



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА СПА-АКСЕССУАРЫ

Цены указаны в рублях

№ п/п	СПА-аксессуары для посещения банного комплекса	Стоимость
1	Коврик для сауны	200
2	Шапка для бани фигурная «Бабочка»	300
3	Шапка для бани и сауны	500
4	Шапка для бани и сауны «Финская»	500
5	Шапка для сауны «Детская»	300
6	Шапка для сауны «Панама»	300
7	Шапка для сауны турецкая с вышивкой	500
8	Шапка для сауны «Восточная»	400
9	Коврик-лежак из термоволокна	1 000
10	Коврик «Веер»	300
11	Набор войлочный «Эконом»	700
12	Набор войлочный «Для женщин»	1 000
13	Рукавица «Рыбак»	300
14	Массажер «Чудо-варежка»	300
15	Шапочка плавательная	500
16	Нарукавники плавательные	500
17	Сланцы детские	500
18	Сланцы женские/мужские	600
19	Очки для плавания	500
20	Круг надувной	700
21	Плавки мужские	700
22	Одноразовые тапочки	50
23	Одноразовая расческа	50
24	Одноразовая пилочка для ногтей	50



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА СПА-АКСЕССУАРЫ

Цены указаны в рублях

№ п/п	СПА-аксессуары для посещения банного комплекса	Стоимость
25	Одноразовая косметика: гель для душа/ шампуни/ кондиционер	50
26	Одноразовая шапочка для душа	50
27	Одноразовые наборы: бритвенный/зубной	100
28	Веники банные в ассортименте	400
№ п/п	СПА-аксессуары для посещения солярия	Стоимость
1	Солярий (1 минута)	15
2	Бикини одноразовое	30
3	Стикини	30
4	Крем для загара Soleo «Bubble Gum» 15 мл	150
5	Крем для загара Soleo «Sandy Candy» 15 мл	150
6	Крем для загара Soleo «Syrf» 15 мл	200
7	Крем для загара Soleo «Gold» 15 мл	300
8	Крем для загара Emerald Bay «Dark n Dazed» 15 мл	300
9	Крем для загара Emerald Bay «Definitely Black» 15 мл	300
10	Крем для загара Emerald Bay «Definitely Dark» 15 мл	300



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА ПОСЕЩЕНИЕ SPA-КОМПЛЕКСА

Цены указаны в рублях

Разовое посещение	1 час 30 минут		3 часа	
Взрослый	600		900	
Дети до 12-ти лет	200		350	
Дети до 3-х лет	бесплатно			
В стоимость посещения входит: посещение взрослого бассейна, детского бассейна, гидромассажного бассейна, финской сауны и турецкого хаммама, чайный стол				
Услуги инструктора	Продолжительность		Стоимость	
Обучение плаванию (дети 4-8 лет)	45 мин		800	
Аренда сауны	Продолжительность		Стоимость	
Сауна «Лагуна» (до 6-ти человек, заказ не менее 2-х часов)	1 час		1 500	
Дополнительный человек	1 час		300	
Абонемент на посещение SPA-комплекса	1 мес	3 мес	6 мес	12 мес
Индивидуальный	5 000	9 000	15 000	28 000
Для двоих	7 000	16 000	26 000	42 000
Семейный «2+1»*	9 000	19 000	34 000	62 000
Семейный «2+2»*	12 000	24 000	44 000	79 000
В стоимость посещения входит: посещение взрослого бассейна, детского бассейна, гидромассажного бассейна, финской сауны и турецкого хаммама, чайный стол				
* В пакете «Семейный» дети указаны до 12-ти лет, дети до 3-х лет – бесплатно				
Дополнительные услуги	Продолжительность		Стоимость	
Кресло массажное	10 мин		200	
Инфракрасная сауна	15 мин		300	



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

Цены указаны в рублях

Уход за лицом. Демакияж и чистка лица	Продолжительность	Стоимость
Демакияж	10 мин	200
Атравматическая чистка PLEYANA	70 мин	2 900
Уход за лицом. Пилинг	Продолжительность	Стоимость
Энзимный пилинг «ENZY-PROF» PLEYANA	50 мин	2 900
Атравматическая чистка PLEYANA + молочно-миндальный пилинг	80 мин	3 200
Всесезонные комбинированные пилинги PLEYANA (гликолиевый, миндальный, молочный, мультифруктовый)	60 мин	1 900
Депигментирующий миндальный пилинг PLEYANA	60 мин	2 600
Весенне-летняя себорегулирующая пилинг-чистка PLEYANA	60 мин	2 600
Уход за бровями	Продолжительность	Стоимость
Коррекция формы бровей	20 мин	300
Окрашивание бровей	15 мин	350
Уход за ресницами	Продолжительность	Стоимость
Окрашивание ресниц	15 мин	350
Наращивание ресниц 2D	150 мин	3 000
Ламинирование ресниц	75 мин	2 300
Массаж лица	Продолжительность	Стоимость
Массаж лица классический (демакияж, скраб, сыворотка)	30 мин	1 500



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

Цены указаны в рублях

Маски для лица	Продолжительность	Стоимость
Маска альгинатная противовоспалительная	30 мин	1 000
Маска альгинатная антивозрастная	30 мин	1 000
Маска-лифтинг альгинатная	30 мин	1 000
Маска поросуживающая альгинатная	30 мин	1 000
Маска омолаживающая альгинатная	30 мин	1 000
Маска тонирующая альгинатная	30 мин	1 000
SEA SPA-HARMONY PLEYANA маска с морскими водорослями. Укрепляет и подтягивает кожу	60 мин	2 900
SPA-уход за лицом	Продолжительность	Стоимость
Активный уход PLEYANA для чувствительной кожи и при куперозе	50 мин	2 900
Активное увлажнение PLEYANA. АКВА-ИНТЕНСИВ	60 мин	2 900
Интенсивное питание PLEYANA. Регенерация	50 мин	2 700
Комплексная терапия избыточного ороговения кожи лица	70 мин	2 900
Омолаживающая процедура на аппарате «DermoLift»	90 мин	4 200
Интенсивные SPA-программы	Продолжительность	Стоимость
PLEYANA. Авторская процедура неинвазивной биоревитализация	50 мин	2 900
PLEYANA. Интенсивная регенерация. Реабилитация	50 мин	2 900
PLEYANA. Интенсивный лифтинг. Anti-Age	50 мин	2 900
PLEYANA. Идеальный овал	60 мин	2 900



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

Цены указаны в рублях

Интенсивные SPA-программы	Продолжительность	Стоимость
«Сияние PLEYANA» Омоложивающая, лимфодренажная	50 мин	2 900
«Сияние PLEYANA» Профилактика и коррекция гиперпигментации	60 мин	2 900
«SKIN ANALYSIS» Комплексная терапия потеря структурной целостности коллагена и эластина	60 мин	2 900
«SKIN ANALYSIS» Сосудистые повреждения (комплексная терапия диффузных покраснений, купероза, телеангиоэктазий)	60 мин	2 900
«Реконструкция+Упругость» Активное омоложение	60 мин	2 900
Основной (интенсивный) уход за жирной, комбинированной и проблемной кожей	60 мин	2 900
Комплексная терапия кожи лица. Реструктурирование кожи. Мезо+	50 мин	2 900



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»
_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС- ЛИСТ НА УСЛУГИ НОГТЕВОГО СЕРВИСА

Цены указаны в рублях

Маникюр женский	Продолжительность	Стоимость
Наращивание ногтей (гель/акрил)	120 мин	2 700
Укрепление ногтей (гель/акрил)	75 мин	1 500
Ремонт одного ногтя	15 мин	300
Обрезной маникюр	45 мин	650
Европейский маникюр (не обрезной)	45 мин	650
Комбинированный маникюр	45 мин	650
SPA-маникюр (с обработкой кутикулы)	45 мин	1 200
Полировка/шлифовка ногтей	30 мин	150
Придание формы ногтя	10 мин	150
Нанесение крема	10 мин	100
Педикюр женский	Продолжительность	Стоимость
Обрезной педикюр	60 мин	1 300
Европейский педикюр	60 мин	1 300
Аппаратный педикюр	60 мин	1 300
Комбинированный педикюр	60 мин	1 300
SPA-педикюр (с обработкой стоп)	75 мин	2 000
Ногтевой сервис для детей	Продолжительность	Стоимость
Детский маникюр (до 12-ти лет)	70 мин	300
Детский педикюр (до 12-ти лет)	30 мин	500



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»
_____ Андрейчев А. В.

«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС- ЛИСТ НА УСЛУГИ НОГТЕВОГО СЕРВИСА

Цены указаны в рублях

Маникюр мужской	Продолжительность	Стоимость
Обрезной маникюр	45 мин	850
Европейский маникюр (необрезной)	45 мин	850
Аппаратный маникюр	45 мин	850
Комбинированный маникюр	45 мин	850
SPA-маникюр (с обработкой кутикулы)	70 мин	1 400
Полировка шлифовка	10 мин	150
Придание формы	10 мин	200
Нанесение крема	10 мин	150
Педикюр мужской	Продолжительность	Стоимость
Обрезной педикюр	60 мин	1 600
Европейский педикюр	60 мин	1 600
Аппаратный педикюр	60 мин	1 600
Комбинированный педикюр	60 мин	1 600
SPA-педикюр (с обработкой стоп)	75 мин	2 300
SPA-уход за руками	Продолжительность	Стоимость
«Бархатный комплекс» (ванночка для рук, пилинг, маска, массаж, крем)	40 мин	700
Парафиновая ванночка для рук	30 мин	400
SPA-уход за ногами	Продолжительность	Стоимость
«Бархатный комплекс» (ванночка для ног, пилинг, маска, массаж, крем)	40 мин	1 100



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС- ЛИСТ НА УСЛУГИ НОГТЕВОГО СЕРВИСА

Цены указаны в рублях

Покрытие ногтей	Продолжительность	Стоимость
Снятие лака	10 мин	100
Покрытие ногтей лаком	15 мин	250
Покрытие лаком French	20 мин	350
Покрытие ногтей лечебное	10 мин	200
Питание ногтевой пластины (пчелиный воск с шёлком)	20 мин	600
Покрытие лечебное защитное (перманентное глянецвание)	30 мин	900
Покрытие «Быстрая сушка»	10 мин	100
Снятие гель-лака/Shellac	20 мин	400
Маникюр с покрытием Shellac	30 мин	1 000
Маникюр с покрытием French Shellac	40 мин	1 200
Педикюр с покрытием Shellac	30 мин	1 100
Педикюр с покрытием French Shellac	30 мин	1 300
Дизайн ногтя (рисунок)	15 мин	100
Дизайн ногтя (стразы)	5 мин	50



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС- ЛИСТ НА УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

Цены указаны в рублях

Депиляция восковая	Продолжительность	Стоимость
Щёки	15 мин	300
Верхняя губа	15 мин	300
Подмышечные впадины	15 мин	600
Руки полностью	25 мин	1 000
Руки до локтя	15 мин	600
Кисти рук	15 мин	400
Линия живота	10 мин	400
Живот	15 мин	900
Ягодицы	20 мин	1 000
Бикини классическое	30 мин	1 000
Бикини глубокое	35 мин	1 500
Ноги полностью	30 мин	1 800
Бедра	20 мин	1 000
Голень (до колена)	30 мин	1 200
Пальцы ног	10 мин	300



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Цены указаны в рублях

Пилинг	Продолжительность	Стоимость
Пилинг с солевым скрабом	30 мин	2 000
Пилинг рукавичкой «Кесе»	30 мин	1 500
Пилинг «Морской бриз» (морская соль, водоросли, экстракты трав)	40 мин	2 000
Турецкий мыльный массаж (процедура, завершающая пилинг)	30 мин	1 800
Обертывания	Продолжительность	Стоимость
Обёртывание «Солевое»	60 мин	3 200
Обёртывание «Масленное»	60 мин	3 700
Обёртывание «Морской гель»	60 мин	3 300
Обертывание «Морские водоросли»	60 мин	2 600
Обертывание «Шоколадное»	60 мин	2 600
SPA-программы для тела	Продолжительность	Стоимость
«Зимняя вишня». Программа с холодным обёртыванием (пилинг с морской солью, фукус, ламинария, холодное водорослевое обёртывание, питание водорослевым маслом)	90 мин	4 800
«Жаркие объятия». Антицеллюлитная с горчицей и мёдом (пилинг с морской солью, фукус, ламинария, горячее водорослевое обёртывание (горчица+мёд), питание SLIM- маслом)	90 мин	4 800
«Морской бриз». Комплексный уход для тела (пилинг с морской солью, фукус, ламинария, водорослевое обёртывание, питание водорослевым маслом)	90 мин	5 000
«Анти-Эйдж». Омолаживающая SPA-программа для тела (пилинг с морской солью, фукус, ламинария, комбинированное водорослевое обёртывание питание SLIM-маслом, интенсивное увлажнение)	90 мин	5 500

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Цены указаны в рублях

SPA-программы для тела	Продолжительность	Стоимость
«Магия красоты». Антицеллюлитная программа (пилинг морской солью, фукус, ламинария, водорослевое обёртывание питание SLIM- маслом, экстракт фукуса)	90 мин	4 800
«Идеальный силуэт». Программа для похудения (пилинг морской солью, фукус, ламинария, водорослевое обёртывание питание липолитической сывороткой)	90 мин	5 000
«Морская жемчужина». Лимфодренажная программа (пилинг морской солью, фукус, ламинария, комбинированное водорослевое обёртывание, питание SLIM-маслом, экстракт ламинарии)	90 мин	4 800
SPA-программы для ног	Продолжительность	Стоимость
«SPA-уход для ног»	50 мин	2 400
«Здоровые ножки»	50 мин	2 400
«Легкие ножки» (противоварикозная)	50 мин	2 400
«Стройные ножки» (против отёков)	50 мин	2 400
«Экспресс-уход для ног»	50 мин	1 200
SPA-программа для женщин	Продолжительность	Стоимость
«Привлекательная и обаятельная». Антицеллюлитная, проблемные зоны (пилинг морской солью, фукус, ламинария, комбинированное водорослевое обёртывание, питание липолитической сывороткой и SLIM-маслом)	75 мин	3 500
«Пьянящий шоколад». Антицеллюлитная (на выбор распаривание в инфракрасной сауне или антицеллюлитный массаж, шоколадный пилинг тела, шоколадное обертывание, нанесение увлажняющего крема для тела, чайная церемония)	120 мин	6 000



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ

Цены указаны в рублях

SPA-ванна	Продолжительность	Стоимость
Молочная ванна «Клеопатра». Комплексный уход за кожей. Воздействие активных компонентов направлено на омоложение, снятие стресса и релаксирующее действие на кожу	60 мин	2 800
SPA-программа для мужчин	Продолжительность	Стоимость
«Время расслабиться!». В стоимость входит: парение одного человека в сауне «Лагуна», прогрев и парение вениками в 2 захода, медово-солевой пилинг, СПА-массаж «Лимфодренажный», посещение купели, чайная церемония	2 часа	6 000



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ SPA-МАССАЖ ТЕЛА

Цены указаны в рублях

SPA-массаж тела	Продолжительность	Стоимость
SPA-массаж «Классический» общий. Восстановление силы утомленных мышц, повышение работоспособности, укрепление суставов и связок	60 мин	2 500
Французский массаж RELAX. Французский массаж – это уход-антистресс. Общее расслабление тела, снятие усталости и стресса достигается путем расслабления мышц и способствует снятию нервного напряжения	75 мин	2 800
SPA-массаж «Oil+» общий. Расслабляет и тонизирует. Вдыхание целебных ароматов избавляет от головных болей, простуды, бессонницы и общей усталости	60 мин	2 600
«Стоун» омолаживающий массаж для всего тела. Лечение нагретыми или охлажденными камнями. Массаж дает эффект омоложения за счет активации глубинных энергий. Прогревание улучшает циркуляцию крови и работу капиллярных сосудов, помогает мобилизации защитных и восстановительных процессов. Массаж охлажденными камнями тонизирует, устраняет застойные явления	75 мин	2 500
«Апельсиновое наслаждение» массаж расслабляющий с горячими апельсинами. Полностью снимает напряжение, активизирует кровоток, оставляет незабываемые ощущения и аромат сладкого апельсина	60 мин	2 400
«Волшебное прикосновение» SPA-массаж головы. Уход, направленный на улучшение кровообращения и стимуляцию роста здоровых волос, расслабляющая процедура, которая воздействует не только на область головы, но и охватывает плечи, воротниковую зону, шею вместо этого - те участки, где наблюдается высокая степень напряжения.	20 мин	1 000



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ SPA-МАССАЖ ТЕЛА

Цены указаны в рублях

SPA-массаж тела	Продолжительность	Стоимость
«MARS» SPA-массаж голеней (от стопы до коленей). Приносит уставшим ногам ощущение облегчения, легкости и свежести	30 мин	1 400
«Бразильский силуэт» массаж антицеллюлитный. Усиленно массируются бёдра и ягодицы, что приводит к эффекту подтягивания мышц, уменьшению жировой прослойки, выведению токсинов	30 мин	1 500
Скульптурный SLIM-массаж. Массаж позволяет подтянуть живот, бёдра, скорректировать проблемные зоны, избавиться от локальных жировых отложений. Курс процедур помогает уменьшить объемы на несколько сантиметров	75 мин	3 000
Баночный массаж спины. Увеличивает приток крови к паравертебральной области спины, расслабляет мышцы, снижает напряжение в проблемных зонах	30 мин	1 500
Массаж шейно-воротниковой зоны. Позволяет нормализовать кровообращение, снять напряжение, уменьшить застойные отечные процессы в мышцах шейного отдела	20 мин	1 200
Массаж спины расслабляющий. Нормализует кровообращение, расслабляет мышцы спины, снижает напряжений в проблемных зонах	30 мин	1 500
«Медовый» массаж общий. Приятный и эффективный метод воздействия на человеческий организм. Приводит к усилению кровообращения, улучшению трофики тканей, ускорению оттока венозной крови и лимфатической жидкости	60 мин	2 000
Антицеллюлитный массаж живота. Коррекция локальных жировых отложений, повышает упругость и эластичность кожи	30 мин.	1 200

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Ателика Липки»

_____ Андрейчев А. В.
«___» _____ 2018 г.

ПРАЙС-ЛИСТ НА УСЛУГИ SPA-МАССАЖ ТЕЛА

Цены указаны в рублях

SPA-массаж тела	Продолжительность	Стоимость
«Тонизирующий» общий массаж. Выводит из состояния апатии, сонливости и заторможенности, вызывает чувство бодрости и прилив энергии, активизирует обменные процессы, работу сердечно-сосудистой системы, стимулирует умственную и физическую деятельность, снимает утомление и повышает работоспособность	45 мин	2 200
«Тайский» общий массаж. SPA-массаж улучшает кровообращение, улучшает силу и эффективность работы мышц, снимает напряжение, способствует расслаблению сухожилий и улучшению их эластичности, а также глубокому дыханию	60 мин	2 400
«Лимфодренажный» общий массаж. Массаж эффективен при решении вопросов похудения, нормализации веса, омоложения, выводит шлаки и токсины из организма, формирует контуры тела	60 мин	2 300
«Фитнес» массаж антицеллюлитный. Направлен на борьбу с целлюлитом, подходит для локального эффективного	45 мин	2 200
SPA-массаж зональный антицеллюлитный. Предназначен для устранения зажимов, излишнего тонуса мышц, а также моделирования, оздоровления определенных зон	30 мин	1 400
Массаж «Детский» тонизирующий. Восстанавливает тонус мышц, повышает активность, способствует приливу энергии, укрепляет суставы и связки растущего организма	30 мин	1 200

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КРЫТОГО БАССЕЙНА

Для проживающих гостей в отеле «Ателика Липки» ежедневное посещение взрослого, детского и гидромассажного бассейнов бесплатно.

Каждый гость получает карту проката, по которой у администратора SPA-комплекса можно получить полотенце и ключи от шкафчика в раздевалке.

Карта проката сохраняется до конца срока пребывания в отеле.

Для посещения бассейна гостям, не проживающим в отеле, необходимо оплатить услугу «Разовое посещение бассейна» и получить карту проката. У администратора SPA-комплекса в обмен на карту проката выдаются ключи от шкафчика в раздевалке и полотенце.

Рекомендуется:

- рекомендуется посещать бассейн не меньше чем через час после приема пищи;
- гостям перед плаванием в бассейне рекомендуется принять душ, удалить с лица макияж;
- рекомендуется спускаться в бассейн по установленным трапам.

Во избежание несчастных случаев дети до 16 лет могут находиться в бассейне строго под присмотром родителей или руководителей групп.

Часы работы бассейна: с 08:00 до 22:00

На территории бассейна НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ:

- натираться сильно пахучими маслами и кремами (во избежание аллергии у посетителей);
- плавать в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- нырять, прыгать в воду вниз головой;
- брызгать в лицо плавающему рядом;
- погружаться на дно;
- громко кричать;
- подавать ложные сигналы помощи;
- прыгать с лестницы, если вблизи от нее находятся другие пловцы;
- толкать рядом стоящего в воду с края бассейна или лестницы;
- создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;
- курить, употреблять продукты питания и распивать напитки в зоне купания (на бортиках) бассейна;
- лицам, не умеющим плавать, находиться в бассейне без спасательных средств.

При нарушении правил посещения Администрация отеля будет вынуждена попросить Вас удалиться из помещения бассейна.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

- администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ушибы, которые были получены гостями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных правил;
- не оставляйте ценные вещи без присмотра;
- просим Вас соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- эпилепсия;
- туберкулез;
- хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия;
- ихтиоз в выраженной форме;
- чешуйчатый лишай при значительном распространении;
- гельминтозы;
- вирусные инфекции;
- грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- сахарный диабет (у детей), учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость;
- бронхиальная астма (у детей), учитывая частоту приступов, длительность ремиссии;
- врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации);
- выраженная форма гипо- или гипертонии;
- гипертоническая болезнь;
- артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами;
- выраженная сердечно-сосудистая недостаточность;
- ишемическая болезнь сердца, с частыми приступами стенокардии;
- диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома;
- трофические язвы;
- хронический гнойный отит;
- инфекционные заболевания в острый период;
- хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии);
- хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями);
- беременность свыше 6 мес.

Перед посещением бассейна целесообразно посетить врача, чтобы исключить возможные противопоказания.

ПРАВИЛА НАХОЖДЕНИЯ В БАНЕ (САУНЕ)

Не рекомендуется:

- прибегать к резким сменам температур;
- находиться в парной в состоянии опьянения;
- плотно есть перед посещением сауны;
- посещать сауну перед сном;
- делать более 3-5 заходов;
- входить в сауну с влажным телом, усталым или голодным. Специалисты рекомендуют покушать не позднее, чем за 1-2 часа, что-нибудь легкое, например фрукты или овощи. Нельзя париться после обильной еды.

Почувствовав дискомфорт, (тошноту, головокружение, потемнение в глазах) немедленно покинуть помещение парной.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- оставлять детей (до 18-ти лет) в сауне без присмотра;
- использовать моющие средства в стеклянной таре;
- распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- курить;
- употреблять спиртные напитки.

Рекомендуется:

- перед заходом в горячее помещение принять душ без использования мыла (оно смывает жировую пленку с тела, что осложняет потоотделение) и насухо обтереться;
- не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы. Это усиливает нагрузку на сосуды головы. Чтобы защитить волосы, использовать шапочки для бани;
- начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние ступени;
- 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 парной не должно превышать 35-40 мин. Максимальное время нахождения в бане – 15 минут.
- выйдя из бани, ополоснитесь прохладной или холодной водой;
- во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить горячего чая, травяного настоя или воды;
- провести 2-3 подобных цикла;
- пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.

Медицинские показания:

Сауна является дополнительной процедурой в комплексном лечении больных с патологиями опорно-двигательного аппарата. Она может дать относительно быстрый и значительный эффект при лечении заболеваний позвоночника и суставов.

Рекомендуется лечить сауной: напряжение мышц скелета, суставной ревматизм, неправильную осанку (лордоз, кифоз, сколиоз), состояние после травм суставов, артриты, артрозы, деформирующие артрозы, плечелопаточный периартрит, ревматоидный артрит, коксартроз, подагру, болезнь Бехтерева (не в период обострения), остеопороз, спондилоартроз и т.д.

Обращайте внимание на противопоказания!

САУНА И БАНЯ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ:

- при беременности;
- онкобольным в любой стадии заболевания;
- при обострении хронических заболеваний любых органов и систем организма;
- при повышенной температуре;
- при склонности к кровотечениям и тромбозам;
- при выраженном атеросклерозе сосудов;
- больным с заболеванием сердца;
- больным эпилепсией, шизофренией.

Перед посещением бани (сауны) целесообразно посетить врача, чтобы исключить возможные противопоказания.