

**ПРАВИЛА
ОКАЗАНИЯ УСЛУГ В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ
ГОСТИНИЦЫ «РЭДИССОН СЛАВЯНСКАЯ»
г. Москва, пл. Евразии, д. 2**

1. Общие положения

- 1.1. Спортивный центр является подразделением Гостиницы «Рэдиссон Славянская» (далее по тексту Гостиница) и представляет Общество с ограниченной ответственностью «Славянская Гостиница и Деловой Центр» (далее по тексту – Исполнитель, Общество) в правоотношениях с Потребителями услуг.
- 1.2. Основными помещениями Спортивного центра являются: холл, мужская и женская раздевалки, зона бассейна, банные комплексы (мужской и женский), помещения для проведения тренировок (тренажерный зал, студии 1 и 2).
- 1.3. Потребителями услуг Спортивного центра (далее по тексту – потребители услуг, если прямо не указано иное) являются:
 - постоянные клиенты (владельцы абонементов на посещение Спортивного центра);
 - постояльцы Гостиницы (гости, зарегистрированные и фактически проживающие в Гостинице),
 - гости постоянных клиентов и постояльцев, посещающие Спортивный центр в установленном порядке в качестве гостевого визита.
- 1.4. Стоимость абонементов на посещение Спортивного центра постоянными клиентами устанавливается Прейскурантом цен Гостиницы.
- 1.5. В Спортивном центре потребителям услуг могут быть предложены дополнительные услуги за отдельную плату согласно прейскуранту цен Спортивного центра.
- 1.6. Перед началом занятий в Спортивном центре потребителям услуг настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом. Спортивный центр не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья потребителя услуг Спортивного центра ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
- 1.7. Рекомендуется сообщать персоналу Спортивного центра о наличии ограничений по физическим нагрузкам. В случае ухудшения самочувствия, малейших недомоганиях и/или травмах во время нахождения в Спортивном центре потребитель услуг обязан прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом и/или обратиться за помощью к персоналу Спортивного центра.
- 1.8. Потребители услуг Спортивного центра несут ответственность за травмы, причиненные ими другим потребителям услуг и работникам Спортивного центра.
- 1.9. Не рекомендуется пользоваться мобильными телефонами во время посещения Спортивного центра.
- 1.10. Потребители услуг Спортивного центра могут тренироваться самостоятельно или воспользоваться услугами инструктора Спортивного центра. Проведение персональных тренировок в помещениях Спортивного центра потребителями услуг категорически запрещается. В случае обнаружения данного факта Спортивный центр имеет право в любое время отказать таким лицам в пользовании услугами Спортивного центра.
- 1.11. Потребители услуг Спортивного центра имеют право:
 - находиться на территории Спортивного центра в установленные часы работы;
 - получать полную и достоверную информацию о порядке предоставления и оказания услуг в Спортивном центре;
 - пользоваться спортивным инвентарем/оборудованием, находящимся в свободном доступе на территории Спортивного центра (за исключением наименований, входящих в Прейскурант цен дополнительных услуг, предоставляемых в Спортивном центре);
 - предъявлять в установленном порядке предложения в отношении качества обслуживания.

1.12. Потребители услуг Спортивного центра обязаны:

- неукоснительно соблюдать настоящие правила в полном объеме и надлежащим образом в течение всего времени пребывания на территории Спортивного центра;
- соблюдать технику безопасности и пожарную безопасность при пользовании услугами Спортивного центра;
- соблюдать общественный порядок и общественные нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим потребителям услуг, персоналу Спортивного центра, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, чистоту и порядок в помещениях Спортивного центра;
- пользоваться услугами Спортивного центра при отсутствии медицинских противопоказаний, самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и здоровье своих несовершеннолетних детей (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения Спортивного центра);
- бережно относиться к имуществу Спортивного центра;
- при обнаружении любых технических неполадок или механических повреждений на территории Спортивного центра незамедлительно покинуть данное место (так как это может стать причиной угрозы здоровью или жизни) и сообщить об обнаруженной неисправности работнику Спортивного центра;
- в случае обнаружения нахождения в опасном положении/состоянии другого потребителя услуг или осуществления другим потребителем услуг действий, которые могут нанести вред/повреждения ему, другим потребителем услуг или имуществу Спортивного центра - незамедлительно сообщить об этом работнику Спортивного центра;
- сообщать работнику Спортивного центра обо всех нарушениях данных правил другими потребителями услуг, если стали свидетелем данного факта;
- незамедлительно сообщать работникам Спортивного центра и Общества о случаях обнаружения подозрительных предметов, случаях задымления или пожара и других угрозах безопасности;
- выполнять все требования и команды инструкторов/администраторов/руководства Спортивного центра и иных уполномоченных работников Общества, реагировать на их сигналы и предупреждения.

1.13. Потребителям услуг Спортивного центра запрещается:

- производить следующие действия без предварительного согласования с Администрацией Спортивного центра:
 - проводить аудиозапись, видео- и фотосъемку;
 - проводить праздничные вечеринки;
 - размещать объявления, рекламные материалы, проводить публичные акции, опросы и распространять товары.
- использовать ненормативную лексику, вести себя шумно, агрессивно или неуважительно по отношению к другим потребителям услуг или персоналу Спортивного центра;
- совершать действия и поступки, которые могут помешать отдыху других потребителей услуг;
- оставлять без присмотра сопровождаемых детей до 18 лет;
- входить в верхней одежде в любые помещения Спортивного центра (за исключением холла);
- входить в уличной обуви в любые помещения Спортивного центра (за исключением холла и раздевалок);
- проносить и хранить на территории Спортивного центра любые виды оружия, боеприпасов, колющие и режущие предметы, взрывчатые и пожароопасные вещества;
- использование одежды с атрибутикой или символикой запрещенной законодательством Российской Федерации или схожими с таковой до степени смещения;
- курить, используя любые виды средств курения (в том числе паровые, электронные и прочие виды сигарет, кальяны и т.п.), находиться в нетрезвом виде или состоянии наркотического и/или

токсического опьянения, приносить и/или употреблять алкогольную продукцию, токсические и наркотические вещества;

- приносить и принимать пищу и/или напитки в стеклянной таре в любых помещениях Спортивного центра (за исключением холла);
- находиться в помещениях для тренировок, в зоне бассейна и в банных комплексах с жевательной резинкой во рту;
- приносить и использовать стеклянные и прочие бьющиеся изделия (включая, но не ограничиваясь, посуду, емкости с косметикой и проч.) в любых помещениях Спортивного центра (за исключением холла);
- делать косметологические процедуры (педикюр, маникюр, депиляцию, красить ногти и волосы и т.п.) на территории Спортивного центра;
- оставлять после себя в помещениях Спортивного центра использованные полотенца, простыни и халаты (за исключением корзин для сбора грязного белья), использованные пластиковые стаканы для питьевой воды и мусор;
- наносить порчу имуществу Общества и/или использовать его не по назначению;
- проигрывать на территории Спортивного центра аудио (в том числе музыку) с использованием собственных аудиоустройств (колонки, мобильные телефоны и проч.);
- самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Спортивного центра;
- приносить на территорию Спортивного центра любых представителей фауны;
- входить в служебные помещения Спортивного центра;
- использовать не по назначению противопожарное и иное любое оборудование (тревожные кнопки, огнетушители и проч.);
- выносить за пределы Спортивного центра имущество Общества (спортивное оборудование/аксессуары, белье и халаты, ключи от шкафов/шкафчиков/сейфовых ячеек, установленную в Спортивном центре мебель и т.д.);
- осуществлять любые иные действия в нарушение настоящих Правил, Правил оказания Гостиничных услуг (для постояльцев) и требований применимого законодательства Российской Федерации.

1.14. Спортивный центр имеет право в одностороннем внесудебном порядке:

- самостоятельно изменять часы работы Спортивного центра, с предварительным уведомлением посетителей;
- самостоятельно вводить ограничения по продаже абонементов;
- самостоятельно вводить ограничения по оказанию услуг Спортивного центра;
- при отсутствии возможности оказать услуги без объяснения причин отказать в приобретении абонемента или использовании абонемента. В последнем случае Спортивный центр, при отсутствии вины клиента, обязуется вернуть деньги за неиспользованный срок действия абонемента;
- по своему усмотрению частично или полностью закрывать Спортивный центр на уборку, ремонт, для проведения специальных мероприятий с предварительным уведомлением потребителей услуг;
- за нарушение настоящих Правил незамедлительно приостановить данное посещение потребителем услуг и отказать данному потребителю услуг в дальнейшем предоставлении услуг и в допуске на территорию Спортивного центра, осуществив при этом, при отсутствии вины потребителя услуг, возврат денег за неиспользованный срок действия абонемента;
- по своему усмотрению изменять настоящие Правила и прейскурант цен. По всем вопросам и спорам в отношении настоящих Правил решение Спортивного центра является превалярующим.

1.15. Администрация Спортивного центра и Общества не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм потребителя услуг в следующих случаях:

- за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих правил или техники безопасности при нахождении в Спортивном центре;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого потребителя услуг;
- в иных случаях, не зависящих от вины работников Спортивного центра.

- 1.16. Работники Спортивного центра обязаны контролировать соблюдение потребителями услуг настоящих Правил, при необходимости имеют право предупредить потребителя услуг о не нарушении настоящих Правил. Уполномоченные работники Спортивного центра и Общества вправе требовать соблюдения потребителями услуг настоящих Правил, иных Правил, регулирующих оказание соответствующих услуг, а также положений применимого законодательства Российской Федерации на территории гостинично-офисного комплекса по адресу: г. Москва, пл. Евразии, д 2. Потребители услуг обязаны выполнять требования работников Спортивного центра по соблюдению настоящих Правил.
- 1.17. Потребители услуг несут ответственность за утерю или порчу имущества Общества.
- 1.18. В случае причинения материального ущерба потребителю услуг виновными действиями работников Спортивного центра вопрос о его возмещении решается путем согласования, в случае недостижения согласия – в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 1.19. Забытые в Спортивном центре потребителями услуг вещи бесплатно хранятся в течение 6 месяцев. Информацию о них можно получить у дежурного администратора Спортивного центра. Владелец/собственник забытой вещи может ее получить при предъявлении паспорта. По истечении 6 месяцев забытые вещи подлежат утилизации без последующей выплаты материального возмещения собственнику/владельцу.
- 1.20. Уполномоченные лица могут производить фото- и видеосъемку (не содержащую коммерческую тайну Общества) на территории Спортивного центра без согласия потребителей услуг с учетом того, что съемка произведена в общественном месте и иные потребители услуг не являются основным объектом съемки.
- 1.21. Спортивный центр не несет ответственности за любые неудобства, вызванные проведением уполномоченными организациями любых видов работ.
- 1.22. Настоящие Правила размещаются на стойке администратора Спортивного центра в месте удобном для ознакомления потребителями услуг.
- 1.23. В случае возникновения вопросов относительно деятельности Спортивного центра необходимо обратиться к персоналу Спортивного центра.
- 1.24. Правоотношения с потребителями услуг, не урегулированные настоящими Правилами, регулируются применимым законодательством Российской Федерации.

2. Правила посещения Спортивного центра несовершеннолетними

- 2.1. При посещении Спортивного центра несовершеннолетним полную юридическую ответственность за состояние его здоровья, поведение, соблюдение настоящих Правил, последствия, возникшие вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил, несут его родители, законные представители или иное уполномоченное лицо, сопровождающее несовершеннолетнего (далее - сопровождающие лица) в соответствии с настоящими Правилами. Возраст сопровождающего лица должен быть не менее 18 лет. Сопровождающим лицам запрещается оставлять детей без присмотра в течение всего времени пребывания детей на территории Спортивного центра. Одно сопровождающее лицо может сопровождать не более 4 детей одновременно.
- 2.2. Дети до 4 лет (по 3 года включительно) на территорию Спортивного центра не допускаются.
- 2.3. Дети, достигшие 5 лет, в раздевалки и банные комплексы противоположного пола не допускаются.
- 2.4. Дети до 14 лет (по 13 лет включительно) в тренажерный зал и на групповые занятия не допускаются.
- 2.5. Посещение зоны бассейна и банных комплексов детьми до 16 лет (от 4 по 15 лет включительно) разрешено только в сопровождении сопровождающих лиц.
- 2.6. Посещение джакузи детьми до 10 лет (от 4 по 9 лет включительно) разрешено только в сопровождении сопровождающих лиц.
- 2.7. Лица, достигшие возраста 16 лет, могут посещать Спортивный центр самостоятельно при наличии письменного нотариального согласия законных представителей/родителей. Законные представители/родители несут ответственность за своих детей до достижения ими 18 лет.

3. Порядок посещения Спортивного центра

- 3.1. Постоянные клиенты имеют право пользоваться услугами Спортивного центра в период действия приобретенного абонеента в часы посещения, определенные категорией приобретенного абонеента. Зарегистрированные в Гостинице постояльцы имеют право в счет стоимости гостиничного номера посещать Спортивный центр в период проживания в Гостинице. В день выезда из Гостиницы постояльцы имеют право пользоваться услугами Спортивного центра до 12:00, за исключением случаев продления проживания в Гостинице за дополнительную плату или с разрешения руководителей Спортивного центра или Службы размещения Гостиницы на посещение Спортивного центра. Категорически запрещается бесплатное посещение помещений Спортивного центра и пользование его услугами любыми лицами, не зарегистрированными в Гостинице, лицами, не являющимися его постоянными клиентами, а также их гостями без соблюдения настоящих Правил.
- 3.2. Работники Спортивного центра осуществляют с помощью гостиничной программы «Опера»/«Symphony» проверку зарегистрированных постояльцев, желающих воспользоваться услугами Спортивного центра. Запрещается пользование услугами Спортивного центра постояльцами до момента заселения в гостиницу и после выезда из гостиницы. Спортивный центр открыт ежедневно с 06:30 до 22:30, включая выходные и праздничные дни.
- 3.3. Потребители услуг обязаны покинуть помещения Спортивного центра не позднее времени окончания работы Спортивного центра.
- 3.4. Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб Гостиницы в установленном порядке или оставлять на вешалке в холле Спортивного центра.
- 3.5. При входе в Спортивный центр:
 - постоянные клиенты обязаны передать именную карту постоянного клиента Спортивного центра администратору Спортивного центра и получить в обмен на нее ключ от шкафа в раздевалке;
 - постояльцы Гостиницы обязаны сообщить администратору свои ФИО и номер комнаты, а также записать в журнал посещения Спортивного центра данную информацию, номер и время получения выданного ключа от шкафа в раздевалке.
- 3.6. Для складирования личных вещей на период посещения Спортивного центра следует использовать шкаф в раздевалке, ключ от которого выдается администратором или уполномоченным лицом. Запрещается размещать уличную обувь внутри шкафа или над ним, не положив ее предварительно в чистый пакет. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафу (в раздевалке) после окончания занятий в Спортивном центре.
- 3.7. Для хранения ценных вещей рекомендуется использовать сейфовые ячейки. Ключ от сейфовой ячейки потребитель услуг может получить у администратора Спортивного центра. За ценные вещи и денежные средства, не сданные в сейфовые ячейки, Спортивный центр, Гостиница и Общество ответственности не несут.
- 3.8. Постоянные клиенты имеют право за дополнительную плату пользоваться шкафчиками для постоянного хранения вещей на территории Спортивного центра (при условии наличия свободных). Стоимость пользования шкафчиком определяется прейскурантом Спортивного центра. Ключ от данного шкафчика хранится у администраторов Спортивного центра, выдается постоянному клиенту при посещении. Спортивный центр вправе в установленном порядке отказать потребителю услуг в пользовании шкафчиком для постоянного хранения вещей, если задолженность по оплате превышает две календарные недели. Находящиеся в шкафчике вещи перемещаются в установленном порядке в места предназначенные для хранения забытых вещей.
- 3.9. Не рекомендуется оставлять личные вещи, ключи от шкафа, сейфовой ячейки и шкафчика для постоянного хранения вещей без присмотра. За утерянные вещи потребителем услуг Спортивный центр и Общество ответственности не несет.
- 3.10. При выходе из помещения Спортивного центра ключ от шкафа, сейфовой ячейки и шкафчика для постоянного хранения вещей необходимо сдать администратору Спортивного центра.
- 3.11. За утерю ключа от шкафа, ключа от сейфовой ячейки или ключа от шкафчика для постоянного хранения вещей потребитель услуг уплачивает компенсацию согласно установленным тарифам.
- 3.12. Полотенца, простыни и халаты находятся в свободном доступе около стойки администратора. Перед выходом из Спортивного центра их следует самостоятельно положить в корзины для грязного белья,

расположенные в раздевалках, тренажерном зале, бассейне и банных комплексах. Запрещается выносить полотенца, простыни и халаты, предоставляемые в Спортивном центре, за его пределы (помещений Спортивного центра). За хищение либо порчу полотенец, простыней или халата виновное лицо обязано возместить причиненные убытки.

- 3.13. Постояльцам Гостиницы не рекомендуется посещать Спортивный центр в халатах, предоставляемых в гостиничных номерах. Также не рекомендуется использовать в помещениях Спортивного центра тапочки, предоставляемые в гостиничных номерах, они могут быть скользкими на влажных поверхностях пола в соответствующих помещениях Спортивного центра.

4. Оформление, продление и приостановка действия абонеента постоянного клиента

- 4.1. Постоянным клиентом Спортивного центра является лицо, которое приобрело абонемент. Абонементы продаются в установленном порядке в часы работы Спортивного центра. В подтверждение факта приобретения и наличия абонеента на каждого постоянного клиента Спортивного центра оформляется пластиковая номерная именная карта (далее по тексту – именная карта), которая является документом для его допуска в Спортивный центр. Именная карта является собственностью Общества с ограниченной ответственностью «Славянская Гостиница и Деловой Центр». Срок действия абонеента записан в чип именной карты и после его истечения именная карта подлежит обязательному возврату в Общество с ограниченной ответственностью «Славянская Гостиница и Деловой Центр» по адресу: Россия, 121059, г. Москва, пл. Евразии, д. 2. Абонемент для несовершеннолетнего ребенка (до 18 лет) может быть приобретен только его законным представителем. Детский абонемент может быть приобретен законным представителем для ребенка от 4 до 16 лет (по 15 лет включительно).
- 4.2. Категория абонеента и услуги, предоставляемые постоянному клиенту Спортивного центра в соответствии с категорией приобретенного абонеента, указываются в прейскуранте Гостиницы. Определенные категории абонеентов ограничивают часы посещения Спортивного центра, часы посещения указаны в прейскуранте на услуги. Постоянные клиенты с данными видами абонеентов могут пользоваться помещениями и оборудованием Спортивного центра только в часы, указанные в прейскуранте Спортивного центра. Оплата за пользование помещениями и оборудованием Спортивного центра в неустановленное условиями абонеента время производится согласно прейскуранту Гостиницы.
- 4.3. Для оформления именной карты лицу необходимо заполнить Анкету/заявление клиента (договор-оферта) и сдать её администратору Спортивного центра. В течение 1-3 дней Анкета/заявление клиента (договор-оферта) рассматривается руководством Гостиницы. Анкеты/заявления клиентов (договор-оферта) рассматриваются с 9 до 18 часов в рабочие дни, кроме выходных и праздничных дней. Оплата абонеента осуществляется в рублях и может быть произведена в наличной или безналичной форме. После оплаты лицом стоимости абонеента ему выдается именная карта постоянного клиента Спортивного центра. Действие абонеента начинается с даты оплаты. Постоянному клиенту для продления абонеента необходимо осуществлять процесс оформления именной карты повторно.
- 4.4. Именная карта клиента Спортивного центра оформляется при предъявлении паспорта, для несовершеннолетнего ребенка от 4 до 18 лет – при предъявлении паспорта его законного представителя и свидетельства о рождении ребенка (при возрасте до 14 лет) или паспорта ребенка (при возрасте от 14 лет).
- 4.5. В целях обеспечения безопасности и исключения случаев передачи именной карты постоянного клиента третьим лицам, администратор Спортивного центра производит фотографирование клиента с его письменного согласия на обработку персональных данных.
- 4.6. Абонемент и именная карта постоянного клиента Спортивного центра не подлежат передаче другим лицам и не подлежат переоформлению на другое лицо. В случае нарушения данного правила Спортивный центр вправе не допустить нового предъявителя карты к пользованию помещениями и оборудованием Спортивного центра.
- 4.7. В случае утери, именная карта постоянного клиента Спортивного центра подлежит восстановлению на возмездной основе. За изготовление новой именной карты с клиента взимается плата, согласно прейскуранту цен Гостиницы.

- 4.8. В случае временного отсутствия (замены/утери) именной карты постоянного клиента Спортивного центра доступ в Спортивный центр осуществляется по предъявлению документа, удостоверяющего личность (паспорт/водительские права), с обязательной фиксацией данного факта работниками Спортивного центра.
- 4.9. Приоритет при покупке абонеента имеют постоянные клиенты Спортивного центра с действующим абонементом.
- 4.10. По письменному заявлению постоянного клиента Спортивного центра, с согласия Гостиницы, возможна приостановка действия абонеента. Заявление должно быть оформлено до предполагаемого срока приостановки, который не может превышать срок, оставшийся до окончания действия абонеента.
- 4.11. Действие абонеентов может быть временно приостановлено по инициативе постоянного клиента суммарно на срок от 14 до 60 календарных дней (в зависимости от категории действующего абонеента), но не менее, чем на 7 календарных дней однократно. Максимальный суммарный срок приостановки действия абонеента составляет:
- для абонеента на 3 месяца – на 14 календарных дней;
 - для абонеента на 6 месяцев – на 30 календарных дней;
 - для абонеента на 12 месяцев – на 60 календарных дней.
- При использовании постоянным клиентом опции временной приостановки действия абонеента срок его действия продлевается на суммарный срок приостановкой действий данного абонеента, отраженный в заявлениях постоянного клиента.
- 4.12. В случае, если постоянный клиент не уведомил в письменном виде в установленном порядке администратора Спортивного центра о приостановлении своего действующего абонеента и не посещает Спортивный центр, то услуга по настоящему абонементу за период, в котором постоянный клиент не посещал Спортивный центр, считается оказанной в полном объеме. Приостановление абонеента «задним числом» не осуществляется.
- 4.13. Досрочное прекращение оказания услуг по абонементу возможно по инициативе Спортивного центра в одностороннем внесудебном порядке (в случае нарушения постоянным клиентом условий настоящих Правил, которое повлекло или могло повлечь причинение вреда (неблагоприятные последствия) имуществу и репутации Спортивного центра и Общества, а также жизни, здоровью или имуществу посетителей и работникам Общества).
- 4.14. Досрочное прекращение оказания услуг по абонементу возможно по инициативе постоянного клиента (по письменному заявлению).
- 4.15. При досрочном прекращении оказания услуг по абонементу Общество осуществляет возврат постоянному клиенту денежных средств за неиспользованный период абонеента на следующих условиях:
- на основании переданного администратору Спортивного центра письменного заявления на возврат денежных средств от постоянного клиента с указанием причины досрочного отказа от пользования действующим абонементом;
 - возврат денежных средств осуществляется тем же способом расчета, которым был приобретен абонемент: наличный расчет или безналичный расчет на ту же банковскую карту, по которой был приобретен действующий абонемент. Расчет суммы возврата денежных средств производится с даты фактического получения администратором Спортивного центра письменного заявления от постоянного клиента.
- 4.16. Постоянные клиенты Спортивного центра, купившие абонемент сроком действия на 6 и 12 месяцев, имеют право на приобретение дневного абонеента гостевой автостоянки на территории гостиницы по специальной цене. Срок действия дневного абонеента гостевой автостоянки по специальной цене не должен превышать срок действия абонеента в Спортивном центре. Общество не несет ответственности за сохранность автомобиля потребителя услуг, находящегося на гостевой автостоянке, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

5. Гостевое посещение Спортивного центра

- 5.1. Постоянные клиенты и постояльцы имеют право привести с собой гостя для разового посещения (гостевого визита) Спортивного центра. В этом случае данный гость(-и) оплачивают посещение Спортивного центра согласно установленным в прейскуранте цен тарифам. Оплата за разовое посещение может быть осуществлена наличными рублями, банковской картой или на счет гостиничного номера постояльца (при условии наличия депозита, сумма которого составляет не менее стоимости гостевого визита, и его согласия оплатить гостевой визит) в кассе Спортивного центра. Иной порядок гостевого визита устанавливается локальным нормативным актом Исполнителя.
- 5.2. Лицо, осуществляющее гостевой визит (далее гость), обязан по требованию работника Спортивного центра предъявить документ или предоставить иной способ, позволяющий идентифицировать его личность.
- 5.3. Гость должен находиться на территории Спортивного центра только в течение времени нахождения постоянного клиента/постояльца в Спортивном центре.
- 5.4. Постоянный клиент/постоялец Спортивного центра несет солидарную ответственность за соблюдение гостем настоящих Правил, а также за причиненный Спортивному центру и Обществу ущерб. В случае невозможности исполнения приглашенным гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного Спортивному центру и Обществу, ответственность за причиненный ущерб в полном объеме несет постоянный клиент/постоялец Спортивного центра.
- 5.5. Гость может пользоваться дополнительными платными услугами Спортивного центра, согласно установленному прейскуранту цен.

6. Правила посещения зоны бассейна

- 6.1. Зоной бассейна является: чаша бассейна, прилегающая к ней территория с установленными на ней лежаками, столами и столиками, джакузи с лестницей, ведущей к ней.
- 6.2. Посещение бассейна разрешается только в общепринятом купальном костюме (женщины в слитных или раздельных купальниках, мужчины в купальных плавках или плавательных шортах), плавательной шапочке, специальной сменной обуви на резиновой нескользящей подошве и при наличии полотенца. Допускается нахождение в бассейне в гидрокостюме, буркини. Длинные волосы необходимо собрать в хвост, зафиксировать заколкой и убрать под плавательную шапочку.
- 6.3. В целях личной безопасности потребителям услуг не рекомендуется надевать очки (кроме плавательных) и украшения при пользовании бассейном. В случае утери ювелирных украшений в зоне бассейна и в помещениях Спортивного центра администрация Спортивного центра, Гостиницы и Общества ответственности не несет.
- 6.4. При нахождении в зоне бассейна потребитель услуг обязан:
 - в целях предотвращения травматизма и соблюдения личной гигиены, использовать для передвижения по бассейну чистую сменную обувь на резиновой нескользящей подошве (например, сланцы, тапочки, шлепанцы и т.п.);
 - принять душ, расположенный в помещениях Спортивного центра как перед посещением бассейна и/или джакузи, так и после каждого посещения сауны, хаммама и туалетной комнаты;
 - перед посещением бассейна и/или джакузи смыть с себя любые косметические средства;
 - перед посещением чаши бассейна и/или джакузи снять обувь;
 - для освобождения полости рта и носа от попавшей воды пользоваться исключительно сливным желобом.
- 6.5. При нахождении в зоне бассейна потребитель услуг обязан соблюдать правила безопасности нахождения на воде:
 - рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренным для этих целей приспособлениям;
 - во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна, соблюдать дистанцию;
 - совершать погружение под воду и задерживать дыхание под водой на срок более 15 секунд;
 - при отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и т.п.).

- 6.6. Уполномоченный работник Спортивного центра при возникновении угрозы безопасности ребенку в возрасте до 16 лет, вправе потребовать от сопровождающего лица надеть на ребенка спасательный жилет, который выдается работником Спортивного центра в пользование бесплатно. В случае невыполнения данного требования уполномоченный работник Спортивного центра вправе отказать такому ребенку в доступе в бассейн.
- 6.7. В случае оставления несовершеннолетнего без присмотра (сопровождения) и надлежащего контроля сопровождающего лица администрация Спортивного центра вправе удалить несовершеннолетнего и сопровождающее его лицо с территории бассейна.
- 6.8. Лица, имеющие явные признаки расстройства здоровья, в зону бассейна не допускаются.
- 6.9. В зоне бассейна категорически запрещено:
- входить в зону бассейна с детскими колясками;
 - находиться и/или плавать без общепринятого купального костюма или его части (женщинам - без верхней и/или нижней части купальника, мужчинам – без купальных плавок или плавательных шорт);
 - находиться и/или плавать в одежде, не предназначенной исключительно для бассейна, включая, но не ограничиваясь: нижнее и верхнее белье, парео, футболки, топики, накидки и т.п.;
 - плавать с «распущенными» волосами, не закрепленными в хвост/косу или не убранными под шапочку;
 - приносить с собой и применять вспомогательные средства для плавания (надувные бассейны, надувные круги, матрасы, мячи и прочее пляжное и плавательное снаряжение), за исключением надувных детских нарукавников, спасательных жилетов и специального инвентаря (доска для плавания, нудлы, ласты, колобашка и т.п.);
 - пользоваться спортивным инвентарем, принадлежащим Спортивному центру (колобашка, ласты и т.п.) без разрешения инструктора/уполномоченного работника Спортивного центра;
 - входить в зону бассейна без посещения душа;
 - перед использованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (повышение артериального давления, аллергические реакции и проч.);
 - приносить и использовать моющие средства (шампунь, пена для ванны в жидком или сухом виде и т.п.);
 - бегать и передвигаться быстрым шагом по обходным дорожкам и по лестнице;
 - ходить по решеткам, закрывающим переливные лотки;
 - прыгать с бортиков бассейна/джакузи;
 - использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
 - удерживать друг друга под водой;
 - выполнять акробатические прыжки;
 - играть в спортивные игры, играть с мячом и другими предметами (в том числе с водным пистолетом и т.п.);
 - толкать других потребителей услуг, шуметь и нарушать общественный порядок;
 - посещать бассейн при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов;
 - засорять воду бассейна, бросать посторонние предметы, затыкать специальные форсунки;
 - передвигать мебель;
 - осуществлять мочеиспускание и испражнения в зоне бассейна (в чаши бассейна и джакузи);
 - плавать поперек бассейна, по диагонали или иным образом, мешающим другим потребителям услуг;
 - мешать другим потребителям услуг пользоваться бассейном, в том числе осуществлять плавание в бассейне;
 - оставлять на лежаках/креслах полотенца, простыни, личные вещи, резервировать любым способом лежаки/кресла;
 - оставлять без присмотра детей (до 16 лет), допущенными к совместному плаванию с родителями/сопровождающими лицами;

- брызгаться водой в других потребителей услуг, разбрызгивать воду за пределы чаши бассейна/джакузи;
- осуществлять плавание в части бассейна, где проводятся групповые занятия;
- подавать ложные сигналы бедствия и мешать работникам Спортивного центра и иным уполномоченным работникам Общества выполнять их должностные обязанности.

7. Правила посещения банных комплексов

- 7.1. Банные комплексы Спортивного центра состоят из: саун, турецких бань (хаммам), купелей. Банные комплексы являются отдельными (мужской и женский банные комплексы).
- 7.2. Перед посещением сауны, турецкой бани и купели необходимо в обязательном порядке принять душ, расположенный в помещениях на территории Спортивного центра.
- 7.3. По окончании посещения банного комплекса потребителям услуг необходимо самостоятельно вернуть инвентарь (тазики, шайки, коврик, мебель) в специально отведенные места.
- 7.4. Посещение банного комплекса детьми в возрасте до 16 лет разрешено только в сопровождении сопровождающих лиц.
- 7.5. В банных комплексах категорически запрещено:
 - посещать банные комплексы противоположного пола;
 - находиться в уличной одежде и обуви;
 - делать косметологические процедуры (педикюр, маникюр, красить волосы и ногти и т.п.);
 - наносить маски и скрабы на тело (грязевые, кофейные и т.п.);
 - находиться в сауне в обуви (шлепанцах и т.п.), располагать ноги в обуви на полках;
 - дотрагиваться до печки в сауне, так как контакт с печкой в сауне может стать причиной травм. Средняя температура в сауне может составлять до 80-100°C, влажность - 5-20%;
 - самостоятельно регулировать температуру саун;
 - в хаммаме располагать ноги и другие части тела около форсунки выхода пара, так как это может привести к ожогу паром. Средняя температура в хаммаме может составлять 40-50°C, влажность - 90-100%;
 - пользоваться вениками;
 - приносить в помещение сауны и хаммама пластиковую посуду (пластиковые стаканчики и т.д.);
 - осуществлять мочеиспускание в чаши купелей и хаммаме;
 - сушить вещи (купальники и пр.) в помещении сауны;
 - закрывать вентиляционную задвижку в сауне;
 - разбрызгивать воду на стены и полки сауны во избежание попадания воды на осветительные приборы;
 - закрывать датчик температуры в хаммаме любыми предметами;
 - использовать не по назначению тревожные кнопки SOS;
 - прыгать и нырять в купель, разбрызгивать воду за пределы чаши купели.
- 7.6. Посетителям банного комплекса рекомендуется:
 - воздержаться от пользования банным комплексом лицам, подпадающим под любую из перечисленных категорий:
 - женщинам в период беременности;
 - пожилым людям;
 - детям до 10 лет;
 - лицам с гипертоническими и гипотоническими заболеваниями;
 - лицам с болезнью сердца и диабетом;
 - лицам с онкологическими заболеваниями и прогрессирующими доброкачественными новообразованиями;
 - лицам с любыми обострениями хронических заболеваний;
 - лицам кожными заболеваниями, включая повреждения кожных покровов травматического характера двухсуточной и менее давности;
 - лицам с любыми видами кровотечения;

- лицам с инфекционными и простудными заболеваниями в острой форме;
- лицам, находящимся под воздействием медицинских препаратов или алкоголя.
- перед посещением банного комплекса убедиться, что по результатам самостоятельно пройденных Вами медицинских осмотров Вы не имеете противопоказаний. Посещение сауны лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации с врачом;
- при посещении сауны не мочить голову, спрятать волосы под специальной банной шапкой, чтобы избежать теплового удара. В случае отсутствия шапки можно использовать полотенце. Горячий и сухой воздух сауны может повредить волосы;
- при посещении сауны обтереть насухо тело полотенцем и снять с себя все металлические изделия (кольца, цепочки, браслеты и т.д.). Металлические предметы быстро нагреваются в сауне и могут причинить ожог;
- при посещении хаммама необходимо иметь резиновые тапочки на нескользящей подошве и выдерживающие высокую температуру;
- находясь в сауне, соблюдать безопасное расстояние от печки. В связи с высокой температурой в сауне и в целях личной гигиены использовать индивидуальное полотенце и стелить его на полку;
- находясь в хаммаме, в целях личной гигиены использовать индивидуальное полотенце/простынь и стелить его/её на полку;
- подливать воду на камни печки в сауне только специальным ковшиком, находящимся в сауне. Подливать воду следует в ограниченном малом количестве, большой объем перегретого пара может привести к ожогу. При подливании воды, рука, которая держит ковшик, не должна находиться над печкой, так как это может привести к ожогу;
- в первый заход в сауну рекомендуется проводить в парилке не более 7-10 минут. В следующие заходы максимальное время процедуры – 15 минут (не рекомендуется делать более двух заходов);
- рекомендованное время нахождения в хаммаме составляет не более 20-30 минут;
- после каждого захода в сауну/хаммам принять прохладный душ, затем можно окунуться в купель. Погружение в купель следует выполнять с осторожностью, особенно лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Во избежание возможного переохлаждения следует ограничить время нахождения в купели, особенно в зимнее время;
- в перерывах между заходами в сауну/хаммам нужно отдыхать не менее 20-30 минут;
- во время отдыха рекомендуется утолять жажду с помощью воды без газа, нельзя пить алкогольные и охлажденные напитки;
- не рекомендуется посещать сауну или хаммам одному. Вам может стать плохо в сауне или хаммаме, поэтому лучше, когда в сауне/хаммаме одновременно несколько человек. В случаях, если Вам или другому посетителю стало плохо – немедленно нажать тревожную кнопку SOS, установленную в сауне/хаммаме;
- не рекомендуется идти в сауну/хаммам на голодный желудок или непосредственно после приема пищи;
- слишком долгое пребывание в сауне/хаммаме вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. В сауне/хаммаме следует вести себя сдержанно, нельзя совершать резкие движения во избежание травм;
- после посещения сауны/хаммама сделать паузу не менее 20-30 минут до выхода на улицу.

8. Правила посещения помещений Спортивного центра для тренировок

- 8.1. Помещения для тренировок состоят из тренажерного зала и двух студий для групповых и индивидуальных тренировок.
- 8.2. До начала занятий в помещениях для тренировок потребителям услуг необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав (кроссовки, кеды). Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Одежда и обувь должны быть чистой и опрятной.

- 8.3. Не допускаются занятия в помещениях для тренировок потребитель услуги без спортивной одежды или обуви, босиком и в тапочках (исключение составляют специальные занятия в студиях, например, йога, пилатес и т.п.), с голым торсом.
- 8.4. В целях безопасности и во избежание травм при нахождении в помещениях для тренировок потребителям услуг рекомендуется соблюдать следующие положения:
- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в помещениях для тренировок (кольца, часы, длинные серьги и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы;
 - перед любым тренировочным занятием необходимо провести разминку;
 - перед использованием спортивного снаряжения/тренажера/оборудования необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы – проверить их крепление к спортивному снаряжению/тренажеру/оборудованию;
 - перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов, зеркал, посетителей помещения для тренировок и т.п.);
 - не проводить самостоятельную тренировку (занятие) на тренажерах и/или с оборудованием в случае отсутствия навыка работы с ними;
 - при работе на силовых тренажерах или со свободными отягощениями правильно подобрать нагрузку;
 - придерживаться требований инструктора/уполномоченного работника Спортивного центра при использовании спортивного снаряжения/тренажера/оборудования.
- 8.5. По окончании занятий со спортивным инвентарем и иным оборудованием/снарядами, потребителям услуг необходимо самостоятельно вернуть/убрать его на/в специально отведенные места.
- 8.6. В помещениях для тренировок запрещается:
- нахождение потребителей услуги в одежде и обуви, не предназначенной для занятий спортом в тренажерном зале и в студиях (джинсы, брюки, рубашки, сандалии, шлепанцы, кроксы, мокасины, обувь на каблуках, с шипами, с кожаной подошвой, с роликами или другими дополнительными креплениями и проч.);
 - включать высокий уровень громкости на телевизорах, установленных в тренажерном зале и в студии 2;
 - выполнять занятия на тренажерах/со спортивным инвентарем таким образом, что это может привести к их поломке и/или нанесению травм занимающемуся или другим потребителям услуг;
 - использовать тренажеры/снаряды/оборудование с нарушением правил эксплуатации (использовать не по прямому назначению, производить удары ногами/руками по снарядам, не предназначенным для этого, висеть на боксерской груше и т.п.);
 - использовать неисправный тренажер/оборудование/спортивный инвентарь, если у него имеются повреждения или на его функциональные части попала вода (необходимо незамедлительно сообщить о данном выявленном/случившемся факте инструктору/уполномоченному работнику Спортивного центра);
 - выполнять упражнения с отягощениями на близком расстоянии от стекла и зеркал;
 - использовать тальк, магнезию, детскую присыпку, канифоль и т.п.;
 - использовать «сильные/резкие» парфюмерные изделия (духи, одеколон, масло, крем и проч.).
- 8.7. Правила посещения тренажерного зала Спортивного центра:
- Дети до 14 лет в тренажерный зал не допускаются.
 - Перед началом занятий на тренажере потребитель услуги обязан ознакомиться и в дальнейшем следовать инструкции по работе с данным тренажером. При необходимости потребителям услуг рекомендуется обратиться к инструктору по вопросу работы на тренажере.
 - На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися.
 - Для соблюдения норм личной гигиены при контакте тела с опорными частями тренажера, рекомендуется использовать/подкладывать полотенце. Запрещено оставлять полотенце, а так же любые личные предметы на тренажере, где потребитель услуги не проводит тренировку.
 - После окончания занятий на тренажере с блинами (дисками) потребитель услуги должен самостоятельно снять блины (диски) и вернуть/убрать их в места хранения.

- При попадании предмета внутрь тренажера необходимо прекратить тренировку на нем/отключить его и обратиться к сотруднику Спортивного центра;
- Во избежание несчастных случаев и в целях обеспечения безопасности:
 - упражнения с отягощениями или весами, близкими к максимальным, рекомендуется выполнять только с разрешения инструктора и со страховкой (помощь инструктора или опытного партнера), использовать при этом тяжелоатлетические ремни, лямки, перчатки;
 - при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов (дисков) замки для грифа;
 - необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантели, штанги и т.п.) на близком расстоянии от рядом стоящих людей;
 - все упражнения, а особенно с отягощениями должны выполняться плавно, без рывков;
 - запрещается прикасаться к движущимся частям блочных тренажеров/устройств;
 - во время занятий на тренажерах ничто (полотенце, провода от наушников, шнурки, длинные и свободные детали одежды и т.п.) не должно мешать движению подвижных частей тренажера (педалей, ленты и т.п.);
 - необходимо соблюдать осторожность при заходе на кардиотренажер и спходе с него;
 - перед началом тренировки на беговой дорожке необходимо убедиться, что движущее полотно (лента) неподвижно, затем встать на боковые подставки по краям полотна (ленты), установить минимальную скорость, держась за ручки тренажера встать на движущееся полотно (ленту) и начать ходьбу. Останавливать движущее полотно (ленту) резко запрещено, необходимо воспользоваться кнопками постепенного снижения скорости. Запрещено сходить с беговой дорожки до полной остановки полотна (ленты);
 - не оборачиваться назад во время тренировки на тренажере, не отвлекаться, то есть необходимо быть предельно внимательными и сосредоточенными;
 - при перемещении по тренажерному залу необходимо соблюдать безопасную дистанцию от клиентов, выполняющих упражнения.

8.8. Правила посещения студий 1 и 2 Спортивного центра:

- Дети до 14 лет на групповые занятия в студиях не допускаются.
- Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Спортивным центром в одностороннем внесудебном порядке с уведомлением потребителей услуг Спортивного центра. Не рекомендуется приходить на групповое занятие с опозданием. В случае опоздания на занятие/тренировку более, чем на 10 минут инструктор Спортивного центра вправе не допустить потребителя услуг к тренировке.
- Потребители услуг, опоздавшие к началу тренировки, могут занимать только свободные места, аккуратно и не мешая уже занимающимся потребителям услуг.
- После окончания групповой тренировки потребители услуг обязаны вернуть спортивный инвентарь на специально отведенные места или передать его инструктору.
- Спортивный центр вправе в одностороннем внесудебном порядке предоставлять другого инструктора групповых программ (производить замену) в случае производственной необходимости.
- Во время проведения групповых занятий по расписанию запрещается:
 - заходить в студию и/или проводить в ней любые индивидуальные тренировки, использовать свою собственную хореографию;
 - использовать снаряды/оборудование/аксессуары без соответствующей команды инструктора.
- При тренировке с боксерским мешком и пневмогрушей потребитель услуг обязан снять любые украшения с рук (кольца, браслеты и т.п.) для предотвращения нанесения повреждений поверхности мешка/груши и в целях предотвращения травматизма. При отработке ударов по боксерскому мешку ногами потребитель услуг должен быть одет в специальную обувь для единоборств или проводить данную тренировку босиком.
- Пользование услугой игры в настольный теннис в Спортивном центре осуществляется согласно прейскуранту цен Спортивного центра (игровой билет). Данная услуга предоставляется только в помещении студии 1 и в часы, свободные от групповых занятий по расписанию Спортивного центра. Потребителю услуг, на время приобретенной услуги, предоставляются теннисный стол,

сетка, две теннисные ракетки и теннисные мячики. После окончания игры в настольный теннис теннисные ракетки и мячи необходимо самостоятельно вернуть администратору или уполномоченному работнику Спортивного центра.

9. Правила пользования солярием

- 9.1. Потребитель услуг самостоятельно в своей воле и по своей инициативе принимает решение о частоте и времени пользования солярием. Общество не несет никакой ответственности за возможные негативные последствия (в том числе и вред, нанесенный здоровью потребителя услуг), полученные потребителем услуг в результате пользования солярием.
- 9.2. Перед использованием солярием потребитель услуг обязан:
 - проконсультироваться у врача для определения возможности принятия процедур инсоляции (при наличии противопоказаний не рекомендуется пользоваться солярием);
 - внимательно ознакомиться с инструкцией по пользованию солярием, в том числе о канцерогенной опасности ультрафиолетового излучения.
- 9.3. Основные противопоказания к пользованию солярием:
 - лица, не достигшие 18 лет (исключением является направление врача при экземе, псориазе и т.п.);
 - прием гормональных препаратов;
 - гинекологические заболевания;
 - некоторые нарушения эндокринной системы, например, заболевания щитовидной железы;
 - наследственная предрасположенность к меланоме (одна из разновидностей злокачественных новообразований кожи), системной красной волчанке;
 - болезни, вызванные нарушением механизма темновой репарации (воспаления) ДНК, например, пигментная ксеродерма, синдром Блума, синдром Фалкони и т.д.;
 - при дефиците в организме никотиновой кислоты (витамина РР);
 - обострение хронических болезней;
 - женские критические дни/менструация;
 - беременность (только по согласованию с врачом), лактация (период кормления грудью).
- 9.4. Во избежание причинения вреда здоровью и для достижения и сохранения оптимального результата рекомендуется:
 - не рекомендуется пользоваться солярием при наличии противопоказаний;
 - избегать сеансы загара тем, у кого большое количество родинок, открытые повреждения кожи (раны, царапины, порезы), опухоли, экзема и дерматиты, слабость или различные недомогания;
 - избегать сеансы загара людям под воздействием фотосенсибилизаторов, которые делают кожу крайне чувствительной к ультрафиолетовому излучению. Фотосенсибилизаторами могут быть:
 - лекарства (лекарственные препараты для лечения акне, противобактериальные препараты, антибиотики, лекарства от рака, противовоспалительные препараты, противопаразитарные средства, диуретики, антидепрессанты, противозачаточные таблетки, диабетические и псоралиновые лекарства, транквилизаторы),
 - косметические препараты,
 - пищевые продукты и другие вещества, которые вдыхаются, проглатываются и намазываются на кожу;
 - не сочетать посещение солярия с косметическими процедурами (после процедуры лазерной шлифовки избегать посещение солярия в течение 6 месяцев, после химического пилинга – в течение 1 месяца, после эпиляции – в течение 12 часов). Допустимы только питательные и увлажняющие маски после сеанса;
 - избегать использование ускорителей загара в виде таблеток, спреев, инъекций, на основе тирозина. Этот компонент способен вызвать побочные эффекты;
 - не посещать солярий до/после длительного пребывания на солнце;
 - строго следовать индивидуальному графику инсоляции (продолжительность и частота), в зависимости от типа кожи и мощности солярия;
 - принять душ, но не позднее, чем за пару часов до посещения солярия;

- не посещать перед сеансом загара баню или сауну – кожа теряет естественную защиту, и результатом «солнечной ванны» может быть ожог, пигментные пятна;
- непосредственно перед сеансом загара в солярии не делать эпиляцию, не пользоваться скрабом, не принимать душ или ванну с использованием мыла (щелочных средств) и не использовать другие сильнодействующие средства гигиены, поскольку это растворяет защитную (естественную) жирность кожи, в результате чего можно обгореть или пересушить кожу. Кроме того, прежде чем ложиться /вставать в солярий, следует полностью обсохнуть;
- перед сеансом загара следует удалить с кожи всю косметику (макияж, парфюмерию, бальзамы и проч.);
- снять украшения, особенно имеющие отражающие поверхности, во избежание нежелательного преломления света, неровного загара и ожогов;
- обязательно использовать специальные защитные очки, не пропускающие ультрафиолетовое излучение. Нельзя загорать в контактных линзах;
- использовать специальную косметику (крем, лосьон) для загара в солярии. Не использовать средства со светозащитным фактором перед инсоляцией (для загара на солнце);
- прикрывать грудь или воспользоваться специальными наклейками для сосков (стиккини). Загар в области груди крайне вреден;
- при наличии татуировки прикрывать её или наносить специальный защитный крем/мазь;
- во время сеанса лучше защитить волосы легкой косынкой или шапочкой из хлопка, чтобы не выгорали и не становились сухими и ломкими, а губы смазать увлажняющим бальзамом/помадой с UV-фильтром;
- после сеанса можно выпить стакан свежеежатого морковного сока, сока манго или абрикоса – каротин позволяет сделать загар более стойким и красивым;
- непосредственно после посещения солярия не рекомендуется принимать холодный душ;
- при любом дискомфорте покинуть кабинку солярия и отложить посещение солярия на другой день;
- после посещения солярия рекомендуется нанести на кожу восстанавливающие и увлажняющие средства (крем, лосьон и т.п.);
- сделать перерыв в один день между сеансами.

9.5. Рекомендуемая частота и время загара в солярии:

- Время и частота загара – это индивидуальный параметр, который зависит от:
 - типа кожи (фототипа);
 - индивидуальной переносимости к загару;
 - возраста;
 - состояния здоровья;
 - мощности и количества ламп в солярии и других характеристик.

Следует строго дозировать время, проведенное в солярии, то есть выбрать оптимальное, безопасное время загара. Слишком частые сеансы могут стать причиной проблемы со здоровьем.

- При склонности кожи к обгоранию или случаев аллергии на солнце, процедуры следует проводить осторожно, начиная с очень малого времени сеанса и наблюдать за реакцией кожи. Возможно, в случае сильного покраснения кожи следует увеличить время между сеансами. В среднем для получения устойчивого оттенка нужно посетить солярий 6-10 раз, не чаще, чем через день. Потом можно загорать 1-2 раза в неделю для поддержания полученного цвета. В год рекомендовано делать не более двух курсов.
- Определить время сеанса необходимо с помощью таблицы с описанием фототипов человека.
- Рекомендованное время для первого сеанса загара – от 1 до 3 минут, последующие сеансы – от 5 до 15 минут. Перерыв между сеансами должен быть не менее 48 часов, а после первого посещения – не менее 72 часов.