

1. Варианты посещения сауны:

	С бассейном	Без бассейна	
Персональный заказ	1500 руб. в час	600 руб. в час	
Общее посещение	-	100 руб. в час*	

2. Общие положения

2.1. При первичном посещении сауны спортивного клуба «FitnessLand» ознакомьтесь с правилами посещения.

2.2. На посещение сауны требуется предварительная запись у администратора клуба.

2.3. Клиент может посетить сауну по персональному заказу при предварительной 100% оплате. При отказе от сеанса менее чем за 24 часа с Клиента удерживается компенсация в размере 25% от предоплаты, менее чем за 12 часов удерживается компенсация в размере 50%, менее чем за 3 часа удерживается 100% от предоплаты.

2.4. * Возможно посещение сауны в общем режиме, когда группа более 2 человек за 1 час до сеанса записывается у администратора при отсутствии персонального заказа сауны на это время. В этом случае сумма оплаты не должна быть менее 300руб. за 1 час.

2.5. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), полотенце или простынь.

2.6. В перечень услуг, которыми могут пользоваться Владельцы клубных карт не входит пользование бассейном в период посещения сауны.

3. Запрещается

3.1. Распитие спиртных напитков, курение

3.2. После сауны окунаться в бассейн, не приняв душ. Это негигиенично.

3.3. Заходить в служебные помещения.

3.4. Использовать сауну и душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т.д.)

3.5. Пользоваться для натирания тела кремами, маслами, медом, кофе и т.д.

3.6. Сидеть на скамье в парной, не используя полотенца или простыни.

4. Ответственность

4.1. Посетителям, нарушающим правила посещения сауны, может быть отказано в праве последующего посещения.

4.2. При нарушении посетителем правил и вынужденном удалении его с территории сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

4.3. Клиент несет ответственность за сохранность имущества. В случае порчи имущества

или оборудования составляется двусторонний акт и Клиент оплачивает полную стоимость испорченного.

4.4. Клиент обязан сообщать администратору об испорченных предметах и оборудовании.

4.5. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время посещения сауны и бассейна без присмотра фитнес-инструктора, возлагается на самих посетителей.

4.6. За несоблюдение данных правил предусмотрен штраф в размере 1000 рублей.

5. Противопоказания для посещения сауны

5.1. Острые заболевания инфекционной и иной формы

5.2. Лихорадка (повышение температуры);

5.3. Выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов;

5.4. Активный туберкулез;

5.5. Инфекционные заболевания кожи;

5.6. Злокачественные новообразования;

5.7. Склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;

5.8. Выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе;

5.9. Выраженная глаукома;

5.10. Психозы и психопатии.

Перед посещением сауны рекомендуется получить консультацию специалиста.

6. Рекомендации при посещении сауны

6.1. Перед сауной нужно принять душ, но без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую нашу кожу от пересыхания. После чело досуха обтереть тело. Ни в коем случае не мочите голову перед заходом в парную, чтобы не вызывать перегрева головы. Обязательно наденьте на голову полотенце или специальную шапочку – это предупредит возможный тепловой удар.

6.2. Первый заход должен длиться не более 10 минут, но если уже через 5 минут у вас потемнело в глазах, выходите: у каждого организма свои особенности.

6.3. Сначала лучше лежать на самой низкой ступеньке, именно лежать, чтобы тело было в одном температурном режиме. Не разговаривайте, постарайтесь максимально расслабиться. Вставать с полки надо спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода отправляйтесь под холодный душ, после чего неплохо принять горячий душ в течение полутора минут.

6.4. Затем отдых 20 минут. Можно выпить чай с медом, минеральной воды, отвар из трав.

6.5. После второго захода в сауну на 10-15 минут опять холодный душ, отдых и третий заход. Затем наступает заслуженный отдых.

6.6. Кстати, людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности.

6.7. Что касается еды, то здесь тот же совет - хотите, чтобы сброшенные килограммы ушли и не вернулись, не ешьте в сауне вообще. Цикл процедур в сауне занимает 2-3 часа, можно и потерпеть, зато эффект налицо.