

SSRZ HAVÍŘOV

@SSRZHAVIROV



NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

Sauna



SPRÁVA
SPORTOVNÍCH
A REKREAČNÍCH
ZAŘÍZENÍ
HAVÍŘOV

Krytý bazén Šumbark
Opletalova 595 / 8a,
736 01 Havířov - Šumbark



SAUNA

Název: Krytý bazén Šumbark

Provozovatel: Správa sportovních a rekreačních zařízení Havířov

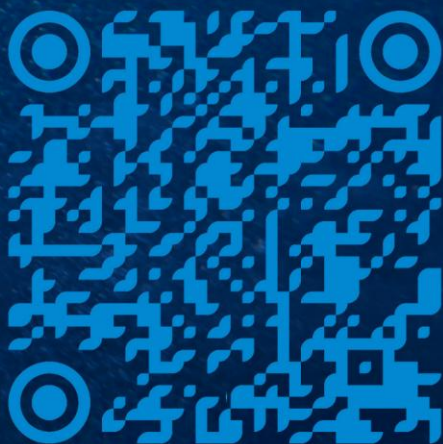
Označení: 511-KBŠ

Recepce: 596 891 129

Provozní doba:

Po – 10:00 – 14:30, 15:30 – 18:00 – MUŽI
Út, Čt – 10:00 – 14:30, 15:30 – 20:00 – ŽENY
St, Pá – 10:00 – 14:30, 15:30 – 20:00 – MUŽI
So – 10:00 – 14:30 – MUŽI, 15:30 – 20:00 – ŽENY
Ne – 15:30 – 20:00 – SPOLEČNÁ

GPS 49.7942685N, 18.4124093E



NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

V prostorách sauny je každý návštěvník povinen se chovat tak, aby svým chováním neohrozil bezpečnost ani zdraví své nebo ostatních návštěvníků. Návštěvníci využívají saunu po dohodnutou dobu, kterou si objednali na recepci.

- Každý návštěvník se nejprve osprchuje a může pokračovat do prostor sauny, která je vybavena finskou saunou, ochlazovacím bazénkem, odpočívárnou a solnou jeskyní.
- Vstup do sauny je určen především zdravým osobám a každý návštěvník jej podstupuje na vlastní odpovědnost. Do celého saunového provozu nemají přístup osoby, které zjevně trpí příznaky akutního onemocnění (horečka, kašel, rýma, průjem apod.) a přenosnými záněty horních cest dýchacích. Totéž platí pro osoby, které trpí nemocemi projevujícími se kožní vyrážkou, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami.
- Vstup do saunového provozu není povolen dětem do 3 let.
- Vstup dále není povolen osobám, které jsou bacilonosiči střevních chorob a též členům rodin, jejichž někteří členové trpí některou infekční chorobou. Nemocní, trpící jinými chorobami, než jaké jsou uvedeny, berou lázeň na vlastní odpovědnost, i když si vyžádali radu lékaře. Zásadně není povolen přístup podnapilým osobám.
- Před vstupem do sauny i ochlazovacího bazénu je každý návštěvník povinný se důkladně umýt mýdlem a osprchovat se.
- Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení. Jsou povinni hradit škody nebo ztráty, které byly jejich vinou způsobeny, jak na zařízeních, tak na majetku ostatních osob.
- Návštěvníci se na mokřích podlahách musí pohybovat opatrně, aby ve vlastním zájmu předešli úrazům. Provozovatel nenese zodpovědnost za škody a úrazy, které si návštěvníci způsobí vlastní neopatrností nebo evidentním nedodržováním pokynů.
- Do sauny (prohřívárny) je vstup pouze bez plavek a s čistým prostěradlem (plachtou), kterým si návštěvník podloží tělo.

ZAKÁZANÉ ČINNOSTI:

- Chovat se způsobem, který ohrožuje bezpečnost a pořádek.
- Rušit klid ostatních návštěvníků.
- Volat o pomoc bez příčiny.
- Znečišťovat prostory pliváním, odhazováním odpadků apod.
- Jíst v celém prostoru saunového provozu.
- Platí striktní zákaz kouření ve všech prostorách krytého bazénu Šumbark.
- Vstupovat do provozu sauny se žvýkačkou.
- Vnášet do provozu sauny skleněné předměty a jiné předměty ohrožující bezpečnost návštěvníků.
- Vodit do provozu sauny psy nebo jiná zvířata.
- Neoprávněně používat záchranné zařízení a předměty první pomoci.
- Z hygienických důvodů je zakázán vstup do ochlazovacího bazénu bez předchozího řádného osprchování.
- Používat jakékoliv holicí přístroje.

SAUNOVÁNÍ – POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY:

1. **PŘÍPRAVA:** Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se za použití mýdla a tělo osušte.
2. **SAUNOVÁNÍ:** Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, kterou si vypodložíte čistou a suchou plachtou do sauny. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Při saunování se lehce masírujte a prokrvujte tělo. Doba saunování zvolte podle svých pocitů (doporučuje se 5–15 min. každý cyklus). V sauně vám musí být příjemně. Pro správný účinek kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3x.
3. **OCHLAZOVÁNÍ:** Po saunování použijte studenou sprchu (max. 5 min.), se kterou vždy začíněte od dolních končetin. Až následně použijte dle libosti ochlazovací bazén. Po osušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte si podle osobní potřeby a poté vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!
4. **ODPOČINEK:** Po třetí fázi saunování se důkladně osprchujte za použití mýdla, umyjte si vlasy šampónem a osušte se. Natřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Odpočiňte si 10–30 min. v odpočívárně s běžnou teplotou (min. 23 °C). Po odchodu si dopřejte klidnou chůzi na čerstvém vzduchu a poté relaxujte.



Správce areálu:

Správa sportovních a rekreačních zařízení Havířov
Těšínská 1296/2a, 736 01 Havířov-Podlesí,
IČ: 00306754, příspěvková organizace

Vydal: SSRZ Havířov, p.o. PhDr. Mgr. Nazim Afana, LL.M., ředitel