

# **Приморский центр кинезитерапии и реабилитации.**

## **Правила посещения центра**

### **Общие положения**

Настоящие Правила посещения центра разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, независимо от возраста и состояния здоровья.

Правила посещения центра размещены на стойке администратора, информационном стенде, официальном сайте центра.

Цель настоящих Правил – установление четких и доверительных отношений между Пациентом и Администрацией центра.

Пациенты центра обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

Приобретение услуг центра является подтверждением согласия посетителя с правилами посещения и их соблюдением.

В случае неоднократного нарушения Пациентом настоящих правил администрация центра вправе отказать такому пациенту в посещении.

### **Режим работы центра**

#### **Режим работы центра:**

будние дни с 10-00 до 21-00

суббота с 10-00 до 17-00

выходной – воскресенье.

#### **Режим работы тренажерного зала:**

будние дни с 10-00 до 20-30

суббота с 10-00 до 16-30.

**Вход в зал прекращается за 2 часа до окончания работы центра.**

Центр имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы центра размещается на стойке администратора, информационном стенде, официальном сайте центра.

### **Правила пользования раздевалками**

Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды и других личных вещей. Ключ от шкафчика находится в двери кабинки и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой. В случае утери (поломки) ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость ключа, в соответствии с прейскурантом (находится у администратора). **В раздевалке не разрешается:**

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

За оставленные без присмотра ценные вещи в раздевалках Администрация ответственности не несет.

Забутые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на хранение Администрации центра. Все найденные вещи хранятся в центре в течение 14 дней. В случае, если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

При посещении туалетов необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования. **Правила пользования душевыми**

Душевые раздевалок центра предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 минут.

В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.

Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

**В душевых запрещается:**

- окрашивание волос;
- пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и т.д.);
- мытье обуви и стирка вещей.

**Правила пользования саунами**

Перед заходом в сауну необходимо принять душ, вытереться насухо и снять украшения.

Запрещается заходить в сауну в резиновых тапочках, оставляйте их при входе.

Используйте полотенца и стелите их на скамью.

Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки.

**В сауне не разрешается:**

- поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы сауны, так это может послужить причиной выхода сауны из строя;
- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования;
- сушить белье, полотенца;
- накрывать каменку посторонними предметами.

**Правила посещения тренажерного зала** Пациенты, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения центра. Тренажерный зал предназначен

занятий под управлением инструктора для лиц, оплативших в установленном порядке своё посещение.

Запрещается приводить в тренажерный зал детей. Занятия детей в возрасте от 10 до 14 лет возможны только в присутствии родителей или уполномоченных лиц.

Посетитель обязан соблюдать технику безопасности в зале. В целях безопасности, упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором.

К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в чистой спортивной обуви (кроссовки или другая специализированная обувь) и спортивной одежде (футболки, майки, спортивные брюки, шорты). Верхняя часть тела во время занятий должна быть закрыта. Запрещается заниматься босиком, в чешках, в пляжных или домашних тапочках.

Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

Разговоры во время занятий сведите до минимума.

Категорически запрещены разговоры по телефону во время занятий.

В целях безопасности рекомендуется снять крупные украшения (подвески, кольца, серьги и т.д.) и оставить их на хранение администратору.

Посетитель в зале обязан вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим занимающимся.

Спортивное и иное оборудование зала должно использоваться в соответствии с его предназначением.

Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактика).

При входе в тренажерный зал необходимо получить индивидуальную программу занятий у администратора. После окончания занятий вернуть ее на стойку администратора. Убедительная просьба с программой обращаться аккуратно – это документ!!!

После использования дополнительного инвентаря вернуть его на место. Бережно относиться к имуществу центра. В случае использования оборудования более одного подхода посетителю рекомендуется предоставить возможность другим занимающимся пользоваться этим оборудованием между своими подходами.

Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы занимаетесь самостоятельно без консультации сотрудников центра (врачей и инструкторов), и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.