

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ «Санаторий «Юность»
Управления делами Президента
Республики Беларусь


С.М.Северин
« 05 » 2024 г.

ПРАВИЛА

пользования услугами Wellness-центра республиканского горнолыжного центра «Силичи»

Настоящие Правила разработаны в соответствии с законодательством Республики Беларусь и определяют порядок пользования услугами Wellness-центра республиканского горнолыжного центра «Силичи» (далее - центр, РГЦ «Силичи») государственного учреждения «Санаторий «Юность» Управления делами Президента Республики Беларусь (далее - учреждение, Санаторий «Юность»).

Wellness-центр расположен в здании гостиницы РГЦ «Силичи» и предназначен для оздоровления отдыхающих и гостей, а также работников Санатория «Юность» (далее – посетители).

1. Wellness-центр состоит из следующих зон.

1. Аквазона:
 - 1.1. бассейн для взрослых;
 - 1.2. финская сауна;
 - 1.3. фито-аромо баня;
 - 1.4. хамам;
 - 1.5. «душ впечатлений»;
 - 1.6. льдогенератор.
 - 1.7. джакузи;
 - 1.8. дорожка Кнейпа;
2. Спортивная зона:
 - 2.1. тренажёрный зал;
 - 2.2. зал для йоги и пилатеса.
3. СПА-зона:
 - 3.1. Комната для галотерапии.
 - 3.2. Янтарная комната.
 - 3.3. Кабинет физиотерапии.
 - 3.4. Кабинет врача-косметолога.
 - 3.5. Массажный кабинет с гидромассажной ванной.
 - 3.6. Массажный кабинет с кедровой бочкой.
 - 3.7. Массажный кабинет с ванной.
 - 3.8. Кабинет для эстетической косметологии.

3.9. Массажный кабинет.

4. Вспомогательные помещения (комната отдыха для персонала, душевые, раздевалки, туалеты).

2. Время работы Wellness-центра: ежедневно с 8.30 до 20.05.

3. Общие положения.

3.1. Положения настоящих правил обязательны для всех без исключения посетителей Wellness-центра.

3.2. Оплата услуг Wellness-центра и (или) получение чип-браслета является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими правилами, согласен и обязуется их соблюдать.

3.3. Документом, который дает право пользоваться услугами Wellness-центра, является: чек, сертификат.

3.4. Администрация учреждения вправе объявлять в течение года нерабочие дни Wellness-центра. Информация об изменении времени работы Wellness-центра заблаговременно размещается на сайте РГЦ «Силичи», информационном стенде в Wellness-центре, у администратора на рецепции и на контрольно-пропускном пункте при въезде на территорию РГЦ «Силичи».

3.5. Стоимость и продолжительность посещения Wellness-центра определены Прейскурантом платных услуг, оказываемых в Wellness-центре. Тарифы на дополнительные услуги определяются и вводятся в действие приказами директора Санатория «Юность».

3.6. Вход в зоны Wellness-центра осуществляется с помощью чип-браслета, полученного на рецепции Wellness-центра после оплаты либо при предъявлении сертификата.

3.7. Вход в помещения аквазоны, спортивной зоны осуществляется только при наличии сменной обуви.

3.8. Администрация не несет ответственность:

3.8.1. за ценные вещи, документы, деньги, мобильные телефоны, другие материальные ценности посетителей Wellness-центра, которые оставлены посетителями в шкафчиках раздевалки и ячейках временного хранения;

3.8.2. за травмы и несчастные случаи, произошедшие ввиду нарушения посетителями мер безопасности, в том числе - настоящих Правил.

3.9. Возврат денежных средств за неиспользованные либо не полностью использованные услуги не производится.

4. Порядок предоставления услуг.

4.1. Оформление услуг Wellness-центра осуществляется у администратора Wellness-центра на рецепции.

4.2. После осуществления оплаты, предоставления сертификата посетитель получает у администратора:

- чип-браслет для прохода через турникет в аквазону и от шкафчика в раздевалке, два полотенца;

- чип-браслет для прохода в раздевалку тренажерного зала или зала для йоги и пилатеса и от шкафчика в раздевалке.

4.3. После получения услуги Посетитель обязан вернуть администратору Wellness-центра на рецепции чип-браслет и два полотенца при посещении аквазоны и чип-браслет при посещении спортивной зоны.

4.4. Особенности пользования отдельными видами услуг Wellness-центра определены в Приложениях к настоящим Правилам.

5. Обязанности Посетителей Wellness-центра:

5.1. Выполнять требования настоящих Правил.

5.2. Снимать и оставлять в гардеробе верхнюю одежду, головные уборы, обувь (при посещении аквазоны).

5.3. Уважительно относиться к работникам и посетителям Wellness-центра, соблюдать общественный порядок.

5.4. Соблюдать чистоту в помещениях Wellness-центра.

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

5.6. Соблюдать меры безопасности, в том числе и требования работников и настоящих Правил.

6. Посетителям Wellness-центра запрещается:

6.1. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества, режущие, колющие предметы, любые виды оружия.

6.2. Входить без разрешения персонала в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения.

6.3. Нарушать нормы общественного порядка.

6.4. Совершать действия, которые могут причинить вред оборудованию, выносить материальные ценности за пределы Wellness-центра.

6.5. Размещать в помещениях Wellness-центра объявления, афиши и другие материалы рекламного характера, осуществлять фото и видео съёмку, заниматься коммерческой деятельностью без разрешения администрации Санатория «Юность».

6.6. Посещать Wellness-центр в плохом самочувствии, при болезненном состоянии.

6.7. Нарушать нормы и Правила, проявлять неуважение к окружающим, использовать ненормативную лексику и совершать действия, мешающие другим Посетителям.

6.8. Ходить босиком, за исключением саун (бань).

6.9. Посещать Wellness-центр в состоянии алкогольного опьянения, под воздействием наркотических и сильнодействующих препаратов.

7. Посетители имеют право:

7.1. Получать необходимую информацию о работе Wellness-центра.

7.2. Пользоваться услугами Wellness-центра в оплаченном объеме.

7.3. Обращаться к администратору по вопросам, связанным с организацией обслуживания в Wellness-центре.

8. Ответственность посетителей Wellness центра:

8.1. Посетители Wellness-центра несут материальную и другую ответственность в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь:

8.1.1. за вред, причиненный другим посетителям или работникам Wellness-центра, а также имуществу Wellness-центра, вследствие нарушения настоящих Правил, а также неправильного использования оборудования Wellness-центра;

8.1.2. за нарушение общественного порядка, создание своим поведением помех посетителям и работе персонала Wellness-центра, ущемление своими действиями их прав.

8.2. В случае нарушения настоящих Правил пользования услугами Wellness-центра, посетители обязаны по требованию администрации РГЦ «Силичи» покинуть территорию Wellness-центра.

9. Права администрации Санатория «Юность»:

9.1. Вносить изменения и дополнения в настоящие Правила и требовать их соблюдать всеми работниками;

9.2. Отказать в предоставлении услуг посетителям, неоднократно нарушившим настоящие Правила.

10. Обязанности работников Wellness-центра:

10.1. Обеспечивать высокий уровень качества обслуживания посетителей.

10.2. В рамках своей компетенции разрешать конфликтные ситуации, стараясь не допускать жалоб.

10.3. При выполнении своих профессиональных обязанностей проявлять максимально возможное внимание и уважительное отношение к посетителям.

10.4. Информировать Посетителей об изменениях и дополнениях, которые вносятся в настоящие Правила, расписание занятий и режим работы Wellness центра.

10.5. Систематически повышать свой профессиональный уровень.

10.6. Соблюдать трудовую и исполнительскую дисциплину.

11. Оказание медицинской помощи в Wellness-центре:

11.1. Медицинскими работниками Wellness-центра оказывается первая медицинская помощь в рабочее время согласно графика работы РГЦ «Силичи».

11.2. Квалифицированная и неотложная медицинская помощь оказывается бригадами скорой медицинской помощи, вызываемыми администратором Wellness-центра или администратором гостиницы.

11.3. Медицинская помощь вне времени работы Wellness-центра оказывается бригадами скорой медицинской помощи, вызываемыми администратором гостиницы либо дежурным охранником.

12. К Правилам пользования услугами в Wellness-центре прилагаются:

1. Правила посещения аквазоны.
2. Правила посещения саун (бани) в аквазоне.
3. Правила посещения спортивной зоны (тренажёрный зал, зал для йоги и пилатеса).
4. Правила посещения бань.

Заведующий Wellness-центра,
врач-косметолог

Г.В.Барановская

Начальник СПА-комплекса

Л.Н.Рыбко

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по медицинской части

Д.М.Торопилов

Начальник РГЦ «Силичи»

А.Л.Александрович

Юриисконсульт

В.Н.Жиженко

Приложение № 1
к Правилам пользования услугами
Wellness-центра РГЦ «Силичи»

Правила посещения аквазоны.

1. Аквазона Wellness-центра состоит из следующих зон:
 - 1.1. бассейн для взрослых - (18м*3м), оборудован водопадами, гейзерами, водяными пушками;
 - 1.2. сауны (бани): финская сауна, турецкая сауна (хаммам), фито-аромо баня;
 - 1.3. джакузи;
 - 1.4. «душ впечатлений»;
 - 1.5. дорожка Кнейпа;
 - 1.6. генератор для льда;
 - 1.7. вспомогательные помещения (душевые, раздевалки, туалеты).
2. Правила посещения аквазоны.
 - 2.1. Дети в возрасте от 0 до 7 лет не допускаются в аквазону.
 - 2.2. Дети в возрасте от 7 до 16 лет допускаются в аквазону за полную стоимость посещения, могут находиться (плавать) во взрослом бассейне при обязательном нахождении рядом с ними взрослого на расстоянии вытянутой руки. Дети от 7 лет, не умеющие плавать, могут посещать бассейн только с надувным жилетом.
 - 2.3. Количество детей, за которыми осуществляет присмотр лицо (лица), не может превышать 2-х человек на одного взрослого. Родителям (усыновителям, опекунам) запрещается оставлять ребенка без присмотра.
 - 2.4. Детям необходимо раздеваться в раздевалке соответствующего пола (мальчики переодеваются в мужской раздевалке; девочки - в женской).
 - 2.5. Вовремя покидать аквазону и раздевалки. Учитывать, что время посещения включает нахождение в душевой и раздевалке.
3. **Все посетители аквазоны обязаны:**
 - 3.1. тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма перед выходом в аквазону;
 - 3.2. перед заходом в бассейн после посещения саун принимать душ;
 - 3.3. носить на территории бассейна и вспомогательных помещениях соответствующую обувь (с нескользкой подошвой);
 - 3.4. не посещать аквазону с грибковыми заболеваниями кожи, либо иными медицинскими противопоказаниями;
 - 3.5. не посещать сауны в состоянии сильного переутомления;
 - 3.6. в целях предупреждения теплового удара, при посещении саун, следует надевать на голову фетровую, войлочную или другую шапочку;
 - 3.7. находясь в сауне, контролировать свое самочувствие;
 - 3.8. при посещении саун следует пользоваться полотенцем;

3.9. при ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть помещение сауны;

3.10. перед посещением рекомендуется снимать украшения, личные аксессуары и бижутерию.

4. Администрация не несет ответственности:

4.1. за нанесение вреда здоровью, если состояние ухудшилось в результате острого заболевания, обострения хронического заболевания;

4.2. если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение мер безопасности, в том числе настоящих Правил;

4.3. при плавании на активной дорожке посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки;

4.4. за здоровье детей в случае, если сопровождающие взрослые приняли решения провести ребенка в аквазону.

5. В аквазоне запрещается:

5.1. плавать при наличии противопоказаний и общем недомогании (отдыхающий несет личную ответственность за свое здоровье и за последствия нарушения настоящих Правил);

5.2. втирать в кожу различные крема, скрабы и мази;

5.3. плавать без купального костюма, так же в нижнем белье;

5.4. наступать на переливные решетки бассейна;

5.5. нырять с бортика;

5.6. плавать в стеклянных масках;

5.7. оставлять без присмотра несовершеннолетних детей;

5.8. вносить в помещения аквазоны стеклянные и другие бьющиеся предметы;

5.9. париться с использованием веников, лить воду на камни;

5.10. плавать в бассейнах без плавательной шапочки;

5.11. плавать с жевательной резинкой;

5.12. находиться с нанесенной декоративной косметикой;

5.13. пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна);

5.14. пользоваться пожарными или служебными выходами для выхода на улицу;

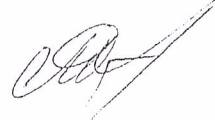
5.15. курить сигареты, электронные сигареты и распивать принесенные с собой напитки на территории аквазоны.

Заведующий Wellness-центра,
врач-косметолог

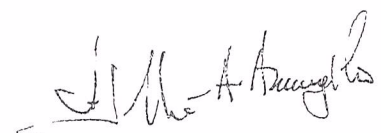
Начальник СПА - комплекса



Г.В.Барановская



Л.Н.Рыбко



Правила посещения саун (бани) в аквазоне.

1. Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды. Не рекомендуется посещать сауну в состоянии переутомления.

2. Перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом под теплым душем (исключая голову) и вытереть тело досуха. Это необходимо для того, чтобы разогреть и увлажнить кожу. Принимать контрастный душ нельзя. Необходимым условием является разогретое тело (особенно конечности). Обязательно наденьте на голову сухое полотенце или специальную шапочку для предупреждения возможного теплового удара.

3. Перед посещением сауны снимите макияж, контактные линзы, украшения и часы.

4. При входе в сауну не поднимайтесь сразу вверх, а на полотенце или простыне посидите немного внизу или лучше полежать на нижних полках в горизонтальном положении, расслабив мышцы и только после этого можно постепенно подниматься на верхние. При этом, поднимаясь с полки, не вставайте резко - можно потерять равновесие.

5. Наиболее благоприятная температура в финской сауне 70-100 градусов, в фито-аромо бане 50-60 градусов, в турецкой сауне 40-50 градусов - поэтому длительность первого пребывания — не более 8-10 мин.

6. Чаще всего организм сам сигнализирует о том, когда пора выходить: усиливается сердцебиение, учащается дыхание и становится поверхностным.

7. Необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) немедленно покиньте сауну.

8. Перед выходом из сауны необходимо немного посидеть с опущенными ногами, во избежание обморока от резкого перераспределения крови при быстром вставании.

9. Между заходами в сауны (баню) рекомендуется выпить воды комнатной температуры и отдохнуть в течение 10-15 минут лучше лежа или сидя.

10. По окончании процедуры посещения саун необходимо снова принять душ, вымыть волосы и отдохнуть 10-15 минут. Это время требуется для восстановления нормальной температуры тела.

11. Принимать душ перед заходом в бассейн, после посещения саун.

12. При ощущении недомогания (существенно участился пульс, появилась головная боль, головокружение) немедленно покинуть помещение сауны.

13. При посещении саун и бани необходимо снимать обувь.

14. Посещать турецкую сауну (хаммам) необходимо в резиновых тапочках.

15. Запрещается:

15.1. оставлять несовершеннолетних без присмотра;

15.2. лить масляные и другие жидкости и вещества в бассейн и на электрические тэны;

15.3. распылять в банях аэрозольные жидкости;

15.4. пользоваться кремами, скарбами;

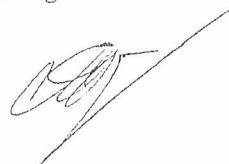
15.5. сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

Заведующий Wellness-центра,
врач-косметолог

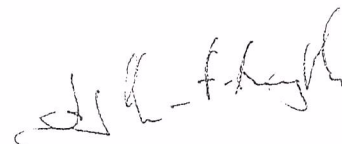


Г.В.Барановская

Начальник СПА - комплекса



Л.Н.Рыбко



Правила посещения спортивной зоны

1. Настоящие правила устанавливают особенности посещения тренажерного и спортивного залов.

2. Несоввершеннолетним в возрасте до 14 лет заниматься на тренажерах и (или) со спортивными снарядами запрещено.

3. Родители (усыновители, опекуны) либо работники образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений, обязанные осуществлять надзор, либо лица, осуществляющие за ними надзор на основании договора, обязаны находиться рядом и контролировать процесс занятия в спортивной зоне несовершеннолетних, в том числе в возрасте от 14 и старше.

4. Посетителям с массой тела более 180 килограммов согласно руководству по эксплуатации не разрешается заниматься на беговой дорожке, эллипсоиде.

5. Все посетители спортивной зоны обязаны:

5.1. зарегистрироваться у инструктора в журнале при посещении спортивной зоны, пройти вводный инструктаж;

5.2. выполнять профессиональные требования инструктора и администрации;

5.3. в целях предупреждения травматизма начинать занятия с обязательной общей разминки;

5.4. исключить прием пищи непосредственно перед и во время тренировки;

5.5. перед использованием специального оборудования тренажерного зала уточнить у инструктора порядок работы с оборудованием, какие меры безопасности необходимо соблюдать на том или ином тренажере, на что обратить особое внимание;

5.6. строго соблюдать меры безопасности и указания инструктора во время занятий на тренажерах/силовых тренажерах;

5.7. использовать спортивное и иное оборудование спортивной зоны в соответствии с его предназначением;

5.8. пользоваться только исправными тренажерами и оборудованием;

5.9. в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале незамедлительно сообщить об этом инструктору;

5.10. в случаях необходимости настройки тренажеров - обратиться к инструктору;

5.11. в целях безопасности упражнения с утяжелителями в тренажерном зале выполнять с партнером или в присутствии инструктора;

5.12. при работе с отягощениями обязательно пользоваться зажимами и замками, проверять их исправность;

5.13. не занимать тренажер во время пауз между подходами;

5.14. быть внимательным, не допускать движений и действий, которые могут быть травмоопасными для окружающих;

5.15. не отвлекать других посетителей во время выполнения упражнения;


- 5.16. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- 5.17. соблюдать чистоту и порядок в спортивной зоне;
- 5.18. соблюдать правила личной гигиены;
- 5.19. после своих занятий установить первоначальный вес снаряда;
- 5.20. после тренировки привести в порядок место занятий, собрать и уложить на свои места спортивный инвентарь.
- 5.21. вовремя покидать спортивный зал и раздевалки. Учитывая, что время аренды зала входит посещение раздевалки и душевых;
- 5.22. во время занятий на тренажерах использовать индивидуальное полотенце.
6. В спортивной зоне запрещается находиться в верхней одежде и уличной обуви, тренироваться в тапочках, сланцах, босиком, с обнаженным торсом, плавательных шортах.

Заведующий Wellness-центра,
врач-косметолог

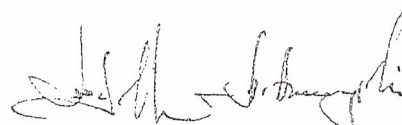
Начальник СПА - комплекса



Г.В.Барановская



Л.Н.Рыбко



Приложение № 4
к Правилам пользования услугами
Wellness-центра РГЦ «Силичи»

Правила посещения бань

1. Не следует идти в баню натощак или сразу после еды. Не рекомендуется посещать баню в состоянии переутомления.

2. Перед заходом в парилку необходимо вымыться с мылом под теплым душем (исключая голову) и вытереть тело досуха. Это необходимо для того, чтобы разогреть и увлажнить кожу. Принимать контрастный душ нельзя! Необходимым условием является разогретое тело (особенно конечности). Нельзя мочить голову перед заходом в парилку, чтобы не вызвать перегрева головы. Обязательно наденьте на голову сухое полотенце или специальную шапочку - это предупредит возможный тепловой удар.

3. Перед посещением бани необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения и часы.

4. При заходе в парную не поднимайтесь сразу наверх, а на полотенце или простыне посидите немного внизу или лучше полежите на нижних полках в горизонтальном положении, расслабив мышцы, и только после этого можно постепенно подниматься повыше. При этом, приподнимаясь с полки, не вставайте резко - можно потерять равновесие.

5. Наиболее благоприятная температура в русской бане - 60-80 градусов, поэтому длительность первого пребывания в парной — не более 8-10 мин.

6. Чаще всего организм сам сигнализирует о том, когда пора выходить: усиливается сердцебиение, дыхание учащается и становится поверхностным.

7. Необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) немедленно покиньте парную.

8. Перед выходом из парной необходимо немного посидеть с опущенными ногами, во избежание обморока от резкого перераспределении крови при быстром вставании.

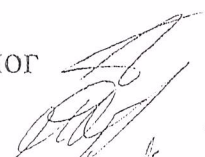

9. Между заходами в парную хорошо выпить чай, минеральную воду, сок комнатной температуры.

10. Отдыхать в течение 15-30 минут лучше лежа или сидя, завернувшись в простыню или большое махровое полотенце.

11. После второго захода можно окунуться в бассейн с холодной водой, предварительно приняв душ, или встать под холодный душ, но делать это нужно не резко (не нырять!) - под душ сначала подставить ноги и руки, а потом уже вставать под душ с головой. Необходимо избегать резких движений.

12. По окончании процедуры посещения парной необходимо снова принять душ, вымыть волосы и отдохнуть 20-30 минут - это время требуется для восстановления нормальной температуры тела.

Заведующий Wellness-центра, врач-косметолог
Начальник СПА - комплекса

 Г.В.Барановская
 Л.Н.Рыбко