

## Правила посещения сауны в МАУ «Ледовый Дворец спорта»

Настоящие правила разработаны в соответствии с Законом «О защите прав потребителей», ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами РФ и регулируют отношения между потребителем — гражданином, имеющим намерение заказать, либо заказывающим и использующим услуги.

### I. Общие положения

1. Клиент может посетить сауну после предварительной записи у администратора лично, либо по телефону 95-07-95 (доб. 5430) и 100% оплаты, согласно утвержденным тарифам на оказание платных услуг МАУ «Ледовый Дворец спорта».
2. Предварительная запись производится не более чем за 7 дней до получения услуги.
3. При отсутствии Клиента более чем 15 минут после начала забронированного времени, заказ аннулируется.
4. Клиент может предупредить администратора о задержке получения услуги, но не более чем на 15 минут.
5. После оплаты услуги и регистрации у администратора Клиент проходит на служебный вход и получает ключи от сауны у сотрудника охраны. После получения услуги Клиент сдает ключи от сауны сотруднику охраны на служебном входе.
6. Единовременное заполнение сауны - не более 8 человек. Тариф на предоставление сауны рассчитан на группу людей в количестве не более 6 человек. Доплата за каждого клиента сверх нормы производится в кассу на основании утвержденных тарифов.
7. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи муниципального имущества составляется акт, Клиент оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования в кассу учреждения, также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.
8. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить информацию администратору по внутреннему номеру телефона – 430, 203, 202, 222.
9. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.
10. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), простыню, полотенце, халат, средства личной гигиены.

11. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса: за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в сауне.

12. Клиент обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата за каждый последующий час вперед.

13. Клиент определяет самостоятельно время пребывания в сауне перед оплатой получения услуги.

14. Клиент должен уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других посетителей.

15. Дети до 16 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!

16. Клиент при пользовании услугами сауны на базе МАУ «Ледовый Дворец спорта» несет ответственность за себя и своих детей!

17. Перед посещением сауны Клиент заполняет расписку об ознакомлении с правилами посещения сауны.

18. В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнять требования обслуживающего персонала об освобождении помещения сауны Администратор вправе вызвать отряд полиции.

19. Оплатив услугу, Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

20. Администрация МАУ «Ледовый Дворец спорта» не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.

21. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций Клиент не должен поддаваться панике. Следует четко следовать указаниям сотрудников учреждения и при необходимости покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы и лестницы.

### **Запрещается:**

- приносить с собой в сауну алкогольные напитки;
- курение;
- вход в сауну Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в саунах без присмотра взрослых;
- посещать сауну с противопоказаниями: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения;
- использовать веники в парной;
- использовать моющие средства в стеклянной таре;
- лить масляные и другие вещества на электрические тэны;
- распылять в сауне аэрозольные жидкости;



- пытаться влезть на недоступные участки декоративного оформления сауны, в целях личной безопасности клиента;
- совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;

Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун Клиентам, администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны, без объяснения причины отказа. При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

## II. Рекомендации

Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы.

Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут.

Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос. Дышать через рот не рекомендуется. Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут.

После выхода, охладите тело в душе, бассейне или специальной охлаждающей комнате.

Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться максимум 15.

После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько Вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес.

Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

Соблюдайте правила гигиены! В сауну с собой нужно взять тапочки, махровый халат и полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться.

В МАУ «Ледовый Дворец спорта» - сухая сауна.

Сухой пар отличает сауну от русской бани. Сухая сауна оказывает благоприятное воздействие на людей, страдающих ишемической болезнью сердца, диабетом, с повышенным холестерином или высоким артериальным давлением. Повторные сеансы посещения сауны улучшают кровообращение больных и способны заменить им физические нагрузки.

Рекомендуем перед посещением сауны проконсультироваться у врача!

Что нельзя делать в сауне

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

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

Не стоит после сауны обливаться теплой водой.

Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;

Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;

Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться и обжечь тело.

### III. Коммуникации Клиентов и Администрации МАУ «Ледовый Дворец спорта», контакты для коммуникации

Клиент МАУ «Ледовый Дворец спорта» вправе обратиться к Администрации с письменным заявлением.

Бланк заявления находится на ресепшн у администратора и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О., дата заполнения, № контактного телефона).

Администрация МАУ «Ледовый Дворец спорта» обязана рассмотреть заявление и проинформировать Клиента о принятом решении в течение 10 рабочих дней с момента поступления заявления.

Получить информацию о работе учреждения, задать вопросы в электронную приёмную Вы можете на сайте МАУ «Ледовый Дворец спорта» [www.lds-surgut.ru](http://www.lds-surgut.ru).

Приём к директору МАУ «Ледовый Дворец спорта» по личным вопросам осуществляется по предварительной записи по телефону 95 07 78.

### IV. Заключительные положения

Администрация МАУ «Ледовый Дворец спорта» вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиентов с момента размещения последних на рецепции и сайте учреждения.

Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Администрацией МАУ «Ледовый Дворец спорта» и Клиентом. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах в соответствии с действующим законодательством РФ.

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