



HOTEL GRAND

ул. Пушкинская 20/1, «Гостинный двор»,
тел.: 430-420, hotel-grand.org

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАННОМ КОМПЛЕКСЕ

Уважаемые посетители банного комплекса HOTEL GRAND!

Баннный комплекс включает в себя Финскую сауну, Хамам, Бассейн, Джакузи, общую зону отдыха, душевые, с/узел.

Просим Вас обратить внимание на Правила и Рекомендации Банного комплекса.

1. Клиент может посетить Баннный комплекс после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту цен.
2. Полотенца и тапочки включены в стоимость за пользование Баннным комплексом.
3. Минимальное время пользования – 1 час. За каждый неполный час оплата взимается как за полный.
4. Комплекс рассчитан на посещение 8 человек максимум.
5. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка.
6. Клиент обязан подчиняться указаниям и требованиям обслуживающего персонала.
7. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи составляется акт, и Клиент оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования Администратору, а также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.
8. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить администратору об этом.
9. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении банного комплекса:
 - посетителям нужно находиться в сменной обуви (сланцы, тапочки и т.п.) для соблюдения требований гигиены и безопасности.
10. Администрация гостиничного комплекса не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения комплекса.
11. Посещая баню Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний по продолжительности и интенсивности банных процедур и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих баню вместе с ним.

12. Клиент самостоятельно и ответственно контролирует свое здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов Клиент обязан воздержаться от посещения бани) и не ставит под угрозу здоровье окружающих его людей.

13. ВРЕМЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ ОПЛАЧЕННОГО СЕАНСА.

- за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в банном комплексе.

14. Клиент обязан покинуть банный комплекс после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в банном комплексе вносится доплата как за полный час пребывания.

15. Клиент может продлить время пребывания в банном комплексе, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.

16. Администрация вправе отказать клиенту в посещении комплекса без объяснения причины отказа.

17. В БАННОМ КОМПЛЕКСЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- вход в сауну Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
- самостоятельно включать или выключать сауну и хамам;
- после принятия душа оставлять его включенным;
- оставлять детей в сауне, бассейне и джакузи без сопровождения 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;
- прыгать бассейн и в джакузи с бортика, ступенек;
- использовать моющие средства в стеклянной таре;
- лить масляные и другие вещества, за исключением ВОДЫ на электрические тэны, использовать косметические средства в парилке, джакузи и бассейне.
- заливать печку водой сверх нормы;
- использовать ароматические масла, моющие средства и иные вещества в сауне, в бассейне и джакузи;
- пользоваться бассейном и джакузи в мыле;
- загрязнять бассейн и джакузи;
- сливать воду в джакузи;

- распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- париться веником;
- пользоваться бассейном и джакузи после посещения парного отделения не приняв душ;
- использовать банный комплекс в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи, использовать веник и т.д.). Не разрешается использовать парную для сушки полотенец и личных вещей;
- курить, распивать спиртные напитки и есть в парильном отделении сауны, хамаме, бассейне и джакузи (разрешается только в комнате отдыха);
- бросать туалетную бумагу и мусор в унитаз;
- выкручивать лампочки, разбирать розетки и другие электроприборы, засовывать в них токопроводящие предметы, перенастраивать телеканалы ТВ;
- бросать пепел от сигарет и сигареты - тушите сигареты только в пепельницу;
- играть с огнем, жечь бумагу и другие воспламеняющиеся материалы. т.к. это может привести к пожару и срабатыванию пожарной сигнализации;
- ходить с бьющимися предметами по банному комплексу (стаканами, бутылками и т.п.);
- пытаться влезть или проникнуть на недоступные участки декоративного оформления бани, установленные в целях личной безопасности Клиента;
- совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность жизни человека

18. Администрация банного комплекса не несёт ответственность в случае полученных Клиентом травм, ухудшения здоровья по причине собственной неосторожности, нарушения техники безопасности и правил поведения в комплексе, а также при желании Клиента посещать баню, несмотря на проблемы со здоровьем.

19. Банный комплекс оснащен кнопкой вызова Администратора – не используйте ее ради баловства.

20. В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения банного комплекса Администратор вправе вызвать полицию.

21. Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ

22. Недобросовестным и нарушающим правила посещения саун Клиентам администрация вправе отказать в последующих посещениях банного комплекса без объяснения причины отказа.

При нарушении правил поведения и пользования банным комплексом, а также вынужденном удалении посетителя из сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

ДЕТИ до 18 лет ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В САУНЕ ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ!

Все Клиенты при пользовании услугами в банном комплексе НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Температура парной должна быть не менее 80-90°C, хамама – 30-45°C. При этом влажность в хамаме 80-100°C.
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. Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть и лежать, подняв ноги немного выше уровня головы. На голову желательно надеть легкую шерстяную шапочку или обмотать голову полотенцем.
4. 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.
5. 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.
6. Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячего чая, травяного настоя или минеральной воды.
7. Провести 2-3 подобных цикла.
8. 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 или от посещения сауны перед сном.
3. Делать более 3-5 заходов
4. Входить в сауну/хамам с влажным телом, усталым или голодным.
5. Принимать контрастный душ перед заходом в сауну/хамам.

ПОКАЗАНИЯ:

Рекомендуется лечить сауной: напряжение мышц скелета, суставной ревматизм, неправильная осанка (лордоз, кифоз, сколиоз), состояние после травм суставов, артриты, артрозы, деформирующие артрозы, плечелопаточный 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.

Посещение хамама может быть полезно для здоровья при ряде заболеваний, таких как болезни дыхательных путей (бронхит, ринит, ларингит и другие заболевания), суставов (артрит, ревматизм, радикулит и др.) и кожи (прыщи, угри и другие высыпания), а также при стрессе и бессоннице. Регулярное посещение хамама может укрепить иммунитет и снизить риск простудных заболеваний.

Показания к посещению джакузи включают в себя: улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения и боли, снижение стресса и улучшение сна, лечение и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (суставов, позвоночника), а также целлюлита и венозной недостаточности. Джакузи также может быть полезно для общего расслабления и улучшения настроения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Финская сауна противопоказана людям с острыми и инфекционными заболеваниями, температурой, выраженным атеросклерозом и активными формами туберкулёза, онкологией, плохой свёртываемостью крови при склонности к кровотечениям, а также психическими заболеваниями.

Хамам противопоказан людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертония, стенокардия), при острых инфекциях, воспалениях или наличии открытых ран, беременным женщинам на ранних и поздних сроках (обязательно проконсультируйтесь с врачом), при повышенной температуре тела или общем недомогании.

Не рекомендуется посещать джакузи при острых инфекционных заболеваниях, высокой температуре, обострении хронических заболеваний, а также при наличии тромбоза, тромбоза, камней в почках, онкологических заболеваний и некоторых сердечно-сосудистых заболеваний. Детям до 5 лет не рекомендуется посещать джакузи, а детям от 5 до 12 лет следует соблюдать осторожность и следить за температурой воды.

За несоблюдение/нарушение данных правил администрация банного комплекса взымает штраф в размере 2000 рублей.

Желаем приятного отдыха и легкого пара!