



**Obec Rasošky**  
**552 21 Rasošky 50**

IČO 00272973

☎ 491 810 628, 724 179 725, starosta 725 081 022

dat. schránka: 4dda54p

✉ ou.rasosky@c-box.cz

---

# NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD SAUNY

Provozovatelem sauny je Obec Rasošky zastoupená nájemcem Sport klubu Rasošky.

Návštěvní řád služeb sauny je závazný pro všechny návštěvníky. Provozovatel nenese odpovědnost za škody a úrazy vzniklé nedodržováním tohoto řádu a příslušných právních předpisů.

Provozní využití služeb je prováděno výhradně na vlastní nebezpečí návštěvníků.

Návštěvník je povinen chovat se v sauně tak, aby svým jednáním nerušil a nepohoršoval ostatní návštěvníky (chovat se slušně, tiše a ohleduplně), nezpůsobil jim újmu na zdraví, neznečišťoval a nepoškozoval vybavení, zařízení či budovu.

**Provozování služeb je prováděno výhradně na vlastní nebezpečí návštěvníků.**

Místa určenými k ukládání věcí jsou šatny. Každý návštěvník je odpovědný za řádné uložení svých věcí do šatny. Provozovatel nenese odpovědnost za odložené věci.

Provozovatel je oprávněn zakázat vstup osobám, které porušují návštěvní řád sauny.

## PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ SAUNY

- Před vstupem do sauny musí mít návštěvník uhrazený vstup do sauny.
- Saunu je nutné si zarezervovat ve Sport klubu, a to od 17-ti do 21 hodin, nebo na telefonu 776 781 303.
- Cena za 1hodinu použití sauny byla stanovena na 100,-Kč (max. 4 osoby).
- Doba pobytu v sauně je stanovena na 1 hodinu (max. 2 hodiny denně).
- Provozní doba sauny je ve čtvrtek, pátek a sobotu od 17 hodin do 21 hodin. (Lze po domluvě i jiné dny, dle otevírací doby Sport klubu).
- odchod ze sauny je nutné vždy nahlásit obsluze ve Sport klubu.

## POSTUP PŘI SAUNOVÁNÍ

- před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou a umýt mýdlem,
- pro styk s lehátkem je nutno použít osušku nebo prostěradlo,
- návštěvník si mýdlo, osušku či prostěradlo musí donést vlastní,
- doporučená délka pobytu v sauně je 8 – 20 minut pro dospělé osoby (3 – 8 minut pro děti) a maximálně 3 cykly po sobě. Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat, sprchování provádět od vzdálenějších míst těla směrem k srdci,
- před dalším vstupem následuje relaxace a odpočinek v délce vlastního uvážení,
- je nutné dodržovat dostatečný pitný režim,
- po dokončení saunovacího cyklu si dopřejte odpočinek alespoň půl hodiny v relaxační zóně,
- při pohybu po mokré dlažbě je třeba dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a úrazu,
- v případě nevolnosti se nahlásí návštěvník ve Sport klubu, v případě akutní nevolnosti může využít tlačítko první pomoci (zvonek) u vstupu do sauny.

## OMEZENÍ PRO POUŽITÍ SAUNY

- osobám trpící nadváhou, vysokým krevním tlakem, onemocněním kardiovaskulárního systému, cukrovkou a těhotným ženám se pobyt v sauně doporučuje po konzultaci s lékařem,
- osoby ve věku 15 až 18 let mohou užívat saunu pouze pod přímým dohledem osoby starší 18 let, která za tyto osoby přebírá plnou zodpovědnost,
- děti ve věku 3 až 15 let se mohou saunovat pouze za doprovodu rodičů, a to v případě, netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů,
- po velké fyzické námaze je potřebné užít saunu až po 15 minutách odpočinku,
- po jídle je vhodné počkat minimálně 1 hodinu, aby nebyla zvýšena hladina cukru v krvi,
- do sauny nemají přístup osoby trpící příznaky akutního onemocnění zejména záněty horních cest dýchacích, se zvýšenou teplotou, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné kožními chorobami, otevřenými hnisajcími nebo krvácejícími ranami apod.,
- platí zákaz vstupu osobám podnapilým, pod vlivem drog, zahmyzeným a špinavým.

## V SAUNĚ JE ZAKÁZÁNO

- stání na lavicích,
- provádět jakékoliv úpravy nebo neodborné zásahy s vybavením a zařízením sauny bez ohlášení provozovateli,
- přinášet do sauny střelné zbraně, výbušniny a hořlaviny všeho druhu, nebezpečné látky, ostré a skleněné předměty,
- kouřit, konzumovat alkohol, užívat omamné látky, manipulovat s otevřeným ohněm,
- odpočívat na lehátku bez prostěradla nebo osušky,
- žvýkat žvýkačky,
- vstup se psy či jinými zvířaty.

Tento návštěvní řád byl schválen na zasedání zastupitelstva obce Rasošky dne 5. 3. 2025 usnesením č. 24/2025.

-----  
Oldřich Rezek  
starosta obce