

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Вилла ИваМария»

Шихавцова Е.В.

«01» июня 2018 года



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

### I. Общие положения

1. Гость может посетить сауну после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту.
2. Гость может предупредить администратора о задержке получения услуги, но не более чем на 15 минут.
3. Гость несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи составляется акт, Гость оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования через кассу учреждения, также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.
4. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Гость обязан незамедлительно сообщить информацию администратору.
5. Гость обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.
6. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), простыню, полотенце, халат, средства гигиены.
7. Гость обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата за каждый последующий час вперед.
8. Гость определяет самостоятельно время пребывания в сауне перед оплатой получения услуги.
9. Дети до 14 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!
10. Все Гости при пользовании услугами в сауне несут ответственность за себя и своих детей!
11. Оплатив услугу, Гость дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.
12. Администрация не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.
13. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций – Гость не должен поддаваться панике. При возникновении пожара необходимо без паники покинуть помещение сауны, максимально быстро (если позволяет ситуация) одеть верхнюю одежду.

#### Запрещается:

- Приносить с собой в сауну алкогольные напитки.
- Курение.
- Вход в сауны Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения!
- Оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в саунах без присмотра взрослых;
- Посещение сауны для Клиентов с противопоказаниями: злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения;
- Использовать веники в парной;
- Использовать моющие средства в стеклянной таре;
- Лить масляные и другие вещества на электрические тэны;
- Распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- Пытаться влезть на не доступные участки декоративного оформления сауны, в целях личной безопасности клиента.
- Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

- Пытаться влезть на не доступные участки декоративного оформления сауны, в целях личной безопасности клиента.
- Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.
- Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун клиентам администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа. При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

## **II. Рекомендации**

- Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы. Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут.
- Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос (а не через рот!). Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут. После выхода, охладите тело в душе, бассейне или специальной охлаждающей комнате.
- Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15. После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

### **Что нельзя делать в сауне:**

- Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени.
- Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком.
- Не стоит после сауны обливаться теплой водой.
- Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;
- Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;
- Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.