

# NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY TJ HOLÁSKY z. s.

## VSTUP DO SAUNY

1. Saunu provozuje TJ Holásky z. s. IČO: 44991819, Rolencova 690/93 Brno 620 00, zapsán ve spolkovém rejstříku vedeném Krajským soudem v Brně, oddíl L, vložka 1964. Tento Návštěvní řád má povahu obchodních podmínek dle § 1751 občanského zákoníku. Využitím služeb sauny uzavírá návštěvník smlouvu o využití služeb v rozsahu platné vstupenky/permanentky a to tím, že vstoupí do prostor, kde jsou tyto služby poskytovány. Tím také návštěvník vyjadřuje souhlas s tímto Návštěvním řádem.
2. Provozní doba je vyznačena na informační tabuli u vchodu do sauny a internetových stránkách [www.tjholasky.cz](http://www.tjholasky.cz). Na těchto místech je vyznačeno, pro koho je v danou dobu vyhrazené saunování (muži, ženy, společná nebo rodiče s dětmi).
3. Dětem od 1 - 15 let je povolen vstup pouze v doprovodu osoby starší 18 let. Doprovod plně zodpovídá za průběh saunování dítěte.
4. Provozovatel může vyčlenit hodiny pro organizované pronájmy. Tato změna bude včas oznámena na informační tabuli u vchodu do areálu a internetových stránkách jednoty.
5. Provozovatel si vyhrazuje právo uzavřít saunu z technických nebo jiných závažných důvodů omezující provoz sauny. Tato informace o uzavření je vždy zveřejněna. V takovém případě nemá návštěvník nárok na finanční kompenzaci.

## VYLOUČENÍ Z NÁVŠTĚVY SAUNY

1. Do sauny nemají přístup a z používání zařízení budou vyloučeny osoby, které jsou postiženy jakoukoliv nemocí ohrožující zdraví jiných osob, osoby se zjevnými nakažlivými chorobami, ekzémy, plísněmi, vyrážkami, jakož i osoby, u nichž bude dána důvodná obava, že takovým postižením trpí a dále osoby pod vlivem alkoholu, omamné látky, psychotropní látky nebo jiné látky způsobivé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování, jakož i osoby, u nichž bude dána důvodná obava, že pod takovým vlivem jsou.
2. Z prostor sauny může být vykázan bez vrácení vstupného i ten návštěvník, který přes napomenutí přestoupí ustanovení tohoto řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků sauny. V krajním případě, podle povahy porušení pravidel, může vedení městských lázní požádat o zakročení policii.

## POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY SAUNY

1. Vstupem do sauny a zakoupením platné vstupenky/permanentky se každý návštěvník podrobuje ustanovení tohoto řádu a všem pokynům

zaměstnanců lázní. Používání zařízení bez přítomnosti odpovědných pracovníků sauny není z bezpečnostních důvodů přípustné.

2. Zakoupením platné vstupenky/permanentky do sauny nepřebírá provozovatel odpovědnost za zdravotní stav návštěvníka. Nemocní, jímž Návštěvní řád sauny nezabraňuje ve svém článku dva odstavec jedna užít lázně ve veřejné sauně, podnikají lázeň na vlastní odpovědnost, i když si vyžádali předchozí radu lékaře.

3. Vstup a pobyt v sauně začíná zakoupením příslušné vstupenky dle platného ceníku nebo prokázáním se platnou permanentní vstupenkou

4. Ceny vstupného jsou zveřejněny na ceníku u pokladny a internetových stránkách jednoty. Vstupné je časově omezeno, za překročení doby určené k pobytu se za každou započatou minutu účtuje doplatek dle platného ceníku.

5. Platnost služeb zakoupených v rámci předplatného končí k 31. 12. roku v případě pololetní permanentky nebo 30. 4. následujícího roku v případě celosezonní permanentky. Platnost jednotlivých permanentek nelze prodlužovat a ani nevzniká nárok na kompenzaci..

6. 20 minut před ukončením provozu musí návštěvníci opustit prostory sauny, 5 minut před uzavřením sauny musí návštěvník opustit prostory šaten a odcházet hlavním vchodem do sauny.

7. Návštěvníci jsou povinni používat uzamykatelné šatní skříňky a odkládat v ní peníze a jiné cenné věci. Svlékat se, odkládat svoje věci a oblékat se jen v prostorách šaten, své osobní věci řádně uzamknout. Provozovatel neodpovídá za věci, které návštěvník neuzamkne ve své skříňce, nebo pokud k jejich ztrátě dojde po té, co návštěvník ztratí dispozici nad klíčem od skříňky. Předměty nalezené v areálu se odevzdávají pracovníkům sauny.

8. Doporučuje se nebrat do areálu cenné věci a větší obnos peněz. Provozovatel neodpovídá za cenné věci vnesené do vnitřních prostor areálu a věci ponechané bez dozoru, dále neodpovídá za odložené jízdní prostředky (např. jízdní kola) návštěvníků.

9. Před použitím sauny jsou návštěvníci povinni se řádně omýt mýdlem a opláchnout čistou vodou. Vzájemnou kontrolou dodržování hygienických zásad provádějí sami návštěvníci mezi sebou, v případě problémů upozorní pracovníky sauny, kteří provádí kontrolu namátkově.

10. Ve všech prostorách, kde se návštěvníci pohybují po mokré dlažbě, je třeba dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a případného úrazu. Provozovatel sauny neodpovídá za škody, poranění nebo úrazy, které si způsobili návštěvníci sami svou neopatrností nebo nedodržováním řádu sauny.

11. Při svévolném poškození kteréhokoliv zařízení nebo znečištění prostoru saun je návštěvník povinen zaplatit způsobenou škodu podle vyčíslení provozovatele.

12. Pro poskytování první pomoci při úrazech, poraněních a nevolnosti je třeba zavolat pracovníka sauny, který v případě nutnosti zařídí lékařskou pomoc.

## **PROVOZNÍ POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY SAUNY**

1. V průběhu saunování je návštěvník z hygienických a fyziologických důvodů zásadně nahý. Úzkostlivě dbá na udržení hygienického prostředí tím, že při sezení na prýčnách potírny anebo lavicích ochlazovny, odpočívárny či šatny používá k podložení těla ručník nebo prostěradlo.
2. Ve všech prostorách sauny se pohybuje bos nebo v hygienicky nezávadné obuvi, kterou odkládá před vstupem do saun a bazénu.
3. Během pobytu v sauně nepožívá nápoje, nejí, neruší hlasitým hovorem a věnuje se plně prožitku za saunování. Chová se korektně a diskrétně, a tím přispívá k udržení hygienické, estetické a společenské úrovně sauny.

## **V SAUNĚ JE ZAKÁZÁNO**

1. Vstupovat do prostorů označených zákazem vstupu, svévolně přemísťovat zařízení a nábytek, manipulovat s provozně technickým zařízením sauny.
2. Přinášet jakékoliv skleněné a ostré předměty ohrožující bezpečnost návštěvníků.
3. Kouřit ve všech prostorách sauny včetně ochlazovací venkovní terasy.
4. Jíst a pít při lázni, požívat alkohol, omamné látky, psychotropní látky nebo jiné látky způsobící nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování.
5. Vstupovat do prostor sauny ve spodním prádle nebo plavkách a v obuvi mimo obuv hygienicky nezávadnou.
6. Vstupovat do sauny místností bez předchozího umytí mýdlem a osprchování čistou vodou.
7. Vstupovat do ochlazovacího bazénku bez osprchování, skákat do něj.
8. Znečišťovat vodu i ostatní prostory např. pliváním, odhazováním odpadků...
9. Provádět peeling těla v sauně nebo sprchách
10. Holit si ochlupení celého těla, provádět odstranění ztvrdlé, zrohovatělé kůže na patách, stříhat si nehty.
11. Používat vlastní elektrické přístroje. Tento Návštěvní řád je závazný pro všechny návštěvníky a zaměstnance městských lázní a nabývá platnosti dnem vyhlášení. Za dodržování Návštěvního řádu dětmi odpovídají jejich rodiče nebo doprovod. Případné reklamace ze strany návštěvníků budou řešeny s vedením TJ Holásky z. s. při osobním jednání.

## **ZÁKLADNÍ PRINCIPY SAUNOVÁNÍ**

### **PRVNÍ FÁZE**

1. Při vstupu do prostor sauny se svléknout. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem.
2. Povrch těla a vlasy důkladně omýt mýdlem či šamponem a opláchnout vlažnou až teplou vodou.
3. Před vstupem do potírny otřít vodu z těla z důvodu rychlejšího nástupu procesu pocení.
4. Do potírny si sebou bereme podložní ručník nebo prostěradlo, na které si sedneme nebo leheme.

## **DRUHÁ FÁZE**

1. Délka pobytu v potírně je individuální. Postačí 8 - 12 minut k dosažení všech potřebných fyziologických reakcí.
2. Nejméně zatěžující poloha při prohřívání je vleže, při sedu je tělo prohříváno nerovnoměrně.

## **TŘETÍ FÁZE**

1. Po každém opuštění potírny jdeme vždy pod sprchu, kdy smyjeme pot a mírně ochladíme tělo. Celkové ochlazení vodou v bazénku volíme podle své potřeby. Je nejintenzivnější a pomáhá k rychlému návratu normálních funkcí kardiovaskulárního systému urychlených prohříváním do normálu. Do bazénu vstupujeme zvolna, pro rychlé ochlazení je vhodný pohyb střídavým ponořováním a vynořováním.
2. Při prvním pocitu chladu se vracíme do tepla potírny, pokud hodláme pokračovat v saunování. Proceduru teplo - chlad opakujeme obvykle třikrát - čtyřikrát.

## **ČTVRTÁ FÁZE**

1. Jakmile skončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, opláchneme poslední zbytky potu krátkým osprchováním vlažnou vodou. Již nepoužíváme mýdlo.
2. K odpočinku stačí nedlouhé poležení či posezení. Odpočíváme zabalení do ručníku nebo prostěradla. Nepoužíváme teplé zabalení, protože dalším pocením se porušuje doznívající účinek saunování. Můžeme si lehce zdřímnout. Při odpočinku doplníme vypocené tekutiny a minerální soli, vhodná je minerálka, ovocné šťávy.

**Návštěvní řád sauny byl vydán dne 30. 9. 2019**

**Holásky z. s.**

**z. s.**

**TJ**

**Rolencova 690/93  
620 00 Brno  
IČ: 44991819  
Bc. Aleš Jakubec  
předseda TJ Holásky**