Утверждаю

Директор

ГБУ ПО «СШ водных видов спорта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Беляков

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**Правила посещения сауны Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа водных видов спорта»**

Настоящие Правила являются едиными для работников и посетителей, которые должны ознакомиться с ними до пользования услугами. Составлены в соответствии с Законом «О защите прав потребителей» ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 г. № 52, СанПиН 2.1.2.3150-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы бань и саун» и другими санитарными и правовыми нормами, регулирующими взаимоотношения пользователя и представителя услуг.

1. **Общие требования**

1.1. До оплаты услуги посетители обязаны ознакомиться с данными правилами.

1.2. Оплата услуги является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими правилами, полностью с ними согласен и обязуется соблюдать.

1.2.1. Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

1.2.2. Посещение сауны является для посетителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с пользованием услугой, в случае не соблюдения им правил, посетитель берет на себя.

1.2.3. Приобретая чек, клиенты подтверждают, что они не имеют медицинских противопоказаний для посещения сауны и полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья детей, посещающих сауну.

1.3. Прейскурант цен на платные услуги оказываемые населению в том числе сауна утверждаются приказом ГБУ ПО «СШ водных видов спорта».

1.4. Вход в сауну разрешается на основании документа об оплате (чек). Документ находится у администратора и возвращается владельцу после выхода из сауны. Услуга посещения действительна только в день оплаты. Посетить сауну можно после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту цен.

1.4.1. Предварительная запись для посетителей производится не более чем за 90 дней до получения услуги.

1.4.2. Предварительная запись для сотрудников производится не более чем за 90 дней и не менее чем за 1 день до получения услуги.

1.5. Режим работы сауны в будние дни (среда, четверг, пятница) с 16:00 до 21:00, в выходные дни (суббота, воскресенье) с 12:00 до 21:00. Администрация оставляет за собой право изменить режим работы сауны, объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные и другие дни. Информация об изменении в работе размещается не менее чем за 3 дня в холле и на сайте Учреждения или доводится до посетителя лично.

1.6. Посещение сауны производится с учетом предварительной записи Продолжительность разового посещения не менее 1 часа. В оплаченный промежуток времени пребывания посетителей в сауне входит время уборки помещения по окончанию посещения -7- 10 мин (в зависимости от объема уборки).

1.6.1. При отсутствии Клиента более чем 10 минут после начала забронированного времени, заказ аннулируется.

1.6.2. Клиент может предупредить администратора о задержке получения услуги, но не более чем на 15 минут.

1.6.3. Единовременное заполнение сауны до 10 человек, но не более 15 человек. При посещении более 10 человек, за каждого человека производится дополнительная оплата согласно утверждённому прейскуранту цен.

1.7. Запрещается посещать сауну при наличии инфекционных, кожных, грибковых и других заболеваний, плохом самочувствии, температуре, иных признаков нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей.

1.7.1. Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны.

1.8. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред, связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения сауны.

1.9. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей посетителей (документы, драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время нахождения в сауне.

1.10. За вред, причиненный посетителям в результате нарушения ими настоящих правил, правил безопасности, правил пользования оборудованием, а также за детей, находящихся без присмотра (сопровождения) родителей или взрослых лиц, администрация ответственности не несет.

1.11. Посетители несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования. В случае если посетителем нанесен имущественный ущерб Учреждению, администрация вправе требовать его возмещения. Составляется акт.

1.11.1. Если ущерб нанесен несовершеннолетним (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством.

1.11.2. Клиент может произвести оплату в размере стоимости испорченного имущества или оборудования в кассу. Также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

1.11.3. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить администратору об этом.

1.12. Посетители обязаны соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.13. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

1.13.1. При возникновении пожара необходимо без паники максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы.

1.13.2. Необходимо четко выполнять команды персонала ГБУ ПО «СШ водных видов спорта».

1.14. Несовершеннолетние дети допускаются в сауну только в сопровождении родителей или при групповых посещениях в сопровождении ответственных лиц.

1.15. Взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила посещения сауны.

1.15.1. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель (или лицо в совершеннолетнем возрасте).

1.15.2. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время групповых посещений несет руководитель группы, который обязан обеспечить выполнение детьми настоящих правил.

1.16. Пропуск детских групп разрешается только в присутствии преподавателей (тренеров, руководителей группы) под их персональную ответственность за жизнь и безопасность детей, о чем делается запись в журнале регистрации.

1.17. За несчастные случаи, травмы, связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет.

1.18. За нарушение правил посещения сауны администрация имеет право остановить посещение (при этом денежные средства не возвращаются) и отказать в посещении сауны в дальнейшем.

1.19. Администрация не несет ответственности за технические неудобства связанные с проведением городскими службами профилактических и ремонтно-строительных работ.

1.20. При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых пунктов правил.

1. **Правила пользования сауной. Рекомендации**

2.1. Перед посещением сауны лучше получить консультацию у врача, нельзя париться в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

2.2. В сауну с собой нужно взять халат и полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться. Для соблюдения требований гигиены посетителям нужно находиться в сменной обуви (сланцы, тапочки и т.п.).

2.3. Не надевайте металлические предметы, украшения.

2.4. Нельзя посещать сауну сразу после еды или натощак.

2.5. До входа в парную нужно принять душ, но без мыла, геля, молочка, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания.

2.6. Перед заходом в парную не следует мочить голову, чтобы не страдать от перегрева.

2.7. Прежде чем войти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

2.8. Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар).

2.9. Если Вы не часто бываете в сауне, не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно.

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

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

2.12. Не разговаривайте. Дышите медленно через нос (а не через рот!). Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями.

2.13. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут.

2.14. После выхода, охладите тело в душе, купели или специальной охлаждающей комнате. Не стоит после сауны обливаться теплой водой.

2.15. Первый заход в сауну должен длиться не более 8–10 минут. Следите за собственным самочувствием.

2.16. Если после 3–5 минут Вы чувствуете, что ваш организм хорошо нагрелся, сделайте небольшой перерыв.

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

2.18. После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы.

1. **Посетители обязаны**

3.1. Соблюдать правила гигиены. Поддерживать чистоту и порядок в помещении сауны. Пользоваться урнами, не бросать различные предметы и мусор.

3.2. Своевременно покинуть помещение сауны, предоставить возможность сделать уборку до появления следующих посетителей.

3.3. Бережно относиться к имуществу, обеспечить его сохранность (посуда, скамейки, сантехника и др.).

3.4. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к окружающим и обслуживающему персоналу.

3.5. Выполнять просьбы, указания и требования обслуживающего персонала. Положительно реагировать на замечания сотрудников ГБУ ПО «СШ водных видов спорта».

3.6. Соблюдать дисциплину и требования личной безопасности при пользовании услугами сауны.

1. **Посетителям запрещается**

4.1. Входить в сауну без разрешения сотрудников ГБУ ПО «СШ водных видов спорта».

4.2. После принятия душа оставлять его включенным.

4.3. Вносить в душевое и парильное отделения предметы из стекла, моющие средства в стеклянной таре.

4.4. Использовать веники, моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и пр. в парильном отделении. Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены (в случае использования подобных предметов в других помещениях, убрать за собой все, что разбрызгалось на пол, стены и т.д.).

4.5. Принимать пищу в парильном отделении сауны (разрешается только в комнате отдыха). Если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес, лучше пищу не принимать.

4.6. Распылять в сауне аэрозольные жидкости.

4.7. Осуществлять в душевых кабинах гигиенические процедуры (стирка, бритьё, эпиляция и т. п.).

4.8. Бросать в унитаз туалетную бумагу, мусор, предметы личной гигиены.

4.9. Плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов.

4.10. Курить в помещениях ГБУ ПО «СШ водных видов спорта».

4.11. Приносить и распивать спиртные напитки.

4.12. Пользоваться услугами в состоянии наркотического или алкогольного опьянения.

4.13. Проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества.

4.14. Посещать сауну при наличии противопоказаний (злокачественные образования, острые воспалительные процессы, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения и др.).

4.15. Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

1. **Заключительные положения**

5.1. Администрация ГБУ ПО «СШ водных видов спорта» вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу с момента размещения последних на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.

5.2. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Администрацией ГБУ ПО «СШ водных видов спорта» и Клиентом. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Учреждения.

5.3. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.