

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

I. VSTUP DO SAUNY

1. Doba denního provozu je vyznačena na návštěvní tabuli u vchodu a u pokladny sauny. U provozní doby je vyznačeno, pro koho je v danou dobu vyhrazené saunování (muži, ženy nebo společná sauna). Neprovozuje se rodinná sauna.
2. Vstup do sauny je povolen na platnou vstupenku, kterou vydává pokladna u hlavního vchodu do areálu. Zakoupením vstupenky se návštěvník závazně podrobuje všem pokynům správy sauny, pracovníkům sauny a řádu pro provoz sauny. Za ztracené nebo nepoužité vstupenky se náhrada neposkytuje.
3. Doba pobytu v sauně začíná převzetím klíče od skříňky a končí jeho odevzdáním lázeňské.
4. Ceník vstupného a jednotlivých služeb je vyvěšen u pokladny sauny na viditelném a přístupném místě.
5. Dětem (od 1 roku) je povolen vstup pouze v doprovodu osoby starší 18 let. Doprovod plně odpovídá za průběh saunování dítěte.
6. Nemocní, jimž provozní řád sauny nezabraňuje ve svém článku II. odst. 1. užít lázně ve veřejné sauně, podnikají lázeň na vlastní odpovědnost i když si vyžádali předchozí radu lékaře.
7. Na snadno viditelném místě je vyvěšený Řád sauny, obsahující pokyny pro návštěvníka o chování v sauně, použití lázně a poučení o postupu k dosažení správného fyziologického účinku sauny.

II. VYLOUČENÍ Z NÁVŠTĚVY SAUNY

1. Do sauny nemají přístup osoby postižené horečkou, zánětem očních spojivek, nakažlivými nebo kožními chorobami, kožními parazity a vyrážkami, chorobami spojenými s výtoky (např. hnisu), bacilonosiči střevních chorob, osoby nacházející se v karanténě pro výskyt infekce v kolektivu, členové rodin nebo příslušníci domácností v nichž se vyskytla nakažlivá choroba a nemocný není dosud izolován, dále osoby zavšivené nebo pod vlivem alkoholu či jiných omamných látek.
2. Ze sauny bude bez nároků na vrácení vstupného vykázan návštěvník, který přes napomenutí přestupuje ustanovení tohoto řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků sauny, opije se nebo jiným nepřístojným chováním ruší pořádek.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SAUNOVÁNÍ

PRVNÍ FÁZE

1. Při vstupu do prostoru se saunou se svlékněte. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem.
2. Povrch těla a vlasy důkladně omyjeme mýdlem či šamponem a opláchneme vlažnou až teplou vodou.
3. Před vstupem do prohřívárny otřeme vodu z těla. Při suché pokožce nastoupí proces pocení rychleji.
4. Do prohřívárny sebou bereme podložní prostěradlo, na které si sedneme nebo lehne.

DRUHÁ FÁZE

1. Délka pobytu v potírně je individuální. Postačí 8 – 12 minut k dosažení všech potřebných fyziologických reakcí.
2. Při prohřívání volíme nejlépe polohu vleže. Je nejméně zatěžující při prohřívání. Při sedu je tělo nerovnoměrně prohříváno.

TŘETÍ FÁZE

1. Po každém opuštění prohřívárny jdeme vždy pod sprchu, kdy smyjeme pot a mírně ochladíme tělo. Celkové ochlazení vodou v bazénku volíme podle své potřeby. Je nejintenzivnější a pomáhá k rychlému návratu normálních funkcí kardiovaskulárního systému urychlených prohříváním do normálu. Do bazénu vstupujeme zvolna, pro rychlé ochlazení je vhodný pohyb střídavým ponořováním a vynořováním.
2. Při prvním pocitu chladu se vracíme do tepla prohřívárny, pokud hodláme pokračovat v saunování.
Proceduru teplo – chlad opakujeme obvykle třikrát.

ČTVRTÁ FÁZE

1. Jakmile skončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, opláchneme poslední zbytky potu krátkým osprchováním vlažnou vodou. Již nepoužíváme mýdlo.
2. K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení. Odpočíváme zabalení do ručníku nebo koupacího pláště. Nepoužíváme teplého zabalení, protože dalším pocením se porušuje doznívající účinek saunování. Můžeme si lehce zdřímnout. Při odpočinku doplníme vypocené tekutiny a minerální soli. Vhodná je minerálka, ovocné šťávy, mléko.

III. ZÁKAZ ČINNOSTI V SAUNĚ

Je zakázáno:

1. svévolně přemísťovat nábytek a lehátka.
2. vyžadovat od pracovníků sauny služby a úkony odporující řádu sauny
3. skákat do ochlazovacího bazénku, chovat se způsobem, který ohrožuje bezpečnost a pořádek nebo hlukem rušit klid ostatních.
4. znečišťovat vodu i ostatní prostory např. pliváním, odhazováním papírků a odpadků, atd.
5. kouřit, brát s sebou skleněné nebo jiné předměty ohrožující bezpečnost návštěvníků.
6. při lázni se nesmí pít a jíst.

1. PRÁVA A POVINNOSTI NÁVŠTĚVNÍKŮ

1. Veškeré služby v sauně se poskytují podle pořadí příchodu návštěvníků. Svlekat nebo oblékat se je dovoleno jen v příslušných kabinách nebo společných šatnách. Šatstvo se uschovává pouze v prostorách k tomu určených. Peníze a jiné cenné předměty (šperky, hodinky, mobily apod.) ukládají návštěvníci do bezpečnostních trezorových skříněk, které jsou umístěné v obou šatnách (skříňky jsou sledované kamerami). Jinak správa sauny neručí za vzniklou škodu.
2. Před použitím sauny jsou návštěvníci povinni se řádně omýt mýdlem a opláchnout čistou vodou. Vzájemnou kontrolu dodržování hygienických zásad provádějí sami návštěvníci mezi sebou, v případě problémů upozorní dozor sauny. Dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků kontroluje personál namátkově.
3. Při saunové lázni není dovoleno používat vlastní prádlo (osušky a ručníky), při lázni musí být návštěvník nahý. Prostěradlo se půjčuje. Mýdlo šampon, sprch. gel je možné zakoupit v pokladně.
4. Návštěvníci sauny, zejména osoby starší nebo postižené tělesnou vadou si musí ve vlastním zájmu počínat tak, aby nedocházelo ke škodám na zdraví, zejména se pohybovat opatrně na mokřích podlahách a vyvarovat se uklouznutí a úrazu. Správa sauny neodpovídá za škody, poranění nebo úrazy, které si způsobili návštěvníci sami svou neopatrností nebo nedodržováním řádu sauny.
5. Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny, neplýtvat vodou, elektrickou energií, teplem atd. Za svévolné poškození a znečištění prostorů sauny je návštěvník povinen zaplatit přiměřenou náhradu určenou správou sauny. Při odchodu ze sauny je návštěvník povinen odevzdat zapůjčený klíč, zámek, lázeňské prádlo a pod. Za nevrácené předměty a prádlo bude správou sauny požadována peněžní náhrada.

TYPY SAUNOVÁNÍ

1. **Dráždivé** saunování je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně. Působí výrazně povzbudivě, vhodné před další aktivitou, zejména duševní. při pohybové aktivitě není třeba ochlazení v bazénku, stačí sprcha, k ochlazení dochází postupně při pohybu.
2. **Povzbudivé** saunování představuje dvojí změnu horkého a chladného prostředí a má prakticky stejný efekt jako předešlý typ. Tento typ saunování se osvědčil zejména u malých dětí z mateřských škol.
3. **Uvolňující, uklidňující** saunování je nejvíce rozšířený způsob a spočívá v opakování tří opakování změny horkého a chladného prostředí. Navozuje výrazné tělesné a duševní uvolnění a je vhodné využít po běžném tělesném či psychickém vypětí. Lehký útlum, který po tomto typu saunování nastává, lze oddálit ihned následující pohybovou aktivitou (cesta domů) a odpočinek zařadit až v domácím prostředí.
4. **Únavové, vyčerpávající** saunování znamená čtyřnásobné až pětinasobné opakování jednotlivých běhů saunování po sobě. Po takovém saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku. Dochází k bezprostřednímu snížení tělesné výkonnosti a nervově-svalové pohotovosti. Tohoto typu se využívá k navození spánku zejména po předcházejících psychických rozrušeních. Proto má odpočinek a spánek bezprostředně navazovat na saunování.
5. Šesteré a vícené opakování pobytů v horku již není regulérní saunování. Může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav. Kdo takto saunuje, riskuje.