



**Уважаемые гости,**

**мы рады приветствовать Вас в Оздоровительном комплексе «Дивный» и благодарим Вас за выбор нашего отеля!**

*Современный оздоровительный комплекс расположен на территории Сочинского национального парка с многочисленным количеством реликтовых и краснокнижных растений. Занимает территорию 2 га, идеальное место для отдыха в любое время года. Парковая зона на территории оздоровительного комплекса – это замечательное место для пеших прогулок, просторные аллеи, свежий, морской воздух и большое количество локаций для отдыха способствуют, чтобы гости получили максимум удовольствия.*

*Книга Гостя разработана для Вашего удобства и поможет узнать об услугах и сервисах оздоровительного комплекса. Если Вам понадобится помощь или возникнут вопросы, сотрудники службы приема и размещения всегда помогут Вам.*

***Для комфортного и безопасного отдыха, просим Вас внимательно ознакомиться с разделом Правил.***

*Администрация Оздоровительного комплекса стремится улучшить качество предоставляемых услуг, и для нас очень важно Ваше мнение. Если у Вас появятся какие-либо пожелания или предложения, сообщите о них сотрудникам оздоровительного комплекса.*

*Расчетное время проживания:*

*Время заезда 15:00    Время выезда 12:00*

*ОК «Дивный» отвечает требованиям самого взыскательного путешественника и, несомненно, будет интересен для молодёжного и семейного отдыха, деловых встреч, проведения корпоративных и спортивных мероприятий.*

*Мы приложим все усилия, чтобы Ваш отдых был незабываемым!*

**Телефонный справочник Оздоровительного комплекса «Дивный»**



Служба приема и размещения 8-800-250-40-06  
Отдел бронирования 8-800-250-32-30

### Экстренные и справочные службы города Сочи

|  |  |
|--|--|
| <i>Единая служба спасения</i>                                | <i>112</i>                                   |
| <i>Служба спасения</i>                                       | <i>01; 268-02-02; 268-03-03</i>              |
| <i>ГИБДД (Лазаревский район)</i>                             | <i>272-20-55</i>                             |
| <i>Сочинский батальон ДПС</i>                                | <i>298-42-02; 268-00-03; 8-918-108-02-02</i> |
| <i>УВД (Лазаревский район)</i>                               | <i>272-11-97</i>                             |
| <i>Детский травматологический пункт</i>                      | <i>261-42-17</i>                             |
| <i>Круглосуточная аптека</i>                                 | <i>244-16-30</i>                             |
| <i>Медико-психологическая помощь</i>                         | <i>272-64-74</i>                             |
| <i>Наркологическая экстренная помощь (Лазаревский район)</i> | <i>272-64-74</i>                             |
| <i>Станция скорой медицинской помощи</i>                     | <i>03; 272-25-22</i>                         |
| <i>Травматологический пункт</i>                              | <i>261-44-31</i>                             |
| <i>Главпочтамт</i>   | <i>264-20-57</i>                             |
| <i>Городская телефонная справка</i>                          | <i>09</i>                                    |
| <i>Авиакассы (Сочи)</i>                                      | <i>264-10-55</i>                             |
| <i>Автовокзал (Сочи)</i>                                     | <i>264-64-57; 264-64-35</i>                  |
| <i>Железнодорожный вокзал (станция Сочи)</i>                 | <i>260-90-09</i>                             |
| <i>Морской порт Сочи</i>                                     | <i>260-96-03</i>                             |
| <i>Код города Сочи</i>                                       | <i>8(862)</i>                                |



### **Дополнительная информация**

**Аэропорт** – международный аэропорт г. Сочи находится на расстоянии 47км от оздоровительного комплекса. Дорога до аэропорта занимает около 60-90 минут на автомобиле.

**Железнодорожный вокзал ЛОО** – находится на расстоянии 5 км от оздоровительного комплекса. Дорога до вокзала занимает около 15 минут на автомобиле.

**Железнодорожный вокзал Дагомыс** – находится на расстоянии 8 км от оздоровительного комплекса. Дорога до вокзала занимает около 20-30 минут на автомобиле.

**Железнодорожный вокзал Сочи** – находится на расстоянии 20 км от оздоровительного комплекса. Дорога до вокзала занимает около 40 минут на автомобиле.

**Морской вокзал Сочи** – находится на расстоянии 25 км от оздоровительного комплекса. Дорога до вокзала занимает около 45 минут на автомобиле.

**Общественный транспорт** – автобусная остановка «Санаторий Лучезарный» находится в шаговой доступности, 5 минут пешком. Автобусы идут в направлении Сочи, Адлера, Лоо, Лазаревского.

*\*Время проезда до вокзалов указано примерно и может меняться в зависимости от ситуации на дорогах.*

#### **Детская кроватка**

*Если, согласно бронированию, Вашему ребенку нужна детская кроватка, она будет предоставлена по Вашему обращению в Службу приема и размещения.*

#### **Будильник**

*Закажите услугу «Будильник» по номеру 8-800-250-40-06  
Сотрудники оздоровительного комплекса разбудят Вас. Услуга предоставляется бесплатно.*

#### **Не беспокоить**

*Если Вы хотите, чтобы Вас не беспокоили, повесьте табличку «Не беспокоить» на ручку двери снаружи. Уезжая, пожалуйста, не забудьте снять табличку.*

#### **Телевизор**

*В номере установлен телевизор, для просмотра 20 цифровых телевизионных каналов.*



### **Ключ от номера**

*Если Вы потеряли ключ от номера, обратитесь в Службу приема и размещения, где оперативно решат Вашу проблему.  
Штраф за утерю ключа – 500 рублей.*

### **Глажка**

*Вы можете самостоятельно воспользоваться утюгом и гладильной доской, которые находятся в коридорах главного корпуса.*

### **Инженерная служба**

*О неисправности в Вашем номере сообщите, в Службу приема и размещения. Мы оперативно решим возникшую проблему.*

### **Безопасность и пожар**

*Администрация оздоровительного комплекса заботиться о безопасности гостей, поэтому ведется круглосуточное видеонаблюдение. Отель оснащен современной противопожарной системой.*

*Информацию о действиях при чрезвычайных ситуациях Вы можете получить в разделе «ПРАВИЛА».*

### **Экстренная помощь**

*В экстренных случаях обратитесь в Службу приема и размещения. Мы всегда Вам помочь.*

## **Инфраструктура оздоровительного комплекса «Дивный»**

**КРЫТЫЙ БАССЕЙН** - расположен в главном корпусе, который особенно актуален в прохладное время года. Для детей предусмотрена отдельная зона.

Температура воды - 28-30°C, что идеально подходит для расслабления, бодрящих водных развлечений, тренировок и совместного семейного отдыха с комфортом.

Помещение бассейна включает:

- **термальную зону** – финская сауна, с сухим горячим воздухом (посещение сауны входит в стоимость тарифа посещения бассейна);

- **соляная комната** - помещение, в котором искусственно воссоздан уникальный микроклимат соляной пещеры, столь ценимый людьми, следящими за своим здоровьем (оплачивается дополнительно).

Часы работы: 9:00 – 21:00

**МАССАЖНЫЙ КАБИНЕТ** – расположен в главном корпусе на 1-м этаже.



*Совершите путешествие в мир красоты, здоровья и наслаждения. Наши массажисты подарят Вам минуты волшебной релаксации.*

*На Ваш выбор – классический, локальный, лимфодренажный, спортивный, расслабляющий, остеопрактика.*

*Запись на стойке приема и размещения.*

**ХАММАМ** – расположен в коттедже № 16.

*Оздоровительный комплекс «Дивный» следуем идеологии оздоровления, как на уровне тела, так и на уровне души. В пространстве Хаммама Вы окунётесь в атмосферу полного расслабления!*

*Хаммам расположен в коттедже № 16. Часы работы – 09:30 – 20:00.*

*Запись на стойке приема и размещения.*

### **БАННЫЙ КОМПЛЕКС НА БЕРЕГУ МОРЯ**

*На территории пляжа оздоровительного комплекса расположена Русская Баня на дровах. Просторная зона отдыха, обливные ведра, купели, мангал, огороженная территория - позволяет с комфортом находиться как в самой бане, так и в зоне отдыха. На территории бани под открытым небом находится чан на костре, который можно затопить по желанию гостей. Преимуществом Русской бани является просторная парная с великолепной печью на дровах.*

*Часы работы с 10:00 – 22:00*

*Баннный комплекс работает по предварительной записи. Записаться можно на стойке службы приема и размещения, в банном комплексе или по телефонам 8-800-250-40-06; 8-918-910-03-48*

### **САЛОН КРАСОТЫ**

**Специалист парикмахер (универсал)** К Вашим услугам: стрижки – женские, мужские, детские; окрашивание, в т.ч. сложное; уходовые процедуры для волос; услуги по долговременной укладке.

*Салон красоты расположен на 1-м этаже административного здания.*

*Часы работы- 09:00 – 18:00. Запись на стойке приема и размещения.*

### **СПОРТИВНЫЙ И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ**

*Спортивный и тренажерный зал общей площадью 448 кв.м.*

*Спортивный зал позволяет проводить соревнования по волейболу, баскетболу, мини-футболу, а также другим видам спорта, оснащен теннисным столом, теннисными ракетками. Тренажерный зал оснащен силовыми и кардио оборудованием.*

**БИЛЬЯРД** – для Вашего приятного досуга в административном здании Вы можете поиграть в бильярд.

### **КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ**

*Зал площадью 96 кв.м. подходит для проведения деловых встреч и совещаний. Вместимость 60 человек.*

*Оборудование – цифровая конференц-система, видеопроектор, радиомикрофоны, микшерный пульт.*

### **Сервисы для удобства гостей**



**Универсальный магазин** – приятно удивит своим ассортиментом. Кофе «С собой», свежая выпечка, кондитерские изделия, продукты, напитки, натуральная косметика, курортные товары, сувенирная продукция и другие интересные подарки для Вас и Ваших близких.

**Кафе-прачечная** – прачечная самообслуживания, с возможностью отдохнуть и перекусить.

Часы работы с 8:00 – 23:00

**Аптечный пункт** – все для Вашего здоровья и красоты. Лекарственные препараты, солнцезащитная косметика, уникальные травы Кавказа, натуральная косметика и другие сопутствующие товары.

Часы работы с 8:00 – 20:00

**Уважаемые гости! Сообщаем вам, что вода из-под крана – питьевая**  
(подтверждено Протоколом испытаний Центра гигиены и эпидемиологии г.Сочи)

## **ПЛЯЖНЫЙ КОМПЛЕКС**

Собственный пляж оздоровительного комплекса «Дивный» является признаком качества и комфорта. Находится на расстоянии 800 метров от комплекса. К нему ведет благоустроенная пешеходная дорожка, а также спуститься к морю можно на трансфере.

Пляж оборудован всем самым необходимым: шезлонгами и зонтиками, душевыми и раздевалками, аэрациями, атрибутами комфортного отдыха. Пляжный комплекс делится на: детскую, общего пользования и зону повышенной комфортности. На пляже находятся летнее кафе, магазин пляжных товаров, медицинский пункт, массажный кабинет. Вашу безопасность на пляже обеспечивают спасатели оздоровительного комплекса.

На территории пляжа, в летнем кафе «Dolce Vita», Вы можете расслабиться и освежиться глотком фирменного лимонада или коктейля. Насладитесь



*средиземноморской, кавказской, европейской и итальянской кухней, а также выпечкой собственного изготовления и мороженым.*

- *Протяженность пляжа – 87м.*
- *Площадь пляжа – 2175м.*
- *Средняя ширина пляжа – 25м.*

## **РЕСТОРАНЫ И БАРЫ**

---

В оздоровительном комплексе питание организовано по системе А-ля Карт в панорамном ресторане *SOLO* с видом на море, где Вам предложат меню завтрака, курортный ланч (сет-меню), меню европейской и кавказской кухни, специальное предложение от Шефа, банкетное меню, барная карта.

### **КАРАОКЕ-БАР *SOLO***

**7 дней в неделю, три формата отдыха:**

**КАРАОКЕ** – тематические вечера в тональность настроения!

Современная караоке-система, концертные микрофоны, кристально чистый звук, высокопрофессиональный звукорежиссер.

**ДИСКОТЕКА** – праздник каждый день под лучшие треки, в компании яркого диджея.

**РЕСТОРАН** – откройте для себя новые горизонты гастрономического удовольствия!

**VIP ЗАЛ** – возможность уединиться или побыть в кругу друзей, провести деловую встречу. Разнообразное меню и отдельная караоке-система отлично дополнят любую запланированную встречу.

*У нас Вы можете отметить важные даты, встретиться с близкими и друзьями,  
стать участником яркого отдыха и шумных вечеринок!*

### **Кафе на пляже *~Dolce Vita~***

Кафе находится на первой береговой линии. За счет своего месторасположения, обладает уникальной особенностью – прекрасным видом на морские просторы, что в





сочетании с чудесной кухней и морским интерьером дарит гостям комплекса незабываемые впечатления.

Разнообразное меню, где гармонично сочетаются европейская, кавказская кухни с обширной винной и барной картой смогут удивить даже истинных ценителей.

*\*Кафе работает в теплый сезон.*

## Услуги для гостей

### Бесплатные:

- Камера хранения багажа
- Вызов такси
- Вызов скорой помощи
- Пользование аптечкой
- Побудка Гостя в указанное время
- Оздоровительный пляж
- Медицинский пункт на пляже (работает в период пляжного сезона с мая по октябрь)
- Пользование интернетом Wi-Fi
- Мелкий ремонт одежды

### Платные:

- Парковка
- Рестораны и бары
- Универсальный магазин
- Аптечный пункт
- Кафе-прачечная
- Салон красоты
- Массажный кабинет
- Хаммам
- Бассейн
- Соляная комната
- Банный комплекс
- Бильярд
- Услуги конференц-зала, аренда оборудования
- Спортивный и тренажерный зал

## Групповые заезды

---





Инфраструктура Оздоровительного комплекса «Дивный» позволяет проводить мероприятия высокого уровня для различных направлений и возрастных категорий – тренинги, семинары, спортивные сборы, групповые деловые и торжественные мероприятия, конференции, банкеты, деловой туризм.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ** – банкеты, фуршеты, кофе-брейки, гала-ужины, кейтеринг.

**ДОСУГОВЫЕ ПРОГРАММЫ** – экскурсионные программы для организации досуга вне деловой части.

### **ЭКСКУРСИИ**

*Представители туристической фирмы помогут в организации Вашего досуга, посоветуют экскурсионные и развлекательные программы. Предложат на выбор групповые и индивидуальные экскурсии – познавательные, тематические, исторические, морские и экстремальные.*

*С заботой о Вас,*



### **Действия гостей при пожаре**

При получении сигнала о пожаре немедленно (при помощи сопровождающего или самостоятельно) покиньте номер по лестнице, взяв с собой документы и ценные вещи, отключив электрические приборы и освещение, закрыв за собой окна и двери в номере, не запирая на замок. Не пользуйтесь при пожаре лифтом. Ориентируйтесь по указателям эвакуационного выхода, в соответствии с планом эвакуации в Вашем номере и коридорах, расположенных на каждом этаже Оздоровительного комплекса. Выйдите из здания.

1. Если коридоры и лестничные клетки сильно задымлены, и покинуть помещение нельзя, оставайтесь в вашем номере, открыв настежь окна. Закрытая и хорошо уплотнённая дверь может надолго защитить Вас от опасной температуры. Что бы избежать отравления дымом, закройте щели и вентиляционные отверстия смоченными водой полотенцами и постельными принадлежностями.
2. Постарайтесь сообщить по телефону Администрации о своём местонахождении.
3. С прибытием к месту происшествия пожарных подойдите к окну и подайте знак об оказании Вам помощи. Переждать пожар можно на балконе, при этом необходимо закрыть за собой балконную дверь.

### **Правила пожарной безопасности**

- Не пользуйтесь в номере электронагревательными приборами (кофейниками, утюгами, кипятильниками)
- Уходя из номера, не забывайте выключить телевизор, кондиционер, лампы освещения.
- Запрещено накрывать включенные торшеры и настольные лампы предметами из горючего материала.
- Курение на территории оздоровительного комплекса разрешено только в специально отведённых местах.
- Не допустимо приносить и хранить в номере пожароопасные вещества и материалы.

### **Действия гостей при землетрясении**

1. При землетрясении, если Вы почувствовали толчки, то немедленно покиньте номер, взяв с собой документы и ценные вещи, отключив электрические приборы и освещение. Не пользуйтесь при землетрясении лифтом. Покидайте номер по лестничной клетке, указанной на эвакуационном выходе в соответствии с планом эвакуации, расположенном в Вашем номере и в коридорах на каждом этаже.
2. Если вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проёмы капитально внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса.
3. Не выходите на балкон.



Помните! При любых действиях паника губительна не только для Вас, но и для окружающих.

Спокойствием и уверенными действиями Вы спасаете не только себя, но и окажете неоценимую пользу спасателям.

### **Правила пользования имуществом отеля**

Каждый Гость, во время пребывания в оздоровительном комплексе, должен бережно относиться к имуществу отеля, как в номере, так и в общественных зонах. В случае повреждения любого имущества комплекса, Администрация имеет право, в соответствии с законодательством Российской Федерации, потребовать полного возмещения ущерба лицом его причинившим. Администрация Отеля обращает особое внимание, что всё имущество и товарно-материальные ценности, находящиеся в номерах, общественных зонах, кафе и ресторанах, являются собственностью Отеля, за хищение которого предусмотрена административная и уголовная ответственность. Статья 7.27 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации предусматривает административную ответственность за мелкое хищение и влечёт наложение административного штрафа в размере до пятикратной стоимости похищенного имущества, но не менее одной тысячи рублей или административный арест на срок до 15 суток.

#### *Примечание.*

Хищение чужого имущества признаётся мелким, если стоимость похищенного имущества не превышает одну тысячу рублей, при превышении указанной суммы наступает уголовная ответственность. Статья 158 Уголовного Кодекса Российской Федерации предусматривает уголовную ответственность за совершение кражи, то есть тайное хищение чужого имущества, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо лишения свободы на срок до двух лет. Во избежание неприятных ситуаций с Администрацией Отеля и



правоохранительными органами, просьба, любое имущество Отеля не брать при выезде в качестве сувенира.

*Надеемся на понимание.*

### **Правила пользования электроприборами**

При обращении с электроприборами нужно строго выполнять правила безопасности (нарушение этих правил может стать причиной несчастных случаев):

1. Уходя в обязательном порядке выключать электроприборы и освещение в номере.
2. Запрещается пользоваться неисправными электроприборами.
3. Не накрывать светильники, бра и другие осветительные приборы посторонними предметами.
4. Не использовать в номерах личные электроприборы, не соответствующие РСТ.
5. В случае какой-либо неисправности, Гость должен обратиться в Службу приёма и размещения.
6. В случае возникновения проблем с просмотром телевизионных программ, Гость должен обратиться в службу приёма и размещения.
7. При обнаружении оголённых проводов, немедленно сообщить сотруднику службы приема и размещения, прикасаться к проводам ЗАПРЕЩЕНО.
8. Нельзя проверять наличие электрического тока в приборах или проводах пальцами. Во избежание повреждения изоляции, коротких замыканий (вспышек пламени), нельзя заземлять провода дверями, оконными рамами, закреплять провода на гвоздях. Необходимо следить за тем, чтобы электрические провода не соприкасались с батареями отопления, трубами водопровода, с телефонными и радиотрансляционными проводами.
9. Нельзя позволять детям играть у розеток, втыкать в них шпильки, булавки, дёргать провода, так как это может привести к поражению током.
10. Категорически запрещается пользоваться бытовыми электроприборами, по корпусу которых проходит ток (прибор «кусается»). Штепсельную вилку при включении и выключении приборов нужно брать за пластмассовую колодку, а не за провод.



11. Нужно следить за тем, чтобы шнуры, снятые с приборов, не оставались присоединёнными к штепсельной розетке, потому что при случайном прикосновении к ним возможно поражение током.

12. Включать и выключать любой электробытовой прибор нужно одной рукой, желательно правой, не касаясь при этом водопроводных, газовых и отопительных труб.

13. Чтобы избежать пожара, бытовые электроприборы нужно устанавливать на специальных подставках (керамических, металлических или из асбеста) и на безопасном расстоянии от легко загорающихся предметов (занавесей, портьер, скатертей).

14. Нельзя оставлять включённые электроприборы без надзора или поручить наблюдать за ними детям. Это может привести к пожару.

### **Курение**

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 23.02.2013 г. № 15 – ФЗ, курение на всей территории оздоровительного комплекса (за исключением специально отведённых мест) запрещено. Курение в номере влечёт за собой генеральную уборку, стоимость которой составляет 7500 рублей. Данная сумма подлежит уплате до выезда из отеля. В противном случае Администрация отеля оставляет за собой право обратиться в суд.

### **Балконы**

В целях Вашей безопасности категорически запрещается перелезать через балконные ограждения Вашего номера, а также хранить на балконе громоздкие вещи и технику.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

Настоящие Правила посещения бассейна ОК «Дивный» являются обязательными для соблюдения всеми посетителями (далее – «гости»)

1. Гостям разрешено пользоваться бассейном исключительно в часы работы.  
2. Купание в бассейне возможно только в купальных костюмах и купальных шапочках. Дети до 2-х лет могут посещать бассейн исключительно в специальных плавательных подгузниках.

3. **В целях безопасности в бассейне запрещено:**  
3.1. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортика, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи.  
3.2. Нырять и погружаться под воду на задержанном дыхании.



- 3.3. Создавать препятствие на воде другим гостям и сотрудникам ОК «Дивный».
- 3.4. Входить в воду с жевательной резинкой.
- 3.5. Прыгать с бортика бассейна, играть в воде, совершать прочие действия, которые могут помешать или создать угрозу для жизни и здоровья самого гостя, другим гостям и сотрудникам ОК «Дивный».
- 3.6. Посещать бассейн без купальной одежды и/или специальной обуви, предусмотренной настоящими Правилами.
- 3.7. Посещать бассейн с открытыми ранами и иными повреждениями кожного покрова.
- 3.8. Посещать бассейн лицам, имеющим явные признаки расстройства здоровья, лицам, проявляющим неадекватное поведение, а также лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 3.9. Посещать открытую террасу бассейна, расположенную на открытом воздухе, при неблагоприятных условиях (ветер более 15 м/с., дождь, снег, град, гроза).
- 3.10. Лицам, не умеющим плавать, запрещено купаться без спасательных жилетов или нарукавников. Ответственность за невыполнение обязанности по надеванию спасательного жилета или нарукавников в любом случае несет гость самостоятельно, если настоящими Правилами прямо не предусмотрено иное.
- 3.11. Прносить на территорию бассейнов:  
- животных, птиц, рептилий и насекомых;  
- все виды: оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные и токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (газовые баллончики, электрошокеры и прочее);  
- аудио-аппаратуру и иные источники громкого шума;  
- колюще-режущие предметы, предметы из стекла и иные хрупкие предметы, дающие осколки (кроме солнцезащитных очков);  
- алкоголь и наркотические вещества;  
- лекарства и медикаменты.

*Во избежание травматизма и угрозы для жизни и здоровья людей, спасатель может удалять из зоны бассейна посетителей, не соблюдающих Правила посещения бассейна.*

#### **4. Не рекомендовано посещение бассейна ОК «Дивный» следующим лицам:**

- беременным женщинам на поздних сроках беременности;
- лицам с грудными детьми;
- лицам с кардиостимулятором и заболеваниями сердца;
- лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде и солнцу;
- имеющим противопоказания к посещению бассейнов по состоянию здоровья;
- с другими заболеваниями, которые могут обостриться во время пребывания на солнце и/или длительном пребывании в воде.



5. ОК «Дивный» не несет ответственности за пропажу/порчу/уничтожение имущества гостей, оставленных без присмотра.

6. После использования шкафчиков ключи возвращаются администратору бассейна. Администрация ОК «Дивный» не несёт ответственность за оставленное имущество гостей в открытом шкафчике.

7. Гости при посещении бассейна обязаны соблюдать правила общей и личной гигиены, в том числе соблюдать чистоту тела и принимать душ перед посещением бассейна.

8. Температура воды, содержание хлора, уровень pH в бассейне поддерживается в пределах установленных санитарно-эпидемиологических норм и не могут быть изменены по требованию гостей.

**9. Особенности пользования бассейнами несовершеннолетними лицами (детьми):**

9.1. Пользование бассейном ОК «Дивный» несовершеннолетними лицами допускается только в сопровождении родителей, либо иных лиц, являющихся законными представителями несовершеннолетних (далее по тексту – «Родители»), которые обязаны непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории бассейна.

9.2. Ответственность за безопасность и сохранность здоровья и жизни несовершеннолетних лиц на территории бассейнов несут исключительно Родители.

9.3. Посещение бассейна ОК «Дивный» несовершеннолетними лицами возрастом до 12 лет и/или имеющими рост менее 150 см (при наличии любого из указанных критериев) разрешается только в спасательных жилетах. Ответственность за любой вред здоровью несовершеннолетних лиц, вызванный неисполнением Родителями своей обязанности по надеванию на несовершеннолетних лиц спасательного жилета, несут исключительно Родители.

9.4. Ежедневно в помещении бассейна проводится санитарный час с 13:00 до 14:00.





### Правила посещения хаммама (турецкой бани)

1. Для посещения хаммама (турецкой бани) необходимо иметь предназначенную для этого одежду: купальный костюм, купальник (для женщин), плавки (для мужчин).
2. **Запрещается** нахождение в хаммаме (турецкой бани) с голым торсом, без верхней части купальника (для женщин).
3. Перед посещением хаммама **обязательно** принятие душа.
4. При посещении хаммама **запрещается** пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
5. В целях личной гигиены используйте полотенца и стелите их на скамью.
6. **Запрещается** прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, хаммама.
7. Посещение хаммама в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения **запрещено**.
8. **Запрещается** проносить в хаммам пластиковую посуду.
9. **Запрещается** самостоятельно переключать температуру в хаммаме.
10. **Не оставляйте детей в хаммаме без присмотра родителей.** Посещение детьми в возрасте до 5 лет запрещено. Посещение детьми в возрасте до 14 лет хаммам разрешено только в сопровождении взрослых.
11. **Внимание!** Слишком долгое пребывание в термальной зоне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

### Как правильно париться в хаммаме.

Посещение хаммама — это целый ритуал, складывающийся из определенной последовательности действий. Максимальное наслаждение доставит только правильное и последовательное прохождение всех этапов:

- В раздевалке следует раздеться, принять едва теплый (комнатной температуры) душ и провести минут 20, чтобы дать телу привыкнуть к окружающей температуре.
- Затем нужно перейти в теплый зал и находиться там до появления первых капель пота.
- После этого пройти в зал с мраморными лежаками и расположиться на теплой кушетке вниз животом. Специальной рукавицей банщик будет растирать Вас. Затем следуют ополаскивания сначала теплой, потом более прохладной водой. В результате всех этих действий происходит глубокая очистка кожи (пилинг).
- Далее производится интенсивное намыливание каждого сантиметра вашего тела пеной из оливкового мыла, взбиваемого специальными «наволочками». Эта процедура считается самой приятной из всех.
- После этого наступает время релаксации, когда можно полежать с маской на лице или выпить чаю с пряностями.

Последний этап — массаж с применением натуральных масел, который выполняют специально обученные специалисты. Тому, кто посещает хамам впервые, массаж может показаться слишком жестким. Но процедура эта чрезвычайно полезна и не только для тела, а и для разума. После массажа человек сначала испытывает полное



расслабление, а вслед за ним наступает эмоциональный подъем и прилив физических сил.

### **Порядок пользования услугами соляной комнаты**

*Противопоказаниями к посещению соляной комнаты являются повышенная температура тела, инфекционные заболевания, признаки ОРВИ, обострения хронических болезней.*

1. Продолжительность одного сеанса Галотерапии – до 30 минут.
2. Режим работы соляной комнаты с 8-00 до 19-00. Начало каждого сеанса – 8-30, 9-00 и т.д.
3. Посещение сеанса осуществляется на основании кассового чека на разовое посещение, приобретенного на стойке службы приема и размещения, терминалах оплаты, универсаме, аптеке, непосредственно перед началом сеанса и действительного только в день приобретения.
4. Приобретение сеанса Галотерапии является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с правилами пребывания соляной комнаты, а также подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний.

### **Правила пребывания в соляной комнате**

- 1.Посещение соляной комнаты разрешено в чистой обуви, носках, без верхней одежды.
- 2.Рекомендуется пребывание в соляной комнате в хлопчатобумажной одежде и в шапочке для душа.
- 3.Во время сеанса нельзя открывать вход в галокамеру, поскольку это нарушит созданный целебный микроклимат.
- 4.Во время сеанса запрещено пользоваться электронными приборами, мобильными телефонами.
- 5.Дети до 12 лет посещают соляную комнату в сопровождении родителей. Не рекомендуется посещать сеансы детям до 3-х лет. Родителей должны следить за тем, чтобы соль не попала ребенку в глаза и рот. При попадании соли в глаза или рот, после сеанса ребенку следует обязательно помыть руки и лицо.
- 4.Запрещено воздействовать и касаться солевого покрытия на стенах. Порча имущества и соляного покрытия недопустима.
- 5.Запрещено самовольно включать и выключать электрооборудование.



6.Находиться в соляной комнате в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

*ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!*

### **Правила посещения спортивного и тренажерного зала.**

#### **ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности перед началом и во время занятий.**

##### **1. Общие положения**

1.1. При посещении спортивного и тренажерного зала Посетитель обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Компании.

1.2. В случае порчи инвентаря и имущества Компании, Посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

1.3. Пропуском в спортивный и тренажерный зал является кассовый чек на оплату разового посещения занятий. Посетитель обязан оплатить разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прайсом.

1.4. Кассовый чек выдаётся после оплаты и предъявляется Посетителем по требованию сотрудника Компании при каждом посещении спортивного и тренажерного зала.

1.5. Каждое посещение спортивного и тренажерного зала фиксируется сотрудником Службы приема и размещения в журнале ознакомления с инструкцией по технике безопасности и правилами посещения спортивного и тренажерного зала.

1.6. Оплата за посещение спортивного и тренажерного зала принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прайса.

1.7. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия.



1.8. Администрация Компании имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать спортивный и тренажерный зал без финансовой компенсации при грубом нарушении настоящих Правил.

1.9. Предоставляя услуги спортивного и тренажерного зала, Компания руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

1.10. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и здоровье своих детей.

## **2. Общие требования безопасности**

2.1. К занятиям в спортивном и тренажерном зале допускаются Посетители, ознакомившиеся с настоящими Правилами посещения спортивного и тренажерного зала.

2.2. К занятиям в спортивном и тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

2.3. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2.4. 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. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

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

2.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

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

2.10. Личные вещи занимающийся обязан сдать на хранение в багажную комнату или в шкафчик для одежды, замыкающийся на ключ. Администрация ответственность за сохранность личных вещей не несет.



### **3. Требования безопасности перед началом занятий**

3.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, необходимо обратиться за разъяснениями.

3.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.3. 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.

### **4. Требования безопасности во время занятий**

4.1. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

4.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4.3. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха во время тренировок.

4.4. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях спортивного и тренажерного зала.

4.5. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

4.6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

4.7. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном и спортивном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

4.8. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

4.9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

4.10. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.



4.11. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

4.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

4.13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

4.14. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом сотруднику службы приема и размещения или сотруднику медицинского пункта. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления администрация компании ответственности не несет.

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

4.16. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

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

4.18. Все занятия в спортивном и тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

4.19. **Запрещается** работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом сотруднику службы приема и размещения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.20. **Запрещается** перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.21. **Запрещается** соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

4.22. **Запрещается** ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.23. **Категорически запрещается** перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

4.24. **Запрещается** сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.25. **Запрещается** приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом сотруднику службы приема и размещения.



- 4.26. **Запрещается** брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.27. **Запрещен** прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
- 4.28. **Запрещается** курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 4.29. **Запрещается** находиться в спортивном и тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.
- 4.30. **Запрещается** входить на территорию, в помещения, предназначенные для служебного пользования.
- 4.31. О каждом несчастном случае с посетителями спортивного и тренажерного зала пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить сотруднику службы приема и размещения, который сообщает о несчастном случае администрации компании и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.