

# **Návštěvní a provozní řád WELLNESS**

## **Pension Hájenka, Filipova Hut' 5, 341 92 Kašperské Hory**

Tento řád slouží k dodržování platných předpisů a norem, ochraně zdraví a bezpečnosti návštěvníků wellness.

Vstupu do wellness návštěvník stvrzuje, že se řádně seznámil s návštěvním a provozním řádem / dále jen řádem/ a souhlasí s jeho obsahem.

Každý návštěvník vstupuje do wellness na své nebezpečí, wellness je bez trvalé obsluhy. Rodiče odpovídají za své děti v plném rozsahu

### **Článek 1 - Vstup do wellness**

1. Provozní doba wellness je od 16.00 do 21.00 nebo dle dohody. Vstupem do prostoru wellness je každý návštěvník povinen dodržovat ustanovení tohoto řádu.
2. Dětem do 3 let je vstup do wellness zakázán, do 15 let dovozen jen s doprovodem osoby starší 18 let.
3. Vstup do Kneipovy lázně je povolen pouze bos
4. Zákaz vstupu do wellness osobám postiženým horečkou  
zánětem očních spojivek  
kožními nebo přenosnými nemocemi,  
parazity, vyrážkami, nemocemi provázenými výtokem a 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 zahmyzeným, opilým nebo pod vlivem drog  
zvířatům  
osobám, které nerespektují jakýmkoliv způsobem návštěvní řád a nedbají pokynů obsluhy

### **Článek 2 - Práva a povinnosti návštěvníků**

1. Každý návštěvník je povinen dodržovat osobní čistotu a zachovávat čistotu všech míst a zařízení wellness a při svém jednání dbát bezpečnosti vlastní i ostatních.
2. Před vstupem do wellness je každý návštěvník povinen se umýt mýdlem a řádně se osprchovat bez plavek, totéž platí po každém použití WC.
3. Předměty nalezené v prostorách wellness je nálezce povinen odevzdat v recepci, kde bude proveden zápis do knihy nálezů.
4. Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení wellness. Jsou povinni hradit škody nebo ztráty, které byly jejich vinou způsobeny jak na zařízení areálu, tak na majetku ostatních osob.
5. Přání a stížnosti, týkající se provozu wellness, mohou návštěvníci uplatnit v recepci, nebo přímo u provozovatele.
6. Návštěvníci jsou povinni opustit wellness prostory min.15 minut před ukončením provozní doby.

7. V celém areálu platí zvýšené riziko uklouznutí, proto je každý návštěvník povinen se pohybovat pomalu a zvolna, aby předešel možnosti úrazu sobě, či ostatním.

### **Článek 3 - Zakázané činnosti ve wellness**

- kouřit a manipulovat s otevřeným ohněm
- chovat se způsobem, který ohrožuje bezpečnost a pořádek, rušit klid ostatních návštěvníků
- volat o pomoc bez příčiny
- znečišťovat vodu a ostatní prostory pliváním, odhazováním odpadků apod.
- konzumovat potraviny a nápoje v celém objektu wellness, povoleno je pouze pití v plastové láhvi
- vodit do areálu psy nebo jiná zvířata

### **Článek 4 - Finská sauna**

Provozní teplota:	85 – 95 °C, maximálně 110°C
Provozní vlhkost:	3 – 6%, maximálně 10%
Doporučená délka pobytu:	5 – 15 min., následovat má prudké ochlazení a odpočinek 10-30min. v odpočívárně s běžnou teplotou
Počet doporučených cyklů:	2 až 3 cykly
Kapacita sauny:	3 osoby

Finská sauna je horkovzdušná suchá lázeň, při které jde o cílené střídání teplotních nárazů horkého vzduchu v kontrastu s ledovou vodní koupelí nebo sprchou.

Pro zvýšení účinků horka „v potírně“ se může provádět automasáž nejrůznějšími masážními žinkami a kartáči. Přiměřeným počtem střídáním cyklů pobytu v potírně a cyklů ochlazení lze individuálně dosáhnout potřebných účinků sauny.

Účinky saunování spočívají v celkovém uvolnění pohybového aparátu.

Saunování má příznivý vliv na poruchy krevního tlaku (hypotonie), chronické katary dýchacích cest, artrózy, degenerativní kloubní onemocnění, revmatismus, detoxikaci organismu, vyplavování endorfinů – hormonů štěstí, posilování imunity .

Saunování je výbornou prevencí proti chřipkám a nachlazení a doplňkovou kúrou při hubnutí.

Je třeba dbát zvýšené opatrnosti při nesnášenlivosti vysokých teplot. Saunování není vhodné ani při akutních zánětlivých, zejména horečnatých onemocněních, vysokém tlaku, vysokém stupni gravidity nebo s nezhojenými ranami. Případně dle upozornění lékaře.

Po saunování je nutné dodat tělu ztracené tekutiny.

### **Článek 5 - Biosauna**

Provozní teplota:	40 – 70 °C ( při přepnutí do režimu suchá sauna max 110 °C)
Provozní vlhkost:	40-70% ( při přepnutí do režimu suchá sauna max 20 %)
Doporučená délka pobytu:	5 – 15 min., následovat má ochlazení a odpočinek 10-30min. v odpočívárně s běžnou teplotou
Počet doporučených cyklů:	2 až 3 cykly

Kapacita sauny: 3 osoby

Biosauna je jednoduše řečeno kombinací finské a parní sauny.

Hlavní rozdíl oproti finské sauně je ten, že biosauna se vyhřívá na nižší teplotu než finská sauna 40-70 °C , ale má vyšší relativní vlhkost vzduchu 70 - 40 %.

Právě touto hodnotou vlhkosti se biosauna podobá mírnější parní sauně.

Biosauna je vhodná pro kardiaky, protože nedosahuje takových teplot jako finská sauna a zároveň slouží k ozdravným procesům horních cest dýchacích. Teplota vlhkost v sauně je udržována automaticky v následujících režimech ( přepínání na saunovém regulátoru HUMIPROFF tlačítkem HUM )

- **teplota 40 °C vlhkost 70 %**
- **teplota 60 °C vlhkost 60 %**
- **teplota 70 °C vlhkost 40 %**
- finská sauna

### **Článek 6 - Infra kabina**

Provozní teplota:	40 – 55°C, maximálně 60°C
Provozní vlhkost:	50 – 55%, maximálně 60%
Doporučená délka pobytu:	15 min.
Počet doporučených cyklů:	1 cyklus – prohřátí před masáží
Kapacita infrakabiny:	2 osoby

Tento typ prohřívání má jiný typ zdroje tepla než finská sauna. Infra kabina má místo konvenčního topidla (které ohřívá vzduch v sauně) instalovány infrazářiče, které produkují především sálavé teplo.

Teplo se šíří především sáláním – tedy přímo ze zářiče na osobu uvnitř kabiny.

Vzduch v kabině se ohřívá až teprve následně (obráceně než u finské sauny). S ohledem na nižší provozní teploty a případný chladnější vzduch (neplatí při dlouhodobém spuštění kabiny) je tato terapie doporučována osobám, které těžko snášejí vysoké teploty v klasické finské sauně. K prohřátí těla dojde i při těchto nižších teplotách.

Použití infra kabiny se doporučuje zejména před pohybovou aktivitou či před masáží.

### **Článek 7 Pokyny pro návštěvníky sauny:**

1. V prostorách wellness je návštěvník povinen se pohybovat bos nebo ve vlastní ochranné obuvi.
2. Před vstupem do sauny je klient povinen řádně se umýt mýdlem a osprchovat.
3. Do sauny vstupuje vždy osušený. Osušku a prostěradlo zákazníkovi přidělí pracovník recepcie. Každému zákazníkovi je osuška i prostěradlo poskytováno jednorázově.
4. Při prohřívání klient sedí nebo leží bez oděvu na ručníku nebo na prostěradle, chová se tiše a neruší ostatní zákazníky
5. Po prohřátí je nutné se osprchovat.
6. Prohřívání se rozděluje na několik časových úseků a po každém prohřátí a následném prudkém ochlazení se doporučuje setrvání v odpočívárně.
7. Po ukončení procedury saunování je doporučeno setrvaání v odpočívárně.

8. Na použité prádlo jsou určeny koše v šatně.

### **Článek 8 - Kneippova lázeň**

Provozní teplota – teplá voda: 35 – 38°C

Provozní teplota – studená voda: 10 – 15°C

Doporučená délka pobytu: 1 cyklus cca 4x a' 1 min.

Kapacita lázně: 1 osoba / pár bazének (S/T voda)

Je doporučeno zvolna v bazénku přešlapovat z nohy na nohu. Po cca 1 minutě (individuální záležitost) se překročí do sousedního bazénku a opět se doporučuje zmíněný volný pohyb po uvedené dobu. Překračováním do sousedního bazénku dochází teprve k žádoucí kontrastní lázni, kterou popsal Sebastian Kneipp. Kontrastní lázeň je rozuměno střídání studené a teplé vody. Není striktně předepsáno pořadí, ve kterém má uživatel do Kneippovy lázně vstupovat (teplá/studená).

Kneippova terapie je užitečná pro tělo, pomáhá chránit před nemocemi a neduhy všech druhů, působí pozitivně na nohy a celé tělo, zpevňuje a zvyšuje imunitu, chůze ve vodě může evokovat příjemný pocit jako chůze v mokré trávě a na mokřích kamenech.

Šlapání vody podporuje krevní oběh a podporuje tepenný oběh. Spolu s pohybem svalů také podporuje žilní krevní oběh a pomáhá předcházet křečovým žilám. Provádění ve večerních hodinách je vhodné na podporu lepšího spánku.

**Při pohybu v Kneippově lázni je nutno dbát na zvýšenou možnost NEBEZPEČÍ UKLOUZNUTÍ!**

### **Článek 9 - Vyloučení z návštěvy wellness**

Z wellness bude vykázán každý návštěvník, který přes napomenutí nebude dodržovat ustanovení tohoto provozního řádu nebo neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků, nebo se chová jiným nepřístojným způsobem

### **Článek 10 - Fitness**

1. do fitness je povolen vstup pouze ve cvičebním úboru a vhodné obuvi, dětem do 15 let pouze s doprovodem osoby starší 18 let
2. každý návštěvník je povinen po sobě vyčistit veškeré používané nástroje připraveným dezinfekčním prostředkem
3. Je zakázáno házet cvičební náčiní na zem

### **Článek 11 - Změny**

Provozovatel si vyhrazuje právo na případné změny provozní doby.

Ve Filipovo Huti dne 11.9.2016

Provozovatel: ITC Internationál spol. s r.o.

IČO: 608 27 670

Odpovědná osoba: Martin Vovesný