

## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ**

Единовременное заполнение сауны не более 10 человек.

Дети до 14 лет допускаются в сауну только в сопровождении взрослых.

Все клиенты при пользовании услугами сауны несут ответственность за себя и за своих детей.

Клиент самостоятельно определяет время пребывания в сауне.

### Перед посещением сауны необходимо:

- снять с себя все металлические украшения и кольца.
- принять душ без использования мыла и геля для душа.
- мыть голову не рекомендуется во избежание ее перегрева.
- вытереть тело насухо полотенцем.
- входить в сауну только в сменной обуви (сланцы, тапочки и т.п.), со своим полотенцем, шапочкой для бани, при необходимости иметь халат.

Во время сеанса не разговаривайте, дышите спокойно.

Обязательно отдыхайте между заходами в сауну.

Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в сауну и перед плаванием в бассейне.

Клиенты несут ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования сауны.

Клиент обязан поддерживать чистоту и порядок, соблюдать общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

Клиент обязан подчиняться указаниям и требованиям обслуживающего персонала.

Перед посещением сауны рекомендуем проконсультироваться у лечащего врача!

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПОСЕЩЕНИЮ САУНЫ**

- сильное переутомление,
- онкологические заболевания,
- все формы гипертонической болезни, сопровождающиеся почечной и сердечной недостаточностью,
- гипертиреоз,
- острая фаза воспалительных процессов,
- бронхиальная астма в тяжелой форме, с неконтролируемым течением,
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность,
- атеросклероз,
- туберкулез,
- лабильная форма сахарного диабета,
- плохая свертываемость крови при склонности к кровотечениям, малокровие,
- заболевания кожи,
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки,
- эпилепсия, психопатии, психозы,
- шизофрения,
- глазная гипотония и вторичная глаукома,

- хронические заболевания почек,
- паразитарные заболевания,
- беременность, период лактации.

### **ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ САУНОЙ ЗАПРЕЩЕНО:**

- Самостоятельно включать и выключать сауну.
- Проносить с собой огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические вещества.
- Посещать сауну в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Курить в сауне, распивать алкогольные напитки и принимать пищу.
- Посещать сауну с влажным телом, усталым или голодным.
- Посещать сауну в плохом самочувствии, во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела.
- Оставлять в сауне детей возрастом до 14-ти лет без присмотра взрослых.
- Использовать косметические средства.
- Распылять аэрозольные жидкости.
- Использовать веники.
- Совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни людей.
- Пользоваться бассейном после посещения сауны **НЕ ПРИНЯВ** душ!