



**ПРАВИЛА**  
**посещения «ХАМАМ»**  
**в МБУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Новое Пушкино»**

**Время пребывания посетителей «хаммам» входит во время посещения занятия в бассейне.**

**1. Определение:**

- 1.1. Хаммам (англ. hammam) – так называется турецкая **парная баня**, предусматривающая поддержание определенного температурного режима за счет горячего пара, поступающего из специальных отверстий в стенах;
- 1.2. Посетитель-лицо, приобретающее услугу по посещению хаммам.

**2. Общие правила.**

- 2.1. Помимо общих правил посещения бассейна посетитель обязан соблюдать правила посещения «хаммам», установленные настоящими Правилами посещения ФОК «Новое Пушкино».
- 2.2. Для посещения «хаммам» необходимо иметь предназначенную для этого одежду: купальный костюм, купальник (для женщин), плавки (для мужчин), резиновую обувь (сланцы, кроксы).
- 2.3. Запрещается нахождение в «хаммам» с голым торсом, без верхней части купальника (для женщин).
- 2.4. Количество одновременно посещающих «хаммам» составляет не более 6 человек.
- 2.5. Обязательно перед и после посещения «хаммам» принятие душа в душевых бассейнах, в мужских и женских раздевалках.
- 2.6. В целях личной гигиены необходимо использовать полотенца и стелить их на скамью. При отсутствии полотенца обмывать скамью из шланга до и после.
- 2.7. Согласно технического регламента, температура не может быть изменена (уменьшена/увеличена) по желанию посетителя. **Температура в «хаммам» от 40 до 60 градусов.**
- 2.8. Бесплатное посещение «хаммам» для льготных категорий граждан не предусмотрено. Участники программ «Активное долголетие», «Добрый час» посещают «хаммам» на общих основаниях при оплате посещения услуги «хаммам».
- 2.9. **Внимание! Слишком долгое пребывание в «хаммам» вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Рекомендуемое время посещения не более 15 мин одновременно.**

**3. Посетители обязаны:**

- 3.1. Предварительно оплатив в кассу ФОК «Новое Пушкино» стоимость услуги турецкой бани «хаммам», в обмен на карту посетителя, получить от старшего администратора

наручный браслет. Надеть его на руку, что является основанием для посещения бани «хамам» во время своего занятия на воде.

3.2. По окончании сеанса наручный браслет необходимо сдать администратору и получить личную карту посетителя.

3.3. До и после посещения «хамам» посетитель **в обязательном порядке** принимает душ в раздевалках бассейна.

#### **4. Ограничения по возрасту для детей.**

4.1. Посещение «хамам» детьми младше 5 лет **запрещено**, дети в возрасте от 5 до 14 лет допускаются в «хамам» только в сопровождении взрослых. Не оставляйте детей в «хамам» без присмотра родителей.

4.2. Дети, занимающиеся в группах по плаванию, допускаются в «хамам» при наличии браслета, под контролем инструктора в индивидуальном порядке.

#### **5. Категорически запрещается:**

5.1. Приносить в «хамам» ароматические средства.

5.2. Пользоваться кремами и скрабами.

5.3. Лежать, вставать и садиться с ногами на сиденья.

5.4. Шуметь, прыгать вбегать/выбегать, хлопая дверями, и подпирать их.

5.5. Использовать щетки для тела (пилинг).

5.6. Не допускается использование в «хамам» банных веников.

5.7. Запрещается прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, и непосредственно в «хамам»!

5.8. Посещение «хамам» в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения запрещено.

5.9. Запрещается проносить в «хамам» пластиковую посуду.

#### **6. Противопоказания:**

6.1. Во время беременности. От тепловых процедур в этот период стоит воздержаться, так как это может негативно отразиться на ребенке. Особенно в тех случаях, если у будущей мамы есть хронические заболевания.

6.2. При тяжелых заболеваниях легких. Так как влажный воздух не самым лучшим образом отражается на нездоровой дыхательной системе.

6.3. При вирусных заболеваниях и повышенной температуре тела.

6.4. В случае грибковых заболеваний ногтей или кожи. Влага и тепло – это отличная среда для размножения грибка. К тому же такое заболевание заразно и подвергать опасности заражения других посетителей «хамам» не самое благородное дело.

6.5. Если имеются заболевания сердца и сосудов, так как высокая температура воздуха слишком перегружает сердечно-сосудистую систему человека.

6.6. При любых онкологических заболеваниях.

6.7. При наличии неврозов, психозов и неуравновешенных психических состояний.

6.8. При кожных заболеваниях, так как теплый влажный воздух может усугубить их течение.

6.9. При наличии острых и хронических воспалительных процессов в организме. Сильный кашель или простуда.

наручный браслет. Надеть его на руку, что является основанием для посещения бани «хамам» во время своего занятия на воде.

3.2. По окончании сеанса наручный браслет необходимо сдать администратору и получить личную карту посетителя.

3.3. До и после посещения «хамам» посетитель **в обязательном порядке** принимает душ в раздевалках бассейна.

#### **4. Ограничения по возрасту для детей.**

4.1. Посещение «хамам» детьми младше 5 лет **запрещено**, дети в возрасте от 5 до 14 лет допускаются в «хамам» только в сопровождении взрослых. Не оставляйте детей в «хамам» без присмотра родителей.

4.2. Дети, занимающиеся в группах по плаванию, допускаются в «хамам» при наличии браслета, под контролем инструктора в индивидуальном порядке.

#### **5. Категорически запрещается:**

5.1. Приносить в «хамам» ароматические средства.

5.2. Пользоваться кремами и скрабами.

5.3. Лежать, вставать и садиться с ногами на сиденья.

5.4. Шуметь, прыгать вбегать/выбегать, хлопая дверями, и подпирать их.

5.5. Использовать щетки для тела (пилинг).

5.6. Не допускается использование в «хамам» банных веников.

5.7. Запрещается прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, и непосредственно в «хамам»!

5.8. Посещение «хамам» в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения запрещено.

5.9. Запрещается проносить в «хамам» пластиковую посуду.

#### **6. Противопоказания:**

6.1. Во время беременности. От тепловых процедур в этот период стоит воздержаться, так как это может негативно отразиться на ребенке. Особенно в тех случаях, если у будущей мамы есть хронические заболевания.

6.2. При тяжелых заболеваниях легких. Так как влажный воздух не самым лучшим образом отражается на нездоровой дыхательной системе.

6.3. При вирусных заболеваниях и повышенной температуре тела.

6.4. В случае грибковых заболеваний ногтей или кожи. Влага и тепло – это отличная среда для размножения грибка. К тому же такое заболевание заразно и подвергать опасности заражения других посетителей «хамам» не самое благородное дело.

6.5. Если имеются заболевания сердца и сосудов, так как высокая температура воздуха слишком перегружает сердечно-сосудистую систему человека.

6.6. При любых онкологических заболеваниях.

6.7. При наличии неврозов, психозов и неуравновешенных психических состояний.

6.8. При кожных заболеваниях, так как теплый влажный воздух может усугубить их течение.

6.9. При наличии острых и хронических воспалительных процессов в организме. Сильный кашель или простуда.

## **7. Преимущества «хамам» (польза):**

- 7.1. Помогает раскрыть поры и вывести токсины.
- 7.2. Кожа становится более гладкой — омолаживается.
- 7.3. Повышается иммунитет.
- 7.4. Улучшается нервная система.
- 7.5. Разгоняется обмен веществ (помогает похудеть).
- 7.6. Приводит в норму кровяное давление.
- 7.7. Снимает стресс и расслабляет мышцы.
- 7.8. Снимает боли от ревматизма, артрита, остеохондроза.

**Указания административного персонала ФОК «Новое Пушкино» являются обязательными для исполнения всеми лицами, посещающими бассейн и «хамам».**

## **Настоящие правила разработаны в соответствии:**

1. Закон РФ "О защите прав потребителей" (в ред. Федеральных законов от 09.01.1996 N 2-ФЗ, от 17.12.1999 N 212-ФЗ, от 30.12.2001 N 196-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 02.11.2004 N 127-ФЗ, от 21.12.2004 N 171-ФЗ, от 27.07.2006 N 140-ФЗ, от 16.10.2006 N 160-ФЗ, от 25.11.2006 N 193-ФЗ).
2. Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" Главный государственный санитарный врач РФ, Постановление от 24.12.2020 № 44.
3. ГОСТ 32670-2014 межгосударственный стандарт. Услуги бытовые УСЛУГИ БАНЬ И ДУШЕВЫХ Общие технические условия Дата введения 2016-01-01.