



## ПРАВИЛА

### проживания и пользования гостиничными услугами в Отеле «Кызыл Гранд Отель и СПА»

#### I. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила проживания и пользования гостиничными услугами в Отеле «Кызыл Гранд Отель и СПА» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Законом Российской Федерации «О защите прав потребителей», Правилами предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации, утв. Постановлением Правительства РФ от 18.11.2020 г. № 1853, и регулирует отношения в области предоставления гостиничных услуг в «Кызыл Гранд Отель и СПА».

1.2. Основные понятия, используемые в Правилах:

**Отель** - отель «Кызыл Гранд Отель и СПА» расположенный по адресу: 667000, Российская Федерация, Республика Тыва, г.Кызыл, ул.Чульдума, зд.2.

**Гость** - физическое лицо, имеющее намерение заказать или приобрести либо заказывающее или приобретающее и (или) использующее гостиничные услуги для личных и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности.

**Исполнитель** – Общество с ограниченной ответственностью «Кызыл Гранд», зарегистрированное МИФНС № 46 по г. Москве 08.07.2022 г., ОГРН 1227700404205, ИНН 9701211831 .

**Заказчик** - физическое или юридическое лицо, или индивидуальный предприниматель, имеющее намерение заказать или приобрести либо заказывающее или приобретающее гостиничные услуги в соответствии с договором об оказании гостиничных услуг (далее - договор) в пользу Гостя.

**Гостиничные услуги** - комплекс услуг по предоставлению временного размещения и обеспечению временного проживания Гостей в Отеле, включая сопутствующие услуги, определяемые Исполнителем, с учетом требований, предъявляемых к виду и категории средства размещения.

**Бронирование** – закрепление номера за Гостем в гостинице на условиях, определенных заявкой Заказчика или Гостя и подтверждением этой заявки со стороны Исполнителя.

**Расчетный час** - время, установленное Исполнителем для заезда и выезда Гостя:

Расчетным часом начала обслуживания (заезда) является 14:00 по местному времени;

Расчетным часом освобождения номера (выезда) является 12:00 по местному времени.

**Расчетные сутки** – промежуток времени, продолжительность которых определяется следующим образом: первые расчетные сутки с 14:00 по местному времени дня заселения и до 12:00 по местному времени следующего дня, все последующие сутки считаются с 12:00 по местному времени дня до 12:00 по местному времени последующего за ним дня.

**Цена номера** – посуточная стоимость (тариф) временного проживания и иных сопутствующих услуг, определенных Исполнителем. Единицей расчета являются расчетные сутки.

- 1.3. Отель предназначен для временного проживания Гостей на основании возмездного договора о предоставлении гостиничных услуг, независимо от субъекта, заключающего такой договор.
- 1.4. Режим работы Отеля круглосуточный.

## **II. Порядок бронирования и аннулирования бронирования.**

2.1. Бронирование номера в Отеле осуществляется на основании заявки Заказчика/Гостя. Бронирование считается подтвержденным (заключенным) с момента получения Заказчиком/Гостем уникального номера бронирования и/или подтверждения от Исполнителя, а в случае выбора тарифа, предусматривающего предоплату – с момента поступления денежных средств.

2.2. Исполнитель применяет следующие виды бронирования:

- **Подтвержденное бронирование с предоплатой** – бронирование, при котором Заказчик/Гость вносит предоплату в порядке и сроки, указанные в п. 2.3 настоящих Правил. Номер сохраняется за Гостем до времени выезда (расчетного часа) дня, следующего за днем запланированного заезда.
- **Подтвержденное бронирование без предоплаты** – бронирование, при котором Заказчик/Гость не производит предварительную оплату, но предоставляет данные банковской карты или иной способ гарантии. Номер сохраняется за Гостем времени выезда (расчетного часа) дня, следующего после дня заезда. Если гость не заехал до указанного времени, бронь аннулируется без дополнительной ответственности сторон, если иное не предусмотрено условиями тарифа.

2.3. **Условия предоплаты:**

- при краткосрочном бронировании (менее 30 ночей) – предоплата в размере стоимости первых суток проживания вносится не позднее чем за 1 (одни) сутки до даты заезда;
- при долгосрочном бронировании (от 30 ночей) – предоплата в размере стоимости первого месяца проживания вносится в течение 7 календарных дней с момента подтверждения бронирования;
- при бронировании по специальным тарифам (акции, пакетные предложения) – предоплата может составлять 100% стоимости проживания, при этом условия возврата регулируются п. 2.6 настоящих Правил.

2.4. **Способы гарантии и оплаты:**

Оплата может производиться наличными, банковской картой или безналичным переводом.

В случае гарантии бронирования банковской картой Отель имеет право проверить подлинность карты и наличие на ней лимита, достаточного для оплаты первой ночи проживания. Для подтверждения бронирования Отель вправе произвести авторизацию суммы стоимости первой ночи за 1 (одни) сутки до даты заезда.

**Если авторизация не может быть произведена, бронирование утрачивает статус подтвержденного бронирования с предоплатой и приобретает статус подтвержденного бронирования без предоплаты.**

#### **2.5. Сроки внесения оплаты:**

- для открытых тарифов (без специальных условий) – не позднее чем за 1 день до даты заезда;
- для долгосрочного проживания (от 30 дней) – в течение 7 календарных дней с момента подтверждения бронирования. При заезде Гость также обязан внести обеспечительный депозит в размере, указанном при бронировании (если предусмотрено тарифом).

**2.6. Отказ от бронирования и возврат денежных средств производится на основании условий актуального тарифа.**

#### **2.7. Несвоевременная оплата:**

Если Заказчик/Гость не произвел оплату в сроки, установленные в п. 2.3 и 2.5 настоящих Правил, Исполнитель оставляет за собой право аннулировать бронирование в одностороннем порядке с направлением уведомления на электронную почту, указанную при бронировании.

#### **2.8. Внесение изменений в бронирование:**

Изменение дат, категории номера, количества гостей или иных условий бронирования может повлечь изменение стоимости проживания и перерасчет суммы предоплаты.

Исполнитель обязан уведомить Заказчика/Гостя об изменении цены до момента подтверждения корректировок.

### **III. Порядок размещения в Отеле.**

- 3.1. Исполнитель имеет право заключать с юридическими и физическими лицами договоры на бронирование свободных мест и предоставление гостиничных услуг в Отеле. Исполнитель вправе отказать в заключении договора, если на указанные в заявке даты отсутствуют свободные номера, соответствующие требованиям заявки.
- 3.2. Договор на предоставление услуг заключается в письменном виде. Письменная форма договора считается соблюденной в случае составления одного документа (в том числе электронного), подписанного двумя сторонами, или подтверждения Исполнителем заявки, направленной Заказчиком/Гостем Исполнителю, а также в случае совершения Заказчиком/Гостем действий, направленных на получение услуг, в том числе уплата Заказчиком/Гостем соответствующей суммы Исполнителю.
- 3.3. Договор на предоставление услуг заключается при предъявлении Гостем паспорта или иного документа, оформленного в установленном порядке и подтверждающего личность Гостя.
- 3.4. При заселении в отель каждый Гость должен пройти регистрацию на стойке гостевого сервиса в соответствии со статьей 5 Закона РФ от 25.06.1993г. №5242-1 «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации».
- 3.5. Право на внеочередное обслуживание в Отеле имеют:
  - Герои Российской Федерации и Советского Союза, полные кавалеры орденов Славы;
  - инвалиды детства, инвалиды 1 группы и одно лицо, сопровождающее их;
  - работники прокуратуры, сотрудники органов внутренних дел, работники судебных органов, налоговой службы, фельдъегерской связи и информации (при исполнении ими служебных обязанностей);

- военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, направляемые в служебную командировку, при предъявлении командировочного удостоверения (ст.20 п.6 ФЗ РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 г. №76-ФЗ);
- инвалиды и участники Великой Отечественной войны;
- другие категории граждан, которым в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации предоставлено право на внеочередное обслуживание в предприятиях бытового обслуживания.

Лицо, имеющее право на внеочередное обслуживание, должно предъявить документ, подтверждающий такое право.

- 3.6. При оформлении проживания в Отеле Гость ставит свою подпись на регистрационной карте, а сотрудник службы гостевого сервиса Отеля выдаёт для подписи регистрационную карту гостя, подтверждающую заключение договора на оказание услуг.
- 3.7. Заселение Гостя осуществляется при условии предъявления Гостем документа, удостоверяющего его личность в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе:
- паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации на территории Российской Федерации;
  - паспорта гражданина СССР, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, до замены его в установленный срок на паспорт гражданина Российской Федерации;
  - паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами Российской Федерации, для лица, постоянно проживающего за пределами Российской Федерации;
  - временного удостоверения личности гражданина Российской Федерации;
  - документа, удостоверяющего личность военнослужащего Российской Федерации, - в период мобилизации, в период действия военного положения и в военное время (применяется в случае заселения потребителей в тип средства размещения "гостиница")

В случае отсутствия документов, удостоверяющих личность гражданина Российской Федерации, указанных в этом пункте, заселение в средство размещения потребителя, являющегося гражданином Российской Федерации, осуществляется при предъявлении потребителем российского национального водительского удостоверения.

- 3.8. Заселение в средство размещения несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации, не достигшего 14-летнего возраста, а также несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации, достигшего 14-летнего возраста и не получившего паспорт гражданина Российской Федерации, осуществляется на основании свидетельства о рождении указанного несовершеннолетнего гражданина и документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ним родителей (законных представителей) или сопровождающего лица (лиц) при условии представления таким сопровождающим лицом (лицами) согласия родителей (законных представителей) этого несовершеннолетнего гражданина на заселение в средство размещения (далее - согласие).

Родители или законные представители несовершеннолетних граждан, не достигших 14-летнего возраста, несут ответственность за соблюдение такими гражданами Правил.

- 3.9. Заселение в гостиницу несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации, достигшего 14-летнего возраста, осуществляется на основании документа, удостоверяющего его личность, и документов, удостоверяющих личность, находящихся вместе с ним родителей (законных представителей) или сопровождающего лица (лиц) при условии представления таким сопровождающим лицом (лицами) согласия.

В отсутствие рядом с таким несовершеннолетним родителей (законных представителей) или сопровождающего лица (лиц) заселение этого несовершеннолетнего в гостиницу осуществляется на основании документа, удостоверяющего его личность, при условии представления согласия.

- 3.10. Если Гость является обладателем нескольких документов, входящих в указанный перечень, то последний вправе самостоятельно выбрать какой из указанных документов он может предъявить, но обязанность по подтверждению своего правового статуса (категории) и последствия его не подтверждения лежат на Госте.
- 3.11. Иностранные гости обязаны предъявлять миграционную карту и визу, в случае наличия визового режима.
- 3.12. Исполнитель вправе отказать в размещении Гостям, не имеющим при себе документ, удостоверяющий личность, или находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также Гостям, нарушившим настоящие Правила при предыдущих проживаниях.
- 3.13. Размещение Гостей по их прибытии производится на срок, указанный Гостем или на срок, указанный в подтверждении бронирования. Предельный срок проживания граждан РФ в Отеле не устанавливается.  
Для иностранных граждан размещение в Отеле возможно в пределах срока действия визы или миграционной карты, или иного правоустанавливающего документа.
- 3.14. Гость имеет право обратиться с отказом от услуги в течение одного часа с момента заселения в случае соблюдения следующих условий:
  - причина для замены будет мотивирована (техническая неисправность, отсутствие услуги, входящей в стоимость номера);
  - Гость не воспользовался ни одной из других услуг, входящих в стоимость номера.

#### **IV. Стоимость проживания и порядок оплаты.**

- 4.1. В Отеле установлена посуточная система оплаты. Стоимость проживания за сутки в рублях с учетом НДС по ставке, действующей на дату оказания услуги.
- 4.2. Проживающим в Отеле предоставляются следующие услуги без взимания дополнительной оплаты:
  - хранение багажа в багажной комнате в день заезда и день выезда (сроком не более 24 часов);
  - *побудка;*
  - ежедневная уборка номера;
  - металлический шкаф/ящик для хранения документов;
  - вызов скорой помощи;
  - пользование медицинской аптечкой, медицинская аптечка находится в Службе Гостевого Сервиса;
  - предоставление справочно-информационных услуг;
  - беспроводной интернет в номерах и общественных зонах Отеля;
  - вызов такси;
  - тренажерный зал;
  - бассейн, хаммам, сауна;
  - аренда детской кроватки, для детей до двух лет;
  - меню подушек;
  - питьевая бутилированная вода;
  - швейный набор, косметические и банные принадлежности для ванной комнаты, одноразовые тапочки;
  - пользование тонометром.
- 4.3. Оплата гостиничных услуг производится до или во время заселения в Отель в соответствии с условиями бронирования.

- 4.4. При осуществлении расчетов с Гостем Отель выдает Гостю кассовый чек или документ, оформленный на бланке строгой отчетности.
- 4.5. Оплата за проживание в случае заезда Гостя в отель до расчетного часа или задержки выезда Гостя:
- а) в случае заезда в отель до расчетного часа плата за проживание взимается в следующем порядке:
- с 00:00 до 02:00 – производится оплата за полные сутки при наличии свободных номеров;
  - с 02:00 до 12:00 – производится оплата за половину суток при наличии свободных номеров;
  - с 12:00 до 14:00 – бесплатно, при наличии свободных номеров
- б) в случае задержки выезда Гостя плата за проживание взимается в следующем порядке:
- с 12:00 до 18:00 – производится оплата за половину суток;
  - начиная с 18:00 – производится оплата за полные сутки.
- 4.6. Ранний заезд и/или поздний выезд возможны только при наличии свободных номеров и за дополнительную плату.
- 4.7. При проживании Гостя в отеле менее суток оплата производится согласно стоимости номера за сутки. В Отеле не предусмотрена почасовая оплата.
- 4.8. Гарантированный ранний заезд предоставляется при наличии бронирования номера на сутки раньше фактического дня заезда.
- 4.9. Размещение детей и предоставление дополнительных кроватей. Максимальное количество Гостей в номере зависит от категории номера:
- Номер категории «Стандарт», «Стандарт с видом на Енисей» – максимально 2 персоны;
  - Номер категории «Полулюкс», «Полулюкс с видом на Енисей» – максимально 2 персоны;
  - Номер категории «Полулюкс трехместный» – максимально 3 персоны;
  - Номер категории «Президентский люкс» – максимально 4 персоны.
- Доплата за размещение дополнительных проживающих взимается согласно тарифу/договору.
- Дополнительные и детские кровати предоставляются без взимания дополнительной платы. За проживание в Отеле детей до 12 лет (при семейном размещении) без предоставления ребенку отдельного места плата не взимается. Детская кроватка для детей до 2 лет предоставляется бесплатно.
- При предоставлении дополнительного места для детей и взрослых с использованием дополнительного места взимается плата согласно утвержденного прейскуранта.
- 4.10. При проживании не более суток (24 часа) плата взимается за сутки независимо от расчетного часа.
- 4.11. Посещение проживающих Гостей в Отеле третьими лицами разрешается с обоюдного согласия администрации Отеля и проживающего Гостя. Пребывание в номере посетителей разрешается с 07:00 – 23:00, максимальное количество посетителей зависит от категории номера:
- Номер категории «Стандарт», «Стандарт с видом на Енисей» – максимально 4 персоны
  - Номер категории «Полулюкс», «Полулюкс с видом на Енисей» – максимально 6 персоны
  - Номер категории «Полулюкс трехместный» – максимально 8 персон
  - Номер категории «Президентский люкс» – максимально 10 персон
- 4.12. В случае, когда посетитель предполагает остаться в номере после 23:00, посетителю необходимо снять отдельный номер в Отеле и пройти процедуру регистрации на стойке гостевого сервиса или, если позволяет категория номера и не превышает

количество проживающих гостей согласно п. 4.11., запросить дополнительное место и пройти процедуру регистрации на стойке приема и размещения Отеля. При предоставлении дополнительного места взимается плата с посетителя или Гостя согласно тарифу.

- 4.13. ОТЕЛЬ обеспечивает возможность проживания Гостя только в оплаченный период времени. После окончания оплаченного периода по желанию Гостя проживание может быть продлено только при наличии свободных номеров.
- 4.14. По согласию сторон при заселении Гостя на срок любой продолжительности с Гостя взимается предоплата за весь срок проживания. Гость письменно информируется и подтверждает свое согласие на срок проживания в Отеле, подписывая регистрационную карту.
- 4.15. Оплата проживания может осуществляться наличными денежными средствами, банковской картой, по безналичному расчету. Оплата проживания осуществляется только в рублях.
- 4.16. При заезде Гость может оставить депозит на пользование дополнительными услугами путем внесения наличных или авторизации (блокировки) оговоренной суммы на банковской карте.
- 4.17. В случае использования депозита не в полном размере или неиспользования депозита, Гостю производится возврат наличных или отмена авторизации (блокировки) средств на банковской карте.
- 4.18. В случае нежелания Гостя оставить депозит на пользование дополнительными услугами, ОТЕЛЬ оставляет за собой право ограничить Гостя в возможности записи дополнительных расходов на номер комнаты, а пользование услугами осуществлять при расчете на точке продаж.
- 4.19. Сотрудники Отеля имеют право проверить сохранность номера в период проживания, и в случае обнаружения повреждений имущества, предъявить соответствующее требование о возмещении ущерба Гостю.

#### **V. Иные услуги, оказываемые в Отеле.**

- 5.1. Исполнитель по просьбе Гостя или Заказчика может предоставить дополнительные платные услуги, согласно Перечню дополнительных услуг с выдачей квитанции и кассового чека, либо иных предусмотренных законодательством документов.
- 5.2. Перечень дополнительных услуг:
  - Трансфер
  - Парковка на внутренней и подземной территории Отеля;
  - Услуги ресторанов и баров;
  - Проведение и обслуживание банкетов;
  - Аренда конференц-залов, помещений для проведения мероприятий с комплектом оборудования;
  - Круглосуточное обслуживание в номерах;
  - Завтрак с 06.00 до 11.00;
  - Услуги прачечной и химчистки;
  - Тренажерный зал;
  - Бассейн, хаммам, сауна;
  - Услуги бизнес-центра;
  - Сувенирная продукция.

Стоимость дополнительных услуг определяется согласно прейскуранту Исполнителя. Подробная информация о работе служб Отеля, перечне дополнительных услуг и о ценах на них предоставлены в информационной папке на стойке Службы Гостевого Сервиса Отеля. Дополнительные услуги могут быть предоставлены лицам, зарегистрированным и проживающим в Отеле.

- 5.3. Ряд дополнительных услуг может быть предоставлен иным лицам, не зарегистрированным и не проживающим в Отеле, как-то:
- Завтрак с 06.00 до 11.00
  - Парковка на внутренней и подземной территории Отеля;
  - Услуги ресторанов и баров;
  - Проведение и обслуживание банкетов;
  - Аренда конференц-залов, помещений для проведения мероприятий с комплектом оборудования;
  - Тренажерный зал;
  - Бассейн, хаммам, сауна;
  - Услуги прачечной и химчистки;
  - Сувенирная продукция.
- 5.4. Оплата дополнительных услуг осуществляется в рублях наличными в точках продаж Отеля, по кредитной карте либо в безналичной форме на расчетный счет Отеля. Оплата должна осуществляться своевременно и в полном размере.
- 5.5. Оплата дополнительных услуг зарегистрированным и проживающим Гостем может осуществляться, как на месте в точке продаж, так в счет внесенного депозита на номер комнаты, если таковой был внесен и стоимость услуги/услуг не превышает размер внесенного депозита.
- 5.6. Оплата дополнительных услуг незарегистрированными и не проживающими Заказчиками осуществляется на месте в точке продаж.

## **VI. Правила поведения в Отеле.**

### **6.1. Каждый Гость обязан:**

- соблюдать установленные Отелем правила проживания и порядок оплаты гостиничных и иных услуг;
- в момент заселения (заезда в номер) Гость визуально должен убедиться в надлежащем состоянии/исправности всех поверхностей и покрытий номера, соответствии комплектации номера заявленной для данной категории номера и, в случае обнаружения недостатков/царапин/дефектов/сколов/недокомплектации и тому подобных недостатков в помещениях номера в течение одного часа с момента заселения сообщить об этом на стойку приема и размещения Отеля для составления соответствующего акта или замены номера, в противном случае Гость признает, что предоставленный Гостю номер не имеет недостатков;
- при заселении предупредить сотрудников Отеля из службы приема и размещения об имеющихся заболеваниях, требующих специального ухода и/или обслуживания при оказании Отелем услуг, включая, но не ограничиваясь, аллергию;
- соблюдать чистоту, бережно относиться к имуществу, территории и оборудованию Отеля;
- по первому требованию возместить ущерб в случае утраты и/или повреждения имущества Отеля в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. В случае причинения ущерба Отель вправе списать сумму ущерба с депозита за дополнительные услуги при согласии гостя. Ущерб, нанесенный отелю, подлежит возмещению на основании Акта ущерба. Оценка нанесенного ущерба производится на основании «Прейскуранта цен на порчу гостиничного имущества»;
- не беспокоить других гостей, проживающих в Отеле, соблюдать тишину и порядок в номере и на территории отеля, соблюдать нормы общественного порядка в Отеле;
- не создавать условия и не допускать аварий электросетей, водо-теплоснабжающих сетей и иных технических, инженерных систем и оборудования Отеля;
- строго соблюдать правила пожарной безопасности, электробезопасности, не допуская возникновения очагов возгорания, пожара, ознакомиться с Инструкцией по пожарной безопасности, строго выполнять последовательность действий при возникновении

- пожара или объявлении по системе оповещения о чрезвычайной ситуации в здании (см. инструкцию по пожарной безопасности в Приложении к Правилам); Для предотвращения воздействия дыма на здоровье Гостей и обслуживающего персонала, в Гостинице установлен запрет курения табака, никотинсодержащей продукции, в том числе кальянов, электронных сигарет, систем нагревания/испарения табака, включая IQOS, вейпы и их аналогов во всех помещениях Гостиницы, в том числе в номерах. А также на зажигание ароматических свечей, благовоний и использование пиротехники.
- незамедлительно сообщить администрации Отеля в случае обнаружения пропажи ключа от номера;
  - незамедлительно сообщить администрации Отеля в случае обнаружения вещей, оставленных без присмотра;
  - своевременно и в полном объеме оплачивать предоставленные Отелем дополнительные услуги, не включенные в стоимость номера. В случае несвоевременной оплаты гостем стоимости таких услуг, их предоставление прекращается до момента полного погашения задолженности;
  - при заселении в Отель с домашними животными, соблюдать «Правила проживания с домашними животными, установленные в Отеле»;
  - соблюдать правила посещения тренажерного зала, бассейна, хаммама и сауны;
  - при уходе из номера закрыть водозаборные краны, окна, выключить свет, телевизор, кондиционер и другие электроприборы, закрыть номер;
  - при выезде из Отеля произвести полный расчет за предоставленные ему платные услуги, оповестить сотрудника службы приема и размещения о своем выезде, сдать ключ в данную службу, предъявить номер для возврата работникам Отеля;
  - держать закрытыми окна и двери номера при работающем кондиционере;
  - нести ответственность за действия приглашенных им к себе в номер посетителей. При проведении торжественных мероприятий количество приглашенных гостей отдельно согласовывается с администрацией отеля;
  - родители (иные законные представители) самостоятельно принимают необходимые меры и несут ответственность по недопущению/нахождению своих несовершеннолетних детей в местах, предназначенных для реализации алкогольной продукции или курения, а также в иных местах, определенных с учетом культурных и местных традиций Гостей, пребывание в которых может причинить вред здоровью несовершеннолетних, их физическому, психологическому, нравственному или духовному развитию.

#### 6.2. В Отеле запрещается:

- оставлять в номере посторонних лиц (лиц, не являющихся стороной по договору о предоставлении гостиничных услуг), а также передавать таким лицам ключ от номера;
- оставлять детей в номере и местах общего пользования без присмотра взрослых;
- хранить громоздкие вещи, легковоспламеняющиеся материалы, оружие, химические, радиоактивные и взрывоопасные вещества, тяжелые металлы;
- проносить на территорию Отеля любые виды оружия;
- хранить и несанкционированно использовать пиротехнические изделия;
- зажигать и/или использовать ароматические свечи и благовония;
- использовать посторонние предметы в качестве пробок для сливных отверстий сантехники;
- пользоваться нагревательными приборами, если это не предусмотрено в гостиничном номере, а также устанавливать другую бытовую технику без согласования с администрацией Отеля;
- вносить самостоятельно изменение в техническое оснащение номера без согласования с администрацией Отеля;

- переносить/переставлять телевизоры, шкафы, комоды, холодильники или иные предметы в другие комнаты номера без согласования с администрацией Отеля.
- нарушать покой проживающих гостей после 23-00;
- осуществлять любые действия, способные помешать другим гостям (громкие разговоры, музыка, использование ненормативной лексики и т.д.);
- находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, принимать наркотические вещества, а также распивать напитки в местах общего пользования;
- заходить в служебные помещения;
- нарушать действующее законодательство о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, а также санитарно-эпидемиологические нормы и правила, действующие в момент пользования Гостем услугами Отеля;
- аморальное поведение (действия, которые нарушают общепринятые нормы морали и нравственности, противоречат общепринятым представлениям о разумном и достойном поведении, такие как: насилие, оскорбление, хулиганство, чрезмерное употребление спиртных напитков, грубость по отношению к другим, недостойное поведение в общественных местах, использование ненормативной лексики, проявление агрессии к другим Гостям и сотрудникам Отеля и пр.);
- загрязнять территорию Отеля;
- выбрасывать мусор вне специально отведенных для этого урн;
- находиться в общественных зонах Отеля в ненадлежащем виде (полотенце, ином подобном виде), а также без одежды (в обнаженном виде);
- купать животных в ванне с использованием белья отеля;
- проводить аудио-, фото-, кино-, видеосъемку без согласования с администрацией Отеля;
- курить табак, никотинсодержащую продукцию, в том числе кальяны, электронные сигареты, системы нагревания/испарения табака, включая IQOS, вейпы и их аналоги в зданиях и сооружениях, предназначенных для оказания услуг Отеля, за исключением специально отведенных мест. В случае нарушения данного правила администрацией отеля в счет гостя будет начислена услуга внеочередной генеральной уборки номера в соответствии с утвержденной стоимостью услуги.
- парковать транспортные средства за пределами специально отведенных для этой цели мест общественной территории;
- использовать бытовые приборы, выделяющие пар;
- допускать попадание пара из душевых комнат на ближайший датчик системы автоматической пожарной сигнализации (далее АПС);
- распылять аэрозольные жидкости/лаки ближе 1,5 метра от датчиков системы АПС;
- закрывать, заклеивать и самостоятельно снимать датчики системы АПС;
- без причин использовать первичные средства пожаротушения, разводить открытый огонь;
- использовать помещения и территорию Отеля для осуществления какой-либо коммерческой деятельности без получения разрешения на такую деятельность со стороны администрации Отеля.

6.3. На территории тренажерного зала, бассейна, хаммама, сауны Отеля запрещается:

- посещение тренажерного зала, бассейна, хамама, сауны лицами, не достигшими 7-летнего возраста,  
Лица в возрасте от 7 до 15 лет допускаются в тренажерный зал, бассейн, хаммам, сауну только в сопровождении одного из родителей или законного представителя. Время посещения для лиц в возрасте от 7 до 15 лет с 10:00 до 16:00.  
Лица в возрасте от 16 лет могут посещать в тренажерный зал, бассейн, хаммам, сауну без сопровождения.

- проводить аудио-, фото-, кино-, видеосъемку без согласования с администрацией Отеля;
- курить табак, либо табакосодержащую продукцию, электронные сигареты, кальяны, вейпы в зданиях и сооружениях, предназначенных для оказания услуг Отеля, за исключением специально отведенных мест. В случае нарушения данного правила администрацией отеля в счет гостя будет начислена услуга генеральной уборки номера в соответствии с утвержденной стоимостью услуги.
- запрещается посещение тренажерного зала и бассейна в алкогольном или наркотическом опьянении.
- запрещается проносить с собой продукты питания, употреблять пищу.

6.4. Гость несет риск наступления неблагоприятных последствий при совершении действий, приводящих к попаданию пара, дыма, аэрозолей и т.п. на датчики системы АПС, в том числе привлечения к административной ответственности за ложный вызов службы пожарной охраны, в связи с активацией системы АПС.

6.5. Гость принимает к сведению и не возражает против факта использования в общественных местах на территории и в зданиях, помещениях Отеля (за исключением номеров и туалетных кабин) систем аудио, фото и видеонаблюдения.

6.6. Отель рекомендует воздержаться от посещения Отеля при наличии заболеваний, передающихся воздушно-капельным или контактно-бытовым путем и/или создающим угрозу распространения заболевания среди Гостей и сотрудников Отеля.

6.7. При появлении у Гостя признаков инфекционного заболевания Гость обязан соблюдать санитарно-противоэпидемиологические (профилактические) мероприятия по недопущению распространения инфекционных заболеваний (ст. 33 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ).

В случае проявления симптомов инфекционного заболевания и несоблюдения Гостем санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий по недопущению распространения инфекционных заболеваний, установленных действующим законодательством и/или рекомендациями Роспотребнадзора и /или иными нормативными актами, действующими в момент проживания Гостя в Отеле, Отель вправе отказать в заселении или дальнейшем оказании гостиничных и иных услуг.

## **VII. Права и обязанности администрации Отеля**

7.1. Отель обязан обеспечить размещение следующей информации в удобном для обозрения месте и представлять по первому требованию Гостей: правила предоставления гостиничных услуг; прейскурант стоимости номеров; сведения о работе размещенных в Отеле точек питания, связи, бытового обслуживания.

7.2. Отель обязан информировать гостей при оформлении их проживания о предоставляемых основных и дополнительных услугах, форме и порядке их оплаты, а также обеспечить предоставление проживающим дополнительных платных услуг в соответствии с утвержденным прейскурантом.

7.3. Отель вправе произвести замену предоставленного гостю номера или места в Отеле и требовать незамедлительного освобождения ранее занимаемого гостем помещения в случае выявления необходимости осуществления в занимаемых гостем помещениях экстренных или неотложных ремонтных, санитарно - эпидемиологических работ и иных мероприятий, направленных на устранение причин, создающих угрозу жизни и здоровью, окружающей среде и имуществу или препятствующих нормальному (качественному и безопасному) использованию номера.

7.4. Администрация Отеля имеет право отказать гостю в предоставлении услуг проживания и прочих услуг и выселить гостя из Отеля в случаях несоблюдения настоящих Правил, несвоевременной или неполной оплаты за проживание и предоставленные дополнительные услуги, проявления со стороны Гостя в отношении

персонала и других гостей агрессии, неуважительного оскорбительного поведения, или действий, угрожающих безопасности здоровья или имущества других лиц. По истечении оплаченного срока проживания по заключенному договору предоставления гостиничных услуг вещи, оставленные Гостем в номере, подлежащем освобождению, помещаются Отелем на хранение в камеру хранения или иное пригодное для этих целей помещение с возложением на Гостя всех расходов по их содержанию. Помещение вещей на хранение осуществляется администрацией Отеля в присутствии сотрудников службы безопасности Отеля. Гость ставится в известность о предстоящем мероприятии при условии, что Администрация Отеля располагает информацией о месте его нахождения или иных контактных данных.

- 7.5. Гость принимает во внимание и согласен с тем, что нарушение настоящих Правил или действующего законодательства Российской Федерации рассматривается Гостем и Отелем как односторонний отказ Гостя от услуг Отеля в порядке п. 1 ст. 782 Гражданского кодекса Российской Федерации, в результате чего ОТЕЛЬ вправе удержать с Гостя фактически понесенные Отелем расходы.

В случае грубого нарушения настоящих Правил, правил поведения или требований безопасности со стороны Гостя, Исполнитель/администрация Отеля имеет право отказать ему в дальнейшем пребывании в Отеле.

В случае выявления представителем Отеля нарушения Гостем настоящих Правил, представители Отеля совместно с Гостем составляют акт о фиксации нарушения (далее по тексту – Акт). В случае отказа Гостя от подписания Акта, в нем делается соответствующая запись об этом.

После составления Акта Гость обязан незамедлительно освободить номер и покинуть территорию Отеля. В случае, если после составления Акта Гость отказывается осуществить выезд из номера, ОТЕЛЬ вправе привлечь к осуществлению процесса выселения сотрудников правоохранительных органов.

- 7.6. В случае утраты или повреждения имущества Отеля лицом, проживающим в Отеле, причиненный ущерб подлежит возмещению данным лицом в полном объеме.
- 7.7. Исполнитель/Администрация Отеля не несет ответственность за сохранность денег, валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей, оставленных в номере Отеля в металлическом шкафу для хранения документов, поскольку он не соответствует требованиям к взломостойкости и не является сейфом для хранения денежных средств и других ценных вещей.
- 7.8. Лицо, проживающее в Отеле, обнаружившее утрату, недостачу или повреждение своих вещей, обязано без промедления заявить об этом Исполнителю (до выезда из Отеля).
- 7.9. Исполнитель/Администрация Отеля не несет ответственности за утрату ценных вещей Гостя, находящихся в номере, при нарушении им порядка проживания в Отеле, а также за ценные вещи гостя, оставленные в общегостевых зонах.
- 7.10. В случае обнаружения забытых вещей, ОТЕЛЬ, если это является возможным, обязан уведомить владельца вещей об их обнаружении.

Хранение всех найденных в Отеле вещей (кроме особо ценных и наличных денег, которые хранятся в сейфе) производится в специально оборудованном запирающемся шкафу, ключ от которого находится у Службы Содержания Помещений.

Все оставленные и найденные вещи хранятся в специальном шкафу забытых вещей и после шести месяцев хранения утилизируются.

Найденные вещи доставляются в офис Службы Содержания Помещений Отеля, где в присутствии Руководителя Службы Содержания Помещений, Заместителя Генерального директора по общим вопросам Отеля, Инспектор службы содержания помещений заполняет специальную форму, и им присваивается идентификационный номер. Найденная вещь вместе с заполненной формой упаковывается и кладется на хранение в специальный шкаф забытых вещей. После этого вносится соответствующая запись в Ведомость оставленных и найденных вещей.

Все оставленные пищевые продукты в целой заводской упаковке хранятся в офисе службы содержания помещений Отеля в течение рабочего дня и после этого утилизируются. Пищевые продукты в нарушенной упаковке подлежат немедленному уничтожению.

При обращении Гостя, выехавшего из Отеля, о забытых им в Отеле вещах, Служба Гостевого Сервиса обговаривает все детали и передачи/пересылки по почте этих вещей, либо об их хранении в Отеле до следующего приезда Гостя.

7.11. В случае истечения срока проживания Гостя в Отеле при отсутствии Гостя по месту размещения и, если проживание Гостя в Отеле не продлено, администрация Отеля вправе создать комиссию, сделать опись имущества, находящегося в номере отсутствующего Гостя, и освободить номер. Материальные ценности отсутствующего Гостя администрация Отеля помещает на хранение в специально оборудованном запирающемся шкафу, ключ от которого находится у Службы безопасности Отеля.

7.12. ОТЕЛЬ не несет ответственности за здоровье Гостей в случае употребления ими продуктов питания или напитков, приобретенных вне Отеля.

7.13. ОТЕЛЬ не несет ответственности перед Гостем за ущерб/убытки/любые иные расходы, возникшие у Гостя в результате предоставления Гостем неполных, неверных, недостоверных данных или распоряжений, позднего прибытия, убытия или неприбытия в ОТЕЛЬ, а также по любой иной причине, возникшей по вине Гостя.

7.14. ОТЕЛЬ не несет ответственности за причинение вреда здоровью Гостя, возникшего в связи с нарушением Гостем подпункта 3 п. 6.1. настоящих Правил (об обязанности Гостя предупредить сотрудников Отеля из службы гостевого сервиса об имеющихся заболеваниях, требующих специального ухода и/или обслуживания).

7.15. ОТЕЛЬ не несет ответственности перед Гостем за ненадлежащее исполнение или неисполнение своих обязательств в результате наступления обстоятельств непреодолимой силы — действий/бездействий или событий или несчастных случаев, неподвластных контролю Отеля, в том числе, но не ограничиваясь: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления; война, военные действия, блокада, террористические акты; запретительные действия властей и акты государственных органов, эмбарго; забастовки, локауты; прекращение деятельности коммунальных служб, служб энергообеспечения, водоканала, иных коммунальных служб и/или обслуживающих организаций Отеля; несчастные случаи и т. д.

## 1. Порядок предоставления доступа к спортивно-оздоровительному клубу.

- Гостям, проживающим в Отеле, бесплатно предоставляется доступ к спортивно-оздоровительному клубу Отеля.
- Посетителям, не проживающим в Отеле, доступ предоставляется за дополнительную плату в соответствии с прейскурантом.
- **Время работы тренажерного зала:**  
для Гостей, проживающих в Отеле – круглосуточно  
для посетителей, не проживающих в Отеле – с 9:00 до 22:00
- **Время работы бассейна:**  
для Гостей, проживающих в Отеле – с 08:00 до 23:00  
для посетителей, не проживающих в Отеле – с 9:00 до 22:00
- **Время работы хаммама и сауны:** с 09:00 до 22:00.
- **Телефон:** 1701
- Гость, пользующийся услугами тренажерного зала обязан соблюдать **Правила поведения и безопасности в спортивно-оздоровительном клубе**. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением **Правил поведения и безопасности в спортивно-оздоровительном клубе**, администрация ответственности не несёт. Родители или законные представители несовершеннолетних лиц в возрасте до 15 лет несут ответственность за соблюдение такими лицами **Правил поведения и безопасности в спортивно-оздоровительном клубе**.
- Для получения доступа в тренажерный зал необходимо обратиться на стойку Службы Гостевого сервиса.

## 2. Правила поведения и безопасности в спортивно-оздоровительном клубе.

### **2.1. Общие требования безопасности.**

2.1.1. К посещению тренажерного зала и бассейна, в том числе посещению сауны и хамама, допускаются лица, достигшие возраста 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие нормальное самочувствие и температуру, без видимых признаков утомления. Занимаясь в хорошем состоянии и в плохом самочувствии, Вы подвергаете свою жизнь и жизнь окружающих опасности.

При этом, лица в возрасте от 7 до 15 лет допускаются в тренажерный зал, бассейн, хаммам, сауну только в сопровождении одного из родителей или законного представителя.

Время посещения тренажерного зала, бассейна, хамма, сауны лицами от 7 до 15 лет с 10:00 до 16:00.

Лица в возрасте от 16 лет могут посещать тренажерный зал, бассейн, хаммам, сауну без сопровождения.

- 2.1.2. Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок. Это особенно важно для людей в возрасте более чем 35 лет или у кого ранее были проблемы со здоровьем, и те, кто не занимался спортом в течение многих лет.
- 2.1.3. В тренажерном зале и бассейне следует соблюдать правила противопожарной безопасности, знать план эвакуации, и размещение первичных средств пожаротушения.
- 2.1.4. Запрещается посещение тренажерного зала и бассейна в алкогольном или наркотическом опьянении.
- 2.1.5. Занятия в тренажерном зале обязательно проводить в спортивной одежде и закрытой обуви. Запрещается надевать одежду со свисающими концами, которые могут случайно застрять в деталях тренажера. Занятия в бассейне необходимо проводить в плавательной форме, со специальной шапочкой и в нескользких сланцах.
- 2.1.6. Запрещается проносить сумки, пакеты и прочие личные вещи в помещения бассейна и спортивного зала. Все личные вещи необходимо оставлять в раздевалке.
- 2.1.7. На территории спортивно-оздоровительного клуба запрещается проносить с собой продукты питания, употреблять пищу и спиртное, курить.
- 2.1.8. В процессе занятий опасными факторами являются: вода, свободные веса; неисправное оборудование и инвентарь; движущиеся части тренажеров; чрезмерные физические нагрузки.
- 2.1.9. Во избежание опасных воздействий на организм тренирующихся необходимо:
- не принимать пищи перед тренировкой менее чем за 1-1,5 часа до занятий;
  - не приступать к тренировкам без предварительной разминки и растяжки мышц;
  - соблюдать правила выполнения упражнений;
  - соблюдать безопасную дистанцию между занимающимися и тренажерами;
  - соблюдать глубину воды;
  - соблюдать инструкции по безопасности по использованию тренажеров. Указанные инструкции размещены в тренажерном зале.
- 2.1.10. Запрещается:
- разбирать, переставлять и передвигать тренажеры;
  - сорить;
  - совершать действия, которые могут привести к порче оборудования и имущества;
  - мешать выполнению упражнений рядом занимающимся людям;
  - приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
  - производить самостоятельно ремонт тренажеров, оборудования и приспособлений.
- 2.1.11. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования следует прекратить занятия на этом оборудовании и сообщить обслуживающему персоналу.
- 2.1.12. В случае получения травмы, очевидец или пострадавший должен немедленно сообщить обслуживающему персоналу, оказать первую помощь и при необходимости вызвать «скорую помощь».
- 2.1.13. Тренажерный зал и бассейн оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

## **2.2. Требования безопасности перед тренировкой**

- 2.2.1. Во избежание травматизма во время тренировок, следует снять часы, цепочки и другие украшения.
- 2.2.2. Проверить исправность спортивных снарядов, тренажеров, оборудования и инвентаря, безопасность места выполнения занятий. Убедиться в исправности тросов, замков и т.п. Ознакомиться с температурой воды в бассейне.

- 2.2.3. Запрещается выполнение упражнений на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, снарядах, оборудовании и инвентаре.
- 2.2.4. Запрещается посещение бассейна в несоответствующей занятиям форме.
- 2.2.5. Посещение бассейна возможно строго после принятия душа в специально оборудованной комнате.

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

- 2.3.1. Безопасность выполнения упражнений во время занятий обеспечивается:
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности с видами упражнений и нормированием физической нагрузки;
  - постепенным увеличением физической нагрузки, наблюдением за внешними признаками утомления, контролем величины сердцебиения (пульсации);
  - соблюдением осторожности при замене, дополнении, снятии грузов с тренажеров и снарядов и заплыве на большие дистанции.
- 2.3.2. Передвигаться по залу и бассейну не торопясь, не заходить в рабочую зону других занимающихся.
- 2.3.3. Во время занятий запрещается разговаривать по мобильному телефону. Не отвлекайте себя и окружающих.
- 2.3.4. Во время занятий не надо превышать возможности вашего организма в нагрузках. При утомлении и ухудшении самочувствия сообщите об этом тренеру-инструктору.
- 2.3.5. Строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 2.3.6. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 2.3.7. При работе на тренажерах со штангой и гантелями необходимо:
- проверить надежность крепления тренажера, его составных частей между собой, проконтролировать затяжку всех блоков болтами;
  - выполнять упражнения ритмично, без резких рывков и резкого опускания груза;
  - при работе со штангой обязательно присутствие страхующего человека.
- 2.3.8. Набор дисков на штангу производить после установки грифа на опорные стойки и его фиксаторами.
- 2.3.9. При наборе веса на штанге (блины, диски) вешать или менять поочередно, с каждой стороны, чтобы не нарушать равновесие.
- 2.3.10. Запрещается брать блины, гири, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 2.3.11. Обязательно укрепить диски штанги и гантелей замками.
- 2.3.12. При выполнении упражнений следует соблюдать безопасную дистанцию. Не занимайтесь прямо перед стойкой с инвентарем: выбрали нужный вес, сделайте несколько шагов в сторону, чтобы дать возможность другим желающим подойти к спортивным снарядам.
- 2.3.13. Если чувствуете дискомфорт во время тренировок, остановите тренажер и отдохните.
- 2.3.14. Если проявляется головокружение, тошнота, боли в груди, или любые другие ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и успокойтесь, после чего проконсультируйтесь со своим врачом.
- 2.3.15. При обнаружении неисправности снарядов, тренажеров, оборудования и спортивного инвентаря, немедленно прекратить занятия и сообщить о неисправностях обслуживающему персоналу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

2.3.16. Предупреждение: Неправильные или перегруженные тренировки могут повредить здоровью.

#### **2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

2.4.1. При возникновении несчастного случая необходимо немедленно сообщить обслуживающему персоналу, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, и вызвать «Скорую помощь». Сохранить обстановку на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью другим занимающимся.

2.4.2. При возникновении ситуации угрожающей жизни и здоровью людей, находящихся в тренажерном зале, следует прекратить занятия, эвакуировать тренирующихся из тренажерного зала согласно плану эвакуации.

2.4.3. При возникновении пожара принимаются меры к тушению пожара и эвакуации людей, проводка при этом обесточивается, если пожар можно погасить своими силами при помощи огнетушителя, то организовывается тушение своими силами, если нет, то вызывается пожарная охрана по телефону 01.

#### **2.5. Требования безопасности по окончании занятий**

2.5.1. По окончании занятий следует:

- снять грузы со спортивных снарядов и тренажеров;
- убрать используемый спортивный инвентарь на штатные места;
- выключить питание после использования тренажеров;
- принять душ.

## БАССЕЙН

К Вашим услугам: бассейн с удобной зоной отдыха, душевыми кабинами, ледяной бочкой, сауной и хаммамом!

### Общие требования безопасности<sup>1</sup>.

К плаванию в бассейне допускаются следующие посетители, прошедшие инструктаж по мерам безопасности:

- Лица, достигшие возрасте 7 лет, с хорошим самочувствием, допущенные к занятиям лечащим врачом, что подтверждено медицинской справкой.  
При этом лица в возрасте от 7 до 15 лет допускаются в бассейн, хаммам, сауну только в сопровождении одного из родителей или законного представителя.  
Время посещения для лиц в возрасте от 7 до 15 лет с 10:00 до 16:00.  
Лица в возрасте от 16 лет могут посещать в бассейн, хаммам, сауну без сопровождения;  
Лица, не достигшие возраста 7 лет, в бассейн, хаммам, сауну не допускаются.
- лица старше 70 лет допускаются к посещению только по разрешению врача с обязательным контролем состояния здоровья медицинской сестрой;
- при коллективном посещении плавательного бассейна ответственность за безопасность группы при проведении занятий на воде и в помещениях бассейна несут тренер-преподаватель или руководитель группы, который расписывается в журнале регистрации групповых посещений на стойке администратора; руководитель группы обязан провести своим подопечным подробный инструктаж по технике безопасности в бассейне.

### Перед посещением бассейна посетитель обязан:

- ознакомиться с настоящей инструкцией;
- воспользоваться раздевалкой: снять с себя одежду и посторонние предметы (часы, украшения и пр.), оставить свои ценные вещи, деньги, сотовые телефоны в ячейке для хранения вещей; пройти в душевую и принять тщательный душ, закрыть краны, надеть купальный костюм, сланцы и купальную шапочку
- сообщить тренеру-инструктору об умении или неумении плавать;

### Запрещается:

- втирать в кожу различные мази, крема и пр.;
- пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции;
- проносить в помещения бассейна алкогольную продукцию, продукты питания, стеклянную тару, режущие, колющие предметы, а также жевательную резинку и другие пачкающие вещества.

### Во время посещения бассейна:

- бережно относитесь к спортивному инвентарю, оборудованию и используйте его по назначению;
- будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу;

<sup>1</sup> Данная инструкция направлена на обеспечение безопасности посетителей и разработана на основе Санитарных правил и нормативов 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды, контроль качества».

- при плавании осуществляйте вдох и выдох через рот; соблюдайте достаточный интервал и дистанцию, не изменяйте резко направление своего движения и не плавайте поперёк бассейна;
- при плавании более 1 человека держитесь правой стороны, избегайте столкновений с другими посетителями; не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении;
- помните: надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страхующими от несчастного случая.

#### **Категорически запрещается:**

- прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей и создавать прочие травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне;
- проносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна; находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- создавать конфликтные ситуации, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- находиться в бассейне более положенного времени.

#### **При несчастных случаях и экстренных ситуациях:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия поставить в известность сотрудников SPA Zaffiro и покинуть бассейн;
- при получении травмы другим посетителем: сообщить об этом сотрудникам SPA Zaffiro, Кызыл Гранд отель и Спа, по возможности оказать травмированному первую медицинскую помощь;
- в случае обнаружения пожара поставить в известность сотрудников SPA Zaffiro, Кызыл Гранд Отель и Спа и сообщить о пожаре в пожарную часть по тел. 01 или 21168;
- при возникновении пожара покинуть бассейн через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **После посещения бассейна.**

- пройти в душевую, снять купальную форму и принять душ;
- закрыть за собой кран;
- насухо вытереть волосы и уши;
- не оставляйте свои вещи в раздевалках после завершения визита.

## САУНА

К Вашим услугам тёплая сауна, которая поможет Вам согреться. По финским верованиям, сауна позволяет предупредить многие болезни и защитить от простудных заболеваний.

### Общие требования безопасности посещения сауны.

- Связанные со здоровьем ограничения по посещению сауны необходимо выяснить с врачом.
- Не пользуйтесь сауной под влиянием алкоголя, лекарств, наркотиков и т. п.
- Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным.
- Будьте осторожны с горячими камнями и металлическими частями каменки. Они могут вызвать ожоги кожи. Избегайте поддачи пара, если кто-то находится вблизи каменки, так как горячий пар может вызвать ожоги.
- Передвигайтесь в сауне с осторожностью, так как пол и полки могут быть скользкими.
- Не спите в нагретой сауне.
- Не используйте парильню в качестве сушилки для одежды во избежание возникновения пожара.

## ХАММАМ

К Вашим услугам турецкий хаммам. Благодаря уникальному набору процедур и особому температурному режиму, хаммам оказывает всестороннее и благотворное воздействие на организм.

Следует знать, что турецкая баня не имеет разделение на мужские и женские. И здесь не принято ходить без одежды. Поэтому посетители надевают саронг или, в крайнем случае, повязывают полотенце.

Посещать хаммам можно так часто, насколько позволяют возможности и состояние здоровья. Обычно, достаточно посещения раз в неделю, чтобы поддерживать организм и кожу в тонусе. Задаваясь вопросом, сколько времени нужно находиться в хаммаме, следует знать, что, как правило, в среднем, пребывание там занимает до 1,5 часа, но может быть и более длительным. А вот по существующей традиции, из хаммама до окончания процедур уходить не принято. Однако правильным будет, все же, ориентироваться на собственные ощущения и самочувствие. После окончания всех процедур нельзя резко вставать и совершать резких движений, чтобы не повредить разогретые мышцы.

Хаммам оздоравливает и очищает кожу, снимая воспалительные процессы, нормализует секрецию сальных желез кожи головы, ускоряет обмен веществ и способствует выведению шлаков, благотворно влияет на кровообращение, улучшая микроциркуляцию, снимает воспалительные процессы в носоглотке, улучшает работу дыхательной системы, позитивно влияет на работу пищеварительной системы, служит отличной профилактикой заболеваний опорно-двигательной системы, помогает избавиться от головных болей, бессонницы, способствует снятию усталости, раздражительности, значительно улучшает общее эмоциональное состояние.

### **Общие требования безопасности посещения хаммама.**

- Связанные со здоровьем ограничения по посещению хаммама необходимо выяснить с врачом. Перед посещением хаммама и во время процедур нельзя принимать алкогольные и охлажденные напитки; за 1 – 1,5 часа до процедур нежелательно принимать пищу;
- Не находитесь вблизи форсунки, так как подающийся из нее горячий пар может вызвать ожоги. Не подпускайте детей к форсунке.
- Передвигайтесь в хаммаме с осторожностью, так как пол может быть скользким. При выполнении процедур на скамью обязательно нужно стелить полотенце;
- Не спите в хаммаме.
- Не используйте хаммам в качестве сушилки для одежды во избежание возникновения пожара.

## ФИТНЕС-ЗАЛ

К Вашим услугам фитнес-зал, укомплектованный всем необходимым для поддержания здоровой физической формы и продолжения регулярных тренировок: беговые дорожки, эллипсоид, многофункциональная силовая машина для упражнений и пр.

Если Вы почувствовали себя плохо, незамедлительно свяжитесь по телефону, установленному в тренажерном зале, с ресепшн или оповестите тренера-инструктора. Не занимайтесь в зале, если Вам противопоказано по состоянию здоровья. Для Вашей безопасности в тренажерном зале ведется видеонаблюдение.

### Общие требования безопасности занятий в фитнес-зале.

- Не разговаривайте с человеком в тот момент, когда он выполняет упражнение. Это очень отвлекает, и, скорее всего, он вас все равно не слушает. Дождитесь конца подхода, а потом обратитесь со своим вопросом.
- Всегда спрашивайте разрешения на совместное использование уже занятого оборудования. Невежливо просто сесть на скамью или тренажер, с которого только что встал другой человек. Поинтересуйтесь: «Вы закончили?» Не просите о совместной работе с оборудованием человека, рабочие веса которого сильно отличаются от ваших в ту или иную сторону, потому что для смены весов потребуется слишком много времени между сетами. Спросите, сколько у него осталось подходов, и подождите завершения сета, или выберите другой тренажер и упражнение.
- Не стоит занимать целый ряд скамеек или тренажеров, если только зал не пуст, и больше никому они не нужны.
- Не стоит автоматически подбегать к кому-то и помогать только потому, что на ваш взгляд у него возникли проблемы. Тяжелые повторения наиболее продуктивны, и вы можете испортить человеку подход. Приготовьтесь прийти на помощь, ЕСЛИ об этом попросят, но без самостоятельности. Если кто-то выполняет подход или боится товарища, не задавайте ему вопросы в этот момент и не пытайтесь давать советы. Не нарушайте сосредоточенность атлета, выполняющего упражнение. Если вы видите, что человек сосредоточенно и интенсивно тренируется, не приставайте к нему с расспросами. Если вам хочется поговорить, выберите лучше тех, кто также пришел в зал пообщаться. По той же причине старайтесь отключать свой мобильный телефон на время занятий. Звонки отвлекают других посетителей спортзала.
- Не просите никого помогать вам, если вы не можете самостоятельно справиться с весом с самого начала. Раз помощник получает мощную тренировку низа спины, пока вы выполняете жимы лежа, то вам стоит переоценить свои рабочие веса.
- Выполнив сет на тренажере, верните стопор в то положение, в котором работал предыдущий человек. Этим вы продемонстрируете свое знакомство с этикетом спортзала и элементарную вежливость.

## ЭЛЛИПСОИД

Эллипс – особый тренажер, который очень гармонично развивает тело. Несмотря на то, что во время занятий более задействована нижняя часть тела: бедренные, икроножные, ягодичные мышцы и квадрицепс, в работу включаются также спина, руки, пресс. Именно всесторонность и многогранность эллипсоида – главная его особенность.

### Общие требования безопасности пользования эллипсоидом.

- Используйте тренажеры только по назначению, как указано в инструкции. Не используйте дополнительные приспособления, если они не предусмотрены производителем, - это может привести к травмам.
- Не включайте тренажер, если в помещении использовали аэрозоль (спрей) или применяется кислород.
- Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.
- Не ставьте ничего на поручни, дисплей или кожух. Тару с жидкостью журналы и книги ставьте в специально предназначенные для этого места. Не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера. Держите руки и полотенца подальше от движущихся частей тренажера. Следите за тем, чтобы Ваши руки и ноги не находились на пути рычага ролика, так как это может привести к травме или повреждению оборудования.
- Не трясите тренажер. Не вставайте на поручни, консоль дисплея, крышку.
- Будьте осторожны при начале и окончании занятий на тренажере. По возможности держитесь за поручни. Всегда стойте прямо и смотрите вперед. Не пытайтесь повернуться вокруг себя во время занятия.

### Чтобы начать тренировку:

**Шаг 1.** Перед включением тренажера возьмитесь за рукоятку эллипсоида и при ее помощи встаньте ногами на педали.

**Шаг 2.** Крепко схватитесь за рукоятки и начните шагать.

**Шаг 3.** Нажмите кнопку **GO**.

**Шаг 4.** Используйте контроллеры на панели управления, чтобы изменять угол наклона и нужное сопротивление.

**Шаг 5.** Для окончания тренировки **3** раза нажмите кнопку **Reset**.

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

В нашем фитнес-зале расположено 2 беговых дорожки, которые позволят Вам пробежать нужную дистанцию и пройти на путь новых достижений!

Дополнительно данные дорожки оснащены подключениями для переносных проигрывающих устройств и измерителем пульса.

### Общие требования безопасности пользования беговой дорожкой.

- Используйте тренажеры только по назначению, как указано в инструкции. Не используйте дополнительные приспособления, если они не предусмотрены производителем, - это может привести к травмам.
- **Не включайте тренажер, если в помещении использовали аэрозоль (спрей) или применяется кислород.**
- **Не позволяйте детям вставать на тренажер или находиться рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.**
- **Не ставьте ничего на поручни, дисплей или кожух. Тару с жидкостью, журналы и книги ставьте в специально предназначенные для этого места. Не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера. Держите руки и полотенца подальше от движущихся частей тренажера. Следите за тем, чтобы Ваши руки и ноги не находились на пути рычага ролика, так как это может привести к травме или повреждению оборудования.**
- **Не трясите тренажер. Не вставляйте на поручни, консоль дисплея, крышку.**
- **Будьте осторожны при начале и окончании занятий на тренажере. По возможности держитесь за поручни. Всегда стойте прямо и смотрите вперед. Не пытайтесь повернуться вокруг во время занятия.**

### Чтобы начать тренировку:

**Шаг 1.** Перед включением программы и запуском дорожки встаньте на беговую дорожку и закрепите черную клипсу безопасности на одежде.

**Шаг 2.** Поставьте ноги на основание дорожки с двух сторон от полотна.

**Шаг 3.** Нажмите кнопку **GO**.

**Шаг 4.** Когда на панели закончится обратный отсчет и полотно дорожки начнет двигаться, начните шагать по нему.

**Шаг 5.** Используйте контроллеры на панели управления, чтобы изменять угол наклона и скорость движения полотна.

**Шаг 6.** Для окончания тренировки нажмите кнопку **Pause**, затем – **Finish**, затем – **Home** (или три раза нажмите кнопку **STOP**).

## Универсальный тренажер HOIST Mi7Smith

Hoist Mi7Smith – это комплексная система для функциональных тренировок. Широкая конструкция дает возможность выполнять разные упражнения.

### Общие требования безопасности пользования тренажером HOIST Mi7Smith.

- Используйте тренажеры только по назначению, как указано в инструкции. Не используйте дополнительные приспособления, если они не предусмотрены производителем, - это может привести к травмам.
- Не допускайте детей к использованию данного оборудования без присмотра взрослых.
- Проверяйте оборудование перед каждым использованием.
- Всегда выбирайте адекватную нагрузку при выполнении упражнений, постепенно увеличивайте рабочий вес в каждом упражнении.
- При смене аксессуара всегда проверяйте надежность крепления, карабины и т.д.
- После завершения упражнения всегда размешайте гриф на крюки для штанги, не бросайте его на пол и ограничители.
- Не помещайте части тела и посторонние предметы под движущиеся части тренажера.
- Перед выполнением какого-либо упражнения рекомендуем вам проконсультироваться с тренером для постановки правильной техники.

### Примеры упражнений:

1. **Жим от груди стоя** – позволит Вам прокачать верх тела, верхнюю часть грудной мышцы, переднюю зубчатую мышцу, передний пучок дельт, трапеции, трицепсы.



Исходное/Конечное положение



Промежуточное положение

2. **Перекрестная тяга** – простое упражнение для развития Ваших бицепсов, средней части спины, плечевого пояса, широчайших мышцы.

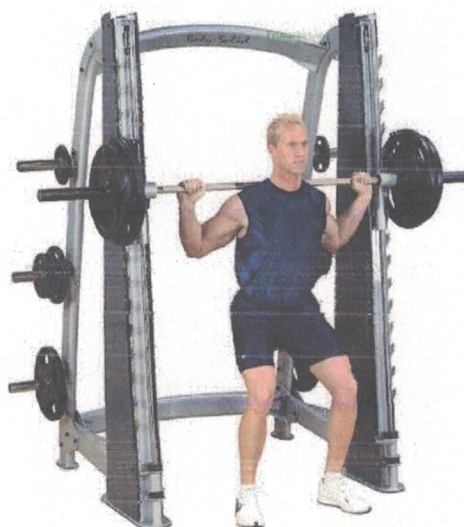


Исходное/Конечное положение



Промежуточное положение

3. **Приседания** – тоже простое упражнение, позволяющее развить широкую мышцу спины, среднюю и большую ягодичные мышцы. Попробуйте также поприседать со штангой, что поможет Вам развить латеральную мышцу бедра, прямую мышцу бедра, промежуточную широкую мышцу и бицепс бедра.

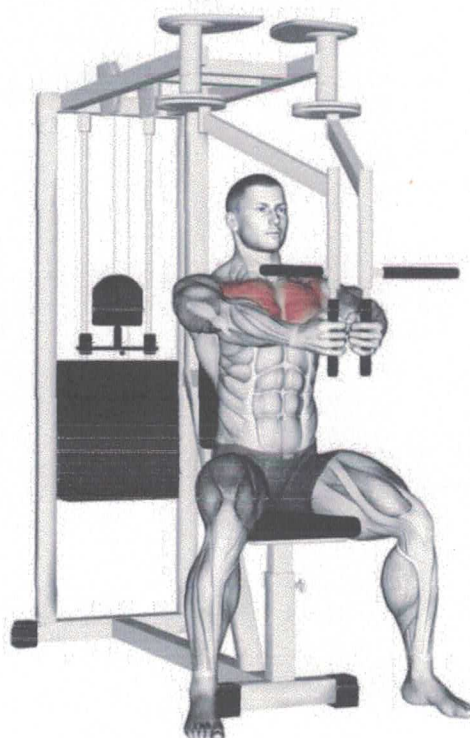
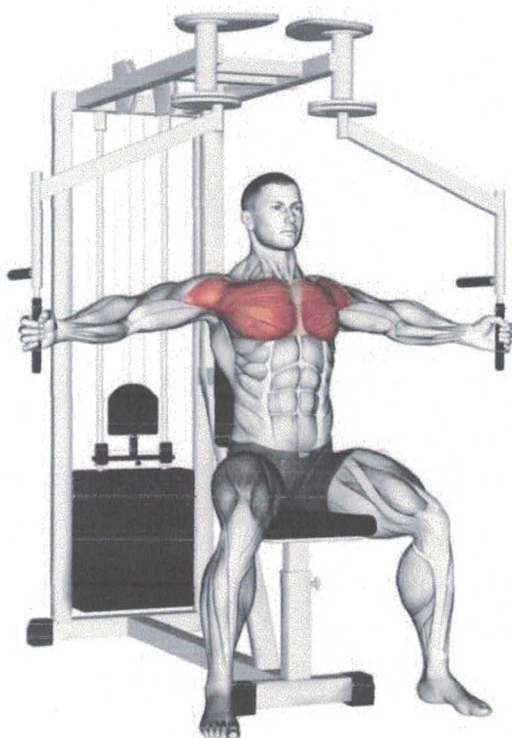


## Многофункциональная силовая скамья

Torneo Pro EXM1500s - это многофункциональный тренажер, который позволяет выполнять различные упражнения на различные группы мышц. Вот некоторые из них:

### 1. Развитие мышц груди

- a. Сидя на скамье, возьмите решетку и установите необходимую нагрузку.
- b. Разгибайте руки, чтобы отодвинуть решетку, затем сокращайте грудные мышцы сильно, чтобы вернуть решетку обратно в исходное положение.

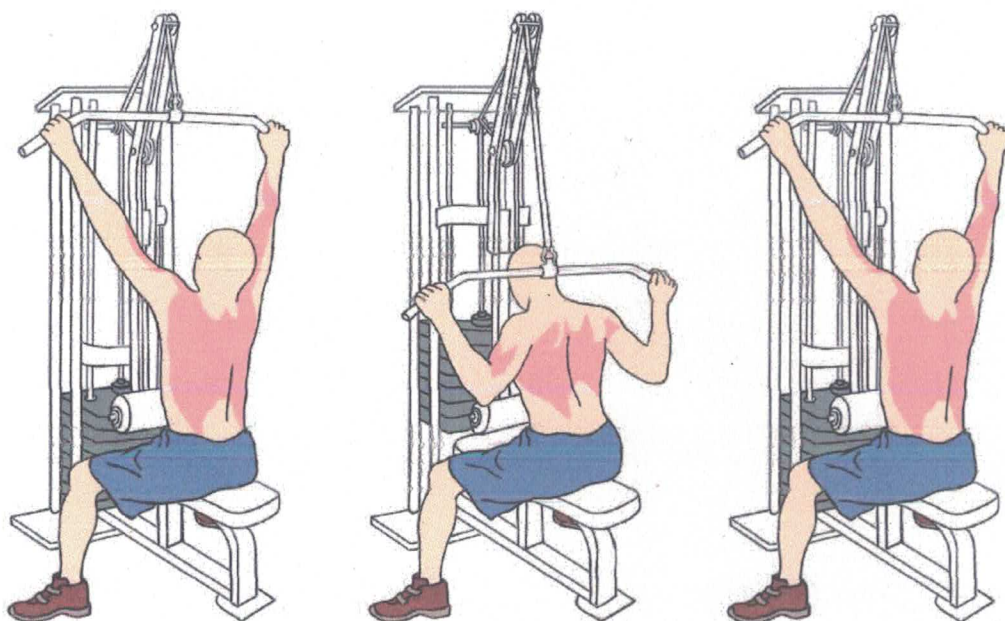


### 2. Трицепс:

- Используйте пулю или верхний сканер для выполнения трицепс-удлинений.

### 3. Тяга за голову

- a. Сидя на скамье, возьмите узкие или широкие ручки, установите нужный весовой блок.
- b. Склонитесь вперед и возьмите ручки, затем тяните их к вашему плечу, сильно напрягая лопатки, чтобы вернуть ручки обратно в исходное положение.

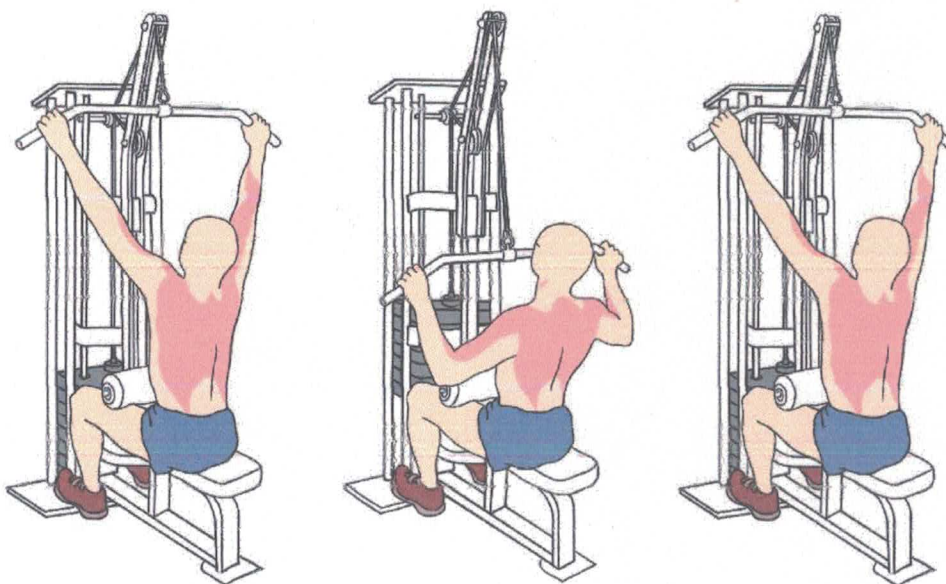


4. Трицепс:

- Используйте пулю или верхний сканер для выполнения трицепс-удлинений.

5. Подтягивания:

- Используйте брусья для выполнения широких и узких подтягиваний.



## Скамья Скотта

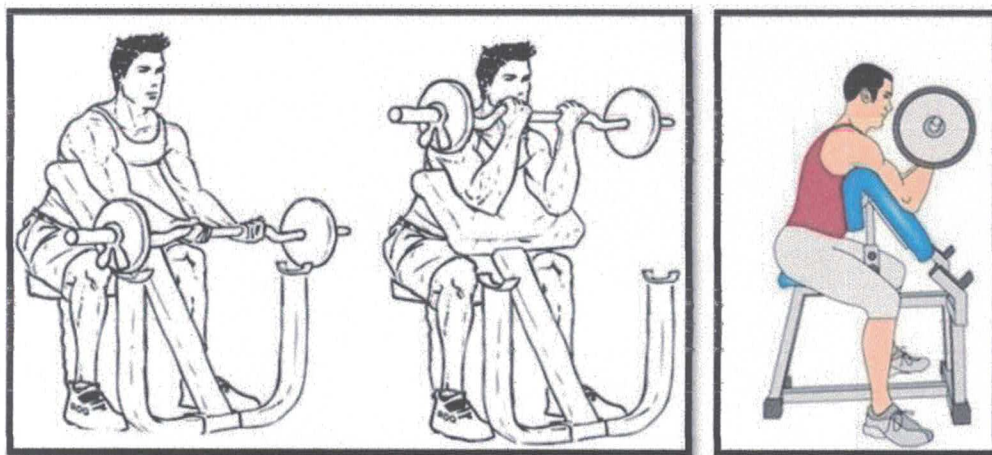
**Скамья Скотта** — это тренажер, который позволяет эффективно тренировать бицепсы.

При выполнении этого упражнения важно следить за правильной техникой выполнения, чтобы избежать травм и повреждений. Загрузка должна быть подобрана оптимально: слишком маленькая нагрузка не даст желаемого эффекта, а слишком большая нагрузка может привести к травмам.

Для начинающих рекомендуется использовать маленький вес пока они не владеют техникой выполнения упражнения.

Инструкция по выполнению упражнения на скамье Скотта:

1. Сначала установите подставку на нужную высоту и убедитесь, что скамья имеет достаточную поддержку и устойчивость.
2. Сядьте на скамью и выставьте угол наклона и высоту спинки в соответствии с вашим ростом и физическими возможностями. Возьмите один направительный стержень на расстоянии ширины плеч.
3. Положите руки на направительный стержень и медленно поднимите штангу вверх, удерживая ее в верхней точке на несколько секунд. Бицепс должен быть напряжен и пальцы должны крепко держать стержень.
4. Медленно опустите штангу вниз, возвращая ее к начальной позиции.
5. Повторите упражнение нужное количество раз, не забывая о правильной технике выполнения.
6. После выполнения упражнения поместите штангу на стойку.



## Кардиотренажер LifeCycle R9

LifeCycle R9 — это высококачественный кардиотренажер, который позволяет улучшить физическую форму и выполнить различные упражнения.

LifeCycle R9 - один из наиболее продвинутых кардиотренажеров в современном мире и предназначен для занятий в спортивных клубах, отелях или же для домашнего использования.

### **Чтобы начать тренировку:**

**Шаг 1.** Начните с регулировки сидения в соответствии с вашим ростом.

**Шаг 2.** Подтяните седло к себе и регулируйте рукоятки педалей для оптимального позиционирования.

**Шаг 3.** На мониторе тренажера выберите режим и уровень нагрузки, соответствующий вашим потребностям. Чтобы выбрать режим, используйте кнопки управления и подтвердите выбор нажатием кнопки "Enter". В режиме можно выбрать уровень интенсивности тренировки.

**Шаг 4.** Удобно установитесь на сиденье, опустившись на него целиком. Не забывайте, что ваша спина должна быть прямой и руки должны держаться перед вами на высоте плеч.

Для начала движения используйте педали - вы будете чувствовать сопротивление. Держите ритм и фокусируйтесь на процессе. Если вам нужно остановиться, перестаньте педальировать. Монитор покажет результаты вашей тренировки.

**Шаг 5.** Завершите тренировку, коснувшись кнопки "Stop" на мониторе, медленно остановив тренажер и просто шагнув с педалей.

к Правилам предоставления гостиничных услуг в ООО «КЫЗЫЛ ГРАНД»

**Условия проживания в Отеле с животными.**

1. Согласно п. 6 Правил предоставления гостиничных услуг в ООО «КЫЗЫЛ ГРАНД», в Отеле не разрешается проживать в номере с домашними животными и птицами без согласования с администрацией Отеля.
2. Владелец животного должен в обязательном порядке заблаговременно (перед бронированием и заселением) известить администрацию Отеля о своем намерении проживать в Отеле с питомцем. При этом Гость обязан сообщить сведения о своем питомце (породу, возраст, размер, вес, уровень опасности и иные особые характеристики) и выяснить, не существует ли на данный момент каких-либо особых условий по его размещению в Отеле.
3. Размещение с животным разрешается при наличии международного ветеринарного паспорта (форма паспорта и требования к его оформлению установлены Единными ветеринарными (ветеринарно-санитарными) требованиями, предъявляемыми к товарам, подлежащим ветеринарному контролю (надзору), утвержденными Решением Комиссии таможенного союза от 18 июня 2010 г. № 317), который содержит данные о самом животном и о его владельце, а так же сведения о проведении необходимых вакцинаций и о сделанных прививках, при этом дата прививки от бешенства должна быть не менее 30 дней и не более 12 месяцев до заезда.
4. Отель оставляет за собой право отказать Гостю в размещении с животным (птицей).
5. Администрация Отеля может разрешить проживание следующих комнатных животных совместно с Гостем: собак декоративных пород весом до 6 кг, а также служебных собак и собак-проводников. Собаки декоративных пород могут проживать в номере Отеля совместно с Гостем только с согласия администрации Отеля. Без согласия администрации Отеля проживание Гостя возможно только со служебной собакой при предъявлении документа, подтверждающего, что Гость, сопровождающий служебную собаку, является сотрудником кинологической службы федерального органа исполнительной власти, и документа, подтверждающего специальное обучение служебной собаки, а так же с собакой-проводником при предъявлении документа, подтверждающего инвалидность лишенного зрения Гостя, и документа, подтверждающего специальное обучение собаки-проводника.
6. Отель оставляет за собой право расторгнуть соглашение с Гостем, проживающим с животным в Отеле, в случае нарушения настоящих Правил и/или агрессивного, неадекватного, шумного поведения животного.
7. Для размещения Гостей с животными предоставляются следующие категории номеров: Джуниор Свит и Президентский люкс.
8. Поселение животного является платным. Стоимость размещения одного животного – 2500 рублей в сутки.

9. Гость обязан иметь при себе и привезти с собой специальный контейнер (клетку) для животного и специальный коврик для его сна, а также специальную посуду для кормления животного. Для опрвления естественных надобностей животного, не требующих его выгула, Гость обязан привести с собой специальный лоток и иные специальные подстилки.
10. При поселении Гость обязан ознакомиться с Правилами предоставления гостиничных услуг в ООО «КЫЗЫЛ ГРАНД», письменно подтвердить готовность нести полную ответственность за привезенное с собой животное (Приложение 3), а также внести депозит за возможный ущерб в размере 5000 рублей. Владелец животного несёт все расходы, связанные с порчей и/или уничтожением животным имущества Отеля. В случае причинения ущерба животным Отелю, Гость обязан возместить убытки в полном объёме, путем внесения дополнительных денежных средств в размере, необходимом для покрытия убытков. Всю ответственность, связанную с обеспечением надлежащего содержания животного в номерном фонде в период проживания в Отеле, владелец питомца также полностью берет на себя.
11. При выезде из Отеля, Гость обязан подойти к стойке Службы Гостевого сервиса для сдачи номера. Номер принимается в обязательном порядке. При отсутствии замечаний к состоянию номера и находящегося в нем имущества Гостю возвращается внесенный депозит за ущерб.
12. При выявлении ущерба номеру и находящемуся в нем имуществу в результате размещения в нем животных (птиц) Гость в обязательном порядке подписывает соответствующий акт в соответствии с прейскурантом. Денежные средства, внесенные Гостем при поселении в качестве депозита за возможный ущерб, засчитываются в счет возмещения причиненного ущерба.
13. Оставляя животное в номере без присмотра, Гость обязан поместить его в специальный контейнер (клетку), о чем Гость должен уведомить персонал Отеля. Запрещается оставлять животное в номере без присмотра вне специального контейнера (клетки).
14. Для проведения ежедневной уборки и/или мелкого ремонта в номере Гость обязан обеспечить отсутствие животного на время оказания услуг или выполнения работ и вывесить на входную дверь соответствующую информационную табличку «К уборке готов». В случае отсутствия таблички и несоблюдения требований, указанные услуги и работы осуществляться не будут.
15. Запрещается вычесывать, стричь (брить и выщипывать) шерсть, а также стричь ногти животных в номере.
16. Запрещается мыть животное в душевой кабине или ванной номера, использовать по отношению к животному полотенца, простыни и другие постельные принадлежности, принадлежащие Отелю.
17. Запрещается кормить и поить животное из посуды, принадлежащей Отелю.
18. Гость обязан выгуливать собак только в наморднике, ошейнике и на поводке. Запрещается выгуливать животное на прилегающих к зданию(ям) Отеля спортивных объектах, детских площадках и на газонах.
19. Запрещается посещение ресторанов, баров Отеля, а также конференц-залов и спортивно-оздоровительного клуба, детских игровых зон и аналогичных специализированных мест общего пользования с животными (птицами).

**Правил предоставления гостиничных услуг в ООО «КЫЗЫЛ ГРАНД»**

Я \_\_\_\_\_, проживающий в номере \_\_\_\_\_ Кызыл Гранд Отель и Спа с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_, несу персональную ответственность в случае причинения вреда моим домашним животным Отелю, работникам Отеля, имуществу Отеля, другим Гостям Отеля и их имуществу. Я имею все возможности самостоятельно осуществлять уход за животным, обеспечивать его питание. Я подтверждаю, что условия, предоставляемые Отелем, достаточны для содержания моего домашнего животного. В случае возникновения нестандартных ситуаций с моим домашним животным (болезнь, потеря, гибель и т.д.), претензий к Отелю не имею.

Гарантирую наличие всех необходимых ветеринарных справок, свидетельствующих о том, что животное здорово.

**Я извещен о запрете посещения с животными ресторанов, баров Отеля и спортивно-оздоровительного клуба, и обязуюсь придерживаться установленного правила.**

Дата:

Подпись:

## **ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА**

Если Вы почувствовали себя плохо, незамедлительно свяжитесь по телефону, установленному в тренажерном зале, с ресепшн. Не занимайтесь в зале, если Вам противопоказано по состоянию здоровья. Для Вашей безопасности в тренажерном зале ведется видеонаблюдение.

### **1. Разговоры**

Не разговаривайте с человеком в тот момент, когда он выполняет упражнение. Это очень отвлекает, и, скорее всего, он вас все равно не слушает. Дождитесь конца подхода, а потом обратитесь со своим вопросом.

### **2. Спрашивайте разрешение**

Всегда спрашивайте разрешения на совместное использование уже занятого оборудования. Невежливо просто сесть на скамью или тренажер, с которого только что встал другой человек. Поинтересуйтесь: «Вы закончили?» Не просите о совместной работе с оборудованием человека, рабочие веса которого сильно отличаются от ваших в ту или иную сторону, потому что для смены весов потребуются слишком много времени между сетами. Спросите, сколько у него осталось подходов, и подождите завершения сета, или выберите другой тренажер и упражнение.

### **3. Не используйте сразу много оборудования**

Не стоит занимать целый ряд скамеек или тренажеров, если только зал не пуст, и больше никому они не нужны.

### **4. Страховка**

Не стоит автоматически подбегать к кому-то и помогать только потому, что на ваш взгляд у него возникли проблемы. Тяжелые повторения наиболее продуктивны, и вы можете испортить человеку подход. Приготовьтесь прийти на помощь, ЕСЛИ об этом попросят, но без самостоятельности.

Если кто-то выполняет подход или боится товарища, не задавайте ему вопросы в этот момент и не пытайтесь давать советы. Не нарушайте сосредоточенность атлета, выполняющего упражнение. Если вы видите, что человек сосредоточенно и интенсивно тренируется, не приставайте к нему с расспросами. Если вам хочется поговорить, выберите лучше тех, кто также пришел в зал пообщаться. По той же причине старайтесь отключать свой мобильный телефон на время занятий. Звонки отвлекают других посетителей спортзала.

### **5. Злоупотребление помощью**

Не просите никого помогать вам, если вы не можете самостоятельно справиться с весом с самого начала. Раз помощник получает мощную тренировку низа спины, пока вы выполняете жимы лежа, то вам стоит переоценить свои рабочие веса.

### **6. Переустанавливайте вес**

Выполнив сет на тренажере, верните стопор в то положение, в котором работал предыдущий человек. Этим вы продемонстрируете свое знакомство с этикетом спортзала и элементарную вежливость.