

7 апреля 2019 года - Всемирный День здоровья

Самое главное в жизни каждого человека - здоровье. От состояния здоровья зависит абсолютно все в жизни людей.

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Более широко под здоровьем подразумевается состояние физического, душевного и социального благополучия.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

Особую значимость в настоящее время приобретает продвижение идей по мотивации населения к ведению здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

Утренняя зарядка устранил сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание.

Режим питания – это соблюдение основных правил здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, Минимум 2 раза в неделю употребляйте творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли.
8. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.

9. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

11. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями.

12. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

О соблюдении требований законодательства в сфере защиты прав потребителей при заключении договора на предоставление гостиничных услуг.

Требования к договору на предоставление гостиничных услуг установлены Постановлением Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 «Правила предоставления гостиничных услуг в РФ» (далее Правила)

Договор заключается при предъявлении потребителем документа, удостоверяющего его личность, оформленного в установленном порядке, 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;
- свидетельства о рождении - для лица, не достигшего 14-летнего возраста;
- паспорта, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами Российской Федерации, - для лица, постоянно проживающего за пределами Российской Федерации;
- паспорта иностранного гражданина либо иного документа, установленного федеральным законом или признанного в соответствии с международным договором Российской Федерации в качестве документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина;
- документа, выданного иностранным государством и признанного в соответствии с международным договором Российской Федерации в качестве документа, удостоверяющего личность лица без гражданства;
- разрешения на временное проживание лица без гражданства;

- вида на жительство лица без гражданства.

Договор заключается между потребителем и исполнителем путем составления документа, подписанного двумя сторонами, который должен содержать:

- наименование исполнителя (для индивидуальных предпринимателей - фамилию, имя, отчество (если имеется), сведения о государственной регистрации;
- сведения о заказчике (потребителе);
- сведения о предоставляемом номере (месте в номере);
- цену номера (места в номере);
- период проживания в гостинице;
- иные необходимые сведения (по усмотрению исполнителя).

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

О соблюдении требований законодательства в сфере защиты прав потребителей при предоставлении гостиничных услуг в части доведения до сведения потребителей необходимой информации.

Правоотношения в сфере оказания гостиничных услуг гражданам регулируются Законом РФ от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» и Постановлением Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 «Правила предоставления гостиничных услуг в РФ» (далее Правила).

Исполнитель обязан довести до сведения потребителя посредством размещения на вывеске, расположенной около входа в гостиницу, или в помещении гостиницы, предназначенном для оформления временного проживания потребителей, следующую информацию:

- для юридического лица - наименование и фирменное наименование (если имеется), адрес и режим работы;
- для индивидуального предпринимателя - фамилия, имя, отчество (если имеется), адрес места осуществления деятельности индивидуального предпринимателя, режим работы, а также государственная регистрация и наименование зарегистрировавшего его органа.

Исполнитель обязан довести до сведения потребителя на русском языке посредством размещения в помещении гостиницы, предназначенном для оформления временного проживания потребителей, а также иными способами, в том числе на сайте гостиницы в сети "Интернет", информацию об оказываемых им услугах, которая должна содержать:

- сведения об исполнителе, номер его контактного телефона, а также данные документа, подтверждающего факт внесения сведений о юридическом лице в Единый государственный реестр юридических лиц либо факт внесения сведений об индивидуальном предпринимателе в Единый государственный реестр индивидуальных предпринимателей, с указанием органа, осуществившего государственную регистрацию;
- сведения о вышестоящей организации (при наличии);
- сведения о присвоении гостинице категории, если такая категория присваивалась, с указанием присвоенной категории, наименования аккредитованной организации, проводившей классификацию, даты выдачи и номера свидетельства, срока его действия;

- сведения о сертификации услуг, если такая сертификация проводилась в порядке, предусмотренном системой сертификации услуг гостиниц;
- категории номеров гостиницы (в случае присвоения категории) и цену номеров (места в номере);
- перечень услуг, входящих в цену номера (места в номере);
- сведения о форме и порядке оплаты гостиничных услуг;
- перечень и цену иных платных услуг, оказываемых исполнителем за отдельную плату, условия их приобретения и оплаты;
- сведения о форме, условиях и порядке бронирования, аннулирования бронирования;
- предельный срок проживания в гостинице, если он установлен исполнителем;
- перечень категорий лиц, имеющих право на получение льгот, а также перечень льгот, предоставляемых при оказании гостиничных услуг в соответствии с законами, иными нормативными правовыми актами;
- сведения об иных платных услугах, оказываемых в гостинице третьими лицами;
- сведения о времени заезда (выезда) из гостиницы;
- сведения о правилах проживания в гостинице и пользования гостиничными услугами.

Вышеизложенная информация должна располагаться в доступном для посетителей месте и оформляться таким образом, чтобы можно было свободно ознакомиться с ней неограниченному кругу лиц в течение всего рабочего времени гостиницы.

Исполнитель вправе самостоятельно устанавливать в местах оказания гостиничных услуг правила проживания в гостинице и пользования гостиничными услугами, не противоречащие законодательству РФ. Данные правила должны быть в наличии в каждом номере.

Постановление Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 «Правила предоставления гостиничных услуг в РФ» в доступной форме доводится исполнителем до сведения потребителя.

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

О соблюдении требований законодательства в сфере защиты прав потребителей при предоставлении гостиничных услуг.

Постановлением Правительства РФ от 09.10.2015 N 1085 «Правила предоставления гостиничных услуг в РФ» (далее Правила) установлено, что исполнитель вправе осуществлять бронирование в любой форме, в том числе путем составления документа, подписанного двумя сторонами, а также путем принятия заявки на бронирование (далее - заявка) посредством почтовой, телефонной и иной связи, позволяющей установить, что заявка исходит от потребителя или заказчика. Форма заявки устанавливается исполнителем. Исполнитель вправе отказать в бронировании, если на указанную в заявке дату отсутствуют свободные номера.

На предоставление гостиничных услуг заключается договор.

Регистрация потребителей, являющихся гражданами РФ, по месту пребывания в гостинице осуществляется в соответствии с Правилами регистрации и снятия граждан

РФ с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах РФ, утвержденными постановлением Правительства РФ от 17 июля 1995 г. N 713.

Регистрация в гостинице несовершеннолетних граждан, не достигших 14-летнего возраста, осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ними родителей (усыновителей, опекунов) или близких родственников, сопровождающего лица (лиц), документа, удостоверяющего полномочия сопровождающего лица (лиц), а также свидетельств о рождении этих несовершеннолетних. Постановка иностранного гражданина и лица без гражданства на учет по месту пребывания в гостинице и снятие их с учета по месту пребывания осуществляются в соответствии с Правилами осуществления миграционного учета иностранных граждан и лиц без гражданства в РФ, утвержденными постановлением Правительства РФ от 15 января 2007 г. N 9.

Исполнитель обеспечивает круглосуточное обслуживание потребителей, прибывающих в гостиницу и убывающих из гостиницы.

Заезд в гостиницу и выезд из гостиницы потребителя осуществляются с учетом расчетного часа, который устанавливается в 12 часов текущих суток по местному времени. Исполнитель с учетом местных особенностей и специфики деятельности вправе изменить установленный расчетный час.

Время заезда устанавливается исполнителем. Разница между временем выезда потребителя из номера и заезда потребителя в номер не может составлять более 2 часов.

Исполнитель вправе установить предельный срок проживания в гостинице, одинаковый для всех потребителей.

Цена номера (места в номере), перечень услуг, которые входят в цену номера (места в номере), а также порядок и способы оплаты номера (места в номере) устанавливаются исполнителем. Исполнитель может установить посуточную и (или) почасовую оплату проживания.

Исполнитель **не вправе без согласия потребителя предоставлять иные платные услуги**, не входящие в цену номера (места в номере).

Исполнитель по просьбе потребителя обязан **без дополнительной оплаты** обеспечить следующие виды услуг:

- вызов скорой помощи, других специальных служб;
- пользование медицинской аптечкой;
- доставка в номер корреспонденции, адресованной потребителю, по ее получении;
- побудка к определенному времени;
- предоставление кипятка, иголок, ниток, одного комплекта посуды и столовых приборов;
- иные услуги по усмотрению исполнителя.

При осуществлении расчетов с потребителем исполнитель выдает потребителю кассовый чек или документ, оформленный на бланке строгой отчетности.

Плата за проживание в гостинице взимается в соответствии с расчетным часом.

В случае задержки выезда потребителя после установленного расчетного часа плата за проживание взимается с потребителя в порядке, установленном исполнителем.

При размещении потребителя с 0 часов 00 минут до установленного расчетного часа плата за проживание взимается в размере, не превышающем плату за половину суток.

Исполнитель отвечает за сохранность вещей потребителя. За неисполнение либо ненадлежащее исполнение обязательств по договору исполнитель несет ответственность, предусмотренную законодательством РФ.

О понятии «существенный недостаток товара».

В Законе «О защите прав потребителей» №2300-1 от 07.02.1992г. определены признаки отнесения недостатков товара к существенным.

Под существенным недостатком товара следует понимать:

- неустранимый недостаток товара - недостаток, который не может быть устранён посредством проведения мероприятий по его устранению с целью приведения товара в соответствие с обязательными требованиями, предусмотренными законом или в установленном им порядке, или условиями договора (при их отсутствии или неполноте условий - обычно предъявляемыми требованиями), приводящий к невозможности или недопустимости использования данного товара в целях, для которых товар такого рода обычно используется, или в целях, о которых продавец был поставлен в известность потребителем при заключении договора, или образцом и (или) описанием при продаже товара по образцу и (или) по описанию;
- недостаток товара, который не может быть устранён без несоразмерных расходов - недостаток, расходы на устранение которого приближены к стоимости или превышают стоимость самого товара либо выгоду, которая могла бы быть получена потребителем от его использования. В отношении технически сложного товара несоразмерность расходов на устранение недостатков товара определяется судом исходя из особенностей товара, цены товара либо иных его свойств;
- недостаток товара, который не может быть устранён без несоразмерной затраты времени - недостаток, на устранение которого затрачивается время, превышающее установленный соглашением сторон в письменной форме и ограниченный сорока пятью днями срок устранения недостатка товара, а если такой срок соглашением сторон не определён, - время, превышающее минимальный срок, объективно необходимый для устранения данного недостатка обычно применяемым способом;
- недостаток товара, выявленный неоднократно - различные недостатки всего товара, выявленные более одного раза, каждый из которых в отдельности делает товар не соответствующим обязательным требованиям, предусмотренным законом или в установленном им порядке, либо условиям договора (при их отсутствии или неполноте условий - обычно предъявляемым требованиям) и приводит к невозможности или недопустимости использования данного товара в целях, для которых товар такого рода обычно используется, или в целях, о которых продавец был поставлен в известность потребителем при заключении договора, или образцу и (или) описанию при продаже товара по образцу и (или) по описанию;
- недостаток, который проявляется вновь после его устранения - недостаток товара, повторно проявляющийся после проведения мероприятий по его устранению.

Указанными в законодательстве признаками необходимо руководствоваться в каждом конкретном случае при решении вопроса об отнесении выявленного в товаре недостатка к существенным.