

Provozní řád sauny

1. Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat a osušit se.
2. Do sauny se vstupuje pouze bez plavek.
3. Na lavice sauny a lehátka v odpočívárně se pokládá prostěradlo nebo ručník.
4. V sauně se zdržujte maximálně 15 minut.
5. Po každém pobytu v sauně se ochlaďte ve sprše.
6. Pokud se cítíte unavení nebo se vám při saunování nedělá dobře, opusťte saunu.
7. Po saunování se osprchujte studenou nebo vlažnou vodou.
8. Odpočinek po saunování by měl trvat alespoň 30 minut.
9. V sauně a odpočívárně je zakázáno kouřit, jíst, pít a používat mobilní telefony.
10. V sauně je zakázán vstup osobám pod vlivem alkoholu nebo drog.
11. V sauně je zakázán vstup osobám s otevřenými ranami nebo kožními onemocněními.
12. Pokud se vám při saunování nedělá dobře, opusťte saunu.
13. Pokud máte zdravotní problémy, poraďte se se svým lékařem, zda je saunování pro vás vhodné.

V Brně 20.12.2023

Canoe & Kayak Club LODNÍ SPORTY BRNO
RNDr. Zdeněk Janeček – předseda klubu