**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Для того чтобы вы могли безопасно пользоваться нашим SPA и наслаждаться отдыхом в бассейне и банях, мы составили Правила Поведения, с которыми просим предварительно ознакомиться:

Большинство людей понимают необходимость выполнения правил безопасности при эксплуатации плавательного бассейна. Бассейны гидромассажные, ввиду своих небольших размеров, зачастую притупляют необходимое чувство осторожности.
 **Безопасность в SPA бассейне**

Купание в **SPA бассейне** - это много удовольствия, хороший отдых и приятное время. Теплая вода ласкает тело и восстанавливает силы. Однако теплая вода может быть источником опасности, если не соблюдать правила.

* Люди с заболеваниями сердца, диабетом, высоким или низким давлением или другими серьезными заболеваниями, или просто сомневающиеся в состоянии своего здоровья, а также беременные женщины, не должны пользоваться **SPA бассейном** без консультации с врачом.
* Люди с кожными, глазными, венерическими инфекциями, незажившими ранами и**л**и раздражениями, не должны пользоваться **SPA бассейном** во избежание распространения инфекций.
* **Принимайте душ до и после купания в SPA бассейне**. Душ перед купанием смоет с кожи большое количество бактерий, а также лосьоны, дезодоранты и крема. Они снижают эффективность работы систем обеспечивающих чистоту воды в **SPA бассейне**.
* Высокая температура воды в **SPA бассейне** может поднять температуру ваших внутренних органов выше безопасных пределов. Рекомендуется, чтобы температура воды никогда не превышала 40oС.
* Нежелательно пребывание в **SPA бассейне** при температуре 40oС более 15 мин. Если вы хотите, продолжит купание в **SPA бассейне** при такой температуре, покиньте **SPA бассейн** на 15 минут - охладитесь на воздухе или примите душ и после этого возвращайтесь в **SPA бассейн**.
* При более низких температурах, многие люди могут находиться в **SPA бассейне** более продолжительное время. Если у вас возникают вопросы по этому поводу, -проконсультируйтесь с доктором.
* Не пользуйтесь **SPA бассейном**, если рядом с вами никого нет.
* Не находитесь в **SPA бассейне** во время или после принятия алкоголя. Как и при воздействии теплой воды, алкоголь расширяет кровеносные сосуды и увеличивает температуру тела. Совместное действие этих факторов может привести к нежелательным эффектам - потери сознания, сердечному приступу или падению.
* Использование **SPA бассейна** опасно во время принятия некоторых лекарств. Никогда не купайтесь в **SPA бассейне** после принятия наркотиков, а также лекарств вызывающих сонливость, изменение кровяного давления. При приемке лекарств, проконсультируйтесь с врачом о возможности купания в **SPA бассейне**.
* Не рекомендуется пользоваться **SPA бассейном** сразу же после обильного приема пищи.
* Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.
* После пользования туалетом, необходимо воспользоваться биде, перед последующим купанием в бассейне.
* Не допускается попадание в чашу посторонних предметов – это может вывести из строя оборудование бассейна.
* Не используйте для напитков стеклянную посуду в **SPA бассейне** или рядом с бассейном.
* Не используйте какие-либо электрические приборы в непосредственной близости от спа.
* Будьте осторожны, и не поскользнитесь, заходя в воду, или закончив купание.
* Посетители с детьми сами отвечают за безопасность детей.
* Просьба бережно относиться к оборудованию (за порчу оборудования взимается плата в размере его стоимости, расходов по закупке и установке).

 **Каждый клиент несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время отдыха.**

Помните, поведение детей непредсказуемо. Особенно будьте внимательны при купании детей до 5-ти лет. Ни на секунду не оставляйте детей без присмотр около SPA бассейна.

Имеет смысл обратить внимание на обучение даже маленьких детей правилам использования **SPA бассейном**. По мере взросления они будут понимать все больше и, беря пример с вас, будут правильно вести себя в **SPA бассейне** или около него. Не позволяйте детям в шутку звать на помощь. Не считайте, что ребенок в безопасности, если он уже умеет плавать или давно пользуется **SPA бассейном**.
Учтите, что вода засасывается в заборных отверстиях с большой силой. Будьте осторожны с длинными волосами, шейными платками и другими подобными вещами. Предупредите об этом детей.

***Дети в восторге от купания в SPA бассейне и хотят находиться в воде подольше. Однако увлеченные игрой в воде они не контролируют свое состояние. Кроме того, молодой организм может быть не приспособлен к высокой температуре. Обязательно следите за процессом купания детей.***

***При появлении каких-то сомнений консультируйтесь с врачом.***

* Перед купанием проинструктируйте детей, что не при каких обстоятельствах они не должны прыгать или нырять в **SPA бассейн**. Бассейн может показаться ребенку глубоким, но он не создан для прыжков и нырянья.

Администрация  не несет ответственности за травмы и повреждения, возникшие вследствие несоблюдения правил.

Правила посещения бассейна направлены на обеспечение безопасности и здоровья Вас и Ваших детей!

*С уважением, Администрация оздоровительного комплекса МОККО.*

**Правила пользования Финской сауной**

1. 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. Перед посещением сауны снимите макияж, контактные линзы, украшения и часы.

3. В сауне запрещается использовать крема, скрабы и масла для тела.

4. Запрещается поливать камни водой, пивом или смесями с ароматическими добавками.

5. На голову надо надеть легкую шерстяную шапочку или синтетический платочек, обувь в сауну не надевают.

6. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.

7. 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.

8. Передвижения по сауне должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (пот, остатки шампуня и мыла и пр.).

9. После первого выхода из сауны нужно сразу встать под холодный душ и

окунуться в бассейн с холодной водой. При этом в бассейн надо заходить постепенно, а не нырять.

10. 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.

11. Более трех раз в сауну заходить не следует. В заключение нужно отдохнуть

 минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

[**Турецкая баня**](http://saunapool.ru/) улучшит кровообращение, дыхание, позволит справиться с бессонницей и лишним весом.  Кроме того, при правильном и регулярном  пользовании хамамом организм человека омолаживается и обретает тонус.

Ведь неспроста баню еще в древности называли культовым местом. Считалось, что баня заряжает мощью четырех основных земных стихий - огня, воды, земли и воздуха. Температура в турецкой бане не превышает 50-55 градусов, поэтому подходит даже тем, что не посещает баню из-за чрезмерно высоких температур.

Популярность хамама среди женщин объясняется следующим фактом- регулярные сеансы хамама помогают бороться с целлюлитом и лишним весом. Правильное пользование хамамом дает возможность оздоровить собственный организм лучше, чем в финской сауне. Многие люди именно турецкую баню называют идеальным способом укрепления иммунитета.

Микроклимат хамама положительно воздействует на лечение ревматизма, болезней дыхательной системы. Он регенерирует кожу, улучшает циркуляцию крови в организме, способствует очистке.

Правильное пользование хамамом и соблюдение всех основных правил - это залог эффективного объединения различных элементов турецкой культуры в банной процедуре, которая несет чистоту, покой, здоровье и радость общения

Турецкая баня дает возможность основательно вымыть все тело с головы до пят. Жаркие помещения, теплые или парные, души и ванны способствуют тому, что кожа очищается самым эффективным образом. Влажный пар размягчает роговой слой эпидермиса и разжижает кожный жир. В результате и омертвевшие клетки эпидермиса, и кожный жир могут быть с легкостью удалены простым трением. Можно воспользоваться банной рукавичкой, существуют и специальные приспособления из дерева или рога. С удивлением, а может быть, и с ужасом вы обнаружите катышки черной грязи на своем теле. Поверьте, тут нет никакого преувеличения! После такой кардинальной очистки открываются поры, кожа начинает гораздо лучше дышать, и из распаренного тела выходят «груды грязи».

### Сауна освобождает от токсинов

Существуют вполне определенные правила пользования сауной. Самое главное — правильно рассчитать время. Один еженедельный сеанс длится как минимум полтора часа и включает в себя три обязательных этапа:

* перед тем как войти в сауну, нужно принять горячий душ, чтобы открылись поры, и очистилась кожа (предстоит, как следует пропотеть),
* высушить кожу, тщательно промокнув губкой, только затем войти в кабину,
* отдохнуть после пребывания в кабине.

**Соблюдайте основные банные процедуры:**

* Примите душ перед тем, как начинать париться. Это позволит смыть с кожи грязь и подготовит тело к банным процедурам.
* Возьмите в баню полотенце, на котором вы будете сидеть в парильне.
* Постарайтесь расслабиться и успокоиться, созерцая клубы пара.
* Через определенные промежутки времени освежайтесь под душем. Сочетание парильни и душа доставляет большое удовольствие и позволяет в полной мере насладиться банными процедурами.
* После пребывания в турецкой бане – подольше находитесь в прохладном душе.

Прежде чем одеваться - полностью высохните и отдохните. В это время полезно выпить какой-нибудь охлажденный напиток или чай, а также проникнуться созерцанием и прекрасным самочувствием. После бани нужно дать порам закрыться, а телу - подсохнуть и адаптироваться к комнатной температуре.

### Некоторые меры предосторожности

|  |
| --- |
|  |

Существуют некоторые меры предосторожности, которые следует предпринять, чтобы надежно защитить свою кожу.

Если возникает ощущение втянутости или сухости кожи, можно распылить в кабине какую-нибудь минеральную воду с низкой степенью минерализации. Такого разбрызгивания воды, повторенного несколько раз в течение сеанса, вполне достаточно для смягчения рогового слоя эпидермиса. Беспокоиться не стоит: в данном случае обезвоживание кожи лица или тела носит преходящий характер и непременно проходит сразу после сна. Если у вас действительно очень сухая по своей природе кожа, используйте перед сеансом смесь натуральных [эфирных масел](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=nkgcUpmKi4oeneiUrxWs0Yd8Epw1VULxX6YaBGZOwUsuuc90jJUdpYj1B9XDiYEmWjmOiKBcgYsI2wONQgiPEPhTE0GPhBfNanHEaT3nuyTYzPfIWfSIpck8qUPZSL5EgYlFnSlc7bFD95ZpF5H*5Vo-6QaMydTD58YApTrasOaFGam8uFVngDEP-CifCN8QVL5XN3ziucCIJ5NMF7yNi*i1Pl1D1pQkcZxZoXU2cqUbps*pckIGOl8-FfYmd9MFKqfD71*LZq0qBCGU42KPUZOZlRoWFta2GS45if1r56EFFsyUIJ8EpTLH*pK1E*qdUQN-PFu85ABfqAlSQHNx6OzDAqfZsVCe2FFKvXVVyUrYUzpOiW*5H4oVewhQzHib8Uhzd3fbTbwztb9CmTVEGNh2pecuJoo4w84DIMpBuXdaGvZTgB5hAuczjhZcO1DoOVrXkvTBs9IlReKhQ2YI7Ihc3TecbEGv8406snvuEPqbf*GPf7uJ-DgaSY23TYDOVR4hiMYmdMomNKwERd2MCTgDvZHMALp4TJjaMRVllzk-MCp5evuPr5CHsjT-Dj7nLTXsLPX5ZMC8ic0zgcqLdhCRwOOuglmEsxc7afOSsfSTs4v8xjzxv4TP8FnHMEstiVW229EpyY0HsY8Z9a6q-x215rftI7Kf0jriDNHYk-hses5i-9G*ihXtNmzaAVD4TVP4bsOpNATxvPX0k9whxkXrqa8h2h782MrDFvurGEDKX2Jn-Zo8QMCO*wpdCh0feYfL7ez6faBpBNIy0c2LMZf6M4FzR-AeH6hPN2NonglxxQSlvKfx2c603xA&eurl%5B%5D=nkgcUsvKy8oCZaPyGMZFbeJ9a7-4L2mG0AXs9G2nSdS-yCUs), полученных из растений и растворенных в необходимой пропорции в растительном масле холодного отжима. Нанесенная на кожу, такая ароматическая смесь обладает оживляющим и антисептическим действием, смягчает роговой слой, не закупоривая при этом поры и временно восполняя потерю естественной жировой смазки.

В случае, если имеется склонность к куперозу, то следует прибегнуть к локальной защите пораженных участков кожи. Лучшее средство в данном случае - простая вода. Испаряясь, она охлаждает кожу и предотвращает временный прилив крови и расширение капилляров. К водной процедуре надо прибегать снова и снова, до тех пор, пока выступивший пот не обеспечит коже надежную защиту.

 Будьте крайне осмотрительны, если после сауны вам предстоит сеанс в солярии! Дело в том, что после сауны резко возрастает светочувствительность кожи, поскольку капилляры омывают базальный слой эпидермиса гораздо интенсивнее. В результате начинает образовываться в больших количествах меланин, в то время как естественная защита — кожный жир — удалена. Поэтому пребывание под ультрафиолетовыми лампами должно быть менее продолжительным, чем обычно, а эффективность процедуры будет гораздо выше.

Следует также помнить о том, что с волосами при посещении сауны происходит в принципе то же самое, что и с кожей. Поэтому следует мыть голову после сауны очень мягким шампунем. Затем, слегка осушив волосы, необходимо дать им отдохнуть, чтобы они могли пропитаться кислородом и вернуть свой естественный блеск.

И еще такая рекомендация: в сауне можно находиться только нагишом. Купальник категорически запрещен! Он препятствует испарению [пота](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=nkgcUkhDQkMl4-sxCrAJdCLZtzlmSnaL6zhny7jvBTtkhT2d32UtESBuulVsUnZl6PKfTbgueebXMulBPwO68x1uiXQJCKc32AwIbPotNOHvw-6ossBXm5Rt4t8R0uSPCReXMzaWFoBp-D16FwEe5F*iCXE8GimY-lU2-O0htuSwWt0mgO1KeT35xYsX09GgMEdXWIcazMWSPjYtakXW92IOOabh34cG6sGMDzuDAfv*JGOzemNEZcykA16n5PEhMnrHSbGelpwHi*WXpEO3eCE-ofu*Ul7VVwR1ssvUnKl*1RYdtxVmQpmWzmoIviWAojRZB0whDHBQJ6I54R1r8HWxH*FL8r2xzu*rIO5Pg-iviOxmlYSNtJW2C0w1DFcXh51MQyi8HK2juxXfMZPI3X8lWOQl8Pxd0yvDk8rsBRMiKf738BDc3Cq2tpCnQQUG6fxTVQ&eurl%5B%5D=nkgcUsnIycg1Vu2uRJoZMb4hN*OFPPW8orp8FLEFoSj5gG99), не позволяя коже дышать, и создает проблему гигиенического характера. Цепочки, колье и часы необходимо предусмотрительно снять. Бижутерия способна обжечь кожу, если плотно с ней соприкасается.

Находясь в сауне, лучше положить на скамейку полотенце. Оно уменьшает ощущение жара на коже, впитывая тот пот, который выделяется в месте соприкосновения с ним. Положение сидя (ноги вытянуты или прижаты к груди) хорошо тем, что оно снижает разницу температур на уровне головы и на уровне ног. Лежать на животе дольше 3-5 минут нельзя. Если задержаться в таком положении дольше, можно почувствовать себя очень плохо. Кроме того, это небезопасно для здоровья.

Для того чтобы добиться глубокого [очищения организма](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=nkgcUqStrK13NMEMN400SR-kigRbd0u21gVa9jHNrUOLvMQ4o1r*5h5QWkj47hEVUf70WRzT1LdyQ2gZoMj7BJqfzDqeTt0MeYQEXz8aa1Vf06HfDy4s-T5rejyPRZb8TshBly9*tBSJhwBjCIYi1TCptURA93cpFsmqQPSvw0DbD*deIaACUDxpI8SxbouTiV44MCKO-NtrGDrnO4xrvQ1xSS6tHVRC1cxNzeMmPVRYl*1k8uWNwOp52D2d*MITC3P8GPPXGMjo1AGvdJmTmORHOpJNYIKjhRca128tWYLjhI5QqNw74wLs6J-O3mMSXWl1*Y0viXSQrfjUQS6CGb76Y1skYmimu3qMVYq3L4KRAbBv5VZiI-AulNws-fFevA98xJ55-*5JvvpE&eurl%5B%5D=nkgcUsjJyMm07-STeackDIMcCt62m6pdFAwSveNfX2RSDr*5), необходимо ничего не пить во время сеанса и даже постараться воздержаться от питья в течение нескольких часов после процедуры. Если для вас это окажется невыполнимо, остановите свой выбор на минеральной воде, которая при этом не должна быть ледяной. Конечно же, ни о каком алкоголе не может быть и речи!

И, наконец, в сауну надо идти натощак, по крайней мере, после еды должно пройти столько времени, сколько требуется для переваривания пищи. После сеанса было бы неразумно сразу предаваться гастрономическим утехам. Тарелка сырых овощей и фруктов, яйца или сыр — вот каким должно быть меню, а дополнить его можно стаканом воды слабой степени минерализации.

Чтобы обрести хорошее самочувствие, укрепить свое здоровье и не свести на нет потрясающий эффект от сауны, необходимо придерживаться всех этих рекомендаций. Если после сауны улучшился сон, а на другой день стало легче просыпаться — это результат глубочайшего обновления и оздоровления всего организма.