

PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ SAUNY

S tímto návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte.

Sauna slouží výlučně hostům „ Apartmánů U Moto Makovic“

Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel sauny

nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů provozovatele.

Doba pobytu v sauně je omezena do max 120 minut a šesti osob.

Použití sauny probíhá dle domluvy s ubytovatelem s dostatečným předstihem

OMEZENÍ PRO POUŽITÍ SAUNY

Saunu je možno použít jen v minimálním počtu dvou osob.

Osobám trpící nadváhou, vysokým krevním tlakem, onemocněním kardiovaskulárního systému, cukrovkou a těhotným ženám se pobyt v sauně doporučuje po konzultaci s lékařem

Osoby mladší 15 let mohou užívat saunu pouze pod přímým dohledem osoby starší 18 let, která za osoby mladší 18 let přebírá plnou zodpovědnost

Děti se mohou saunovat od věku 3 let a to pouze za doprovodu rodičů a to v případě, netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů

Po velké fyzické námaze je potřebné užít saunu až po 15 minutách odpočinku

Po jídle je vhodné počkat minimálně 1 hodinu, aby nebyla zvýšena hladina cukru v krvi

do sauny nemají přístup osoby trpící příznaky akutního onemocnění zejména záněty horních cest dýchacích, se zvýšenou teplotou, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné kožními chorobami, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami apod.

platí zákaz sexuálních hrátkám ,vstupu osobám podnapilým, pod vlivem drog, zahmyzeným a špinavým

POSTUP PŘI SAUNOVÁNÍ

Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou a umýt mýdlem v apartmánu.

Pro styk s lavicí v sauně je nutno použít prostěradlo i pod nohy !!! (1x prostěradlo v ceně)

Pro zvýšení vlhkosti a esence vzduchu , je možno polévání kamen. A však jen do lávové misky , vždy max ½ zběračky z připraveného džberu!!!

Doporučená délka pobytu v sauně je 8 - 20 minut pro dospělé osoby (3-8 minut pro děti) a maximálně 3cykly po sobě, po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat-ochladit

(pokud je venkovní sprcha v provozu), sprchování provádět od vzdálenějších míst těla směrem k srdci . Poté je možnost využít chladící kádě , nebo bazénu .

Před dalším vstupem následuje relaxace a odpočinek v délce dle pocitu návštěvníka

Dodržujte vhodný pitný režim vody

Při pohybu po mokré dlažbě dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a úrazu

Použité župany , osušky a prostěradla vrátit zpět ubytovateli.

V SAUNĚ JE ZAKÁZÁNO

stání na lavicích

dotýkání se kamen

provádět jakékoliv úpravy nebo neodborné zásahy s vybavením a zařízením sauny

přinášet do sauny střelné zbraně, výbušniny a hořlaviny všeho druhu, nebezpečné látky, ostré a skleněné předměty

kouřit, konzumovat alkohol, užívat omamné látky, manipulovat s otevřeným ohněm

odpočívat na lehátku bez prostěradla nebo osušky

žvýkat žvýkačky

vstup se psy a jinými zvířaty

sexuálním hrátkám