

Утверждаю
Директор МАУ «ФОК «Олимпиец»
А. Ю. Поспелова
« 31 » марта 2023 г.



Правила посещения оздоровительного комплекса

1. Посещение оздоровительного комплекса осуществляется по предварительной записи через администратора МАУ «ФОК «Олимпиец», по телефону: 3-70-01. В соответствии с графиком работы, утверждённым Директором учреждения.
2. Посетитель оздоровительного комплекса обязан сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб и переодеться в сменную обувь. Обувь принимается в пакете.
3. Право на посещение оздоровительного комплекса по разовым билетам является персональным и не подлежит передаче третьим лицам.
4. Перед первым посещением оздоровительного комплекса Посетитель должен ознакомиться и подписать «Согласие посетителя», которое выдается у администратора.
5. При посещении оздоровительного комплекса установлены следующие возрастные ограничения: посещение оздоровительного комплекса допускается с 18-ти лет самостоятельно, дети с 3-х до 18-ти лет в сопровождении взрослого.
6. При посещении оздоровительного комплекса с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель (иной законный представитель, иное сопровождающее лицо).

Посетители обязаны

1. Перед посещением оздоровительного комплекса рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом на предмет наличия противопоказаний для получения услуг оздоровительного комплекса. При наличии противопоказаний отказаться от посещения.
2. Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и персоналу. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Строго соблюдать все ограничения, указанные в настоящих Правилах и на информационных стендах.
3. Бережно относиться к оборудованию оздоровительного комплекса и иному имуществу МАУ «ФОК «Олимпиец», не допуская его порчу или утрату. В случае утраты или повреждения имущества на Посетителя возлагается обязанность возместить стоимость ущерба.
4. В случае возникновения в МАУ «ФОК «Олимпиец» (в т.ч. в помещениях оздоровительного комплекса) чрезвычайных ситуаций (пожар и т.д.), оперативно покинуть здание согласно схеме эвакуации, следуя сетевым указателям «ВЫХОД», стараясь избегать проявления суеты и паники.
5. Перед посещением сауны необходимо снять с себя ювелирные и другие украшения.
6. Перед посещением в оздоровительном комплексе следует принять душ сверху вниз с мылом и мочалкой.
7. Заходить в оздоровительный комплекс в резиновых тапочках.
8. Приносить с собой личное полотенце.

Посетителям запрещается

1. Употреблять, проносить и посещать помещения МАУ «ФОК «Олимпиец» в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, а также при наличии остаточных проявлений любого вида опьянения.
2. Запрещается использовать помещения душевых и раздевалок в целях личной гигиены (бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки, стирать купальные принадлежности и личные вещи, выжимать мокрые вещи в раздевалках).
3. Самостоятельно включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4. Проносить в здание МАУ «ФОК «Олимпиец» огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а так же взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.

5. Производить кино- и фотосъемку без разрешения администрации МАУ «ФОК «Олимпиец».

6. Использовать любые вспомогательные косметические средства (мед, масла, скрабы, кофе, аэрозоли, мази и пр).

Порядок посещения Фитобочки

1. Фитобочку посещают на голодный желудок. Последний прием пищи разрешен за 2 часа до сеанса.

2. Перед посещением бочки принимают душ с мылом: тело должно быть абсолютно чистым, без нанесенных на него кремов, масел или масел

3. Кожные поры должны быть открытыми, чтобы экстракты трав могли проникнуть в них на нужную глубину.

4. Перед сеансом нужно выпить стакан воды или сока, чтобы избежать обезвоживания организма.

5. Во время сеанса располагаются сидя или лежа, в зависимости от конструкции бочки. Тело должно быть максимально расслаблено. Процедура длится 15 – 20 минут. Превышать время нельзя.

6. После процедуры следует принять теплый душ, чтобы смыть выделившийся пот.

Порядок посещения Инфракрасной сауны

1. ИК-сауну не рекомендуется посещать на полный желудок. Последний прием пищи разрешен за 1-1,5 часа до сеанса.

2. До, после и во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме.

3. Перед посещением ИК-сауны принимают душ с мылом: тело должно быть абсолютно чистым, без нанесенных на него кремов, масел или масел.

4. Если вы почувствовали себя плохо во время процедуры, необходимо немедленно прекратить сеанс.

5. В сауну необходимо взять 2 полотенца.

6. Обязательно удаляйте выделяющийся пот с поверхности кожи, для этого стоит взять с собой несколько полотенец. Вода препятствует инфракрасному излучению, и эффект от процедуры будет снижен.

7. Первый раз рекомендуется находиться в ИК-сауне не более 15-20 мин. Максимальная длительность процедуры 30- 35 мин. Оптимальное количество посещений -3-4 раза в неделю.

8. После процедуры в инфракрасной сауне следует принять теплый душ, чтобы смыть выделившийся пот.

Порядок посещения Гидромассажной ванны

1. Перед входом в гидромассажную ванну примите душ с мылом. тело должно быть абсолютно чистым, без нанесенных на него кремов, масел или масел.

2. Время нахождения в гидромассажной ванне не более 15-20 минут за раз. Беременным женщинам и детям до 10 лет следует проводить в гидромассажной ванне не более 10 минут за раз.

3. После процедуры следует принять теплый душ.

Показания к посещению оздоровительного комплекса

- 1. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей и астмы.**
- 2. Профилактика кожных заболеваний.**
- 3. Профилактика болезней мочеполовой системы.**
- 4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.**
- 5. Профилактика Гипертонической Болезни.**
- 6. Профилактика неврозов и переутомления, стресса.**
- 7. Стимулирования кровообращения и лимфотока.**
- 8. Выведение токсинов.**
- 9. Снижение уровня холестерина.**
- 10. Стимулирования обмена веществ.**
- 11. Стимулирование работы толстого кишечника.**
- 12. Эффективное средство для похудения и борьбы с целлюлитом.**
- 13. Уменьшение негативных последствий варикозного расширения вен.**
- 14. Повышение иммунных сил организма.**
- 15. Облегчение мышечных и суставных болей.**
- 16. Общее омолаживание организма, уменьшение возрастных изменений.**

Противопоказания к посещению оздоровительного комплекса

- 1. Любые Новообразования (доброкачественные и злокачественные), а так же подозрения на их наличие.**
- 2. Любые заболевания в острой форме: ОРВИ, гнойные процессы, венерические заболевания.**
- 3. Переломы, вывихи, растяжения в острой фазе.**
- 4. Выраженный Атеросклероз.**
- 5. Заболевания Сердца.**
- 6. Склонность к кровотечениям.**
- 7. Периодические кровотечения у женщин.**
- 8. Заболевания органов кроветворения.**
- 9. Инфекционные заболевания кожи, острые раны и травмы, ожоги.**
- 10. Беременность.**
- 11. Аллергические реакции на травы, входящие в Фитосбор для процедуры.**

**Перед началом процедур в оздоровительном комплексе
необходимо проконсультироваться с Врачом!**

