

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

1. VSTUP

- a) vstup je dovolen pouze v provozní době a po zaplacení vstupného nebo po předložení platné vstupenky
- b) oprávněná osoba má právo neumožnit vstup při naplnění kapacity nebo osobám, kterým podle návštěvního řádu není povolen vstup nebo kteří jsou vyloučeni z návštěvy
- c) dětem do 15 let je vstup povolen pouze v doprovodu osoby starší 18 let

2. VYLOUČENÍ Z NÁVŠTĚVY SAUNY

- a) do sauny nemají povolen vstup osoby postižené horečkou, nakažlivými nebo infekčními chorobami, bacilonosiči, osoby a se zavřením a osoby, kterým byl státní hygienou uložen zvýšený zdravotní dozor nebo dohled
- b) do sauny nemají povolen vstup osoby se zraněními, u nichž je možný přenos krve (nezahojené rány, odřeniny apod.)
- c) do sauny nemají povolen vstup osoby podnapilé nebo pod vlivem jiných návykových látek, dále osoby znečištěné nebo v nečistém oděvu
- d) z prostoru sauny bude vykázán bez vrácení vstupného návštěvník, který přes napomenutí nedodržuje pravidla návštěvního řádu, jehož chování je nevhodné, nebo který neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků. V krajním případě, podle povahy přestupku, může správa zařízení požádat o zakročení příslušné bezpečnostní složky.

3. PROVOZNÍ POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY

- a) provozovatel nese odpovědnost pouze za vnesené věci uložené a řádně uzamčené na určených místech (šatní skříňky), věci větší nebo věci vyšší hodnoty je návštěvník povinen předat do úschovy oprávněné osobě, jinak za jejich ztrátu nebo poškození nenese provozovatel odpovědnost.
- b) návštěvník si na pokladně převezme od obsluhy klíček od skříňky, 1 prostěradlo a 1 osušku.
- c) návštěvník vstupuje do prostoru sauny po vysvěcení v šatně, zásadně bez plavek a po umytí teplou vodou a mýdlem ve sprše.
- d) všichni návštěvníci jsou povinni zachovávat v prostorách klid, neběhat a svým chováním neobtěžovat ostatní návštěvníky a dbát o zásad bezpečnosti a mravnosti.
- e) rodiče jsou zodpovědní za děti, se kterými přišli, a jsou povinni je poučit o zásadách saunování a udržování klidu v prostoru sauny.
- f) všichni návštěvníci jsou povinni udržovat čistotu a pořádek a chovat se šetrně k zařízení a vybavení. Návštěvník je povinen uhradit ztráty a škody jím způsobené. Každý návštěvník je povinen uposlechnout pokynů zaměstnanců provozovatele.
- g) za poranění a úrazy, které si návštěvník způsobí vlastní neopatrností nebo nedodržením tohoto návštěvního řádu, nebere provozovatel odpovědnost.
- h) čtvrt hodiny před ukončením provozu je návštěvník povinen opustit prohřívárnu, aby se stačil zregenerovat, obléci a do konce provozní doby odejít, obsluha je oprávněna návštěvníky na končící provozní dobu upozornit a je oprávněna vypnout provoz prohřívárny.

4. V SAUNĚ JE ZAKÁZÁNO

- a) přinášet skleněné nebo ostré předměty, používat jídlo, alkoholické nápoje, kuřivo a drogy.
- b) používat přípravky, které mohou poškodit vybavení nebo znečistit prostor, jako jsou krémy, oleje, peelingy nebo med, jejich použití je dovoleno pouze v šatně před odchodem.
- c) holit se a používat jakékoliv nástroje, které mohou způsobit i drobné poranění pokožky (přenos infekce).
- d) vstupovat do prohříváren v obuvi (není vyrobena do vyšších teplot, hrozí uvolňování chemických látek).
- e) polévat kamna vodou a používat aromatické přísady v sauně (možná alergická reakce ostatních návštěvníků).

5. POKYNY PRO SAUNOVÁNÍ

- a) do suché sauny vstupujeme osušení a zapůjčené prostěradlo používejte jako podložku tak, aby celé tělo, včetně nohou, bylo podloženo, není povoleno sedat nebo lehat přímo nahým tělem na dřevěné lavice.
- b) při pocení je vhodné masírovat povrch těla, např. vlastním kartáčem, nebo žínkou, zvyšuje se tím účinek saunování. Délka pobytu v prohřívárně je individuální, většinou 10 - 20 minut, a má být vždy pro návštěvníka příjemná.
- c) po dokonalém prohřátí se osprchujte teplou vodou a ochlaďte v ochlazovacím bazénku, není dovoleno vstupovat do bazénku bez předchozího osprchování, při pobytu v ochlazovně je třeba použít ručník, ne prostěradlo, to by mělo být co možná nejsušší a nezvyšovat tak vlhkost v suché sauně.
- d) při pocitu chladu se vraťte po otření do potírny. Doporučuje se mezi ochlazením a novým pobytem v potírně vložit krátký odpočinek, nejlépe doplněný o příjem tekutin. Proceduru teplo - chlad opakujte dle pocitu, optimálně třikrát. Po ukončení střídání procesů prohřívání a chlazení, by měl následovat delší odpočinkový proces v délce min. 20 minut pro celkovou regeneraci organismu.
- e) po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte mýdlo, kůže je pročištěná a není třeba ji dále vysušovat.
- f) při odpočinku v odpočívárně použijte prostěradlo jako podložku, nelehejte si a nesedejte si nahým tělem na potahy lehátek a sedaček.

6. ZÁVĚREČNÉ INFORMACE

- a) pro poskytnutí první pomoci při úrazech a nevolnosti volejte obsluhu sauny, lékárnička je umístěna na pokladně.
- b) při ztrátě nebo poškození klíčku od skříňky v šatně, bude vybrán poplatek ve výši 100 Kč.
- c) předměty nalezené v objektu sauny, je nálezce povinen odevzdat obsluze.
- d) při odchodu návštěvník vrátí klíčky do pokladny, prostěradlo a ručník odloží do připravených košů v prostoru sauny.



Městská
sportovní zařízení
Litoměřice