

Prevádzkový poriadok - SAUNA

Kapacita sauny je 6 osôb, jeden saunovací cyklus trvá 1 hodinu.

Upozorňujeme návštevníkov sauny, aby dodržiavali tieto pokyny:

1. Pred vstupom do sauny ste povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať sa.
2. Do sauny vstupujte bez plaviek, suchý a ovinutý plachtou, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
3. V saune dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
4. V saune sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov. Do sauny vstupujte naboso, nevnašajte žiadne cudzie predmety (sneh, vodu, ...)
5. Počas potenia sa môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
6. Dokonalé prekrvenie organizmu v saune sa dosiahne v priebehu 10 – 15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo sauny. Tento postup opakujte podľa Vašej kondície, najmenej však trikrát.
7. Po poslednom pobyte v saune si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha. Následne zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny.
8. V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte obsluhujúci personál.
9. Deti sa nesmú v kabíne zdržiavať bez dozoru dospelých.
10. Do sauny je zakázané brať elektrické prístroje.
11. Manipulovať so zariadením smie len prevádzkovateľ prípadne ním poverená osoba (obsluhujúci personál).
12. Kotraindikácie sauny:

Kúpeľ v saune je určený predovšetkým zdravým osobám. Osoby trpiace cievny a srdcovými ochoreniami môžu používať saunu po porade s lekárom. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou; ďalej osoby s otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a pod. Vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba. Nie je povolený vstup osobám pod vplyvom alkoholu ani inej návykovej látky, zahmyzeným a špinavým osobám. Pracovníci sauny sú poučení o zjavných príznakoch uvedených chorôb. Osoby trpiace inými chorobami, než aké sú tu uvedené, absolvujú saunovanie na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára.

Tento prevádzkový poriadok nadobúda účinnosť a platnosť dňom 01.11.2019

Miroslav Meluš
Zodpovedný vedúci

