

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

Identifikační údaje

Umístění: V budově Městského stadionu Tatran, Pod Potoky 151, 264 01 Sedlčany

Provozovatel: Sportovní areály Sedlčany, příspěvková organizace, IČ: 72554541, nám. T. G. Masaryka 34, 264 01 Sedlčany, www.arealysedlcany.cz

Obsluha sauny: František Dolejší, tel.: 736184743

Povinnosti návštěvníků

1. Vstup do sauny je povolen pouze zdravým osobám. Zároveň je zakázán vstup osobám podnapilým, zahmyzeným, špinavým či pod vlivem omamných látek.
2. Saunování dětí do 15ti let se připouští pouze za přítomnosti dospělé odpovědné osoby.
3. Návštěvníci si musí očistit a zout obuv (případně přezout do přezůvek vhodných do mokra) ještě ve vstupní chodbě budovy. Po vstupu do sauny si každý odloží obuv v šatně na rošty pod lavicemi nebo stolem a oděv na věšáky. Cennější věci lze uzamknout v šatně do boxů.
4. Pro ženy je k dispozici převlékací kabina v zadním prostoru šatny (prostor se sprchou).
5. Do prostor ochlazovny a mytí nenoste mycí prostředky ve skleněných obalech.
6. Před prvním vstupem do prohřívárny a po každé návštěvě sociálního zařízení, se musí každý návštěvník umýt ve sprše.
7. Dodržujte maximální kapacitu prohřívárny, která je 14 osob.
8. Do prohřívárny vstupujte bosí.
9. Každý návštěvník sauny musí sedět (ležet) na vlastním ručníku (osušce), na prvním v prohřívárně a na druhém v odpočívárně.
10. V prohřívárně se nesmí jíst, pít a holit se.
11. Před vstupem do ochlazovacího bazénu se každý návštěvník musí osprchovat.
12. Do odpočívárny vstupujte osušení.
13. Ve všech prostorech sauny je zakázáno kouřit, vstupovat do nich se psy nebo s jinými zvířaty, ohrožovat bezpečnost osob a majetku nebo jinak obtěžovat ostatní návštěvníky.

DESATERO SAUNY

1. Ve všech prostorách sauny, včetně ochlazovny, nekuřte!
2. V šatně odložte vše, vezměte s sebou pouze mycí potřeby (ne však například šampón ve skle) a dva větší ručníky nebo osušky.
3. Před prvním vstupem do prohřívárny se umyjte teplou vodou a mýdlem a řádně se osprchujte.
4. Před každým vstupem do prohřívárny setřete vodu s povrchu těla.
5. Do prohřívárny vezměte jen ručník, na který si sednete nebo lehnete. V prohřívárně sauny se doporučuje dýchání nosem. V případě, že to pálí, tak je v prohřívárně sucho a je třeba zvýšit vlhkost nebo si překrýt nos a ústa dlaní! Prostě dýchejte normálně, jak jste zvyklí...
6. Při pocení masírujte povrch těla, například vlastním kartáčem.
7. Po dokonalém prohřátí, dle vlastního pocitu, vyjděte z prohřívárny, opláchněte se pod sprchou a ochlaďte se v bazénu. Posečkejte a při pocitu chladu se vraťte z ochlazovny do prohřívárny.
8. Proceduru teplo-chlad opakujte alespoň třikrát.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou osušte, zabalte se do suché osušky a odpočiňte si v odpočívárně.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny, stále bez oděvu. Dopřejte si něco k pití, ale naprosto nevhodné je pití tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv lázně na svůj organismus.

Sauna zvyšuje odolnost proti:

- zánětlivým onemocněním horních cest dýchacích
- civilizačním chorobám

Sauna příznivě ovlivňuje:

- bolesti kloubů a svalů
- nespavost
- činnost zdravého srdce
- nedostatečné prokrvení končetin
- obtíže v době přechodu žen
- poúrazové stavy pohybového aparátu
- odstranění únavy
- celkové otužování
- psychickou pohodu a uklidnění