

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного учреждения  
образования «центра повышения квалификации  
руководящих работников и специалистов «Белдорстрой»

А.В. Демидович

«03» сентября 2018 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ  
КОМПЛЕКСЕ**

«03» 09 2018г. № 10-14/44

**ПРАВИЛА**

посещения Физкультурно-оздоровительном комплексе (далее - ФОК) Государственного учреждения образования «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов «Белдорстрой» (далее – Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов «Белдорстрой»)

**ГЛАВА I.**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящие Правила посещения Физкультурно-оздоровительном комплексе (далее - ФОК) Государственного учреждения образования «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов «Белдорстрой» (далее – Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов «Белдорстрой»)

2. Основные термины и определения:

2.1. клиент - юридическое лицо, заказывающее услуги ФОК.

2.2. посетитель – физическое лицо, которое в установленном порядке приобрело право пользования услугами ФОК и которое их непосредственно получает;

2.3. территория ФОК – территория предприятия, на которой непосредственно оказываются услуги ФОК (бассейн, тренажерные залы, массажные кабинеты, спортивный зал, сауны, солярий и пр.), а также территория мест общего пользования и служебные помещения, расположенные по месту оказания услуг;

2.4. персонал исполнителя – работники предприятия, оказывающие услуги ФОК, а также иные работники предприятия, осуществляющие трудовые функции по месту оказания услуг ФОК.

3. Цель настоящих Правил – создание безопасных и комфортных условий для посетителей. Факт приобретения услуг ФОК с выдачей соответствующего документа об оплате является подтверждением того, что посетитель полностью согласен с настоящими Правилами, обязуется их соблюдать и принимает на себя все неблагоприятные последствия, связанные с их нарушением (невыполнением). Правила размещаются на официальном сайте предприятия ([www.beldorstroy.by](http://www.beldorstroy.by)) и на информационном стенде ресепшна ФОК. В случае необходимости допускается введение новых пунктов Правил. Перед первым посещением ФОК посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами и действующими тарифами на услуги исполнителя, а также обязан выполнять требования, установленные в настоящих Правилах;

4. Руководство предприятия вправе в одностороннем порядке изменять и дополнять Правила, с обязательным информированием посетителей путем их размещения на официальном сайте предприятия ([www.beldorstroy.by](http://www.beldorstroy.by)) и на информационном стенде ресепшна ФОК.

## ГЛАВА II. ПОЛЬЗОВАНИЕ УСЛУГАМИ ФОК, ОФОРМЛЕНИЕ И ОПЛАТА

5. Посетитель имеет право пользования услугами ФОК согласно виду приобретенного абонеента, а также право участвовать в организуемых в ФОК для клиентов и посетителей мероприятиях. Участие во внутренних мероприятиях может быть ограничено временем пребывания в ФОК согласно виду абонеента. Право пользования услугами ФОК является персональным (именным). Срок действия пользования услугами ФОК ограничен сроком действия абонеента. При приобретении абонеента с ограниченным временем посещения ФОК, время, проведенное сверх определенных абонеентом временных рамок, оплачивается согласно действующим тарифам ФОК.

6. Предоставление и оплата физкультурно-оздоровительных услуг посетителю осуществляется на основании публичного договора либо договора, заключаемого с клиентом в письменной форме.

7. Нарушение порядка оплаты услуг, указанного в письменном договоре, является основанием досрочного его расторжения в одностороннем порядке и удержания с клиента суммы задолженности.

8. Посещение посетителем занятий или пользование услугами, не предусмотренными его видом абонеента, оплачивается согласно действующим тарифам ФОК.

9. Если посетитель не воспользовался своим правом пользования услугами ФОК в течение срока действия абонеента, равно как и отказывается от данного права, то услуги считаются оказанными и оплаченная стоимость абонеента не возвращается.

10. До начала посещений ФОК посетителю рекомендуется пройти медицинское обследование. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье; обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья, уведомлять персонал исполнителя о любых случаях ухудшения самочувствия, случившихся во время пребывания в ФОК, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом.

Исполнитель не несет ответственности за состояние здоровья и полученный травматизм посетителей в следующих случаях:

при нарушении посетителем настоящих Правил;

при не прохождении вводного инструктажа;

за травмы, полученные вне территории ФОК;

за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;

за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории ФОК;

если травма не была зарегистрирована дежурной медсестрой и не составлен соответствующий акт;

нарушения рекомендаций медицинского заключения.

11. Посетитель имеет право получать необходимую и достоверную информацию о работе ФОК и пользоваться всеми видами услуг, согласно действующему прейскуранту.

12. Режим работы ФОК с 7.00 до 23.00 без выходных дней. На территории ФОК ведется видео и аудио наблюдение. Посетители имеют право находиться на территории ФОК только в установленные часы работы.

13. Посетители должны уважительно относиться друг к другу и персоналу исполнителя, а также не отвлекать других посетителей от их получения. В случае несоблюдения указанного требования исполнитель вправе отказать посетителю в предоставлении услуги. При этом услуга считается оказанной, а перечисленные за нее денежные средства не подлежат возврату.

14. Санитарный день 1 раз в месяц (последний четверг месяца). Информация о санитарном дне размещается на официальном сайте предприятия ([www.beldorstroy.by](http://www.beldorstroy.by)) и на информационном стенде ресепшн ФОК.

### ГЛАВА III.

#### АБОНЕМЕНТ

15. После оплаты услуг ФОК либо на условиях, изложенных в договоре, предприятие выдает посетителю абонемент (разового, многоразового использования, безлимитный), подтверждающий заключение договора на предоставление услуг, который должен содержать:

фамилию, инициалы работника ФОК, оказывающего услугу;

фамилию, имя, отчество посетителя;

сведения о предоставляемой услуге;

срок оказания услуги;

другие данные.

16. Абонемент является документом, удостоверяющим право посетителя на получение услуг ФОК в соответствии с видом оказываемой услуги и устанавливающим его обязанность по соблюдению настоящих Правил.

17. Посетитель не имеет права передавать свой абонемент другому лицу.

18. При утере или краже абонемент не восстанавливается.

19. Срок действия абонемента устанавливается на количество посещений, определяемое согласно виду приобретаемого абонемента и оказываемой услуги. Срок действия безлимитного абонемента устанавливается с даты приобретения на 30 (тридцать) календарных дней согласно виду оказываемой услуги; количество посещений в указанном случае не ограничивается.

20. Перенос срока действия (продление) абонемента возможен в случае болезни посетителя, которая подтверждена документально и продолжалась восемь календарных дней и более. Безлимитные абонементы продлению не подлежат. Перенос срока осуществляется заведующим ФОК путем проставления на абонемента отметки о новой дате его окончания, удостоверенной подписью.

21. Пропущенные сеансы, а также неиспользованные разовые, многоразовые и безлимитные абонементы возмещению и компенсации не подлежат. Возврат денежных средств посетителю в таких случаях не производится.

### ГЛАВА IV.

#### ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В ФОК

22. При посещении ФОК посетитель обязан при входе предъявить свой абонемент. В случае если абонемент еще не изготовлен – предъявить документ, подтверждающий приобретение абонемента (копию платежного поручения с печатью банка, гарантийное письмо). В данном случае также необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность, с фотографией (паспорт, водительское удостоверение). В случае не предоставления абонемента (забыт, утерян) посетитель обязан оплатить разовое посещение.

23. Посетители обязаны соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях ФОК. При входе в ФОК следует пользоваться сменной обувью. Верхняя одежда в осеннее-зимний период года должна сдаваться в гардероб.

24. Форма одежды при посещении ФОК:

24.1. для занятий в ФОК необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду. Посетитель использует футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, для бассейна – купальный костюм, шапочка, в душевых и в зоне бассейна необходимы шлепанцы из влагостойкого материала;

24.2. в целях безопасности посетителей не рекомендуется тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.д., исключение составляют специальные сеансы (например, йога и т.д.). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой, опрятной.

25. При посещении ФОК необходимо соблюдать общие нормы личной гигиены: пользоваться душем с применением моющих средств и мочалки. Требования санитарных правил распространяются на все виды услуг.

Запрещается оставлять личные вещи и одежду без присмотра. За утерянные (испорченные) вещи исполнитель ответственности не несет.

26. Шкафчики в раздевалке используются посетителем для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных). Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в ФОК. Перед уходом из ФОК ключи от шкафчиков необходимо сдавать дежурному администратору, ключи от сейфов – оставлять в дверцах сейфов.

27. Ценные вещи необходимо сдавать на хранение в сейф. Количество ячеек сейфа ограничено. Исполнитель не гарантирует постоянное наличие свободных ячеек.

По вопросам о забытых вещах просьба обращаться к дежурному администратору ФОЦ.

28. На территории ФОК запрещается:

курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять наркотические, психотропные средства и др.;

приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия и другие предметы или вещества, могущие послужить источником загрязнения ФОК.

приводить с собой животных;

проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви;

приносить пищу, пищевые продукты и алкогольные напитки в тренировочную зону, выносить посуду из бара на тренировочные территории;

приносить и использовать в помещениях ФОК электробытовые и нагревательные приборы;

производить фото и видеосъемку без разрешения исполнителя;

вести посетителю, клиенту любую предпринимательскую деятельность, осуществлять рекламную деятельность, торговлю, проводить деловые встречи без согласования и оформления соответствующих договорных отношений с исполнителем;

самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой ФОК.

29. В целях безопасности посетителям не рекомендуется:

входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения,

самостоятельно (пользоваться) регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

нарушать чистоту и порядок, беспокоить других посетителей ФОК.

30. В ФОК предусмотрено наличие музыкального оборудования. Выбор произведений для музыкального сопровождения и регулирование уровня громкости осуществляется персоналом исполнителя с учетом пожеланий посетителей.

31. Недопустимо посещение территории ФОК следующими лицами:

с грибковыми заболеваниями;

с заразными инфекционными кожными и венерическими заболеваниями;

с вирусными заболеваниями;

с иными заразными инфекционными заболеваниями;

с психическими заболеваниями и расстройствами;

с сердечно-сосудистыми заболеваниями и аллергическими заболеваниями в случае приобретения услуг, применение которых указанным лицам противопоказано;

в период обострения хронических заболеваний;

с градающим гельминтозом;

имеющим медицинские повязки, пластыри;

иным лицам, могущим вследствие своего состояния здоровья причинить вред здоровью других посетителей.

В данном случае исполнитель обязан отказать указанным лицам в предоставлении услуг до момента устранения обстоятельств, послуживших причиной отказа.

32. Посетителю может быть также отказано в доступе в ФОК либо ограничен доступ (временно прекратить/ограничить оказание услуг) в ФОК до прекращения обстоятельств, послуживших такому отказу/ограничению, в следующих случаях:

нарушение посетителем настоящих Правил;

наличие у посетителя медицинских противопоказаний, выявленных после начала оказания услуг;

пребывание посетителя в состоянии алкогольного и/или токсического, наркотического опьянения;

осуществления посетителем действий, препятствующих пользованию услугами ФОЦ другим посетителям;

в случае поведения посетителя, противоречащего общепринятым нормам поведения, а также в случае угрозы гигиеническому состоянию территории ФОЦ, безопасности, жизни и здоровью окружающих.

При этом услуги считаются оказанными, компенсация стоимости сеанса либо абонемента не производится.

## ГЛАВА V.

### ВИДЫ И ПРАВИЛА ОКАЗЫВАЕМЫХ УСЛУГ

#### 34. ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ.

34.1. Посетители, посещающие бассейн, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

34.2. Плавание в бассейне осуществляется только согласно расписанию сеансов.

34.3. Для занятий плаванием допускаются лица, умеющие плавать (способные проплыть 25 метров любым стилем). Дети до 7 лет в бассейн не допускаются. Дети старше 7 лет допускаются в бассейн только в сопровождении взрослого.

34.4. Вход посетителей в помещение бассейна разрешается за 15 минут до начала сеанса, на воде 45 минут и осуществляется под контролем инструктора-методиста бассейна.

34.5. В течение 20 минут после окончания сеанса необходимо покинуть раздевалку и вернуть ключ от шкафов для раздевания.

34.6. В целях безопасности посетителей настоятельно рекомендуется соблюдать следующие правила личной гигиены:

перед выходом в зал бассейна принимать душ (без купального костюма) с использованием моющих средств;

входить в воду только с разрешения инструктора и выполнять все его указания;

входить в бассейн во время начала сеанса;

покинуть бассейн по сигналу об окончании сеанса.

34.7. Посетителям при посещении бассейна запрещается:

втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном;

входить в чашу бассейна с декоративной косметикой на лице;

посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов;

входить в чашу бассейна, не приняв душ;

плавать без купального костюма.

34.8. Во время занятий в воде посетителям запрещается:

хватать друг друга;

плавать поперек бассейна;

топить, нырять навстречу друг другу;

сидеть, висеть на волногасящих дорожках;

приносить в бассейн вспомогательные средства для плавания (круги надувные, ласты, трубки, акваланги);  
подныривать под оборудование водных процедур;  
плавать без шапочки на голове;  
прыгать, нырять с бортика в бассейн;  
бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам.

34.9. Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания ограничена. Занятия в бассейне могут быть ограничены (отменены) в связи с необходимостью проведения профилактических работ.

34.10. Исполнитель, а равно и персонал исполнителя:

не несет ответственности за утерянные посетителями при посещении бассейна вещи, ювелирные украшения, полотенца;

в случае нарушения настоящих Правил имеет право удалить Посетителя с территории бассейна;

в случае обнаружения у Посетителя признаков грибковых и других инфекционных заболеваний имеет право затребовать у него соответствующую медицинскую справку и ограничить доступ в бассейн вплоть до выздоровления.

34.11. Нормативная загрузка сеансов бассейна:

на сеансы «плавание» – не более 25 человек;

на сеансы «плавание+водные процедуры+сауна» – не более 37 человек.

34.12. В бассейне ФОК проводятся сеансы по аква-аэробике. Продолжительность занятия – 45 минут, в том числе 35 минут активных занятий с тренером в воде, 10 минут – гидропроцедуры. Для занятий аква-аэробикой используются специальные пояса, нудлы, гантели, перчатки. Аква-аэробика проводится под музыкальное сопровождение. Максимальное количество занимающихся на одном сеансе до 35 человек.

### **35. ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.**

35.1. Посетители, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

35.2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы). В целях проведения ремонтных или профилактических работ доступ к любому из тренажеров может быть ограничен по усмотрению исполнителя.

35.3. Посетителю рекомендуется использовать оборудование с учётом интересов других посетителей; по возникающим вопросам обращаться к инструктору тренажерного зала.

35.4. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста или же с 14-летнего возраста в присутствии родителей и инструктора. Пребывание в тренажерном зале детей до 14 лет строго запрещается.

35.5. Посетитель может пользоваться услугами только инструкторов ФОК.

35.6. В тренажерном зале всегда находится дежурный инструктор. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под его непосредственным наблюдением.

35.7. В обязанности дежурного инструктора входит:

контроль соблюдения Правил безопасности;

контроль правильности выполнения посетителями упражнений;

контроль за оплаченными посетителями, клиентами тренажерного зала временем;

ответы на вопросы посетителей, касающиеся оказания услуги.

35.8. Посетителю не рекомендуется приходить на тренировки с чувством голода или сразу после еды. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1 - 1,5 часа до тренировки. Посетителю рекомендуется соблюдать указанное условие самостоятельно, без дополнительных предупреждений со стороны персонала исполнителя.

35.9. Вход посетителя в помещение раздевалок разрешается не ранее, чем за 15 минут до начала занятий в зале.

- 35.10. Для тренировок в ФОК посетителю необходимо переодеться в спортивную одежду (торс должен быть закрыт) и спортивную обувь.
- 35.11. Посетителю рекомендуется соблюдать личную гигиену, пользоваться полотенцем, убирать длинные волосы, не использовать сильнопахнущие парфюмерные средства и жевательные резинки.
- 35.12. Посетителю предлагается передвигаться по атлетическому залу не торопясь.
- 35.13. При любых травматических повреждениях посетителю следует немедленно обратиться к персоналу исполнителя для оказания первой медицинской помощи.
- 35.14. Не рекомендуется приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. Посетитель обязан соблюдать указанное условие самостоятельно, без дополнительных предупреждений со стороны персонала исполнителя.
- 35.15. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности посетителя.
- 35.16. Перед началом выполнения упражнения посетитель обязан проверить, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии.
- 35.17. Если посетитель выполняет упражнение на «сложных» тренажерах («жим ногами», «ГАКК» и др.) впервые, делать его необходимо под контролем инструктора.
- 35.18. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими посетителями ФОК.
- 35.19. В гигиенических целях во время выполнения упражнений следует покрывать скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.
- 35.20. При выполнении упражнений со штангой посетитель обязан использовать замки безопасности.
- 35.21. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) посетитель обязан производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора. Посетитель обязан пользоваться атлетическим поясом.
- 35.22. При тренировке с максимальными весами посетитель вправе потребовать инструктора осуществить подстраховку. Возможна подстраховка с помощью других посетителей, но в присутствии инструктора ФОК.
- 35.23. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 35.24. Посетителю в целях безопасности не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к травме в случае выскальзывания отягощения из рук и его падении.
- 35.25. Снимая диски с грифа, необходимо разгружать штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон, не допускать, чтобы с одной стороны все диски остались на месте, а с другой были уже сняты.
- 35.26. Оставлять грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках.
- 35.27. При выполнении любых упражнений посетителю следует соблюдать дистанцию от других посетителей примерно 1 м.
- 35.28. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполнять упражнения, подъёмы, переносы весов с прямой спиной. Соблюдение Правил безопасности занятий является обязательным для всех посетителей ФОК.
- 35.29. При занятиях в тренажерных залах запрещается:
- работа на неисправных тренажерах;
  - в случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) посетитель обязан сообщить об этом инструктору зала, либо администратору ФОК;
  - передвигать тренажеры;
  - перегрузка тренажеров сверх нормы за счет дополнительного навешивания грузов.

35.30. При занятиях в тренажерных залах не рекомендуется: вставать ногами на мягкое покрытие скамеек, класть на него оборудование и другие предметы.

заходить в рабочую зону других занимающихся.

35.31. Продолжительность сеанса в тренажерном зале составляет 90 минут. Посетитель имеет право заходить в раздевалку за 15 минут до начала занятия, указанного в абонементе.

### **36. САУНА (ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР).**

36.1. Посетители, посещающие сауну, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

36.2. Продолжительность сеанса 60 минут до 8 человек.

36.3. Использование сауны может быть ограничено (технические перерывы для проведения технических и профилактических работ) в соответствии с расписанием либо по предварительному уведомлению.

36.4. При посещении сауны посетителям необходимо соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением сауны обязательно принятие душа. Не рекомендуется мочить голову перед входом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы. После душа необходимо насухо вытереть тело.

36.5. Обязательно надевать на голову полотенце или специальную шапочку – это предупредит возможный тепловой удар.

36.6. Детям разрешается находиться в сауне только в присутствии взрослых.

36.7. При ухудшении самочувствия обратиться к медперсоналу ФОК.

36.8. Посетителю при посещении сауны не рекомендуется:

сидеть на нижней, самой холодной скамье;

сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;

садиться на деревянные полки без индивидуального полотенца, коврика;

иметь при себе металлические предметы во время посещения сауны;

громко разговаривать в сауне;

после сауны окунаться в бассейн, не приняв душ;

пользоваться декоративной косметикой, маслами;

пользоваться веником;

пользоваться сауной при наличии сердечно-сосудистых и гипертонических заболеваний.

36.9. Посетителю при посещении сауны запрещается:

оказывать внешнее воздействие на специальное оборудование с целью изменения режима его работы;

лить воду и ароматические настои на нагревательные элементы электрокаменки, заносить в сауну пластиковые стаканчики и бутылки;

принимать пищу и употреблять спиртосодержащие напитки и напитки в стеклянной таре на территории раздевалок и саун;

посещать сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения;

во избежание пожара накрывать каменку посторонними предметами;

задерживаться в саунах продолжительное время. Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для здоровья посетителя.

### **38. АППАРАТНЫЙ МАССАЖ «ДИОЗОН-7000».**

38.1. Посетители, посещающие массажный кабинет, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

38.2. Приступать к процедуре можно только после вводного инструктажа по правилам безопасности и ознакомления с настоящими Правилами.

38.3. Посещение массажного кабинета предусматривает предварительную запись.

38.5. Посетитель должен заранее информировать дежурного администратора о переносе занятия.

38.6. Посетитель обязан предупредить медицинскую сестру о хронических заболеваниях или плохом самочувствии в момент посещения массажного кабинета.

38.7. В целях уважения и безопасности обслуживающего персонала, поддержания атмосферы комфорта в физкультурно-оздоровительном центре посетителям запрещается:

приходить на процедуру в грязном белье;

использовать сильные ароматические масла;

проводить процедуру при повышении температуры тела, острых воспалительных явлений, кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее большой раздражительности, очень сильном переутомлении и возбуждении, склонности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении; при злокачественных и доброкачественных опухолях.

38.8. Продолжительность сеанса массажа 30-40 минут. Время для подготовки к принятию процедуры и после ее окончания - 15 минут.

### **39. СПА-САЛОН «КЕДРОВЫЕ БОЧКИ».**

39.1. Приступать к процедурам можно только после вводного инструктажа. Посетители, посещающие СПА-салон «Кедровые бочки», руководствуются общими правилами посещения ФОК.

39.2. Процедуры в кедровых бочках начинаются строго по расписанию. Опоздание Посетителя не является причиной изменения расписания.

39.3. Посетителю, находящемуся в утомленном состоянии, рекомендуется принимать тепловые процедуры при более низкой температуре, чем обычно. Рекомендация действительна как при разнообразных банных функциях, так и при водном массаже и гидротерапии в общем.

39.4. Входить в помещение раздевалок не ранее, чем за 15 минут до начала процедуры.

39.5. Соблюдать личную гигиену, пользоваться личным полотенцем, либо простыней ФОК, по окончании процедуры сдать простынь медсестре (если приобрели во временное пользование) в специально отведенное место.

39.6. При любых травматических повреждениях немедленно обращаться к персоналу ФОК для оказания первой медицинской помощи.

39.7. В целях безопасности и комфорта посетителям при проведении процедуры запрещается:

самостоятельно изменять режимы работы оборудования;

посещать процедуру без соответствующей обуви;

использовать мобильные телефоны при принятии процедуры;

употреблять жевательную резинку;

использовать парфюмерные средства, имеющие резкий запах.

### **40. ИНФРАКРАСНАЯ САУНА.**

40.1. Приступать к процедурам можно только после вводного инструктажа. Посетители, посещающие инфракрасную сауну, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

40.2. Процедура в инфракрасной сауне начинается строго по расписанию. Опоздание Посетителя не является причиной изменения расписания.

40.3. Продолжительность сеанса 30-40 минут. Время для подготовки к принятию процедуры и после ее окончания - 15 минут.

40.4. Посетителю при посещении сауны запрещается:

оказывать внешнее воздействие на специальное оборудование с целью изменения режима его работы;

использовать мобильные телефоны при принятии процедуры;

употреблять жевательную резинку;

использовать парфюмерные средства, имеющие резкий запах.

## **41. СОЛЯРИЙ.**

41.1. Приступить к процедуре можно только после вводного инструктажа и ознакомления с настоящими Правилами.

41.2. Посетители, посещающие солярий, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

41.3. Расписание режима работы солярия может меняться каждый месяц.

41.4. Перед проведением ультрафиолетовых облучений с лечебно-профилактическими целями Посетитель обязан получить консультацию врача-физиотерапевта и/или врача – дерматовенеролога для оценки состояния пациента и назначения соответствующей схемы облучений, при отсутствии возможных противопоказаний.

41.5. В целях безопасности и комфорта посетителям не рекомендуется посещать солярий после бани или сауны.

41.6. Посетитель обязан при любых травматических повреждениях немедленно обратиться к персоналу ФОК для оказания первой медицинской помощи.

41.7. Рекомендации по безопасному приему процедуры:

очистить кожу лица от макияжа;

во время нахождения в солярии пользоваться защитными очками;

пользоваться индивидуальной шапочкой и стикини;

во избежание аллергических реакций татуировки необходимо прикрывать;

перед процедурой лучше обработать тело и лицо косметическими препаратами;

загорать в солярии не более одного раза в сутки;

проводить инсоляцию от 5 до 15 минут, курсом – 8-10 процедур с интервалом в один день;

не использовать мобильные телефоны во время принятия процедуры;

не использовать жевательную резинку и «сильные» ароматические средства;

самостоятельно не включать солярий и не изменять режим работы.

41.8. Запрещается посещение солярия детям и подросткам до 15 лет.

## **42. ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

42.1. Перед началом занятий в спортивном зале посетителю предлагается ознакомиться с правилами пользования спортивным залом, придерживаться их и пройти вводный инструктаж. Посетители, посещающие спортивный зал, руководствуются общими правилами посещения ФОК.

42.2. Команды допускаются в раздевалку за 10 минут до начала сеанса. Ключи от гардеробных шкафчиков выдаются в присутствии представителя команды по предварительно оплаченному времени, согласно абонементу или разовому талону.

42.3. Занятия в спортивном зале проводятся согласно расписанию.

42.4. Перед началом занятий рекомендуется сделать разминку.

42.5. Для занятий по игровым видам спорта ФОК мячи не предоставляет.

42.6. Для пользования услугой на постоянной основе необходимо приобрести абонемент на месяц. Для разового посещения необходимо зарезервировать время и внести предоплату.

42.7. В целях безопасности и комфорта посетителям при посещении спортивного зала не рекомендуется:

заходить в зал в верхней одежде и не спортивной обуви;

приносить в зал питьевую воду в стеклянных емкостях;

во время игры в футбол, баскетбол хватать защитную сетку стен руками, «висеть» на баскетбольных кольцах;

играть в мини-футбол мячом, не предусмотренным для игры в спортивных залах;

самостоятельно изменять режимы работы оборудования (вентиляция, освещение).

42.8. Сеанс в игровом зале длится 60 минут.

## **43. СПА-КАПСУЛА.**

- 43.1. Приступать к процедурам можно только после вводного инструктажа. Посетители, посещающие СПА-капсулу, руководствуются общими правилами посещения ФОК.
- 43.2. Процедуры в капсуле начинаются строго по расписанию. Опоздание Посетителя не является причиной изменения расписания.
- 43.3. Посещение спа процедуры предусматривает предварительную запись.
- 43.4. Посетитель должен заранее информировать дежурного администратора о переносе процедуры.

## ГЛАВА VI.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ЗА ПОРЧУ ИМУЩЕСТВА ФОК

44. При утере (повреждении, порче) имущества ФОК посетитель или клиент - в случаях, предусмотренных заключенным с ним договором на оказание услуг физкультурно-оздоровительного характера, обязан возместить стоимость в полном объеме, в соответствии с действующими тарифами поврежденного, утерянного, испорченного имущества ФОК либо (при отсутствии действующих тарифов) в размере, определяемом в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.
45. Если посетитель при получении имущества (номерок от гардероба, ключ от шкафчика, ключа от сейфа и др.) не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в надлежащем к использованию состоянии.
46. В иных случаях все споры рассматриваются в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.

## ГЛАВА VII.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

47. Основной задачей ФОК является оказание посетителям физкультурно-оздоровительных услуг. Исходя из поставленной задачи, исполнитель постоянно проводит работу по выявлению и реализации пожеланий и предложений посетителей и клиентов по совершенствованию деятельности ФОК.
48. Замечания, пожелания и предложения просим излагать дежурному администратору ФОК, на сайте предприятия [beldorstroy.by](http://beldorstroy.by) или присылать по электронной почте:  
[FOK@BELDORSTROY.BY](mailto:FOK@BELDORSTROY.BY)

Просим принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Искренне благодарим за выбор и посещение ФОК и оказываемую помощь.

Благодарим Вас за соблюдение Правил!

Заведующий физкультурно-оздоровительного комплекса



Е.В.Дубенок