

Návštěvní řád

Přístup do sauny mají jen osoby zdravé. Z návštěvy jsou vyloučeny všechny osoby, které jsou postiženy jakoukoli nemocí, která může ohrozit zdraví při použití sauny anebo může ohrozit zdraví ostatních účastníků sauny (i onemocnění horních dýchacích cest). Jedná se zejména o osoby, postižené zvýšenou tělesnou teplotou, kašlem, záněty očí, nakažlivými chorobami, osoby zahmyzené nebo opatřené obvazy. Z účasti jsou vyloučeni i bacilonosiči střevních i jiných nakažlivých chorob. Osoby s poruchami oběhového systému se poradí o saunování se svým lékařem.

Dále je zakázána návštěva studia a sauny osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.

Zaměstnanec je oprávněn osobu s infekčním onemocněním, pod vlivem alkoholu a omamných látek vykázat z prostor studia. Sauna se nedoporučuje lidem s kardiovaskulárním onemocněním. Saunovací proces má svá pravidla, které je důležité dodržovat. Nazýváme je saunovacím desaterem:

1. Do sauny není vhodné chodit s plným žaludkem ani hladoví.
2. Před vstupem do sauny je klient povinen se vysvléci a pořádně umýt mýdlem. Doporučujeme důkladné osušení, aby mohlo dojít k rychlému nástupu pocení. V průběhu lázně je návštěvník nahý (zabalen do prostěradla osušky) a bos.
3. Klient je povinen vždy sedět nebo ležet na podložce (osušce, prostěradle), která je určena jen pro tyto účely (nesloží k osušení těla).
4. Pohodlí je na prvním místě, při poloze v leže dochází k rovnoměrnému prohřívání celého těla.
5. Délka pobytu v prohřívárně je individuální, je důležité vnímat své tělo, co Vám říká. V sauně je možné orientovat se podle přesýpacích hodin. Je však lepší a pro Vás přínosnější, když se řídíte intuicí. Maximální doba v prohřívárně by neměla přesáhnout 20 minut při 90°C v rámci jednoho cyklu.
6. Pro podpoření reakce kožní soustavy je vhodné kartáčování povrchu těla nebo šlehání březovými větvíčkami.



7. Dýchání v sauně je možné nosem i ústy, každému vyhovuje něco jiného, kdyby se Vám špatně dýchalo je možné udělat si z dlaní před ústy komůrku a dýchat přes ní.
8. Po prohřátí je důležité ochlazení. Je několik způsobů jak se schladit. Každému vyhovuje něco jiného. Nabízíme ponoření do bazánku s chladnou vodou, osprchování, výhodou je, že si její teplotu můžete nastavit sami. Možné je také polítí vědrem. Před vstupem do bazénku se návštěvník osprchuje, aby ze sebe smyl pot. Teprve poté použijte ochlazovací bazén – maximálně 2–3 minut.
9. Po každém prohřátí a zchlazení je důležitá relaxace, dobu relaxace si určete podle toho, jak je Vám to pohodlné. Rozhodně by neměla být kratší než pobyt v prohřívárně.
10. Proces opakujeme dvakrát až čtyřikrát. Záleží na tom, jak jste zvyklí na saunování, jak je Vám to momentálně příjemné. Důležité je vnímat své tělo!

Každý návštěvník je povinen udržovat čistotu, pořádek, základní hygienické návyky v sauně a pokyny obsluhy. Je zakázáno nosit do sauny další předměty (koupací čepice, obuv, plastové výrobky, apod.).

V případě úrazu nebo nevolnosti je nutné přivolat obsluhu a poskytnout první pomoc.

Každý návštěvník je povinen uposlechnout bezvýhradně pokynů obsluhy sauny, týkající se provozu zařízení. V případě neuposlechnutí je obsluha oprávněna vykázat takového návštěvníka z provozu.

Dbejte na přísun kvalitních tekutin – minerálních vod, ovocných šťáv, abyste doplnili vycpanou vodu, minerály, sůl a vitamín C.

Privátní sauna:

Klient, který si zaplatí službu privátní sauny má pronajaté prostory po dobu, kterou si zaplatil. Po uplynutí této doby je povinen opustit prostory studia. Pokud klient přesáhne časový limit o 5 a více minut je povinen zaplatit pokutu ve výši 300 Kč za každou započatou půlhodinu.

Kroužky

Klienti mohou navštívit studio maximálně 5 minut před začátkem kroužku a setrvat v něm maximálně 10 minut po jeho skončení.

V rámci kroužku sauny pro děti, prosíme rodiče o dochvilnost, aby nebyl narušen program s dětmi.

Bezpečnostní pravidla

Rodič je povinen seznámit dítě, které dochází do studia s bezpečnostními pravidly, která jsou uvedena níže.

Na dodržování těchto pravidel dohlíží rodič a lektor, který je na lekci přítomný. V případě úrazu lektor volá rodiči a podle vážnosti kontaktuje záchrannou službu. Všechny úrazy jsou zaznamenány do knihy úrazů, která se nachází v lékárně.

Děti jsou na pravidla chování ve studiu upozorněny na první lekci lektorem.

Z důvodu bezpečnosti jsou klienti povinni dodržovat níže uvedené zásady:

- ve studiu se pohybujeme pomalu, neběháme
- nestrkáme do ostatních klientů ani je jinak fyzicky nenapadáme
- dodržujeme zásady hygieny viz návštěvní řád
- nedotýkáme se žhavých kamen v sauně
- nemanipulujeme s ovládáním sauny
- manipulace s vodou je omezena pouze na prostory k tomu určené (sprchový prostor a umyvadla), výjimkou je pitný režim
- malé děti musí mít v prostorách studia na sobě plenku
- dětem je ve studiu zakázána konzumace jídla

Do prostor prohřívárny je zakázáno brát si hračky.