

Provozní a bezpečnostní řád sauny

Všeobecné informace

Název a sídlo sauny: Penzion Vojice, Vojice 199

Telefonní číslo: 732662712

Pohotovostní lékařská služba: 155

Požární útvar: 150

Kapacita sauny jsou 4 osoby.

Pokyny pro návštěvníky sauny

- 1) V celém prostoru platí přísný zákaz kouření.
- 2) Návštěvník je povinen dodržovat provozní řád po celou dobu využívání sauny.
- 3) Ovládání sauny se nachází na boční straně sauny v dřevěné krabici. Uvnitř se nachází dotykové ovládání - zapnutí sauny / nastavení počtu osob / vypnutí sauny. Další ovládání sauny není povoleno.
- 4) Před vstupem do sauny je návštěvník povinen se osprchovat!
- 5) V průběhu vlastního saunování, do ukončení celé procedury je návštěvník nahý.
- 6) Z důvodu hygieny prostředí se při sezení na lavicích sauny, odpočívárny používá k podložení těla osuška, nebo jiná vhodná textilie.
- 7) Při saunování je nutno zachovávat klid a nerušeně relaxovat.
- 8) Během pobytu v sauně klient nejí, snaží se chovat korektně a pomáhá přispět k udržení vysoké hygienické, estetické a společenské úrovně sauny.
- 9) Zákaz konzumace alkoholických nápojů.
- 10) Lázeň dětí se povoluje jedině za dozoru dospělé osoby.
- 11) Správný postup saunování je uveden ve návodu „Správný postup saunování“, který je přílohou tohoto provozního řádu.

- 12) Lázeň v sauně je doporučena pouze zdravým osobám. Každý návštěvník ji podniká na vlastní zodpovědnost. Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.
- 13) Do sauny je zakázán přístup osobám opilým nebo podnapilým a osobám pod vlivem drog
- 14) Saunování je zakázáno osobám trpícím zjevnými příznaky akutního onemocnění (horečkou, kašlem, zarudlými spojivkami, bolestí hlavy, malátností, záněty horních cest dýchacích aj.), dále osobám s chorobami budícími odpor (kožní vyrážky, otevřené hnisající nebo krvácející rány atd.).
- 15) Vstup není rovněž povolen osobám trpícím střevními chorobami.
- 16) Zákaz vstupu do sauny platí i pro osoby nacházející se v karanténě pro výskyt infekce, členům rodiny nebo příslušníkům domácností, v nichž se vyskytla přenosná nemoc a nemocný není izolován.
- 17) Návštěvníkům sauny je doporučeno dodržovat pitný režim.
- 18) Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny a jsou povinni hradit škody, které byly způsobeny jejich vinou.
- 19) Dbejte zvýšené opatrnosti tak, aby nedošlo k zdravotním problémům, úrazu, či popálení o topná tělesa.

Správný postup saunování:

1. Provedte řádnou očistu těla vodou a mýdlem a před vstupem do sauny použijte WC
2. Dříve než vstoupíte do sauny, důkladně se osušte
3. V sauně zůstaňte tak dlouho, dokud nejste řádně prohřátí, nejdéle však 15 minut (není zdravé dobu v sauně prodlužovat do doby, kdy se již dostavuje pocit na omdlení a točení hlavy)
4. Ručník nebo prostěradlo prostřete pod sebe tak, aby se veškerý pot z vašeho těla do něho vsakoval
5. Při každém odchodu ze sauny musíte vzít ručník nebo prostěradlo s sebou
6. Po odchodu ze sauny použijte ochlazovací sprchu.
7. Před každým pokračováním zůstaňte alespoň 5-7 minut venku na lehátku.
8. Tento postup doporučujeme opakovat 3x.
9. Po ukončení saunování doporučujeme 20-30 minutový odpočinek.