

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»



Т. А. Белявская

Марта 2019 года

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ  
ШКОЛЫ «ЯНТАРЬ»**

## Содержание:

|   |    |
|---|----|
| 1. Общие положения .....  | 3  |
| 2. Приобретение, возврат, продление абонементов/чеков.....                          | 5  |
| 3. Медицинские требования к посетителям.....  | 8  |
| 4. Особенности посещения групповых занятий/тренировок.....                          | 9  |
| 5. Особенности посещения для детей и их сопровождающих.....                         | 10 |
| 6. Особенности посещения для инвалидов и других маломобильных групп населения ..... | 11 |
| 7. Правила посещения тренажерного зала.....   | 12 |
| 8. Правила посещения плавательного бассейна.....                                    | 13 |
| 9. Правила поведения на стадионе.....   | 14 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила посещения Физкультурно-оздоровительного комплекса, прилегающего стадиона Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Янтарь» (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей, в том числе посещающих групповые и индивидуальные тренировки.

1.2. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь». Оплата услуг означает ознакомление и согласие Посетителя с настоящими Правилами.

1.3. Настоящие Правила являются неотъемлемым приложением к договорам на оказание услуг, заключаемым МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами перед началом пользования услугами.

1.4. Настоящие Правила находятся в открытом доступе для всех посетителей, в том числе на официальном сайте МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в сети Интернет.

1.5. Посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Не допускается нахождение на территории ФОКа в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

1.6. За несоблюдение настоящих Правил Администрация МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» оставляет за собой право отказать клиенту в посещении Физкультурно-оздоровительного комплекса, вызвать сотрудников правоохранительных органов. Нарушение Правил посетителем фиксируется работниками МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в количестве не менее 3-х человек путем составления акта. Сотрудники вправе также использовать фото-и видеосъемку для фиксации нарушений. Посетитель отстраняется от посещения физкультурно-оздоровительного комплекса на основании Приказа директора, ему возмещается стоимость неиспользованных абонементов согласно п. 2.11-2.13.

1.7. Проход в помещения ФОКа осуществляется только при наличии сменной обуви или бахил через турникет, расположенный на 1 этаже.

1.8. Прием пищи в помещениях ФОКа запрещен, кроме специально отведенного для этого места (помещение буфета на 1 этаже).

1.9. В осенне-зимне-весенний период в ФОКе работает гардероб. Гардероб принимает на хранение исключительно верхнюю одежду и сменную обувь (в пакете) на время посещения ФОКа. За утерянные или оставленные без

присмотра в гардеробе вещи Администрация МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» ответственности не несет.

1.10. Все найденные на территории (в том числе на стадионе) и в здании ФОКа вещи хранятся в гардеробе (в летний период - у администратора) в течение 1 месяца. Администрация не несет ответственности за оставленные на территории ФОКа вещи.

1.11. Администрация вправе объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация об изменениях в графике работы ФОКа размещается на стойке администратора на 1 этаже, а также предоставляется по телефону 8-40150-5-12-12. За возникновение незапланированных (аварийных, чрезвычайных) ситуаций, ввиду которых посещение ФОКа невозможно или ограничено, Администрация ответственности не несет.

1.12. Режим работы ФОКа установлен:

Понедельник-пятница с 07.30 до 22.30

Суббота-воскресенье с 09.00 до 22.00

Режим работы плавательного бассейна установлен в п. 8.1., тренажерного зала – в п. 7.1.

За 60 минут до закрытия ФОКа пропуск посетителей запрещен (с понедельника по пятницу с 21.30, в субботу и воскресенье с 21.00).

Посетители могут находиться на территории ФОКа только в установленные часы работы и должны покинуть его за 15 минут до закрытия.

1.13. Посетители вправе обращаться с заявлениями, в том числе посредством оставления записи в Книге отзывов и предложений. При этом заявитель должен указать свои контактные данные и предпочтительный способ для получения письменного ответа. Срок рассмотрения письменного обращения – до 30 дней.

1.14. За умышленное причинение ущерба имуществу МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» посетители несут ответственность. Факт порчи имущества фиксируется в акте в присутствии не менее 3 человек. Стоимость испорченного имущества определяется по данным бухгалтерского учета. Клиент вправе оплатить причиненный ущерб через кассу МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь». В противном случае администрация оставляет за собой право обратиться в суд.

1.15. Курение во всех помещениях МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь», прилегающей территории, а также на стадионе запрещено согласно пп. 1 п. 1 ст. 12 федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

## **2. ПРИОБРЕТЕНИЕ, ВОЗВРАТ, ПРОДЛЕНИЕ АБОНЕМЕНТОВ/ЧЕКОВ.**

2.1. Исчерпывающий перечень услуг, оказываемых МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» посетителям, а также цены на них, представлены в Прейскуранте. Прейскурант утверждается Директором Учреждения.

2.2. Пользование услугами возможно только после их оплаты.

2.3. Наименование основной услуги представлено в Прейскуранте. Сопутствующими, то есть предоставляемыми дополнительно, бесплатными, являются услуги: гардероба, раздевальных комнат, туалетов, саун. МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» считается выполнившим свои обязательства в полном объеме в случае оказания основной услуги.

2.4. Основанием для посещения ФОКа является:

- Чек об оплате (для разового посещения)
- Абонемент (для ограниченного числа посещений с определенным сроком действия)
- Клубная годовая карта (неограниченное число посещений в течение 1 года)

2.5. Оформление чеков, абонементов и клубных карт осуществляется у администратора.

2.6. Приобретение чека, абонемента или клубной карты означает заключение договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Приобретая абонемент/ чек/ клубную карту, посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для посещения ФОКа и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровья своих детей.

2.7. При покупке абонемента/чека, предполагающего возрастные ограничения, обязательно предоставление документа, подтверждающего возраст посетителя (паспорт, пенсионное удостоверение, справка об инвалидности, свидетельство о рождении или др.)

2.8. Воспользоваться чеком, абонементом или клубной картой посетитель может в любое время (за исключением абонементов с определенным и/или ограниченным временем) в течение срока его действия и графика работы ФОКа.

2.9. В обмен на чек, абонемент или карту посетитель получает от администратора чип и ключ от шкафчика в раздевалке. После окончания занятий чип и ключ от шкафчика сдаются администратору в обмен на чек/ абонемент/ клубную карту. В случае утери ключа от шкафчика или чипа необходимо оплатить его стоимость в Кассе согласно Прейскуранту.

2.10. Абонемент и годовая карта являются именованными. Передача абонемента или карты другому лицу запрещена. Если посетитель не предоставил абонемент, он обязан оплатить посещение.



2.11. Утеранный абонемент не восстанавливается, стоимость занятий не компенсируется.

2.12. Посетитель вправе отказаться от абонемента в любое время в течение срока его действия при условии оплаты МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» фактически понесенных расходов. Понесенные МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» расходы рассчитываются в следующем порядке: при посещении по абонементу менее 50% от общего количества занятий расходы ДЮСШ удерживаются исходя из стоимости разового посещения по соответствующей услуге. При предоставлении копий документов, подтверждающих уважительные причины для отказа от абонемента (болезнь и др.) или при посещении более 50% от общего количества занятий, стоимость каждого занятия считается в соответствии с общей стоимостью абонемента. При возврате годового/полугодового абонемента расчет производится исходя из стоимости месячного посещения по соответствующему абонементу.

2.13. Заявление о возврате денежных средств должно содержать:

- Адресат (директору МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» ФИО);
- ФИО и контактные данные заявителя (телефон/ эл. почта и др.)
- Наименование, номер и срок действия абонемента/клубной карты;
- Причины отказа от абонемента (по желанию);
- Способ возврата денежных средств (наличными денежными средствами/ путем перевода денежных средств на банковскую карту).

К заявлению обязательно приложить:

- Абонемент/клубная карта и чек об оплате;
- Копия паспорта заявителя;
- При наличии уважительных причин для отказа от абонемента (болезнь, и др.) – копии подтверждающих документов;
- При желании получить денежные средства на банковскую карту дополнительно необходимо приложить: выписку о реквизитах карты, предоставленную банком, копию свидетельства идентификационного номера налогоплательщика (заявителя).

2.14. Заявление о возврате денежных средств за неиспользованные посещения не рассматривается, если с даты окончания абонемента прошло более 14 дней. Исключения составляют заявления с приложением справки о болезни или иных документов, подтверждающих уважительные причины для отказа от абонемента и непредставления указанных документов в установленный срок.

2.15. Основанием для возврата денежных средств является письменный ответ Директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь». Факт получения заявителем денежных средств фиксируется на копии такого ответа, при безналичной форме – путем приложения копии платежного поручения.

2.16. Продление срока действия абонемента и перенос занятий возможен в случае, если Посетитель заранее уведомил администратора ФОКа о приостановлении использования абонемента по болезни, отъезду и другим уважительных причин. После окончания срока действия абонемента его продление возможно только по решению директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» о рассмотрении письменного обращения, с приложением копий документов, подтверждающих уважительность причин для непосещения занятий.

2.17. МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» предоставляет скидки на оплату абонементов/ клубных карт для детей из многодетных семей в размере 20%. Предоставление данной скидки производится в следующем порядке:

- Письменное заявление законного представителя ребенка/ детей, который (-ые) посещают ФОК с указанием ФИО заявителя, телефона, ФИО ребенка (детей), наименования абонемента (клубной карты).

- Приложение заявителем копий документов, подтверждающих многодетность (3-е и более несовершеннолетних детей): копия паспорта, свидетельства о рождении или иных документов.

- Письменный ответ директора МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» о предоставлении скидки в дальнейшем предъявляется при покупке абонемента администратору ФОКа.

### 3. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСЕТИТЕЛЯМ

3.1. Посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка степень безопасности при посещении плавательного бассейна, саун, занятий на тренажерах, игр на стадионе. Риск ухудшения или утраты здоровья при пребывании на территории МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» лежит полностью на Посетителе.

3.2. Администрация МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» вправе не допускать посетителей, не прошедших проверку на отсутствие грибковых и инфекционных заболеваний, создающих угрозу жизни и здоровью посетителей и персонала.

3.3. При возникновении неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в г. Зеленоградске и выдаче Госсанэпиднадзором соответствующего предписания, запрещается доступ в ФОК посетителей, не получивших в установленном порядке справку лечебно-профилактического учреждения об отсутствии заболеваний, указанных в Предписании Госсанэпиднадзора.

3.4. Вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации для посещения плавательного бассейна детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет включительно) в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем - не менее 1 раза в три месяца;

при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

3.5. Лицам старше 70 лет, лицам, имеющим степень инвалидности, необходимо представить справку об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам, посещению бассейна или тренажерного зала без сопровождающего лица.

3.6. В случае непредоставления посетителем медицинской справки или выписки из медицинской документации медицинского учреждения, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, администрация вправе считать, что у клиента отсутствуют соответствующие противопоказания;

3.7. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, а также за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц, администрация МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» ответственности не несет.

3.8. Перед посещением сауны рекомендуется пройти консультацию у врача. Перечень противопоказаний к посещению саун указан в приложении №1 к настоящим Правилам.



#### **4. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ/ ТРЕНИРОВОК.**

4.1. Групповые занятия/тренировки строго ограничены по времени. Время и график занятия/тренировки обозначено в Прейскуранте и в расписании занятий, размещенных у администратора.

4.2. При посещении группового занятия Посетитель допускается в ФОК не раньше 15 минут до начала занятия/тренировки, и должен выйти не позднее 20 минут после окончания занятия/тренировки. В противном случае Посетитель оплачивает разовое посещение по соответствующей услуге.

4.3. При опоздании на групповое занятие/тренировку более чем на 20 минут посетители не допускаются.

4.4. Перенос, продление, возврат денежных средств, предоставление скидки на групповые тренировки производится в порядке, установленном разделом 2 настоящих Правил по согласованию с тренером.

4.5. При посещении тренировок арендаторов МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» посетители допускаются строго по спискам, предоставленным арендаторами, за 15 минут до и не позже 20 минут после времени начала и окончания тренировки, установленного в договоре аренды. При нарушении данных правил посетитель обязан оплатить разовое посещение.

4.6. МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий/тренировок в одностороннем порядке. Информация о внесении изменений заблаговременно размещается на информационном стенде, у стойки администратора.

4.7. Присутствие родителей (законных представителей) на занятиях детей не допускается. Исключение составляют дети до 5 лет, требующие особого контроля, по письменной рекомендации тренера и при наличии у сопровождающего сменной обуви и одежды.

4.8. Ответственность за жизнь и здоровье клиента, посещающего групповые занятия, несет тренер.

4.9. Арендаторы МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь», которые ведут спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно несут ответственность за жизнь и здоровье своих клиентов.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ СОПРОВОЖДАЮЩИХ**

5.1. Дети до 14 лет без сопровождения родителей (законных представителей) в бассейн и тренажерный зал не допускаются, за исключением случаев занятий с тренером в группах или индивидуально. Сопровождающие взрослые обязаны оплатить посещение независимо от того, воспользуются они услугой или нет. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка, посещающего ФОК не в спортивных группах, несет сопровождающее его лицо.

5.2. Дети от 14 до 18 лет самостоятельно допускаются в бассейн при условии умения держаться на воде, в тренажерный зал – только под руководством инструктора.

5.3. Запрещается переодевать мальчиков старше 4-х лет в женской раздевалке, девочек старше 4-х лет – в мужской.

5.4. Дети до 3-х лет посещают малый бассейн только при наличии специального непромокаемого памперса, посещение большого бассейна детьми до 3-х лет запрещено. При предъявлении свидетельства о рождении дети до 3-х лет включительно при посещении бассейна с родителями допускаются бесплатно, при посещении бассейна с инструктором – на платной основе согласно Прейскуранту.

5.5. При посещении ребенком групповых занятий сопровождающий:

- Переодевает ребенка в спортивную одежду и обувь непосредственно в вестибюле ФОКа;

- вправе сдать сменную одежду и обувь в гардероб;

- в случае, установленном в п. 4.7 настоящих Правил сопровождающий вправе сдать свою верхнюю одежду в гардероб, надеть сменную обувь или бахилы себе и ребенку, взять ключ от шкафчика у администратора, пройти в помещение для раздевания и вернуться не позднее 15 минут;

- во время занятия ребенка сопровождающий вправе находиться на территории фойе ФОКа на 1 этаже, кафе;

- не вправе проносить с собой продукты питания и кормить ребенка в помещениях ФОКа (кроме специально отведенного для этого места – помещения кафе)

5.6. Тренер, ведущий групповые и индивидуальные занятия, встречает и провожает детей от стойки администратора на 1 этаже.

## **6. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ДРУГИХ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.**

6.1. В настоящем разделе используются следующие понятия:

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты, признанное таковым в установленном законом порядке и предоставившее копию подтверждающего документа.

Маломобильные группы населения - люди, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении: люди с временным нарушением здоровья, беременные женщины, люди преклонного возраста, люди с детскими колясками;

6.2. Инвалиды вправе использовать предназначенные для их удобства места на парковке МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь». Другие категории населения не вправе оставлять свои автомобили на местах, предназначенных для инвалидов в соответствии с федеральным законом №181-ФЗ от 24.11.1995 г. «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

6.3. Инвалиды вправе посещать физкультурно-оздоровительный комплекс и пользоваться услугами МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» как самостоятельно (при отсутствии противопоказаний и необходимости ведения тренировки с участием специально обученного специалиста), так и с сопровождающим. При предоставлении документов об инвалидности сопровождающие в целях обеспечения пользования инвалидом услугами МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» вправе проходить в физкультурно-оздоровительный комплекс бесплатно. Сопровождающий несет ответственность за жизнь и здоровье инвалида.

6.4. Маломобильные группы населения вправе проносить с собой в помещения ФОКа средства передвижения (кресла-коляски, детские коляски, трости, поддерживающие устройства). В целях предотвращения появления грязи с улицы, персонал МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» вправе попросить посетителя с коляской, тростью или иные поддерживающим устройством удалить с него грязь, в том числе с помощью специального впитывающего коврика, расположенного на входе в ФОК. Администрация не несет ответственности за оставленные в помещениях ФОКа средства передвижения.





## **8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА**

8.1. Режим работы бассейна установлен:

Понедельник-пятница: 7.30-14.30  
18.00-22.00

Суббота-воскресенье: 9.00-21.30

8.2. При посещении бассейна посетитель должен иметь:

- купальный костюм (для женщин – слитный или раздельный купальник, для мужчин – плавки, стартовые шорты, шорты для плавания)

- плавательную шапочку (плавать в шапочках для душа и других головных уборах запрещено)

- моющие средства (мыло, мочалку);

- полотенце;

- резиновые тапочки;

8.3. Перечисленные в п. 8.2 принадлежности, а также другой инвентарь МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в прокат не выдается.

8.4. Перед посещением зала бассейна посетитель обязан принять душ с использованием мыла и мочалки без купального костюма. Дежурный по бассейну вправе не допустить в плавательный бассейн посетителя, не принявшего душ.

8.5. Рекомендуются перед посещением бассейна снять с себя все ювелирные украшения.

8.6. Посетитель обязан подчиняться всем требованиям тренера-преподавателя, дежурного по бассейну.

8.7. Рекомендуемое время нахождения в воде - не более 45 минут.

8.8. Перед и после посещения сауны необходимо принять душ.

8.9. Перед и во время посещения бассейна и саун недопустимо наносить на тело косметические средства, в том числе содержащие различные масла, пользоваться бритвенными принадлежностями.

8.10. В бассейне, зале бассейна и сауне запрещено:

- Бегать;

- Ходить босиком или в бахилах;

- Прыгать (нырять) со стартовых тумб;

- Нырять вниз головой;

- Жевать жевательную резинку;

- Занимать дорожку, если на ней установлена табличка «Дорожка арендована»

- Плавать поперек дорожек, висеть на разграничителях;

8.11. В сауне запрещается: лить воду, масляные и другие вещества на электрические тены, распылять аэрозольные жидкости, оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста без присмотра взрослых.

## 9. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СТАДИОНЕ

9.1. Посетители вправе находиться на стадионе во время работы ФОКа, установленного в п. 1.12 настоящих Правил на безвозмездной основе. МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» предлагает услуги на стадионе согласно Прейскуранту.

9.2. На стадионе запрещено:

- Проводить групповые тренировки без согласования с Администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь».

- Курить, употреблять и проносить с собой алкогольные напитки (в т.ч. слабоалкогольные – пиво, коктейли и т.д)

- Проходить на стадион с животными (за исключением собак-поводырей)

- Осуществлять торговлю, распространять любым способом продукцию рекламного, сувенирного, политического, религиозного характера (включая плакаты, листовки, буклеты), без согласования с администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»;

- Оставлять без присмотра детей дошкольного возраста;

- Причинять ущерб имуществу, находящемуся на стадионе;

- Разбрасывать мусор на территории стадиона;

- Готовить и употреблять пищу;

9.3. За несоблюдение указанных в п. 9.2 запретов сотрудники МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» вправе потребовать посетителя удалиться.

9.4. Правила поведения во время спортивных мероприятий на стадионе МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»:

- Спортивные мероприятия проводятся только по согласованию с администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»

- Посетителям спортивных мероприятий запрещено употреблять ненормативную лексику, громко выражаться, проносить на стадион пиротехнику и другие огнеопасные вещества, газовые баллончики и др.

- Звуко- и видеооборудование работает только по согласованию с Администрацией, под руководством ответственного сотрудника МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь».

9.5. Посещение ФОКа (душевых, раздевалок) после пребывания на стадионе возможно только при наличии абонемента/чека об оплате на соответствующую услугу, чистой сменной обуви или бахил.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЮ САУН**

### **Общими противопоказаниями для посещения сауны являются:**

- гипертонические болезни;
- хронические патологии, которые сопровождаются повышением СОЭ;
- заболевания кожи;
- онкологические болезни;
- заболевания психического или невротического характера.

### **Специальные противопоказания к посещению парного отделения:**

- гипертиреозы;
- острый инфаркт миокарда;
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

### **Перед посещением сауны необходимо:**

- воздержаться от употребления алкогольных напитков непосредственно перед посещением парилки;
- не употреблять большое количество пищи перед походом в сауну;
- отложить все физические нагрузки, после тренировки перед сауной должно пройти какое-то время.
- Людям старше 70 лет необходимо крайне внимательно относиться к посещению сауны. Не рекомендуется делать это в одиночку.