



## Правила внутреннего распорядка

### для посетителей Центра реабилитации и кинезитерапии г. Ангарска

1. Часы работы Центра: 

пн.-пт.	-	с 8.00 до 20.30
сб.	-	с 9.00 до 18.30
вс.	-	с 9.00 до 16.30

Обеденный перерыв: с 13.00 до 14.00

Вход в Центр: 

пн.-пт.	-	в 7.45
сб., вс.	-	в 8.45
2. Часы работы реабилитационного зала: 

пн.-пт.	-	с 8.00 до 20.00
сб.	-	с 9.00 до 18.00
вс.	-	с 9.00 до 16.00

Технический перерыв: с 13.00 до 14.00 (проводится санитарно-гигиеническая обработка зала).
3. Посещение реабилитационного зала строго по предварительной записи.
4. Последняя запись на занятие в реабилитационном зале: 

пн.-пт.	-	на 19.00
сб.	-	на 17.00
вс.	-	на 15.00
5. При входе в Центр необходимо одеть бахилы.
6. В реабилитационном зале заниматься только в сменной спортивной обуви.
7. Пользоваться в реабилитационном зале сотовыми телефонами строго запрещено.
8. Нахождение в реабилитационном зале посторонних лиц, не проходящих лечебный курс, в том числе детей строго запрещено.
9. Часы работы раздевалок и душевых отделений: 

пн.-пт.	-	с 7.45 до 20.30
сб.	-	с 8.45 до 18.30
вс.	-	с 8.45 до 16.30

Раздевалку необходимо освободить в течение 40 минут после окончания занятия в реабилитационном зале.

В 20.15 кабина сауны отключается.

10. В сауне строго соблюдать назначенный врачом временной режим:
  - после реабилитационного зала принять гигиенический душ;
  - прогрев в кабине сауны 5-7 минут;
  - обливание холодной водой;
  - по желанию - повторный прогрев в кабине сауны 5-7 минут;
  - повторное обливание холодной водой.
11. В кабине сауны запрещено:
  - пользоваться банными вениками, скрабами, эфирными маслами, мазями, и другой парфюмерной продукцией;
  - использовать электрокаменку для сушки полотенец, белья.
  - во избежание поражения электрическим током лить на электрокаменку воду.
12. В кабине сауны необходимо:
  - пользоваться головным убором;
  - на скамейках пользоваться личными полотенцами.
13. Во избежание травматизма при входе в душевое отделение надевать резиновую обувь.
14. В случае плохого самочувствия, для вызова сотрудника Центра, необходимо нажать кнопку экстренного вызова, находящуюся в душевом отделении.
15. При несоблюдении данных правил, администрация Центра имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке.

## Регламент прохождения лечебного курса кинезитерапии

1. Лечебный курс кинезитерапии составляет 3 цикла по 12 занятий (всего 36 занятий).
2. Первичный консультативный приём врача-кинезитерапевта (осмотр, миофасциальная диагностика, тестовое занятие с инструктором-методистом в реабилитационном зале).
3. Максимальный перерыв с момента первичного приёма врача-кинезитерапевта до начала занятий в реабилитационном зале на 1 цикле – **1 месяц.**
4. Повторный осмотр врача-кинезитерапевта:
  - на 1 цикле – **после 3-го, 6-го, 9-го, 12-го занятия;**
  - на 2 –м, 3-м, 4-м циклах – **после 6-го, 12-го занятия.**
5. Для достижения максимального лечебного эффекта заниматься **не менее** 3-х раз в неделю.
6. **В случае перерыва в занятиях 3 месяца и более** – лечение начинается с **предыдущего цикла,** после повторного приёма врача-кинезитерапевта (осмотр, миофасциальная диагностика).
7. **В случае перерыва в занятиях 12 месяцев и более** – лечение начинается с **1-го цикла,** после повторного приёма врача-кинезитерапевта (осмотр, миофасциальная диагностика, тестовое занятие с инструктором-методистом в реабилитационном зале).
8. **Дети до 14 лет** после прохождения 3-х лечебных циклов занимаются только по услуге **«4-й цикл».**
9. Абонемент на 12 занятий выдаётся после прохождения 4-х циклов **только подготовленному пациенту** по результатам осмотра и заключения врача-кинезитерапевта.
10. Пациент, который не готов самостоятельно заниматься продолжает лечение по услуге «4-й цикл».
11. Подготовленный пациент – это пациент который:
  - самостоятельно может подготовить спортивный инвентарь, в том числе и многофункциональный тренажёр Бубновского (далее - МТБ) к выполнению на нём упражнений;
  - знает технику выполнения всех упражнений, рекомендованных врачом-кинезитерапевтом при его заболевании или состоянии;
  - знает весовую нагрузку упражнений, которые он выполняет;
  - знает технику выполнения диафрагмального дыхания во время выполнения лечебных упражнений;
  - самостоятельно может пристегнуть манжету к рабочим блокам МТБ.
12. Пациент, решив заниматься по услуге «Абонемент» **должен помнить,** что инструктор-методист во время его занятий в зале будет помогать **только** при выполнении особо сложных упражнений («берёзка», «плуг», «брас», «звезда»).