

## Баннный кодекс

### «Пять шагов по Бане»:

#### Теплый «душ»

Мытьё в шапочке 5 минут. Общее омовение теплой водой, без химии

#### Первая парильня

Посещение парной 5-7 минут. Без веника! Легкое растирание, массаж.

#### Ванна для ног,

Опускание ног в горячую воду на 10 минут. С применением отваров от веника, цветочных, травяных и т.п.

#### Парильня с веником

2 захода по 10 минут. С промежуточным ополаскиванием холодной водой, обтиранием снегом, окунание в купель!

#### Отдых в «простынях»

Отдых в раздевальне сидя или лежа, умеренное питьё морсов и др. напитков не охлажденных.

#### Мытьё

Общее омовение теплой водой (20-30 минут) с мылом шампунями и д.п., с применением щеток, мочалок и др. массирующих предметов.

#### Отдых «послебаный».

Отдых в проветриваемых помещениях 30 минут, без верхней одежды, с обильным питьем. Без приема пищи.

#### Чаепитие.

Чаев, напитков, морсов

**Благодарим Вас за заботу о своем здоровье!**

**Приятного отдыха !**