

- Každý návštěvník je povinen dodržovat ustanovení tohoto provozního řádu a dbát pokynů obsluhy sauny.
- Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny a hradit škody nebo ztráty, které byly jejich vinou způsobeny, jak na zařízení sauny, tak na majetku ostatních osob
- Sauna je doporučena pouze po všech stránkách zdravým osobám a každý návštěvník absolvuje proces saunování na vlastní zodpovědnost a vlastní nebezpečí
- Vstup do sauny je zakázán podnapilým osobám a osobám pod vlivem omamných látek.
- Osobám mladším 15 ti let je přístup do sauny povolen pouze v doprovodu plnoleté, zodpovědné osoby.
- Během pobytu v mokré části sauny neužívá nápoje a nejí. Snaží se chovat korektně a diskrétně k ostatním a přispět k udržení vysoké hygienické, estetické a společenské úrovně sauny.
- Každý návštěvník sauny je povinen dodržovat osobní čistotu a dbát na čistotu všech míst a zařízení sauny. Při návštěvě prostor sauny je také povinen dbát bezpečnosti vlastní i bezpečnosti ostatních návštěvníků.
- Po vstupu do šatny se návštěvníci musí úplně svléknout (včetně sundání šperků a hodinek), odstranit make-up a do prostoru sauny vstupovat pouze s ručníky a hygienickými pomůckami.
- Každý návštěvník je povinen se před vstupem do samotné potírny umýt mýdlem, osprchovat a následně osušit.
- Z důvodu hygieny prostředí se při sezení nebo ležení na lavicích v potírně, odpočívárně a šatně používá k podložení těla ručník nebo jiná vhodná textilie. Není povoleno sedat nebo lehat přímo nahým tělem na dřevěné prčky.
- V potírně se pohodlně usadte nebo nejlépe ulehňte. Snažte se mít nohy ve stejné výšce jako tělo a hlavu, aby bylo celé tělo vystaveno stejné teplotě a vyčkejte, než se řádně zapotíte.
- Po odchodu z potírny se nejprve osprchujte aby jste ze sebe smyli pot, teprve poté dle chuti a potřeby absolvujte ochlazovací proceduru.
- Po ochlazení si můžete dopřát odpočinek nebo hned navázat na další pobyt v potírně.
- Prohřívání s pocením a následující ochlazování doporučujeme opakovat dle osobních pocitů přibližně 2x až 4x, po dobu 8 až 15 minut.

- Do sauny vždy vstupujte osušení. Pobyť v potírně by měl být vždy příjemný, při jakémkoli zdravotním problému je nutné opustit potírnu a informovat personál.
- Dbejte na přísun kvalitních tekutin abyste doplnily vypocenou vodu a minerály.
- Saunování není možné v pozdních večerních a nočních hodinách z důvodu dodržování nočního klidu na penzionu. **Sauna končí ve 21 hodin.**