



NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

PRO SAUNOVÝ KOMPLEX

1. Vstup do saunového komplexu je povolen v provozní době, a to s platným čipem, který umožní vstup do šaten a odložení oděvu a osobních věcí v šatních skříňkách. Saunový komplex je **bezplavková zóna**.
2. Každý návštěvník je povinen dodržovat tento návštěvní řád a dbát pokynů personálu saunového komplexu.
3. Vstup do sauny je povolen dětem od 10 let. Osoby mladší 15 let mohou navštívit saunový komplex pouze v doprovodu osoby starší 18 let, která je po celou dobu pobytu za toto dítě odpovědná. V případě pochybností má obsluha právo požadovat prokázání věku dítěte.
4. Vstup návštěvníků do saunového komplexu je umožněn do naplnění kapacity, nebo po uvolnění místa odchodem dříve příchozích.
5. Ze vstupu do saunového komplexu jsou vyloučeny osoby pod vlivem alkoholu, drog a jiných návykových látek, osoby postižené nemocí ohrožující zdraví ostatních návštěvníků (přenosné choroby, kožní vyrážky, nezhojené rány, zahmyzení, karanténa pro výskyt infekce a to i v rodině apod.)
6. Návštěvníci trpící záchvatovými onemocněními upozorní na tuto skutečnost obsluhu saunového komplexu.
7. Návštěvník, který nedodržuje návštěvní řád nebo neuposlechne pokynů personálu, může být vykázán z prostorů saunového



komplexu bez nároku na vrácení vstupného. Rovněž návštěvníci, kteří překonají vstupní turniket nestandardním způsobem (přeskočení, podlezení) budou z komplexu vyloučeni. **Nerespektuje-li návštěvník pokyny personálu, může odpovědný pracovník požádat o zakročení Městskou policií a Policií ČR.**

8. Do saunového komplexu není vhodné vstupovat s vyššími částkami peněz či cennými předměty, za jejich ztrátu v areálu saunového komplexu neručíme. K uložení cenností použijte trezory na chodbě wellness.
9. Při ztrátě čipu je návštěvník povinen uhradit poplatek ve výši 500 Kč.
10. Před vstupem do saun je nutno z hygienických důvodů použít WC a sprchy, kde je nutno se řádně umýt za použití mýdla nebo jiného prostředku.
11. Za poškození nebo znečištění zařízení je odpovědný osobně každý návštěvník a vzniklou škodu je povinen uhradit.
12. Při úrazu nebo jiném ohrožení nebo nebezpečí je nutno ihned uvědomit obsluhu saunového komplexu.
13. V případě požáru či jiné události vyžadující evakuaci dodržujte pokyny evakuačního plánu a pokyny personálu.
14. V celém prostoru saunového komplexu platí zákaz kouření.
15. Je zakázáno vnášet skleněné, ostré a jiné předměty, které mohou ohrozit bezpečnost návštěvníků.
16. Občerstvení je možno konzumovat pouze ve vyhrazených prostorách, přičemž je třeba dbát úzkostlivě pořádku a čistoty.



17. Při pobytu v saunovém komplexu je nutno se chovat ohleduplně k ostatním návštěvníkům a vyvarovat se činností riskantních pro vznik úrazu.
18. V saunách a odpočívárnách mlčte, nebo hovořte klidným tlumeným hlasem. Chovejte se rozvážně a pohybujte se pomalu.
19. Do saun nevstupujte ani hladoví, ani přejezení, před saunou nepijte alkoholické nápoje.
20. V případě nepříjemných pocitů (bušení srdce, točení hlavy apod.) přerušte saunování a oznamte to obsluze sauny!
21. Zákaz používání vlastních saunových olejů a kosmetických přípravků (med, peeling, soli apod.) v prostorách potírny.



Vlastní saunování se skládá za 4 částí:

1. příprava

Po vysvěcení se důkladně omyjte mýdlem a teplou vodou a mytí ukončete chladnou sprchou. Před vstupem do potírny se osušte – urychluje se tím pocení a snižuje vlhkost vzduchu v potírně.

2. pocení

V potní místnosti je nutno usednout na prostěradlo. Doporučuje se zaujmout místo nejprve blíže k podlaze, kde je teplota nižší a teprve po přizpůsobení se organismu je možno usednout na lavici vyšší. Délka pobytu v potírně je individuální (5 – 15 minut), při nepříjemném pocitu tíhy na prsou potírnu opusťte.

3. ochlazení

V této fázi má dojít k rychlému ochlazení, buď v bazénku (5-10 °C), nebo pod studenou sprchou, pobytem na studeném vzduchu, případně třením ve sněhu. Před vstupem do bazénku opláchněte pot vlažnou sprchou! Doporučuje se ochlazení doplnit dechovou gymnastikou. Při prvním pocitu chladu, zvláště na zádech a dolních končetinách je nutno se osušit a vrátit do potírny. Druhá a třetí fáze se střídá 2-3 x. Prodlužování nebo příliš časté a rychlé střídání není vhodné.

4. ukončení

Po posledním ochlazení se krátce osprchujte vlažnou vodou. Použití mýdla či šamponu není vhodné, protože může dráždit pokožku, případně vést ke vzniku ekzému. Po osušení je možné si odpočinout v lehkém zábalu v odpočívárně.