

ОТЕЛЬ «Гарден Хиллс 2\*»

354349, Россия, Сочи, ул.Бытха, 3/1

Тел.: 8 (800) 302-08-80



ОТЕЛЬ «Гарден Хиллс 3\*»

354349, Россия, Сочи, ул.Коммунальная 37А

reservation@brgarden.ru

«Гарден Хиллс»  
Гостиничный комплекс

УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
Теппер И.В.  
26.03.2018 2018 г.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ  
бассейнов, сауны и спортивной площадки**



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНОВ

1. Перед посещение бассейнов посетители обязаны ознакомится с правилами и рекомендациями по безопасному поведению на территории от сотрудников. Риски получения травм, причинения ущерба, а также иные риски, связанные с игнорированием рекомендаций и требований, возлагаются на посетителей.
2. Режим работы бассейнов может быть изменен при возникновении внештатных ситуаций или при неотложном техническом перерыве.
3. **Взрослые обязаны постоянно следить за состоянием, поведением и местонахождением сопровождаемых ими детей на территории комплекса бассейнов, никогда не оставляйте сопровождаемых детей без присмотра!**
4. На территории гостиничного комплекса работает кафе-бар. Безалкогольные напитки и пиво, приобретенные в кафе-баре, разрешается употреблять только в пластиковой одноразовой посуде. Внос алкогольных и безалкогольных напитков на территорию бассейнов строго запрещен.
5. Для исключения случаев травмирования себя и других посетителей при пользовании бассейнов запрещено пользоваться: любыми видами украшений или аксессуаров, в том числе заколками, серьгами, клипсами, цепочками, кулонами, ожерельями, кольцами, часами, браслетами и т.п.
6. Противопоказания при посещении бассейна: любые хронические заболевания в фазе обострения; венерические заболевания, злокачественные образования на коже; стенокардия; нарушения сердечного ритма (аритмия); любые заболевания кожи, в том числе гнойные и грибковые; гельминтозы.
7. Посещение бассейна запрещено лицам:
  - находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию организма на внешние раздражители;
  - с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
  - страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому состоянию комплекса или здоровью других посетителей;
  - лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией;
8. В бассейне запрещается:
  - пользоваться бассейнами в состоянии любой степени алкогольного или иного опьянения, под воздействием препаратов, которые влияют на реакцию;
  - находиться женщинам без верхней части купальника (топлес);
  - плавать в носках, джинсовых шортах, футболках, платьях и других предметах одежды, не предназначенных для купания в бассейнах;
  - находиться в бассейне с едой, напитками, жевательными резинками;
  - плавать с распущенными волосами;

- прыгать, нырять, погружаться иным способом в воду с бортиков и лестниц бассейнов, удерживать друг друга под водой, выполнять акробатические трюки, свистеть, кричать, петь, без повода звать на помощь, выражаться нецензурно, бегать, прыгать, толкаться, переносить детей на плечах или в других опасных припадении позах, привлекать к себе внимание без причины или совершать действия, которые могут привести к получению травмы, причинению ущерба, вызвать испуг, другую стрессовую реакцию;
  - ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
  - плевать, сморкаться, допускать иные испражнения на пол и в воду, справлять естественную нужду вне туалетов;
  - в раздевалках запрещается выжимать купальные принадлежности, полотенца на пол.
9. Перед посещением бассейна гость (посетитель) обязан принять душ.
  10. Купание допускается только в купальных костюмах: для мужчин плавки купальные; для женщин женский купальник открытый или закрытый; буркини - сильно закрытый купальник для тех, чье вероисповедание не позволяет обнажать тело.
  11. Дети младенческого возраста могут посещать бассейны в специальных подгузниках для плавания.
  12. Допускается провозить коляску в зону бассейнов только при покрытии колес в специальные чехлы (бахилы).
  13. Коляска на зоне бассейнов обязательно должна находиться в зафиксированном положении колес.
  14. Категорически запрещено нахождение на территории бассейнов детей до 18 лет, не умеющих плавать без спасательных жилетов и сопровождения взрослых.
  15. Посетитель обязан входить в бассейны по специальным лестницам, которыми оборудованы бассейны. Спускаться нужно не спеша, держась за перила.
  16. Если количество находящихся в бассейне посетителей превышает максимальное допустимое для этого бассейна количество, доступ новых посетителей в бассейн может быть прекращен, пока количество пользователей бассейна не уменьшится.
  17. Перемещения по помещению бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на мокром полу.
  18. Лицам, не умеющим плавать, запрещено находиться в бассейне вдали от борта бассейна или входа в него, исключая для себя возможность в любой момент ухватиться за опору. При использовании бассейна также запрещено: прыгать, нырять или погружаться в воду иными способами с бортиков бассейнов, так как размеры бассейнов не рассчитаны на подобные погружения и это может привести к травмированию; проявлять избыточную активность, в том числе допускать избыточную активность подопечных, или совершать иные действия, которые могут представлять опасность для окружающих.

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Режим работы площадки с 08:00 до 22:00 ежедневно без перерыва и выходных

1. Настоящие Правила посещения спортивной площадки (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок. Правила обязательны для всех посетителей спортивной площадки.
2. Посещение спортивной площадки возможно только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях на спортивной площадке (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
5. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущие части тренажеров.
6. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору СПиР. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
7. Любой тренажер может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
8. **Нахождение на спортивной площадке детей возможно только под полную ответственность находящихся с ними родителей или уполномоченных лиц.**
9. На территории спортивной площадке запрещается:
  - использовать самостоятельно без специального разрешения персонала технику, принесенную с собой;
  - приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании
10. Во время занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием и подбирать нагрузку, соответствующую Вашему уровню физической подготовленности.
11. Участники тренировок обязаны бережно относиться к используемому инвентарю, уважительно относиться к другим участникам тренировок, соблюдать инструкции ведущего тренировку сотрудника (тренера).
12. При наступлении плохого самочувствия во время занятий, тренировку необходимо прекратить. При любых травматических повреждениях во время занятий необходимо немедленно обратиться к персоналу (инструктор (спасатель), охрана, администратор СПиР).
13. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям персонала, касающихся соблюдения безопасности во время занятий на спортивной площадке. Это снизит риск получения травмы на тренировке. **Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье.**



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

1. Посещение сауны разрешается только тем лицам, чье физическое и психическое состояние позволяет без вреда для здоровья и психоэмоционального статуса испытывать воздействие высоких и низких температур, стремительного перепада температур. Сауна не предназначена для посещения людьми, имеющими проблемы с сердцем, сосудами, давлением, иные медицинские противопоказания, чувствительными к температурному режиму окружающей среды и перепадам температур, беременными женщинами и детьми.
2. Противопоказания для посещения сауны: алкогольное опьянение, острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертриеоз, выраженная глаукома, психозы и психопатии, гипертония второй и третьей стадии, ишемическая болезнь сердца и стенокардия; перенесенный инфаркт миокарда; онкологические заболевания; катаракта; эпилепсия и психические расстройства; тяжелая форма бронхиальной астмы; заболевания щитовидной железы; воспалительные процессы внутренних органов; открытые раны и кровотечения; осложнения при беременности; не рекомендуется детям до 3 лет; повышенная температура тела; визит в баню при менструации может усилить кровопотерю; беременность, особенно первые и последние недели; после перенесенных заболеваний сердца и сосудов; варикозное расширение вен, головная боль.
3. Перед посещением сауны Гость (посетитель) обязан принять душ.
4. При использовании сауны посетитель обязан неукоснительно следовать правилам, определенным для этой сауны, и инструкциям сотрудника (инструктора), в том числе:
  - перед входом снять обувь и надеть шапочку для бани (покрыть голову полотенцем) для предупреждения перегрева;
  - использовать индивидуальное полотенце, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными поверхностями (предварительно стелить полотенце на сиденье для соблюдения требований личной гигиены);
  - первый заход в сауну должен длиться не более 5-10 минут, в зависимости от состояния организма, затем необходим перерыв не менее 20 минут. Второй и третий заход в сауну допускаются только при удовлетворительном самочувствии и должны длиться не более 10-15 минут;
  - покинуть сауну при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта;
5. При посещении сауны запрещено:
  - находиться в состоянии любой степени опьянения, под воздействием препаратов, которые понижают реакцию;
  - выливать, распылять или иным образом использовать воду, аэрозоли и другие вещества на печах;

- посещать сауну в украшениях;
- использовать в сауне мобильные телефоны и другую технику;
- самостоятельно регулировать температуру или переключать любые приборы;
- прикасаться к тэнам, трубам, камням и другим, паровым или нагревательным элементам;
- подходить с боков от чаши подачи пара, прислоняться к местам выхода пара;
- пользоваться принесенными с собой: кремами, мазями, маслами, иными средствами, предназначенными для нанесения на кожу;
- накрывать каменку в сауне посторонними предметами, сушить полотенца, бриться, стирать и сушить вещи, осуществлять другую деятельность, кроме парения;
- посещать сауну детям до 18 лет без сопровождения взрослых;
- оставлять сопровождаемых подопечных лиц без присмотра.

Посещение сауны находится полностью под контролем Посетителя.