

## 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. Dobu 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. Odpočiňte 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. Odpočiňte 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 dezinfekčním 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.