

**Правила поведения при посещении SPA-центра  
в гостинице «Октябрьская»**

1. Посетитель обязан бережно относиться к имуществу, предоставленного в пользование, в противном случае посетитель оплачивает стоимость причинённого ущерба.
2. При обнаружении каких либо дефектов до начала сеанса, посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом администратору.
3. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении, обязательное нахождение в специальной обуви (сланцы, тапочки и т. п.).
4. За 15 минут до конца сеанса администратор вправе предупредить посетителя о завершении времени пребывания. Посетитель обязан покинуть SPA-центр немедленно после окончания сеанса.
5. Посетитель может продлить время пребывания в SPA-центре, известив об этом администратора и, оплатив последующий сеанс, только в случае, если время последующего сеанса остается свободным.
6. Посетитель имеет право пользоваться бесплатно имеющимся оборудованием: электрочайник, посуда, телевизор, караоке.
7. Посетитель имеет право приносить с собой безалкогольные напитки и пищу. Принимать пищу, пить чай или кофе разрешается только в зоне отдыха.
8. Пользование бассейном после обязательного прохождения душа (без купальной одежды тщательно помыться в душе с мылом или с применением других средств гигиены и тщательно ополоснуться).
9. Посетители должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других посетителей.
10. Дети до 18 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!
11. Оплатив услугу, посетитель дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими правилами и действующим законодательством РФ.

**НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ:**

- ✓ Посещать сауну детям до 18 лет без сопровождения взрослых
- ✓ Посещение сауны с противопоказаниями: беременность, онкология, атеросклероз, риск тромбоза
- ✓ Входить в сауну лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- ✓ Курить, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсические вещества;
- ✓ Оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в бассейне и сауне без присмотра взрослых;
- ✓ Прыгать в бассейн с бортика;
- ✓ Использовать моющие средства в стеклянной таре;
- ✓ Лить воду, масляные и другие вещества на электрические тэны;
- ✓ Распылять в сауне аэрозольные жидкости и проводить любые косметические процедуры внутри парной;
- ✓ Париться веником;
- ✓ Пользоваться бассейном после посещения парного отделения, не приняв душ.

Посетитель SPA-центра несет ответственность перед гостиницей «Октябрьская» в виде штрафных санкций за действия, умышленно или по неосторожности, повлекшие за собой порчу имущества.

Не добросовестным и нарушающим правила посещения SPA-центра посетителям администрация вправе отказать в последующих посещениях без объяснения причины отказа.

При нарушении правил поведения и пользования SPA-центра, а также вынужденном удалении посетителей, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

### **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1. Перед входом в горячее помещение необходимо вымыться под теплым душем, с мылом и насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
2. Включение, выключение, изменение параметров температуры производится администратором.
3. При первом посещении парной необходимо соблюдать осторожность, находиться на более низких полках (ступенях), постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть, лежать, подняв ноги немного выше уровня головы. На голову нужно надеть легкую шерстяную шапочку или платочек.
4. Длительность пребывания в парной зависит от индивидуальной переносимости тепла. Для первого раза достаточно попариться 5-7 минут, каждый последующий заход увеличивается на 2-3 минуты. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 минут.
5. Кратковременное охлаждение в течение 5-12 минут и отдых продолжительностью 15-20 минут. Важным моментом для кожи после принятия банных процедур является смывание пота с тела. Кожа остывает через 3-5 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.
6. Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячего чая, травяного настоя или минеральной воды. Провести 2-3 подобных цикла.
7. Пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.

### **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.
3. Делать более 3-5 заходов в парную.
4. Входить в сауну с влажным телом, усталым или голодным.
5. Принимать контрастный душ перед заходом в сауну.