

# NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

## STAREZ ARÉNA VODOVA



- S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte. Porušením pravidel riskujete okamžité vykázaní z prostor sauny. Seznamte se i se zdravotními riziky a v případě zdravotních problémů se poraďte se svým ošetřujícím lékařem, neboť návštěva sauny je na vlastní nebezpečí.
- Do sauny je z bezpečnostních důvodů povolen vstup od 2 osob.
- Sauna slouží zejména Uživatelům sportovních hal, tj. sportovním klubům nebo jiným jednorázovým uživatelům či nájemcům hal. Sauna není provozována pro širokou veřejnost ani se nepronajímá veřejnosti.
- Sauna je určena především zdravým osobám. Osoby trpící nemocemi cévnímí a srdečními mohou používat saunu po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník jí 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.
- Místy určenými k odkládání věcí jsou pouze lavičky s věšáky v šatně. Každý návštěvník je odpovědný za řádné uložení svých věcí. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel sauny nenese 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,
- ▶ jakkoliv 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 A INFORMACE PRO UŽIVATELE SAUNY

- Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou.
- V sauně je povinnost sedat si na vlastní čistý ručník/prostěradlo.
- Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 minut a maximálně 3 cykly po sobě.
- Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře.
- Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
- 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 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

- dráždivé (iritační)** – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytům v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na něj navázat další aktivitou.

- povzbudivé (tonizační)** – představuje dvoji změnu horkého a chladného prostředí. Je velmi vhodný u malých dětí.
- 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.
- únavné (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.
- Šešteré a více opakování pobytů v horku již není vhodné, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!

### OCHLAZOVÁNÍ

Pokaždé opouštění prohřívárny je doprovázeno podprchu a krátce spláchneme pota 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. Mýdla 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, neдрáždivý olej nebo řidkou emulsi.

### DVOJÍ ZPŮSOB ZÁVĚRU SAUNOVÁNÍ

#### Odpočinkový způsob

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku či na lavičce, 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 prochládání dojít ke vzniku „nemoci z ochlazení“. Po relaxačním, inhibičním nebo exhausivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdřímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renergačním vago-tonickým 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.

### ČAS PRO SAUNOVÁNÍ

Saunování zabere určitou dobu čas v našem denním 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 ochlazení 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 nejdříve vyláznou z chladné vody 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 vyhybat, aby účinek sauny byl co největší. Netrpí-li dítě projevem 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 zdravotním dětem žádnou potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, aby se začalo s dětmi saunovat.

### DESATERO SAUNY

- V prostorách sauny nekuřte!
- V šatně odložte vše – vezměte si s sebou pouze mycí potřeby a trepky!
- Před vstupem do potírny se umyjte mýdlem.
- Proti ochlazení nohou je důležité mít přezůvky.
- Před každým vstupem do potírny setřete vodu z povrchu těla.
- Do potní místnosti si vezměte ručník/prostěradlo.
- Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem.
- Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v ní – i hlavu nebo alespoň zátylek.
- Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
- Odpočívání zůstaňte alespoň 20 minut.

## DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

<b>Integrovaný záchraný systém</b>	<b>112</b>
<b>První pomoc - tísňové volání</b>	<b>155</b>
<b>Policie ČR</b>	<b>158</b>
<b>Hasiči</b>	<b>150</b>
<b>Městská policie</b>	<b>156</b>

## PROVOZOVATEL

**STAREZ - SPORT, a.s.**  
Křídlovická 911/34  
603 00 Brno  
IČ: 269 32 211  
DIČ: CZ269 32 211

## ODPOVĚDNÁ OSOBA

**Michal Zemach**  
vedoucí střediska  
zemach@starezsport.cz  
+ 420 774 447 788

## VLASTNÍK

Statutární město Brno

**Se stížnostmi, oznámeními nebo podněty se obraťte přímo na provozovatele - společnost STAREZ – SPORT, a.s., na vedoucího střediska nebo na osoby zajišťující provoz v areálu.**

**Brno 15. 8. 2022**  
**Schválil:**  
**Mgr. Martin Mikš,**  
generální ředitel  
**STAREZ - SPORT, a.s.**

B | R | N | O |

**STAREZ**