

Provozní řád

Všeobecné údaje

Název a sídlo provozovatele sauny: Obec Mladý Smolivec, Mladý smolivec 95,
335 01 Nepomuk
Servisní služba: Saunaprojekt s.r.o.
Kapacita sauny je: 8 osob

Chování v sauně

V celém prostoru platí přísný zákaz kouření, a to včetně ochlazovny.

Návštěvník je povinen dodržet provozní řád.

V průběhu vlastní lázně, od odchodu ze šatny do ukončení celé procedury včetně pobytu v odpočívárně je návštěvník nahý.

Z důvodu hygieny prostředí se při sezení na lavicích sauny, odpočívárny a šatny používá k podložení těla osuška, nebo jiná vhodná textilie.

Lázeň dětí se povoluje jedině za dozoru dospělé osoby.

Správný postup lázně je **uveden v desateru sauny**.

Lázeň v sauně je doporučena především zdravým osobám. Každý návštěvník ji podniká na vlastní zodpovědnost. Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.

První pomoc a hygiena provozu

Pro potřeby první pomoci je zde lékárnička vybavena dle platných předpisů.

Úrazy návštěvníků, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku, který je stále v lékárničce.

Provozovatel sauny odpovídá za to, že v pravidelných intervalech jsou prováděny úklidové a dezinfekční práce dle platných hygienických předpisů.

Popis zařízení sauny

Prostor sauny se skládá z následujících vzájemně propojených provozních součástí:
Sprchy před vstupem do vlastní sauny
Vlastní potírna
Hygienický blok – sprcha po saunování
Odpočívárna

Organizace provozu sauny

Lázeň v sauně je určena především zdravým osobám a každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost. K lázni v sauně nemají přístup osoby, které zjevně trpí příznaky akutního onemocnění (horečka, kašel, rýma, průjem apod.) a přenosnými záněty horních cest dýchacích. Totéž platí pro osoby, které trpí nemocemi projevujícími se kožní vyrážkou, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami.

Vstup dále není povolen osobám, které jsou bacilonosiči střevních chorob a též členům rodin, jejichž někteří členové trpí některou infekční chorobou.

Nemocní, trpící jinými chorobami než jaké jsou uvedeny, berou lázeň na vlastní odpovědnost, i když si vyžádali radu lékaře. Zásadně není povolen přístup podnapilým osobám.

Úklidový řád sauny

Všechny prostory sauny, předměty a zařízení průběžně udržujte v čistotě. Jednou denně po skončení provozu omyjte vlhkým hadrem všechny prostory sauny, po vyjmutí podlahového roštu mopem nebo hadrem omyjte podlahu dezinfekčním prostředkem. Dveře, omyvatelné části nejméně jednou týdně otírejte čistým hadrem navlhčeným v dezinfekčním prostředku. Topidlo lze otírat opět vlhkým hadrem po vychladnutí.

Desatero saunování

■ Příprava:

Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se mýdlovou vodou a tělo osušte.

Saunování:

Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, která vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Při saunování se lehce masírujte a prokrvujte tělo kartáčem. Polévejte kamna vodou doplněnou esencemi. Doba saunování zvolte podle svých pocitů. V sauně vám musí být příjemně.

Ochlazování:

Po saunování použijte studenou sprchu, se kterou vždy začínejte od dolních končetin. Po té, pokud je možnost, vstupte do ochlazovacího bazénku a ponořte i hlavu. Udělejte několik plaveckých temp. Po osušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočíte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!!!

2. a 3. fáze saunování:

Pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3x.

■ Odpočinek:

Po třetí fázi saunování si důkladně osprchujte tělo mýdlovou vodou, umyjte si vlasy šamponem a osušte se. Zahajte oddechový režim v odpočívárně nebo na pohodlném lehátku. Tělo si přikryjte prostěradlem. Odpočíte si cca 30-60 min.

■ Ošetření pokožky a následná relaxace:

Ošetřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Dopřejte si klidnou chůzi na čerstvém vzduchu a po té relaxujte.

Návod na užívání saunové kabiny

Chování v sauně:

V průběhu vlastní lázně, od odchodu ze šatny do ukončení celé procedury včetně pobytu v odpočívárně je návštěvník nahý.

Z důvodu hygieny a čistoty sauny se při sezení na lavicích sauny, odpočívárny a šatny používá k podložení těla osuška (stálobarevná), nebo jiná vhodná textilie.

Lázeň dětí se povoluje jedině za dozoru dospělé osoby.

Správný postup lázně je **uveden v desateru sauny.**

Lázeň v sauně je doporučena především zdravým osobám. Každý návštěvník ji podniká na vlastní zodpovědnost. Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.

Úklidový řád sauny:

Všechny prostory sauny, předměty a zařízení průběžně udržujte v čistotě. Jednou denně po skončení provozu omyjte vlhkým hadrem všechny prostory sauny, po vyjmutí podlahového roštu mopem nebo hadrem omyjte podlahu desinfekčním prostředkem.

Dveře, omyvatelné části nejméně jednou týdně otírejte čistým hadrem navlhčeným v dezinfekčním prostředku. Topidlo lze otírat opět vlhkým hadrem po vychladnutí.

Pokud není sauna v provozu, je nutné nechat otevřené dveře v sauně, aby sauna řádně větrala. Předjdeme tak možnému výskytu vlhkosti v sauně a dalších problémů s vlhkostí v prostoru spojené.

Rychlé rady:

Sauna je vybavena lavicemi – otírat vlhkým hadrem

Podhlavníky v sauně jsou přenosné

Podlahový rošt v sauně – rošt lze vyjmout hlavně při úklidu

Topidlo-po vychladnutí otíráme vlhkým hadrem

Regulace-obsahuje 2 skleněné pojistky, které mohou prasknout, vždy to má však opodstatněný důvod proto volejte servis.

Odvětrávací klapkou-klapka lze otevřít a zavřít posunováním, většinou se umísťuje pod spodní lavici





Světlo-u světla může prasknout žárovka, která se vyměňuje po vypnutí sauny a hlavního jističe sauny. Při výměně většinou prasknou dřevěné dýhy, které Vám vyměníme.

Poplatek za saunování

Všeobecné údaje

Název a sídlo provozovatele sauny:	Obec Mladý Smolivec, Mladý smolivec 95, 335 01 Nepomuk
Servisní služba:	Saunaprojekt s.r.o.
Kapacita sauny:	8 osob

Poplatek:

 Dítě do 18ti let	zdarma
 Dospělá osoba s trvalým pobytem MS	50,-- Kč/jedno saunování
 Dospělá osoba bez trvalého pobytu MS	50,-- Kč/hodina saunování
 Fotbalista, fotbalistka	20,-- Kč/jedno saunování

Výběr poplatku:

Každý návštěvník se nahlásí při příchodu i odchodu u obsluhy sauny, která zapíše saunování do sešitu. Minimální počet osob při saunování je tři. Bude-li počet osob nižší, poplatek se započte přítomným jako za tři osoby. Na základě této evidence se jednou za rok (po saunovací sezóně) bude provádět výběr poplatků na Obecním úřadě v Mladém Smolivci.

V Mladém Smolivci dne 19.12.2022

František Konvář
starosta obce