



Правила использования бани

Летний и зимний период



Общие правила (действуют всегда)

- Посещение бани допускается **только при хорошем самочувствии**
 - Алкоголь **до, во время и после** процедур запрещён
 - Соблюдайте рекомендации персонала
 - Заходите и выходите из парной **спокойно, без спешки**
 - При любом дискомфорте необходимо **немедленно прекратить процедуру**
-



ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Рекомендуется

- Пить достаточное количество воды
- Делать перерывы между заходами в парную
- Использовать головной убор (банную шапку)
- Охлаждаться **постепенно**, избегая резких перепадов температур

Обратите внимание

- В жаркую погоду возрастает риск **перегрева и обезвоживания**
 - Не рекомендуется длительное пребывание в парной
 - После парной отдыхайте в тени или в прохладном помещении
-



ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Рекомендуется

- Использовать **нескользящую обувь**
- Утепляться сразу после выхода из парной
- Делать паузы для восстановления дыхания и температуры тела
- Использовать головной убор при выходе на улицу

Важно знать

- В холодное время года возможны **скользкие поверхности и наледь**

- Все перемещения по территории следует совершать **медленно и осторожно**
 - Резкое охлаждение без подготовки **не рекомендуется**
-

Запрещено в любое время года

- Резко менять температурный режим
 - Нырять, бегать и создавать опасные ситуации
 - Самостоятельно регулировать печь и оборудование
 - Использовать стеклянную посуду в зоне бани
-

 **Нарушение правил может привести к прекращению сеанса без возврата средств.**

Все требования направлены на обеспечение вашего комфорта и безопасности.