

# Prevádzkový poriadok

## 1. VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ A UPOZORNENIA

- 1.1. Kde sa cvičí, tam sa stávajú úrazy z nepozornosti, alebo z nedodržania prevádzkových predpisov.
- 1.2. Prevádzkovateľ nezabezpečuje dozor návštevníkom ani cvičiacim.
- 1.3. Pobyť, využívanie možností a cvičenie v prevádzke je na vlastnú zodpovednosť.
- 1.4. Za deti do 16 rokov, ich správanie a prípadnú nimi spôsobenú škodu zodpovedá ich dospelý sprievodca.
- 1.5. Deti do 16 rokov môžu vstupovať na cvičebnú plochu iba v sprievode dospelšej osoby.
- 1.6. Všetci cvičiaci sú povinní brať ohľad na druhých, aby nedošlo k úrazu.
- 1.7. Na cvičebnú plochu je zakázané brať sklenené predmety, poháre a fľaše.
- 1.8. Priestor je monitorovaný kamerovým systémom s ukladaním nahrávok.
- 1.9. Na prevádzke je zakázané fajčiť.
- 1.10. Zakázaný je prístup osobám, ktoré sú pod vplyvom alkoholu.
- 1.11. V prípade prenosného ochorenia je zakázaný vstup do prevádzky.
- 1.12. Je zakázané poškodzovať majetok prevádzky.
- 1.13. Je zakázané využívať priestory, ktoré sú výlučne určené pre zamestnancov.
- 1.14. Je povinné udržiavať čistotou a poriadok na prevádzke a všetky veci vrátiť na pôvodné miesto a do pôvodného stavu.
- 1.15. V zariadení je k dispozícii lekárnička vybavená v súlade s Vyhláškou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 554/2007 Z.z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

## 2. FITNESS AKTIVITY

- 2.1. Fitness centrum nedisponuje žiadnymi špeciálnymi prístrojmi, kde je potrebný návod na obsluhu. V prípade potreby sa návštevník informuje o používaní príslušnej prístrojovej techniky/zariadení u prevádzkovateľa.
- 2.2. Kontraindikácie: Srdcová slabosť, osoby so srdcovým stimulátorom, krvácavé stavy, horúčkovité ochorenia, gravidita, dojčenie, infekčné kožné ochorenia, krčové žily, zjavné prejavy zápalov žíl a trombóz, vredy predkolenia, čerstvé pourazové a pooperačné stavy, vysoký krvný tlak, u silových masáží ťažšia osteoporóza, zápal veľkých kĺbov, po požití alkoholu a omamných látok.

### 3. INFRA SAUNA

- 3.1. Kapacita sauny sú 4 osoby
- 3.2. Deti do 4 rokov môžu byť v saune iba v sprievode dospelého
- 3.3. Do sauny je zakázané brať predmety, nápoje a jedlo.
- 3.4. Kontraindikácie: Ochorenia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému, najmä s insuficienciou, stavy po čerstvom infarkte myokardu, arytmie, myokarditídy, hypertenzia, všetky akútne, infekčné, horúčkové ochorenia, bacilonosičstvo, infekčné kožné ochorenia, hypertyreóza, zápalové ochorenia vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek), osoby s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom, epilepsia, neurovegetatívne poruchy, niektoré psychózy, klaustrofóbia, po požití alkoholu a drog, kachexia. Neodporúča sa u osôb vo veku nad 60-70 rokov.
- 3.5. Povinné je dodržiavať pravidlá saunovania
  - 3.5.1. Klient si do sauny zabezpečí čistý uterák, plachtu a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý, zahalený iba v uteráku
  - 3.5.2. Pred vstupom do sauny je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť
  - 3.5.3. Do sauny vstupujte nahý a suchí, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
  - 3.5.4. V saune môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať, a to len na plachte.
  - 3.5.5. V saune sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
  - 3.5.6. Počas potenia môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
  - 3.5.7. Dokonalé prekrvenie organizmu v saune sa dosiahne v priebehu 30 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo sauny. Nie je potrebné opakovať úkon saunovania ako v prípade fínskej sauny.
  - 3.5.8. Navštívte odpočívareň, zabaľte sa do deky a zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny. Do sauny je zakázané nosiť predmety a jedlo
  - 3.5.9. V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca prevádzky.
  - 3.5.10. O pomoc s ovládaním sauny požiadajte recepčnú.

### 4. REBELKO KLUB

- 4.1. Slúži pre deti, alebo doprovod cvičiacich klientov.
- 4.2. Deti do 4 rokov môžu byť v Rebelko klube iba v sprievode dospelého.
- 4.3. Pobyt, cvičenie a správanie detí v Rebelko klube je na zodpovednosti rodičov, alebo ich zástupcov, prevádzkovateľ deti nestráži.
- 4.4. Na žinenky a do dopadovej jamy je zakázané brať predmety, nápoje a jedlo.

4.5. Na žinenky a do dopadovej jamy sa vstupuje na bosu, iba v ponožkách.

## 5. LEZECKÁ MIESTNOSŤ

- 5.1. Deti do 16 rokov môžu liezť iba v sprievode dospelého.
- 5.2. Pobyt, lezenie a správanie detí v Rebelko klube je na zodpovednosti rodičov, alebo ich zástupcov, prevádzkovateľ deti nestráži.
- 5.3. Liezť môže súčasne iba jedna osoba, keď lezie niekto iný, je zakázané sedieť, alebo ležať na matraci
- 5.4. Na dopadovú plochu (matrac) je zakázané brať predmety, nápoje a jedlo.
- 5.5. Na stenu je zakázané liezť bosý, alebo v špinavej obuvi

## 6. SCHÉMA PREVÁDZKY

