

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ РУССКОЙ БАНИ

Влажность 40-60% Температура 90°	Рекомендуемое время посещения парной за один заход – не более 15 минут
-------------------------------------	---

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- после посещения парной и перед окунанием в бассейн необходимо принять душ
- перед заходом в баню рекомендуется сохранять голову сухой, использовать банную шапку, чтобы избежать перегрева;
- рекомендуется снять с тела украшения, оставив их в шкафчике для хранения вещей, металл под воздействием температуры нагревается и можно получить ожог
- посетитель обязан покинуть баню при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта
- поддавать на каменку может только пармастер
- на время подготовки бани к парению, посетителям необходимо выйти из бани

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- воспалительные заболевания кожи - эпилепсия
- острые инфекционные заболевания
- повышенная температура
- активные формы туберкулеза
- онкология
- плохая свертываемость крови, склонность к кровотечениям
- психические заболевания
- беременность
- иные медицинские противопоказания в зависимости от вида и характера заболевания

## ЗАПРЕЩЕНО:

- посещать парную в состоянии алкогольного, наркотического, психотропного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием иных одурманивающих средств
- находиться несовершеннолетним детям в возрасте до 18 лет без сопровождения взрослых
- находиться детям в нарукавниках и спасательном жилете в условиях парной
- проходить в парную в обуви
- регулировать приборы, находящиеся в помещении бани, прикасаться к металлическим частям оборудования, установленного в парной
- самостоятельно поддавать воду и иные жидкости на каменку печи
- во время посещения парной употреблять спиртные напитки
- проносить в парную напитки и еду

- оставлять в парной полотенца и одежду, использовать парную для сушки полотенец и личных вещей
- наносить в парной масла, скрабы и другие косметические пачкающие средства
- при сердечных заболеваниях и гипертонии сразу после посещения парной окунаться в купель
- заходить в баню во время проведения коллективного парения

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПИВНОЙ БАНИ**

Влажность 30% Температура 65°	Рекомендуемое время посещения парной за один заход – не более 15 минут
----------------------------------	--

### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- после посещения парной и перед окунанием в бассейн необходимо принять душ
- перед заходом в баню рекомендуется сохранять голову сухой, использовать банную шапку, чтобы избежать перегрева;
- рекомендуется снять с тела украшения, оставив их в шкафчике для хранения вещей, металл под воздействием температуры нагревается и можно получить ожог
- посетитель обязан покинуть баню при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта
- поддавать на каменку может только пармастер
- на время подготовки бани к парению, посетителям необходимо выйти

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- воспалительные заболевания кожи
- эпилепсия
- острые инфекционные заболевания
- повышенная температура
- активные формы туберкулеза
- онкология
- плохая свертываемость крови, склонность к кровотечениям
- психические заболевания
- беременность
- иные медицинские противопоказания в зависимости от вида и характера заболевания

### ЗАПРЕЩЕНО:

- посещать парную в состоянии алкогольного, наркотического, психотропного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием иных одурманивающих средств

- находиться несовершеннолетним детям в возрасте до 18 лет без сопровождения взрослых
- находиться детям в нарукавниках и спасательном жилете в условиях парной
- проходить в парную в обуви
- регулировать приборы, находящиеся в помещении бани, прикасаться к металлическим частям оборудования, установленного в парной
- самостоятельно поддавать воду и иные жидкости на каменку печи
- во время посещения парной употреблять спиртные напитки
- проносить в парную напитки и еду
- оставлять в парной полотенца и одежду, использовать парную для сушки полотенец и личных вещей
- наносить в парной масла, скрабы и другие косметические пачкающие средства
- при сердечных заболеваниях и гипертонии сразу после посещения парной окунаться в купель
- заходить в баню во время проведения коллективного парения

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ МОЖЖЕВЕЛОВОЙ БАНИ**

Влажность 30%	Рекомендуемое время посещения
Температура 80°	парной за один заход – не более 15 минут

### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- после посещения парной и перед окунанием в бассейн необходимо принять душ
- перед заходом в баню рекомендуется сохранять голову сухой, использовать банную шапку, чтобы избежать перегрева;
- рекомендуется снять с тела украшения, оставив их в шкафчике для хранения вещей, металл под воздействием температуры нагревается и можно получить ожог
- посетитель обязан покинуть баню при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта
- поддавать на каменку может только пармастер
- на время подготовки бани к парению, посетителям необходимо выйти

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- воспалительные заболевания кожи
- эпилепсия
- острые инфекционные заболевания
- повышенная температура
- активные формы туберкулеза
- онкология
- плохая свертываемость крови, склонность к кровотечениям
- психические заболевания
- беременность

- иные медицинские противопоказания в зависимости от вида и характера заболевания

#### ЗАПРЕЩЕНО:

- посещать парную в состоянии алкогольного, наркотического, психотропного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием иных одурманивающих средств
- находиться несовершеннолетним детям в возрасте до 18 лет без сопровождения взрослых
- находиться детям в нарукавниках и спасательном жилете в условиях парной
- проходить в парную в обуви
- регулировать приборы, находящиеся в помещении бани, прикасаться к металлическим частям оборудования, установленного в парной
- самостоятельно поддавать воду и иные жидкости на каменку печи
- во время посещения парной употреблять спиртные напитки
- проносить в парную напитки и еду
- оставлять в парной полотенца и одежду, использовать парную для сушки полотенец и личных вещей
- наносить в парной масла, скрабы и другие косметические пачкающие средства
- при сердечных заболеваниях и гипертонии сразу после посещения парной окунаться в купель
- заходить в баню во время проведения коллективного парения

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САНАРИУМА**

Влажность 30% Температура 40°	Рекомендуемое время посещения парной за один заход – не более 15 минут
----------------------------------	--

#### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- после посещения парной и перед окунанием в бассейн необходимо принять душ
- перед заходом в баню рекомендуется сохранять голову сухой, использовать банную шапку, чтобы избежать перегрева;
- рекомендуется снять с тела украшения, оставив их в шкафчике для хранения вещей, металл под воздействием температуры нагревается и можно получить ожог
- посетитель обязан покинуть баню при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта
- поддавать на каменку может только пармастер
- на время подготовки бани к парению, посетителям необходимо выйти

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- воспалительные заболевания кожи
- эпилепсия

- острые инфекционные заболевания
- повышенная температура
- активные формы туберкулеза
- онкология
- плохая свертываемость крови, склонность к кровотечениям
- психические заболевания
- беременность
- иные медицинские противопоказания в зависимости от вида и характера заболевания

#### ЗАПРЕЩЕНО:

- посещать парную в состоянии алкогольного, наркотического, психотропного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием иных одурманивающих средств
- находиться несовершеннолетним детям в возрасте до 18 лет без сопровождения взрослых
- находиться детям в нарукавниках и спасательном жилете в условиях парной
- проходить в парную в обуви
- регулировать приборы, находящиеся в помещении бани, прикасаться к металлическим частям оборудования, установленного в парной
- самостоятельно поддавать воду и иные жидкости на каменку печи
- во время посещения парной употреблять спиртные напитки
- проносить в парную напитки и еду
- оставлять в парной полотенца и одежду, использовать парную для сушки полотенец и личных вещей
- наносить в парной масла, скрабы и другие косметические пачкающие средства
- при сердечных заболеваниях и гипертонии сразу после посещения парной окунаться в купель
- заходить в баню во время проведения коллективного парения

### **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ХАММАМА**

Влажность 100%	Рекомендуемое время посещения парной за один заход – не более 15 минут
Температура 40°	

#### ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- после посещения парной и перед окунанием в бассейн необходимо принять душ
- перед заходом в баню рекомендуется сохранять голову сухой, использовать банную шапку, чтобы избежать перегрева;
- рекомендуется снять с тела украшения, оставив их в шкафчике для хранения вещей, металл под воздействием температуры нагревается и можно получить ожог

- посетитель обязан покинуть баню при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта
- поддавать на каменку может только пармастер
- на время подготовки бани к парению, посетителям необходимо выйти

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- воспалительные заболевания кожи
- эпилепсия
- острые инфекционные заболевания
- повышенная температура
- активные формы туберкулеза
- онкология
- плохая свертываемость крови, склонность к кровотечениям
- психические заболевания
- беременность
- иные медицинские противопоказания в зависимости от вида и характера заболевания

#### ЗАПРЕЩЕНО:

- посещать парную в состоянии алкогольного, наркотического психотропного опьянения, а также лицам, находящимся под воздействием иных одурманивающих средств
- находиться несовершеннолетним детям в возрасте до 18 лет без сопровождения взрослых
- находиться детям в нарукавниках и спасательном жилете в условиях парной
- проходить в парную в обуви
- регулировать приборы, находящиеся в помещении бани, прикасаться к металлическим частям оборудования, установленных в парной
- самостоятельно поддавать воду и иные жидкости на каменку печи
- во время посещения парной употреблять спиртные напитки
- проносить в парную напитки и еду
- оставлять в парной полотенца и одежду, использовать парную для сушки полотенец и личных вещей
- наносить в парной масла, скрабы и другие косметические пачкающие средства
- при сердечных заболеваниях и гипертонии сразу после посещения парной окунаться в купель
- заходить в баню во время проведения коллективного парения