

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»