

# ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

Сауна предназначена для использования для гостей проживающих в отеле. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или проблемы, можете обращаться на ресепшн.

ПРЕИМУЩЕСТВА	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Выводит токсины и повышает защитные функции организма. Открывает поры и выводит тяжелые металлы из тела. Также устраняет алкоголь, никотин, натрий, серную кислоту и борется с холестерином.</li><li>✓ Снимает стресс, высвобождает эндорфин и помогает бороться с бессонницей.</li><li>✓ Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, расширяет сосуды.</li><li>✓ Улучшает дыхательные функции.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Низкое кровяное давление</li><li>✓ Гипертония</li><li>✓ Нервные расстройства</li><li>✓ Сердечно-сосудистые заболевания</li><li>✓ Беременность</li><li>✓ Хронический ревматизм</li></ul>

## ЧАСЫ РАБОТЫ: 11:00 – 19:00

- Максимальная вместимость **5 человек**.
- Не разрешается пользоваться сауной лицам **младше 19 лет**.
- Запрещено курить или употреблять пищу в сауне.
- Обязательно используйте **личное полотенце** в качестве меры гигиены.
- В сауне необходимо находиться в купальном костюме, а также использовать шлёпанцы при выходе из сауны и перед входом в душ.
- Находитесь в сауне по 15-минутным сменам с перерывами и принимайте теплый или холодный душ между сменами.
- Рекомендуется принимать воду между сеансами из-за потери жидкости при высокой температуре сауны.
- **В случае затруднения дыхания или головокружения прервите сеанс!**

**Нарушение указанных выше правил может лишить клиента возможности пользоваться сауной.**