

**НЕПУБЛИЧНОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «КРАСНАЯ ПОЛЯНА»
(НАО «КРАСНАЯ ПОЛЯНА»)**

354000, Россия, Краснодарский край, г.Сочи, ул.Северная, д.14А, тел./факс: (862) 243-91-10

ПРИКАЗ

« 20 » ноября 2023 г.

№ 1076-01

г. Сочи

**Об утверждении правил посещения сауны и тренажерного зала
гостиницы «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна»**

С целью обеспечения соблюдения правил посещения сауны и тренажерного зала гостиницы «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с даты подписания настоящего приказа правила посещения сауны и тренажерного зала гостиницы «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна» (приложение №1 к настоящему приказу).

2. Операционному менеджеру управление «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна» А.Д. Крашенинниковой ознакомить с настоящим приказом всех сотрудников службы приема и размещения в срок до 01 декабря 2023 года.

3. Ответственным лицом за исполнением приказа назначить операционного менеджера А.Д. Крашенинникову.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Управляющего отелем А.Ю. Павлюка.

Генеральный директор



Я.А. Перепечаева

Правила посещения сауны и тренажерного зала гостиницы «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна»

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила посещения сауны и тренажерного зала гостиницы «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна» (далее – «Правила») устанавливают порядок оказания услуг сауны и тренажерного зала в Гостинице посетителям (далее - гости, посетители), обязательные требования безопасности, гигиены и прочие требования, обязательные для соблюдения гостями, права, обязанности и пределы ответственности администрации Гостиницы (далее – Администрация) и гостей.

1.2. Место оказания услуг – гостиница «Кортъярд Марриотт Сочи Красная Поляна» (далее – «Гостиница»), расположенная по адресу: 354392, Краснодарский край, г. Сочи, Адлерский район, с. Эсто-Садок, ул. Горная Карусель, д. 6, Курорт Красная Поляна на уровне +540.

1.3. Режим работы сауны и тренажерного зала: ежедневно с 08:00 до 00:00. Информация обо всех изменениях режима работы подлежит размещению на информационном стенде Гостиницы за 24 (двадцать четыре) часа до начала срока действия соответствующих изменений.

1.4. Термины и определения:

Финская баня (сауна) – это баня с парильной в виде камеры сухого жара, где воздух прогревается от печи-каменки, дровяной или электрической. Разогрев тела человека до потоотделения осуществляется постепенно при перемещении с нижнего полока на верхний, где температура воздуха выше. Температура воздуха 70-90 ° С при влажности 5-15 %.

Сеанс – посещение тренажерного зала, сауны гостем/потребителем в целях пользования Основными услугами в промежуток времени с 08.00 часов до 00.00 часов.

1.5. Настоящие Правила размещаются для ознакомления на информационном стенде Гостиницы.

1.6. Перед посещением сауны, тренажерного зала, каждый Гость должен внимательно ознакомиться с Правилами, получить, если требуется, разъяснения у персонала Гостиницы, необходимые для надлежащего исполнения Правил им и лицами, за которых он несет ответственность (далее - Подопечными лицами). Настоящие Правила должны безоговорочно соблюдаться всеми лицами, находящимися на территории сауны и тренажерного зала. Во время пребывания в сауне и тренажерном зале Гость также должен безоговорочно выполнять указания Персонала Гостиницы касающиеся услуг сауны и тренажерного зала.

1.7. При нарушении настоящих Правил Администрация имеет право отказать Гостю в предоставлении посещения сауны и тренажерного зала.

1.8. Администрация не несет ответственности за негативные последствия, вызванные несоблюдением Правил, игнорированием содержащихся в них требований или указаний, получаемых от сотрудников гостиницы. Каждый Гость несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения сауны и тренажерного зала. По требованию Администрации Посетитель, отказывающийся выполнять Правила и (или) указания по безопасному нахождению на территории сауны и тренажерного зала, обязан незамедлительно покинуть территорию сауны или тренажерного зала.

1.9. Администрация не несет ответственности за оставленные без присмотра или забытые вещи в помещениях сауны и тренажерного зала. Для хранения ценных вещей Гость/Посетитель может воспользоваться сейфом в номере, если проживает в Гостинице, или сейфовыми ячейками на стойке приема и размещения Гостиницы.

1.10. При входе в сауну или тренажерный зал необходимо надевать бахилы поверх уличной обуви или переобуть сменную обувь.

1.11. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять за пределами сауны и тренажерного зала.

1.12. В случае аварийной ситуации, травме, Гостю следует незамедлительно проинформировать персонал Гостиницы устно или по телефону, установленному в тренажерном зале или сауне.

1.13. Для посещения сауны необходимо иметь с собой резиновую обувь с нескользящей рифленой подошвой.

1.14. В сауне необходимо соблюдать тишину.

1.15. Перед посещением сауны или тренажерного зала каждый Посетитель должен оценить свое состояние здоровья на предмет соответствия условиям пребывания, физические и психоэмоциональные возможности в отношении себя и своих Подопечных (детей).

1.16. Территория сауны, тренажерного зала является зоной повышенного риска и травмирования. Каждый Посетитель, получая право на посещение сауны и тренажерного зала, подтверждает, что он ознакомился с Правилами, согласен с ними и обязуется их безоговорочно исполнять, осознает последствия нарушения Правил, если необходимо - заручился согласием своих законных представителей, а также добровольно принимает на себя риски, связанные с посещением сауны и тренажерного зала им и его подопечными, гарантирует достоверность информации о возрасте и противопоказаниях ребенка (детей).

1.17. Гости обязаны бережно относиться к имуществу сауны и тренажерного зала. При выходе из сауны или тренажерного зала каждый Посетитель обязан вернуть полотенце/халат в том же количестве, в котором они были получены Гостем.

1.18. Посещение сауны возможно по предварительной записи на стойке приема и размещения гостей или по телефону. Сеанс – 1 час.

1.19. Администрация рекомендует воздержаться от посещения сауны, тренажерного зала:

- беременным женщинам, имеющим любые осложнения или особенности протекания беременности, грудным детям;
- лицам с кардиостимулятором или сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нестабильным кровяным давлением;
- лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде;
- лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в период обострения хронических заболеваний или прохождения курса лечения/реабилитации в связи с недавними травмами, не переносящим физических нагрузок за пределами обычных бытовых нагрузок;
- лицам с психоневрологическими заболеваниями, а также лицам, подверженным сильным аллергическим или эмоциональным реакциям;
- лицам с другими заболеваниями или особенностями, когда есть риск негативной реакции организма на пользование сауной и тренажерным залом.

1.20. Посещение сауны и тренажерного зала запрещено лицам:

- находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию организма на внешние раздражители;
- с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
- страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому состоянию сауны и тренажерного зала или здоровью других посетителей;
- лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.
- лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде и солнцу.

1.21. Администрация вправе отказать в посещении сауны и тренажерного зала любому лицу, на которого распространяются запреты, установленные Правилами, а также любому лицу, чье состояние или поведение может представлять собой угрозу общественному порядку, имуществу, безопасности, санитарно-гигиеническому благополучию на территории сауны и тренажерного зала, или здоровью Посетителей.

1.22. Гостям запрещается оставлять детей (лиц, находящихся под опекой (попечительством) без присмотра на всей территории сауны и тренажерного зала, а также нахождение детей, (лиц, находящихся под опекой (попечительством), без сопровождения родителей (иных сопровождающих лиц) рядом с сауной, тренажерным залом.

1.23. Несовершеннолетние лица в возрасте до 18 лет могут посещать сауну и тренажерный зал только в сопровождении совершеннолетних лиц (старше 18 лет), имеющих право на их сопровождение путем предоставления оригинала свидетельства о рождении и (или) иного документа (расписка от

родителей, написанная в произвольной форме, заверенная их подписями), подтверждающего права на сопровождение ребенка. Администрация вправе отказать в посещении сауны, тренажерного зала, которое не может подтвердить свою личность, в том числе возраст, или наличие прав на сопровождение находящегося с ним ребенка.

1.24. В сауну и тренажерный зал запрещено проносить с собой:

- алкоголь и иные влияющие на реакцию вещества;
- напитки и еду (кроме специального детского питания для младенцев);
- представителей флоры и фауны, в том числе животных, птиц, рептилий и насекомых;
- все виды оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые баллончики, электрошокеры и проч.), а также вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества;
- колющие и режущие предметы, предметы из стекла и иные хрупкие предметы, от которых могут возникнуть осколки (кроме солнцезащитных очков);
- лекарства и медикаменты;
- переносные колонки, магнитофоны и иную технику.

1.25. В сауне и тренажерном зале запрещается:

- находиться на территории в нерабочие часы;
- создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- находится в уличной обуви без бахил, а также без обуви на территории сауны, тренажерного зала;
- входить на территорию зоны сауны и тренажерного зала с сумками и прочими скоплениями вещей;
- находиться женщинам без верхней части купальника (топлес);
- курить и иным образом использовать табачные изделия, электронные сигареты или кальяны, иные приспособления, имитирующие курение или похожие на него действия на территории сауны и тренажерного зала;
- входить в любые технические или служебные помещения, иные помещения, не предназначенные для посетителей;
- прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
- бегать и шуметь на территории сауны и тренажерного зала;
- любые действия интимного характера.

2. Правила посещения сауны

2.1. Посещение сауны разрешается только тем лицам, чье физическое и психическое состояние позволяет без вреда для здоровья и психоэмоционального статуса испытывать воздействие высоких и низких температур, стремительного перепада температур. Сауны не предназначены для посещения людьми, имеющими проблемы с сердцем, сосудами, давлением, иные медицинские противопоказания, чувствительными к температурному режиму окружающей среды и перепадам температур, беременными женщинами и детьми.

2.2. Противопоказания для посещения сауны: алкогольное опьянение, острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреоз, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

2.3. Перед посещением сауны Гость /Посетитель обязан принять душ.

2.4. При использовании сауны Посетитель обязан неукоснительно следовать правилам, определенным для этой сауны, и инструкциям сотрудника (супервайзера или администратора службы приема и размещения), в том числе:

- перед входом в сауну снять обувь и надеть шапочку для бани (покрыть голову полотенцем, если это предусмотрено) для предупреждения перегрева;

- использовать индивидуальное полотенце/простынь, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными поверхностями (предварительно стелить полотенце на сиденье для соблюдения требований личной гигиены);

- первый заход в сауну должен длиться не более 5-10 минут, в зависимости от состояния организма, затем необходим перерыв не менее 20 минут. Второй и третий заход в сауну допускаются только при удовлетворительном самочувствии и должны длиться не более 10-15 минут;

- покинуть сауну при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта;

2.5. При посещении сауны запрещено:

- находиться в состоянии любой степени опьянения, под воздействием препаратов, которые понижают реакцию;

- выливать, распылять или иным образом использовать аэрозоли и другие опасные вещества на печах;

- посещать сауну в украшениях;

- использовать в сауне мобильные телефоны и другую технику;

- самостоятельно регулировать температуру или переключать любые приборы;

– прикасаться к тэнам, трубам, камням и другим, паровым и нагревательным элементам;

– подходить с боков от чаши/форсунок подачи пара, прислоняться к местам выхода пара;

– пользоваться принесенными с собой: кремами, мазями, маслами, скрабами иными средствами, предназначенными для нанесения на кожу, вениками и другими банными приспособлениями;

– накрывать каменку посторонними предметами, сушить полотенца, бриться, стирать и сушить вещи, осуществлять другую деятельность, кроме парения (без веника);

– посещать сауны детям до 18 лет без сопровождения взрослых;

– оставлять сопровождаемых подопечных лиц без присмотра.

2.6. Посещение саун осуществляется и находится полностью под ответственностью Гостя.

2.7. Слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для здоровья Посетителя.

3. Правила посещения тренажёрного зала.

3.1. Посещение тренажерного зала – бесплатно для проживающих в Гостинице гостей.

3.2. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества гостиницы.

3.3. Посещать тренажерный зал самостоятельно разрешено лицам с 18 лет, до 18 лет посещение зала допустимо в сопровождении взрослого (лица, старше 18 лет).

3.4. Администрация Гостиницы имеет право в случае нарушения настоящих Правил предупредить гостя/посетителя и ограничить ему посещение тренажерного зала.

3.5. Посетители тренажерного зала самостоятельно несут ответственность за своё здоровье и за личное имущество.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

2. Посещение тренажерного зала возможно только в целях занятий спортом.

3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких

каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5. Перед началом занятий необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для посетителя разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

7. С гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

8. Запрещается брать гантели штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

10. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается отвлекать внимание занимающихся.

11. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администратору гостиницы.

12. После выполнения упражнений, занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведённые места.

13. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и обратиться к администратору гостиницы, для последующего вызова фельдшера/врача.

14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

16. Запрещается ставить открытые бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

17. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

18. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

19. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

20. Во время тренировок необходимо обязательно использовать личные полотенца.

21. Прием и хранение пищи в тренажерном зале запрещены.