



NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY SYNERGY CLUB ANDEL

Pokyny pro uživatele finské sauny a infrasauny

A Základní identifikační údaje klientů

1. Do saun je povolen vstup pouze bez plavek;
2. Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou a mýdlem, odložit veškeré kovové předměty a zcela se osušit;
3. V sauně je každý návštěvník povinen sedat si na vlastní či zapůjčený ručník/prostěradlo;
4. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 minut a maximálně 3 cykly po sobě;
5. Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře. Při nepříjemných pocitech v průběhu saunování (nevolnost, bušení srdce, tíha na prsou, závratě) je návštěvník povinen saunování přerušit a/nebo ukončit;
6. Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat;
7. Osoby trpící vysokým krevním tlakem a onemocněním kardiovaskulárního systému by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem a saunu používat jen po odborné poradě s ním;
8. Osobám, které mají od svého ošetřujícího lékaře zakázáno saunování, je vstup do sauny zakázán;
9. Do saun je zakázán vstup osobám, které trpí příznaky akutního onemocnění, zejména záněty cest dýchacích, osobám se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále nemocným chorobami budícími odpor, zejména kožními vyrážkami, otevřenými onemocněními či bacilonosičů, jakož i osobám, v jejichž nejbližším okolí se vyskytla přenosná nemoc;

B První pomoc

Při jakémkoliv poranění nebo nevolnosti vzniklé v průběhu saunování, požádá postižený buď zmáčknutím červeného tlačítka uvnitř sauny nebo za pomoci ostatních návštěvníků o přivolání obsluhy, která poskytne první pomoc, případně zajistí přivolání odborného lékaře a vyčká jeho příchodu. V prostorách recepce je k dispozici lékárníčka. Je vybavena potřebným zdravotnickým materiálem dle charakteru poskytovaných služeb a je pravidelně kontrolována a doplňována. Všichni zaměstnanci odpovědní za provoz sauny jsou proškoleni v poskytování první pomoci. Při drobném poranění provede obsluha potřebné ošetření, v závažnějších případech přivolá odbornou lékařskou pomoc.

Důležitá telefonní čísla: 155 – zdravotnická záchranná služba

C Fyziologické účinky sauny, proces saunování

Typy saunování

1. **Dráždivé (iritační)** – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na něj navázat další aktivitou.
2. **Povzbudivé (tonizační)** – představuje dvojí změnu horkého a chladného prostředí. Je velmi vhodný u malých dětí.
3. **Uvolňující (relaxační)** – opakující se tři pobyty v prohřívárně s následným ochlazením. Navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započítím by měla předcházet půlhodinka celkového uklidnění.

D Proces saunování

Před započítím saunování

Před vstupem do sauny se svlékneme, povrch těla a vlasy důkladně omyjeme mýdlem či šampónem a opláchneme teplou vodou. Odložíme veškeré kovové předměty a zcela se osušíme z důvodu rychlejšího nástupu procesu pocení.

Do sauny si s sebou bereme ručník/prostěradlo, na které si v sauně sedneme nebo leháme.

Pobyt v sauně

Délka pobytu v sauně (prohřívárně) je individuální. Doporučená doba pobytu v sauně je 7 – 20 minut. Nejméně zatěžující poloha při prohřívání je vleže. Při sedu se tělo prohřívá nerovnoměrně.

Ochlazování

Po každém opuštění prohřívárny jdeme vždy pod sprchu a krátce spláchneme pot a drobné šupinky pokožky uvolněné horkem. Celkové ochlazení vodou přispívá k velmi rychlému návratu předchozím prohřátím urychlených funkcí kardiovaskulárního systému k normálu.

Celkové ochlazení vodou v bazénku volíme dle své potřeby. Do bazénku vstupujeme zvolna. Pro rychlejší ochlazení je vhodné střádatvé ponořování a vynořování.

Při prvních pocitech chladu, pokud hodláme pokračovat v saunování, se vracíme do tepla prohřívárny.

Závěr saunován

Jakmile ukončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném či po několikaletých 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.

U suché kůže se doporučuje vetřít po osušení do pokožky lehký, nedráždivý olej nebo řídkou emulsi.

Dvojí způsob závěru saunování

Odpočinkový způsob

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku či na lavici, křesle, židli. Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikryti 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 dozrívající účinek saunování a může při pozvolném prochládní dojít ke vzniku „nemoci z prochlazení“. Po relaxačním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdřímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující. 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.