

РАЗДЕЛ 6 ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ВОДНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

1. Информация о предоставляемых услугах.

- 1.1. Время работы водно-спортивного комплекса (ВСК): с 08.00 до 20.00 ежедневно, кроме санитарных дней. В остальные часы территория ВСК не обслуживается, в этот период времени за возникновение опасных ситуаций администрация ВСК, ответственности не несет.
- 1.2. Право посещения ВСК предоставляется собственникам, арендаторам апартаментов и лиц совместно с ними проживающими, постоянного обслуживающего персонала (няни, домработницы, репетиторы и т.д.), проживающих на территории Комплекса.

2. Правила посещения водно-спортивного комплекса.

- 2.1. Правила посещения ВСК составлены в соответствии с нормативными, санитарными требованиями и иными правовыми актами Российской Федерации.
- 2.2. К самостоятельному посещению ВСК допускаются дети с 14 лет.
- 2.3. Дети более младшего возраста допускаются к посещению ВСК только в присутствии родителей, либо сопровождающего лица.
- 2.4. Общее количество посетителей, одновременно находящихся на территории ВРК, ограничено. При достижении максимально возможного количества посетителей, администрация вправе временно ограничить доступ на территорию ВРК всем остальным желающим.
- 2.5. Администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке:
 - закрывать ВРК или его отдельные зоны для проведения ремонтных и/или профилактических работ;
 - изменять сроки открытия ВРК или его отдельных зон и ограничивать посетителей в использовании оборудования ВРК при проведении ремонтных и/или профилактических работ;
 - изменять часы работы ВРК или отдельных его зон/залов.
- 2.6. В целях безопасности посетителей, на территории ВРК ведется видеонаблюдение (за исключением комнат личной гигиены, раздевалок и душевых).
- 2.7. В случае нарушения настоящих Правил, администрация вправе отказать в обслуживании любому посетителю.
- 2.8. Посещение бассейнов разрешено только при наличии у посетителя: купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа.
- 2.9. Перед посещением бассейна каждый посетитель обязан принять душ, смыть с себя любые косметические средства, снять ювелирные украшения, убрать волосы.
- 2.10. Спускаться в воду рекомендуется по специально предусмотренным трапам (лестнице) повернувшись спиной к воде.
- 2.11. При отсутствии или не достаточном развитии навыков плавания обязательно использовать поддерживающие на воде средства (доски для плавания, круги и т.д.).
- 2.12. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребёнка несет сопровождающий ребёнка взрослый.

- 2.13. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.
- 2.14. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение настоящих правил посетителями бассейна и делать замечания.
- 2.15. Посетителю необходимо неукоснительно следовать рекомендациям инструктора-спасателя бассейна. Для того, чтобы инструктор подошел к Вам для оказания необходимой помощи, нужно поднять руку вверх.
- 2.16. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ответственности не несёт.
- 2.17. Посетители обязаны:
- посетители бассейнов должны строго соблюдать правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала ВПК;
 - посетители бассейна должны соблюдать общественный порядок и общественные нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу ВПК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
 - при каждом посещении посетитель, не умеющий плавать, имеющий заболевания центральной нервной системы, сердечно сосудистые заболевания, недавно перенесший операцию, должен предупредить об этом дежурного администратора бассейна;
 - при малейших недомоганиях или травмах, посетитель должен обратиться к медицинскому работнику ВПК.
- 2.18. На территории бассейна категорически запрещается:
- находится на территории бассейна в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать;
 - находится в помещениях бассейна в верхней уличной одежде и обуви;
 - приносить и распивать в помещениях бассейна алкогольные напитки;
 - входить в бассейн без посещения душа;
 - плавать в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее;
 - находиться детям без купальных костюмов вне зависимости от их возраста;
 - находиться детям до 3-х лет без специальных подгузников для плавания;
 - плавать в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - курить, в том числе электронные сигареты, кальяны и иные приспособления;
 - приходить на территорию бассейна с животными (кошками, собаками в т.ч. карликовыми, птицами, рептилиями и т.д.);
 - перед пользованием бассейном втирать в кожу различные кремы и мази;
 - справлять естественные надобности в бассейн, плевать в воду;
 - бегать по лестницам и обходным дорожкам;

- прыгать и нырять в воду с бортиков бассейнов, удерживать друг друга под водой, выполнять акробатические прыжки;
 - жевать жевательную резинку во время плавания;
 - подавать ложные сигналы о бедствии, громко кричать;
 - плавать на дорожке бассейна, на которой сотрудник бассейна установил ограничение по нахождению посетителей;
 - создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
 - использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
 - заплывать на глубокую часть чаши бассейна (глубина более 1,4 м) посетителям, не владеющим навыками плавания;
 - плавать на надувных матрацах и больших надувных игрушках, мешающих обзору чаши бассейна;
 - проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
 - посещать бассейн с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей.
- 2.19. В случае, если по вине Собственника (Пользователь) ЭО вынуждена произвести частичную или полную смену воды в бассейне, Собственник (Пользователь) оплачивает стоимость данной работы, в том числе: спуск воды, очистку бассейна, наполнение бассейна (стоимость воды), подогрев воды.

3. Правила пользования услугами парных (хаммам, сауны, бани).

- 3.1. Вход в сауну должен осуществляться строго в купальных костюмах.
- 3.2. Для комфортного и безопасного пребывания в сауне необходимо надевать головной убор.
- 3.3. При возникновении неприятных ощущений или ухудшении самочувствия, необходимо покинуть территорию парных и обратиться к сотруднику бассейна или медицинскому работнику.
- 3.4. Рекомендуемое время пребывания в сауне: 5-10 минут.
- 3.5. До и после посещения саун необходимо обязательно принимать душ.
- 3.6. Следует избегать соприкосновения с поверхностью электропечей.
- 3.7. На территории термальной зоны необходимо следить за собственным самочувствием. Пользоваться сауной без должной подготовки и при наличии противопоказаний опасно для здоровья! Посетитель несет индивидуальную ответственность за свое здоровье!
- 3.8. На территории парных (хаммама, сауны) запрещено:
- лить воду или другие жидкости на камни электропечи;
 - накрывать камни электропечи посторонними предметами, сушить одежду и т.п.;
 - пользоваться кремами, мазями, скрабами, медом и т.д.;
 - пользоваться вениками (проводить парения).

- 3.9. От посещения саун необходимо воздержаться, в следующих случаях:
- наличие высокого артериального давления (гипертензия);
 - в случае плохого самочувствия (неудовлетворительного состояния здоровья);
 - беременность;
 - при наличии острых заболеваний инфекционной и иной природы;
 - при заболеваниях сердечно - сосудистой системы;
 - при наличии ишемической болезни;
 - при наличии всех видов хронических заболеваний в стадии обострения.

4. Правила пользования услугами тренажёрного зала.

- 4.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 4.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 4.3. Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей.
- 4.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 4.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 4.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 4.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 4.8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
- 4.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- 4.10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 4.11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

- 4.14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала, администратору.
- 4.15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 4.16. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 4.17. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 4.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 4.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 4.20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.21. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 4.22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 4.23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 4.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 4.25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 4.26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 4.27. Администрация ВРК не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
 - при нарушении пользователем правил посещения конкретных территорий спортивного зала;
 - если посетитель тренируется самостоятельно;
 - не использовал вводные инструктажи;
 - нарушает рекомендации врачебного заключения;
 - за травмы, полученные вне территории Комплекса;
 - за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
 - за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории спортивного зала;
 - если травма не была зарегистрирована дежурным врачом медицинского поста.
- 5. На территории водно-развлекательного комплекса ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
 - 5.1. Вход на территорию ВРК лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- 5.2. Употреблять спиртные напитки на всей территории ВРК. При подозрении на наличие у посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, сотрудники ВРК вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от посещения и вывода за пределы территории ВРК.
- 5.3. Входить в помещения, предназначенные для служебного пользования.
- 5.4. Выносить инвентарь за пределы ВРК.
- 5.5. Использовать душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать и сушить вещи и т.д.).
- 5.6. Производить косметологические процедуры (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.).
- 5.7. Проносить огнестрельное, газовое, пневматическое, холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- 5.8. Входить на территорию аквазоны бассейна (за пределы раздевалки) с пакетами, сумками и т.д.
- 5.9. Курение (в том числе и электронных сигарет) на всей территории бассейна, кроме мест, предназначенных для курения.
- 5.10. Проходить на территорию ВРК с животными, птицами и т.п.
- 5.11. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество ВРК.
- 5.12. Приносить мыло, шампуни, лосьоны и другие косметические средства в стеклянных емкостях.
- 5.13. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории бассейна без письменного разрешения администрации.
- 6. Требования к уборке и дезинфекции помещений и бассейнов водно-развлекательного комплекса.**
- 6.1. Уборка помещений водно-развлекательного комплекса осуществляется ежедневно в конце и в начале рабочего дня, в течение дня проводится поддерживающая уборка.
- 6.2. Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевалок, хамам, сауны, тренажерного зала, обходных дорожек, скамеек, шезлонгов, лестниц, дверных ручек и поручней.
- 6.3. График уборки и дезинфекции утверждается администрацией бассейна.
- 6.4. Генеральная уборка с профилактическим ремонтом и последующей дезинфекцией проводится каждый понедельник с 09.00 до 13.00.
- 6.5. Дезинсекционные и дератизационные мероприятия осуществляются специализированными службами на основании заявок или договоров.