



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

1. Základní údaje

Provozovatel: Obec Vřesina

Poskytované služby: finská sauna

Provozní doba:

Pondělí – Pátek: 14.00 - 21.00

Sobota – Neděle: 9.00 - 21.00

2. Popis provozovny

Součástí areálu sauny je finská sauna, vnitřní ochlazovna s ochlazovacími sprchami, odpočinkový prostor s lehátky a křesly, šatna se skříňkami a převlékacími boxy, 4 očistné sprchovací boxy a WC. Celková kapacita prostor sauny je 6 osob. Sauna je provozována jako smíšená (pánská a dámská), a to včetně šatny a sprch.

POVINNOSTI OBSLUHY A PROVOZOVATELE SAUNY

- Znat a dodržovat ustanovení provozního řádu.
- Dbát hygienických a protiepidemických zásad a provádět opatření k zabezpečení hygieny provozu sauny.
- Být vybaven ochrannými pracovními prostředky a používat je.
- Dbát na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržování zákazu kouření v celém areálu sauny.
- Vést provozní deník.

3. Návštěvní řád sauny

- S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtete. 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 také pro veřejnost.
- Sauna 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 areálu sauny je zakázáno 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, případně uzamykatelný trezor na cennosti u obsluhy pověřené provozovatelem. Každý návštěvník je



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

odpovědný za řádné uložení svých věcí do skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí nacházejících se mimo trezor nenese provozovatel sauny žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci po celou dobu návštěvy.

- Každý návštěvník je povinen se v areálu sauny 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 sauny nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů pracovníků provozovatele.
- Provozovatel sauny 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 sauny vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18 let; tato osoba je povinna dbát na bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu návštěvy sauny je za tuto osobu odpovědná. Za případné zranění dítěte nenese provozovatel sauny odpovědnost.
- Návštěvník odpovídá za škodu na majetku provozovatele v areálu sauny způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je tuto škodu povinen provozovateli sauny bez zbytečného odkladu nahradit.
- Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem sauny řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.

V CELÉM AREÁLU SAUNY JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO:

- hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky
- konzumovat potraviny
- kouřit
- jakkoli tyto prostory znečišťovat
- plýtvat vodou a energiemi
- úmyslně ničit majetek
- zdržovat se v areálu sauny mimo provozní dobu
- vstup se zvířaty
- provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele sauny
- manipulovat se zařízeními mimo oprávněné osoby (topení, elektroinstalace, saunových kamen 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 AREÁLU SAUNY

Do areálu sauny je zakázán přístup osob, které trpí příznaky akutního onemocnění zejména horních cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy,



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

malátností, dále osob nemocných 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.
2. V sauně je povinnost sedat si na vlastní či zapůjčený ručník/prostěradlo.
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 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. Na lehátka a křesla v odpočívárně je povinnost sedat si na vlastní či zapůjčený suchý ručník/prostěradlo
6. Osoby trpící vysokým krevním tlakem a onemocněním kardiovaskulárního systému by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

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.

POBYT V HORKÉM PROSTŘEDÍ SAUNOVÉ LÁZNĚ

Po vstupu do prohřívárny si sedneme pouze na vlastní/zapůjčený ručník, osušku či prostěradlo. 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 něj 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.



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

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. *Šesteré a více opakování pobytů v horku již není vhodné*, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!!

OCHLAZOVÁNÍ

Po každém opuštění prohřívány 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. V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunování a považuje se za „významný čin“, jestliže saunující vydrží v soutěži s jiným saunujícími déle, div 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 několika výměnách horka a 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. Mýdlo 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 přikrytí osuškou/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 prochládní dojit ke vzniku „nemoci z prochlazení“. Po relaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renegeračním vagotropním účinkem saunové lázně. Po probuzení je pocit zotavení a osvěžení opravdu



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

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 s sebou pouze mycí potřeby a přezůvky!
3. Před vstupem do potírny se umyjte mýdlem.
4. Proti prochlazení nohou je důležité mít přezůvky.
5. Před každým vstupem do potírny setřete vodu z povrchu těla.
6. Do potní místnosti si vezměte ručník/prostěradlo.
7. Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem.
8. Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochladte se v ní – i hlavu nebo alespoň zátylek.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň 20 minut. Na lehátka či křesla v odpočívárně je povinnost sedat si na vlastní či zapůjčený suchý ručník/prostěradlo.

ČAS PRO SAUNOVÁNÍ

Saunování zabere určitou dávku času v našem týdenním programu a měli bychom počítat obvykle se dvěma 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 – 20 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 nejdelší výdrž např. v chladné vodě vede k otužilosti, je liché 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.



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

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:

150	Hasiči
155	Záchranná služba
158	Policie ČR
112	Jednotné evropské číslo tísňového volání

4. Úklidový řád sauny a postup při dezinfekci

Všechny prostory sauny, předměty a zařízení se udržují průběžně v čistotě.

Úklid provádí osoba, která je úklidem sauny pověřena. Při práci je tato osoba povinna dodržovat pravidla ochrany zdraví a používat ochranný oděv, zejména rukavice.

Po skončení provozu se myje a desinfikuje celý areál sauny.

Po skončení provozu nechá obsluha dveře sauny otevřené do druhého dne. Všechny prostory v sauně se umyjí čisticím prostředkem a poté desinfikují, zejména podlaha, dřevěné pryčny, držadla, kliky a ta část obložených stěn keramickým obkladem, na kterou dosáhnou návštěvníci. Nejméně 1x týdně se desinfikují dveře, celé stěny a odstraňují dřevěné podlahy ke kompletnímu vyčištění prostoru prohřívány.

DESINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY

Desinfekční roztoky se používají pouze s virucidním účinkem a střídají se minimálně po 3 měsících. Roztoky se připravují podle návodu na použití uvedeném na etiketě výrobku. Vydesinfikované předměty se oplachují pitnou vodou. Desinfekční prostředky nelze zaměňovat, používají se jen pro tu oblast použití, pro kterou jsou určeny výrobcem. Při práci s desinfekčními prostředky je nutno dodržovat zásady ochrany zdraví a používat ochranné



OBEC VŘESINA, 21. DUBNA 247/1, 747 20 VŘESINA

pomůcky. Při použití prostředků s mycími a čistícími vlastnostmi lze spojit etapu čištění a desinfekce. K zabránění vzniku selekce případně rezistence mikrobusů vůči přípravku se střídají přípravky s různými aktivními látkami.

ODVĚTRÁVÁNÍ A ODPADY

Prostor se saunou je odvětráván částečně přirozeně a částečně nuceně vzduchotechnikou.

Odpady se z prostor sauny odnášejí denně po skončení provozu.

5. Manipulace s prádlem

Čisté prádlo (ručníky/prostěradla k zapůjčení) je možné si vyzvednout u obsluhy sauny před vstupem do sauny. Prádlo ze sauny se pere s vyvářkou odděleně a samostatně. Odpovědnost za provoz sauny nese provozovatel, nestanoví-li provozní řády jednotlivých zařízení jinak.

PLATNOST A ÚČINNOST PROVOZNÍHO ŘÁDU, SCHVALOVACÍ DOLOŽKA

- 1) Tento provozní řád nabývá platnosti a účinnosti dnem: 1. 8. 2020
- 2) Tento provozní řád byl schválen Radou obce Vřesina dne 20. 7. 2020 jako usnesení č. 50/8b.

Ve Vřesině dne 21. 7. 2020

.....
Mgr. Bohuslava Krupová
starostka obce