|  |  |
| --- | --- |
| **Правила техники безопасности и посещения Бани**  Перед первым посещением необходимо ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности и посещения Бани (далее – Правила), которые **обязательны к неукоснительному выполнению** их всеми лицами, находящимися на территории Бани**.** Подпись посетителя является подтверждением факта принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия**,** совершенные на территории Бани, т.е. вы подтверждаете:   * Свое нахождение в здравом уме и рассудке, способность отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих; * Ответственность за возможные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями для посещения Бани.   **ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАНИ ЗАПРЕЩЕНО:**  1. Нахождение малолетних детей и подростков в возрасте до 17 лет без сопровождения взрослых.  2. Нахождение в состоянии физического недомогания, алкогольного и иного опьянения.  3. Пребывание животных.  4. Употребление алкогольных напитков и курение, в том числе электронных сигарет.  5. Оставлять посторонние предметы и мусор, следует использовать урны для мусора.  6. Загрязнять оборудование, справлять естественную нужду вне туалетов.  7. Трогать печку.  **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСЕЩЕНИЮ БАНИ:**  1. При бронировании Бани, следует сообщить администратору об имеющихся проблемах со здоровьем, а также если Вы наблюдаетесь у врача.  2. Перед посещением парной необходимо принять душ, но обязательно насухо обтереться полотенцем, и ни в коем случае не мочите голову, волосы должны быть сухими, во избежание перегрева головы.  3. Первый заход в парную - разминочный (3-4 минуты), затем необходимо выйти из парилки и принять прохладный душ (18 градусов), далее необходимо сделать небольшой отдых (на минут 20-30) и сделать второй заход, но уже на 10-15 минут. Тело распаривается, и уже после второго захода можно принять более прохладный душ и снова сделать небольшой перерыв (20-30 минут). Далее, Вы снова можете повторить заходы. Вы можете сделать столько заходов, сколько желаете. Однако весь сеанс принятия бани не должен длиться более **трех часов**.  4. Во время принятия бани наш организм теряет воду, и кожа становиться сухой, после принятия душа, обязательно воспользуйтесь увлажняющим лосьоном либо молочком для тела. Одежду следует надеть лишь после того, как Вы остынете.  5. Средняя продолжительность сеанса – 2,5-3 часа. За это время можно без ущерба для здоровья посетить парную 5-6 раз по 5-15 минут. Перерывы между посещениями парной зависят от Вашего состояния – должна уйти усталость и восстановиться пульс.  6. Рекомендовано, чтобы ноги были расположены повыше туловища и головы. Такое расположение облегчает работу сердца. Если нет возможности лечь, надо присесть, но так, чтобы ноги были на одной высоте с телом. Нефизиологично положение тела в парной, если ноги опущены вниз. А в положении стоя вы подвергаете себя риску теплового удара, потому что температура воздуха на уровне головы на 10-20° выше, чем на уровне туловища и, тем более ног; кроме того, ваши мышцы и суставы находятся в напряженном положении, чего быть не должно.  7. В парильном отделении следует всегда дышать носом. При носовом дыхании горячий воздух, проходя через носоглотку, охлаждается, а слишком сухой - увлажняется. За минуту до выхода из парной сядьте, если вы лежали, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя. Выйдя из парильного отделения (это касается всех), не следует сразу ложиться отдыхать, нужно 2-3 мин походить, делая дыхательные упражнения. После этого рекомендуется ополоснуться под теплым душем. Перед повторным заходом принимают теплый душ в течение 1-1,5 мин. Для поддержания тепла и потоотделения можно выпить чай. Пить следует маленькими глотками.  8. Не рекомендуется принимать тяжелую пищу до и после бани, а также спиртные напитки, в том числе и пиво. Поскольку, после принятия бани, мы ощущаем чувство жажды и голода, необходимо восполнить водно-солевой баланс в организме. Поэтому, после бани необходимо выпить воду или чай;  9. Не рекомендуется посещать баню имея: простудные заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой, обострения хронических болезней, тромбофлебит (в том числе и трехмесячный период после излечения), тяжелые вегетативные расстройства (частые головные боли и т.д.). При гипертонической болезни опасна резкая смена температур - из пара в холодный бассейн и тут же обратно в жар  **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**   * хронические заболевания в стадии обострения; * беременность; * детский возраст до 3 лет; * эпилепсия; * туберкулез; * сердечно-сосудистые заболевания; * повышенное или пониженное; * артериальное давление; * симптомы респираторных заболевании и простуды (кашель, повышенная температура, насморк и слабость); * индивидуальная непереносимость пара и горячей воды, холодной воды; * онкология; * частые судороги и мигрени; * заболевания периферической нервной системы; * заболевания мочеполовой системы; * заболевания ЖКТ; * кожные заболевания; * нарушения функций центральной нервной системы; * повышенная либо пониженная чувствительность к теплу; * нарушения водно-солевого баланса; * аллергия на запахи.   **ИНЫЕ УСЛОВИЯ:**  1. В случае утраты или повреждения имущества отеля VIEW GA Симагинское озеро, 3\* по вине Посетителя, Посетитель обязан возместить причиненный ущерб, а также нести ответственность за иные допущенные действующим законодательством РФ.  2. Несоблюдение настоящих Правил является основанием для удаления Посетителя с территории комплекса VIEW GA Симагинское озеро, 3\* без возмещения оплаты посещения.  3. Администрация не несет ответственность за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены Посетителями в следствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.  4.сПосетитель обязан самостоятельно оценить состояние своего здоровья при пользовании Баней и учитывать любые состояния своего здоровья, являющиеся противопоказаниями для пользования данной услугой. Ответственность за любые негативные последствия, в том числе за вред здоровью, причиненный вследствие ненадлежащей оценки Посетителем состояния своего здоровья и/или вследствие того, что Посетитель воспользовался Баней не смотря на имеющиеся противопоказания по состоянию здоровья, несет исключительно сам Посетитель. Ответственность за здоровье и жизнь детей на территории Бани несут родители и законные представители либо иные совершеннолетние сопровождающие.  5. Гость обязан самостоятельно подробно ознакомиться до момента оплаты и начала пользования услугами с прейскурантом цен на услуги, с настоящими Правилами, а также с другими необходимыми информационными материалами, размещенными на ресепшене отеля VIEW GA Симагинское озеро, 3\* или информационных стендах.  6. Соблюдать правила общественного порядка.  7. Соблюдать Правила посещения Бани, в целях предотвращения травм соблюдать все правила техники безопасности и проявлять осторожность во время нахождения на территории Бани, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала комплекса VIEW GA Симагинское озеро, 3\*.  8. Сообщать Администрации комплекса VIEW GA Симагинское озеро, 3\* обо всех опасных ситуациях и предметах, которые могут грозить безопасности людей, находящихся в Бане.  9. Соблюдать временные сроки пребывания в Бане.  10. Гости находятся в Бане в строго отведенное время. Время сеанса – 3 часа. При нахождении в Бане свыше 15-ти минут сверх оплаченного времени, в счет автоматически добавится дополнительный час аренды Бани.  11. За сохранность ценных вещей, денег, ювелирных украшений и документов, оставленных вне специальных сейфов, Администрация ответственности не несет.  Я ознакомлен(а) с Правилами техники безопасности и посещения Бании подтверждаю, что у меня нет медицинских противопоказаний, а также я беру на себя ответственность за несоблюдение настоящих правил. |  |