

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

- Lázeň v sauně je určena především zdravým osobám.
- Nechodte do sauny s příznaky onemocnění, zejména s akutním či chronickým onemocněním a teplotou, dále při zánětech dýchacích cest, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy a vyčerpání.
- Vstup není dovolen bacilonosičům, osobám, které trpí kožními chorobami ekzémy, plísní. Bradavicemi a dále osobám s hnisajícími nebo krvácejícími ranami, podnapilým a špinavým osobám.
- Návštěvníci, kteří trpí srdečními a cévními onemocněními, dále dušností při astmatickém stavu, epilepsií, duševními chorobami, onemocněním ledvin, jater a dalších orgánů doporučujeme se poradit s lékařem o vhodnosti a způsobu saunování.
- Doporučujeme, aby děti po nemoci a následné rekonvalescenci nejméně dva týdny po návratu do kolektivu nenavštěvovalo zařízení sauny.
- V sauně se chovejte rozvážně, pohybujte se pomalu, spěch škodí požitku z pobytu.
- Oděv a obuv odložte v šatně, uzamkněte v přidělené skříňce, cenné věci uschovejte v recepci.
- Před lázní cca 2 hodiny nejezte, ani nepijte alkoholické nápoje, pocení podpořte čajem, ovocnými šťávami nebo limonádou.
- Před prvním vstupem do potírny se osprchujte a umyjte mýdlem.
- Do potírny vstupujte nazí, suší, bez použití krémů, olejů, medu a bez jakékoliv obuvi a s druhým ručníkem (prostěradlem), na který si sedněte. Ručník (prostěradlo) si dejte tak, aby žádná část těla nebyla přímo ve styku se dřevem sedacích lavic.
- Dýchejte zde ústy, k dokonalému prohřátí volte místo i délku pobytu dle svých osobních pocitů.
- Nepřeceňujte své možnosti, vysoké teploty nepodporují pocení. Prohřátí těla se docílí při teplotě 75°C, naměřeno ve výši 1 m od podlahy uprostřed místnosti. Teplota ve výši 2 m nemá přesáhnout 110°C.
- Při pocení provádějte masáž pokožky rukou nebo kartáčem.
- Po dokonalém prohřátí (cca po 15 minutách) přejděte pod vlažnou sprchu k opláchnutí potu a potom se ochladte pod studenou sprchou.
- Při pocitu chladu vystupte, osušte se a vraťte se do potírny se suchou osuškou.
- Proceduru teplo-chlazení opakujte dle osobních dispozic, nejvíce 3x.
- K závěrečné očištění se nejlépe hodí vlažná sprcha bez použití mýdla.
- V odpočívárně zůstaňte v klidu alespoň 1/2 hodiny a volte lehké občerstvení, odpočinek je důležitou součástí procedury.
- Cestu domů absolvujte volným krokem, aby nedošlo k dalšímu pocení.
- Další návštěvy s cílem upevnění zdraví a získání osobní pohody volte pravidelně. Těšíme se na Vás.
- Vaše připomínky запиšte do Knihy připomínek uložené v recepci.