

CENÍK VSTUPU – FINSKÁ SAUNA

Do sauny je možné vstoupit na začátku každé liché hodiny (např. od 13.00, od 15.00 atd.).

Pro vstup do sauny je nutné se předem objednat (platí pro skupiny i jednotlivce).

Bez předchozí rezervace není vstup do sauny možný!!! Ceny jsou uvedeny s DPH.

ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ – celý areál sauny (2 hod.)	
Počet osob	Cena (areál / 2 hod.)
1 – 5 osob	600,-
6 osob	700,-
7 – 8 osob	800,-

MNOŽSTEVNÍ VSTUPNÉ – celý areál sauny (2 hod.)	
Počet osob, počet vstupů	Cena (areál / 2 hod.)
1 – 5 osob, 10 vstupů	5500,-
1 – 5 osob, 20 vstupů	9000,-
6 osob, 10 vstupů	6500,-
6 osob, 20 vstupů	11000,-
7 – 8 osob, 10 vstupů	7000,-
7 – 8 osob, 20 vstupů	12500,-

Poznámka: Množstevní vstupenka je přenosná.

OTEVÍRACÍ DOBA SAUNY		
	Den v týdnu	Otevírací hodiny
Otevírací doba	Pondělí - neděle	9.00 – 21.00

PROVOZNÍ POSTUPY A MOŽNOSTI

1) ZÁKLADNÍ INFORMACE

Veškeré informace ohledně provozu, typu sauny, postupu saunování, provozních postupech a kontakty na vedoucí provozu sauny naleznete na internetových stránkách: www.fitsauna.cz.

Do sauny je možné vstoupit na začátku každé liché hodiny (např. od 13.00, od 15.00 atd.).

2) TYP SAUNY

V areálu sauny je umístěna solná finská sauna výrobce Vital Trend s.r.o. Teplota sauny je nastavena na 100 °C. V sauně je umístěno vědro s vodou a naběračkou pro dočasné zvýšení vlhkosti vzduchu při polížení kamenů umístěných na horní části kamen. Informace o příznivých vlivech solných saun si můžete přečíst na stránkách sauny: www.fitsauna.cz, nebo v areálu sauny.

3) OBJEDNÁNÍ SAUNY

- **Skupiny zájemců** si mohou rezervovat termín vstupu do sauny na telefonních číslech: 774 222 717 nebo 774 222 715. Dle aktuálního stavu rezervací areálu sauny bude nabídnut volný termín vyhovující skupině osob.
- **Jednotlivci** si mohou rezervovat svoji účast v sauně v termíny určené pro vstup jednotlivců na telefonních číslech: 774 222 717 nebo 774 222 715. Vzhledem k menší kapacitě sauny doporučujeme provést rezervaci nejpozději 2 dny před dnem určeným pro vstup jednotlivců. Dle aktuálního stavu rezervací areálu sauny bude nabídnut volný termín vyhovující skupině osob. V termínech pro jednotlivce je povolen vstup pouze osobám starším 15-ti let.
- **Majitelé množstevních vstupenek** mají na své členské kartě uvedeno číslo karty, které slouží k registraci na internetových stránkách sauny. Na těchto stránkách mají možnost si rezervovat termíny až na počet svých zaplacených vstupů dopředu. V případě nefunkčnosti internetových stránek nebo rezervačního systému sauny si mohou rezervovat termín vstupu do sauny na telefonních číslech: 774 222 717 nebo 774 222 715. Dle aktuálního stavu rezervací areálu sauny bude nabídnut volný termín vyhovující skupině osob.

4) PŘÍCHOD DO AREÁLU SAUNY

Při příchodu do sauny navštivte pokladnu sauny. Zde si zakupte vstupenku dle počtu osob. Skupina osob ze svého středu zvolí vedoucího skupiny, který nahlásí některé potřebné své osobní údaje obsluze sauny z důvodu vedení provozního deníku a pro případ poškození majetku provozovatele sauny. Vedoucí skupiny je odpovědný za zbytek skupiny a dále zajistí, aby celá skupina včetně vedoucího dodržovala aktuální provozní řád sauny.

U pokladníka/obsluhy sauny lze zapůjčit za poplatek čistou osušku nebo prostěradlo. Dále je zde možnost zakoupit saunovací potřeby (kartáč, esenční olej a další) nebo občerstvení dle aktuální nabídky. Nabízený alkohol lze prodat pouze osobám starším 18-ti let.

5) POBYT V AREÁLU SAUNY

Osoby vyskytující se v areálu sauny jsou povinné dodržovat aktuálně vydaný provozní řád sauny.

Skupiny účastníků: Účastníci sauny si mohou zapnout autorádio zabudované do čelní strany sauny. Do tohoto rádia je možno (přehrává Rádio FM a AM frekvence, CD AUDIO, soubory typu MP3 a WMA) připojit vlastní USB Flashdisk, paměťovou kartu typu SD nebo CD. Dále je možnost měnit barevnou škálu a sílu svitu LED pásku lemující část obvodové zdi areálu pomocí dálkového ovladače umístěného u levého konce LED pásku.

Jednotlivci: Vestavěné rádio bude zapnuto na obsluhou vybrané rádio-stanici. Během pobytu v sauně není možnost výběru vlastní hudby. Na začátku otevírací doby vybere obsluha základní nastavení LED pásku. Během doby saunování nemá jednotlivec možnost výběru barevné škály ani síly svitu LED pásku.

6) ODCHOD Z AREÁLU SAUNY

Areál sauny (mimo přezouvací) je nutno opustit nejpozději 10 minut před začátkem další časové etapy sauny. Celý areál je tedy možno využívat 110 minut. Před odchodem je možno použít kvalitní vysoušeče vlasů. Po odchodu a vyklizení areálu sauny se nahlásí vedoucí skupiny u obsluhy sauny kvůli předání areálu. Obsluha sauny zkontroluje, zdali je areál sauny v pořádku a nedošlo v něm k poškození majetku provozovatele sauny. Účastníci sauny si mohou ihned zarezervovat další termín sauny.

PROVOZNÍ ŘÁD

1. Základní údaje

Název provozovny: FITSAUNA CHOCEŇ
Sídlo provozovny: Záměstí 181, 565 01 Choceň
Provozovatel: Zájmové sdružení KPS Choceň
Sídlo provozovatele: Záměstí 181, 565 01 Choceň
Poskytované služby: finská solná sauna
Provozní doba:
Pondělí – Pátek: 13.00 - 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, šatna se skříňkami a převlékacími boxy, 2 očištné sprchovací boxy a WC. Celková kapacita areálu sauny je 8 osob.

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 vybavena 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 přečtěte. Na pozdější diskuzi a výmluvy nebude brán zřetel. Porušením pravidel riskujete okamžité vykázní 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 zejména pro členy zájmového sdružení KPS Choceň a dále 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 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 uzamykatelné skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel sauny nenese žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci, včetně klíčku od šatní skříňky, 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 s výjimkou prostor k tomu určených
- 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 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.
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.
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 pobytům 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 pobyt 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. 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 prohřívárny 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 několikaletých 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. Mýdla již nepoužíváme. Hygienickou očistu 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 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 dojíti ke vzniku „nemoci z prochlazení“. Po relaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdřímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renergačním 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 s sebou pouze mycí potřeby a trepky!
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 ochlaďte 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.

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 saunář 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.

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 žádná 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 umývají čistícím prostředkem a poté desinfikují, zejména podlaha, dřevěné prýčny, 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.

Malování prostor se provádí jednou za 2 roky, případně dle potřeby.

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

ODVĚTRÁVÁNÍ A ODPADY

Areál sauny je odvětráván částečně přirozeně a částečně nuceně vzduchotechnikou. Nucené odvětrávání se automaticky spouští rozsvícením světla v místě s vyšší vlhkostí vzduchu (sprchy, WC). Odpady se z prostor sauny odnášejí denně po skončení provozu.

5. Manipulace s prádlem

Čisté prádlo (ručníky/prostěradla k zapůjčení) je možnost si vyzvednout u obsluhy sauny před vstupem do areálu sauny. Použité prádlo se dosušuje mimo provozní dobu na mobilním sušáku v provozovně a 3x týdně odváží a pere s vyvádkou v domácnosti úklidového pracovníka. Prádlo ze sauny se pere odděleně a samostatně. Odpovědnost za provoz sauny nese provozovatel, nestanoví-li provozní řády jednotlivých zařízení jinak.

V Chocni dne 1. 9. 2013

Vypracoval: Jiří Sobotka