

Медицинские документы для допуска в плавательный бассейн.

Лицам в возрасте от 18 лет:

1. Сведения о флюорографии или рентгенографии органов грудной клетки (флюорография действительна в течение 2-х лет).

Для детей:

1. Результаты анализов на лямблиоз и энтеробиоз.
2. Справка врача-педиатра или врача-эпидемиолога об отсутствии контакта ребенка с инфекционными больными по месту жительства, в детском саду или школе.
3. Заключение врача-дерматолога об отсутствии заразных заболеваний кожи.
4. Полис обязательного медицинского страхования.

Данные медицинские документы можно получить в поликлинике по месту жительства, либо в любом медицинском учреждении, имеющем лицензию на данные виды деятельности.

При отсутствии данных медицинских документов доступ в плавательный бассейн, к сожалению, будет не возможен.

Правила посещения фитнес-центра.

1. Двери водноспортивного комплекса открыты для отдыхающих санатория-профилактория «Балкыш» в сроки, обозначенные в путевке, и при наличии санаторно-курортной карты ежедневно в соответствии с установленными часами работы.

Спортивный комплекс: ежедневно с 9:00 до 20:00 (технические перерывы: 13:00-13:30; 18:00 – 18:30).

Бассейн:

- понедельник с 10:00 до 17:00
- вторник с 9:00 до 17:30
- среда с 9:00 до 18:00 (сауна с 9:00 до 18:00)
- четверг с 9:00 до 17:30
- пятница с 9:00 до 18:00
- суббота с 9:00 до 18:00 (сауна с 14:00 до 18:00)
- воскресенье с 9:00 до 13:00 (сауна с 9:00 до 13:00)

Технический перерыв с 12:00 до 14:00 понедельник – суббота.

2. Водно-спортивный комплекс (далее ВСК) имеет право изменять часы работы в течение сезона.

3. Отдыхающие обязаны покинуть помещения ВСК не позднее установленного времени закрытия, указанного в п. 1 настоящих Правил.

4. Отдыхающий обязан покинуть тренировочные помещения за 30 минут до времени закрытия клуба.

5. Подписывая настоящие Правила, посетитель ВСК подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий спортом.

6. Рекомендуется посещать занятия соответствующие Вашему уровню подготовленности.

7. Просим Вас внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья и незамедлительно уведомлять персонал ВСК о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время Вашего пребывания в ВСК.

8. При входе в ВСК отдыхающий предъявляет свою санаторную книжку работникам рецепции и тренеру. Далее работник рецепции в бассейне и тренер тренажерного зала регистрирует посещение.

9. Для посетителей ВСК за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, прокат спортивного инвентаря по сезону (большой теннис, лыжи и прочее). Для их использования необходимо заранее произвести запись на рецепции ВСК на удобное для Вас время и произвести оплату. Перенос или отмена забронированной услуги осуществляется не менее чем за 3 часа.

10. Дополнительные услуги оказываются на основании абонемента или по разовой оплате в соответствии с утвержденной стоимостью.

11. В случае если отдыхающий не пришел в заранее забронированное время на персональную тренировку или не отменил их за 3 часа, тренировка списывается как использованная.

12. Оплата за услуги производится до их использования в бухгалтерии или на рецепции лечебного корпуса за наличный расчет в рублях до 15.00 в будни.

13. Стоимость дополнительных услуг, а также их длительность может быть изменена по усмотрению администрации санатория-профилактория «Балкыш».

14. За ценные вещи, не сданные на ответственное хранение в сейфы, администрация ответственности не несет.

15. Не оставляйте личные вещи и верхнюю одежду без присмотра, используйте для их хранения шкафчик в раздевалке. За личные вещи отдыхающих в санатории-профилактории «Балкыш» администрация ответственности не несет.

16. Найденные вещи хранятся в течение 1 месяца. По вопросу о забытых вещах в ВСК просьба обращаться на рецепцию жилого корпуса.

17. Для тренировок в ВСК необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду, в спортивном и тренажерном залах верхняя часть тела должна быть закрыта.

18. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в ВСК надевать на уличную обувь бахилы.

19. Групповые занятия в ВСК проводятся по расписанию. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписании групповых занятий и осуществлять замену тренера. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий.

20. Для посещения групповых занятий необходимо: – получить направление врача санатория «Балкыш»; – предварительно записаться у тренера; – ежедневно при посещении зала предоставлять санаторную книжку тренеру для отметки о получении услуги.

21. Не рекомендуется входить в зал через 10 минут после начала занятия.

22. Категорически запрещается тренироваться в залах босиком (или в чешках). Исключение составляют занятия суставной гимнастикой в группах.

23. Во время проведения групповых занятий, персональных тренировок в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

24. Перед посещением бассейна необходимо обязательно принять душ с применением индивидуальных средств гигиены.

25. В бассейне необходимо обязательное использование шапочек для плавания.

26. Самостоятельные занятия в ВСК разрешены с 16 лет.

27. Силовые тренировки с максимальными весами рекомендуется выполнять с тренером.

28. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

29. Во время проведения мероприятий ВСК зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

30. Отдыхающие санатория, посещающие ВСК, могут пользоваться на территории санатория-профилактория «Балкыш» услугами только тренеров ВСК. Проведение персональных тренировок посетителями ВСК не разрешается.

31. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Штанги, силовые тренажеры приведены к минимальному весу. Посетители ВСК несут материальную ответственность за повреждение инвентаря и имущества ВСК.

32. Нахождение детей в ВСК разрешено только в сопровождении родителей или доверенных лиц. Купание детей допускается в малой чаше бассейна под присмотром родителей или доверенных лиц.

33. Просьба соблюдать правила общественного порядка и не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту на территории ВСК.

34. Все помещения ВСК являются свободными от курения. Не разрешается находиться в клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

35. Прием пищи, напитков и вынос посуды из баров на тренировочные территории запрещены.

36. Не разрешается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

37. Не разрешается проводить кино- и фотосъемку на территории ВСК без предварительного согласования с администрацией.

38. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой ВСК не разрешается.

39. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, администрация санатория ответственности не несет.

40. ВСК не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

41. Находясь в ВСК, посетители должны воздерживаться: от проявлений расовой, национальной, религиозной или иной нетерпимости; громких оскорбительных, нецензурных выражений, грубости по отношению к персоналу, другим посетителям ВСК, действиям, которые противоречат общепринятым морально-этическим нормам; использования ненормативной лексики.

42. ВСК не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья посетителя, если это произошло в результате острого заболевания тренажером, возникшей при нарушении техники безопасности выполнения упражнения или пользования тренажером.

43. При нарушении посетителем ВСК настоящих Правил, администрация оставляет за собой право отказать в посещении водноспортивного комплекса.

44. Занимающийся в ВСК обязуется строго и точно соблюдать правила техники безопасности.

45. С момента подписания занимающимся в ВСК настоящих Правил считается, что с клиентом проведен вводный инструктаж.

46. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил.