

Приложение 3 к Договору публичной оферты
на предоставление услуг по организации
проживания, питания и отдыха
на Базе «Савала»

Правила пользования баней

1. Общие положения

- 1.1. Гость обязан ознакомиться с настоящими Правилами. Пользуясь услугами бани и сауны, гость подтверждает свое ознакомление и согласие с настоящими Правилами и гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое ему позволяет использовать такие услуги без вреда его здоровью.
- 1.2. Гость несет ответственность за порчу имущества или оборудования.
- 1.3. При обнаружении каких-либо дефектов в бане до начала сеанса, Гость обязан незамедлительно сообщить об этом сотруднику Базы.
- 1.4. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении бани. В бане желательно находиться в специальной обуви (сланцы, резиновые тапочки и т.п.) для соблюдения требований собственной гигиены.
- 1.5. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса. За 15 минут до окончания сеанса, сотрудник Базы отдыха предупреждает Гостя о завершении времени пребывания в бане.
- 1.6. Гость обязан покинуть баню после окончания сеанса.
- 1.7. Гость может продлить время пребывания в бане, известив об этом сотрудника Базы и оплатив последующий сеанс согласно Прейскуранту, если время последующего сеанса остается свободным.
- 1.8. Дети до 16 лет могут находиться в бане только в присутствии законных представителей.

2. Общие правила посещения бань и саун

Для того, чтобы Ваше пребывание в банях/саунах положительно влияло на Ваше самочувствие, необходимо соблюдать некоторые правила посещения бани и сауны.

- 2.1. Перед баней и сауной нужно принять душ, при этом не следует мыть голову перед заходом в парную, поскольку это может вызвать перегрев головы. После принятия душа следует досуха обтереть тело и надеть на голову полотенце или специальную шапочку.
- 2.2. Зайдя в парную, не ложитесь на верхнюю полку, поскольку к температуре надо привыкать постепенно. Лучше полежать внизу в горизонтальном положении, расслабив мышцы. Причем, лечь необходимо так, чтобы ноги находились чуть выше головы.
- 2.3. Первый заход должен длиться не более 10 минут. Вставать с полки надо спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода отправляйтесь под холодный душ.
- 2.4. Затем отдых 20 минут. Рекомендуется выпить чай с медом, квас, минеральной воды, отвар из трав.
- 2.5. После второго захода в сауну на 10-15 минут следует опять принять холодный душ, затем отдых и третий заход. После этого следует отдохнуть.
- 2.6. При ухудшении состояния следует немедленно обратиться за

помощью к сотруднику Базы отдыха.

3. Что делать не рекомендуется

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

3.2. 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.

3.3. Делать более 3-5 заходов.

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

3.5. Принимать контрастный душ перед заходом в сауну.

4. Медицинские противопоказания

4.1. Противопоказаниями к посещению бани/сауны являются: 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.

При нарушении настоящих правил, а также вынужденном удалении Гостя из бани, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.