

## ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА

о заключении договора на оказание услуг банного комплекса «ДиВАПоТам», расположенного по адресу: г. Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д. 112

Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) банного комплекса «ДиВАПоТам» в лице Индивидуального Предпринимателя Лузниковой Дианы Радиковны, ИНН 027410956677, ОГРНИП \_\_\_\_\_, с коммерческим наименованием ««ДиВАПоТам» в дальнейшем именуемого ИСПОЛНИТЕЛЬ, и содержит все существенные условия предоставления услуг банного комплекса.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (ГК РФ) в случае согласия и принятия изложенных ниже условий физическое лицо или юридическое, производящее акцепт этой оферты, становится ЗАКАЗЧИКОМ.

В соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте.

В связи с вышеизложенным, внимательно прочитайте текст данной публичной оферты и если Вы не согласны с каким-либо пунктом оферты, ИСПОЛНИТЕЛЬ предлагает Вам отказаться от использования услуг.

Банный комплекс «ДиВАПоТам», в лице Индивидуального Предпринимателя Лузниковой Дианы Радиковны, заключит Договор на оказание услуг банного комплекса в помещении Исполнителя, расположенном по адресу: **Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д. 112**, на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом или действующим юридическим лицом, именуемым для целей Договора на оказание услуг Заказчиком, и принявшим условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в п.5.

### 1. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОФЕРТЫ

1.1. В целях настоящего документа нижеприведенные термины используются в следующем значении:

Оферта – настоящий документ «Публичная оферта о заключении договора на оказание услуг Банный комплекс «ДиВАПоТам», расположенного по адресу: Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д. 112, размещенный в сети Интернет на сайте Исполнителя (<https://Divapotam.ru>), а также в общедоступном для ознакомления месте в помещении Банного комплекса (далее «Банный комплекс».

Акцепт Оферты – полное и безоговорочное принятие Оферты путем осуществления действий, указанных в разделе 5 настоящей Оферты (оплаты услуг). Акцептом Оферты заключается Договор.

Договор – возмездный договор между Заказчиком и Исполнителем на оказание Услуг, который заключается посредством Акцепта Оферты.

Исполнитель – Индивидуальный предприниматель Лузникова Диана Радиковна, оказывающая услуги Банного комплекса.

Заказчик - юридическое лицо или физическое лицо, осуществившее Акцепт Оферты в свою пользу и/или в пользу третьих лиц - клиента.

Клиент – физическое лицо или группа лиц, чьи интересы представляет Заказчик в рамках данного договора.

Администрация – сотрудники Исполнителя, уполномоченные управлять деятельностью по оказанию услуг банного комплекса.

1.2. В Оферте могут быть использованы термины, не определенные в п.1.1. настоящей Оферты. В этом случае толкование такого термина производится в соответствии с законодательством.

1.3. Предметом настоящей оферты является предоставление Заказчику услуг банного комплекса в соответствии с условиями настоящей публичной оферты, Правилами пользования услугами бани и текущим прайс-листом Исполнителя.

1.4. Публичная оферта, Прайс-лист и Правила пользования услугами Банного комплекса являются официальными документами и публикуются на Сайте Исполнителя, а также в общедоступном для ознакомления месте в помещении Банного комплекса «ДиВАПоТам».

1.5. Исполнитель имеет право изменять прайс-лист, условия данной публичной оферты без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию измененных условий на Сайте Исполнителя, а также в общедоступном для ознакомления с этими документами месте, не менее чем за один день до вступления их в силу.

### 2. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ

2.1. Исполнитель обязуется на возмездной основе по заданию Заказчика оказать Клиенту(ам) услуги банного комплекса, которые включают возможность использования Клиентом(ами) в течение оплаченного времени бани,

душевой зоны, комнаты отдыха, раздевалки и санузлов, чана (чан за отдельную плату), мангальной зоны, расположенных в едином комплексе, а также предоставление (аренда или продажа) Клиенту(ам) полотенца, простыни, тапочек для использования в банном комплексе, а Заказчик обязуется своевременно оплачивать оказанные услуги согласно прейскуранту цен Исполнителя и неукоснительно выполнять Правила пользования услугами банного комплекса, которые являются приложением к настоящей оферте.

2.2. Место оказания услуг – Российская Федерация, Республика Башкортостан, город Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д. 112.

### **3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ**

#### **3.1. Обязанности Исполнителя:**

3.1.1. Исполнитель обязуется в течение срока действия настоящего договора оказать Клиентам - физическим лицам, чьи интересы представляет Заказчик в рамках данного договора, услуги, в соответствии с условиями настоящей оферты и действующим законодательством.

3.1.2. Сохранять конфиденциальность информации Заказчика, полученной от него, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

3.1.3. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию нарушения качества предоставляемых услуг. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре услуг, оказываемых по настоящему договору и условиях их оказания посредством изменений условий настоящей оферты.

3.1.4. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.

3.1.5. Обеспечить рабочее состояние бани, чана, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

3.1.7. Предоставить Заказчику перечень оказываемых услуг согласно прейскуранту.

#### **3.2. Исполнитель вправе:**

3.2.1. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае невыполнения Заказчиком обязанностей, предусмотренных пунктом 5.2.

3.2.2. Изменять и утверждать цены на услуги Банного комплекса в порядке, предусмотренном п. 1.4. настоящей оферты, а также на дополнительные услуги.

3.2.3. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

3.2.4. При опоздании Заказчика более чем на 20 минут, администрация вправе отказать Заказчику в предоставлении услуг.

3.2.5. В случае подозрения на нахождение Клиента в состоянии наркотического и (или) алкогольного опьянения, наличия у него инфекционных и/или кожных заболеваний, администрация вправе не допустить Клиента в Банный комплекс.

### **4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА**

#### **4.1. Заказчик обязан:**

4.1.1. Использовать Банный комплекс в строго оговоренное с администрацией время и на строго определенный интервал времени. В случае желания Заказчика продлить время нахождения в Банном комплексе, Заказчик должен заранее уведомить об этом администрацию. В случае невозможности продлить время, Заказчик обязан освободить Банный комплекс в ранее оговоренное время.

4.1.2. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4.1.3. Соблюдать требования безопасности, использования оборудования.

4.1.4. Соблюдать рекомендации врачей о продолжительности и интенсивности посещений Банного комплекса.

4.1.5. При посещении Банного комплекса, Заказчик и Клиент(ы) подтверждают, что ни они, ни несовершеннолетние дети, которые вместе с ними посещают Банный комплекс, не имеют медицинских противопоказаний по продолжительности и интенсивности посещений бани и полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья несовершеннолетних детей, посещающих Банного комплекса вместе с ним.

4.1.6. Самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения бани, чана) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.

4.1.7. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

4.1.8. Не использовать самостоятельно без разрешения администрации музыкальную и иную аппаратуру, расположенную в Банном комплексе.

4.1.9. Сопровождать на всей территории влажных зон (баня, чан, душ) детей в возрасте до 14 лет.

4.1.10. Принимать душ перед каждым посещением бани, чана.

4.1.11. Уходя из Банного комплекса, сдать арендованные на время посещения, полотенца, простыни, а также любые иные принадлежности и оборудование.

4.1.12. В случае утраты полотенца, простыни и иного арендованного оборудования обязан возместить ущерб, согласно прайс-листу Исполнителя.

4.1.13. В случае если по вине Заказчика произошла утрата материальных ценностей, Заказчик обязан оплатить расходы по компенсации ущерба в соответствии с прайс-листом Исполнителя.

#### **4.2. Заказчику запрещено:**

4.2.1. Запрещено беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок.

4.2.2. Запрещено посещение Банного комплекса при наличии признаков кожного заболевания. При несоблюдении данного правила Администрация вправе отстранить Клиента от посещения.

4.2.3. Запрещено распространение, продажа и употребление на территории и в помещениях Банного комплекса алкогольных, наркотических, психотропных и иных сильнодействующих веществ.

4.2.4. Запрещено самостоятельно настраивать звуковую, компьютерную и телевизионную технику.

4.2.5. Запрещено входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения Администрации Банного комплекса.

4.2.6. Запрещено непристойное поведение в общественных местах, которое может помешать другим гостям Банного комплекса.

4.2.7. Запрещено находиться в Банном комплексе без купального костюма, а также в нижнем белье или без белья.

4.2.8. Запрещено загрязнять баню.

4.2.9. Запрещено лить соледержащие вещества на камни и иные нагревательные элементы.

4.2.10. Запрещено курить на всей территории Банного комплекса, кроме специально отведённых мест для курения на улице.

4.2.11. Запрещены кальяны на всей территории Банного комплекса.

#### **4.3. Заказчик вправе:**

4.3.1. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящей оферты.

4.3.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Банного комплекса и оказываемых Исполнителем услугах.

4.3.3. Требовать оказания качественных услуг.

4.3.4. Заказчик вправе направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг по настоящему Договору.

4.4. За нарушение клиентом(ами) п. 4.2.4-4.2.11 настоящей публичной оферты Исполнитель имеет право взыскать штраф в размере 500 (пятьсот) рублей.

### **5. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ ПО ДОГОВОРУ**

5.1. Ознакомившись с прайс-листом и выбрав время и период посещения бани, а также вид дополнительных услуг, Заказчик бронирует Банный комплекс на определенное время, а также по желанию те дополнительные услуги, которыми он желает воспользоваться, после чего Договор по публичной оферте на оказание услуг автоматически считается заключенным и вступает в силу.

5.2. Оказание услуг производится при 100% предоплате, внесенной Заказчиком за пребывание в Банном комплексе и выбранные дополнительные услуги.

5.3. В случае наличия ущерба, причиненного имуществу Исполнителя Клиентом, последний вносит оплату в счет возмещения причиненного ущерба согласно Прайс-листу Исполнителя непосредственно в день оказания услуг после окончания времени пребывания в Банном комплексе.

5.4. Время переодевания входит в стоимость оплаченного пребывания в Банном комплексе.

5.5. Клиент может продлить время пребывания в Банном комплексе, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.

5.6. Заказчик имеет возможность проводить платежи, как в наличной, так и в безналичной форме, за исключением случаев сбоя в режиме работы оборудования по приему безналичных платежей. В данном случае Исполнитель не несет ответственности за невозможность получения денег в безналичном порядке. Расчет в этом случае производится только в форме наличной оплаты.

5.7. Услуги считаются оказанными надлежащим образом и в полном объеме, если в течение рабочего дня с момента окончания оказания услуг по договору Заказчиком не выставлена претензия. В случае отсутствия претензии, акт приемки-сдачи выполненных работ (услуг) считается подписанным, а услуги оказанными

надлежащим образом.

5.8. Заказчик вправе в одностороннем порядке отказаться от Услуг Исполнителя в случае уведомления Исполнителя об отказе от услуг Банного комплекса не менее чем за два часа до начала времени сеанса посещения бани.

## 6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

6.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика и/или Клиента(ов) в случае ненадлежащего исполнения Заказчиком и/или Клиентом(ами) обязательств по настоящему договору, нарушения требований администрации, правил посещения Банного комплекса.

6.2. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние здоровья группы лиц, чьи интересы представляет Заказчик в рамках данного договора, и состояние здоровья их несовершеннолетних детей, находящихся вместе с ним. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья кого-либо из Клиентов Банного комплекса, чьи интересы представляет Заказчик в рамках данного договора, и травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых самостоятельных действий, в том числе посещений бани, чана душевой, чана и т.д., за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными действиями Исполнителя.

6.3. Принимая настоящий Договор, Заказчик соглашается с тем, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Заказчика, как в течение срока действия настоящего Договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

6.4. Исполнитель не несет ответственность за личные вещи Клиентов, чьи интересы представляет Заказчик в рамках данного договора.

6.5. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Исполнитель ответственности не несет.

6.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства Исполнитель ответственности не несет.

6.7. В случае явного неадекватного поведения со стороны Клиента (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества) администрация вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке и вывести клиента с территории предприятия.

6.8. Заказчик несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества Банного комплекса.

6.9. В случае ненадлежащего исполнения Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

## 7. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ И ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения настоящего договора в результате обстоятельств чрезвычайного характера, таких как: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы, возникшие во время действия настоящего договора, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить.

7.2. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров в обязательном досудебном порядке. Сторона, получившая претензию обязана ответить на нее в течение 15 (пятнадцати) дней с момента получения.

## 8. РЕКВИЗИТЫ

Исполнитель:

Индивидуальный Предприниматель Лузникова Диана Радиковна, ИНН 027410956677, ОГРНИП

Юридический/почтовый адрес: \_\_\_\_\_ Фактический/почтовый  
адрес \_\_\_\_\_

Реквизиты:

р/с \_\_\_\_\_ Банка \_\_\_\_\_

БИК \_\_\_\_\_

к/с \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_; e-mail: \_\_\_\_\_

о заключении договора на оказание услуг банного комплекса «ДиВАПоТам»,  
расположенного по адресу: г. Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д.  
112

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ БАННОГО КОМПЛЕКСА «ДиВАПоТам»

г. Уфа, тер. коллективный сад №4 ост. ОАО УМПО, д. 112

### 1. Вводные положения

- 1.1. Баня рассчитана на посещение до \_\_\_ человек.
- 1.2. Минимальное время пользования баней \_\_ час(а). За каждый неполный час оплата взимается как за полный.
- 1.3. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса.
- 1.4. Клиент обязан покинуть Банный комплекс после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в Банном комплексе вносится доплата как за полный час пребывания.
- 1.5. Клиент может продлить время пребывания в бане, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.
- 1.6. Администрация вправе отказать клиенту в посещении без объяснения причины отказа.
- 1.7. Клиент обязан соблюдать установленные Правила посещения Банного комплекса, поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам и обслуживающему персоналу.
- 1.8. Клиент может посетить Банный комплекс после предварительной записи у администратора и 100% предоплаты согласно прейскуранту цен.
- 1.9. Об отмене заказа клиент должен предупредить администратора не менее чем за 2 (два) часа до начала посещения Банного комплекса.
- 1.10. Услуги чана предоставляются за отдельную плату.
- 1.11. Клиент обязан соблюдать законные требования обслуживающего персонала.
- 1.12. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи составляется акт, и клиент оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования согласно Прейскуранту. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить администратору об этом.
- 1.13. Администрация не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения Банного комплекса.
- 1.14. Запрещено самостоятельно настраивать аппаратуру и любые технические приборы на всей территории Банного комплекса.
- 1.15. Запрещено приносить с собой спиртное.
- 1.16. Курить в бане запрещено. Можно курить в специально отведенных местах на улице.
- 1.17. Кальяны на всей территории Банного комплекса запрещены.
- 1.18. Запрещено проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества
- 1.19. Уходя из комплекса необходимо сдать арендованные на время посещения, полотенца, простыни, а также любое иное оборудование. В случае их утраты клиент обязан оплатить штраф, согласно Прейскуранту.

### 2. Общие правила пользования Банным комплексом

- 2.1. Администрация имеет право отказать в обслуживании лиц, находящихся в алкогольном и (или) наркотическом опьянении, а также при наличии подозрений на наличие инфекционных, кожных заболеваний.
- 2.2. Запрещено самостоятельно включать или выключать баню, чан, иное оборудование комплекса.
- 2.3. Запрещено посещение Банного комплекса без купального костюма и без специальной обуви или тапочек.

- 2.4. Запрещено выходить из Банного комплекса в нижнем белье или без белья.
- 2.5. Обязательно принятие душа перед посещением бани и чана.
- 2.6. Запрещено бегать в помещении Банного комплекса – возможно поскользнуться!
- 2.7. Запрещено посещение Банного комплекса с животными.
- 2.8. Клиент должен соблюдать рекомендации врачей о продолжительности и интенсивности посещений бани. Самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения бани и чана) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.
- 2.9. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации электрооборудования и оборудования, а также оборудования связанного с водой.

### **3. Правила посещения влажной зоны (баня, душевая кабина, чан)**

- 3.1. Запрещено нырять и прыгать в воду с бортика чана.
- 3.2. Запрещено бегать во влажной зоне. **ОСТОРОЖНО - СКОЛЬЗКИЙ ПОЛ!**
- 3.3. Запрещено нахождение во влажной зоне детей, не достигших 14 лет, без присмотра взрослых.
- 3.4. Запрещено посещение влажных зон в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения.
- 3.5. Запрещено пользоваться баней после посещения парного отделения бани НЕ приняв душ
- 3.6. Запрещено использование в чане морской соли и других солесодержащих средств.

### **4. Правила посещения Банного комплекса**

- 4.1. Максимальная температура в бане составляет \_\_\_\_\_ С°.
- 4.2. Запрещается плескаться в отсек для камней печи в бане солесодержащие вещества, жидкости.
- 4.3. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в бане следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.
- 4.4. Запрещено накрывать печь в бане посторонними предметами – это может привести к пожару.
- 4.5. Запрещено оставлять детей в бане без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет бани разрешено только в сопровождении взрослых.
- 4.6. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Банного комплекса.
- 4.7. Запрещено дотрагиваться до печи в бане – это приведет к ожогу тела!
- 4.8. Внимание! Слишком долгое пребывание в парной вызывает повышение температуры тела – это может быть опасно для Вашего здоровья
- 4.9. Запрещено загрязнять баню.
- 4.10. Запрещено использовать баню в целях личной гигиены (стирать личные вещи).

### **5. Противопоказания для посещения бани.**

Посещение бани противопоказано при наличии следующих заболеваний и состояний:

- хронические заболевания в стадии обострения;
- высокая температура тела;
- острые инфекционные заболевания;
- открытые раны и ссадины;
- склонность к кровотечениям;
- склонность к тромбообразованию;
- онкологические заболевания;
- заболевания сердца;
- гипертоническая болезнь, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия, атеросклероз;
- тяжелое поражение почек;
- туберкулез;
- эпилепсия;
- болезнь Паркинсона, головная боль неясной этиологии;

- поражение нервной системы, повышение внутричерепного давления;
- психические заболевания;
- заболевания дыхательных путей в острой форме;
- грибковые заболевания, включая кожные заболевания;
- заболевания органов малого таза в период обострения;
- беременность;
- период лактации.

## **6. Заключительные положения**

6.1. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил пользования баней, администрация ответственности не несет.

6.2. В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения Банного комплекса Администратор вправе вызвать наряд полиции.

6.3. Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

**ДЕТИ ДО 18 ЛЕТ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В БАННОМ КОМПЛЕКСЕ ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ! Все клиенты при посещении бани и чана НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ.**

6.4. Недобросовестным и нарушающим правила посещения Банного комплекса клиентам Администрация вправе отказать в последующих посещениях Банного комплекса без объяснения причины отказа. При нарушении правил поведения и пользования бани Администрация вправе удалить посетителя из бани, при этом денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

6.5. За несоблюдение/нарушение данных правил администрация имеет право взимать штраф в размере 500 рублей.

## **7. Рекомендации**

7.1. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться под душем и насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

7.2. Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; На голову желательно надеть легкую шерстяную шапочку или обмотать голову полотенцем.

7.3. Для первого раза достаточно попариться 5-7 мин. Каждый последующий заход увеличивается на 2-3 мин. Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в бане не должно превышать 35-40 мин.

7.4. Кратковременное охлаждение в течение 5-12 мин. и отдых продолжительностью 15-20 мин. Важным моментом для кожи после принятия банных процедур является смывание пота с тела. Кожа остывает примерно через три-пять минут после выхода из парной и начинает поглощать внутрь организма все, что на ней находится. Необходимо сразу после бани принять теплый душ с мылом и обтереться полотенцем. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в баню.

7.5. Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячего чая, травяного настоя или минеральной воды.

7.6. Провести 2-3 подобных цикла.

7.7. Пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.

### **7.8. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

7.8.1. Не стоит прибегать к резким сменам температур, если вы не подготовленный к этому человек.

7.8.2. Также по правилам парения запрещается находиться в парной в состоянии опьянения. При этом идет большая нагрузка на все органы, в том числе на сердце, повышается артериальное давление. Такой же эффект происходит от еды перед посещением бани или от посещения бани перед сном.

7.8.3. Делать более 3-5 заходов.

7.8.4. Входить в баню усталым или голодным.

7.8.5. Принимать контрастный душ перед заходом в баню.

*Желаем приятного отдыха*

Администрация банного комплекса «ДиВАПоТам»