

## **Правила пользования физкультурно-оздоровительным комплексом гостиницы «Беларусь»**

На территории гостиницы «Беларусь» ОАО «Минотель» действует физкультурно-оздоровительный комплекс (далее - ФОК).

Помещения ФОК расположены на первом и втором этажах гостиницы «Беларусь». Бассейн, сауны, водный аттракцион находятся на первом этаже, тренажерный зал – на втором этаже. Для удобства клиентов на каждом этаже в ФОКе предусмотрены раздевалки и душевые. Гардероб ФОК расположен на первом этаже.

Время работы ФОК: 7.00 - 22.00 ежедневно

Вход в бассейн прекращается в 20.00, в тренажерный зал – в 21.00.

При согласии посетителя оплатить полное посещение бассейна физкультурно-оздоровительного комплекса, вход в бассейн и тренажерный зал допускается после 20.00 и 21.00 соответственно, однако посещение (занятие) должно быть закончено не позднее 22.00.

Санитарный день – каждый понедельник месяца с 7.00 до 12.00.

### **1. Общие положения**

- 1.1. Правила пользования ФОК разработаны в соответствии с законодательством Республики Беларусь и регламентируют порядок обслуживания посетителей ФОК.
- 1.2. Правила пользования ФОК являются едиными для всех посетителей.
- 1.3. Оплата услуг (наличный и безналичный расчет) является согласием Посетителя с Правилами и подтверждением его ознакомления с ними.
- 1.4. Документом, который дает право пользоваться услугами ФОК, является чек или многоразовый абонемент, а также подарочная карта.
- 1.5. Абонементы могут быть лимитированные сроком не более 1 месяца и безлимитными именованными сроком на 1,2,3 и 6 месяцев. Срок действия лимитированного абонемента оговаривается записью в нем лица, осуществившего его продажу. При оформлении безлимитных и именных абонементов используется фотография клиента. В случае необходимости возможно использование документа, удостоверяющего личность.
- 1.6. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у администратора и на информационных стендах.
- 1.7. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы ФОК, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде и у администратора на рецепции ФОК.
- 1.8. Стоимость и продолжительность посещения ФОК определены в Прейскуранте платных услуг, оказываемых ФОК. Тарифы на дополнительные услуги определяются и вводятся в действие приказами генерального директора Общества

- 1.9. В стоимость услуги ФОК входит право пользоваться специализированными зонами (бассейн, сауна, тренажёрный зал), указанными в абонементе/чеке, а также вспомогательными зонами ФОК (душевые, раздевальные комнаты, туалеты).
- 1.10. Оплата посещения ФОК, а также, в случае необходимости, дополнительных услуг, одной из которых является предоставление для использования банного полотенца, производится на рецепции бассейна.
- 1.11. Вход в помещение ФОК осуществляется только при наличии сменной обуви или бахил.
- 1.12. Вход в специализированные зоны ФОК осуществляется через дежурного по залу/инструктора/ при предъявлении абонемена или разового чека.
- 1.13. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон ФОК во время занятия (отдыха) и в течение 15 минут после окончания занятия (отдыха). В случае нахождения Посетителя в специализированных зонах свыше 15 минут после занятия (отдыха), в абонементе отмечается еще одно занятие или производится оплата дополнительного часа согласно прейскуранту.
- 1.14. В остальных зонах ФОК (рецепция, вестибюль) Посетитель может находиться неограниченное время, не создавая помехи другим посетителям и работникам ФОК.
- 1.15. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в абонементе/чеке. Механизм накопления занятий и переноса на другие месяцы в ФОК отсутствует.
- 1.16. Пропущенные без уважительных причин занятия по абонементу не восстанавливаются и оплата возврату не подлежит.
- 1.17. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется только при обращении в администрацию ФОК не позднее, чем за 24 часа до начала занятия, а в случае возникновения уважительных причин в день посещения (подтверждается документально) – не позднее установленного времени посещения.
- 1.18. Возврат денежных средств за перенесённые, но неиспользованные занятия не производится.
- 1.19. Возврат 100% стоимости абонемена производится в том случае, если период его действия ещё не наступил.
- 1.20. При утере абонемена или же его порче занятия не компенсируются.
- 1.21. Без предъявления абонемена (например - абонемент забыт) Посетитель обязан оплатить разовое занятие.
- 1.22. Администрацией ОАО «Минотель» с целью популяризации ФОК и максимального привлечения клиентов могут проводиться акции по снижению стоимости посещения ФОК путем предоставления бонусов и скидок, а также путем предоставления подарочных карт на посещение ФОК.
- 1.23. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, другие материальные ценности посетителей ФОК, не сданные на хранение.
- 1.24. За травмы и несчастные случаи, произошедшие ввиду нарушения Правил посещения ФОК, а так же за травмы, полученные в результате противоправного действия третьих лиц, администрация ответственности не несёт.

- 1.25. **Лица, нарушившие настоящие Правила, могут быть лишены права посещения занятия в ФОК без последующей компенсации.**

## **2. Порядок предоставления услуг**

- 2.1. Оформление посещения осуществляется у администратора.
- 2.2. После оплаты услуг Посетитель получает у администратора ( дежурного по залу бассейна) или инструктора (тренера) (в обмен на абонемент или чек) ключ от шкафчика в раздевалке.
- 2.3. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки сдаётся администратору (дежурному по залу бассейна, тренеру, инструктору), а Посетителю возвращается абонемент.
- 2.4. В случае утери ключа от шкафчика или номерка гардероба, необходимо обратиться к дежурному по залу или администратору (тренеру, инструктору). Стоимость утерянного ключа или номерка от гардероба, равно как и другого утерянного имущества ФОК, компенсируется клиентом.
- 2.5. Выдача банных полотенец, при условии их оплаты, производится непосредственно дежурным по залу при посещении бассейна и тренером (инструктором) в тренажерном зале при посещении тренажерного зала. После завершения посещения бассейна или тренажерного зала полотенце сдается посетителем соответственно дежурному по залу, либо тренеру (инструктору).
- 2.6. **Особенности пользования отдельными видами услуг оговорены в соответствующих Приложениях к настоящим Правилам.**

## **3. Посетителям ФОК запрещается:**

- 3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента или не оплаченными дополнительно.
- 3.2. Пользоваться услугами ФОК, если антропометрические показатели, состояние здоровья и/или возраст клиента не соответствуют требованиям к конкретному виду услуг, влияющим на безопасность;
- 3.3. Находиться на территории ФОК в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, под воздействием психотропных, одурманивающих веществ.
- 3.4. Курить, употреблять спиртные напитки на территории ФОК.
- 3.5. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества, режущие, колющие предметы, стеклянную тару, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также пачкающие предметы.
- 3.6. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, стойка администраторов, технические помещения.
- 3.7. Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 3.8. Бегать по коридорам, лестницам, душевым и другим помещениям.
- 3.9. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
- 3.10. Производить видео- и фотосъёмку без разрешения руководства.
- 3.11. Нарушать нормы общественного порядка.

- 3.12. Пользоваться неисправным оборудованием ФОК.
- 3.13. Совершать действия, которые могут нанести вред оборудованию ФОК.
- 3.14. Выносить не принадлежащее им имущество с территории ФОК.
- 3.15. Размещать в помещениях ФОК объявления, афиши и другие материалы рекламного характера, заниматься коммерческой деятельностью.
- 3.16. Посещать ФОК во внешнем виде, который не соответствует общепринятым правилам санитарной и личной гигиены.
- 3.17. Эпилировать (брить) тело в любых помещениях ФОК.
- 3.18. Посещать ФОК гражданам, имеющим медицинские противопоказания (кожные, сердечно-сосудистые, венерологические и иные заболевания, препятствующие посещению ФОК).
- 3.19. Родителям (усыновителям, опекунам) либо работникам образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанных осуществлять надзор за малолетними, либо лицу, осуществляющему за ними надзор на основании договора – оставлять без присмотра на территории ФОКа несовершеннолетних, которых они привели в ФОК.

**Ограничения, касающиеся отдельных видов услуг, оговорены в соответствующих Приложениях к настоящим Правилам.**

#### **4. Права посетителей ФОК**

4.1. Посетители ФОК имеют право:

- 4.1.1. получать необходимую информацию о работе ФОК;
- 4.1.2. пользоваться услугами ФОК;
- 4.1.3. находиться в помещениях ФОК только во время его работы;
- 4.1.4. обращаться к руководству ОАО «Минотель» по вопросам, связанным с организацией обслуживания в ФОК.

#### **5. Обязанности посетителей ФОК**

5.1. Посетители ФОК обязаны:

- 5.1.1. до начала пользования услугами ознакомиться с Правилами пользования ФОК и прилагаемыми к ним Правилами для отдельных видов услуг.
- 5.1.2. пройти медицинское обследование до начала посещений ФОК, быть уверенными в хорошем состоянии своего здоровья;
- 5.1.3. нести персональную ответственность за состояние своего здоровья и здоровья детей во время посещения ФОК;
- 5.1.4. сообщать администратору (дежурному по бассейну, тренеру, инструктору) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии;
- 5.1.5. иметь предназначенную для занятий специальную (безопасную) обувь и соответствующую одежду;
- 5.1.6. уважительно относиться к работникам и посетителям ФОК, соблюдать общественный порядок;
- 5.1.7. соблюдать чистоту в помещениях ФОК;
- 5.1.8. бережно относиться к оборудованию ФОК;

- 5.1.9. выполнять настоящие Правила, инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности; не позднее, чем через 15 минут после окончания занятий (тренировок), вернуть ключ от шкафа для одежды и полотенце дежурному по залу, инструктору (тренеру) и покинуть специализированные зоны ФОК;
- 5.1.10. выполнять указания и требования инструкторов, администраторов и другого персонала.

## **6. Ответственность посетителей ФОК**

- 6.1. Посетители ФОКа несут материальную и другую ответственность в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь:
  - 6.1.1. за повреждение имущества и (или) оборудования ФОК, несанкционированный вынос оборудования и других материальных ценностей, принадлежащих ФОК;
  - 6.1.2. за утерю имущества ФОК (полотенце, номерок и т.д.)
  - 6.1.3. за вред, причиненный здоровью посетителей и (или) персонала ФОК, а также имуществу ФОК, вследствие неправильного использования оборудования ФОК;
  - 6.1.4. за нарушение общественного порядка, которое выражается в создании своим поведением помех в занятиях посетителей и работе персонала, ущемлении своими действиями их прав.
- 6.2. В случае нарушения Правил пользования ФОК и/или Правил для отдельных видов услуг, посетители обязаны по требованию администрации покинуть территорию ФОК, а также могут быть лишены права его последующего посещения без выплаты компенсаций и без возврата уплаченных за сеанс денежных средств.

## **7. Права администрации ФОК**

- 7.1. Администрация ФОК имеет право:
  - 7.1.1. вносить изменения и дополнения в настоящие Правила;
  - 7.1.2. устанавливать в соответствии с законодательством Республики Беларусь вид и размер компенсации вреда, нанесенного посетителем ФОК;
  - 7.1.3. вносить изменения в текущее расписание;
  - 7.1.4. не допускать в ФОК лиц, находящихся в нетрезвом состоянии;
  - 7.1.5. отстранять от посещения бассейна лиц с видимыми признаками заразных кожных заболеваний до предоставления справки о здоровье от врача;
  - 7.1.6. лишать права пользования ФОКом до окончания сеанса посетителей, нарушающих настоящие правила, без возврата уплаченных за сеанс денежных средств;
  - 7.1.7. при необходимости установления возраста посетителя требовать паспорт (документ, удостоверяющий личность), свидетельство о рождении у посетителей;

## **8. Обязанности администрации ФОК**

- 8.1. Администрация ФОК обязана:

- 8.1.1. обеспечивать высокий уровень обслуживания посетителей;
- 8.1.2. цивилизованно разрешать конфликтные ситуации, стараясь не допускать жалоб;
- 8.1.3. быстро и корректно реагировать на жалобы клиентов,
- 8.1.4. информировать посетителей об изменениях и дополнениях, которые вносятся в настоящие Правила, расписание занятий и режим работы ФОК;

## **9. Заключительные положения.**

- 9.1. В случае необходимости и для комфорта посетителей ФОК допускается введение новых пунктов правил.
- 9.2. К Правилам пользования ФОК прилагаются следующие Правила, регулирующие порядок пользования отдельными видами услуг:
  - 9.2.1. Правила посещения тренажерного зала
  - 9.2.2. Правила посещения бассейна
  - 9.2.3. Правила пользования аттракционом «Водная горка «Гидротруба»
  - 9.2.4. Правила пользования сауной
  - 9.2.5. Памятка посетителям сауны
  - 9.2.6. Правила пользования фитосауной.

### Правила посещения тренажерного зала

1. Настоящие правила предусматривают особенности посещения тренажерного зала и касающиеся его ограничения, не оговоренные в Правилах пользования ФОК. Посетители тренажерного зала руководствуются общими правилами посещения ФОК и настоящими Правилами.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в сменной чистой спортивной обуви и спортивной (тренировочной) одежде.
3. Занятия с голым торсом запрещены.
4. Время занятий в тренажерном зале, установленное согласно тарифу, включает в себя время на переодевание и принятие душа.
5. Несоввершеннолетним в возрасте до 14 лет заниматься на тренажерах и (или) со спортивными снарядами (даже под контролем совершеннолетних) строго **ЗАПРЕЩЕНО!**
6. Родители (усыновители, опекуны) либо работники образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанных осуществлять надзор за малолетними, либо лицо, осуществляющее за ними надзор на основании договора обязаны находиться рядом и контролировать процесс занятия на тренажерах и (или) со спортивными снарядами несоввершеннолетних в возрасте от 14 лет включительно (далее – дети, ребенок).  
Данные совершеннолетние лица несут всю ответственность за поведение и состояние здоровья детей.  
Тренер (инструктор) может прервать тренировку, проводимую совершеннолетним с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.
7. Посетителям тренажерного зала с массой тела более 100 килограмм согласно руководству по эксплуатации не разрешается заниматься на беговой дорожке.
8. До начала тренировок тренер (инструктор) имеет право:
  - проводить оценку общего физического развития и состояния посетителя,
  - выявлять, какая физическая коррекция тела с помощью занятий посетителю необходима,
  - выяснять у посетителя наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок,после чего принимать решение о целесообразности проведения занятий, о чем сообщать посетителю и, при необходимости, руководству.
9. Все посетители тренажерного зала обязаны:
  - 9.1. снимать верхнюю одежду и головные уборы в гардеробе;
  - 9.2. сдать на хранение ценные вещи администратору (рецепция ФОК, 1 этаж);
  - 9.3. надевать бахилы при входе в тренажерный зал;
  - 9.4. зарегистрироваться у инструктора (тренера) в журнале;
  - 9.5. подчиняться обоснованным требованиям тренера (инструктора) и администратора ФОК;

- 9.6. для обеспечения собственной безопасности ознакомится с Правилами пользования ФОК и Правилами посещения тренажерного зала;
- 9.7. совершеннолетние посетителя - сообщать инструктору (тренеру) возраст несовершеннолетних, которые пришли с ними в тренажерный зал;
- 9.8. в целях предупреждения травматизма начинать занятия с обязательной общей разминки;
- 9.9. исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки;
- 9.10. перед использованием специального оборудования тренажерного зала уточнить у тренера (инструктора), какие меры безопасности необходимо соблюдать на том, или ином тренажере, на что обратить особое внимание;
- 9.11. строго соблюдать меры безопасности и указания тренера (инструктора) во время занятий на тренажерах/силовых машинах;
- 9.12. использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с его назначением;
- 9.13. пользоваться только исправными тренажерами и оборудованием; с пониманием относиться к неудобствам при ремонте тренажеров;
- 9.14. в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, незамедлительно сообщить об этом инструктору (тренеру) тренажерного зала;
- 9.15. при возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров - обратиться к инструктору (тренеру);
- 9.16. в целях безопасности упражнения с отягощениями в тренажерном зале выполнять с партнером или в присутствии инструктора (тренера);
- 9.17. при работе с отягощениями обязательно пользоваться зажимами и замками, проверять их исправность;
- 9.18. не занимать тренажер во время пауз между подходами;
- 9.19. если тренажер занят, получить у занимающегося на тренажере разрешение тренироваться вторым номером;
- 9.20. быть вежливым, не отказывать другим в просьбе заниматься с Вами на тренажере или снаряде вторым номером;
- 9.21. передвигаться по спортзалу не торопясь;
- 9.22. соблюдать дистанцию безопасности от ближайшего занимающегося, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- 9.23. быть постоянно внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;
- 9.24. не отвлекать других во время выполнения упражнения;
- 9.25. отключить или поставить на беззвучный режим свой мобильный телефон;
- 9.26. при прослушивании музыки во время тренировки на беговой дорожке пользоваться личными наушниками;
- 9.27. учитывать во время тренировки наличие технических перерывов на кардиотренажерах;
- 9.28. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- 9.29. исключить использование подстаканников кардиотренажеров для емкостей с водой и другими жидкостями. Тара с водой (другими жидкостями) должна быть оставлена на гостевом столике;
- 9.30. соблюдать чистоту и порядок в зале;
- 9.31. соблюдать правила личной гигиены;
- 9.32. после своих занятий набрать первоначальный вес снаряда;



- 9.33. после тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь;
- 9.34. своевременно покинуть территорию ФОК.
10. Запрещается:
  - 10.1. посещение тренажерного зала в нетрезвом состоянии;
  - 10.2. выносить материальные ценности ФОК (инвентарь, детали оборудования и прочее) за пределы тренажерного зала;
  - 10.3. заниматься в тренажерном зале при наличии противопоказаний к этому, при травмах и общем недомогании (клиент несет личную ответственность за свое здоровье и за последствия нарушения данных правил).
11. Администрация не несет ответственности:
  - 11.1. за вред, связанный с ухудшением здоровья клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания;
  - 11.2. если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами, или нарушение техники работы спортивным инвентарем, со свободными весами;
  - 11.3. за утерянные или оставленные без присмотра вещи;
  - 11.4. за несланные на хранение документы, деньги и ценные вещи.
12. Посетители тренажерного зала несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей ФОК.
13. При нарушении Правил посещения тренажерного зала администрация ФОК оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.
14. Нахождение на территории тренажерного зала сверх оплаченного времени более 15 минут влечет за собой оплату дополнительного сеанса.

### Правила посещения бассейна

1. Настоящие правила предусматривают особенности посещения бассейна и касающиеся его ограничения, не оговоренные в Правилах пользования ФОК. Посетители бассейна руководствуются общими правилами посещения ФОК и настоящими Правилами.
2. Нахождение посетителей в бассейнах и других водных зонах допускается только в купальных костюмах/плавках.
3. Время нахождения в бассейне – 2 часа с учетом времени на переодевание и принятие душа.
4. Только под присмотром родителей (усыновителей, опекунов) либо работников образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанных осуществлять надзор за малолетними, либо лица, осуществляющего за ними надзор на основании договора:
  - 4.1. детям в возрасте от 3 до 6 лет можно находиться (плавать) только в малом (неглубоком) бассейне;
  - 4.2. детям в возрасте от 7 до 16 лет можно также находиться (плавать) и в большом (глубоком) бассейне при обязательном нахождении рядом с ними лиц, указанных в пункте 4 настоящих Правил.
5. Количество детей, за которыми осуществляет надзор лицо (лица), указанные в пункте 4 настоящих Правил, не может превышать:
  - 5.1. 2-х человек на одного взрослого, кроме случаев, указанных в пункте 5.2. настоящего Приложения;
  - 5.2. 10-ти человек на одного взрослого при проведении профессиональными тренерами/преподавателями учебных занятий с данными детьми.
6. До начала посещения бассейна администратор имеет право:
  - проводить оценку общего физического развития и состояния посетителя,
  - выяснять у посетителя наличие заболеваний, травм и противопоказаний к посещению бассейна и других водных зон,после чего принимать решение о целесообразности посещения бассейна, о чем сообщать посетителю и, при необходимости, руководству.
7. Все посетители бассейна обязаны:
  - 7.1. снимать и сдавать во внешний гардероб ФОК перед бассейном:
    - верхнюю одежду и головные уборы,
    - в зимнее (слякотное) время года – обувь, переобувшись в непосредственной близости от гардероба;
  - 7.2. надевать бахилы при входе на территорию бассейна (при невыполнении правил, указанных в предыдущем пункте и в теплое (неслякотное) время года);
  - 7.3. сдать на хранение ценные вещи, получить, при условии оплаты, полотенце;
  - 7.4. подчиняться обоснованным требованиям дежурного по залу и администратора ФОК;
  - 7.5. для обеспечения собственной безопасности ознакомится с Правилами пользования ФОК и Правилами посещения бассейна;

- 7.6. совершеннолетние посетители - сообщать администратору возраст несовершеннолетних, которые пришли с ними в бассейн;
- 7.7. тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм;
- 7.8. после посещения сауны пользоваться душем;
- 7.9. соблюдать осторожность при ходьбе по влажному полу. Во избежание травматизма рекомендуется носить на территории бассейна и вспомогательных помещений соответствующую обувь (с нескользкой подошвой);
- 7.10. исключить ныряние в воду бассейна из-за его незначительной глубины;
- 7.11. находиться на территории бассейна согласно отведенному времени;
- 7.12. строго соблюдать правила пользования сауной аттракционом «Водная горка «Гидротруба»;

**Перед посещением аттракциона «Водная горка» необходимо ознакомиться с мерами предосторожности, вывешенными на информационном стенде в непосредственной близости от аттракциона и соблюдать все требования запрещающих и разрешающих знаков, находящихся возле стартовой позиции;**

- 7.13. после окончания пребывания на территории бассейна не позднее, чем через 15 минут, покинуть душевую и раздевалку;
- 7.14. сдать дежурному по залу бассейна полученный реквизит (полотенце, ключ и др.).
8. Запрещается:
  - 8.1. посещение бассейна в нетрезвом состоянии;
  - 8.2. выносить материальные ценности ФОК за пределы помещений бассейна;
  - 8.3. плавать в бассейне при наличии противопоказаний к этому, при травмах и общем недомогании (клиент несет личную ответственность за свое здоровье и за последствия нарушения данных правил).
  - 8.4. втирать в кожу различные кремы, скрабы и мази перед использованием бассейном;
  - 8.5. плавать без купального костюма - женщинам, плавок – мужчинам;
  - 8.6. нырять с бортиков;
  - 8.7. бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам;
  - 8.8. во время нахождения в воде захватывать друг друга, нырять навстречу друг другу;
  - 8.9. плавать в стеклянных масках;
  - 8.10. оставлять без присмотра несовершеннолетних, допущенных к совместному нахождению в бассейне (плаванию) с отвечающими за них совершеннолетними лицами;
  - 8.11. приносить в бассейн напитки в стеклянной таре, продукты питания в стеклянной и другой таре и употреблять их в пищу;
  - 8.12. посещать бассейн детям до 3-ех лет, даже при наличии с ними лиц, указанных в пункте 4 настоящих Правил.
9. Администрация не несет ответственности:
  - 9.1. за вред, связанный с ухудшением здоровья клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания;
  - 9.2. если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил;
  - 9.3. за утерянные или оставленные без присмотра вещи;
  - 9.4. за несданные на хранение документы, деньги и ценные вещи.

10. Посетители бассейна несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей ФОК.
11. При нарушении Правил посещения бассейна администрация ФОК оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.
12. Нахождение на территории бассейна сверх оплаченного времени более 15 минут влечет за собой оплату дополнительного сеанса.
13. В работе опций бассейна предусмотрены технологические перерывы в течение 30 минут после 1 часа работы, которые посетители при отдыхе в бассейне обязаны учитывать.

## Правила пользования аттракционом «Водная горка «Гидротруба»

**1. Перед посещением аттракциона «Водная горка» необходимо ознакомиться с мерами предосторожности, вывешенными на информационном стенде в непосредственной близости от аттракциона, и соблюдать все требования запрещающих и разрешающих знаков, находящихся возле стартовой позиции.**

### **2. Внимание!**

**2.1. Желоб внутри «Водной горки» черного, непрозрачного цвета.**

**2.2. В районе финиша бассейн имеет место перепад дна в сторону увеличения глубины.**

**3. Порядок действий посетителя при пользования аттракционом «Водная горка «Гидротруба»:**

- посетитель садится в стартовый элемент, держась за поручень, чтобы его не смыло водой;
- помогая себе ногами, начинает спуск;
- ноги должны быть вместе, напряжены, пятки скользят по поверхности горки, стабилизируя движение;
- руки должны быть скрещены на груди;
- после спуска посетитель идет или плывет в бассейне вдоль оси финиша лотка, по которому он произвел спуск, или уходит (уплывает) влево или вправо от оси финиша во избежание столкновения с очередным посетителем.

**4. Посетители обязаны быть внимательными и собранными, особенно в момент финиша на водном аттракционе.**

**5. На стартовой площадке водной горки установлен светофор:**

**5.1. красный свет сигнализирует о том, что старт очередного посетителя запрещен, так как предыдущий не прошел зону финиша,**

**5.2. зеленый свет сигнализирует о том, что зона финиша предыдущим посетителем пройдена и очередному посетителю разрешен старт.**

**6. После финиширования, посетитель обязан как можно быстрее покинуть зону финиша для исключения столкновения с очередным финиширующим посетителем и находящимися в бассейне другими посетителями, а также других несчастных случаев на финишной черте аттракциона.**

**7. Запрещается:**

**7.1. производить старт с «Водной горки» без разрешения обслуживающего персонала или при горящем красном свете светофора, а также в позе «головой вперед (вниз);**

**7.2. останавливаться в желобе горки. В случае застревания посетителя в желобе горки, дежурный по залу должен приостановить спуски и помочь посетителю покинуть желоб, спустившись вниз;**

7.3.пользоваться купальными костюмами, содержащими металлические аксессуары, твердые пластиковые предметы или соединительные элементы;

7.4.применять вспомогательные средства для спуска (коврики, круги).

8. посещение водного аттракциона «Водная горка» лицам, страдающим сердечнососудистым заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, хроническими заболеваниями в стадии обострения, клаустрофобией, беременным женщинам, детям до 12 лет, лицам в нетрезвом состоянии, лицам с массой тела более 110 килограмм и ростом ниже 175 см.

**9. Категорически запрещается спуск с горки аттракциона без подачи воды и в позе «головой вперед (вниз)»**

10. В работе водного аттракциона, равно как и опций бассейна, предусмотрены технологические перерывы в течение 30 минут после 1 часа работы, которые посетители при отдыхе в бассейне обязаны учитывать.

### Правила пользования сауной

1. Настоящие правила предусматривают особенности посещения сауны и касающиеся ее ограничения, не оговоренные в Правилах пользования ФОК.
2. Посетители сауны руководствуются общими правилами посещения ФОК, настоящими Правилами и Памяткой посетителям сауны.
3. Посещение сауны (тепловой комнаты) несовершеннолетними в возрасте 3-11 лет не рекомендуется, в возрасте 12-18 лет возможно при обязательном нахождении рядом с ними родителей (усыновителей, опекунов) либо работников образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанных осуществлять надзор за малолетними, либо лиц, осуществляющих за ними надзор на основании договора.  
Данные совершеннолетние лица несут всю ответственность за поведение и состояние здоровья детей.
4. До начала пользования сауной дежурный по залу бассейна имеет право:
  - проводить оценку общего физического состояния посетителя,
  - выяснять у посетителя наличие заболеваний, травм и противопоказаний к посещению сауны,после чего принимать решение о целесообразности ее посещения, о чем сообщать посетителю и, при необходимости, руководству.
5. В сауну не допускаются:
  - 5.1. лица с явными признаками алкогольного опьянения;
  - 5.2. лица с явными признаками заболеваний кожи либо иными медицинскими противопоказаниями.
6. Не рекомендуется посещать сауну лицам, включая, но не ограничиваясь, при:
  - \* злокачественных новообразованиях как на мягких, так и на костных тканях;
  - \* острой фазе воспалительных процессов;
  - \* заболеваниях сердца;
  - \* эпилепсии;
  - \* шизофрении, психозах и психопатиях;
  - \* повышенном или пониженном артериальном давлении;
  - \* тяжелом поражении почек;
  - \* поражении нервной системы (повышение внутричерепного давления)
  - \* декомпенсации хронических заболеваний любых систем организма;
  - \* острых заболеваниях инфекционной и иной природы;
  - \* лихорадке (повышение температуры);
  - \* выраженном атеросклерозе сосудов с поражением различных систем и органов;
  - \* активном туберкулезе;
  - \* склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
  - \* выраженных расстройствах обмена веществ при сахарном диабете,
  - \* кахексии, гипертиреозе;
  - \* выраженной глаукомой.

7. Все посетители обязаны:
  - 7.1. проконсультироваться с лечащим врачом до посещения сауны (сухого жара) либо фитосауны (сауны «Кедровая бочка»)) о возможности ее посещения;
  - 7.2. не посещать сауну в состоянии сильного переутомления или острой фазы болезни;
  - 7.3. соблюдать осторожность при ходьбе по влажному полу. Во избежание травматизма рекомендуется носить на территории сауны соответствующую обувь (с нескользкой подошвой);
  - 7.4. тщательно мыться под теплым душем (за исключением головы), т.к. это необходимо для того, чтобы создать оптимальные условия для потоотделения и терморегуляции;
  - 7.5. в целях предупреждения теплового удара надеть на голову фетровую, войлочную или другую шапочку;
  - 7.6. пребывание в горячем помещении сауны начинать с нижней ступени, постепенно поднимаясь на верхнюю ступень;
  - 7.7. находясь в сауне, контролировать свое самочувствие;
  - 7.8. при ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть помещение сауны и перейти в прохладное, хорошо проветриваемое помещение;
  - 7.9. экономно использовать воду, электро- и теплоэнергию;
  - 7.10. после посещения сауны принять теплый душ.
8. **Посетителям сауны запрещается:**
  - 8.1. вносить в помещения сауны стеклянные и другие бьющиеся предметы;
  - 8.2. поливать водой, различного рода эмульсиями или ароматизаторами камни и нагревательные элементы;
  - 8.3. париться при помощи веников;
  - 8.4. стирать, бриться и мыться в сауне, находиться в сауне без купального костюма;
  - 8.5. приносить и (или) распивать алкогольные напитки (в том числе и слабоалкогольные) и курить в помещениях сауны;
  - 8.6. пользоваться в сауне лечебными средствами (жидкостями и мазями для натирания тела и т.д.);
  - 8.7. оставлять без присмотра несовершеннолетних, допущенных к совместному пребыванию с отвечающими за них совершеннолетними лицами.
9. Администрация не несет ответственности:
  - 9.1. за вред, связанный с ухудшением здоровья клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания;
  - 9.2. если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил;
  - 9.3. за утерянные или оставленные без присмотра вещи;
  - 9.4. за несданные на хранение документы, деньги и ценные вещи.
10. Посетители сауны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей ФОК.



## **ПАМЯТКА ПОСЕТИТЕЛЯМ САУНЫ**

**Уважаемые посетители,  
перед заходом в сауну обязательно ознакомьтесь с данной Памяткой и  
Правилами пользования сауной в гостинице ОАО «Минотель»  
(гостинице «Беларусь»)!**

**1.** Перед посещением сауны желательно пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.

Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды.

Не рекомендуется посещать сауну в состоянии переутомления.

Не допускается употребление спиртных напитков ни до, ни во время посещения сауны. Высокая температура вместе с алкоголем не совместимы и пагубно влияют на здоровье. Вся ответственность за последствия пребывания в нетрезвом виде и употребление спиртных напитков в сауне возлагается на посетителей.

**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).

Нельзя мочить голову перед заходом в сауну, чтобы не вызвать перегрева головы.

Обязательно наденьте на голову сухое полотенце или специальную шапочку - это предупредит возможный тепловой удар.

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

Не берите в сауну колющие и режущие предметы.

**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.

Наиболее благоприятная температура в сауне 80-90° градусов, поэтому длительность первого пребывания в сауне — не более 8-10 мин.

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

**5.** Необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.

Свое состояние можно проконтролировать по частоте сердечных сокращений: если перед сауной пульс 60-80 уд/мин, то на 8-10-й минуте первого захода в сауну он может участиться до 110-120 уд/мин, на 10-12-й минуте второго захода пульс может быть 120-140 уд/мин, после отдыха пульс снижается до 80 уд/мин.

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

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

**7.** Между заходами в сауну хорошо выпить чаю, минеральной воды, сока комнатной температуры.

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

**8.** 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. Необходимо избегать резких движений.

**9.** Суммарное пребывание в сауне не должно превышать 30 минут. Более трех раз заходить в сауну не следует.

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

После принятия душа, обязательно воспользуйтесь увлажняющим лосьоном либо молочком для тела. Одежду следует надеть лишь после того, как Вы остынете.

### Правила пользования фитосауной «Кедровая бочка»

1. Настоящие правила предусматривают особенности посещения фитосауны «Кедровая бочка» (далее - фитосауна) и касающиеся ее ограничения, не оговоренные в Правилах пользования ФОК.
2. Посетители фитосауны руководствуются общими правилами посещения ФОК и настоящими Правилами.
3. Детям до 12 лет посещение фитосауны не разрешается.
4. Посещение фитосауны несовершеннолетними от 12 до 18 лет ростом от 150 см возможно при обязательном нахождении рядом с ними родителей (усыновителей, опекунов) либо работников образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанных осуществлять надзор за малолетними, либо лиц, осуществляющих за ними надзор на основании договора.  
Данные совершеннолетние лица несут всю ответственность за поведение и состояние здоровья детей.
5. До начала пользования фитосауной дежурный по залу бассейна имеет право:
  - проводить оценку общего физического состояния посетителя,
  - выяснять у посетителя наличие заболеваний, травм и противопоказаний к посещению фитосауны, после чего принимать решение о целесообразности ее посещения, о чем сообщать посетителю и, при необходимости, руководству.
6. В фитосауну не допускаются:
  - лица с явными признаками алкогольного опьянения;
  - лица с явными признаками заболеваний кожи либо иными медицинскими противопоказаниями.**Лицам с венерическими заболеваниями запрещается посещать фитосауну.**
7. Противопоказания к посещению фитосауны (включая, но не ограничиваясь):
  - аллергия на травы;
  - острые воспалительные состояния (заболевания);
  - хронические заболевания в стадии обострения;
  - доброкачественные опухоли с тенденцией к росту;
  - злокачественные опухоли;
  - туберкулез в активной стадии;
  - Заболевания системы крови и кроветворных органов;
  - тромбофлебит глубоких вен;
  - мерцательная аритмия;
  - сердечнососудистые нарушения 2 ст.;
  - атеросклероз с поражениями сосудов головного мозга и сердца;
  - гипертония 3 ст.;
  - Инфекционные заболевания кожи и некоторые заболевания кожи

(мокнувшая экзема, пенфитус и др.)

- цирроз печени;
- глаукома прогрессирующая
- беременность;
- склонность к кровотечениям.

**8. Все посетители обязаны:**

- проконсультироваться с лечащим врачом до посещения фитосауны о возможности ее посещения;
- не посещать фитосауну в состоянии сильного переутомления или острой фазы болезни;
- тщательно мыться под теплым душем перед посещением фитосауны, т.к. это необходимо для того, чтобы создать оптимальные условия для потоотделения и терморегуляции;
- находясь в фитосауне, контролировать свое самочувствие, выполнять все рекомендации и обоснованные требования обслуживающего персонала;
- при ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть фитосауну и перейти в прохладное, хорошо проветриваемое помещение;

**9. Порядок проведения процедуры в кедровой бочке:**

- 9.1. Обслуживающий персонал открывает дверцу и крышку кедровой бочки, усаживает в нее посетителя и закрывает дверцу и крышку бочки. Голова пациента остается снаружи, а зазор между шеей посетителя и бочкой устраняется с помощью полотенца;
- 9.2. Посетитель находится в кедровой бочке под воздействием фитопаросмеси. Основным критерием длительности пребывания в фитосауне является самочувствие посетителя, и способность переносить жар без вреда для здоровья. Однако максимальная длительность пребывания в фитосауне не должна превышать 15 минут. Если заданная температура для посетителя окажется высокой, персонал с помощью терморегулятора должен откорректировать её;
- 9.3. По окончании процедуры обслуживающий персонал открывает дверку и крышку кедровой бочки. Посетитель выходит и в течении 10-15 минут отдыхает;
- 9.4. После окончания отдыха рекомендуется натирание маслами, бальзамами и чайная церемония. Также процедуру кедровой бочки можно совместить с массажем и различными обертываниями.
- 9.5. После посещения фитосауны принимать душ нецелесообразно.

**10. Посетителям фитосауны запрещается:**

- вносить в помещения фитосауны стеклянные и другие бьющиеся предметы;
- самостоятельно устанавливать температуру парогенератора и производить любые другие действия с электрооборудованием фитосауны;
- приносить и (или) распивать алкогольные напитки (в том числе и слабоалкогольные) и курить в помещении фитосауны;
- оставлять без присмотра несовершеннолетних, допущенных к совместному пребыванию с отвечающими за них совершеннолетними лицами.

**11. Администрация не несет ответственности:**

- за вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания;
- если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил;
- за утерянные или оставленные без присмотра вещи;
- за несданные на хранение документы, деньги и ценные вещи.

12. Посетители фитосауны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей ФОК.