



## **SAUNA: Kayak Beach Bar**

### **Provozní řád a rezervační podmínky**

#### **Jak rezervovat místo v sauně?**

Přes rezervační on-line systém na [www.kayakbeachbar.cz](http://www.kayakbeachbar.cz), kde vidíte, zda je místo volné v daný čas i den. Nebo osobně na kontaktním telefonním čísle.

Saunu je možné rezervovat minimálně na 1 h. a dále pak po 30 min. Cena za každých 30 minut je 80 Kč. K zapůjčení je prostěradlo a ručník v ceně 20 Kč za kus. Jednorázové pantofle si můžete koupit za 10 Kč.

Saunu je také možné rezervovat v privátním režimu 960kč na 1,5 hod nebo 1280kč na 2 hod pro 2 osoby. Každá další osoba stojí 110Kč na 1,5 hod nebo 160kč na 2 hod. Maximální kapacita privátní sauny jsou 4 osoby.

Nedostavíte-li se v čase Vaší rezervace bez příslušné omluvy bude možnost po Vás požadovat STORNO POPLATEK v ceně 160,-Kč, při rezervaci privátní sauny je STORNO POPLATEK ve výši 960Kč.

#### **Návštěvní řád Sauny:**

- Před vstupem do potírny se umyjte mýdlem. Vlasy si umyjte až před posledním vstupem.
- Před každým vstupem do potírny setřete vodu z povrchu těla.
- S sebou vezměte jen prostěradlo či osušku, na které si sednete nebo lehnete. Nevhodné je sedět způsobem, jako sedíte na židli. Může to vést k závratím nebo bolesti hlavy.
- V potírně se důkladně podložte ručníkem nebo prostěradlem, včetně chodidel.
- Uvnitř sauny nemluvte, pouze relaxujte.
- V sauně můžete dýchat nosem a také ústy. Při pocitu pálení vzduchu při dýchání můžete překrýt nos i ústa dlaní. Dýchejte normální frekvencí, jak jste zvyklí.
- Po uplynutí doporučené doby pobytu nebo při pocitu pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek vyjděte z potírny.
- Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v ní. Doporučujeme ochladit i hlavu. Nebo alespoň zátylek.
- V odpočívárně zůstaňte alespoň 20 minut. V této fázi nezapomeňte řádně doplnit tekutiny.
- Proceduru teplo – chlad opakujte alespoň 3x. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.

**KAYAK BEACH BAR - tel. 737 502 506 / [www.kayakbeachbar.cz](http://www.kayakbeachbar.cz) / [naplavka@kayakbeachbar.cz](mailto:naplavka@kayakbeachbar.cz)**