

## NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

Pro zajištění bezpečného provozu a zdravého prostředí žádáme zdvořile hosty o dodržování návštěvního řádu Saun u jezírka. V případě jeho porušení může být porušitel vykázán z prostor saunového světa.

- Sauny slouží zejména pro veřejnost.
- Sauna je určena především zdravým osobám. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat saunu po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost.
- V areálu sauny se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby.
- Provoz sauny zajišťuje provozovatel a obsluha jím určená.
- Místa určenými k odkládání věcí jsou pouze skříňky v šatně. Každý návštěvník je odpovědný za řádné uložení svých věcí do uzamykatelné skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel sauny nenesé žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci, včetně klíčku/čipu od šatní skříňky, po celou dobu návštěvy.
- Každý návštěvník je povinen se v areálu sauny chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožující bezpečnost svou i třetích osob.
- Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel sauny nenesé odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů pracovníků provozovatele.
- Provozovatel sauny všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.
- Děti mladší 15 let mohou do prostor sauny vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18 let; tato osoba je povinna dbát na bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu návštěvy sauny je za tuto osobu odpovědná. Za případné zranění dítěte nenesé provozovatel sauny odpovědnost.
- Návštěvník odpovídá za škodu na majetku provozovatele v areálu sauny způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je tuto škodu povinen provozovateli sauny bez zbytečného odkladu nahradit.
- Návštěvníkům není povoleno pohybovat se na okrasných záhoncích, na skalce kolem jezírka, v potůčku jezírka. Stejně tak není povoleno jakýmkoli způsobem ničit okrasné rostliny, sbírat a konzumovat plody ze zahrady.
- Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem sauny řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.

### V CELÉM AREÁLU JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO:

- hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky
- konzumovat vlastní potraviny
- kouřit
- jakkoli tyto prostory znečišťovat
- plýtvat vodou a energiemi
- úmyslně ničit majetek a zahradu
- zdržovat se v areálu sauny mimo provozní dobu
- nosit do prostoru saun nápoje (nebo další tekutiny) ve skleněných nebo keramických nádobách
- vstup se zvířaty
- provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele sauny
- manipulovat se zařízeními mimo oprávněné osoby (topení, elektroinstalace, saunových kamen, filtru jezírka apod.)

- křičet, běhat, pískat, bezdůvodně volat o pomoc, úmyslně stříkat a obtěžovat ostatní návštěvníky nebo jakkoliv ohrožovat provoz
- vstupovat na okrasné záhony, na skalku a potok za jezírkem
- samovolně zapalovat zahradní krb nebo do něj přikládat topivo
- samovolně zapalovat vnitřní krb nebo do něj přikládat topivo
- praní prádla a jiných věcí
- ničit okrasné rostliny a odnášet jakékoli plody ze zahrady
- používání jakýchkoliv audiovizuálních zařízení (mobilní telefony, tablety, mp3, fotoaparáty, iPod apod.)

#### **ZÁKAZ VSTUPU DO SAUN:**

- osobám v podnapilém stavu a pod vlivem drog
- osobám špinavým a zahmyzeným
- osobám trpících jakoukoliv přenosnou kožní, vlasovou či infekční chorobou
- osobám trpících vysokým krevním tlakem či jinou srdeční chorobou
- osobám, které mají z jakéhokoliv jiného důvodu svým ošetřujícím lékařem zakázáno saunování

#### **POKYNY PRO UŽIVATELE SAUN**

- V prostorách saunového světa se hosté pohybují bez plavek. Při přecházení mezi jednotlivými procedurami nebo saunami a šatnami používají župan, osušku nebo prostěradlo.
- V prostorách saunového světa se hosté pohybují ve vhodné obuvi (např. "žabky"), které jsou určeny pouze k přechodu ze šatny do prostor odpočívárny a zpět. Do potní místnosti je vstup v obuvi zakázán.
- Návštěvníci svým chováním nesmí narušovat zásady mravnosti a slušnosti.
- Před vstupem do saun je každý návštěvník povinen se osprchovat vodou.
- V sauně je povinnost sedat si a mít celé tělo na vlastním či zapůjčeném ručníku/prostěradle.
- Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
- Všichni se na mokřích podlahách musí pohybovat opatrně, aby ve vlastním zájmu předešli úrazům. Provozovatel ani obsluha nenesou zodpovědnost za škody a úrazy, které si návštěvníci způsobí vlastní neopatrností nebo evidentním nedodržováním pokynů.
- Uživatelé užívají sauny na vlastní nebezpečí.

#### **POSTUP SAUNOVÁNÍ**

- Správný postup saunování je uveden v "Desateru saunování Saun u jezírka ". Těmito postupy se musí řídit všichni návštěvníci saunového světa.
- Neukázněný návštěvník bude z areálu obsluhujícím personálem vykázán, nebude mu umožněn opětovný vstup a nebude mít nárok na vrácení vstupného.

V Prostějově dne:

Vypracoval: Adéla Elblová

## DESATERO SAUNOVÁNÍ SAUN U JEZÍRKA

1. V sauně používejte vždy prádlo určené pro saunování. Zapomeňte na plavky, obuv vždy nechte před potírnou. Celé tělo včetně nohou si podložte prostěradlem nebo osuškou. Čím méně toho na sobě budete během saunování mít, tím více se vaše tělo dostane do kontaktu s teplem a bude zdravější.
2. Před vstupem do sauny se pořádně osprchujte mýdlem a vodou. Nepoužívejte těžké voňavé sprchové gely nebo masky na vlasy.
3. Do sauny byste měli vstupovat vždy sušší, to znamená, že po každém ochlazovacím cyklu ze sebe setřete všechnu vodu.
4. V sauně se vyvarujte sezení na způsob jako na židli. Můžete dostat závratě, bolesti hlavy nebo pocit na omdlení. Děti by měly být usazeny do nižších pater, kde je nižší teplota. Vždy s sebou mějte prostěradlo nebo ručník a z hygienických důvodů jej rozložte pod sebe.
5. V sauně se dýchá nosem i ústy. Děti mohou dýchat do kapsičky, to znamená, že dají ruce k sobě do tvaru mušličky a dýchají do ní. Máte-li pocit pálení vzduchu při dýchání, překryjte si nos i ústa dlaní.
6. Po uplynutí doporučené doby pobytu nebo při pocitu pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek, vyjděte z prohřívací místnosti. Doporučená doba je individuální a vždy se řiďte pocity svého těla. Dobu saunovacího bloku zvyšujte postupně.
7. Při pocení otírejte z povrchu těla pot. Podpoříte tím nejen otevírání kožních pórů, ale také odplavení nečistot z těla. Využít můžete houbu, lufu nebo jemný kartáč.
8. Ochlazování provádějte po každém saunovacím bloku.
9. Bloky teplo – chlad opakujte alespoň třikrát. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte mýdlo a zabalte se do suché osušky, županu či koupacího pláště a relaxujte dvacet minut na nerušeném místě. Doplňujte tekutiny – nabízí se chlazený čaj, minerálka, nealko pivo nebo vybrané isotonické sportovní nápoje.
10. Správně provedené saunování poznáte tak, že se budete cítit skvěle uvolnění a příjemně unavení. Vyhněte se po saunování alkoholu a kouření, které by mohlo negativně ovlivnit celý proces regenerace organismu. Místo toho si dopřejte lehké občerstvení nebo fresh džus plný vitamínů.

### ČASOVÉ LIMITY SAUNOVÁNÍ

Pro dospělé se doporučuje rozmezí mezi 8 – 20 minutami, u dětí 3 – 8 minut. Limit pro ochlazování se udává max. 2 minuty vodou, 5 minut chladným vzduchem v klidu a 20 minut za pohybu. U dětí je signálem k opuštění chladných prostor třes a namodralé rty. Domněnka některých saunujících, že co nejdelší výdrž např. v chladné vodě vede k otužilosti, je lichá a vede spíše ke zdravotním obtížím (bolesti hlavy, u žen zánět močového měchýře). Každé působení vlhkého chladu vede k ochrnutí cév sliznice nosu a oslabení ochranné bariéry vůči průniku choroboplodných virů či bakterií.

### SAUNOVÁNÍ S DĚTMI

Dolní věková hranice je posunuta k době, kdy jsou děti pro pobyt v sauně vybaveny z hlediska pohyblivosti a stability termoregulace, což zpravidla bývá okolo třetího roku. Dříve než své děti přivedeme do sauny, měli bychom vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší.