

Provozní řád WELLNESS

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 jakéhokoli 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.

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

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. 37°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 spíš 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.

