

Правила посещения аквазоны

1. Аквазона Велнес-центра состоит из следующих зон:

- 1.1. бассейн для взрослых - (18м*3м), оборудован водопадами, гейзерами, водяными пушками;
- 1.2. сауны (бани): финская сауна, турецкая сауна (хамам), фито-аромо баня;
- 1.3. джакузи;
- 1.4. «душ впечатлений»;
- 1.5. дорожка Кнейпа;
- 1.6. снегогенератор;
- 1.7. вспомогательные помещения (душевые, раздевалки, туалеты).

2. Правила посещения аквазоны:

- 2.1. дети в возрасте от 0 до 7 лет не допускаются в аквазону;
- 2.2. дети в возрасте от 7 до 16 лет допускаются в аквазону за полную стоимость посещения, могут находиться (плавать) во взрослом бассейне при обязательном нахождении рядом с ними взрослого на расстоянии вытянутой руки. Дети от 7 лет, не умеющие плавать, могут посещать бассейн только с надувным жилетом;
- 2.3. количество детей, за которыми осуществляет присмотр лицо (лица), не может превышать 2-х человек на одного взрослого. Родителям (усыновителям, опекунам) запрещается оставлять ребенка без присмотра!;
- 2.4. детям необходимо раздеваться в раздевалке соответствующего пола (мальчики переодеваются в мужской раздевалке; девочки — в женской);
- 2.5. вовремя покидать аквазону и раздевалки. Учитывать, что время посещения включает нахождение в душевой и раздевалке.

3. Все посетители аквазоны обязаны:

- 3.1. тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма перед выходом в аквазону;
- 3.2. перед заходом в бассейн после посещения саун принимать душ;
- 3.3. носить на территории бассейна и вспомогательных помещений соответствующую непромокаемую обувь с нескользкой подошвой;

3.4. не посещать аквазону с грибковыми заболеваниями кожи либо иными медицинскими противопоказаниями;

3.5. не посещать сауны в состоянии сильного переутомления;

3.6. в целях предупреждения теплового удара, при посещении саун, следует надевать на голову фетровую, войлочную шапочку;

3.7. находясь в сауне, контролировать свое самочувствие;

3.8. при посещении саун следует пользоваться полотенцем;

3.9. при ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть помещение сауны;

3.10. перед посещением рекомендуется снимать украшения, личные аксессуары и бижутерию.

4. Администрация не несет ответственности:

4.1. за нанесение вреда здоровью, если состояние ухудшилось в результате посещения аквазоны при остром заболевании, обострении хронического заболевания;

4.2. если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение мер безопасности, в том числе настоящих Правил;

4.3. при плавании на активной дорожке посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки;

4.4. за здоровье детей в случае, если сопровождающие взрослые приняли решения провести ребенка в аквазону.

5. В аквазоне запрещается:

5.1. плавать при наличии противопоказаний и общем недомогании (отдыхающий несет личную ответственность за свое здоровье и за последствия нарушения настоящих Правил);

5.2. втирать в кожу различные крема, скрабы и мази;

5.3. плавать без купального костюма, так же в нижнем белье;

5.4. наступать на переливные решетки бассейна;

5.5. нырять с бортика;

5.6. плавать в стеклянных масках;

5.7. оставлять без присмотра несовершеннолетних детей;

5.8. вносить в помещения аквазоны стеклянные и другие бытовые предметы;

5.9. париться с использованием веников, лить воду на камни;

5.10. плавать в бассейнах без плавательной шапочки;

5.11. плавать с жевательной резинкой;

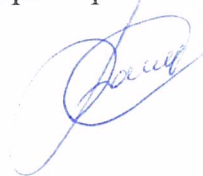
5.12. находиться с нанесенной декоративной косметикой;

5.13. пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна);

5.14. пользоваться пожарными или служебными выходами для выхода на улицу;

5.15. курить сигареты, электронные сигареты и распивать принесенные с собой напитки на территории аквазоны.

Заведующий Бизнес-центром



А.С.Байкач

Правила посещения саун (бани) в аквазоне

1. Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды. Не рекомендуется посещать сауну в состоянии переутомления.

2. Перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом под теплым душем (исключая голову) и вытереть тело досуха. Это необходимо для того, чтобы разогреть и увлажнить кожу. Принимать контрастный душ нельзя. Необходимым условием является разогретое тело (особенно конечности). Обязательно наденьте на голову сухое полотенце или специальную шапочку для предупреждения возможного теплового удара.

3. Перед посещением сауны снимите очки, контактные линзы, украшения и часы.

4. При входе в сауну не поднимайтесь сразу вверх, а на полотенце или простыне посидите немного внизу или лучше полежать на нижних полках в горизонтальном положении, расслабив мышцы и только после этого можно постепенно подниматься на верхние. При этом, поднимаясь с полки, не вставайте резко - можно потерять равновесие.

5. Наиболее благоприятная температура в финской сауне 70-100 градусов, в фито-аромо бане 50-60 градусов, в турецкой сауне 40-50 градусов - поэтому длительность первого пребывания — не более 8-10 мин.

6. Чаще всего организм сам сигнализирует о том, когда пора выходить: усиливается сердцебиение, учащается дыхание и становится поверхностным.

7. Необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) немедленно покиньте сауну.

8. Перед выходом из сауны необходимо немного посидеть с опущенными ногами, во избежание обморока от резкого перераспределения крови при быстром вставании.

9. Между заходами в сауны (баню) рекомендуется выпить воды комнатной температуры и отдохнуть в течение 10-15 минут лучше лежа или сидя.

10. По окончании процедуры посещения саун необходимо снова принять душ, вымыть волосы и отдохнуть 10-15 минут. Это время требуется для восстановления нормальной температуры тела.

11. Принимать душ перед заходом в бассейн после посещения саун.

12. При ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть помещение сауны.

13. При посещении финской сауны и бани необходимо снимать обувь.

14. Посещать турецкую сауну (хамам) необходимо в резиновых тапочках.

15. Запрещается:

15.1. оставлять несовершеннолетних без присмотра;

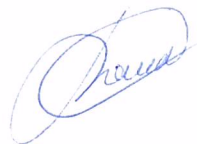
15.2. лить масляные и другие жидкости и вещества в бассейн и на электрические тэны;

15.3. распылять в банях аэрозольные жидкости;

15.4. пользоваться кремами, скарбами в саунах и бане;

15.5. сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

Заведующий Велнес-центром



А.С.Байкач

Правила посещения спортивной зоны

1. Настоящие правила устанавливают особенности посещения тренажерного зала и зала для йоги и пилатеса.

2. Несовершеннолетним в возрасте до 14 лет заниматься на тренажерах и (или) со спортивными снарядами запрещено.

3. Родители (усыновители, опекуны) либо работники образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанные осуществлять надзор, либо лица, осуществляющие за ними надзор на основании договора, обязаны находиться рядом и контролировать процесс занятия в спортивной зоне несовершеннолетних, в том числе в возрасте от 14 и старше.

4. Посетителям с массой тела более 180 килограммов, согласно руководству по эксплуатации, не разрешается заниматься на беговой дорожке, эллипсоиде.

5. Все посетители спортивной зоны обязаны:

5.1. зарегистрироваться у инструктора в журнале при посещении спортивной зоны, пройти вводный инструктаж;

5.2. выполнять профессиональные требования инструктора и администрации;

5.3. в целях предупреждения травматизма начинать занятия с обязательной общей разминки;

5.4. исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки;

5.5. перед использованием специального оборудования тренажерного зала уточнить у инструктора порядок работы с оборудованием, какие меры безопасности необходимо соблюдать на том или ином тренажере, на что обратить особое внимание;

5.6. строго соблюдать меры безопасности и указания инструктора во время занятий на тренажерах/силовых тренажерах;

5.7. использовать спортивное и иное оборудование спортивной зоны в соответствии с его предназначением;

5.8. пользоваться только исправным оборудованием и тренажерами;

5.9. в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале незамедлительно сообщить об этом инструктору;

5.10. в случаях необходимости настройки тренажеров обратиться к инструктору;

5.11. в целях безопасности упражнения с утяжелителями в тренажерном зале выполнять с партнером или в присутствии инструктора;

5.12. при работе с отягощениями обязательно пользоваться зажимами и замками, проверять их исправность;

5.13. не занимать тренажер во время пауз между подходами;

5.14. быть внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;

5.15. не отвлекать других посетителей во время выполнения упражнения;

5.16. бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;

5.17. соблюдать чистоту и порядок в спортивной зоне;

5.18. соблюдать правила личной гигиены;

5.19. после своих занятий установить первоначальный вес снаряда;

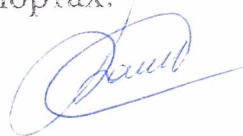
5.20. после тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь;

5.21. вовремя покидать спортивный зал и раздевалки, учитывая, что время аренды зала включает посещение раздевалки и душевых;

5.22. во время занятий на тренажерах использовать индивидуальное полотенце.

6. В спортивной зоне запрещается находиться в верхней одежде и уличной обуви, тренироваться в тапочках, сланцах, босиком, с обнаженным торсом, плавательных шортах.

Заведующий Велнес-центром



А.С.Байкач

Правила посещения бань

1. Не следует идти в баню натощак или сразу после еды. Не рекомендуется посещать баню в состоянии переутомления.

2. Перед заходом в парилку необходимо вымыться с мылом под теплым душем (исключая голову) и вытереть тело досуха. Это необходимо для того, чтобы разогреть и увлажнить кожу. Принимать контрастный душ нельзя! Необходимым условием является разогретое тело (особенно конечности). Нельзя мочить голову перед заходом в парилку, чтобы не вызвать перегрева головы. Обязательно наденьте на голову сухое полотенце или специальную шапочку — это предупредит возможный тепловой удар.

3. Перед посещением бани необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения и часы.

4. При заходе в парную не поднимайтесь сразу наверх, а на полотенце или простыне посидите немного внизу или лучше полежите на нижних полках в горизонтальном положении, расслабив мышцы, и только после этого можно постепенно подниматься повыше. При этом, приподнимаясь с полки, не вставайте резко.

5. Наиболее благоприятная температура в русской бане — 60-80 градусов, поэтому длительность первого пребывания в парной — не более 8-10 мин.

6. Чаще всего организм сам сигнализирует о том, когда пора выходить: усиливается сердцебиение, дыхание учащается и становится поверхностным.

7. Необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) немедленно покиньте парную.

8. Перед выходом из парной необходимо немного посидеть с опущенными ногами, во избежание обморока от резкого перераспределения крови при быстром вставании.

9. Между заходами в парную хорошо выпить чай, минеральную воду, сок комнатной температуры.

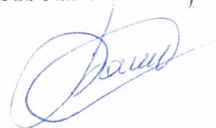
10. Отдыхать в течение 15-30 минут лучше лежа или сидя, завернувшись в простыню или большое махровое полотенце.

11. После второго захода можно окунуться в бассейн с холодной водой, предварительно приняв душ, или встать под холодный душ, но делать это нужно не резко (не нырять!) — под душ сначала подставить

ноги и руки, а потом уже вставать под душ с головой. Необходимо избегать резких движений.

12. По окончании процедуры посещения парной необходимо снова принять душ, вымыть волосы и отдохнуть 20-30 минут — это время требуется для восстановления нормальной температуры тела.

Заведующий Велнес-центром



А.С.Байкач