

**Правила посещения фитнес клуба ООО «Здоровая нация».
Режим работы фитнес клуба**

1. Фитнес клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы.
2. **Режим работы клуба:** в будние дни с 8:00 до 23:00, в выходные и праздничные дни с 9:00 до 22:00. Вход в клуб прекращается за 45 мин до времени окончания работы клуба.
3. Фитнес клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на рецепции, информационных стенах клуба, сайте организации.

Условия оказания услуг.

1. Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, клуб руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.
 2. Клиент фитнес клуба гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с фитнес клуба.
 3. В случае визуального обнаружения у клиента фитнес клуба заболеваний, представляющих угрозу здоровью других клиентов клуба, Администрация вправе попросить предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.
- Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.



Фитнес клуб обязуется

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и урегулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте , рецепции клуба и информационном стенде.

Права и обязанности клиента.

1. До начала посещения фитнес клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.
2. В случае, если Клиент планирует посещение Сауны, рекомендуется также проконсультироваться с лечащим врачом на предмет отсутствия противопоказаний.
3. В случае наличия у Клиента медицинских противопоказаний или иных ограничений к посещению каких-либо фитнес-занятий, а также сауны, Клиент обязан довести данную информацию до администрации фитнес клуба и следовать рекомендациям своего лечащего врача.
4. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. О наличии хронических заболеваний и травм Клиент также обязан сообщить администрации клуба.
5. При заключении договора о представлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом, посещения сауны и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.
6. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Здоровая нация»
/Козлова О.А.

7. Перед первым посещением клуба, Клиент обязан ознакомиться с Правилами посещения фитнес клуба и отдельных его зон, внимательно ознакомиться с правилами техники безопасности при проведении занятий. Клуб не несет ответственности за безопасность Клиента при несоблюдении указанных правил.

8. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

9. Запрещено беспокоить других клиентов клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес клубе), вывода за пределы фитнес клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

10. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, рекомендуется иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

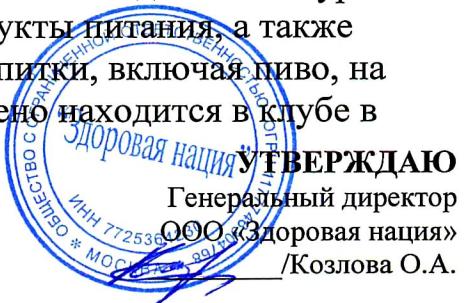
11. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории фитнес клуба без разрешения администрации клуба.

12. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.

13. Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом.

14. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территориях фитнес клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

15. Все помещения фитнес клуба являются зонами свободными от курения. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво, на территории фитнес клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в



с состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

16. Посещать фитнес клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

17. Клиенту запрещаетсяносить в фитнес клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества

18. Клиенту запрещается входить в зал групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.

19. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

20. Клиенту запрещается распространять на территории фитнес клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

21. Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

22. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес клуба и оказываемых им услугах.

23. Клиент вправе направлять в администрацию фитнес клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

Фитнес клуб вправе:

1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции клуба или официальном сайте.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Здоровая нация»

/Козлова О.А.

2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.
3. Администрация клуба не несет ответственность за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями сезонных профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.
4. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.
5. Изменять расписание заявленных групповых занятий.
6. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.
7. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнения.
8. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.
9. Администрация фитнес клуба вправе отказать в допуске в клуб клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг более 10 дней.
10. Администрация фитнес клуба вправе уведомлять клиента:
 - о проводимых в фитнес клубе или сети фитнес клубов рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
 - о новых, оказываемых в фитнес клубе или сети фитнес клубов, физкультурно-оздоровительных услугах,
 - о предложении продлить договор на новый срок.Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.
11. В случае нарушения Клиентом фитнес клуба Правил посещения, Администрация клуба вправе отказать Клиенту в посещении и расторгнуть действующий договор в одностороннем порядке.
12. Администрация фитнес клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции клуба или информационном стенде.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Здоровая нация»

/Козлова О.А.

Правила пользования раздевалками

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.
2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Клубную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.
4. Посещая Клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра, используйте для их хранения шкафы в раздевалках.
5. Для хранения ценных вещей используйте специальные сейфы. В целях сохранности оставленных в сейфе вещей, ключ от сейфа во время занятий оставляйте на рецепции в ячейке с Вашей Клубной картой. Для длительного хранения вещей в Клубе Вы можете арендовать шкаф личного пользования сроком от 1 месяца (услуга платная). Клуб делает все возможное для обеспечения сохранности и безопасности Ваших вещей, однако Клуб ответственности за них не несет.
6. После занятий Член Клуба обязан освободить шкаф и сейф от личных вещей, сдать ключ и полотенце на рецепцию в обмен на Клубную карту (за исключением шкафов долгосрочной аренды).
7. В раздевалке **не разрешается**:
 - оставлять свои вещи вне шкафчика;
 - оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
 - оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.
8. По окончанию рабочего времени, согласно режиму работы фитнес клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.
9. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес клуба. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течение 1 месяца. В случае, если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.
10. При посещении туалетов, душевых и раздевалок **необходимо** соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Здоровая нация»
/Козлова О.А.

11. В туалетной кабине запрещено находиться дольше времени, необходимого для справления своих естественных нужд. Будьте взаимовежливы и не нарушайте права других членов клуба!
12. Во избежание засоров категорически запрещается бросать в сливы туалетов и душевых кабин бумагу, прокладки, пакеты и другие посторонние предметы.
13. В раздевалках, туалетах, душевых кабинах и сауне категорически запрещается употреблять какую-либо еду. Для этого существует специально отведенная барная зона.

Правила пользования душевыми.

1. Душевые раздевалки фитнес клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 10 мин.
2. Во избежание травм и с целью соблюдения личной гигиены душевые кабины рекомендуется посещать в резиновых тапочках.
3. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередьность их посещения и будьте взаимовежливы.
4. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
5. В душевых не разрешается:
 - окрашивание волос;
 - пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - мытье обуви и стирка вещей.

Правила пользования саунами.

1. Перед заходом в сауну необходимо принять душ и снять украшения.
2. Запрещается заходить в сауну в резиновых тапочках. Оставляйте их при входе.
3. Используйте полотенца и стелите их на скамью.
4. Во время нахождения в сауне закрывайте слизистые части тела, на голову надевайте шапочку.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Здоровая нация»
/Козлова О.А.

5. Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки - это вызывает сильные ожоги.

6. В сауне не разрешается:

- поливать водой, эфирными маслами электрические нагревательные элементы сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя и причинения вреда своему здоровью вследствие поражения электрическим током;
- поливаться водой и лить воду в сауне;
- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования;
- сушить белье, полотенца;
- накрывать каменку посторонними предметами.

Правила посещения тренажёрного зала.

1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.

2. Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.

3. В тренажёрном зале не разрешается:

- заниматься с обнаженным торсом;
- заниматься в открытой (шлепанцах, тапках и т.п.) и уличной обуви
- передвигать тренажёры;
- поднимать штангу без использования замков;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.

4. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос по тренировочному процессу, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала.

5. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

6. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.



7. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
8. Самостоятельные занятия в тренажерном зале лицам, не достигшим 18 лет, запрещаются.
9. Несовершеннолетние в возрасте с 14 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.
10. Дети с 4 до 14 лет включительно посещают Клуб в сопровождении родителей (уполномоченных лиц). Родители (уполномоченные лица) несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. При этом занятия в Тренажерном зале без сертифицированного инструктора детям в возрасте с 4 до 14 лет категорически запрещены. Родитель (уполномоченное лицо) во избежание травм не может проводить тренировку несовершеннолетнему.

Правила посещения персональных тренировок.

1. Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером фитнес клуба.
2. Оплата за услуги персонального тренинга производится только на рецепции клуба.
3. Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут.
4. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
5. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
6. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
7. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) могут быть произведены не менее чем за 4 часа до её начала.
8. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции фитнес клуба.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Здоровая нация»

/Козлова О.А.

9. В случае пропуска, персональной тренировки, не своевременной отмены или переноса, не использованная тренировка считается использованной. Пропущенные персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
10. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

Правила посещения залов групповых программ.

1. Во избежание травм посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
2. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписании вносятся Администрацией в одностороннем порядке.
3. Групповое занятие проводится при условии присутствия на нем как минимум 2 клиентов. В случае, если на групповое занятие пришел 1 человек, такое занятие приравнивается к персональной тренировке, и вам может быть предложено проведение тренировки в тренажерном зале.
4. Своевременно приходите на групповые занятия. Если опоздание на групповое занятие составит более 10 мин., в целях безопасности для Вашего здоровья инструктор имеет право не допустить Вас к занятию.
5. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и инструктору).
6. Не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без соответствующей команды инструктора.
7. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование.
8. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).
9. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком). Желательно наличие полотенца.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Здоровая нация»

/Козлова О.А.

10. Члены Клуба обязаны убирать за собой после занятий оборудование и предметы личного пользования.

11. Запрещается присутствия посторонних во время занятий.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

1. При первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж и внимательно ознакомиться с Правилами техники безопасности.
2. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.
3. Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи необходим за — 1,5-2 часа до тренировки.
4. Во время тренировки рекомендуем выпивать достаточное количество воды (до 1 л), особенно в жару.
5. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
6. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.
7. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу фитнес клуба за первой медицинской помощью.
8. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
9. Если выполняете упражнение на тренажере впервые, делайте его под контролем инструктора.
10. Подстилайте полотенце на скамью тренажера перед тем, как начать выполнять упражнение. Люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене.
11. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте блины со штанг, гантели в специально отведенное место, для хранения.
12. Если Вы не знаете как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение — обратитесь к инструктору или администратору!



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Здоровая нация»

/Козлова О.А.

13. Не вставайте ногами на мягкое покрытие скамеек и не кладите на него оборудование и др. предметы.
14. Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующей технике безопасности состоянии.
15. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
16. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
17. Снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!
18. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
19. Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен.
20. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной.
21. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений другим занимающимся или не повредят какое-либо оборудование.
22. Запрещается бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.
23. При тренировке с максимальными весами, попросите инструктора Вас подстражовать. Возможна подстражовка с помощью клиентов, но в присутствии инструктора.
24. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку, и занимающихся во время особо опасных упражнений.
25. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же



оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе — делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

26. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.

Правила посещения солярия .

Противопоказания к посещению солярия.

В первую очередь солярий противопоказан всем, у кого есть онкологические заболевания или предрасположенность к ним.

Противопоказаны посещения солярия и в случаях заболеваний гипертонией, мастопатией, диабетом, а также при нарушениях работы щитовидной железы.

Не рекомендуется посещать солярий тем, у кого на теле имеется множество родимых пятен, веснушек, пигментных пятен.

В некоторых случаях противопоказания могут иметь и временный характер:

Специалисты не рекомендуют посещать солярий во время приема гормональных (в том числе и противозачаточных) препаратов, антибиотиков, антидепрессантов, противоастматических средств, сосудорасширяющих препаратов и транквилизаторов.

Тем, кто недавно проходил курс омоложения кожи – инъекции, мезотерапию, шлифовку – посещать солярий противопоказано не менее месяца после данных процедур.



При воспалениях кожи, дерматитах посещать солярий также не рекомендуется.

Следует воздержаться от искусственного солнца беременным и кормящим мамам.

При обострении хронических заболеваний от посещения солярия также следует воздержаться.

Посещая солярий, Клиент полностью берёт ответственность за свое здоровье на себя.

Для достижения и сохранения оптимального результата и безопасного загара рекомендуем:

1. Внимательно изучить противопоказания к посещению и быть уверенным, что у вас нет заболеваний, при которых нельзя посещать солярий.
2. Не принимать душ с использованием мыла перед загаром в солярии. Мыло разрушает естественный жировой баланс кожи, что в сочетании с воздействием УФ лучей может привести к ее раздражению.
3. Пилинг кожи за пару дней до процедуры будет кстати, он избавит кожу от ороговевшего слоя, загар ляжет ровнее и будет держаться дольше.
4. Перед солярием не пользуйтесь парфюмерными средствами.
5. Не рекомендуется посещать солярий натощак.
6. За полчаса до похода в солярий полезно будет выпить стакан свежего морковного сока, так как в нем большое количество витаминов. Это полезно не только для кожи, но и способствует более красивому загару.
7. Перед сеансом загара следует удалить с кожи всю косметику.
8. Снять украшения, особенно имеющие отражающие поверхности, во избежание нежелательного преломления света и неровного загара.

- 9.** Обязательно снять контактные линзы, если Вы их носите.
- 10.** Пользоваться специальными очками, поскольку УФ излучение опасно для глаз.
- 11.** Во время сеанса лучше защитить волосы одноразовой шапочкой или косынкой, чтобы не выгорали и не становились ломкими.
- 12.** Губы смазать увлажняющим бальзамом.
- 13.** Под нежной кожей ареолы груди женщины скрыто множество нервных окончаний и желез. Нежелательные фотохимические процессы в особо нежной части груди могут повлиять не только на чувствительность и внешний вид ареолы, но и на состояние здоровья женщины. Для защиты груди обязательно используйте специальные наклейки на грудь - стикини.
- 14.** В целях предупреждения онкологических заболеваний рекомендуется прикрывать также наиболее чувствительные части тела, родинки, тату.
- 15.** Для гигиены ног пользуйтесь одноразовыми тапочками или салфетками.
- 16.** Пользуйтесь специальной косметикой именно для загара в солярии, косметика для загара на солнце с SPF фильтрами не подходит, Вы просто не загорите. В зависимости от своего типа кожи, Вы можете подобрать средства по уходу за кожей, как до загара, так и после. Средства, которые используются перед загаром, содержат специальные вещества, способствующие достижению загара, и защищают Вашу кожу от чрезмерной сухости, помогают ей лучше "впитать" излучение. Средства после загара обладают интенсивным успокаивающим и охлаждающим действием.
- 17.** Не стоит в первый раз загорать слишком долго. Людям с бледной, тонкой и светлой кожей начинать необходимо с не более 3 минут, а людям более смуглым – с 5 минут. Увеличивайте продолжительность сеансов постепенно.
- 18.** Между первыми двумя сеансами интервал должен составлять 48 часов, далее между последующими приемами ультрафиолета должно пройти не менее 24-х часов, но лучше все-таки придерживаться 48-ми часового интервала.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Здоровая нация»
/Козлова О.А.

- 19.**Если в течение 48-ми часов после получения загара появился зуд кожи, жжение, покалывание, проконсультируйтесь с врачом.
- 20.**Рекомендуется посетить солярий около 6-10 сеансов и в дальнейшем повторять процедуру 1-2 раза в неделю.
- 21.**Избегайте интенсивного пребывания на солнце в день посещения солярия.
- 22.**Не сочетать косметические процедуры (очистку кожи, пилинг и т.д.) с загаром - это очень большая нагрузка на кожу.
- 23.**После загара в солярии не рекомендуется проводить восковую эпиляцию (также необходимо воздержаться и от лазерной эпиляции), так как это может привести к нежелательной пигментации кожи.
- 24.Если во время сеанса у Вас возникают неудобства или какие-то симптомы, то немедленно остановите сеанс.**

