**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:**

Общественные сауны «Термы Александрия» являются частью оздоровительного центра «Термы Александрия». Каждый Гость обязан ознакомиться с данными правилами до начала пользования Сауной. Пользование Сауной означает принятие данных правил целиком, без каких-либо исключений. Гость, не согласный с данными правилами, не допускается пользованием сауной.

 Оформление посещения саун и оплата всех услуг сауны осуществляется администраторами на стойки рецепцииотеля.Гости, проживающие в отеле имеют право на безлимитное посещение саун и термального бассейна.

Время работы саун с 8 до 22 часов. Вход посетителей в сауны прекращается за 30 минут до окончания его работы.

 После оформления посещения саун гость получает специальный браслет-чип и проходит в помещение саун по внутренней территории. В персональной кабинке раздевалок  саун гость переодевается в купальный костюм и проходит в душевые кабины саун. Далее по своему усмотрению гость посещает либо в сауны(финская и турецкая), либо термальный источник оздоровительного комплекса.

**ОСНОВНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:**

Услуги Сауны предоставляются посетителям за плату по прейскурантам, утвержденным в установленном порядке администрацией комплекса.

Не подлежат возврату или обмену предварительно приобретенные или забронированные посетителями билеты на пользования Сауной, кроме случаев закрытия саунпо техническим причинам.

Посетителям саун предоставляются за дополнительную плату по прейскуранту следующие дополнительные услуги:

* прокат банного белья (полотенец, простыней)
* предметов личной гигиены (шампуней, мочалок, расчесок, банных тапочек и т. д.)
* Продажа напитков и легких закусок в фитобаре саун.

Оказание услуг внутри Сауны, расчеты за услуги производятся с применением персональных браслетов-чипов, выдаваемых одновременно с оплатой за сеанс.

Сохранность ценных вещей, документов и денег гарантируется Вашим персональным браслетом-чипом. Администрация не несет ответственности за сохранность вещей в персональной кабинке, если браслет-чип (являющийся ключом от персональной кабинки посетителя) был утерей или снят с руки посетителя и оставлен без присмотра не по вине сотрудников Сауны.

**УСЛОВИЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

* Дети до 12 лет допускаются в бани только в сопровождении взрослых.
* Мальчики до 3 лет допускаются в женское отделение раздевалки.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Распивать спиртные и прохладительные напитки, употреблять продукты, приобретенные вне Сауны.
* Вносить в мыльные и парильные отделения стеклянную посуду, пользоваться во всех помещениях мазями, кремами, скрабами, пилингами с резкими запахами и оставляющими перед, во время и после использования видимые следы, за исключением помещения моечного отделения.
* Находится в общих помещениях саун без купальников.
* Находится в общих помещениях саун в верхней одежде.
* Находиться в любых помещениях Сауны без специальных банных тапочек.
* Производить расчет за оказанные услуги в любом месте и любому сотруднику Сауны за исключением стойкиадминистратора на стойке рецепции по предъявлению персонального чипа-браслета
* Вносить воду в парные отделения, кроме воды, предназначенной для подачи на каменку.
* Пользоваться вениками в парных отделениях саун.
* Курение во всех помещениях Сауны за исключением специально отведенного для курения места на прилегающей территории

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

* Предварительное бронирование билетов
* Не разговаривать громко в парилках и залах отдыха
* Париться и мыться, не доставляя неудобства другим посетителям
* При гигиенической обработке тела не мочить голову, чтобы не вызвать в парной ее перегрева
* Войдя в парную, не забираться сразу на верхнюю полку, где температура наиболее высокая. Чтобы привыкнуть к жару в парной, лучше всего 4-5 минут посидеть или полежать на нижней полке. Нужно учесть, что если вы сидите, температура у ног примерно на 15°C ниже, чем у головы. Знатоки утверждают, что в сидячем положении в парной нагрузка на организм увеличивается почти в два раза. При переходе из горизонтального положения в стоячее следует сделать паузу: посидеть 2-3 минуты. Рекомендуемое время нахождения в парной не должно быть очень продолжительным: 2-4 захода в парную по 8-10 минут.

·         Создание в парной по желанию как сухих, так и влажных (паровых) микроклиматических условий, которые достигаются дозированным поливом воды на раскаленные чугунные чушки. Следует иметь в виду, что сухие микроклиматические условия с низкой (в пределах 10-30%) относительной влажностью - менее нагрузочные для организма человека, чем влажные паровые при одной и той же температуре.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСЕЩЕНИЕ САУНЫ:**

* при беременности
* при онкологических заболеваниях в любой стадии
* при обострении хронических заболеваний любых органов и систем организма
* при повышенной температуре
* больным активной формой туберкулеза
* при склонности к кровотечениям и тромбозам
* при выраженном атеросклерозе сосудов
* при любых инфекционных заболеваниях кожи
* во время гриппа, ОРЗ и ангины
* ишемическая болезнь сердца, эпилепсия, острый инфаркт миокарда, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь II и III стадии - люди с такими диагнозами составляют группу повышенного риска при посещении Бани.

 **Администрация оздоровительного комплекса «Термы Александрии»**