

Правила техники безопасности при посещении банного комплекса.

Общие правила техники безопасности:

1. В случае недомогания рекомендуется отказаться от посещения банного комплекса. Если же недомогание возникло во время посещения, необходимо незамедлительно обратиться к любому находящемуся рядом сотруднику Клуба; посещать банный комплекс рекомендуется только при хорошем общем самочувствии. Запрещено посещение во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного и иного токсического опьянения.
2. Посещать банный комплекс не рекомендуется на голодный желудок, а также ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи;
3. Перед посещением банного комплекса каждый посетитель обязан принять душ без купального костюма с использованием средств гигиены - это предварительно очистит кожу и исключит появление в сауне запаха пота, который здесь совершенно неприемлем. Не забудьте смену чистого белья, чтобы надеть после сауны. Возьмите что-нибудь, на чем можно будет сидеть (небольшое полотенце, простыня). Не забудьте прикрыть голову фетровой шляпой или шерстяной шапочкой.
4. Наклеенные на тело лейкопластыри необходимо снять перед входом на территорию;
5. Посещение банного комплекса разрешается только при наличии купального костюма, специальной нескользящей резиновой обуви.

На территории банного комплекса, категорически запрещается:

- Приносить с собой еду и напитки; стеклянную тару; сумки, пакеты, рюкзаки;
- Употреблять жевательную резинку;
- Носить украшения, заколки с острыми краями, которые могут травмировать как самого Члена Клуба, так и окружающих;
- Втирать в кожу мази и крема перед посещением бассейнов, джакузи, банного комплекса;
- Справлять естественные нужды в душевых, и на территории банного комплекса, кроме туалетных комнат.
- Бегать по территории банного комплекса;
- Кричать, шуметь, издавать громкие звуки, мешающие отдыхающим;
- Нарушать чистоту и порядок. Категорически запрещено очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать);
- Запрещено лить воду на камни электрической печи (во избежание попадания воды на электрические контакты).
- Сушить полотенца, халаты и другие вещи рядом/на с электрической печью в бане;
- Во избежание аллергических реакций, самостоятельно осуществлять разбрызгивание средств ароматерапии, аромамасел и т. п. в зонах парения;
- Самостоятельно париться вениками в зоне бань и саун. Плановые парения должен проводить специалист;
- Проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляция, эпиляция, коррективировка ногтей ножницами) в общей зоне парения, душевых, раздевалках;
- Категорически запрещено находиться в зоне банного комплекса детей, не достигших возраста 18 лет, без присмотра родителей/сопровождающего лица/персонального тренера. Ответственность за жизнь и здоровье, самочувствие и поведение детей любого возраста на территории банного комплекса несут родители и доверенные лица.

Хамам

Турецкая баня хамам – это лечение горячим паром, который оказывает влияние как на психическое, так и на физическое состояние человека. При соблюдении правил процедура хамама несет в себе следующую пользу для организма:

- Улучшает текстуру кожи, удаляет омертвевшие клетки.
- Увлажняет и питает кожу витаминами и минералами.
- Снимает мышечное напряжение.

- Активизирует кровообращение.
- Дарит коже тонус и повышает эластичность.
- Минимизирует признаки стресса и беспокойство.

Хамам – это удивительный опыт, который можно получать регулярно. Однако ввиду интенсивного пилинга не рекомендуется посещать хамам чаще одного раза в неделю.

При посещении хамама понадобятся: шлепки, мыло, шампунь, ароматические масла, скраб-пилинг для тела, увлажняющая эмульсия для тела, банное полотенце, коврик-подстилка.

Перед хамамом нельзя наедаться, но и на голодный желудок тоже идти не стоит. Оптимальное время – через час-два после неплотного приема пищи. Нельзя идти париться при болезнях печени либо после длительного пребывания под солнцем. После процедуры парения нельзя резко остывать, сначала ополаскиваются теплой водой, только затем холодной. Затем необходимо 15-20 минут расслабиться в комнате отдыха, сидя в теплом халате либо завернувшись в сухую простынь. После всех операций желательно выпить прохладное или теплое питье.