

Provozní řád WELLNESS

WELLNESS operating rules

For translation into other languages, please contact the owner of the object.

Tento řád slouží k dodržování platných předpisů a norem, ochraně zdraví a bezpečnosti návštěvníků WELLNESS srub U Holubů. Zaplacením pobytu ve wellness srub U Holubů, návštěvník stvrzuje, že se řádně seznámil s provozním řádem a souhlasí s jeho obsahem.

Provozní řád obsahuje 3 části: Obecnou část, Vířivka, Finská sauna.

Porušení jakékoliv povinnosti nebo zákazu daného v tomto provozním řádu, opravňuje pronajímatele k vypovězení smlouvy o pronájmu s okamžitou platností. Nájemce je v takovém případě povinen bezodkladně vyklidit a opustit předmět pronájmu.

Nájemce nemá v takovém případě nárok na vrácení nájemného ani jeho části.

1. Obecná část

VSTUP DO WELLNESS

- Vstupem do prostoru wellness je každý návštěvník povinen dodržovat ustanovení tohoto Provozního řádu.
- **Vstupovat do prostor wellness bez přezůvek!**
- Vstup je k dispozici pouze hostům WELLNESS SRUB U HOLUBŮ.
- V celém wellness děti do 12 let musí být pod neustálým dohledem osoby starší 18 let.
- Za osoby do 18 ti let nese plnou odpovědnost jeho zákonný zástupce.
- Návštěva wellness probíhá na vlastní nebezpečí!
- Provozovatel neručí za případné zdravotní problémy způsobené využitím wellness. Jedná se zejména o osoby, kterým charakter jejich onemocnění neumožňuje využít všechny služby poskytované v prostorách wellness. Např. u kardiovaskulárních chorob se nedoporučuje využívání finské sauny. Rovněž se doporučuje před využitím wellness konzultovat jeho návštěvu se svým ošetřujícím lékařem.
- Zákaz vstupu do prostor wellness:
 - osobám s horečkou, zánětem očních spojivek, kožními nebo přenosnými nemocemi, střevními akutními potížemi, parazity, vyrážkami, otevřenými nezhojenými ranami, nemocemi provázenými výtokem a jiným bacilonosičům
 - osobám nacházejícím se v karanténě pro výskyt infekce, členům rodiny nebo příslušníkům domácností v nichž se vyskytla přenosná nemoc a nemocný není izolován
 - osobám, které nesplňují platná vládní nařízení související s Covid-19 (bez předložení platného potvrzení o bezinfekčnosti) osobám zahmyzeným
 - **opilým nebo pod vlivem drog**
 - zvířatům
 - se skleněnými předměty, jehlami, žiletkami a jinými ostrými předměty

PRÁVA A POVINNOSTI NÁVŠTĚVNÍKŮ

- Každý návštěvník je povinen dodržovat osobní čistotu a zachovávat čistotu všech míst a zařízení wellness a při svém jednání dbát bezpečnosti vlastní i ostatních.
- Wellness není herna ani společenská místnost, ale místo určené pouze k relaxaci!
- Před vstupem do wellness je každý návštěvník povinen se umýt mýdlem a řádně se osprchovat bez plavek, totéž platí po každém použití WC.
- Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení wellness. Jsou povinni hradit škody nebo ztráty, které byly jejich vinou způsobeny.
- Ničit nebo využívat vybavení wellness k jiným účelům!
- V celém prostoru wellness platí zvýšené riziko uklouznutí, proto je každý návštěvník povinen se pohybovat pomalu a zvolna, aby předešel možnosti úrazu sobě, či ostatním. Po prostorech wellness je doporučeno se pohybovat bos, popřípadě ve vlastní čisté ochranné obuvi s protiskluzovou úpravou.
- Provozovatel wellness nenese odpovědnost za poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami svou neopatrností.
- V případě, že kdokoli ve WELLNESS a jeho příslušenství zjistí jakoukoli závadu, je povinen informovat ubytovatele a nájemce a všechny osoby přítomné v prostorách předmětu pronájmu. Po zjištění závady je vstup do wellness zakázán až do vyřešení závady. Opětovný vstup povoluje pouze pronajímatele.

ZAKÁZANÉ ČINNOSTI WELLNESS

- kouřit a manipulovat s otevřeným ohněm
- chovat se způsobem, který ohrožuje bezpečnost a pořádek, rušit klid návštěvníků druhé relaxační zóny
- běhat po prostorech wellness
- volat o pomoc bez příčiny
- znečišťovat vodu a ostatní prostory pliváním, odhazováním odpadků apod.
- konzumovat potraviny
- vnášet do wellness alkoholické nápoje (vyjma vody)
- vstupovat do vířivky či sauny se žvýkačkou
- vnášet do vířivky nebo sauny skleněné předměty a jiné předměty ohrožující bezpečnost návštěvníků
- vodit do wellness místnosti psy nebo jiná zvířata
- používat kosmetické přípravky jako jsou oleje nebo různé masážní krémy.
- vnášet do prostor wellness nafukovací předměty
- vstupovat na kryt vířivky

2. Vířivka

- Vstup do vířivky je povolen pouze plavcům a osobám úplně zdravým. Do vířivky nesmí vstoupit osoby s horečkou, zánětem očních spojivek, s nakažlivými nemocemi, střevními potížemi, s kožními vyrážkami, s parazity, dále bacilonosiči, lidé v karanténě pro výskyt infekčních nemocí, členové rodin, kde se vyskytla nakažlivá choroba.
- Maximální počet osob současně se koupajících je 6.
- JE ZAKÁZÁNO, srážet, strkat a házet se do vody, skákat do vody, honit se po wellness místnosti, házet po sobě čímkoli. Ve všech prostorách vířivky hrozí zvýšené riziko uklouznutí, proto se každý návštěvník musí pohybovat pomalu a zvolna, aby předešel úrazu sobě i ostatním. Do prostoru vířivky se nesmí vnášet sklo a skleněné nádoby.
- DĚTI mají povolen vstup pouze v doprovodu dospělé osoby. Tato osoba dbá o bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu pobytu v bazénu je za ni zodpovědná. Za případné zranění dítěte nenese provozovatel vířivky žádnou zodpovědnost.
- ZNEČIŠTĚNÍ. Je striktně zakázáno vodu ve vířivce jakkoli znečišťovat. Návštěvníci vířivky musí dodržovat zásady slušného chování a čistoty ve všech prostorách bazénu. Nesmí znečišťovat vodu i ostatní prostory pliváním, smrkáním, odhazováním odpadků, kouřením, praním nebo čištěním prádla a vykonáváním tělesné potřeby do vody. V případě malých dětí s plenami je nutné použít koupací kalhotky správné velikosti a zvážit riziko znečištění vody při selhání nepropustnosti. V případě náhlé příhody a znečištění vody výkaly nebo jinými způsoby je provoz vířivky zastaven. Koupání se může obnovit až po výměně vody, vyčištění technologie, dezinfekci. Vzniklou škodu je povinen uhradit nájemce objektu. Cena za výměnu vody, vyčištění technologie, dezinfekci, možné vrácení peněz následným ubytovaným hostům, kteří se nemohou po dobu odstávky vířivku používat. Čistota vody je hlídána senzory a informují majitele.
- Nesmí svým chováním ohrožovat ostatní osoby, manipulovat nebo poškozovat vybavení a dekorace.
- Před vstupem do vody se musí návštěvníci umýt mýdlem bez plavek
- Ve vířivce je vždy nutné použít čisté plavky. Plavky se nesmí používat k jiným účelům než k plavání a ostatním činnostem, při kterých je jejich použití obvyklé.
- Teplotu vody nastavíme na přání (max. 36,5°C).
- Teplota vířivky je 35°C (±1,5°C)
- Do vířivky je povinen vstupovat návštěvník bos a v plavkách (nejsou povoleny zejména kraťasy, šortky a trenýrky s kapsami včetně kovových či plastových ozdob). Děti ve věku 1 – 3 let mohou do vířivky pouze v plavkách s přiléhavou gumou kolem nohou a musí být pod neustálým dohledem osoby starší 18 let. Děti do 1 roku věku mají vstup do vířivky zakázán
- Před vstupem do vířivky je návštěvník povinen řádně se umýt mýdlem a osprchovat.
- Do vířivky vstupujte s maximální opatrností. Stejně si počínejte i při vystupování.
- Při relaxaci klient sedí klidně, chová se tiše s neruší ostatní.
- Kapacita vířivky je max. 6 osob
- Konzumovat ve wellness jídlo a alkoholické nápoje, kouřit!
- Nosit do vířivky skleněné nebo kovové předměty!
- Vstup do vířivky je povolen pouze v plavkách. Nepřípustné jsou zejména kraťasy, šortky a trenýrky s kapsami včetně kovových či plastových ozdob.

3. Finská sauna

- S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte. Na pozdější diskuse a výmluvy nebude brán zřetel. Seznamte se také se zdravotními riziky a v případě zdravotních problémů se poraďte se svým ošetřujícím lékařem, neboť návštěva sauny je na vlastní nebezpečí.
- Celková kapacita sauny je 4 osoby.
- K ochlazování slouží pouze vnitřní sprcha + ochlazovací vědro, ne bazén
- Prostory sauny, předměty a zařízení je povinen nájemce udržovat v průběžně v čistotě.
- 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 sauně se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby.
- Každý sauny chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožující bezpečnost svou i ostatních 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 provozovatele.
- Provozovatel sauny všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.
- Děti mladší 15-ti let mohou do prostor sauny vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18-ti 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.
- Nájemce odpovídá za škodu na majetku provozovatele 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.

V SAUNĚ JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO:

- hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky
- vstupovat bez přezůvek
- sauny je přísně zakázáno používat k jiným účelům (dětský domeček, sklad, atd.)
- konzumovat potraviny
- kouřit
- jakkoli tyto prostory znečišťovat
- plýtvat vodou a energiemi
- úmyslně ničit majetek
- vstup se zvířaty
- manipulovat se zařízeními mimo oprávněné osoby (topení, elektroinstalace, saunových kamen apod.)
- křičet, běhat, pískat
- Překračovat stanovenou kapacitu sauny

ZÁKAZ VSTUPU DO SAUNY

Do 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 a odpočívárně 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.

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 sauny se umyjte mýdlem.
4. Proti prochlazení nohou je důležité mít přezůvky.
5. Před každým vstupem do sauny setřete vodu z povrchu těla.
6. Do sauny si vezměte ručník/prostěradlo.
7. Při pocení si masírujte povrch těla vlastním 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.

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 sanujících, že co nejdelší výdrž např. v chladné vodě vede k otužilosti, je lichá 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.

Ovládání saunových kamen

Topné těleso se zapíná přes časový spínač. Časový spínač je vybaven dvěma stupnicemi: První z nich (s většími číslicemi) se používá pro okamžité zapnutí, tj. topné těleso bude v provozu po stanovenou dobu (0-4 hodiny). Druhá stupnice (1-8 hodin) se používá pro načasování sepnutí po uplynutí stanovené doby. Topné těleso se zapne, jakmile je časový spínač v poloze pro okamžité sepnutí, tj. na čísle 4. Topné těleso bude pak dodávat teplo po dobu přibližně 4 hodin, pokud před tím nenastavíte ovladač na nulu. Jakmile dosáhne ovladač hodnoty 0, odpojí se napájení topných prvků a topné těleso se vypne.

Příklad 1. Chcete si jít zaběhat a mít saunu připravenou po návratu. Odhadovaná doba běhání je 5 hodin. Otočte ovladačem časového spínače přes stupnici 0-4 na číslo 4 na stupnici načasování sepnutí (stupnice 1-8). Časový spínač se spustí a po uplynutí čtyř hodin se zapne topné těleso. Vzhledem k tomu, že vytopení sauny trvá přibližně hodinu, bude sauna připravená k použití přibližně po pěti hodinách, tedy právě po návratu z běhání.

Příklad 2. Pokud chcete saunu použít okamžitě a nechcete tedy využít načasování začátku vytápění, nastavte ovladač časového spínače pouze na stupnici 0-4. Topné těleso se zapne okamžitě, a sauna bude k použití připravena přibližně za hodinu. Topné těleso vypněte ihned po skončení saunování a zkontrolujte, že jsou kameny suché. Někdy je vhodné ponechat topení zapnuté ještě po nějakou dobu, aby dřevěné prvky v sauně mohly dostatečně vyschnout.



Operating rules of WELLNESS

WELLNESS operating rules

These rules serve to comply with applicable regulations and standards, to protect the health and safety of visitors to the WELLNESS Cabin U Holubů

By paying for a stay in the wellness cabin U Holubů, the visitor confirms that he has properly familiarized himself with the operating rules and agrees with their contents.

The operating rules contain 3 parts: General part, Whirlpool, Finnish sauna.

Violation of any obligation or prohibition given in these Operating Rules entitles the Lessor to terminate the Rental Agreement with immediate effect. In such a case, the tenant is obliged to vacate and vacate the subject of the lease without delay. In such a case, the tenant is not entitled to a refund of the rent or part of it.

4. General part

ACCESS TO THE WELLNESS

- By entering the wellness area, each visitor is obliged to comply with the provisions of these Operating Rules.
- **Enter the wellness area without slippers!**
- Admission is available only to guests of WELLNESS SRUB U HOLUBŮ.
- Children under 12 years of age must be supervised by a person over 18 years of age throughout the spa.
- Persons under 18 years of age are fully responsible for their legal representative.
- A visit to the wellness takes place at your own risk!
- The operator is not liable for any health problems caused by the use of wellness. These are mainly people whose nature of their disease does not allow them to use all the services provided in the wellness area. For example, in cardiovascular diseases, the use of the Finnish sauna is not recommended. It is also recommended to consult your doctor before using the wellness.
- No entry to the wellness area:
 - people with fever, conjunctivitis, skin or communicable diseases, intestinal acute problems, parasites, rashes, open unhealed wounds, diseases accompanied by discharge and other germ carriers
 - persons in quarantine due to infection, family members or household members in which a communicable disease has occurred and the sick person is not isolated
 - persons who do not comply with the applicable government regulations related to Covid-19 (without presenting a valid certificate of non-infectiousness) persons infested with insects
 - **drunk or under the influence of drugs**
 - animals
 - with glass objects, needles, razor blades and other sharp objects

RIGHTS AND OBLIGATIONS OF VISITORS

- Each visitor is obliged to maintain personal cleanliness and maintain the cleanliness of all places and wellness facilities and to take care of their own and others' safety in their actions.
- Wellness is not a playroom or a common room, but a place intended only for relaxation!
- Before entering the wellness, each visitor is obliged to wash themselves with soap and take a proper shower without a swimsuit, the same applies after each use of the toilet.
- Visitors are required to conserve wellness facilities. They are obliged to pay for damages or losses caused through their fault.
- Destroy or use wellness equipment for other purposes!
- There is an increased risk of slipping throughout the wellness area, so each visitor is obliged to move slowly and slowly to prevent the possibility of injury to themselves or others. It is recommended to move around the wellness area barefoot, or in your own clean protective shoes with anti-slip treatment.
- The wellness operator is not responsible for injuries and injuries caused by visitors themselves due to their carelessness.
- In the event that anyone finds any defect in the WELLNESS and its accessories, they are obliged to inform the accommodation provider and the tenant and all persons present in the premises of the subject of rental. Once a defect is detected, entry to the wellness is prohibited until the defect is resolved. Only the landlord allows re-entry.

PROHIBITED WELLNESS ACTIVITIES

- smoke and handle open flames
- behave in a way that threatens safety and order, disturb the peace of visitors to the second relaxation zone
- run around the wellness area
- Calling for help for no reason
- pollute water and other areas by spitting, throwing garbage, etc.
- consume food
- bring alcoholic beverages into the wellness area (except water)
- enter a whirlpool or sauna with chewing gum
- bring glass objects and other objects that endanger the safety of visitors into the whirlpool or sauna
- bring dogs or other animals to the wellness room
- use cosmetic products such as oils or various massage creams.
- bring inflatable items into the wellness area
- enter the hot tub cover

5. Hot tub

- Only swimmers and completely healthy people are allowed to enter the whirlpool. Persons with fever, conjunctivitis, contagious diseases, intestinal problems, skin rashes, parasites, germ carriers, people in quarantine due to infectious diseases, family members where a contagious disease has occurred are not allowed to enter the whirlpool.
- The maximum number of people bathing at the same time is 6.
- IT IS FORBIDDEN to knock down, push and throw yourself into the water, jump into the water, chase around the wellness room, throw anything at each other. There is an increased risk of slipping in all areas of the whirlpool, so each visitor must move slowly and slowly to prevent injury to themselves and others. Glass and glassware must not be brought into the whirlpool area.
- CHILDREN are only allowed if accompanied by an adult. This person takes care of the safety of the accompanying person and is responsible for it throughout their stay in the pool. The operator of the whirlpool is not responsible for any injury to the child.
- POLLUTION. It is strictly forbidden to pollute the water in the whirlpool in any way. Visitors to the whirlpool must follow the principles of good manners and cleanliness in all areas of the pool. They must not pollute the water and other areas by spitting, blowing their noses, throwing garbage, smoking, washing or cleaning clothes, and performing bodily needs in the water. In the case of small children with diapers, it is necessary to use bathing panties of the right size and consider the risk of water contamination in the event of impermeability failure. In the event of a sudden incident and water contamination with feces or other means, the operation of the whirlpool is stopped. Bathing can be resumed only after changing the water, cleaning the technology, disinfecting. The tenant of the building is obliged to pay for the damage caused. The price for water replacement, cleaning of technology, disinfection, possible refund of money to subsequent accommodated guests who cannot use the whirlpool during the shutdown. The purity of the water is monitored by sensors and informs the owner.
- Must not endanger other persons with their behavior, manipulate or damage equipment and decorations.
- Before entering the water, visitors must wash themselves with soap without a swimsuit
- It is always necessary to use a clean swimsuit in the whirlpool. Swimwear must not be used for purposes other than swimming and other activities in which it is habitually used.
- Set the water temperature on request (max. 36.5°C).
- The temperature of the hot tub is 35°C (±1.5°C)
- Visitors are obliged to enter the whirlpool barefoot and in a swimsuit (especially shorts, shorts and shorts with pockets, including metal or plastic decorations, are not allowed). Children aged 1 – 3 years can only enter the hot tub in a swimsuit with a tight-fitting elastic band around their legs and must be supervised by a person over 18 years of age. Children under 1 year of age are not allowed in the hot tub
- Before entering the whirlpool, the visitor is obliged to wash himself properly with soap and take a shower.
- Enter the whirlpool with extreme caution. Do the same when getting out.
- When relaxing, the client sits quietly, behaves quietly and does not disturb others.
- The capacity of the whirlpool is max. 6 people
- Consume in wellness food and alcoholic beverages, smoke!
- Bring glass or metal objects to the hot tub!
- Entry to the whirlpool is only allowed in a swimsuit. In particular, shorts, shorts and shorts with pockets, including metal or plastic decorations, are not allowed.

6. Finnish sauna

- You automatically agree to the visitor rules below when entering the sauna area. Please read it carefully. Later discussions and excuses will not be taken into account. Also get acquainted with the health risks and consult your doctor in case of health problems, as visiting the sauna is at your own risk.
- The total capacity of the sauna is 4 people.
- Only the indoor shower + cooling bucket is used for cooling, not the pool
- The tenant is obliged to keep the sauna premises, objects and equipment clean on an ongoing basis.
- The sauna is intended primarily for healthy people. People suffering from vascular and heart diseases can use the sauna after professional consultation with a doctor. Each visitor undergoes it at their own risk.
- It is not allowed to eat in the sauna and to bring glass or ceramic containers here.
- Each sauna should behave in a disciplined manner and avoid actions that threaten their own safety and that of other people. The visitor acknowledges that the relaxation activities are carried out exclusively at their own risk and that the sauna operator is not responsible for damages, injuries and injuries caused by the visitors themselves by their own actions, failure to comply with the operating rules or disobeying the operator's instructions.
- The sauna operator recommends that all visitors consider their suitability for health before performing relaxation activities, or consult this activity with a doctor.
- Children under 15 years of age can enter the sauna area only if accompanied by a person over 18 years of age; This person is obliged to take care of the safety of the accompanying person and is responsible for this person throughout the sauna visit. The sauna operator is not responsible for any injury to a child.
- The Lessee is liable for damage to the Operator's property caused by his/her intentional or negligent act/omission and is obliged to compensate the Sauna Operator for this damage without undue delay.
- Any damage to property or health will be properly examined by the sauna operator.

IN THE SAUNA IT IS STRICTLY PROHIBITED TO:

- make noise, behave in a way that annoys other visitors
- enter without slippers
- Saunas are strictly forbidden to be used for other purposes (children's house, warehouse, etc.)
- consume food
- smoke
- pollute these areas in any way
- waste water and energy
- intentionally destroy property
- Entry with animals
- handle equipment outside of authorized persons (heating, electrical installations, sauna stoves, etc.)
- Scream, run, whistle
- Exceeding the specified capacity of the sauna

NO ENTRY TO THE SAUNA

Persons suffering from symptoms of acute illness, especially of the upper respiratory tract, with increased temperatures, cough, runny nose, diarrhoea, headaches, malaise, as well as people suffering from skin rashes, warts, open festering wounds, do not have access to the sauna. Entry is also not allowed to persons suffering from communicable diseases or carriers of germs, as well as persons in whose vicinity a communicable disease has occurred. Entry is not allowed to people who are drunk, under the influence of drugs, insects and dirty.

INSTRUCTIONS FOR SAUNA USERS

1. Before entering the sauna, each visitor is obliged to take a shower with warm water.
2. In the sauna and relaxation room, it is mandatory to sit on your own or borrowed towel/sheet.
3. The recommended length of stay in the sauna is 7 – 20 minutes and a maximum of 3 cycles in a row.
4. Staying in the sauna is governed by feelings, the visitor should feel good.
5. After each cycle, the visitor is obliged to take a shower.
6. People suffering from high blood pressure and diseases of the cardiovascular system should consult their attending physician about their stay in the sauna.

PREPARATION FOR YOUR OWN SAUNA

After entering the sauna, we take off our clothes. A naked body is a basic physiological prerequisite and hygienic requirement. The surface of the body must be completely free to accommodate the thermoregulatory processes in the body, which inevitably occur during the heat. Wash the surface of the body and hair with soap or shampoo and rinse with a lukewarm to warm shower using a washcloth or brush.

TEN SAUNAS

1. Do not smoke in the sauna area!
2. Put everything away in the cloakroom – take only washing utensils and slippers with you!
3. Wash yourself with soap before entering the sauna.
4. It is important to have slippers against cold feet.
5. Before each entry into the sauna, wipe the water from the surface of your body.
6. Take a towel/sheet to the sauna.
7. When sweating, massage the surface of your body with your own brush.
8. When perfectly warmed up, wash the sweat under the shower and cool down in it – even your head or at least the back of your head.
9. After the last cooling, rinse with lukewarm water – no longer soapy.
10. Stay in the rest room for at least 20 minutes.

SAUNA TIME LIMITS

For adults, the recommended range is between 8-20 minutes, for children 3-8 minutes. The limit for cooling is given for a maximum of 2 minutes with water, 5 minutes with cool air at rest and 20 minutes when moving. For children, trembling and bluish lips are a signal to leave cold spaces. The assumption of some sanitizers that the longest possible endurance, e.g. in cold water, leads to hardness, is odd and leads to health problems (headaches, bladder inflammation in women). Any exposure to damp cold leads to paralysis of the blood vessels of the nasal mucosa and a weakening of the protective barrier against the penetration of pathogenic viruses or bacteria.

Sauna stove control

The heating element is switched on via a timer. The timer is equipped with two scales: The first one (with larger digits) is used for immediate switch-on, i.e. the heating element will be in operation for a specified period of time (0-4 hours). The second scale (1-8 hours) is used for the timing of switching on after a specified time. The heating element switches on as soon as the timer is in the instantaneous switching position, i.e. at number 4. The heating element will then supply heat for approximately 4 hours unless you set the controller to zero beforehand. As soon as the control reaches a value of 0, the power supply to the heating elements is disconnected and the heating element is switched off.

Example 1. You want to go for a run and have the sauna ready when you return. The estimated running time is 5 hours. Turn the timer dial over the scale 0-4 to the number 4 on the switching timing scale (scale 1-8). The timer will start and after four hours the heating element will turn on. Since it takes about an hour to heat the sauna, the sauna will be ready for use after about five hours, i.e. just after returning from running.

Example 2. If you want to use the sauna immediately and therefore do not want to use the timing of the start of heating, set the timer control only on a scale of 0-4. The heating element will turn on immediately, and the sauna will be ready for use in about an hour. Turn off the heating element immediately after the sauna session and check that the stones are dry. Sometimes it is advisable to leave the heating on for some time so that the wooden elements in the sauna can dry out sufficiently.

