

## **Правила пользования услугами банно-оздоровительного комплекса (БОК) санатория «Кошкуль»**

### **1. Общие положения**

- 1.1. Клиент может посетить сауну после предварительной 100% оплаты согласно прейскуранту цен и записи у администратора санатория.
- 1.2. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещениях БОК.
- 1.3. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества. В случае порчи имущества или оборудования составляется двусторонний акт и Клиент оплачивает полную стоимость испорченного.
- 1.4. При обнаружении каких-либо дефектов, Клиент обязан незамедлительно сообщить администратору об этом по телефону 524.
- 1.5. Администрация БОК не несет ответственность за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.
- 1.6. Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения вход и использование БОК категорически запрещен.
- 1.7. За 15 минут до окончания сеанса администрация предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в комплексе.
- 1.8. Клиент обязан покинуть сауну после окончания сеанса.
- 1.9. Клиент может продлить время пребывания в сауне, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.
- 1.10. Задержка Клиента в номере сверх оговоренного времени более 15 минут, оплачивается им в полном размере за 30 минут. Если задержка составит более 30 минут, оплачивается 1 час по прейскуранту.
- 1.11. Администрация оставляет за собой право отказывать в предоставлении услуг некоторым Клиентам без объяснения причины отказа.
- 1.12. Клиентам запрещено входить в технические, служебные и другие специальные помещения.
- 1.13. Вся ответственность за пребывание в нетрезвом виде и употребление спиртных напитков в сауне, а также возможные последствия их употребления (травмы, увечья, потеря работоспособности и жизни, и т.п.) возлагается на посетителей. Администрация не несет ответственности за какие-либо происшествия с нетрезвыми посетителями, произошедшими в сауне или вблизи него.
- 1.14. В соответствии с Законом, с 23 до 7 часов запрещено нарушать покой гостей оздоравливающихся в Санатории. Поэтому просим посетителей не производить чрезмерного шума в этот период и умерять громкость музыкальных устройств. Вся ответственность за нарушения и связанные с этим возможные последствия (вызов полиции, и т.п.) возлагаются на посетителей.
- 1.15. При несогласии посетителей с требованиями дежурного администратора он вправе обратиться в правоохранительные органы.

### **2. Правила пользования сауной**

- 2.1. Запрещается самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны (она работает в оптимальном для всех режиме 80-95°C).
- 2.2. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
- 2.3. Перед посещением сауны снимите макияж, контактные линзы, украшения и часы.

- 2.4. В сауне запрещается использовать крема, скрабы и масла для тела.
- 2.5. Запрещается использовать ароматические добавки для сауны.
- 2.6. Запрещается поливать камни водой или смесями с ароматическими добавками.
- 2.7. На голову надо надеть легкую шерстяную шапочку или синтетический платочек, обувь в сауну не надевают.
- 2.8. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.
- 2.9. В первый заход рекомендовано пробыть в сауне не более 10 минут, при этом не производить никаких лишних движений. Находясь в сауне, надо контролировать свое самочувствие.
- 2.10. Передвижения по сауне должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (пот, остатки шампуня и мыла и пр.).
- 2.11. После первого выхода из сауны нужно сразу окунуться в бассейн с холодной водой или встать под холодный душ. При этом в бассейн надо заходить постепенно, а не нырять.
- 2.12. Длительность второго пребывания в сауне чуть больше, чем в первом случае — 10-12 минут. После снова следует принять холодный душ, а затем горячий, при этом можно вымыть голову с шампунем. Завершая процедуру, рекомендуется выпить чай с травами или лимоном.
- 2.13. Более трех раз в сауну заходить не следует. В заключение нужно отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.
- 2.14. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения бассейна.

### **3. Правила пользования бассейном.**

- 3.1. Перед использованием бассейном, посетитель обязан вымыться с мылом под душем.
- 3.2. Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.
- 3.3. Дети до 16 лет, пользоваться бассейном, должны только в сопровождении взрослых.
- 3.4. Перед спуском в бассейн необходимо снять обувь.
- 3.5. Для спуска в чашу бассейна необходимо пользоваться лестницей. Опускаться нужно, не спеша, держась за перила.
- 3.6. Не допускается попадание в чашу посторонних предметов – это может вывести из строя оборудование бассейна.
- 3.7. Передвижения по помещению бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (вода, остатки шампуня, мыла и пр.)
- 3.8. Запрещается:
  - Находиться в зале бассейна в верхней одежде и уличной обуви.
  - Пользоваться бассейном в нетрезвом виде.
  - Вносить в бассейн или ставить на бортик стеклянную посуду и стеклянные предметы (шампуни, одеколоны, маски для подводного плавания и т.д.) и бритвенные принадлежности;
  - Прыгать в бассейн.
  - Бегать, толкаться и играть на территории бассейна.
  - Находиться на воде без шапочек.
  - Плавать в ластах.
- 3.9. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями не могут использовать бассейн.
- 3.10. Просьба бережно относиться к оборудованию (за порчу оборудования взимается плата в размере его стоимости, расходов по закупке и установке).
- 3.11. Каждый клиент несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения бассейна.

#### **4. Медицинские показания**

4.1. Рекомендуется лечить сауной, только после консультации с лечащим врачом: напряжение мышц скелета, суставной ревматизм, не правильная осанка (лордоз, кифоз, сколиоз). Состояния после травм: суставов, артриты, артрозы, деформирующие артрозы, плече-лопаточный периартрит, ревматоидный артрит, кокс артроз, подагра, болезнь бехтерева (не в период обострения), остеохондроз, 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. Одной из чудесных особенностей сауны является способность снимать усталость, улучшать настроение, снижать уровень тревоги.

4.2. Противопоказание:

Запрещается находиться в парной в состоянии любого 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.

Злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения.

Любые другие хронические заболевания в острой фазе.