

# **ШАНОВНІ ГОСТІ!**

**МИ РАДІ ВІТАТИ ВАС У БАННОМУ ЗАКЛАДІ ВРК «BOREMEL HILLS»,  
ЯКИЙ ПОДАРУЄ СПРАВЖНЄ ЗАДОВОЛЕННЯ ШАНУВАЛЬНИКАМ  
ЗДОРОВОГО ТА КОРИСНОГО ВІДПОЧИНКУ!**

**Баня і Чан - відмінний засіб для розслаблення, покращення стану здоров'я і просто для гарного настрою.** Крім того, це хороша нагода поспілкуватися з приємними людьми. Особливо приємно попаритися, коли за вікном мороз і сніг.

**BOREMEL HILLS ПРОПОНУЄ ГОСТЯМ ДВІ БАНІ З ВІНИКАМИ ТА ДВА ЧАНИ. У КОЖНОЇ БАНІ ОКРЕМИЙ БАСЕЙН З ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ, СВОЯ ВЕЛИКА КІМНАТА ВІДПОЧИНКУ, ОКРЕМИЙ ВУЛИЧНИЙ ДВІР:**

- Чан на 6-8 Гостей;
- Парильня з віниками (дубовий, березовий) 10 м<sup>2</sup>;
- Басейн (2,5\*2,5м), температура води в басейні +5-+10 С;
- Трави для чану (за вибором): звіробій, кропива, календула, липа, меліса, м'ята, ромашка, череда;
- Аромомасла для парильні: хвойні, ялицева, евкаліптова;
- Комфортна кімната відпочинку на компанію до 12 Гостей, TV, Wi-Fi;
- Гостям пропонується комплімент - чай «Альпійські трави».

## **ПОРЯДОК НАДАННЯ ПОСЛУГ:**

Послуги надаються за цінами згідно Прайсу послуг Банного закладу BOREMEL HILLS, затверджених Адміністрацією Комплексу.

Зверніть, будь ласка, увагу: якщо Гість (Гості) затримаються після основного, обумовленого та оплаченого попередньо терміну більше як на 15 хвилин, Гість (Гості) здійснюють додаткову оплату по факту.

На Вашу вимогу забезпечимо послугами масажиста (оплата проводиться окремо).

## **САНІТАРНІ ВИМОГИ, ЯКІ ДОТРИМАНІ У БАННОМУ ЗАКЛАДІ BOREMEL HILLS ЩОДО РОБОТИ ЧАНІВ:**

- інтервал між замовленнями не менше 2-х годин. За цей час ретельно вимивають чан, проводиться злив і набір чистої води для нової компанії Гостей;
- перед заливом води чан прожарюють на вогнищі (сухий чан нагрівають розпаленими під ним дровами) для остаточної дезінфекції;
- на дно чану викладають пласке річне каміння, щоб уникнути опіків та забезпечити рівномірне прогрівання купелі;

- проводиться повна дезінфекція приміщення кімнати відпочинку, роздягальні, вбиральні;
- чан наповнюється водою, яка доводиться за допомогою відкритого вогнища до температури **35-40 градусів**. Ця температура є цілком прийнятною для людини, яка безпосередньо перебуває в такого роду купелі. Саме перебування в чані необхідно чергувати із зануренням у прохолодну воду, власне такий перепад температур позитивно діє на організм та стимулює роботу шкіри;
- одночасно в чані можуть розміститись 6-8 людей;
- найкращою для перебування в чані визначена температура води **35-40 градусів**;

Слід пам'ятати - все повинно бути в міру. Надмірне перебування в чані може негативно вплинути на стан здоров'я.

Дотримуватись правил та термінів перебування в чані слід так само, як під час відвідування парильні чи бані.

Чан подарує відчуття комфорту і блаженства, зніме стрес і очистить тіло!

#### **ЦІКАВО ЗНАТИ! ПРО КУПАННЯ В ЧАНІ:**

- сприятливо впливає на загальний стан організму,
- зміцнює імунну систему,
- сприяє покращенню кровообігу,
- стимулює роботу щитовидної залози,
- справляє терапевтичну дію на суглоби та шкіру,
- покращує роботу серця та судинної системи,
- нормалізує нервову систему,
- сприяє активному відновленню після травм та переломів,
- відновлює пружність та еластичність шкіри і багато ін.

**ПЕРЕД ТИМ, ЯК ЙТИ В БАНЮ-ЧАН, ОЗНАЙОМТЕСЬ З ПРАВИЛАМИ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ВІДВІДУВАЧІВ БАННОГО ЗАКЛАДУ VOREMEL HILLS!**  
**ПРОСИМО ВАС З РОЗУМІННЯМ СТАВИТИСЬ ДО ПРАВИЛ ТА ВИМОГ ВСТАНОВЛЕНИХ АДМІНІСТРАЦІЄЮ КОМПЛЕКСУ.**

# **ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ В БАНЯХ-ЧАНАХ VOREMEL HILLS**

## **ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я РЕКОМЕНДУЄМО:**

- Перед тим, як купатись у банях-чанах, поцікавтеся у лікаря чи не існує протипоказань для Вашого здоров'я на відвідування лазні та чану. Також чи не існує у Вас алергії на трави і хвою. Якщо такі протипоказання є, то краще утриматися від перебування у чанах.
- Відвідувачам при вагітності, лактації, гіпертонії, гострих інфекційних захворюваннях, які супроводжуються підвищенням температури тіла, необхідно бути обережними і попередньо порадитись із лікарем.
- Щоб відвідування бань-чанів не зашкодило Вашому здоров'ю, уникайте високотемпературних банних процедур при підвищеній температурі тіла. А також у разі інфекційних захворювань шкіри, злоякісних пухлин, при вираженому порушенні обміну речовин, схильності до кровотеч і поганому згортанні крові, при серцево-судинній недостатності, порушенні кровообігу і гіпертонії.

## **ПРАВИЛА ВІДВІДУВАННЯ БАНЬ-ЧАНІВ У VOREMEL HILLS:**

- У банях-чанах потрібно поводитися дуже обережно, рухатися не поспішаючи, щоб не підсковзнутися на мокрій підлозі, не обпектися гарячою паром, водою і т.п.;
- Найкраще взуття в банях-чанах – гумові шльопанці;
- Прийшовши в бані-чани не слід відразу відправлятися у парне відділення;
- Перед тим, як зайти до парної, необхідно прийняти душ без мила чи гелю, а просто обмити тіло проточною водою, щоб зняти жирову плівку;
- Перед безпосереднім заходом у парильню потрібно зняти прикраси, щоб вони не обпекли шкіру, видалити залишки макіяжу;
- Не потрібно мочити голову, щоб уникнути перегріву. Перш, ніж зайти в парну, обов'язково одягніть шапку з повсті, щоб попередити тепловий удар;
- Зайшовши в парну не беріть одразу віник. Спочатку посидьте знизу, зігрійтеся, а коли звикнете до температури, підніміться на полицю та полежіть на ній 5-10 хвилин. Оптимальний варіант – лягти на розстелене простирadlo, зайнявши горизонтальне положення. Лежати на полиці необхідно таким чином, щоб ноги були вище голови – це полегшить роботу серця;
- Якщо Ви не часто буваєте у бані, то не лягайте в парній на верхню полицю, де найвища температура. Збільшувати температурний режим необхідно поступово;
- На час перебування у парній постарайтеся не розмовляти. Краще спокійно прийняти положення лежачи і насолоджуватися;
- Відчули, що пропотіли? Сполосніться теплою водою, або прийміть прохолодний душ чи пірніть у басейн і 5 хвилин відпочиньте. Тривалість перерви повинна бути

вдвічі довшою, ніж перебування в парильні. Під час перерви заповніть водно-сольовий баланс організму – випийте води, квасу, зеленого чаю чи трав'яного відвару;

- Далі можна здійснювати наступний захід з віником. Парення віником починайте з ніг і поступово піднімайтеся вище. Така послідовність покращує кровообіг і стимулює обмінні процеси;
- Намагайтеся дотримуватися стандартної схеми парення: два-три заходи на 10-15 хвилин, між ними відпочинок - 10 хвилин. Час перебування в парильні при останньому відвідуванні має бути не більше 5 хвилин;
- Після парильні обов'язково сполосніться під теплим душем. Приймаючи холодні водні процедури після лазні, не допускайте переохолодження;
- Правила та терміни перебування в чані аналогічні, як у парній;
- Ідеальною для перебування в чані є температура води 35-40 градусів;
- Підхід до чану можна здійснювати в декілька етапів після душу та кімнати відпочинку: 5-7 хвилин у чані, тоді – занурення у холодний басейн і знову в чан. Слід пам'ятати, що все повинно бути в міру. Надмірне перебування в чані може негативно вплинути на Ваше здоров'я. Не варто купатися більше двох годин, щоб не зашкодити здоров'ю;
- Якщо Вам потрібно понизити температуру в чані, зверніться до пічника або відкрийте кран з холодною водою, він знаходиться поруч із чаном;
- У перервах між заходами поповнюйте свій організм рідиною;
- Під час сеансу будьте чутливими до свого організму. Якщо стало надто гаряче, то краще покинути чан. Можна зробити перерву і випити трав'яного чаю, а вже після другого заходу занурюватися в басейн з холодною водою;
- Пам'ятайте, процедури у чані – оздоровчі, тому зловживати алкоголем не потрібно!

## **НЕ ЗАБУВАЙТЕ І ПРО ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ВІДВІДУВАННЯ ПАРНОЇ. ЯКІ ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЯ ДІТЯМ:**

- **Чи можна ходити в лазню дітям, батьки вирішують в індивідуальному порядку.** Приймаючи рішення, варто враховувати, що дитячий організм набагато чутливіший до високих і низьких температур. Оптимальним віком для першого відвідування лазні педіатри вважають дитячий вік від трьох років, при цьому тривалість процедури не повинна перевищувати більше двох хвилин;
- Проконсультуйтеся з дитячим лікарем чи не існує протипоказань для здоров'я Ваших дітей на відвідування бань-чанів. Також, чи не існує у Ваших дітей алергії на трави і хвою. Якщо такі протипоказання є, то краще утриматися від відвідування бань-чанів;
- Відвідування банного закладу BOREMEL HILLS дітям до 16 років дозволяється тільки у супроводі дорослого, який несе за них повну відповідальність. Це необхідно як для дотримання техніки безпеки, так і для того, щоб контролювати самопочуття дитини. Це стосується не тільки парного відділення, але і всіх інших приміщень бань-чанів;
- При відвідуванні бань-чанів у дитини обов'язково повинне бути спеціальне банне взуття, щоб не підсковзнутися на підлозі, найкраще взуття – гумові шльопанці;
- Не давайте дитині чіпати крани і ємності, стежте, щоб вона не бігала, для уникнення випадкового падіння, травми і т. п.;
- Діти повинні прийняти душ без мила до того, як зайти в приміщення парильні;
- Щоб уникнути перегрівання, краще не мочити голову і одягнути банну шапочку;
- Температура в парному відділенні для дітей молодше 7 років повинна бути не вище 70-80°C;
- У парильні дітям можна сидіти тільки на нижній лавці, оскільки знизу температура нижча, ніж у всьому парному відділенні;
- Уважно стежте за самопочуттям дитини. Якщо вона скаржиться на головний біль або слабкість, якщо різко блідне або червоніє, якщо спостерігаються будь-які інші прояви дискомфорту і погіршення самопочуття - потрібно перервати процедури;
- Після виходу дитини з парного відділення, їй не слід різко охолоджуватися або пити холодну воду. Спочатку тіло повинне трохи охолотитися природнім шляхом або обполіскуванням теплою водою, тільки після цього можна приступати до водних процедур у прохолодній воді або до процедур, які загартовують, якщо це практикується в сім'ї;
- Після останнього заходу дитину повністю миють під душем з шампунем і милом;
- Після лазні допустимо лише легкий перекус (фрукти, йогурт).

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ВАШОЇ БЕЗПЕКИ:**

- Рекомендуємо Гостям зберігати цінні речі та кошти в кімнаті відведеній для одягу та речей.
- Гостям надається безкоштовна парковка на території Комплексу.
- Заборонено бігати, стрибати, штовхатись – недбайливе ставлення призводить до травматизму. Адміністрація не несе відповідальності за травми та нещасні випадки.
- Не користуйтеся басейном у стані алкогольного сп'яніння.
- У випадку пожежі чітко виконуйте вказівки Адміністратора.

## **У ПРИМІЩЕННЯХ БАННОГО КОМПЛЕКСУ ЗАБОРОНЕНО:**

- Курити, грати з вогнем, палити папір чи інші займисті матеріали. Курити дозволено лише в спеціально відведених місцях;
- Використовувати банний заклад у цілях особистої гігієни (бритья, прасування особистих речей і т. п.);
- Споживати їжу та напої у парному відділенні;
- Викручувати лампочки, розбирати розетки та інші електроприлади, струмопровідні предмети, переналаштовувати канали ТБ;
- Забруднювати басейн;
- Використовувати миючі засоби у басейні! **ШТРАФ – 5000 грн;**
- Відвідувати баню-чан особам із захворюваннями шкіри, інфекційними захворюваннями. Просимо обмежити відвідування до повного одужання;
- Знаходиться гостям в алкогольному та наркотичному сп'янінні.
- Бійки, грубість, нецензурні слова – **ЗАБОРОНЯЮТЬСЯ!**
- **КУПАННЯ В ЧАНІ АБСОЛЮТНО ПРОТИПОКАЗАНО ПРИ ТАКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ:**
  - інфаркт міокарда;
  - стенокардія;
  - онкологічні захворювання;
  - хронічні хвороби печінки і жовчовивідних шляхів (холецистит);
  - туберкульоз;
  - бронхіальна астма (концентрований пар може спровокувати приступ);
  - тиреотоксикоз;
  - трав'яні настої можуть викликати алергічні реакції. Не рекомендується купання в чані людям, які страждають від сильної алергії.

### **УМОВИ ВІДВІДУВАННЯ БАНІ ТА ОЗДОРОВЧОГО ЧАНУ:**

- Гості несуть повну матеріальну відповідальність за нанесений збиток ВРК «BOREMEL HILLS». У разі пошкодження майна або ремонту складається акт і Гість сплачує Адміністратору повну суму пошкодженого майна або вартість ремонту. Якщо майно остаточно зіпсоване з вини Гостя, то Гість сплачує подвійну його вартість.
- Адміністрація залишає за собою право відмовити у відвідуванні ВІДПОЧИНКОВО-РОЗВАЖАЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ BOREMEL HILLS без пояснення причин особам, які не відповідають прийнятим ПРАВИЛАМ ПЕРЕБУВАННЯ В БАНЯХ-ЧАНАХ ТА НА ТЕРИТОРІЇ КОМПЛЕКСУ BOREMEL HILLS (дрес-код).
- Адміністрація вправі призупинити надання послуг, у випадку порушень громадського порядку на території Комплексу.

**ЯКЩО ВИ ЩЕ В РОЗДУМАХ НАД ТИМ, ДЕ ПРОВЕСТИ  
ІДЕАЛЬНИЙ ТА ЗМІСТОВНИЙ ВІДПОЧИНОК, НЕ ВАГАЙТЕСЬ!  
ЇДЬТЕ ДО НАС У BOREMEL HILLS!**

**+38 068 0000 160**

**ПРИЄМНОГО ВАМ ВІДПОЧИНКУ!**

**Адміністрація ВРК «BOREMEL HILLS»**