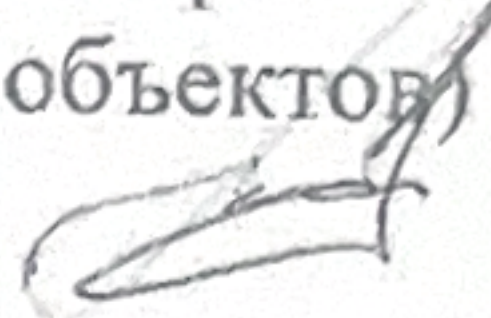


Утверждаю
Заместитель начальника ФАУ МО РФ ЦСКА
(по эксплуатации и развитию
спортивных объектов)

 А.Хорев

«29» _____ 2025 г.

**Правила
посещения объектов спортивного центра (г. Одинцово)
федерального автономного учреждения Министерства обороны
Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии»**

1. Общие сведения

1.1. Настоящие правила разработаны в соответствии:
с положениями Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ
«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 января
2023 г. № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-
оздоровительных услуг»;

Государственного стандарта Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003
«Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;

ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные
и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие
требования»;

ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-
объектам».

1.2. Правила посещения объектов спортивного центра (г. Одинцово)
ФАУ МО РФ ЦСКА (далее – Правила посещения) регламентируют правила
и нормы поведения посетителей спортивных объектов спортивного центра
(г. Одинцово) ФАУ МО РФ ЦСКА.

1.3. К спортивным объектам спортивного центра (г. Одинцово)
ФАУ МО РФ ЦСКА (далее – спортивные объекты) относятся:

универсальный спортивный комплекс, расположенный по адресу:
Московская область, г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 20, график работы:
с 8.00 до 23.00; телефон дежурного администратора – 8 (495) 596 30 98.

база (лыжная), расположенная по адресу: Московская область,
г. Одинцово, ул. Верхнее Отрадное, д. 12, график работы с 8.00 до 21.00,
телефон – 8 915 105 69 47;

спортивный комплекс «Сокол», расположенный по адресу: Московская область, п. Власиха, ул. Цветной бульвар, д. 21, график работы с 7.00 до 22.00, телефон дежурного администратора – 8 (495) 598 76 08;

плавательный бассейн, расположенный по адресу: Московская область, п. Власиха, ул. Цветной бульвар, д. 18, график работы с 7.00 до 22.00, телефон дежурного администратора – 8 (495) 598 70 36.

1.4. Посетителем спортивного объекта считается гражданин (организация), имеющий намерение приобрести (приобретший) физкультурно-оздоровительную или спортивную услугу, либо сопровождающий (посетитель, достигший 18-летнего возраста, являющийся родителем или законным представителем, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего ребёнка для оказания физкультурно-оздоровительной или спортивной услуги) и находящийся на территории спортивного объекта.

1.5. Правила посещения разработаны с целью создания максимально комфортных условий при посещении спортивных объектов, охраны здоровья посетителей и работников спортивных объектов, обеспечения требований безопасности при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

1.6. Правила посещения являются едиными и обязательными для исполнения всеми посетителями спортивных объектов.

1.7. С действующими Правилами посещения можно ознакомиться на информационном стенде в фойе спортивного объекта, у дежурного администратора спортивного объекта и на официальном сайте ФАУ МО РФ ЦСКА <https://cska.ru>.

1.8. Посетители обязаны ознакомиться с Правилами посещения до приобретения физкультурно-оздоровительной или спортивной услуги. Приобретая (оплачивая) услугу посетитель подтверждает своё согласие с настоящими правилами и обязуется их соблюдать. В течение всего времени нахождения на территории спортивных объектов посетитель принимает на себя обязательства по соблюдению Правил посещения.

1.9. Посетители несут персональную ответственность за своё здоровье. Перед посещением спортивного объекта необходимо пройти всестороннее медицинское обследование для получения рекомендаций по допустимому уровню физических нагрузок и отсутствию противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, занимающимся спортом, необходимо предоставить результат медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Лицам, желающим заниматься физической культурой необходимо предоставить справку от педиатра или терапевта (в зависимости от возраста) об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (срок действия справки 12 месяцев). В случае не предоставления посетителем медицинской справки или выписки из медицинской документации, содержащей рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой администрация спортивного объекта вправе считать, что у посетителя отсутствуют соответствующие противопоказания.

Посетителям бассейнов дополнительно необходимо предоставить справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз и гименолепидоз (срок действия справки 12 месяцев).

1.10. Перечень оказываемых физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, их стоимость и продолжительность указана в Прейскуранте на оказание услуг в спортивном центре (г. Одинцово) ФАУ МО РФ ЦСКА.

1.11. Оплата услуг, оказываемых в спортивном комплексе «Сокол» и плавательном бассейне производится через платежный терминал в здании плавательного бассейна либо через систему быстрых платежей на сайте ФАУ МО РФ ЦСКА <https://cska.ru/payment-odintsovo>. Оплата услуг, оказываемых в универсальном спортивном комплексе производится через мобильное приложение «Спорт рядом» либо через автоматизированную систему сервиса управления учреждением физической культуры и спорта «Спорт рядом» у администратора в фойе комплекса.

1.12. На спортивных объектах действует пропускной и внутриобъектовый режимы, установленные приказом начальника ФАУ МО РФ ЦСКА.

1.12.1. Доступ на спортивные объекты осуществляется на основании пропусков, оформленных надлежащим образом.

1.12.2. Посетители, которым оказываются разовые услуги допускаются при предъявлении квитанции (чека) об оплате услуг.

1.12.3. Военнослужащие воинских частей, участвующих в государственном задании, допускаются по спискам, представленным в ФАУ МО РФ ЦСКА установленным порядком, завизированным в службе (безопасности и режима) и предъявлению удостоверения личности военнослужащего.

1.12.4. На территорию спортивных объектов не допускаются:

лица с признаками алкогольного, наркотического или иного токсичного опьянения;

лица, имеющие при себе огнестрельное, холодное, травматическое, газовое оружие и не являющиеся личным составом правоохранительных органов;

лица, не имеющие при себе документов, дающих право находиться на территории объектов ФАУ МО РФ ЦСКА.

1.13. Администрация спортивных объектов оставляет за собой право вносить изменения в Правила посещения, расписание занятий, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие и санитарные дни. Информация об изменениях в работе спортивного объекта заблаговременно размещается на информационном стенде и у дежурного администратора.

1.14. Администрация спортивного объекта не несёт ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью посетителя, наступивший в результате:

предоставления неполных или недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;

обострения острого или хронического заболевания;

нарушения Правил посещения и требований безопасности.

1.15. Посетитель вправе отказаться от приобретения услуг, если Правила посещения, порядок и стоимость оказания услуг, требования безопасности, гигиены и прочие условия его не устраивают.

2. Обязанности посетителей

2.1. Строго соблюдать Правила посещения спортивных объектов.

2.2. Прибывать на занятия в соответствии с графиком загрузки спортивного объекта, не ранее, чем за 20 минут до начала занятия. Ожидать тренера в фойе спортивного объекта. Проход в раздевалы осуществляется только в сопровождении тренера.

2.3. Иметь при себе сменную, предназначенную для занятий спортом одежду и обувь, верхнюю одежду оставлять в гардеробе, переодеваться в раздевалках, ценные вещи и деньги оставлять на хранение в персональных шкафчиках в помещении дежурного администратора. За сохранность оставленных без присмотра личных вещей администрация центра ответственности не несет.

2.4. Перед приобретением физкультурно-оздоровительной услуги оценить уровень своей физической готовности и состояние здоровья и выбрать услугу, соответствующую данным критериям.

2.5. Во избежание травм, перед началом занятий пройти инструктаж о соблюдении требований безопасности с регистрацией и подписью в журнале проведения инструктажа.

В случае отказа от прохождения инструктажа посетитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.

2.6. Перед началом занятия проинформировать тренера (инструктора по спорту) о наличии хронических заболеваний, перенесённых травмах, беременности, плохом самочувствии.

2.7. Во время занятия внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать тренеру (инструктору по спорту) о любых случаях ухудшения самочувствия.

2.8. Перед занятиями снять с себя предметы, представляющие опасность при выполнении упражнений (часы, кольца, цепочки, серьги и т.п.).

2.9. К занятиям приступать, только на подготовленных для этого вида спорта площадках.

2.10. В целях исключения случаев травматизма к выполнению интенсивных упражнений приступать только после разминки.

2.11. Все упражнения выполнять под наблюдением тренера (инструктора по спорту). Самостоятельные занятия на спортивных объектах – запрещены.

2.12. Во время занятий выполнять требования и указания тренера (инструктора по спорту).

2.13. К выполнению сложных упражнений приступать только после их тщательного разучивания. При необходимости прибегать к помощи страхующего лица.

2.14. Перед выполнением упражнения убедиться в том, что вы не мешаете другим занимающимся.

2.15. Во время занятий пользоваться только исправным спортивным оборудованием и инвентарём. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по их прямому назначению. При обнаружении неисправного спортивного оборудования или инвентаря незамедлительно сообщать тренеру (инструктору по спорту).

2.16. После окончания занятий вернуть использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. При необходимости принять душ, переодеться и покинуть территорию спортивного объекта не позднее 20 минут после окончания занятий.

2.17. При нахождении на территории спортивных объектов:

соблюдать правила личной и общественной гигиены, чистоту в помещениях спортивных объектов, требования пожарной безопасности, общественный порядок, общепринятые нормы поведения;

вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам спортивного объекта;

выполнять требования работников спортивных объектов, сотрудников охраны, медицинских работников;

бережно относиться к имуществу спортивного объекта и других посетителей.

2.18. При обнаружении подозрительных предметов незамедлительно сообщать дежурному администратору или другому работнику спортивного объекта.

2.19. При срабатывании пожарной сигнализации выполнять указания тренера (инструктора по спорту) и дежурного персонала спортивного объекта, быстро одеться, взять личные вещи и покинуть здание, руководствуясь планом эвакуации и указаниями работников спортивного объекта.

3. На территории спортивных объектов запрещается:

3.1. Пользоваться услугами, не оплаченными установленным порядком.

3.2. Производить или допускать действия, которые могли бы стать источником угрозы имуществу спортивных объектов, жизни или здоровью лиц, находящихся на их территории.

3.3. Находиться на территории спортивных объектов сверх времени, указанного в разовом пропуске.

3.4. Находиться вне специализированных и общих зон, входить в служебные помещения, к которым относятся служебные кабинеты, технические помещения и т.д. Бесконтрольное нахождение и перемещение на спортивных объектах не допускается.

3.5. Производить или пытаться производить работы, связанные с использованием инженерных систем объекта без согласования с руководством или службами эксплуатации спортивного объекта.

3.6. Создавать препятствия нормальному функционированию инженерных коммуникаций (система пожаротушения, вентиляции, отопления, кондиционирования, электроснабжения и т.д.).

3.7. Самостоятельно использовать (включать, выключать или регулировать) любое инженерно-техническое оборудование спортивного объекта.

3.8. Препятствовать уборке и другим санитарным мероприятиям, а также проводимым работам по санитарному содержанию и эксплуатации спортивных объектов.

3.9. Курить (в т. ч. электронные сигареты или вейперы) (за исключением специально отведённых для этого мест).

3.10. Употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.

3.11. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное, травматическое и т.д.), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые баллончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным

запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.12. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.

3.13. Оставлять личные вещи на хранение в шкафчиках и на вешалках в раздевальных помещениях после окончания занятий.

3.14. Производить любой беспокоящий шум посредством переговорных устройств, игры на музыкальных инструментах, свиста, пения, либо шум, произведенный каким-то другим способом.

3.15. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, бегать (вне спортивных залов), толкаться, прыгать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, вести себя вызывающе и допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия по отношению к другим посетителям и сотрудникам спортивного объекта.

3.16. Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий, без согласования с администрацией спортивного объекта).

3.17. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спортивного объекта.

3.18. Производить сборы пожертвований, организовывать митинги, осуществлять религиозную и иную пропаганду и агитацию.

3.19. Осуществлять кино-фото и видеосъемку без специального разрешения администрации спортивного объекта.

3.20. Проходить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами, детскими колясками, на роликах и пр.

3.21. Приносить и употреблять пищу в спортивных залах, бассейнах, тренировочных зонах, производить приготовление пищи в необорудованных для этого местах.

3.22. Заниматься с жевательной резинкой.

3.23. Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного объекта.

3.24. Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.

3.25. Входить в раздевальные помещения, предназначенные для переодевания лиц противоположного пола.

3.26. Посещать занятия при плохом самочувствии, при наличии симптомов ОРЗ, ОРВИ, инфекционных заболеваний, при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов, в период обострения хронического заболевания.

4. Сопровождающие лица

4.1. Перед оформлением договора или приобретением физкультурно-оздоровительной услуги родители (доверенные лица) ребенка должны:

учесть возраст, индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности ребенка, а также текущее психоэмоциональное состояние;

провести всестороннее медицинское обследование ребёнка на предмет наличия медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, на основании этой информации самостоятельно принимать решение о возможности получения их ребенком физкультурно-оздоровительных услуг;

ознакомиться с правилами поведения на спортивном объекте и нести полную ответственность за соблюдение ребенком установленных правил;

совместно с ребёнком пройти инструктаж о повышенной травмоопасности во время занятий физической культурой и спортом, необходимости соблюдения техники безопасности и мер предосторожности в том числе при работе с технически сложным оборудованием.

4.2. Приводить детей на занятия следует не ранее, чем за 20 минут до его начала и ожидать тренера в фойе спортивного объекта. Проход в раздевалки, спортивные залы осуществляется только в сопровождении тренера.

4.3. Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории спортивных объектов в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые несут за них ответственность.

4.4. Родители (лица, сопровождающие детей) не должны оставлять детей на спортивных объектах без присмотра. Родители (лица, сопровождающие детей) должны своевременно привести ребенка на тренировку, а также вовремя забрать по окончании тренировки. За детей, находящихся на территории спортивных объектов без присмотра родителей или сопровождающих лиц, администрация спортивных объектов ответственности не несет.

4.5. Присутствие родителей, лиц сопровождающих детей на спортивных и физкультурно-оздоровительных занятиях независимо от вида занятий и возраста ребенка не допускается. В случае проведения открытых занятий, им предоставляется такая возможность, о чем тренер сообщает заблаговременно.

4.6. Родители (лица, сопровождающие детей) могут ожидать их только в специально оборудованном для этого месте. За исключением родителей, сопровождающих детей до 7 лет, которые могут проходить в раздевальные помещения для оказания помощи детям в переодевании, после чего они также должны вернуться и ожидать окончания занятий в специально оборудованном

для этого месте. Бесконтрольное нахождение и перемещение посетителей по территории спортивного объекта – запрещено.

5. Требования безопасности при посещении тренажёрного зала

5.1. При занятиях на тренажёрах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующее вашим физическим возможностям.

5.2. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

5.3. Выполняя упражнение, перемещая спортивные снаряды по залу будьте внимательны, убедитесь, что это не мешает и не причинит вред другим занимающимся.

5.4. Перед выполнением упражнения убедитесь в наличии достаточного для этого свободного места.

5.5. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда (если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания).

5.6. Работая с отягощениями не разгибайте до конца коленный и локтевой суставы. При разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.

5.7. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

5.8. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

5.9. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутыми в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

5.10. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) следует обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

5.11. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 2-2,5 метров от стекла и зеркал.

5.12. При навешивании дисков на гриф или снятии их с грифа необходимо убедиться в том, что штанга не будет опрокинута, снимать (навешивать) диски следует поочередно с разных сторон грифа.

Вес на штанге всегда следует закреплять специальными замками.

5.13. Упражнения жим лежа, приседания и другие упражнения с тяжелыми весами необходимо выполнять со страховкой партнеров.

5.14. Перед выполнением упражнений на тренажере проверьте его исправность (отсутствие надрывов тросов, ремней, отсутствие механических повреждений) и надежность установки и крепления тренажера. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.15. При выполнении упражнений на тренажерах не прикасайтесь к его движущимся частям, следите, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

5.16. Чтобы не допустить обезвоживания пейте много воды во время тренировки.

5.17. Перед тренировкой на беговой дорожке необходимо сначала встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты, начинать тренировку следует после того, как лента пришла в движение. Во время тренировки, быть предельно внимательным и не отвлекаться. Запрещается резко увеличивать скорость вращения ленты. Сходить с тренажера только после полной остановки ленты.

5.18. К занятиям в тренажерном зале не допускаются дети младше 10 лет, дети от 10 лет могут заниматься только с персональным тренером, к самостоятельным занятиям допускаются подростки старше 16 лет.

6. Требование безопасности при посещении бассейна

6.1. Посетителям, не владеющим навыками свободного плавания, не рекомендуется пользоваться услугами плавательного бассейна в форме самостоятельного занятия. При каждом посещении бассейна посетитель, не владеющий навыками свободного плавания (не умеющий плавать), должен предупредить об этом инструктора по спорту.

6.2. Перед началом занятия и выходом в помещение ванны бассейна посетитель должен:

пройти в раздевальное помещение, раздеться, не мешая другим посетителям;

принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма);

надеть купальный костюм и шапочку;

пройти осмотр у медицинского работника;

осторожно войти в помещение ванны бассейна.

6.3. При принятии душа запрещается пользоваться стеклянной тарой и другими стеклянными принадлежностями.

6.4. Входить в воду только с разрешения тренера (инструктора по спорту), спускаясь по специальной лестнице, повернувшись спиной к воде.

6.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок (перерыв между приемом пищи и купанием должен составлять не менее 45-60 минут).

6.6. При поточном выполнении упражнений в воде необходимо соблюдать достаточную дистанцию и интервалы с целью недопущения столкновений.

6.7. В бассейне запрещается:

входить в ванну бассейна без посещения душа, ножной ванны и осмотра медицинским работником;

входить в воду без разрешения тренера (инструктора по спорту);

нарушать санитарно-гигиенические правила пользования бассейном, в том числе справлять естественные надобности в ванну бассейна;

бегать по обходным дорожкам;

плавать без купальных принадлежностей (купальной шапочки и купального костюма) или плавать в одежде, не предназначенной для плавания в бассейне;

плавать поперек плавательных дорожек, переплывать с одной дорожки на другую, оттягивать разделительные дорожки или ложиться на них;

брызгаться водой или разливать воду в душевой или раздевалке;

нырять, прыгать с бортика;

нырять со стартовых тумб без разрешения тренера (инструктора по спорту);

прыгать со стартовых тумб способами, угрожающими здоровью, в том числе здоровью других посетителей;

прыгать в воду головой вниз;

оставаться при нырянии долго под водой;

затевать различные игры с подныриванием и подтоплением друг друга;

громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;

ходить по краям ванны бассейна;

использовать обувь, не предназначенную для посещения бассейна;

плавать с жевательной резинкой во рту;

посещать бассейн во время заболевания, в период обострения хронических заболеваний, проявления болезни в острой (активной, заразной) фазе, а также с симптомами ОРЗ, ОРВИ.

6.8. После окончания занятия посетитель должен:

с разрешения тренера (инструктора по спорту) выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде;

принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы феном.

Запрещается при использовании дезодорантов/антиперспирантов в виде спрея/аэрозоля допускать возможность попадания от их испарений на слизистые других посетителей.

6.9. При ознобе (после пребывания в воде) сделать несколько легких гимнастических упражнений.

6.10. К самостоятельным занятиям в бассейне (свободное плавание) допускаются подростки только старше 16 лет.

7. Требование безопасности при посещении сауны

7.1. Перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

7.2. Перед посещением парной необходимо:

снять украшения, контактные линзы, макияж;

надеть на голову легкую шерстяную шапочку или синтетический платок.

7.3. Во избежание ожогов в горячем помещении (парной) необходимо:

стелить на скамью полотенца;

избегать соприкосновения с поверхностью каменки;

закрывать слизистые части тела;

при искусственном нагнетании пара, воду на каменку необходимо выливать небольшими количествами, чтобы она успевала испаряться и не попадала на нагревающие элементы-тэны.

7.4. Максимально допустимое количество посетителей, одновременно пребывающих в горячем помещении сауны (парной), составляет не более 4 человек.

7.5. Общее время пребывания в сауне не должно превышать 3-х часов, а общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 минут.

7.6. В первый заход рекомендовано побыть в парной не более 5 минут.

7.7. Находясь в сауне, необходимо контролировать свое самочувствие.

7.8. После посещения парной необходимо принять душ, запрещается окунаться в бассейн сразу после парной.

7.9. Во избежание падений на скользком полу необходимо одевать специальную резиновую обувь (сланцы), передвигаться осторожно.

7.10. Более 3-х раз в парную заходить не рекомендуется.

7.11. Завершая процедуры необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

7.12. В сауне запрещается:

поливать камни, стены парной смесями воды с ароматическими добавками (маслами, экстрактами и т.п.);

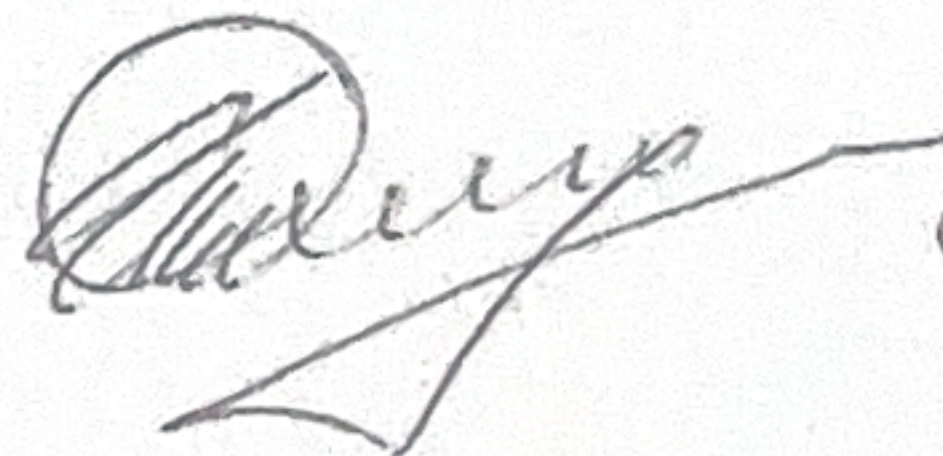
пользоваться любыми вениками;

использовать косметические средства (аэрозольные жидкости, кремы, скрабы, масла для тела и т.п.);

проводить маникюрные и педикюрные процедуры;

· приносить изделия из стекла, продукты питания, спиртные напитки, табачные изделия, пожароопасные и взрывчатые вещества.

Начальник спортивного центра (г. Одинцово)



С.Дуюонов