



ХАММАМДЫ (БУ БӨЛМЕСІН) ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОСЕЩЕНИЮ ХАМАМ

Температура: 40–45 °C
Ылғалдылық: шамамен 100 %

1. Дайындық

- Хаммамға кірер алдында міндетті түрде душ қабылдаңыз.
- Хаммамда міндетті түрде шомылу киімінде болу қажет.

2. Болу ұзақтығы

- Ұсынылатын уақыт — 15–20 минут.
- Егер хаммамға алғаш рет келсеңіз, 5–10 минуттан бастаңыз.

3. Маңызды ескертпелер

- Бу тығыз болғандықтан, тыныс алуды абайлап жасаңыз.
- Зергерлік бұйымдар мен металл аксессуарларды шешіңіз (олар тез қызады және теріні күйдіруі мүмкін).
- Бөлме ішінде жүгірмеңіз, еден тайғақ болуы мүмкін.

4. Сеанстан кейін

- Сеанстан кейін жылы душ қабылдап, демалыңыз.
- Су балансын қалпына келтіру үшін жеткілікті мөлшерде су ішіңіз.

5. Қарсы көрсетілімдер

- Жүрек-қан тамырлары аурулары, жоғары қан қысымы немесе жүктілік кезінде хаммамға бармас бұрын дәрігермен кеңесіңіз.

Средняя температура: 40°C – 45°C Уровень влажности: Около 100%

1. Подготовка:

- Перед входом в хаммам обязательно примите душ.
- В хаммаме обязательно быть в купальном костюме

2. Продолжительность:

- Рекомендуемое время нахождения: 15–20 минут.
- Если вы посещаете хаммам впервые, начните с 5–10 минут.

3. Важные примечания:

- Из-за высокой плотности пара дышите осторожно.
- Снимите ювелирные украшения и металлические аксессуары (они быстро нагреваются и могут вызвать ожог кожи).
- Не бегайте внутри помещения; пол может быть скользким.

4. После посещения:

- После сеанса примите теплый душ и отдохните.
- Обязательно пейте достаточное количество воды для восстановления баланса.

5. Противопоказания:

- При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, высокого давления или беременности перед посещением проконсультируйтесь с врачом