

Návštěvní řád veřejné sauny

1. 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 a nebo může ohrozit zdraví ostatních účastníků sauny (i onemocnění horních dýchacích cest). Jedná se zejména o osoby, postižené zvýšenou tělesnou teplotou, kašlem, záněty očí, nakažlivými nebo odpor vzbuzujícími chorobami, osoby zahmyzené nebo opatřené obvazy. Z účasti jsou vyloučeni i bacilonosiči střečních i jiných nakažlivých chorob.
2. Z návštěvy jsou dále vyloučeny všechny osoby pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných či návykových látek.
3. Přístup do sauny je pouze v provozní době sauny.
4. Před vstupem do sauny je návštěvník povinen se vysvléci i z plavek, řádně se omýt mýdlem a osprchovat. V průběhu lázně je návštěvník nahý. (bos)
5. Do sauny si s sebou každý vezme ručník nebo prostěradlo na které si sedne.
6. Pobyť v sauně má být nejvýše cca 15 minut. Následné ochlazení se provádí pod sprchou nebo v ochlazovacím bazénku. Před vstupem do bazénku se návštěvník osprchuje. Cyklus ohřívání a ochlazování se provádí většinou 3x. Proces musí být upraven podle individuálních pocitů a aktuálního zdravotního stavu. Osoby s poruchami oběhového systému se poradí o saunování se svým lékařem.
7. Po ukončení procesu je nutný odpočinek v odpočívárně, která je společná i pro návštěvníky parní kabiny.
8. 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.)
9. Je zakázáno polévat kamna vodou a používat aromatické přísady v sauně (možná alergie ostatních návštěvníků).
10. Každý návštěvník je povinen zachovávat klid a svým vystupováním neobtěžovat ostatní návštěvníky.
11. V případě úrazu nebo nevolnosti je nutné přivolat obsluhu a poskytnout první pomoc. Např. Stisknutím tísňového tlačítka v sauně nebo na stěně před saunou. Zneužití tohoto tlačítka může být trestné.
12. Návštěvník sauny není oprávněn upravovat režim v sauně změnou nastavených parametrů nebo ovlivněním regulátorů v sauně.
13. Každý účastník odpovídá za svůj zdravotní stav a zdravotní stav nezletilých, které doprovází.
14. Pro saunování dětí platí zvláštní pravidla. Před první návštěvou sauny informujte pediatra a požádejte o rady týkající se pobytu v sauně.
15. Každý návštěvník je povinen uposlechnout bezvýhradně pokynů obsluhy sauny, týkající se provozu zařízení. V případě neuposlechnutí je obsluha oprávněna vykázat takového návštěvníka z provozu.