

# PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

Provozní řád sauny vychází z návštěvního řádu sauny TJ Holásky z. s.

## 1. Obecné zásady

- Každý návštěvník sauny je povinen si při vstupu zakoupit vstupenku nebo se prokázat permanentní vstupenkou a bude vydán doklad o zaplacení.
- Zaplacené vstupné platí 2 hodiny, z toho 1 hodina potírna a 1 hodina odpočívárna, poté může návštěvník po uplynutí této doby navštívit občerstvení sauny.
- Každý návštěvník musí dodržovat základní zásady hygienického chování
- V prostorách sauny a občerstvení platí přísný **ZÁKAZ KOUŘENÍ**
- Obsluha sauny a provozovatel sauny je oprávněn ke kontrole chování návštěvníků, zda dodržují návštěvní a provozní řád sauny. V případě zjištění viditelných nedostatků a závažných nedostatků vyzvat návštěvníka k nápravě, v případě odmítnutí návštěvníkem pak i k jeho vykázaní.

## DO PROSTOR SAUNY NEMAJÍ PŘÍSTUP:

- osoby bez platné vstupenky nebo permanentní vstupenky
- osoby trpící přenosnými vlasovými nebo kožními chorobami, popř. jinými přenosnými chorobami, u kterých existuje možnost přenosu vodou nebo kontaktem.
- osoby zahmyzené
- osoby zjevně pod vlivem alkoholu nebo psychotropních látek
- osoby špinavé
- osoby trpící příznaky akutního onemocnění, zejména záněty horních cest dýchacích
- osoby se zvýšenou teplotou, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností
- osoby s krvácejícími ranami

## 2. SAUNOVÁNÍ

### PRVNÍ FÁZE

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

### DRUHÁ FÁZE

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

### TŘETÍ FÁZE

- 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.
- Při prvním pocitu chladu se vracíme do tepla potírny, pokud hodláme pokračovat v saunování.
- Proceduru teplo - chlad opakujeme obvykle třikrát - čtyřikrát.

### ČTVRTÁ FÁZE

- Jakmile skončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, opláchneme poslední zbytky potu krátkým osprchováním vlažnou vodou. Již nepoužíváme mýdlo.
- K odpočinku postačí 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.

### **3. KONTRAINDIKACE**

- vysoký krevní tlak
- srdeční arytmie
- nemoci srdce
- choroby ledvin
- akutní stádia revmatických onemocnění
- akutní infekty horních nebo dolních cest dýchacích
- tepenné blokády
- zhoubné nádory
- nezhojené rány, krvácející kožní defekty
- vysoký stupeň gravidity
- epilepsie
- plísňová onemocnění
- nesnášenlivost vysokých teplot

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

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