

MANTERA

SUPREME SEASIDE



Правила посещения термальной зоны

1. Посещение термальной зоны находится полностью под ответственностью Гостя.
2. Посещение саун разрешается только тем гостям, чье физическое и психическое состояние позволяет без вреда для здоровья и психоэмоционального состояния испытывать воздействие высоких и низких температур, а также значительного и быстрого перепада температур.

3. Сауны не предназначены для посещения:

- гостями, имеющими проблемы с сердцем, сосудами, давлением и иные
- медицинские противопоказания;
- гостями, чувствительными к температуре окружающей среды и перепадам температур;
- беременными женщинами и маленькими детьми. Дети от 3 до 18 лет могут посещать сауны только с сопровождением взрослых.

4. Противопоказания для посещения сауны: алкогольное опьянение, острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреоз, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

5. При использовании саун просим гостей неукоснительно следовать правилам, определенным для каждой сауны, и инструкциям сотрудников спа-комплекса (спасателей, супервайзеров и администраторов).

Перед посещением саун:

6. Мы не рекомендуем посещать сауны натощак или ранее чем через 2 часа после еды.
7. Просим гостей перед посещением сауны обязательно принять душ.
8. Перед входом в сауну просим снять обувь и надеть шапочку для бани (или покрыть голову полотенцем, если это предусмотрено) для предотвращения перегрева.

Во время нахождения в саунах:

9. Просим стелить индивидуальное полотенце/простынь/пештемаль, чтобы исключить прямой контакт кожного покрова с полками, сиденьями, другими поверхностями и для соблюдения требований личной гигиены.

10. Первый заход в сауну должен длиться не более 5 – 10 минут (в зависимости от состояния организма), затем необходим перерыв не менее 20 минут. Второй и третий заход в сауну возможны только при удовлетворительном самочувствии и должны длиться не более 10 – 15 минут.

11. Обратите внимание, что слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока, что может быть опасно для здоровья.

12. Пожалуйста, покиньте сауну при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта.

При посещении сауны запрещено:

- находиться в состоянии любой степени опьянения, под воздействием препаратов, которые понижают реакцию;
- выливать, распылять или иным образом использовать аэрозоли и другие опасные вещества на печах;
- оставлять на себе украшения;
- использовать мобильные телефоны и другую технику;
- самостоятельно регулировать температуру или переключать любые приборы;
- прикасаться к тэнам, трубам, камням и другим паровым и нагревательным элементам;
- подходить с боков от чаши / форсунок подачи пара, прислоняться к местам выхода пара;
- пользоваться принесенными с собой кремами, мазями, маслами, скрабами и иными средствами, предназначенными для нанесения на кожу, а также вениками и другими банными приспособлениями;
- накрывать каменку посторонними предметами, сушить полотенца, бриться, стирать и сушить вещи, осуществлять любую другую деятельность кроме парения (без веника);
- поливать воду на электрические тэны и камни саун, во избежание короткого замыкания и удара током;
- оставлять сопровождаемых подопечных лиц без присмотра.

После посещения саун:

13. Просим обязательно принимать душ после посещения сауны и перед погружением в воду бассейна и иных водных резервуаров.