

PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ SAUNY

1. Každý návštěvník je povinen dodržovat ustanovení tohoto provozního řádu a dbát pokynů obsluhy sauny.
2. Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny a hradit škody nebo ztráty, které byly jejich vinou způsobeny, jak na zařízení sauny, tak na majetku ostatních osob.
3. Sauna je doporučena pouze po všech stránkách zdravým osobám a každý návštěvník absolvuje proces saunování na vlastní zodpovědnost a vlastní nebezpečí.
4. Vstup do sauny je zakázán podnapilým osobám a osobám pod vlivem omamných látek.
5. Osobám mladším 15 ti let je přístup do sauny povolen pouze v doprovodu plnoleté, zodpovědné osoby.
6. Prádlo do sauny není standardně zapůjčováno a návštěvník si nosí s sebou vlastní. V případě potřeby je možné zapůjčit ručník a osušku za poplatek.
7. Každý návštěvník sauny je povinen dodržovat osobní čistotu a dbát na čistotu všech míst a zařízení sauny. Při návštěvě prostor sauny je také povinen dbát bezpečnosti vlastní i bezpečnosti ostatních návštěvníků.
8. Po vstupu do šatny se návštěvníci musí úplně svléknout (včetně sundání šperků a hodinek), odstranit make-up a do prostoru sauny vstupovat pouze s ručníky a hygienickými pomůckami.
9. Každý návštěvník je povinen se před vstupem do samotné potírny umýt mýdlem, osprchovat a následně osušit.
10. Z důvodu hygieny prostředí se při sezení nebo ležení na lavicích v potírně, odpočívárně a šatně používá k podložení těla ručník nebo jiná vhodná textilie. Není povoleno sedat nebo lehat přímo nahým tělem na dřevěné prýčny.
11. V potírně se pohodlně usad'te nebo nejlépe ulehněte. Snažte se mít nohy ve stejné výšce jako tělo a hlavu, aby bylo celé tělo vystaveno stejné teplotě a vyčkejte, než se řádně zapotíte.
12. Po odchodu z potírny se nejprve osprchujte aby jste ze sebe smyli pot, teprve poté dle chuti a potřeby absolvujte ochlazovací proceduru.
13. Po ochlazení si můžete dopřát odpočinek nebo hned navázat na další pobyt v potírně.
14. Prohřívání s pocením a následující ochlazování doporučujeme opakovat dle osobních pocitů přibližně 2x až 4x, po dobu 8 až 15 minut.
15. Do sauny vždy vstupujte osušení. Pobyt v potírně by měl být vždy příjemný, při jakémkoli zdravotním problému je nutné opustit potírnu .
16. Dbejte na přísun kvalitních tekutin abyste doplnily vypocenou vodu a minerály.