



POKYNY PRO SAUNU

1. Použitím sauny návštěvník souhlasí, že je pobyt v ní pouze na jeho vlastní nebezpečí.
2. Přístup do sauny mají jen osoby zdravé. Z návštěvy jsou vyloučeny osoby, které jsou postiženy jakoukoli nemocí, která může ohrozit zdraví při použití sauny nebo může ohrozit zdraví ostatních účastníků sauny (i onemocnění ho horních dýchacích cest). Jedná se zejména o osoby, postižené zvýšenou tělesnou teplotou, kašlem, záněty očí, nakažlivými nemocemi, nebo opatřené obvazy). Z účasti jsou vyloučeni i bacilonosiči střevních a jiných nakažlivých chorob.
3. Do sauny není dovoleno vstupovat v podnapilém stavu nebo po požití omamných látek.
4. Před vstupem do sauny je návštěvník povinen se vysvléci z plavek (saunování v plavkách není hygienické, můžete si jím přivodit zapaření či vyrážku), řádně se omýt mýdlem a osprchovat. V průběhu lázně je návštěvník nahý (bos).
5. V sauně se pohodlně usadte, nebo nejlépe ulehněte. Snažte se mít nohy ve stejné výši jako tělo, aby bylo celé tělo vystaveno přibližně stejné teplotě.
6. Vyčkejte, než se řádně zapotíte (individuálně 10 - 20 minut), dýchejte zásadně nosem.
7. Následné ochlazení se provádí v ochlazovací kádi, bazénu nebo sprše.
8. Po ochlazení si můžete dopřát odpočinek nebo hned navázat dalším opakováním. Cyklus ohřívání a ochlazování se provádí většinou 3x. Proces musí být upraven podle individuálních pocitů a aktuálního zdravotního stavu. Osoby s poruchami oběhového systému se poradí o saunování se svým lékařem.
9. Po posledním saunování si dopřejte výrazně delší odpočinek (ideálně 20 minut).
10. Každý návštěvník je povinen udržovat čistotu, pořádek a základní hygienické návyky v sauně. Je zakázáno nosit do sauny další předměty (koupací čepice, obuv, plastové výrobky, apod.).
11. V sauně je zakázáno používat aromatické přísady (kromě přidělených pronajímateli).
12. Každý návštěvník je povinen zachovávat klid a svým vystupováním neobtěžovat ostatní návštěvníky. V době od 22:00 hodin do 6:00 hodin dodržuje noční klid.
13. V případě poškození nebo znečištění zařízení je návštěvník povinen škodu ohlásit a v plné výši uhradit pronajímateli.



14. Vstupem do sauny souhlasíte s pokyny a jejich dodržováním.

Dne: 1. 9. 2022 Velké Petrovice

Schválil: