

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА МЕЖДУНАРОДНОГО ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Правила посещения оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr определяют основы и порядок посещения оздоровительно-спортивного комплекса, устанавливают права, обязанности и запреты, выполнение которых обязательно для лиц, пользующихся услугами оздоровительно-спортивного комплекса, и являются обязательными для исполнения.

1.2. Оздоровительно-спортивный комплекс располагается в здании гостиницы Международного центра здоровья Verba Mayr (далее также – «Центр Verba Mayr») и состоит из следующих зон:

- тренажёрный зал *Верба Фитнес*,
- оздоровительного комплекса *Верба спа*, включающий:
- термальную зону: хаммам, инфракрасная сауна, финская сауна, дорожка Кнейпа, душ впечатлений;
- бассейн;
- вспомогательные помещения: кабинеты для спа-процедур, комната отдыха, раздевалки и душевые комнаты, туалеты.

1.3. Пользование оздоровительно-спортивным комплексом допускается только в часы работы:

Тренажёрный зал *Верба Фитнес*: ежедневно 07:30–20:00

Оздоровительный комплекс *Верба спа*: ежедневно 08:00–22:00.

Администрация Международного центра здоровья Verba Mayr оставляет за собой право изменять режим работы оздоровительно-спортивного комплекса, объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни, ограничивать доступ посетителей в зону(ы) оздоровительно-спортивного комплекса, уведомив об этом путем размещения информации на стойке администратора.

1.4. Стоимость и продолжительность посещения оздоровительно-спортивного комплекса в целом и/или его отдельных зон определены настоящими Правилами, Правилами проживания и получения услуг в Международном центре здоровья Verba Mayr, Прейскурантом платных услуг, оказываемых в Международном центре здоровья Verba Mayr.

1.5. Перед оплатой проживания в Международном центре здоровья Verba Mayr или платных услуг оздоровительно-спортивного комплекса посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами. При оплате проживания в Международном центре здоровья Verba Mayr или платных услуг оздоровительно-спортивного комплекса посетитель принимает настоящие Правила и условия посещения и несёт полную ответственность за их исполнение.

Пользование услугами оздоровительно-спортивного комплекса означает, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать, неся риск неблагоприятных последствий в случае их нарушения.

1.6. Документом, который дает право пользоваться услугами оздоровительно-спортивного комплекса в целом и/или его отдельными зонами, может являться: регистрационная карта Гостя, оформляемая при заселении в Международный центр здоровья Verba Mayr, чек на оплату услуг, сертификат.

1.7. Особенности пользования отдельными зонами (видами услуг) оздоровительно-спортивного комплекса определены в Приложениях к настоящим Правилам, которые являются неотъемлемой частью настоящих Правил, а именно:

- Приложение 1 – Инструкция по технике безопасности при посещении тренажёрного зала *Верба Фитнес*,
- Приложение 2 - Инструкция по технике безопасности при посещении термальной зоны оздоровительного комплекса *Верба спа*,

- Приложение 3 - Инструкция по технике безопасности при посещении бассейна оздоровительного комплекса *Верба спа*.

1.8. Несовершеннолетние в возрасте до 18 лет могут посещать оздоровительно-спортивный комплекс только вместе с законными представителями (родителями, опекунами, попечителями) или сопровождающими их совершеннолетними лицами, которым законные представители несовершеннолетнего доверили представлять его интересы и нести за него ответственность. При этом вся полнота ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время посещения им оздоровительно-спортивного комплекса всецело лежит на законных представителях или сопровождающих его лицах.

РОДИТЕЛИ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR БЕЗ ПРИСМОТРА!

Дополнительные ограничения и/или специальные условия посещения несовершеннолетними зон оздоровительно-спортивного комплекса устанавливаются также инструкция по технике безопасности в Приложениях №№ 1,2 и 3 к настоящим Правилам, которые обязательны для исполнения.

1.9. Посетители оздоровительно-спортивного комплекса обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье и здоровье лиц, за которые они несут ответственность (дети, недееспособные и т.п.), и, при наличии противопоказаний, острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов - не посещать оздоровительно-спортивный комплекс.

Посетители, по состоянию здоровья склонные к внезапной потере сознания, эпилептическим припадкам, лица с нарушенной функцией опорно-двигательного аппарата должны пользоваться услугами оздоровительно-спортивного комплекса только с сопровождающими лицами.

Предоставляя услуги оздоровительно-спортивного комплекса, администрация Международного центра здоровья Verba Mayr руководствуется тем, что посетители не имеют противопоказаний к получению соответствующих услуг.

1.10. Посетителям находится в верхней одежде в помещениях Международного центра здоровья Verba Mayr разрешается только в зоне рецепции. Вход в помещения оздоровительно-спортивного комплекса осуществляется только при наличии сменной обуви (или бахил). Посетители в уличной обуви и/или в верхней одежде в помещения оздоровительно-спортивного комплекса не допускаются.

1.11. В целях безопасности посетителей на территории оздоровительно-спортивного комплекса ведется видеонаблюдение (за исключением комнат личной гигиены, раздевалок и душевых).

1.12. Международный центр здоровья Verba Mayr не несёт ответственность:

- за причиненный вред здоровью и жизни посетителя, полученный при несоблюдении настоящих* Правил и инструкций по технике безопасности (Приложение №№ 1,2 и 3 к Правилам);
- за утерянные или оставленные без присмотра вещи;
- за несланные на хранение ценные вещи, документы, деньги, мобильные телефоны и другие материальные ценности.

*При нарушении настоящих Правил Администрация Международного центра здоровья Verba Mayr оставляет за собой право отказать в дальнейшем посещении оздоровительно-спортивного комплекса.

1.13. Права Международного центра здоровья Verba Mayr:

1.13.1. Вносить изменения и дополнения в настоящие Правила и требовать их соблюдать всеми посетителями оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr.

1.13.2. Отказать в предоставлении услуг посетителям, нарушившим настоящие Правила.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

2.1. Посетители оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr обязаны:

2.1.1. Выполнять требования настоящих Правил и инструкций по технике безопасности (Приложение №№ 1,2 и 3 к Правилам).

2.1.2. Снимать и оставлять верхнюю одежду, головные уборы, обувь в зоне рецепции или в номерах.

2.1.3. Не мешать другим посетителям, не вести громкие разговоры, в том числе по телефону, отключать звуковые сигналы на мобильных телефонах.

2.1.4. Уважительно относиться к работникам и посетителям Международного центра здоровья Verba Mayr, соблюдать общественный порядок - правила поведения в общественных местах, закреплённые в законодательстве, морали, обычаях и традициях, которые обеспечивают безопасность, спокойствие и уважение к правам других лиц.

2.1.5. Соблюдать чистоту в помещениях оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr.

2.1.6. Оставлять на хранение ценные вещи в сейф (ячейку).

2.1.7. Исполнять требования сотрудников Международного центра здоровья Verba Mayr, в том числе требования покинуть оздоровительно-спортивный комплекс в установленных настоящими Правилами случаях.

2.1.8. Бережно относиться к имуществу оздоровительно-спортивного комплекса и имуществу третьих лиц (посетителей, сотрудников Международного центра здоровья Verba Mayr). В случае утраты или повреждения имущества оздоровительно-спортивного комплекса и/или имущества третьих лиц, возместить ущерб в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ. Размер возмещения ущерба Международного центра здоровья Verba Mayr определяется в соответствии с действующим в Международном центре здоровья Verba Mayr Прейскурантом.

2.1.9. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций строго следовать указаниям сотрудников Международного центра здоровья Verba Mayr.

2.2. Посетителям оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr запрещается:

2.2.1. Входить без разрешения персонала в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения Международного центра здоровья Verba Mayr.

2.2.2. Нарушать нормы общественного порядка, в том числе проявлять неуважение к окружающим, использовать ненормативную лексику и совершать действия, мешающие другим посетителям оздоровительно-спортивного комплекса; курить, распространять, распивать/принимать на территории оздоровительно-спортивного комплекса спиртные напитки/наркотические вещества.

Администрация Международного центра здоровья Verba Mayr оставляет за собой право не допускать нарушающих нормы общественного порядка лиц в оздоровительно-спортивный комплекс и/или требовать покинуть оздоровительно-спортивный комплекс.

2.2.3. Совершать действия, которые могут причинить вред имуществу, в том числе оборудованию оздоровительно-спортивного комплекса, выносить материальные ценности оздоровительно-спортивного комплекса за его пределы.

2.2.4. Посещать оздоровительно-спортивный комплекс:

- лицам, имеющим явные признаки расстройства здоровья, в том числе указанные в п. 1.9 настоящих Правил,

- лицам, проявляющим неадекватное поведение (поведение, которое не соответствует жизненной ситуации, отклоняется от общепринятых норм и правил),

- лицам, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического и/или токсического опьянения, в состоянии, имеющем признаки алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения: запах алкоголя изо рта; неустойчивость позы, шаткость походки; нарушение речи; резкое изменение окраски кожных покровов лица и др.

Администрация Международного центра здоровья Verba Mayr оставляет за собой право не допускать указанных лиц в оздоровительно-спортивный комплекс и/или требовать покинуть оздоровительно-спортивный комплекс.

2.3. Посетители оздоровительно-спортивного комплекса имеют право:

2.3.1. Получать необходимую информацию о работе оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr.

2.3.2. Обращаться к сотрудникам по вопросам, связанным с организацией обслуживания в оздоровительно-спортивного комплекса.

2.4. Ответственность посетителей оздоровительно-спортивного комплекса:

2.4.1. Посетители оздоровительно-спортивного комплекса несут материальную и другую ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

- за вред, причиненный другим посетителям или сотрудникам Международного центра здоровья Verba Mayr, а также имуществу Международного центра здоровья Verba Mayr, вследствие нарушения настоящих Правил, а также неправильного использования оборудования оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr;

- за нарушение общественного порядка, создание своим поведением помех посетителям и работе персонала оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr, ущемление своими действиями их прав.

2.4.2. В случае нарушения настоящих Правил посетители обязаны по требованию сотрудников/администрации Международного центра здоровья Verba Mayr покинуть территорию оздоровительно-спортивного комплекса.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1. Положения настоящих Правил обязательны для всех без исключения посетителей оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Mayr.

3.2. Настоящие Правила для свободного ознакомления с ними размещены на стойке Службы Приёма и Размещения (СПиР) и в информационных материалах в номерах Международного центра здоровья Verba Mayr, а также на сайте в сети «Интернет» по адресу: www.verbamayr.ru.

3.3. Администрация Международного центра здоровья Verba Mayr вправе в одностороннем порядке вносить изменения в настоящие Правила, размещая актуальную действующую редакцию в местах для свободного ознакомления.

Благодарим Вас за соблюдение Правил!

Инструкция по технике безопасности при посещении тренажерного зала Верба Фитнес

Общие положения

1. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в чистой спортивной обуви и спортивной одежде. Для занятий подбирайте удобную спортивную одежду. Нельзя использовать на занятиях тапочки, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.
2. Максимальная вместимость тренажёрного зала Верба Фитнес - 15 человек.
3. Дети младше 14 лет к посещению тренажерного зала Верба Фитнес не допускаются.
4. Дети с 14 до 18 лет имеют право посещать тренажерный зал Верба Фитнес только в присутствии персонального инструктора (тренера) или вместе с законными представителями (родители, опекуны, попечители) или сопровождающими совершеннолетними лицами, которым законные представители несовершеннолетнего доверили представлять его интересы и нести за него ответственность. При этом вся полнота ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время посещения им тренажёрного зала без персонального инструктора (тренера) лежит на законных представителях (сопровождающих несовершеннолетнего лицах).
- Несовершеннолетним (в возрасте до 16 лет) заниматься на тренажерах и (или) со спортивными снарядами даже под контролем законных представителей или сопровождающих лиц строго ЗАПРЕЩЕНО!
5. Не рекомендуется посещение тренажерного зала беременным женщинам.
8. Посетителю для обеспечения собственной безопасности рекомендуется пройти инструктаж у инструктора (тренера) перед использованием специального оборудования.
9. Рекомендуется избегать чрезмерной физической нагрузки. Занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно. На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием. Соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопиться увеличивать рабочий вес.
10. Перед походом в тренажерный зал рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом о медицинских противопоказаниях.
11. На тренировках в тренажёрном зале разумно и удобно пользоваться услугами тренера. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнения и исправляет ошибки.
12. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос — обращайтесь к дежурному тренеру - он всегда Вам поможет.
13. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера Гость может сообщить об этом дежурному тренеру. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

14. До начала тренировки тренер (дежурный тренер, администратор тренажёрного зала) имеет право:

- проводить оценку общего физического состояния посетителя;
- выяснять у посетителя наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок, после чего принимать решение о целесообразности проведения занятий.

15. При возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций посетители обязаны выполнять указания дежурного тренера.

16. ВСЕ ПОСЕТИТЕЛИ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ВЕРБА ФИТНЕС ОБЯЗАНЫ:

- для обеспечения собственной безопасности ознакомиться с Правилами посещения оздоровительно-спортивного комплекса Международного центра здоровья Verba Maug и настоящей Инструкцией по технике безопасности при посещении тренажёрного зала Верба Фитнес;
- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению;
- подчиняться обоснованным требованиям тренера (дежурного тренера, администратора тренажёрного зала);
- соблюдать осторожность при прохождении рядом со стендами, окнами, витринами и дверями, оборудованными стеклом, батареями отопления, особенно после влажной уборки;
- не использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах, важно соблюдать правила личной гигиены и чистоту;
- в целях обеспечения персональной гигиены во время выполнения упражнений на тренажёрные скамейки стелить индивидуальные полотенца;
- категорически запрещается тренироваться с жевательной резинкой во рту;
- сдать на хранение ценные вещи;
- в целях предупреждения травматизма начинать занятия с обязательной общей разминки;
- исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки;
- строго соблюдать меры безопасности во время занятий на тренажерах/ силовых установках;
- использовать спортивное и иное оборудование тренажёрного зала в соответствии с его назначением;
- пользоваться только исправными тренажерами и оборудованием;
- в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале незамедлительно сообщить об этом дежурному тренеру (администратору тренажёрного зала);
- при возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров – обратиться к дежурному тренеру (администратору тренажёрного зала);
- не занимать тренажер во время пауз между подходами;
- соблюдать дистанцию безопасности от ближайшего занимающегося, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- быть постоянно внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;
- не отвлекать других во время выполнения упражнения;
- отключить или поставить на беззвучный режим свой мобильный телефон;
- при прослушивании музыки во время тренировки пользоваться личными наушниками;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;

- соблюдать чистоту и порядок в зале;
- соблюдать правила личной гигиены, используя персональное полотенце;
- после тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь:
- при выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами - приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы - обязательно пользоваться помощью страхующего. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только при контроле дежурного тренера;
- разбирать стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой) - для избежания перевеса и падения штанги.

17. В тренажерном зале запрещено:

- Кричать, шуметь, бегать, заниматься другими видами спорта.
- Оставлять грифы, гантели, и др. свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.
- Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- Заниматься в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.
- Приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Внимание! Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваниях способных поставить под угрозу состояние Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

18. Правила поведения в кардиозоне

- Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к дежурному тренеру.
- Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что спровоцирует опасную ситуацию.
- Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.
- Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
- Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
- Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
- Запрещается находиться в зале босиком или в тапочках (сланцах, вьетнамках, сандалиях).

19. Персонал Международного центра здоровья Verba Mayr не несет ответственности за состояние здоровья посетителя и возможный травматизм, если он тренируется самостоятельно без консультации инструктора (тренера) и не следует разработанной для него индивидуальной программе.

Инструкция по технике безопасности при посещении термальной зоны оздоровительного комплекса Верба спа

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция обязательна для всех посетителей термальной зоны Верба спа.

1.2. Допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Лица с признаками острых, инфекционных, кожных заболеваний, в раннем послеоперационном периоде, а также находящиеся в состоянии алкогольного/наркотического опьянения, к посещению не допускаются.

1.4. Дети младше 14 лет к посещению термальной зоны оздоровительного комплекса Верба спа не допускаются.

Несовершеннолетние в возрасте до 18 лет могут посещать термальную зону оздоровительного комплекса Верба спа только вместе с законными представителями (родителями, опекунами, попечителями) или сопровождающими их совершеннолетними лицами, которым законные представители несовершеннолетнего доверили представлять его интересы и нести за него ответственность. При этом вся полнота ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время посещения им термальной зоны оздоровительного комплекса Верба спа всецело лежит на законных представителях или сопровождающих его лицах.

1.5. Цель Инструкции - обеспечение безопасности посетителей, предупреждение травм, перегрева, ухудшения самочувствия и ущерба имуществу.

1.6. Посетители обязаны соблюдать настоящую инструкцию и указания персонала Международного центра здоровья Verba Mayr.

2. Общие требования безопасности и гигиены

2.1. Гигиена и экипировка: принять душ до и после процедур в термальной зоне; использовать сменную обувь с нескользящей подошвой;

2.2. Украшения и косметика: снять металлические украшения и часы; не наносить жирные кремы и масла перед посещением сауны и инфракрасной кушетки.

2.3. Питьевой режим: пить воду в зонах отдыха; не приносить стеклянную тару и открытые напитки в мокрые зоны.

2.4. Поведение: не бегать; учитывать скользкие поверхности; соблюдать тишину и уединение других посетителей, отключить или поставить на беззвучный режим свой мобильный телефон; строго следовать указаниям персонала.

2.5. Самочувствие: при головокружении, тошноте, сердцебиении, одышке - немедленно выйти в прохладную зону, сесть или лечь, сообщить сотруднику Международного центра здоровья Verba Mayr.

2.6. Запрещено посещение термальной зоны оздоровительного комплекса Верба спа и/или отдельные его залы, помещения в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

2.7. Посетителям, имеющим медицинские противопоказания, в том числе такие, как высокое кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с дыхательной системой, а также употреблявшим недавно спиртные напитки или лекарства, беременным женщинам и детям в возрасте до 16 лет следует избегать воздействия высокой температуры.

3. Правила пользования зонами

3.1. Хаммам

3.1.1. Режим: температура 40–45 °С, влажность 90–100 %. Разовый сеанс 10–20 минут.

3.1.2. Безопасность: перемещайтесь осторожно - пол может быть скользким; всегда используйте полотенце/простынь на лежаках; не прикасайтесь к паровым форсункам и горячим поверхностям.

3.1.3. Запрещено: скрабы, мыльные пены, масла.

3.1.4. Противопоказания: нестабильная стенокардия, нестабильное артериальное давление, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, острые кожные заболевания/раны, ранний послеоперационный период, беременность, грибковые заболевания кожи/ногтей, состояние после гастро- и колоноскопии (сроки - по рекомендации врача).

3.1.5. Максимальная вместимость - 6 человек.

3.2. Инфракрасная сауна (ИК-кушетка)

3.2.1. Режим процедуры: 1 сеанс до 15 минут лежа; область позвоночника должна быть открыта (снять одежду/аксессуары со спины). Использовать простыню/полотенце.

3.2.2. Положение и безопасность: лечь ровно; не закрывать ИК-излучатели предметами/одеждой; не касаться нагревательных элементов; волосы убрать.

3.2.3. До/после: не наносить масла/кремы на спину; снять металлические предметы; пить воду в зоне отдыха.

3.2.4. Ограничения: 1–2 сеанса в день с интервалом не менее 4 часов. Немедленно прекратить при признаках перегрева, головокружении, сердцебиении.

3.2.5. Противопоказания: имплантируемые электронные устройства (кардиостимулятор и т. п.); металлические импланты в зоне воздействия - по согласованию с врачом; острые воспалительные процессы, ранний послеоперационный период, сердечная недостаточность, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, беременность.

3.2.6. Максимальная вместимость – 1 человек на одну кушетку (всего 2 кушетки).

3.3. Финская сауна

3.3.1. Режим: температура 70–100 °С, влажность 5–20 %. Рекомендуется 2–3 захода по 6–12 минут с обязательным охлаждением и отдыхом 10–15 минут между заходами.

3.3.2. Правила: первый заход - на нижней полке; при хорошей переносимости допускается выше. Полотенце под тело и ноги обязательно. Рекомендуется головной убор или полотенце на голове. Следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.

3.3.3. Запрещено: самостоятельно добавлять эфирные масла или иные жидкости, накрывать каменку посторонними предметами.

3.3.4. Противопоказания: нестабильная стенокардия, нестабильная артериальная гипертензия/гипотензия, аритмии, сердечная недостаточность, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, острые кожные заболевания/раны, ранний послеоперационный период, беременность, грибковые заболевания кожи/ногтей, состояние после гастро- и колоноскопии (сроки - по рекомендации врача).

ВНИМАНИЕ! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

3.3.5. Максимальная вместимость - 4 человека.

3.4. Дорожка Кнейпа

3.4.1. Режим: попеременная ходьба по теплой и холодной воде 5–10 минут; начать с теплой, завершить холодной.

3.4.2. Безопасность: ходить медленно; держаться за поручни; поверхность может быть скользкой и неровной. Не нырять.

3.4.3. Гигиена: использовать дорожку босиком; до и после — гигиеническая обработка и тщательное высушивание стоп.

3.4.4. Противопоказания: острые флебиты/тромбозы, выраженные заболевания артерий ног, диабетическая нейропатия, открытые раны/трещины/мозоли, грибковые заболевания кожи/ногтей, ранний послеоперационный период, беременность.

3.4.5. Немедленно прекратить при боли, судорогах, онемении в нижних конечностях.

3.4.6. Максимальная вместимость - 1 человек.

3.5. Душ впечатлений

3.5.1. Перед началом выбрать программу, нажав одну из кнопок управления.

3.5.2. Во время подачи воды держать глаза закрытыми.

3.5.3. Не блокировать форсунки и не изменять насадки.

3.5.4. Противопоказания: выраженные сердечно-сосудистые заболевания, склонность к бронхоспазму, острые кожные заболевания/раны, ранний послеоперационный период, грибковые заболевания кожи/ногтей, непереносимость резких температурных перепадов, беременность.

3.5.5. Максимальная вместимость - 1 человек.

3.6. Соляная комната

3.6.1. Режим: 20–40 минут в сухой чистой одежде и носках; мокрые вещи не вносить.

3.6.2. Правила: не трогать оборудование; еда и напитки запрещены; глаза не тереть.

3.6.3. Противопоказания: острые инфекции/лихорадка, активный туберкулез, обострение астмы/ХОБЛ, кровотечения.

3.6.4. Максимальная вместимость - 4 человека.

4. Действия при ухудшении самочувствия и нештатных ситуациях

4.1. Немедленно прекратить процедуру, выйти в прохладную зону, занять положение сидя/лежа, сообщить сотруднику.

4.2. При ожоге или перегреве: охладить пораженный участок прохладной водой, не наносить масла/кремы, обратиться к персоналу.

4.3. При падении/травме: не вставать резко, вызвать помощь персонала.

4.4. При срабатывании сигнализации/эвакуации: следовать указаниям персонала, покинуть помещения коротким путем, лифт не использовать.

5. Ответственность и заключительные положения

5.1. Посетитель обязан бережно обращаться с имуществом, соблюдать чистоту и порядок.

5.2. Персонал вправе отказать в допуске/прекратить процедуру при нарушении правил или признаках небезопасного состояния.

5.3. При наличии хронических заболеваний и/или сомнений в безопасности процедур рекомендуется предварительная консультация врача.

Инструкция по технике безопасности при посещении бассейна
оздоровительного комплекса Верба спа

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция обязательна для всех посетителей бассейна оздоровительного комплекса Верба спа.

1.2. Глубина чаши бассейна: 1,2 - 1,5 метра. Максимальная вместимость бассейна - 15 человек.

1.3. Допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Лица с признаками острых, инфекционных, кожных заболеваний, в раннем послеоперационном периоде, а также находящиеся в состоянии алкогольного/наркотического опьянения, к посещению не допускаются.

1.5. Дети младше 14 лет к посещению бассейна оздоровительного комплекса Верба спа не допускаются.

Дети с 14 до 18 лет имеют право посещать бассейн оздоровительного комплекса Верба спа только в присутствии персонального инструктора (тренера) или вместе с законными представителями (родители, опекуны, попечители) или сопровождающими совершеннолетними лицами, которым законные представители несовершеннолетнего доверили представлять его интересы и нести за него ответственность. При этом вся полнота ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время посещения им бассейна без персонального инструктора (тренера) лежит на законных представителях (сопровождающих несовершеннолетнего лицах).

1.6. Цель Инструкции - обеспечение безопасности посетителей, предупреждение травм, ухудшения самочувствия и ущерба имуществу.

1.7. Посетители обязаны соблюдать настоящую инструкцию и указания персонала Международного центра здоровья Verba Mayr.

2. Правила пользования

2.1. Групповые занятия по аквааэробике проводятся в строго определенное время согласно расписанию занятий. Остальное время предназначено для свободного плавания посетителями бассейна.

Во время проведения групповых занятий в бассейне администрация Центра Verba Mayr имеет право ограничить зону для свободного плавания посетителями.

2.2. Все посетители бассейна оздоровительного комплекса Верба спа обязаны:

- Соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением бассейна, обязательно принимать душ.
- Посещать бассейн разрешается только при наличии специального купального костюма и специальной сменной обуви. Длинные волосы необходимо собрать в хвост и зафиксировать заколкой. Перед занятием в бассейне снять с себя ювелирные, другие украшения.
- Не пользоваться духами или сильно пахнущими дезодорантами — запах быстро разносится над поверхностью воды. Не использовать крема, лосьоны и масла перед посещением бассейна.
- Входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.
- Не ходить в зоне бассейна босиком — это опасно и может привести к падению. Разрешается ходить только в специальной обуви (шлепанцах, сандалиях) предназначенных для использования в помещениях с повышенной влажностью покрытий.

- Использование специального оборудования допускается только с разрешения инструктора.
- Соблюдать правостороннее движение при плавании в бассейне.
- Во избежание травм рекомендуем посещение групповых занятий в бассейне, соответствующих вашему уровню физической подготовленности и медицинским противопоказаниям.
- Во время занятия наблюдать за окружающими и не терять из виду инструктора, проводящего занятие.
- При судорогах не теряться, держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении внештатных и/или аварийных ситуаций посетители обязаны выполнять указания инструктора или тренера.

3. При посещении бассейна запрещается:

- Посещать бассейн в алкогольном, наркотическом и/или токсическом опьянении, грубить работникам бассейна и посетителям.
- Пить воду из бассейна.
- Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
- Продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях.
- Посещать бассейн после обильного приема пищи (последний прием пищи не менее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натошак.
- Разбрасывать по бассейну спортивный специальный инвентарь и личные вещи.
- Нырять, прыгать с бортика и т. п., затевать различные игры, особенно с подныриванием и потоплением друг друга. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи.
- Приносить в душ и бассейн стеклянные и прочие опасные предметы.
- Посещать бассейн при повреждении или заболевании кожных покровов и иных хронических заболеваниях способных нанести вред Вашему здоровью.
- Посещать бассейн при обострившихся хронических заболеваниях, а также после длительного пребывания в сауне.