



PREVÁDZKOVÝ PORIADOK SAUNY

Kapacita sauny je 5 osôb za hodinu, jeden saunovací cyklus trvá 1 hodinu.

Upozorňujeme návštevníkov sauny, aby dodržiavali tieto pokyny:

1.
Pred vstupom do sauny ste povinní sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať sa.
2.
Do sauny vstupujte bez plaviek, suchí a ovinutí plachtou, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
3.
V saune dýčajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
4.
V saune môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať a to len na plachte.
5.
V saune sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
6.
Počas potenia sa môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
7.
Dokonalé prekrvenie organizmu v saune sa dosiahne v priebehu 10 – 15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo sauny. Tento postup opakujte podľa Vašej kondície, najmenej však trikrát.
8.
Po poslednom pobyte v saune si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha.
9.
Navštívte odpočívareň a zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny.
10.
V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte obsluhujúci personál.
11.
Deti sa nesmú v kabíne zdržiavať bez dozoru dospelých.
12.
Do sauny je zakázané brať elektrické prístroje.
13.
Manipulovať so zariadením smie len prevádzkovateľ prípadne ním poverená osoba (obsluhujúci personál).

Kotraindikácie sauny

Kúpeľ v saune je určený predovšetkým zdravým osobám.

Osoby trpiace cievnyimi a srdcovými ochoreniami môžu používať saunu po porade s lekárom. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou; ďalej osoby s otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a pod. Vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba. Nie je povolený vstup osobám pod vplyvom alkoholu ani inej návykovej látky, zahmyzeným a špinavým. Pracovníci sauny sú poučení o zjavných príznakoch uvedených chorôb. Osoby trpiace inými chorobami, než aké sú tu uvedené, absolvujú saunovanie na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára.





PREVÁDZKOVÝ PORIADOK WELLNESS CENTRA

Vážení návštevníci,

do wellness centra vstupujete na vlastnú zodpovednosť, preto Vás prosíme o dodržiavanie základných pravidiel:

1. Pred vstupom do wellness centra sa vyzujte. Oblečenie spolu s topánkami si uložte do šatne.
2. Obsluhujúci personál Vám zapožičia 1 ks osušky a 1 ks plachty. Pri odchode vhodte zapožičané veci do nádoby na to určenej.
3. Vyzliekať sa alebo obliekať je dovolené len v šatniach určených na tento účel.
4. Informujte náš personál o zdravotných ťažkostiach, alergiách, ktoré by mohli mať nepriaznivý vplyv na kvalitu poskytovaných služieb. Wellness centrum si vyhradzuje právo odmietnuť vstup osoby, ktorá by túto kvalitu služieb mohla ohroziť.
5. Nezabúdajte na dostatočný prísun tekutín, aby ste sa vyhli dehydratácii. Po požití alkoholických nápojov a iných omámných látok nedoporučujeme návštevu wellness centra.
6. Pri návšteve wellness centra ste povinní šetriť zariadenie wellness centra a nahradiť škody alebo straty, ktoré boli Vašou vinou spôsobené na zariadení alebo majetku.
7. Akékoľvek cennosti si odložte v bezpečnostnej schránke na recepcii. Penzión nezodpovedá za odcudzenie Vašich osobných vecí mimo recepcie.
8. Predmety nájdené v priestoroch wellness centra ste povinní odovzdať zodpovednému zamestnancovi, ktorý ich zapíše do knihy nálezov.
9. Z wellness centra bude bez nároku na vrátenie vstupného vykázany návštevník, ktorý napriek napomenutiu poruší zásady správania alebo neposlúchne pokyny obsluhujúceho personálu.
10. Príania a sťažnosti týkajúce sa prevádzky alebo zamestnanca wellness centra môžu návštevníci podať prevádzkovateľovi v zmysle Zák. č. 152/98 Zb. z. o sťažnostiach.

Wellness centrum je v prevádzke denne:

Pondelok	08:00 – 12:00 12:00 – 22:00	Zatvorené – sanitácia priestorov Otvorené
Utorok	08:00 do 22:00	Otvorené
Streda	08:00 do 22:00	Otvorené
Štvrtok	08:00 do 22:00	Otvorené
Piatok	08:00 do 22:00	Otvorené
Sobota	08:00 do 22:00	Otvorené
Nedeľa	08:00 do 22:00	Otvorené

Vstup do wellness centra mimo otváracích hodín je možné dohodnúť individuálne.

Dĺžka pobytu vo wellness centre je 2 hodiny.

Na regeneráciu a rekondíciu poskytuje wellness centrum nasledujúce služby: fínsku saunu s kapacitou 5 osôb, parnú saunu s kapacitou 5 osôb, hydromasážnu vaňu s kapacitou 5 osôb, oddychový bazén, konzultačné služby, klasické masáže chrbta a šije, masáže chodidiel, celotelové masáže, reflexné masáže, relaxačné masáže a masáže lávovými kameňmi.

Vypracovaný dňa: 10.10.2011

Pečiatka a podpis prevádzkovateľa





PREVÁDZKOVÝ PORIADOK PRI HYDROMASÁŽI

Kapacita hydromasáže je 5 osôb.

Upozorňujeme návštevníkov pri hydromasáži, aby dodržiavali tieto pokyny:

1.
Nedoporučujeme používať hydromasážnu vaňu hneď po použití sauny.
2.
Maximálna doporučená doba neprerušovaného kúpeľa je 15 min.
Predĺžený pobyt môže spôsobiť prehriatie organizmu následkom čoho môže byť malátnosť, nevoľnosť. V prípade nevoľnosti počas kúpeľa ihneď vyhľadajte obsluhujúci personál.
3.
Osobám s otvorenými zraneniami a infekčnými chorobami je zakázané používať hydromasážnu vaňu.
4.
Deti a postihnuté osoby môžu vaňu používať len pod dozorom dospelšej osoby.
5.
Pred vstupom do hydromasážnej vane sa dôkladne osprchujte.
6.
Pri kúpeli si dávajte pozor, aby ste sa nepošmykli a následne si nespôsobili úraz.
7.
Po kúpeli sa s použitím sprchovacieho gélu dôkladne umyte a uterákom osušte.
8.
Nepoužívajte elektrické prístroje v okolí hydromasážnej vane do vzdialenosti 1,5 m od okraja vane.
9.
Nepoužívajte vaňu počas búrky.
10.
Manipulovať so zariadením smie len prevádzkovateľ prípadne ním poverená osoba (obsluhujúci personál).

Kontraindikácie hydromasáže

Indisponovaným osobám, osobám trpiacim srdcovo-cievnyimi ochoreniami a vysokým krvným tlakom sa neodporúča použitie hydromasáže.





PREVÁDZKOVÝ PORIADOK BAZÉNA

Upozorňujeme návštevníkov bazéna, aby dodržiavali tieto pokyny:

1.

Deťom do 15 rokov a neplavcom je vstup do bazéna povolený len v sprievode dospeljej osoby staršej ako 18 rokov, ktorá vie plávať. Bez uvedeného doprovodu je deťom a neplavcom vstup do bazéna zakázaný.

2.

Návštevník musí mať slušný, čistý a prípustný športový kúpací odev – plavky. Kúpanie v spodnom prádle je zakázané.

3.

Návštevníci sa musia vo vlastnom záujme pohybovať opatrne na mokrých podlahách a vyvarovať sa tak pokĺznutiu, prípadne úrazu. Taktiež sa musí dodržiavať osobná hygiena a čistota miest zariadení bazéna. Osoby staršie alebo postihnuté telesnou vadou musia dbať na zvýšenú ostražitosť.

4.

Návštevníci musia dbať svojim chovaním na zásady mravnosti a slušnosti.

5.

Nie je povolené:

- neprístojné správanie, ktoré ohrozuje osobnú bezpečnosť, poriadok alebo pokoj ostatných užívateľov,
 - volať o pomoc bez vážnej príčiny,
- vzájomne sa potápať, zrážať a vhadzovať druhé osoby do vody, pobežovať po obvode bazéna,
- znečisťovať vodu i ostatné priestory, napr. odplúvaním, odhadzovaním odpadkov a papierov, čistením alebo praním prádla, užívaním zapáchajúcich masť a krémov,
- brať do bazéna sklenené alebo iné predmety, ohrozujúce bezpečnosť návštevníkov,
 - skákanie do vody, hádzanie loptou alebo inými predmetmi,
 - plávanie s plutvami a behanie okolo bazéna.

6.

Do bazéna nie je dovolený prístup osobám postihnutým horúčkou, zápalom očných spojiviek, nákazlivými a kožnými chorobami, členom rodín alebo príslušníkom domácností, ktorým bola nariadená karanténa, osobám v podnapitom stave.

7.

Topiacim sa osobám je povinný poskytnúť pomoc každý návštevník nachádzajúci sa v blízkosti nehody a privolať obsluhujúci personál.

