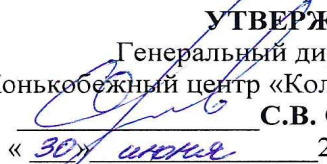


**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор  
МБУ «Конькобежный центр «Коломна»  
  
**С.В. Орлов**  
« 30 » июня 2021 г.

**ПРАВИЛА  
ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ  
МБУ «Конькобежный центр «Коломна»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила посещения сауны (далее – Правила) определяют нормы поведения посетителей с целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных и комфортных условий. Правила являются едиными и обязательными к соблюдению всеми посетителями саун МБУ «Конькобежный центр «Коломна» (далее – Учреждение).

1.2. Оплачивая услугу, посетители дают свое согласие соблюдать данные правила и несут полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством РФ.

1.3. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, делать замечания.

1.4. Если сознательные или невольные действия (поведение) посетителя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация бассейна вправе обратиться в отдел охраны и противопожарной безопасности Учреждения для принятия соответствующих мер (в виде отстранения от посещения сеанса, вывода за пределы Учреждения или вызова сотрудников правоохранительных органов).

1.5. Перед посещением сауны рекомендуется обратиться к терапевту и убедиться в отсутствии противопоказаний для данной процедуры (в особенности лицам, старше 70 лет и с ограниченными физическими возможностями). Примерный перечень противопоказаний обозначен в приложении №1 настоящих Правил.

Недопустимо посещение сауны при обострении любых хронических заболеваний. При этом нужно иметь в виду, что имеется ряд хронических заболеваний, при которых посещение сауны может представлять опасность для жизни или может способствовать обострению этих заболеваний.

Во избежание рисков для жизни и здоровья, при выявлении тревожной симптоматики во время или после сеанса, следует незамедлительно обратиться за квалифицированной консультацией и помощью в специализированные организации.

1.6. К посещению саун допускаются несовершеннолетние дети с 10 до 18 лет только в сопровождении взрослых (родителей или иных законных представителей), которые полностью отвечают за их безопасность. Несовершеннолетние дети должны находиться под постоянным контролем сопровождающих их взрослых в течение всего времени пребывания на территории Учреждения. Самостоятельно посещать сауну могут лица, достигшие 18-летнего возраста.

1.7. Посещение саун Учреждения для организованных групп детей и взрослых находится под контролем ответственного лица (сопровождающего, тренера, инструктора и т.д.), которое инструктирует группу по мерам безопасности при посещении сауны и несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья вверенной ему группы. Ответственное лицо в Учреждение делегирует организатор занятий (юридическое или физическое лицо, организующее групповые занятия в Учреждении на основании договора/соглашения).

1.8. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, Учреждение ответственности не несет.

1.9. Учреждение оставляет за собой право отказать посетителю в допуске или удалить с сеанса при нарушении им настоящих Правил без компенсации стоимости билета.

1.10. Посетители имеют право предъявлять претензии, вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг.

1.11. При возникновении чрезвычайных ситуаций, посетители должны незамедлительно покинуть Учреждение через ближайший эвакуационный выход, который указан на схеме эвакуации, сохраняя спокойствие и не создавая паники неукоснительно соблюдать требования инструкторов, службы охраны и администраторов Учреждения.

1.12. В целях безопасности Учреждение имеет право вести видеонаблюдение в общественных зонах. Учреждение гарантирует конфиденциальность полученной информации и использование данной информации для внутренней безопасности.

1.13. Приобретение пропуска, абонемента, заключение договора, соглашения, оплата разового посещения означает согласие посетителя с Правилами посещения сауны МБУ «Конькобежный центр «Коломна». Посетитель несет ответственность за нарушение Правил в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **2. Правила для посетителей:**

2.1. Перед посещением посетителю необходимо ознакомиться с настоящими Правилами и строго соблюдать их. При посещении сауны с выходом в бассейн, необходимо ознакомиться дополнительно с Правилами посещения бассейна.

2.2. Посетителям необходимо иметь при себе сменную обувь, мочалку, мыло, полотенце и другие принадлежности для сауны.

2.3. Перед входом в Учреждение необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб, и переобуться в чистую сменную обувь.

2.4. Вход в помещение сауны осуществляется за 10 минут до начала сеанса. Продолжительность сеанса составляет – 2 часа. Посетители должны контролировать свое время пребывания в сауне и не превышать установленного тарифом лимита. По окончании утвержденного времени сеанса, необходимо покинуть помещение сауны.

2.5. Перед заходом в сауну, бассейн или купель принять душ с мочалкой и мылом.

2.6. В бассейн из сауны можно выходить только после принятия душа, надев сланцы, купальный костюм и резиновую шапочку.

2.7. В случае чрезвычайной ситуации, угрожающей жизни и здоровью посетителей, необходимо незамедлительно покинуть сауну под контролем дежурного администратора, инструктора или самостоятельно.

## **3. Посетителям сауны запрещается:**

- посещать сауну в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- приносить и распивать спиртные напитки, курить во время сеанса;
- проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- самостоятельно включать или выключать сауну, регулировать температуру;
- оставлять детей в сауне и бассейне без присмотра взрослых;
- посещать сауны при наличии медицинских противопоказаний, а также с повышенной температурой тела;
- прыгать в бассейн или купель с бортика;
- использовать моющие средства в стеклянной таре;
- поливать камни смесями с ароматическими добавками;
- лить масляные и другие вещества на электрические тэны и полоки, использовать косметические средства в парилке;
- использовать ароматические масла, моющие средства и иные вещества в помещении парной;
- после принятия душа оставлять его включенным;
- портить мебель и инвентарь;
- использовать сауну в целях личной гигиены (бриться, обрабатывать ногти, стирать, сушить личные вещи и т.п.);
- пользоваться веником в сауне (исключение - бамбуковые веники, массажные веники без листьев).

## **4. Рекомендации для посетителей:**

4.1. Перед входом в парильное отделение рекомендуется снимать металлические украшения во избежание ожогов.

4.2. В парильном отделении во избежание термических ожогов необходимо использовать шапочку, коврик, полотенце или простыню для сауны.

4.3. В первый заход пребывания в парильном отделении не должно превышать 10 минут.

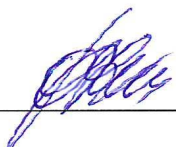
4.4. Находясь в сауне, надо контролировать свое самочувствие. При ухудшении состояния незамедлительно обратиться за помощью к администратору.

4.5. Передвижения по сауне должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу.

4.6. После первого выхода из сауны рекомендуется окунуться в купель с постепенным погружением в воду, не нырять.

4.7. Завершая процедуру, рекомендуется выпить воды или чай с травами для восстановления водного баланса в организме.

**Начальник отдела бассейна**



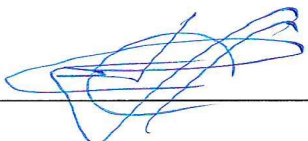
**О.В. Червякова**

**Начальник отдела медицинского обеспечения**



**Л.Г. Липатова**

**И.о.начальника юридического отдела**



**Ю.М. Галкин**

**Начальник отдела охраны труда**



**А.В. Скоков**

**Заместитель директора**



**И.В. Исаенко**

**Перечень противопоказаний для посещения сауны:**

- повышенная температура тела;
- воспалительные болезни органов дыхания;
- злокачественные и доброкачественные образования;
- туберкулез в открытой форме;
- хроническая почечная недостаточность;
- камни в почках и мочеточниках;
- серьезные патологии почек с нарушением их функции;
- нарушения водно-электролитного баланса;
- гепатит и язвенная болезнь в хронической форме;
- желчекаменная болезнь;
- диарея;
- энтеростомия;
- кровавая рвота;
- солнечные ожоги кожи;
- после инъекционных и агрессивных косметологических процедур для кожи: пилингов, лазерных шлифовок и других;
- экзема;
- высыпания неясного генеза;
- острый туберкулез кожных покровов;
- псориаз;
- эритродермия;
- микоз;
- склеродермия с очаговыми поражениями;
- гнойная сыпь;
- проказа;
- вирусные патологии кожи;
- артрит и ревматизм в острой форме;
- травмы и раны;
- корешковый синдром компрессивного типа;
- эпилептические приступы;
- миастения;
- болезнь Паркинсона;
- церебральный паралич;
- вегетативно-периферическая нервная дисфункция;
- мигрень;
- повышенное и пониженное артериальное давление;
- инфекции в острой форме с повышением температуры;
- судороги различной этиологии;
- фиброз легких;
- патологии печени, почек и выводящих путей;
- патологии нервной системы.

**Предупреждение:**

- Алкоголь и высокие температуры, расширяют стенки сосудов. При этом быстрее наступает эффект опьянения и значительно повышается риск разрыва сосудов и отрыва тромбов. Это чревато нарушением кровообращения и опасно для работы сердца и головного мозга.
- При сердечных заболеваниях и гипертонии запрещено после бани сразу окунаться в бассейн.