душевых является подтверждением клиента об отсутствии у него каких-либо противопоказаний для их посещения.
4. Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети (либо подопечные) не имеют медицинских противопоказаний для посещения сауны и душевых, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей (подопечных), посещающих сауну и душевые вместе с ним. Тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей. Факт использования услуг сауны и душевых является подтверждением клиента об отсутствии у него и у его

- несовершеннолетних детей (подопечных) каких-либо противопоказаний для их посещения.
5. В случае визуального обнаружения персоналом клуба плохого самочувствия клиента сауны и душевых, клуб оставляет за собой право прервать оказание услуги, с требованием предоставления медицинской справки, либо выписки из медицинской документации по вопросу возможности использования данного вида услуг.
  6. Клиент, посещающий сауну и душевые, несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, также как и за здоровье и медицинское обеспечение своих несовершеннолетних детей (подопечных), тем самым клиент снимает всю ответственность за своё здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (подопечных) с фитнес-клуба и его представителей.
  7. До начала посещения сауны и душевых клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к посещению данного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг сауны.
  8. Фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, в том числе если вы посещаете сауну без консультации и разрешения своего лечащего врача/медицинского работника; при нарушении клиентом общих правил посещения клуба, правил техники безопасности в сауне и душевых; при нарушении рекомендации врачебного заключения или игнорировании необходимости консультации лечащего врача/медицинского работника до начала использования услуг сауны; если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде; за травмы, полученные вне территории клуба; за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц; за травмы, полученные по вине самого клиента на территории клуба.  
Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.
  9. Запрещается приступать к пользованию услугами сауны и душевых при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения сауны и душевых, обострения хронической травмы или состояния, возникновении травматизма, нужно прекратить сеанс и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом.
  10. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям сауны и душевых запрещено осуществлять проведение эстетических/косметических услуг для других клиентов, как на платной, так и на безвозмездной основе. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных неутвержденных услуг, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих процесс оказания данных услуг, их представителей и последствия их действий в течение проведения данных услуг и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.

11. Клиенту запрещается распространять на территории сауны, душевых и фитнес-клуба в целом любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления, также как и проводить общие консультации по питанию, лекции по нутрициологии, составлять планы питания и так далее. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
12. Осуществление клиентами фитнес-клуба, гостями, посетителями любой коммерческой деятельности на территориях сети фитнес-клубов «Палестра» запрещено. Фитнес-клуб «Палестра» за процесс проведения и организации данных мероприятий, привлечения участников, их деятельности, подготовленности, уровня физического состояния, самочувствия и медицинского обеспечения, действия клиентов, самовольно организующих данные мероприятия, их представителей и последствия их действий в течение данных мероприятий и по их окончанию ответственности не несёт. В случае нарушения данного условия, администрация фитнес-клуба «Палестра» оставляет за собой право отстранить такого (-их) клиента (-ов) как от пользования услуг фитнес-клуба, так и от его (их) пребывания на территории фитнес-клуба в целом.
13. Контролируйте собственную потребность в потреблении воды во время посещения сауны. Не терзайте себя жаждой, при желании утолить её, обращайтесь к точке розлива воды, наполняйте собственные ёмкости для питья. Либо обратитесь к администраторам рецепции для покупки бутилированной воды и напитков\*.  
(\* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
14. Посещения сауны на голодный желудок запрещены. Контролируйте собственное самочувствие, выполняйте крайний лёгкий приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала вашего сеанса. В случае необходимости перекуса на территории фитнес-клуба, обратитесь к администраторам рецепции по вопросу приобретения протеиновых батончиков, печенья, мюсли, спортивного питания и т.п.\* (\* дополнительное согласие на использование данного вида услуг сети фитнес-клубов «Палестра» необходимо предоставить в общей анкете клиента клуба).
15. Приём пищи (в том числе спортивного питания) и его хранение в сауне, на прилегающей к ней территории, в местах общего назначения для клиентов и в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён. Исключение составляет лишь зона «РЕСЕПШН».
16. Персонал фитнес-клуба вправе не допустить вас до использования услуг сауны без чистой сменной обуви с нескользящей резиновой подошвой (сланцы, тапочки и т.п.) для перемещений по прилегающей к парной территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел). Наличие данной индивидуальной сменной обуви у посетителей сауны для их перемещений обязательно. Запрещается использовать

- для перемещений по прилегающей к парной территории уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, либо передвигаться босиком.
17. Вход в парную осуществляется без резиновых сланцев для перемещения по территории сауны. Сланцы оставляются перед входом в помещение парильной. В случае желаний клиента пройти в парильную не босиком, необходимо использовать специальные войлочные тапочки для посещения сауны.
  18. Дети до 14 лет включительно могут использовать услуги сауны только под присмотром родителей (представителей или опекунов). Самостоятельные посещения сауны детей до 14 лет включительно в фитнес – клубе «Палестра» запрещены.
  19. Самостоятельное пребывание и времяпровождение детей до 14 лет включительно без постоянного присмотра взрослых на прилегающей к сауне территории (душевые, общий холл раздевалки, санузел) во время пользования услугами сауны их родителями (представителями или опекунами) запрещено.
  20. Занятия физическими упражнениями в сауне и на прилегающей к ней территории запрещено.
  21. Посещение сауны разрешается только при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
  22. Находясь в сауне, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.
  23. При ухудшении состояния немедленно покиньте сауну. Обратитесь к администратору и/или любому человеку, находящемуся рядом.
  24. Сауны фитнес-клуба «Палестра» являются отдельными – мужскими и женскими. Вход в каждую сауну осуществляется через прилегающую территорию – женскую или мужскую раздевалки. Проход в мужскую либо женскую сауну парой (мужчина и женщина) запрещён.
  25. Сауны фитнес-клуба «Палестра» являются отдельными – мужскими и женскими. Вход в каждую сауну осуществляется через прилегающую территорию – женскую или мужскую раздевалки. Сопровождение родителем (опекуном, сопровождающим) ребёнка (подопечного) для посещения сауны возможно только при условии одно пола у взрослого и ребёнка. Вход разнополых родителей (опекунов, сопровождающих) и детей (подопечных) в одну зону прилегающей к сауне территории (либо женская, либо мужская раздевалки) запрещено.
  26. Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, тщательно примите душ, используя пенно-мыльные продукты, досуха оботрите тело, наденьте головной убор для саун.
  27. Посещение сауны в уличной одежде и обуви запрещены.
  28. Посещение парной в уличной одежде и обуви, спортивной одежде и обуви запрещены. Посещение парной возможно только в купальном костюме, либо полностью обнажённом виде.
  29. Перед посещением бани снимите макияж, контактные линзы, украшения, кольца, цепочки и часы.
  30. Использование мобильных телефонов в парной и душевых запрещено.
  31. Использование сауны разрешено только при полной исправности помещения и оборудования парной.

32. До начала сеанса необходимо осмотреться в помещении сауны, удостовериться в отсутствии каких-либо дефектов в помещении и оборудовании парной. При обнаружении любого рода дефектов необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору рецепции и не использовать услуги сауны.
33. Запрещено разбирать и ремонтировать электрические и осветительные приборы в сауне и на прилегающей к ней территории.
34. В помещении сауны, присаживаясь на полку, используйте собственное индивидуальное сухое полотенце.
35. Брать с собой в сауну и на прилегающую к ней территорию, размещать на полках мобильные телефоны и другие, личные и посторонние предметы запрещено.
36. Использование мобильных телефонов для разговора во время посещения территорий сауны запрещено.
37. Посещение сауны с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.) запрещено.
38. Перед каждым заходом в парную необходимо принимать душ, тщательно смывая выступающий от нагревания пот, придерживаться общепринятых норм гигиены.
39. Заходить в парную с остатками мыла на теле запрещено.
40. После использования душа обязательно следует выключить воду. Оставлять воду включённой после принятия душа запрещено.
41. Запрещено срывать и вращать запорные краны, вентили и смесители.
42. Рекомендуются не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.
43. Рекомендуются закалывание, заплетение кос, сбор в пучок волос перед посещением сауны.
44. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Необходимо постепенно повышать длительность посещения.
45. Начинать в парной необходимо с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние. На ступенях можно сидеть и лежать.
46. Запрещено совершать более 3-5 заходов в парную за 1 сеанс в сауне.
47. При нахождении в парной и на прилегающей к ней территории запрещается курить.
48. Запрещается нахождение в сауне и на прилегающей к ней территории в состоянии алкогольного опьянения, в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные, алкогольные, слабоалкогольные напитки (в том числе пиво), еду, снежки, наркотики и любые виды неразрешённых медикаментов.
49. Распространение и продажа спиртных, алкогольных напитков, сигарет, наркотических веществ и т.п. на территории сауны, как и на общих территориях фитнес-клуба, запрещена. При выявлении данных фактов распространения незамедлительно вызывается наряд полиции.
50. В сауну и на прилегающую к ней территорию запрещается приносить любые виды огнестрельного, газового, пневматического и холодного оружия, колюще-режущие предметы, взрывоопасные, пожароопасные, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества.
51. Передвижение по помещениям сауны (парная, душевые, общий холл раздевалки, санузел) должно быть осторожным во избежание падения на скользком полу из-за

- остатков воды, шампуня, мыла, геля для душа, травм и ожогов. При передвижении обязательно пользоваться резиновыми тапочками.
52. Запрещается бегать, прыгать, толкать друг друга.
  53. Во избежание порезов в сауне и на прилегающей к ней территории запрещается пользоваться стеклянной тарой.
  54. Запрещается приносить в помещение парной пластиковую тару.
  55. Передвижение клиентов по сауне и прилегающей к ней территории с открытыми ёмкостями (стаканы) с питьём и питанием (в т.ч. спортивное питание) запрещено.
  56. Всегда плотно закрывайте ёмкость с водой, если оставляете её на прилегающей к сауне территории, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
  57. Запрещается пользоваться во всех помещениях сауны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и т.п.
  58. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться сауной.
  59. Запрещается класть посторонние предметы на каменку: вещи, полотенца и т.д. во избежание возгорания.
  60. Не прикасайтесь к печи, камням, панелям во избежание получения ожогов.
  61. В помещении парной запрещено использование средств для натирания кожи, ароматических средств, арома-масел, масок, мёда, кремов, мазей и т.п.
  62. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории сауны запрещено.
  63. Использование перед посещением сауны интенсивного парфюма с сильным запахом запрещено.
  64. Запрещено лить воду, пиво, растворы, настои, смеси с ароматическими добавками и т.п. на камни сауны.
  65. Перекладывать камни в сауне запрещено.
  66. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритьё, депиляции, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в зоне парения и душевых.
  67. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны.
  68. Запрещается входить в душевые без специальной нескользящей обуви (резиновые тапочки, сланцы и т.д.).
  69. Красить волосы в зоне парения и душевых запрещено.
  70. Запрещается самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру бани.
  71. В сауне запрещается использовать крема, скрабы, масла для тела и т.п.
  72. Переносить деревянные лавки, рейлы для одежды, вешалки из раздевалки в помещение сауны и на прилегающую к ней территорию запрещено.
  73. Выходить в общие помещения фитнес-клуба в обнажённом либо частично оголённом виде запрещено.
  74. Использование личных, принесённых с собой электроприборов (в том числе музыкальных носителей) в помещении сауны и на прилегающей к ней территории запрещено.

75. Использование личных музыкальных носителей для трансляции на большую аудиторию на повышенной громкости запрещено.
76. Использование электрического оборудования в клубе осуществляется только с разрешения и под контролем администрации. Самовольное подключение любого вида электрооборудования к сети питания и его дальнейшее использование на территории сауны и прилегающей к ней территории запрещено.
77. Запрещено ставить ёмкости с водой на приборы (сушка для рук, электропечь сауны и т.п.), подключённые к электросети, либо рядом с ними (фены для волос).
78. Использование веников в парной запрещено.
79. Использование сауны для сушки полотенец и личных вещей запрещено.
80. Проведение любого вида стирки в общих душевых, сауне и санузлах клубов категорически запрещено.
81. Беременным женщинам посещение сауны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.
82. Требовать от персонала фитнес-клуба изменения утверждённого температурного режима в помещении парной запрещено.
83. Самостоятельное регулирование системы кондиционирования и вентиляции прилегающей к сауне территории, режима проветривания, способа положения и фиксации окон, уровня фиксации рулонных штор и т.п. запрещено.
84. Запрещается вход в служебные помещения всей организации и на прилегающей к ней территории.
85. Персонал фитнес-клуба – это его специалисты, чьи требования по технике безопасности обязательны к исполнению. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающимся соблюдения техники безопасности во время посещений - это снизит риск возникновения травматизма.
86. В случае необходимости данные правила техники безопасности в саунах сети фитнес-клубов «Палестра» могут быть пересмотрены и/или дополнены администрацией.
87. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения клиентом положений настоящих правил техники безопасности администрация фитнес-клуба вправе отказать такому клиенту в посещениях и аннулировать его членство.
88. Убедительная просьба не оставлять свои вещи в сауне и на прилегающей к ней территории без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи организация ответственности не несёт.
89. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть сауну и/или прилегающую к ней территорию, немедленно сообщить об этом администраторам рецепции, и действовать в соответствии с их указаниями, соблюдать спокойствие и дисциплину.