

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**к Правилам проживания и пользования общим имуществом
в многоквартирном доме «ФОНТАНКА 76» по адресу:
Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, дом 76, корп. 2, лит. А**

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ WELLNESS-ЦЕНТРОМ КЛУБНОГО ДОМА
«ФОНТАНКА 76»**

Настоящие правила определяют порядок пользования WELLNESS-ЦЕНТРОМ Клубного дома «ФОНТАНКА 76».

Время работы WELLNESS-ЦЕНТРА: с 07.00 до 23.00 ежедневно.

Владельцы и проживающие с ними члены их семей ближнего круга (дети, супруг, супруга, бабушки, дедушки) имеют право свободного посещения WELLNESS-ЦЕНТРА, согласно режиму работы, с соблюдением следующих правил:

1. Правила пользования бассейном 25 м., детским бассейн и малым гидромассажным бассейном

1.1. Необходимо соблюдать правила личной гигиены – перед посещением бассейна нужно принимать душ.

1.2. Для спуска в чашу бассейна необходимо пользоваться лестницей. Опускаться нужно не спеша, держась за перила.

1.3. Передвижения по помещению бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (вода, остатки шампуня, мыла и пр.).

1.4. Посетители несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования и мебели в зоне бассейна.

1.5. Находиться на территории бассейна посетители могут только в определенное время.

1.6. Дети до 14 лет, могут находиться на территории бассейна, только в сопровождении родителей или уполномоченных представителей не моложе 18 лет, не более 3-х детей на одного сопровождающего. Детям запрещено находиться в воде без присмотра родителей.

1.7. Ежегодно в летний период бассейн закрывается на срок не более 3 недель на генеральную уборку, очистку и ремонтно-восстановительные работы по обслуживанию оборудования.

1.8. Запрещается:

1.8.1. находиться в зале бассейна в верхней одежде и уличной обуви;

1.8.2. вносить в бассейн или ставить на бортик стеклянную посуду и стеклянные предметы (шампуни, одеколоны, маски для подводного плавания и т.д.) и бритвенные принадлежности;

1.8.3. посещать бассейн в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

1.8.4. бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков;

1.8.5. плавать в бассейне без шапочки или резинки для волос;

- 1.8.6. приносить в бассейн продукты питания и напитки;
 - 1.8.7. использовать бассейн лицами с инфекционными и кожными заболеваниями;
 - 1.8.8. приходить в бассейн с животными, птицами, рептилиями и т.п.;
 - 1.8.9. приносить в бассейн огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы.
 - 1.8.10. использовать шкафы раздевалок для постоянного хранения личных вещей
 - 1.8.11. посещение бассейна тренерским составом без присутствия собственника или проживающего члена семьи.
- 1.9. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения бассейна.
- 1.10. Администрация не несет ответственности за травмы и повреждения, причиненные вследствие не соблюдения настоящих правил.

2. Правила пользования сауной

- 2.1. Посещение сауны осуществляется по предварительной записи по телефону у дежурного администратора не менее чем за 1 час до предполагаемого посещения.
- 2.2. Техника безопасности в сауне:
- 2.2.1. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
 - 2.2.2. Общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.
 - 2.2.3. В первый заход рекомендовано пробыть в сауне не более 10 минут, при этом не производить никаких лишних движений. Находясь в сауне, надо контролировать свое самочувствие.
 - 2.2.4. При пользовании сауной не надевайте металлические предметы, контактные линзы и украшения.
 - 2.2.5. Дети до 14 лет, могут пользоваться сауной, только в сопровождении родителей или уполномоченных представителей не моложе 18 лет, не более 3-х детей на одного сопровождающего. Детям запрещено находиться в сауне без присмотра родителей.
 - 2.2.6. Люди с заболеваниями сердца, диабетом, высоким или низким давлением или другими серьезными заболеваниями, или просто сомневающиеся в состоянии своего здоровья, а также беременные женщины, не должны пользоваться сауной без консультации с врачом.
- 2.3. Запрещается:
- 2.3.1. находиться в помещении сауны в верхней одежде и уличной обуви;
 - 2.3.2. поливать камни водой, пивом или смесями с ароматическими добавками;
 - 2.3.3. самостоятельно включать или выключать сауну;

2.3.4. вход в сауну посетителям, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

2.3.5. использовать в зоне сауны, душевых стеклянную посуду и стеклянные предметы (шампуни, одеколоны, и т.д.) и бритвенные принадлежности;

2.3.6. использовать кремы, скрабы и масла для тела;

2.3.7. небрежно относиться к оборудованию (за порчу оборудования взимается плата в размере его стоимости, расходов по закупке и установке).

2.4. Передвижения по сауне должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (пот, остатки шампуня и мыла и пр.).

2.5. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения сауны.

2.6. Администрация не несет ответственности за травмы и повреждения, причиненные вследствие несоблюдения настоящих правил.

3. Правила посещения тренажерного зала

3.1. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.2. Запрещено находиться в тренажерном зале, а также перемещаться по залу с открытым торсом.

3.3. Запрещается передвигать тренажеры.

3.4. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале несовершеннолетних, не достигших 16 лет, запрещается. Дети до 16 лет могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

3.5. В целях проведения ремонтных или профилактических работ доступ к любому из тренажеров может быть ограничен администрацией.

3.6. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися.

3.7. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашим уровнем подготовки.

3.8. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, замками штанги для Вашей безопасности.

3.9. Упражнение в тренажерном зале, предполагающее использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением инструктора.

3.10. При занятиях на тренажерах и со свободным весом занимающиеся должны устанавливать вес и делать количество подходов и повторений, соответствующие их функциональным возможностям.

3.11. Посетители должны завершать занятия в тренажерном зале не позднее, чем за 15 минут до окончания его работы, и покинуть зал до истечения срока его работы.

3.12. Запрещено использование тренажеров, силовых рам и спортивного инвентаря одновременно несколькими занимающимися.

- 3.13. Посетители тренажерного зала могут пользоваться услугами персональных тренировок с личными инструкторами.
- 3.14. Посетители должны самостоятельно убирать за собой оборудование и спортивный инвентарь после его использования на специально отведенные места.
- 3.15. При занятиях в тренажерном зале запрещено жевать жевательную резинку.
- 3.16. Запрещается посещение тренажерного зала при наличии инфекционных, острых респираторных и кожных заболеваний.
- 3.17. Запрещается использовать оборудование и тренажеры не по назначению.
- 3.18. В случае плохого самочувствия или получения травмы необходимо немедленно прекратить занятие.
- 3.19. В случае неисправности оборудования следует незамедлительно сообщить об этом дежурному администратору.

4. Запрещается:

- 4.1. Посещение зала тренерским составом без присутствия собственника или проживающего члена семьи.