

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

I. VSTUP DO SAUNY

1. Doba denního provozu sauny je vyznačena v návštěvním řádu sauny a na webových stránkách.
2. Vstup do sauny je povolen na platnou vstupenku, kterou vydává pokladna plaveckého areálu. Zakoupením vstupenky se návštěvník závazně podrobuje všem pokynům správy sauny a provoznímu řádu sauny. Za ztracené, nebo nepoužité vstupenky se neposkytuje náhrada.
3. Doba pobytu v sauně začíná převzetím klíče od skříňky a končí jeho odevzdáním v pokladně.
4. Sauna je v ceně běžného vstupného na plavání do bazénu.
5. **Dětem od 5 let** je povolen vstup pouze v doprovodu osoby **starší 18 let**. Doprovod plně odpovídá za průběh saunování dítěte. (Děti do 5 let nemají vstup povolen).
6. Nemocní, jimž provozní řád sauny nezabraňuje ve svém článku II. odst. č. 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, vykázán návštěvník, který přes napomenutí přestupuje ustanovení tohoto řádu, nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků sauny, opije se, nebo jiným nepřístojným chováním ruší pořádek.

III. ZÁKAZ ČINNOSTI V SAUNĚ

JE ZAKÁZÁNO:

1. Svévolně přemísťovat nábytek a lehátka.
2. Vyžadovat od personálu služby a úkony odporující řádu sauny.
3. 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.

PRÁVA A POVINNOSTI NÁVŠTĚVNÍKŮ

1. Veškeré služby v sauně se poskytují podle pořadí příchodu návštěvníka/ů.
2. Svlékat a oblékat se, je dovoleno jen v příslušných šatnách. Šatstvo se uschovává pouze v prostorách k tomu určených. Za věci odložené mimo uzamčené skříňky neručí správa sauny. Cennosti nechávejte doma.

3. 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 personál. Dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků kontroluje personál namátkově.
4. Při saunové lázni se používá vlastní ručník nebo prostěradlo, při lázni musí být návštěvník nahý a bez šperků. Mýdlo, šampon, sprchový gel je možné zakoupit v pokladně.
5. 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.
6. 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 a zámek. Za nevrácené předměty bude správou sauny požadována peněžní náhrada.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SAUNOVÁNÍ

PRVNÍ FÁZE

1. Při vstupu do prostoru sauny se svlékneme. 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 na podložení prostěradlo, nebo ručník na které si sedneme nebo leheme, nebo si dáme pod nohy v případě, že je máme položené na sedadle.**

DRUHÁ FÁZE

1. Délka pobytu v potírně je individuální. Postačí 8 - 12 minut k dosažení všech potřebných fyziologických reakcí.
2. Při přehřívání volíme nejlépe polohu vleže, je nejméně zatěžující. Při sedu je tělo přehříváno nerovnoměrně.

TŘETÍ FÁZE

1. **Po každém opuštění prohřívárny jdeme vždy pod sprchu, kde smyjeme pot** a řádně ochladíme tělo studenou vodou.
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 sprchováním vlažnou vodou. Již nepoužíváme mýdlo.
2. K odpočinku stačí nedlouhé poležení či posezení. Odpočíváme zabalení do ručníku, nebo koupacího pláště. Nepoužíváme teplého zabalení, protože dalším pocením se porušují doznívající účinky saunování. Můžeme si lehce zdřímnout. Při odpočinku doplníme vypocené tekutiny a minerální soli. Vhodná je minerálka, ovocné šťávy, mléko.

TYPY SAUNOVÁNÍ

1. **Dráždivé saunování** je vyvoláno jedním pobytom v prohřívárně a následným ochlazením. Působí výrazně povzbudivě, proto je vhodné před další aktivitou, zejména duševní. Pokud navazuje aktivita pohybová, postačí ochlazení ve sprše. K ochlazení dochází postupně při pohybu.
2. **Povzbudivé saunování** představuje dvojitou směnu horkého a chladného prostředí a má prakticky stejný efekt jako předešlý typ. Pokud pohybová nebo duševní aktivita nenavazuje hned po jeho ukončení, uvolňující účinek se projeví po nějaké době. Tento typ saunování se osvědčil zejména u malých dětí z mateřských škol.
3. **Uvolňující, uklidňující saunování** je nejvíce rozšířený způsob a spočívá v opakování prvních tří fází saunování třikrát po sobě. Navozuje výrazné tělesné a duševní uvolnění a je vhodné ho využít po běžném tělesném zatížení či psychickém vypětí. Tomuto typu saunování by mělo předcházet alespoň půlhodinové celkové uklidnění. Lehký útlum, který následně nastává, lze oddálit ihned následující pohybovou aktivitou (cesta domů) a odpočinek zařadit po jejím skončení až v domácím prostředí. Pokud tomuto typu saunování předcházela větší tělesná námaha, musí být odpočinek ihned po ukončení saunování.
4. **Únavové, vyčerpávající saunování** znamená čtyřnásobné až pětinasobné opakování jednotlivých běhů saunování po sobě. Po takovém saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku a též k bezprostřednímu snížení tělesné výkonnosti a nervově-svalové pohotovosti. Tohoto typu se využívá k navození spánku zejména po předchozím psychickém rozrušení. Proto má odpočinek a spánek bezprostředně navazovat na saunování a většinou je i součástí závěrečné fáze.
5. **Šestinásobné a vícenásobné** opakování pobytů v horku již není v souladu s pravidly saunování. Může vyvolat rozvrat ve vnitřním prostředí organismu a způsobit kritický stav. Kdo se takto saunuje, riskuje!!!