



SAUNA, STEAM ROOM AND TURKISH BATH RULES.

Users are obliged to abide by the below rules. Site management cannot be held responsible for any accidents or damages that may occur in case of non-compliance with the rules.

- 1. Opening hours:** from 08:00 till 22:00
- 2. Children Policy:** Children under the age of 15 may enter only when accompanied by an adult.
- 3. Clothing:** Clean slippers and swimwear must be worn at all times and please bring your own towel when entering the spa area.
- 4. Personal Hygiene:** Shower should be taken before using the spa area.
- 5. Food & Drink:** It is forbidden to bring and consume food and drinks in the Spa area.
- 6. Alcohol and Drugs:** It is forbidden to bring and consume alcohol or use recreational drugs before and during sauna use, as they can impair judgment and increase the risk of accidents.
- 7. No Electronic Devices:** Leave electronic devices outside the sauna to prevent overheating or damage to the devices.
- 8. Health:** Spa facilities cannot be used by people with cardiovascular, respiratory and circulatory system diseases and those with skin infections and open wounds.
- 9. Consult a Doctor:** If you have any pre-existing medical conditions or are pregnant, consult your physician before using a sauna to ensure it's safe for you.
- 10. Hydration:** Stay well-hydrated before, during, and after sauna use. Drink plenty of water to prevent dehydration.
- 11. Time Limits:** Limit your sauna sessions to a recommended duration, usually 15-20 minutes at a time, with breaks in between. Prolonged exposure can lead to overheating.
- 12. Seating:** Sit or lie down on towels or sauna benches rather than directly on the wood to prevent burns.
- 13. Use Sauna Accessories Safely:** If using sauna accessories such as ladles or buckets, handle them carefully.
- 14. Pouring Water on Sauna Stones:** do not pour water on cold stones. The stones should be heated to at least 70°C or higher before adding water. Pour only small amounts of water at a time to control the steam and to avoid the heating elements damage.
- 15. Caution:** In cases of dizziness, blackout, nausea or any other discomfort one should leave the spa facilities immediately.
- 16. Slips, trips and falls:** take extra care when walking in the Spa zone as the floors might be wet and slippery. Dry yourselves thoroughly after leaving the spa area not to transfer water to other communal areas.

Management reserves the right to refuse entry if the above rules are not followed or change the above rules at any time by displaying a new Notice

Пользователи обязаны соблюдать приведенные ниже правила. Администрация Комплекса не несет ответственности за несчастные случаи или ущерб, которые могут возникнуть в случае несоблюдения правил.

- 1. Часы работы:** с 08:00 до 22:00
- 2. Дети:** дети в возрасте до 15 лет могут пользоваться Спа-зоной только в сопровождении взрослых.
- 3. Одежда:** необходимо всегда носить чистые тапочки и купальный костюм. Просьба приносить с собой в спа-центр собственное полотенце.
- 4. Личная гигиена:** перед посещением спа-центра следует принять душ.
- 5. Еда и напитки:** запрещается приносить и употреблять еду и напитки в Спа-зоне.
- 6. Алкоголь и наркотики:** запрещается приносить и употреблять алкоголь или наркотики до и во время посещения Спа-зоны.
- 7. Электронные приборы:** не приносите электронные устройства в Спа-зону, чтобы предотвратить их перегрев или повреждение.
- 8. Здоровье:** нельзя пользоваться сауной, паровой и турецкой баней людям с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем, а также лицам с кожными инфекциями и открытыми ранами.
- 9. Проконсультируйтесь с врачом:** если у вас есть какие-либо заболевания или вы беременны, проконсультируйтесь с врачом перед посещением сауны, чтобы убедиться, что это безопасно для вас.
- 10. Гидратация:** пейте достаточное количество жидкости до, во время и после посещения сауны, чтобы предотвратить обезвоживание.
- 11. Ограничения по времени:** рекомендуемая продолжительность одного сеанса использования сауны 15–20 минут. Длительное воздействие может привести к перегреву.
- 12. Сидение:** Во избежание ожогов садитесь или ложитесь на полотенца, а не прямо на деревянные скамейки.
- 13. Безопасное использование аксессуаров сауны:** если вы используете аксессуары для сауны, такие как половники или ведра, обращайтесь с ними осторожно.
- 14. Обливание водой камней сауны:** не лейте воду на холодные камни. Перед добавлением воды камни следует нагреть как минимум до 70°C или выше. Наливайте только небольшое количество воды за раз, чтобы контролировать пар и избежать повреждения нагревательных элементов.
- 15. Внимание:** в случае головокружения, потери сознания, тошноты или любого другого дискомфорта следует немедленно покинуть сауну/паровую/турецкую баню
- 16. Осторожно, скользко:** будьте особенно осторожны при ходьбе по спа-зоне, так как полы могут быть мокрыми и скользкими. Тщательно вытирайтесь после выхода из спа-зоны, чтобы не переносить воду в другие места общего пользования.

Kullanıcılar kurallara uymakla yükümlüdürler. Kurallara uyulmaması halinde meydana gelebilecek kaza ve zararlardan site yönetimi sorumlu tutulamaz.

1. Kullanım Saatleri : 08:00 - 22:00

2. Çocuklar: 15 yaş altındaki kişilerin sauna ve buhar odasını kullanması sağlık açısından tehlikelidir. Aksi durumda sorumluluk ebeveynlere aittir.

3. Kıyafet: Spa alanına şort, mayo veya bikini ve temiz terlik ile girilmelidir. Lütfen spa alanına girerken kendi havlunuzu getiriniz.

4. Duş Alma: Spa alanına girmeden önce duş alınız.

5. Yiyecek-İçecek: Hijyen kuralları gereğince spa alanına yiyecek ve içecek getirmek yasaktır

6. Alkol Kullanımı: Alkol, antibiyotik, sakinleştirici, vb ilaç kullananlar sauna ve buhar odasını kullanmamalıdır.

7. Elektronik Cihazlar: Herhangi bir elektronik cihaz ile sauna, hamam ve buhar odasına girilemez.

8. Sağlık Problemleri: Sauna, buhar odası ve Türk Hamamı kalp-damar problemleri, solunum ve dolaşım sistemi hastalıkları, deri enfeksiyonu, açık yara ve kesikleri olan kişiler tarafından kullanılamaz.

9. Doktorunuza Danışın: Herhangi bir rahatsızlığı olan kişilerin ve hamilelerin doktoruna danışmadan sauna, hamam ve buhar odasına girmeleri tehlikelidir.

10. Su Tüketimi: Sauna sırasında vücut susuz kalabilir. Bu nedenle, sauna önce ve sonrasında bol su içmek, vücudun susuz kalmamasını sağlar.

11. Kullanım Süresi: Sauna ve buhar odası ideal kullanım süresi 15-20 dakikadır. Kişinin isteğine ve sağlığına bağlı olarak ve ara vererek bir kaç seans yapılabilir.

12. Havlu Kullanımı: Saunada havlu üzerine oturulmalı veya uzanılmalıdır.

13. Sauna Malzemelerinin Kullanımı: Sauna içerisindeki kepçe, kova ve diğer malzemeler dikkatli bir şekilde kullanılmalıdır.

14. Sauna Taşlarına Su Dökmek: Soğuk taşların üzerine su dökmeyiniz. Su eklemekten önce taşların en az 70°C veya daha yüksek bir sıcaklıkta olduğundan emin olunmalıdır. Buharı kontrol etmek ve ısıtma elemanlarının hasar görmesini önlemek için yalnızca bir sefer az miktarda su dökülmelidir.

15. Dikkat: Sauna, buhar odası ve Türk hamamından baş dönmesi, göz kararması, bulantı, aşırı sıcaklıktan rahatsız olma veya nabızın aşırı hızlanması durumlarında derhal çıkılmalıdır.

16. Kayma, Takılma ve Düşme: Zeminler ıslak ve kaygan olabileceğinden Spa bölgesinde yürürken ekstra dikkatli olunmalıdır. Spa alanından çıktıktan sonra üzerinizdeki suyu diğer ortak alanlara taşımamak için iyice kurulanınız.

Yönetim şirketi, yukarıdaki kurallara uyulmaması ve herhangi bir zamanda kuralların değiştirilmesi durumunda girişi engelleme hakkını saklı tutar.