NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNOVÉHO PROVOZU

VSTUP DO SAUNY

1. Saunu provozuje společnost Vsetínská sportovní, s.r.o. IČO: 28593987, se sídlem Na Lapači 394, 755 01 Vsetín, zapsána v OR vedeném u KS Ostrava, oddíl C, vložka 33684. Tento Návštěvní řád má povahu obchodních podmínek dle § 1751 občanského zákoníku. Využitím služeb městských lázní uzavírá návštěvník smlouvu o využití služeb v rozsahu platné vstupenky/abonentního vstupu a to tím, že vstoupí do prostor, kde jsou tyto služby poskytovány. Tím také návštěvník vyjadřuje souhlas s tímto Návštěvním řádem.

2. Doba denního provozu je vyznačena na informační tabuli u vchodu do městských lázní a internetových stránkách společnosti. Na těchto místech je vyznačeno, pro koho je v danou dobu vyhrazené saunování (muži, ženy nebo společná).

3. Dětem od 1 roku je povolen vstup pouze v doprovodu osoby starší 18 let. Doprovod plně zodpovídá za průběh saunování dítěte.

4. Vedení městských lázní může vyčlenit hodiny pro organizované pronájmy. Tato změna bude včas oznámena na informační tabuli u vchodu do areálu a internetových stránkách společnosti.

5. Provozovatel si vyhrazuje právo uzavřít finskou nebo parní saunu z technických nebo jiných závažných důvodů omezující provoz saun. Tato informace o uzavření je vždy zveřejněna. V takovém případě nemá návštěvník nárok na finanční kompenzaci.

VYLOUČENÍ Z NÁVŠTĚVY SAUNY

1. Do sauny nemají přístup a z používání zařízení budou vyloučeny osoby, které jsou postiženy jakoukoliv nemocí ohrožující zdraví jiných osob, osoby se zjevnými nakažlivými chorobami, ekzémy, plísněmi, vyrážkami, jakož i osoby, u nichž bude dána důvodná obava, že takovým postižením trpí a dále osoby pod vlivem alkoholu, omamné látky, psychotropní látky nebo jiné látky způsobilé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování, jakož i osoby, u nichž bude dána důvodná obava, že pod takovým vlivem jsou.

2. Z prostor sauny může být vykázán bez vrácení vstupného i ten návštěvník, který přes napomenutí přestoupí ustanovení tohoto řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků sauny. V krajním případě, podle povahy porušení pravidel, může vedení městských lázní požádat o zakročení policii.

POKYNY PŘED VSTUPEM DO SAUNY

1. Vstupem do sauny a zakoupením platné vstupenky/abonentního vstupu se každý návštěvník podrobuje ustanovení tohoto řádu a všem pokynům zaměstnanců lázní. Používání zařízení bez přítomnosti odpovědných pracovníků sauny není z bezpečnostních důvodů přípustné.

2. Zakoupením platné vstupenky/abonentního vstupu do sauny nepřebírá provozovatel odpovědnost za zdravotní stav návštěvníka. Nemocní, jímž Návštěvní řád sauny nezabraňuje ve svém článku dva odstavec jedna užít lázně ve veřejné sauně, podnikají lázeň na vlastní odpovědnost, i když si vyžádali předchozí radu lékaře.

3. Vstup a pobyt v sauně začíná přiložením čipových hodinek a průchodem turniketu v prvním patře, doba pobytu v sauně končí průchodem zpět přes tento turniket. Od průchodu přes hlavní

turniket je návštěvník povinen do pěti minut přiložit čipové hodinky na turniket v 1.patře, stejně jako u odchodu, kdy musí návštěvník opustit první patro a projít přes hlavní turniket ve vestibulu u hlavní pokladny taktéž do 5 minut. V případě překročení časového limitu bude z kreditu odečtena další služba. Povinností návštěvníka je zajištění čipových hodinek proti možné ztrátě nebo výměně v prostorách městských lázní. Za ztrátu čipových hodinek bude účtován poplatek dle platného ceníku, při záměně čipu za jiný čip v prostorách sauny, doplatí návštěvník vzniklý nedoplatek v plné výši.

4. Ceny vstupného jsou zveřejněny na ceníku u pokladny a internetových stránkách společnosti. Vstupné je časově omezeno, za překročení času určeného k pobytu, se za každou započatou minutu účtuje doplatek dle platného ceníku.

5. Organizované návštěvy městských lázní probíhají na základě potvrzené objednávky.

6. 20 minut před ukončením provozu musí návštěvníci opustit prostory saun, 5 minut před uzavřením sauny musí návštěvník opustit prostory šaten a odcházet přes turniket v prvním patře k hlavní pokladně. Areál městských lázní se uzavírá přesně v hodinu, která je na rozvrhu uvedena jako konec provozu.

7. Návštěvníci jsou povinni používat uzamykatelné šatní skříňky, svlékat se, odkládat svoje věci a oblékat se jen v prostorách šaten, své osobní věci řádně uzamknout. Peníze a jiné cenné předměty ukládají návštěvníci do bezpečnostních trezorových skříněk, které jsou umístěny při vstupu do sauny. Provozovatel neodpovídá za věci, které návštěvník neuzamkne ve své skříňce nebo pokud jde o peníze a cennosti v bezpečnostní trezorové skříňce, nebo pokud k jejich ztrátě dojde poté, co návštěvník ztratí dispozici nad čipem od skříňky. Předměty nalezené v areálu se odevzdávají pracovníkům sauny.

8. Doporučuje se nebrat do areálu cenné věci a větší obnos peněz. Provozovatel neodpovídá za cenné věci vnesené do vnitřních prostor areálu a věci ponechané bez dozoru, dále neodpovídá za odložené jízdní prostředky (např. jízdní kola) návštěvníků.

9. Před použitím sauny jsou návštěvníci povinni se řádně omýt mýdlem a opláchnout čistou vodou. Vzájemnou kontrolou dodržování hygienických zásad provádějí sami návštěvníci mezi sebou, v případě problémů upozorní pracovníky sauny, kteří provádí kontrolu namátkově.

10.Ve všech prostorách, kde se návštěvníci pohybují po mokré dlažbě, je třeba dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a případného úrazu. Provozovatel sauny neodpovídá za škody, poranění nebo úrazy, které si způsobili návštěvníci sami svou neopatrností nebo nedodržováním řádu sauny.

11. Při svévolném poškození kteréhokoliv zařízení nebo znečištění prostoru saun je návštěvník povinen zaplatit způsobenou škodu podle vyčíslení provozovatele.

12. Pro poskytování první pomoci při úrazech, poraněních a nevolnosti je třeba zavolat pracovníka sauny, který v případě nutnosti zařídí lékařskou pomoc.

PROVOZNÍ POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY SAUNY

1. V průběhu saunování je návštěvník z hygienických a fyziologických důvodů zásadně nahý. Úzkostlivě dbá na udržení hygienického prostředí tím, že při sezení na lavicích prohříváren anebo lavicích ochlazovny, odpočívárny či šatny používá k podložení těla ručník nebo prostěradlo.

2. Ve všech prostorách sauny se pohybuje bos nebo v hygienicky nezávadné obuvi, kterou odkládá před vstupem do saun a bazénu.

3. Během pobytu v sauně nepožívá nápoje, nejí, neruší hlasitým hovorem a věnuje se plně prožitku za saunování. Chová se korektně a diskrétně, a tím přispívá k udržení hygienické, estetické a společenské úrovně sauny.

V SAUNĚ JE ZAKÁZÁNO

1. Vstupovat do prostorů označených zákazem vstupu, svévolně přemísťovat zařízení a nábytek, manipulovat s provozně technickým zařízením sauny.

2. Přinášet jakékoliv skleněné a ostré předměty ohrožující bezpečnost návštěvníků.

3. Kouřit ve všech prostorách sauny včetně ochlazovací venkovní terasy.

4. Jíst a pít při lázni, požívat alkohol, omamné látky, psychotropní látky nebo jiné látky způsobilé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování.

5. Vstupovat do prostor sauny ve spodním prádle nebo plavkách a v obuvi mimo obuv hygienicky nezávadnou.

6. Vstupovat do saunovacích místností bez předchozího umytí mýdlem a osprchování čistou vodou.

7. Vstupovat do ochlazovacího bazénku bez osprchování, skákat do něj.

8. Znečišťovat vodu i ostatní prostory např. pliváním, odhazováním odpadků.

9. Provádět peeling těla v saunovacích místnostech.

10. Holit si ochlupení celého těla, provádět odstranění ztvrdlé kůže na patách, stříhat si nehty apod.

11. Používat vlastní elektrické přístroje.

12. Zákaz používat jakákoliv zařízení umožňující pořízení záznamu podoby osob nebo projevů osobní povahy, zejména kamery, fotoaparáty, diktafony, mobilní telefony apod.

13. Jednat tak, aby bylo ohrožena důstojnost, čest, soukromí, vážnost či zdraví jiných osob.

14. Provádět jakékoliv propagační, reklamní, osvětové, podnikatelské a jiné podobné činnosti bez svolení provozovatele.

Tento Návštěvní řád je závazný pro všechny návštěvníky a zaměstnance městských lázní a nabývá platnosti dnem vyhlášení. Za dodržování Návštěvního řádu dětmi odpovídají jejich rodiče nebo doprovod. Případné reklamace ze strany návštěvníků budou řešeny s vedením městských lázní při osobním jednání.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SAUNOVÁNÍ

PRVNÍ FÁZE

1. Při vstupu do prostor sauny se svléknout. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem.

2. Povrch těla a vlasy důkladně omýt mýdlem či šamponem a opláchnout vlažnou až teplou vodou.

3. Před vstupem do prohřívárny otřít vodu z těla z důvodu rychlejšího nástupu procesu pocení.

4. Do prohřívárny si sebou bereme podložní ručník nebo prostěradlo, na které si sedneme nebo lehneme.

DRUHÁ FÁZE

1. Délka pobytu v prohřívárně je individuální. Postačí 8–12 minut k dosažení všech potřebných fyziologických reakcí.

2. Nejméně zatěžující poloha při prohřívání je vleže, při sedu je tělo prohříváno nerovnoměrně.

TŘETÍ FÁZE

1. Po každém opuštění prohřívárny 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.

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

ČTVRTÁ FÁZE

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

2. 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.

TYPY SAUNOVÁNÍ

1. Dráždivé saunování je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně. Působí výrazně povzbudivě, vhodné před další aktivitou, zejména duševní. Při pohybové aktivitě není třeba ochlazení v bazénku, stačí sprcha, k ochlazení dochází postupně při pohybu.

2. Povzbudivé saunování představuje dvojí změnu horkého a chladného prostředí a má prakticky stejný efekt jako předešlý typ. Tento druh saunování se osvědčil zejména u malých dětí z mateřských škol.

3. Uvolňující, uklidňující saunování je nejvíce rozšířený způsob a spočívá v opakování tří fází horkého a chladného prostředí. Navozuje výrazné tělesné a duševní uvolnění a je vhodné použít po běžném tělesném či psychickém vypětí. Lehký útlum, který po tomto typu saunování nastává, lze oddálit ihned následující pohybovou aktivitou (cesta domů) a odpočinek zařadit až v domácím prostředí.

4. Únavové, vyčerpávající saunování znamená čtyřnásobné až pětinásobné opakování jednotlivých fází saunování po sobě. Po takovém saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku. Dochází k bezprostřednímu snížení tělesné výkonnosti nervově-svalové pohotovosti. Tohoto typu se používá k navození spánku zejména po předcházejících psychických rozrušeních. Proto má odpočinek a spánek bezprostředně navazovat na saunování.

5. Šesteré a víceré opakování pobytů v horku a chladu již není regulérní saunování. Může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organizmu a způsobit kritický stav. Kdo takto saunuje, riskuje své zdraví!

Ve Vsetíně dne 25. 8. 2024