



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Гость может посетить сауну после предварительной записи у сотрудника отеля.
2. Гость обязан ознакомиться с настоящими Правилами. Используя услуги сауны, гость подтверждает свое ознакомление и согласие с настоящими Правилами и гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое ему позволяет использовать такие услуги и это не причинит вреда его здоровью.
3. Гость несет ответственность за порчу имущества или оборудования.
4. При обнаружении каких-либо дефектов в сауне до начала сеанса, Гость обязан незамедлительно сообщить об этом сотруднику отеля.
5. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны. В сауне желательно находиться в специальной обуви (сланцы, пляжные тапочки и т.п.) для соблюдения требований собственной гигиены.
6. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса. За 15 минут до окончания сеанса, сотрудник отеля предупреждает Гостя о завершении времени пребывания в сауне.
7. Гость обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата за каждые начавшиеся полчаса превышения.
8. Гость может продлить время пребывания в сауне, известив об этом сотрудника отеля и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.
9. Гости должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других гостей.
10. Дети до 16 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Температура парной должна быть не менее 80-95° С.
2. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться под душем и насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
3. Перед посещением сауны необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения, кольца, цепочки и часы.

4. Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть и лежать, подняв ноги немного выше уровня головы. На голову нужно надеть легкую шерстяную шапочку или синтетический платочек.

5. Для первого раза достаточно попариться 5-7 мин. Каждый последующий заход увеличивается на 2-3 мин. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.

6. Кратковременное охлаждение в течение 5-12 мин. и отдых продолжительностью 15-20 мин. Важным моментом для кожи после принятия банных процедур является смывание пота с тела. Кожа остывает примерно через три-пять минут после выхода из парной и начинает поглощать внутрь организма все, что на ней находится. Необходимо сразу после сауны принять теплый душ с мылом и обтереться полотенцем. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в парное отделение.

7. Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячий чай, травяной настой или минеральную воду.

8. Провести 2-3 подобных цикла.

9. Пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.

10. При ухудшении состояния немедленно покинуть сауну, обратиться за помощью;

11. Передвигаться в помещении сауны должно быть осторожным во избежание падения на скользком полу;

12. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть сауну и /или прилегающую к ней территорию, немедленно сообщить сотрудникам отеля и действовать в соответствии с их указаниями.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Не стоит прибегать к резким сменам температур, если Вы не подготовленный к этому человек.

2. Также по правилам парения запрещается находиться в парной в состоянии опьянения. При этом идет большая нагрузка на все органы, в том числе на сердце, повышается артериальное давление. Такой же эффект происходит от еды перед посещением сауны или от посещения сауны перед сном.

3. Делать более 3-5 заходов

4. Входить в сауну с влажным телом, усталым или голодным.

5. Принимать контрастный душ перед заходом в сауну.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в сауне, без присмотра взрослых;

- нахождение более 8 человек в сауне;

- использовать моющие средства в стеклянной таре;

- лить масляные и другие вещества на электрические тэны;

- лить большое количество воды (залить), без надобности поливать кафельные камни;
- распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- курить (в т.ч. электронные сигареты);
- брать с собой в сауну, размещать на полках мобильные телефоны и другие, личные и посторонние предметы ;
- использовать мобильные телефоны для разговора во время посещения территории сауны;
- посещать сауну с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.);
- использовать в помещении парной скрабов, ароматических средств, арома – масел, масок, меда, кремов, мазей и т.п.
- проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, эпиляция, стрижка волос, коррективка ногтей и т.п.)
- использование веников в парной;

Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун гостям администрация отеля вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа. При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении гостя из сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

Перед посещением сауны необходима консультация с врачом.

Рекомендуется лечить сауной: напряжение мышц скелета, суставной ревматизм, неправильная осанка (лордоз, кифоз, сколиоз), состояние после травм суставов, артриты, артрозы, деформирующие артрозы, плече лопаточный периартрит, ревматоидный артрит, коксартроз, подагра, болезнь Бехтерева (не в период обострения), остеопороз, спондилоартроз и т.д.

Сауна является дополнительной процедурой в комплексном лечении больных с патологиями опорно-двигательного аппарата. Она может дать относительно быстрый и значительный эффект при лечении заболеваний позвоночника и суставов.

Противопоказания: злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердечно-сосудистой системы, эпилепсия, шизофрения, мочекаменная болезнь, инфекционные и контагиозные заболевания, тяжелая форма сахарного диабета, другие заболевания и медицинские ограничения, которые могут привести к ухудшению здоровья при использовании высоких температур.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ХАММАМА.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Гость может посетить хаммам после предварительной записи у сотрудника отеля.

2. Гость обязан ознакомиться с настоящими Правилами. Используя услуги хаммама, гость подтверждает свое ознакомление и согласие с настоящими Правилами и гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое ему позволяет использовать такие услуги и это не причинит вреда его здоровью.

3. Гость несет ответственность за порчу имущества или оборудования.

4. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Гость обязан незамедлительно сообщить об этом сотруднику отеля.

5. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении хаммама. В хаммаме желательно находиться в специальной обуви (сланцы, пляжные тапочки и т.п.) для соблюдения требований собственной гигиены.

6. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса. За 15 минут до окончания сеанса, сотрудник отеля предупреждает Гостя о завершении времени пребывания в хаммаме.

7. Гость обязан покинуть хаммам после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в хаммаме вносится доплата за каждые начавшиеся полчаса превышения.

8. Гость может продлить время пребывания в хаммаме, известив об этом сотрудника отеля и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.

9. Гости должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других гостей.

10. Дети до 16 лет должны находиться в хаммаме только в сопровождении взрослых!

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Температура в хаммаме должна быть не менее 30-50° С.

2. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться под душем и насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

3. Перед посещением хаммама необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения, кольца, цепочки и часы.

4. В хаммам не следует идти ранее, чем через два часа после обильной трапезы, состоящей из жареной, жирной и другой тяжелой пищи, не рекомендуется употреблять алкоголь. Это создаст дополнительную нагрузку на организм, и процедура не принесет ни пользы, удовольствия.

5. Обнаженным в хаммаме находиться не принято.

6. Перед тем, как лечь на массажную скамью, нужно постелить на нее полотенце.

7. После окончания процедур не следует резко вставать, так как можно повредить разогретые мышцы.

8. При ухудшении состояния немедленно покинуть хаммам, обратиться за помощью;

9. Передвигаться в помещении хаммама нужно осторожно во избежание падения на скользком полу;

10. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.), аварийных ситуаций покинуть хаммам и /или прилегающую к нему территорию, немедленно сообщить сотрудникам отеля и действовать в соответствии с их указаниями.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1. Прибегать к резким сменам температур, если вы не подготовленный к этому человек.

2. Также по правилам парения запрещается находиться в парной в состоянии опьянения. При этом идет большая нагрузка на все органы, в том числе на сердце, повышается артериальное давление. Такой же эффект происходит от еды перед посещением сауны или от посещения сауны перед сном.

3. Делать более 3-5 заходов.

4. Входить в хаммам с влажным телом, усталым или голодным.

5. Принимать контрастный душ перед заходом в хаммам.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в хаммаме, без присмотра взрослых;

- нахождение более 8 человек в хаммаме;

- использовать моющие средства в стеклянной таре;

- распылять в хаммаме аэрозольные жидкости;

- курить (в т.ч. электронные сигареты);

- брать с собой в хаммам, размещать на полках мобильные телефоны и другие, личные и посторонние предметы ;

- использовать мобильные телефоны для разговора во время посещения территории хаммама;

- посещать хаммам с посторонними предметами во рту (жвачка, леденцы и т.п.);

- использовать в помещении парной скрабов, ароматических средств, арома – масел, масок, меда, кремов, мазей и т.п.

- проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, эпиляция, стрижка волос, корректировка ногтей и т.п.)

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

Перед посещением хаммама следует проконсультироваться с врачом.

Специфическая относительно прохладная атмосфера хаммама с мягким туманом образованным мелкодисперсным паром оказывает заметное полезное воздействие на людей, имеющих следующие проблемы со здоровьем:

- Различные заболевания лёгких и дыхательных путей, воспаления в области горла и носа: бронхит, тонзиллит, ларингит, фарингит, ринит.
- Болевые ощущения в суставах, мышечных тканях и нервных окончаниях при подагре, артрите, ревматизме, радикулите, остеохондрозе.
- Заболевания кожного покрова. Мягкий пар хаммам и пилинг способствуют максимальному раскрытию кожных пор и удалению застарелых сальных пробок. Происходит полное очищение кожных покровов, нормализуя обменные процессы во всём организме.
- Заболевания простудного характера, но только в лёгкой форме. При повышенной температуре посещение бани следует отложить до полного выздоровления;
- Различного вида неврастенические заболевания, депрессии, стрессы, бессонница. Атмосфера турецкой бани и лёгкий массаж оказывают расслабляющее, успокаивающее воздействие на весь организм человека и его нервную систему в частности;
- Регулярное посещение хаммама является весьма эффективным и одновременно очень приятным способом корректировки фигуры (отдыхаешь и худеешь).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При любых заболеваниях в острой форме посещение хаммама противопоказано. Высокая температура, ярко выраженные воспалительные процессы, обострения хронических недугов. Посещение парной несёт угрозу серьёзного ухудшения здоровья онкобольным и лицам, недавно перенесшим инфаркт или инсульт.

От хаммама следует воздерживаться больным туберкулёзом, бронхиальной астмой, серьёзными заболеваниями печени, щитовидной железы, а также женщинам в период беременности.