



# NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD – BRANO SAUNA

S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte. Na pozdější diskuze a výmluvy nebude brán zřetel. Porušením pravidel riskujete okamžité vykazání z prostor bez nároku na náhradu vstupného. Seznamte se také se zdravotními riziky a v případě zdravotních problémů se poraďte se svým ošetřujícím lékařem, neboť návštěva sauny je na vlastní nebezpečí.

Sauna slouží pro veřejnost.

Lázeň je určena především zdravým osobám. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat saunu po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost.

V prostoru wellness se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby.

Provoz sauny zajišťuje provozovatel a obsluha jím určená.

Místa určenými k odkládání věcí jsou pouze skříňky v šatně. Každý návštěvník je odpovědný za řádné uložení svých věcí do skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel relaxačního centra nenese žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci po celou dobu návštěvy.

Každý návštěvník je povinen se v prostorech relaxačního centra chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožující bezpečnost svou i třetích osob. Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel relaxačního centra nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů zaměstnanců. Provozovatel relaxačního centra všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.

Děti mladší 15 let mohou do prostor relaxačního centra vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18 let; tato osoba je povinna dbát na bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu návštěvy relaxačního centra je za tuto osobu odpovědná. Za případné zranění dítěte nenese provozovatel relaxačního centra odpovědnost.

Návštěvník odpovídá za škodu na majetku relaxačního centra způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je tuto škodu povinen relaxačnímu centru bez zbytečného odkladu nahradit.

Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem relaxačního centra řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.

Ve všech prostorách relaxačního centra je přísně zakázáno: • hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky • konzumovat potraviny, kouřit s výjimkou prostor k tomu určených • jakkoli tyto prostory znečišťovat • plýtvat vodou a energiemi • úmyslně ničit majetek • zdržovat se v prostorách relaxačního centra mimo provozní dobu • vstup se zvířaty • provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele relaxačního centra • manipulovat se zařízeními mimo oprávněné osoby (topení, elektroinstalace, saunových kamen, nalívat vlastně donesené esence na saunovací kamna, apod.) • křičet, běhat, pískat, bezdůvodně volat o pomoc, úmyslně stříkat a obtěžovat ostatní návštěvníky nebo jakkoliv ohrožovat provoz • praní prádla a jiných věcí

*Zákaz vstupu do prostorů relaxačního centra:*

Do sauny nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění zejména horních cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné kožními vyrážkami, bradavicemi, otevřenými hnisajícími ranami. Vstup není povolen také osobám, které trpí přenosnými chorobami či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž blízkosti se vyskytla přenosná nemoc.

Vstup není povolen osobám podnapilým, pod vlivem drog, zahmyzeným a špinavým.

## **Pokyny pro uživatele sauny**

1. Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou a utřít se do sucha
2. V sauně doporučujeme sedat si na vlastním či zapůjčeném ručníku/prostěradle.
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 15 minut a maximálně 3 cykly po sobě.

4. Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře.
5. Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
6. Osoby trpící vysokým krevním tlakem a onemocněním kardiovaskulárním systémem by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.
7. Přístup do sauny a parní lázně řídí provozovatel dle kapacity.

### **Příprava k vlastnímu saunování**

Po vstupu do sauny se svlékneme. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem. Povrch těla musí být naprosto volný, aby se vyhovělo termoregulačním dějům v organismu, ke kterým za pobytu v horku nutně dochází. Povrch těla a vlasy omyjeme mýdlem či šampónem a opláchneme vlažnou až teplou sprchou za pomoci žínky nebo kartáče. Před vstupem do sauny se důkladně osušíme.

### **Pobyt v horkém prostředí saunové lázně**

Po vstupu do prohřívání si sedneme pouze na vlastní ručník či osušku. Při saunování vleže se organismus prohřívá rovnoměrně, což je pro něj lepší... Pobyt v prohřívárně není nutné měřit přesně, postačí asi 8 až 12 minut k dosažení potřebných fyziologických reakcí. Naléhavým signálem k ukončení saunování bývá vždy pocit značného horka, někdy tlaku na prsou, bušení srdce či točení hlavy, někdy i nevelké dechové tísně.

### **Typy saunování :**

1. dráždivé (iritační) – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na ně navázat další aktivitou.
2. povzbudivé (tonizační) – představuje dvojí změnu horkého a chladného prostředí. Je velmi vhodný u malých dětí.
3. uvolňující (relaxační) – opakující se tři pobyty v prohřívárně s následným ochlazením. Navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započítím by měla být půlhodinka celkového uklidnění.
4. únavové (inhibiční) případně vyčerpávající (exhausivní) znamená čtyř až pětinasobné opakování jednotlivých běhů. Po tomto saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku, ke snížení tělesné výkonnosti a nervově-svalové pohotovosti. Bezprostředně by měl tedy následovat spánek. Tento typ saunování není vhodný po vyčerpávajícím tělesném zatížení.
5. Šesterá a více opakování pobytů v horku již není vhodné, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodářství vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!!

### **Ochlazování**

Po každém opuštění prohřívání jdeme vždy pod sprchu a krátce spláchneme pot a drobné šupinky pokožky uvolněné horkem. Celkové ochlazení vodou přispívá k velmi rychlému návratu normálních funkcí kardiovaskulárního systému, urychlených předchozím prohřátím k normálu. Celková koupel v chladné vodě je nejintenzivnější. Do vody vstupujeme pozvolna, můžeme se přidržovat opěrného zábradlí. V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunové lázně a považuje se za „významný čin“, jestliže saunující vydrží v soutěži s jiným saunujícími déle, dív se v horku „nevypaří“ nebo v chladné vodě „nezmrzne“. Tento postup není vhodný a může přivodit i zdravotní potíže.

### **Závěr saunování**

Jakmile ukončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném či po několikaletých výměnách horka s chladu, spláchneme poslední zbytky potu, případně jiné nečistoty na povrchu těla. Zde jde zásadně vždy už jen o krátký styk těla s vlažnou vodou a má být ukončen krátkým osprchováním jen studenou vodou. To stačí k závěrečné očištění. Mýdla již nepoužíváme. Hygienickou očištění těla včetně umytí vlasů jsme odbyli již na začátku a dalším prohříváním organismu teplou sprchou není potřeba vyvolávat další pocení. Dnes už se ví, že omytí těla zásaditým mýdlem porušuje kyselý ochranný povrch pokožky, i když zase ne tak, aby organismu zabránilo jeho vcelku rychlému obnovení. U suché kůže se doporučuje vetřít po osušení do pokožky lehký, nedráždivý olej nebo řídkou emulsi.

## **Dvojí způsob závěru saunování:**

### *Odpočinkový způsob*

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku či na lavici, křesle, židli. Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikryti prostěradlem. Dbáme na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví. Zásadně nepoužíváme jakýchkoli zábalů např. teplými houněmi či jinými příkrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a může při pozvolném prochládání dojít ke vzniku „nemoci z ochlazení“.

Porelaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdřimnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renegeračním vagotropním účinkem saunové lázně. Po probuzení je pocit zotavení a osvěžení opravdu dokonalý a nebrání, spíše umožňuje podniknout nějakou aktivitu, nejlépe duševní, ale i nenáročnou manuální práci.

### *Pohybová aktivita po saunování*

Po iritačním a tonizujícím saunování je nejlépe vynechat odpočinek a využít vzniklého osvěžení k přiměřené pohybové aktivitě, např. k chůzi na čerstvém vzduchu v přírodním terénu okolí domu, k volnému běhu, v zimě k běhu na lyžích. Doba odpočinku se tak posouvá do domácího prostředí a do doby obvyklého spánku.

## **Desatero sauny**

1. V prostorách sauny nekuřte!
2. V šatně odložte vše – vezměte si sebou pouze mycí potřeby a trepky!
3. Před vstupem do potírny se umyjte mýdlem a řádně osušte celé tělo.
4. Proti ochlazení nohou je důležité mít prezůvky.
5. Před každým vstupem do potírny setřete vodu z povrchu těla.
6. Do potní místnosti si vezměte ručník.
7. Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem.
8. Při dokonalém prohrátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v bazénu – i hlavu nebo alespoň zátylek.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny.

## **Čas pro saunování**

Saunování zabere určitou dávku času v našem týdenním programu a měli bychom počítat obvykle se dvěma a více hodinami. Spěch a nervozita vadí v průběhu saunování a zkušený saunař s tím počítá a už jeho cesta do sauny je naplněna radostným očekáváním.

## **Časové limity saunování**

Pro dospělé se doporučuje rozmezí mezi 8 – 15 minutami, u dětí 3 – 8 minut. Limit pro ochlazování se udává max. 2 minuty vodou, 5 minut chladným vzduchem v klidu a 20 minut za pohybu. U dětí je signálem k opuštění chladných prostor třes a namodralé rty.

Domněnka některých saunujících, že co nejdéle výdrž např. V chladné vodě bazénu vede k otužilosti, je lichá a vede spíše ke zdravotním obtížím (bolesti hlavy, u žen zánět močového měchýře). Každé působení vlhkého chladu vede k ochrnutí cév sliznice nosu a oslabení ochranné bariéry vůči průniku choroboplodných virů či bakterií.

## **Saunování s dětmi**

Dolní věková hranice je posunuta k době, kdy jsou děti pro pobyt v sauně vybaveny z hlediska pohyblivosti a stability termoregulace, což zpravidla bývá okolo třetího roku.

Dříve než své děti přivedeme do sauny měli bychom vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší.

Netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů, zejména cvičit, běhat, plavat, koupat se v horké i chladné vodě, pak se nemusíme obávat neobvyklého prostředí sauny. Takto schopné dítě se může bez obav i saunovat. Správné saunování obvykle nečiní samo o sobě zdravým dětem žádné

potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, aby se začalo s dětmi saunovat.

Lékárnička je k dispozici u obsluhy.

Důležitá telefonní čísla:

<b>150</b>	<b>Hasiči</b>
<b>155</b>	<b>Záchranná služba</b>
<b>158</b>	<b>Policie ČR</b>
<b>156</b>	<b>Městská policie</b>
<b>112</b>	<b>Jednotné evropské číslo tísňového volání</b>