

# KRYTÝ BAZÉN SKUTEČ

## SAUNOVÝ PROVOZ

### PROVOZNÍ A NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD



**OBJEDNATEL:** MĚSTSKÁ SPORTOVIŠTĚ SKUTEČ s.r.o.  
PALACKÉHO NÁM. 133, 539 73 SKUTEČ  
IČO: 260 13 771

**ZHOTOVITEL:** BAZÉNY A WELLNESS s.r.o.,  
IČO: 279 41 931  
NAD ŠUTKOU 41  
182 00 PRAHA 8 - KOBYLISY

**VYPRACOVAL:** Ing. Tomáš Appl

**DATUM:** PROSINEC 2011

## OBSAH PROVOZNIHO ŘÁDU

<b>1</b>	Úvod .....	<b>5</b>
<b>2</b>	Technický popis saunového provozu .....	<b>5</b>
2.1	Popis sauny a jejího vybavení .....	<b>5</b>
2.2	Manipulace s prádlem.....	<b>6</b>
2.3	Provozní a kontrolní záznamy .....	<b>6</b>
<b>3</b>	Čištění a úklid.....	<b>6</b>
3.1	Postup při očištění a dezinfekci prohřívárny .....	<b>6</b>
3.2	Čištění, úklid a dezinfekce vedlejších prostor .....	<b>7</b>
3.3	Používané čisticí a dezinfekční prostředky .....	<b>7</b>
3.3.1	Práce s dezinfekčními prostředky .....	<b>7</b>
3.3.2	Shromažďování a likvidace odpadu .....	<b>8</b>
<b>4</b>	mikroklimatické podmínky a způsob jejich zajištění.....	<b>8</b>
4.1	Zajištění mikroklimatických podmínek v sauně .....	<b>8</b>
<b>5</b>	Bezpečnost zaměstnanců a návštěvníků areálu .....	<b>9</b>
5.1	Všeobecné bezpečnostní požadavky .....	<b>9</b>
5.2	Osobní hygiena, bezpečnost a povinnosti zaměstnanců .....	<b>9</b>
5.3	Povinnosti provozovatele zařízení.....	<b>10</b>
5.4	První pomoc .....	<b>11</b>
<b>6</b>	Aspekty saunování .....	<b>12</b>
6.1	Proces saunování .....	<b>12</b>
6.2	Význam sauny .....	<b>12</b>
<b>7</b>	návštěvní řád .....	<b>13</b>
7.1	Vyloučení z návštěvy areálu.....	<b>13</b>
7.2	Jak správně používat saunu .....	<b>13</b>
7.3	Provozní pokyny pro návštěvníky .....	<b>14</b>
7.4	V prostoru sauny a přilehlých prostorách je <b>ZAKÁZÁNO:</b> .....	<b>14</b>

Seznam tabulek v textu:

Tab. 1	Mikroklimatické podmínky a osvětlení sauny .....	<b>8</b>
--------	--	----------

# ÚVODNÍ LIST SAUNY

NÁZEV SAUNY: **SAUNA - KPB SKUTEČ**  
ADRESA: **Smetanova 946, 539 73 Skuteč**

MAJITEL: **MĚSTO SKUTEČ**  
**PALACKÉHO NÁM. 133, 539 73 SKUTEČ**

PROVOZOVATEL: **MĚSTSKÁ SPORTOVIŠTĚ SKUTEČ, s.r.o.**  
**PALACKÉHO NÁM. 133, 539 73 SKUTEČ**  
**IČO: 260 13 771**

PRACOVNÍCI ODPOVĚDNÍ ZA PROVOZ SAUNY:

JMÉNO, PŘÍJMENÍ Mgr. Tomáš Kopecký TELEFON 775 559 855  
 Iveta Blahová 720 524 679

PROVOZNÍ DOBA SAUNY:

Pondělí		16.00 - 19.00	smíšená
Úterý		16.00 - 20.00	ženy
Středa		14.00 - 16.00	muži
Čtvrtek		16.00 - 20.00	ženy
Pátek		16.00 - 19.00	muži
Sobota	9.00 - 11.00	13.00 - 19.00	smíšená
Neděle	9.00 - 11.00	13.00 - 19.00	smíšená

ZDROJ VODY PRO SAUNU

VEŘEJNÝ VODOVOD  VLASTNÍ STUDNA  VODOTEČ

VYPRACOVAL: **BAZÉNY A WELLNESS s.r.o.** DATUM **11/2011**  
**NAD ŠUTKOU 41, PRAHA 8 - 182 00**  
 e-mail: [projekce@bazeny-wellness.cz](mailto:projekce@bazeny-wellness.cz)

SCHVÁLIL: DATUM

**Důležitá telefonní čísla:**

Hasiči	tel. 150
Záchranná služba	tel. 155
Policie	tel. 158
Mez. integrovaný záchranný systém	tel. 112

**Podklady pro zpracování provozního řádu:**

- Zákon 258/2000 Sb. ve znění zák. 151/2011 Sb. o ochraně veřejného zdraví
- Vyhl. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch (platná od 10.srpna 2011).

**Poznámka:**

Provozní řád a veškeré následné změny a novely předloží provozovatel vždy ke schválení orgánu ochrany veřejného zdraví.

## 1 ÚVOD

Předmětem tohoto Provozního řádu je provoz sauny, která je součástí krytého plaveckého bazénu ve Skutči.

Provozní řád je zpracován v souladu se Zákonem č. 258/2000Sb. ve znění zák. 151/2011 Sb. o ochraně veřejného zdraví a Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.

## 2 TECHNICKÝ POPIS SAUNOVÉHO PROVOZU

### 2.1 Popis sauny a jejího vybavení

Sauna se nachází v objektu krytého plaveckého bazénu Skuteč.

Saunový prostor se skládá z prohřívárny, ochlazovny, odpočívárny, WC. Čekárna, šatny, hygienické zařízení a úklidová místnost jsou společné s KPB.

Zaměstnanci mají k dispozici vlastní WC, sprchy a šatny.

Sauna není vybavená ochlazovacím bazénkem, k ochlazení slouží 2 ochlazovací sprchy.

Saunová kabina (prohřívárna) o velikosti 2,2 x 2 x 2,2 m (9,68m<sup>3</sup>) je obložena saunovými palubkami. Návštěvníci využívají dvouúrovňových dřevěných pryčů k sezení nebo ležení při procesu pocení. Pryče jsou demontovatelné pro možnost provádění úklidu. Podlaha prohřívárny je keramická, spádovaná směrem ven pro odtok vody při úklidu mimo prohřívárnu do podlahové vpusti, která je umístěna mimo prohřívárnu. Podlaha je krytá dřevěnými rošty. Dveře prohřívárny jsou dřevěné se skleněným oknem, otevíravé ven bez zámkové klapky. V prohřívárně je saunové elektrické topidlo, opatřené dřevěnou ohrádkou bránící dotyku saunujících. Osvětlení zajišťují dvě světla krytá skleněným krytem. Regulace větrání prohřívárny je otevíráním větracího okénka v prostoru pod kamny. Prohřívárna je vybavená teploměrem 0 – 140°C, vlhkoměrem a zvlhčovacími kameny. Saunová kamna mají digitální regulátor (Clareteasy) umístěný vně kabiny, teplotní čidlo a tepelnou pojistku.

Kapacita prohřívárny 4 osoby.

Odpočívárna má rozměry 2,2 x 3,5 m, (7,7 m<sup>2</sup>), je vybavená 3 dřevěnými lehátky a 2 plastovými křesílky.

Pitná voda je zajištěna z vodovodního řádu a slouží pro provoz celého zařízení.

Úklidová místnost je společná s krytým plaveckým bazénem. Je opatřena regálem na uskladnění čistících a dezinfekčních přípravků a mechanických čistících prostředků.

## **2.2 Manipulace s prádlem**

Každému návštěvníkovi je při vstupu k dispozici půjčovna čistého prádla pro použití v sauně. Čisté prádlo se skladuje na určeném místě. Použité prádlo se suší a ukládá odděleně. Každý den je použité prádlo odváženo pracovníky do smluvní prádelny Seniorcentra Skuteč.

## **2.3 Provozní a kontrolní záznamy**

Opisy rozhodnutí o povolení provozu, záznamy orgánů ochrany veřejného zdraví, zdravotní průkazy zaměstnanců jsou uloženy ve zdravotní knize uložené na městském úřadu.

Zjištěné závady nebo jejich odstranění se zaznamenávají do **provozního deníku**. Za vedení deníku zodpovídá pracovník odpovědný za provoz sauny, uvedený na úvodním listu. Uschování provozních údajů je nutné po dobu min. jednoho roku.

# **3 ČIŠTĚNÍ A ÚKLID**

Nejméně jednou denně, a to zejména po skončení provozu, se musí všechny prostory sauny umýt vodou s čistícím prostředkem a vydezinfikovat.

## **3.1 Postup při očištění a dezinfekci prohřívárny**

Podlaha a pryčny prohřívárny se musí při provozu setřít čistou vodou nejméně dvakrát denně během provozu.

V prohřívárně je nutné po ukončení provozu důkladně omýt kartáčem pryčny a části dřevěného obložení, které jsou ve styku se saunujícími, 5% roztokem sody (50 g na 1 l vody), dezinfikuje se především sedací část pryčen. Po 10 minutách působení se plocha opláchne. Dveře se nechají otevřené, aby celá prohřívárna vyschla.

1 x za týden se vyjme i sedací část pryčen (je vhodné zaměřovat jejich umístění v úrovních, protože spodní pryčny jsou více mechanicky namáhány). Vyjmuté pryčny očistíme kartáčem a dezinfikujeme je některým ze schválených dezinfekčních prostředků, které musí být používány v souladu se zákonem č. 120/2002 Sb. o biocidech. Prostředky se po měsíci střídají podle odlišnosti účinných složek dezinfekce z důvodů rezistence mikroorganismů.

Při týdenním úklidu mechanicky čistíme a dezinfikujeme i celou podlahu prohřívárny, a to i pod pryčnami.

### **3.2 Čištění, úklid a dezinfekce vedlejších prostor**

Prostory šaten, sprch, umývárna a záchodů se uklízejí v rámci provozu krytého plaveckého bazénu – viz provozní řád krytého bazénu.

Nejméně jednou denně, zejména po ukončení provozu sauny nebo před jeho zahájením, se musí všechny prostory sauny (odpočívárna, sprchy) umýt vodou a čisticím prostředkem a vydezinfikovat. Dezinfekční prostředky je třeba střídat podle odlišnosti účinných složek dezinfekce z důvodů návykovosti bakterií. Po skončení dezinfekce se veškeré prostory a místnosti provětrají.

Záchod v prostoru sauny musí být denně vymyt horkou vodou s čisticím prostředkem a sedátko omyto dezinfekčním roztokem. Dezinfekce se provádí v době mimo provoz, a to nejlépe po ukončení provozu, ale min. 30 min. před zahájením provozu nebo dle návodu výrobce, aby se zajistila doba působnosti dezinfekce. Kontrola čistoty se provádí během provozu každou hodinu a případné nedostatky neprodleně odstraňují.

Dřevěná odpočívací lehátka se nejméně jednou denně, zejména po ukončení provozu, dezinfikují 5% roztokem sody (50 g na 1 l vody). Plastová křesílka se omyjí dezinfekčním roztokem.

Jedenkrát za měsíc nebo podle potřeby jsou čištěny sprchové růžice a mřížky na gulách.

### **3.3 Používané čisticí a dezinfekční prostředky**

Obsluha při použití dezinfekčních prostředků musí respektovat návod výrobce, používat ochranné pomůcky a zamezit návštěvníkům přímý kontakt s dezinfekčním prostředkem. Používají se pouze schválené virucidní a fungicidní dezinfekční prostředky.

Používají se čisticí a dezinfekční prostředky stejné jako pro krytý bazén, jejich seznam je v provozním řádu krytého bazénu.

Používané dezinfekční prostředky s odlišnou účinnou látkou musí být střídány s ohledem na rezistenci mikroorganismů.

#### **3.3.1 Práce s dezinfekčními prostředky**

Všechny čisticí a dezinfekční prostředky jsou látkami, které mohou ohrozit zdraví, zejména při potřísnění nechráněné pokožky, sliznic a očí. Je tedy nutné s nimi pracovat v ochranných rukavicích, s vhodnou zástěrou, s ochranou očí, např. štítkem z plexiskla. Jestliže dojde k potřísnění pokožky, musíme potřísněné místo okamžitě omýt proudem vody, při větším zasažení pokožky vyhledat po omytí vodou lékařskou pomoc. Nikdy nepoužívat k neutralizaci chemické prostředky. Při zasažení očí je nutno vyplachovat je nepřetržitě proudem čisté vody, a to až do příchodu lékaře nebo do doby ošetření. Při náhodném požití se ústa vypláchnou větším množstvím pitné vody a vyhledá se lékařská pomoc.

Po skončení práce s dezinfekčními a čistícími prostředky je účelné použít vhodný reparační krém.

### 3.3.2 Shromažďování a likvidace odpadu

Shromažďování odpadu je v odpadkových koších, které musí být denně nebo i dříve po naplnění vyprázdněny. Odpad se soustřeďuje v popelnících a odváží se v rámci provozu celého KPB.

## 4 MIKROKLIMATICKÉ PODMÍNKY A ZPŮSOB JEJICH ZAJIŠTĚNÍ

### 4.1 Zajištění mikroklimatických podmínek v sauně

Tab. 1 - Mikroklimatické podmínky a osvětlení sauny

(Příloha 13 Vyhl. 238/2011 Sb.)

Místo	Výška od podlahy (m)	Min. teplota vzduchu (°C)	Max. teplota vzduchu (°C)	Max. rel. vlhkost vzduchu (%)	Výměna vzduchu	Min. intenzita osvětlení (lx)	Nouzové osvětlení
Chodba	1,6	18	-	50	dvakrát za hodinu	100	+
Šatna	1,6	22	-	50	dvakrát za hodinu	200	+
Prohřívárna*	1,5	-	80	15	-	50	+
	2,0	-	110	-	-		
Vnitřní ochlazovna	-	-	-	70	dvakrát za hodinu	75	+
Odpočívárna	1,6	26	-	50	dvakrát za hodinu	75	+
Záchod	1,6	20	-	-	50 m <sup>3</sup> na 1 klosetovou mísu	100	-

\* U jiných typů saun, než je uvedeno v § 35 vyhl. 238/2011 Sb., lze podle doporučení výrobce pro saunovou technologii připustit jiné teploty a jinou relativní vlhkost vzduchu.



**Osvětlení saunového provozu:**

Osvětlení odpočívárny, a ochlazovny je zajištěno stropními zářivkovými svítilny s dvěma trubicemi. Prohřívárna má instalované dvoje žárovkové osvětlení za skleněným krytem.

**Topení a větrání saunového provozu:**

Větrání prohříváren je zajišťováno přirozenou cirkulací s přívodem vzduchu pod kamny a odvodem v prostoru lavic. Po saunovacím cyklu se zajišťuje jejich řádné provětrání přímé – otevřením dveří. V ochlazovně a odpočívárně je zřízen nucený odtah.

Topení v odpočívárně zajišťuje centrální vytápěcí teplovodní systém s instalovanými deskovými radiátory.

**Měření teploty:**

V prohřívárně je umístěn teploměr 0 – 140°C a vlhkoměr.

## **5 BEZPEČNOST ZAMĚSTNANCŮ A NÁVŠTĚVNÍKŮ AREÁLU**

### ***5.1 Všeobecné bezpečnostní požadavky***

Pracovníci musí být vybaveni podle charakteru své práce vhodnými osobními ochrannými pracovními prostředky, zejména ochrannými oděvy a ochrannou obuví a musí je při práci v sauně používat. Ochranný oděv je bílý, v mokrému provozu chráněn igelitovou zástěrou. Ochranný oděv se mění dle potřeby, nejméně však 2 x týdně. Zástěra se po ukončení provozu opláchne horkou vodou a vydezinfikuje.

Obsluha saunového provozu je povinna používat osobní ochranné prostředky při manipulaci s chemikáliemi, dezinfekcí a úklidu. Ochranné prostředky jsou gumové rukavice, ochranný plexištít nebo ochranné brýle, gumová obuv, ochranná zástěra.

Pracovníci sauny jsou povinni věnovat stálou péči osobní hygieně, zejména čistotě a zdravému stavu pokožky rukou. Před nastoupením pracovní směny si musí obsluha umýt celé tělo teplou vodou a mýdlem. Pracovníci sauny se musí povinně podrobovat preventivním lékařským prohlídkám a musí mít platný zdravotní průkaz.

### ***5.2 Osobní hygiena, bezpečnost a povinnosti zaměstnanců***

1. Dodržovat všeobecné pokyny a předpisy pro ochranu a bezpečnost práce, používat ochranné pomůcky pro práci s chemikáliemi.
2. Znat a dodržovat Provozní řád a příslušné hygienické předpisy, normy a vyhlášky.

3. Řádně dohlížet na chod sauny a řídit jej dle Provozního řádu, platných předpisů a pokynů vydanými příslušným orgánem veřejného zdraví. Řídit se pokyny provozovatele a všechny poruchy, neobvyklé události a změny v provozu zaznamenat do provozního deníku.
  4. Včas nárokovat potřebný materiál, chemikálie a opravy.
  5. Dodržovat správné uložení chemikálií dle Provozního řádu v úklidové místnosti.
  6. Provádět drobnou údržbu dle svých možností a znalostí. Dbát na dobrý a bezporuchový chod zařízení.
  7. Udržovat pořádek, čistotu a osobní hygienu na pracovišti.
  8. Řádně vést provozní deník (záznam o prováděných manipulacích, průběhu směny a všech dalších událostech souvisejících s provozováním zařízení).
  9. Účastnit se všech nutných školení a přezkoušení dle pokynů provozovatele.
  10. Podrobit se vstupní lékařské prohlídce a 1x ročně preventivním lékařským prohlídkám.
  11. Navštívit ošetřujícího lékaře při onemocnění člena rodiny přenosnou chorobou nebo i při jiném styku s přenosnou chorobou a řídit se řádně pokyny ošetřujícího lékaře. O styku s přenosnou chorobou i opatřeních ošetřujícího lékaře neprodleně seznámit provozovatele.
  12. Zabránit vstupu nepovolaných osob do prostor, které nejsou přístupny veřejnosti,
  13. Dbát, aby návštěvníci sauny dodržovali základní hygienická pravidla (dodržování „Čisté zóny“, mytí mýdlem před vstupem do sauny) a Návštěvní řád.
- Kontrolu dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků provádí namátkově zaměstnanci sauny při průchodu návštěvním prostorem.

#### **Obsluha sleduje:**

- počet návštěvníků
- teplotu vzduchu v potírně při saunování dospělých i dětí
- relativní vlhkost vzduchu v potírně (max. 15%)
- používání dezinfekčních prostředků a jejich střídání

### **5.3 Povinnosti provozovatele zařízení**

1. Provozovatel je zejména povinen zajistit bezpečný, hygienicky nezávadný provoz sauny v souladu s tímto provozním řádem a platnou legislativou.
2. Zajistit pro provoz sauny oprávněnou osobu. Dohlédnout na řádné seznámení pracovníků obsluhy s technickým zařízením a Provozním řádem sauny a zvláště pak s používáním chemikálií.
3. Seznámit pracovníky před zahájením prací s problematikou práce s chemikáliemi, min. 1x ročně musí být znalost problematiky prozkoušena a o zkoušce se provede zápis.

4. Dbát u pracovníků na dodržování bezpečnostních předpisů, zvláště pak na řádném používání pracovního oděvu a ochranných pracovních pomůcek a na dodržování bezpečnostních zásad.
5. Zajišťovat provozní hmoty, náhradní díly, revize a opravy technologického zařízení.
6. Minimálně 1x ročně provádět revizi zařízení a odstranění příslušných závad.
7. Dohlížet na řádné vedení Provozního deníku.
8. Dohlížet a vést zdravotní knihu (uvedení a uložení opisů rozhodnutí o povolení provozu, záznamy orgánů hygienické služby, zdravotní průkazy zaměstnanců, atd.).
9. Zajistit školení personálu pro poskytování první pomoci a BOZ.
10. Zajistit, aby se všichni pracovníci podrobili před nástupem do práce vstupní lékařské prohlídce a 1x ročně preventivně lékařským prohlídkám.
11. Ukončit provoz při tzv. náhlých poruchách, tj. poruchy, které by mohly způsobit ohrožení zdravotních podmínek personálu a veřejnosti. Sauna se uzavře do doby, než bude zajištěn běžný provoz a porucha odstraněna. Všechny mimořádné situace bránící provozu bezprostředně nahlásit příslušnému orgánu veřejného zdraví.
12. Zabezpečit, aby do služebních prostor neměla přístup nepovolaná osoba.
13. Seznámit zaměstnance s povinností nosit čistý pracovní oděv a dodržovat osobní hygienu.
14. Zajistit, aby Návštěvní řád byl viditelně umístěn a návštěvníci se poučili o chování v saunovém provozu.

Návštěvní řád je vyvěšen v chodbě před pokladnou plaveckého bazénu.

#### **5.4 První pomoc**

Zařízení je vybaveno lehátkem a lékárníčkou, která je k dispozici u obsluhy sauny. Obojí je umístěné v místnosti pro plavčíky.

##### **Vybavení lékárníčky:**

Nůžky chirurgické	1 ks
Teploměr lékařský	1 ks
Pinzeta anatomická	1 ks
Rouška resuscitační (vhodnější resuscitační maska)	2 ks
Šátek trojcípý	2 ks
Zaškrcovadlo šíře 6 cm	1 ks
Rukavice pryžové (latexové) v obalu	2 páry
Špendlík zavírací	2 ks
Peroxid vodíku	2 balení
Gázové kompresy sterilní	2 ks
Náplast cívková 2 druhy	po 1 ks
Náplast s polštářkem (rychloobvaz)	6 ks
Obinadlo elastické š. 8 cm, 10 cm a 12 cm	po 2 ks
Obvaz hotový sterilní č. 2	po 2 ks
Obvaz hotový sterilní č. 3	po 2 ks

Dezinfekce na kůži (např. Betadine, Cutasept, apod.)	1 ks
Ophtal	1 ks
Sada ústních vzduchovodů – doporučené vybavení	

První pomoc poskytuje plavčík nebo obsluha sauny, v případě potřeby volá záchrannou službu. Školení obsluhy (plavčíci) v první pomoci probíhá 1x za 2 roky.

## 6 ASPEKTY SAUNOVÁNÍ

### 6.1 Proces saunování

Saunování je založeno na opakovaném střídání prohřátí těla v potní místnosti za teploty 80 - 95 °C až do stavu intenzivního pocení. Vlhkost vzduchu v potní místnosti má být 10 - 15 %, aby potící efekt byl co největší. Návštěvník potní místnosti musí být nahý. V prohřívárně zaujme místo na pryčně podle požadavku na teplotu lázně - čím vyšší pryčna, tím vyšší teplota. Doporučuje se poloha vleže, aby hlava návštěvníka nebyla vystavována vyšším teplotám než nohy, případně poloha vsedě. Návštěvník si sedá nebo lehá na osušku nebo prostěradlo - je zakázáno sedat si přímo na pryčnu bez podložky.

Proces prohřívání se střídá s procesem ochlazování - intervaly jednotlivých úkonů jsou individuálně voleny návštěvníkem tak, aby bylo pro něj saunování příjemné. **Ochlazování je prováděno nejprve pod vlažnou sprchou, pak pod ochlazovací sprchou** - teplotu sprchy si návštěvník navolí podle své potřeby. Doporučuje se nejprve voda mírně teplá - cca 20 - 25 °C, studená voda až jako konečná fáze sprchování. Celý proces saunování je nezbytně nutné zakončit odpočinkem v odpočívárně (cca 15 - 20 minut) a doplněním ztracených tekutin ve formě nealkoholických nápojů.

### 6.2 Význam sauny

Preventivní účinek sauny spočívá v získání určité odolnosti, která je předpokladem posílení obranných schopností organismu, zlepšení nervově-cévních reflexů, upevnění kožních a slizničních cév, masivního vyloučení škodlivin potem, příznivého ovlivnění důležitých nervově-hormonálních dějů. Sauna příznivě působí na uklidnění, utlumení předcházejícího rozrušení, na ústup tísnivých pocitů, nervozity, neklidu, nespavosti apod. Po sauně dochází k silnému okysličení těla (rozšíření kožních cév). Sauna jako komplex všech podnětů podporuje významně tvorbu protiláték. Nesprávným postupem při lázni může naopak dojít k porušení neurovegetativních funkcí. To má vliv především na činnost srdce.

Nevhodné je saunování pro osoby, které trpí akutním onemocněním, případně i pro dlouhodobá (chronická) onemocnění se známkami aktivity choroby. Nemocný zájemce o saunování se má vždy poradit s lékařem.

## 7 NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

### 7.1 Vyloučení z návštěvy areálu

1. Do prostor sauny mají zakázán přístup všechny osoby, které jsou postiženy jakoukoli nemocí ohrožující zdraví ostatních návštěvníků. Tj. osoby postižené horečkou, kašlem, zánětem očních spojivek, osoby s nakažlivými chorobami, bacilonosiči střevních a jiných chorob, rodinní příslušníci osoby postižené nakažlivou infekční chorobou, která není od rodiny izolována, osoby postižené chorobami provázené výtokem, osoby s kožními parazity a vyrážkami, obvazy na těle a rovněž osoby nečisté a v nečistém oděvu, zahmyzené. Zákaz vstupu platí i pro osoby pod vlivem alkoholu nebo drog.
2. Saunování bez zdravotnického dohledu se nedoporučuje osobám s kardiovaskulárními problémy, se záchvatovými stavy, s nádorovým onemocněním, osobám s alergií na horko nebo teplotní změny a další zdravotní komplikace, u kterých ošetřující lékař saunování nedoporučí či zakáže.
3. Vstup do sauny může být odepřen osobám, jejichž návštěva by mohla prokazatelně narušit pořádek, bezpečnost a čistotu areálu a jejich chování je v rozporu s mravními a společenskými zásadami.
4. Z prostoru sauny může být vykázán bez vrácení vstupného návštěvník, který přes napomenutí přestoupí ustanovení tohoto Návštěvního řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků. V krajním případě, podle povahy přestupku, může správa zařízení požádat o zakročení příslušné bezpečnostní orgány.
5. Do prostoru sauny je zákaz vstupu se zvířaty.

### 7.2 Jak správně používat saunu

1. Ženy i muži navštěvují saunu dle objednávky. Děti vstupují jen za doprovodu rodičů.
2. Svlékat a oblékat je povoleno jen v místech k tomu určených – v šatnách.
3. Před saunovacím procesem se návštěvník umyje vodou a mýdlem. Před každým vstupem do prohřívárny se návštěvník řádně osuší.
4. V prohřívárně se zdržujte jen tak dlouho, doku nejste řádně prohřátí (není účelné dobu strávenou v prohřívárně prodlužovat déle než je příjemné). Při prodlužování pobytu v prohřívárně se mohou dostavit zdravotní komplikace, pocit mdloby a točení hlavy.
5. Při odchodu z prohřívárny se nejprve osprchujte vlažnou vodou, pak studenou sprchou.
6. Před jednotlivými cykly se doporučuje krátký odpočinek, do prohřívárny znovu vstupte při prvních známkách chladu. Obvykle se opakují 3 – 4 cykly. Jeden cyklus obvykle trvá 20 min.

7. Po ukončení saunování se doporučuje odpočinek v trvání 20 – 30 min. na lehátkách v odpočívárně.
8. Dodržováním všech pokynů si sami návštěvníci vytvoří nejvhodnější prostředí ke zdravému saunování.

### **7.3 Provozní pokyny pro návštěvníky**

1. Návštěvníkům sauny není dovoleno pohybovat se mimo vymezený prostor pro návštěvníky.
2. Návštěvníci jsou povinni chovat se šetrně k zařízení a vybavení sauny a šetřit vodou.
3. Přístup do sauny je pro návštěvníky pouze v provozní době sauny.
4. Každý návštěvník sauny je povinen se před použitím vysvléci, celý se řádně omýt mýdlem a osprchovat. Do prohřívárny vstupuje každý zásadně nahý. Vzájemnou kontrolu dodržování hygienických zásad provádějí sami návštěvníci mezi sebou, v případě problémů upozorní dozor sauny. Dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků kontroluje personál namátkově.
5. Sebou do prohřívárny si každý návštěvník vezme prostěradlo, na které si sedne, příp. lehne. Tělo návštěvníka by nemělo být v přímém kontaktu s dřevěnými prýčkami v prohřívárně.
6. Všichni návštěvníci jsou povinni udržovat čistotu a pořádek a šetřit vybavení provozu.
7. Každý návštěvník je povinen zachovávat klid a svým vystupováním neobtěžovat ostatní návštěvníky a dbát o bezpečnost svou i ostatních.
8. Každý návštěvník je povinen uhradit ztráty a škody jím způsobené.
9. Za poranění a úrazy, které si návštěvník způsobí vlastní neopatrností nebo nedodržením tohoto Návštěvního řádu, nebere provozovatel odpovědnost. Provozovatel nenes odpovědnost ani za zhoršení aktuálního zdravotního stavu návštěvníka po užití sauny.
10. Půl hodiny před ukončením provozu je návštěvník povinen opustit saunu, aby se stačil zregenerovat a obléci do uzavření šaten.
11. Každý návštěvník je povinen bezpodmínečně uposlechnout pokynů zaměstnanců provozovatele, kteří jsou osobně odpovědní za provoz a bezpečnost návštěvníků a dodržování tohoto řádu.

### **7.4 V prostoru sauny a přilehlých prostorách je ZAKÁZÁNO:**

1. Křičet, pískat, dělat zbytečný hluk, běhat (nebezpečí úrazu při uklouznutí).
2. Chování odporující zásadám bezpečnosti a mravnosti.

3. Vstupovat do prostor, které nejsou určeny pro veřejnost, do šaten a sprch druhého pohlaví a do části areálu, kde je vyznačen zákaz vstupu z bezpečnostních důvodů.
4. Plivat na podlahu, používat při saunování krémy, oleje a med, odhazovat odpadky a jakkoli znečišťovat prostory.
5. Kouřit, konzumovat alkohol nebo omamné látky a léky v celém prostoru sauny.
6. Brát sebou do prostor sauny ostré předměty, skleněné a jiné věci, které se mohou rozbít a tím způsobit zranění.
7. Svévolně přemisťovat zařízení a instalovaný nábytek. Ničit vybavení a plýtvat vodou.
8. Vyžadovat od zaměstnanců sauny služby odporující tomuto řádu.