

VŠEOBECNÉ OBCHODNÍ PODMÍNKY PRO OBJEDNATELE UBYTOVÁNÍ A SLUŽEB ANDELSKÝ DVŮR

Poskytovatel služeb a ubytování:

PENA s. r. o.

Nádražní 303, 379 01 Třeboň

IČO/DIČ: 28145682

Kontaktní údaje:

e-mail: asistentka@pe-na.cz

telefon: 739 341 017

webová adresa: www.pe-na.cz

1. Obecná ustanovení

Společnost PENA s. r. o., IČ: 28145682 (dále jen „Ubytovatel“), tímto vydává ve smyslu ust. § 1751 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, v platném znění (dále jen „Občanský zákoník“), tyto VŠEOBECNÉ OBCHODNÍ PODMÍNKY (dále jen „VOP“):

Předmětem těchto VOP Ubytovatele je úprava podmínek realizace ubytovacích a souvisejících služeb objednateli (dále jen „Klient“). VOP jsou nedílnou součástí všech ujednání mezi Ubytovatelem a Klientem.

Potvrzením objednávky Klienta (dále jen „Objednávka“), uznává Klient následující VOP za závazné pro všechna plnění související s předmětem VOP a v plném rozsahu je akceptuje.

2. Popis služeb

Poskytovatel nabízí ubytování v deseti dvoulůžkových pokojích s možností 1 nebo 2 přistýlek, v jednom apartmánu a v jednom glampingovém stanu.

3. Objednávka pobytu a služeb

Objednat pobyt a služby v Andělském Dvoře lze písemnou formou (e-mailem, nebo vyplněním a odesláním webového formuláře Ubytovateli) nebo telefonicky.

Objednávku může provést Klient pro sebe nebo ve prospěch třetí osoby. Objednávku potvrdí Ubytovatel Klientovi stejnou formou, kterou byla provedena. Objednávka musí obsahovat:

- jméno a příjmení Klienta
- termín pobytu
- kontaktní údaje Klienta: telefonní číslo, adresu trvalého bydliště, e-mail
- způsob úhrady služeb
- počet objednaných osob ve struktuře dospělé osoby x děti (u dětí věk)
- druh a počet objednaných doplňkových služeb (např. sauna, polopenze, ubytování zvířete, atp.)

Ubytovatel objednávku obvykle zpracovává do 24 hodin. Potvrzuje objednávku, odmítá objednávku, nebo navrhuje Klientovi jiný termín.

Objednávka pobytu je přijata písemným potvrzením od Ubytovatele. Klient je povinen se s potvrzením objednávky seznámit a nejpozději do 24 hodin nahlásit případné změny původní objednávky.

Objednávka je závazná. Pro rozsah smluvně sjednaných služeb a cen je závazný jejich rozpis v potvrzení objednávky.

4. Platební podmínky

Při objednávce provedené více než 30 dnů před příjezdem se platí záloha ve výši 30 % z ceny za ubytování, která je splatná do 3 dnů od potvrzení objednávky, ledaže se smluvní strany písemně dohodly jinak. Úhradou zálohy se rozumí připsání příslušné částky na bankovní účet Ubytovateli, není-li dohodnuto jinak. Nebude-li záloha Klientem řádně uhrazena, vyhrazuje si Ubytovatel právo zrušit sjednanou objednávku a požadovat po Klientovi odpovídající storno poplatky dle bodu 6. těchto VOP. Při objednávce provedené 15 dní a méně před příjezdem Klient hradí 100 % z ceny za ubytování včetně služeb.

Cenu za ubytování a služby, jakož i zálohu, je Klient povinen uhradit:

1. buď převodem na bankovní účet Ubytovatele (v takovém případě je nezbytné předložit při příjezdu Ubytovateli potvrzení o úhradě) nebo
2. poštovní poukázkou (v takovém případě je rovněž nezbytné předložit při příjezdu Ubytovateli potvrzení o úhradě) nebo po předchozí domluvě v hotovosti.

Ceny jsou uvedeny v rezervačním formuláři na stránkách penzionu a je v nich zahrnut ubytovací a lázeňský poplatek.

Platba ceny za ubytování a služby musí být uhrazena nejpozději 15. den před začátkem pobytu, ledaže se smluvní strany písemně dohodly jinak.

V případě prodlení Klienta s úhradou zálohy za ubytování a služby má Ubytovatel právo zrušit již potvrzenou objednávku bez nároku na vrácení již zaplacené zálohy Klienta a požadovat po Klientovi zaplacení ceny objednaného pobytu a služeb a to včetně úroku z prodlení ve výši 0,5 % denně z dlužné částky z celkové ceny pobytu a služeb za každý započatý den prodlení.

Ubytovatel si vyhrazuje právo použít kteroukoliv platbu Klienta k uhrazení jeho nejstarší pohledávky/nejstarších pohledávek, kterou/teré má vůči Klientovi po lhůtě splatnosti.

5. Práva a povinnosti Klienta

K čerpání zaplacených služeb opravňuje klienta potvrzená rezervace. Klient je povinen na této rezervaci překontrolovat správnost údajů. Při zjištění jakékoliv nesrovnalosti kontaktuje klient neprodleně penzion e-mailem nebo telefonicky.

Při nástupu se klient prokáže občanským průkazem, pasem nebo jiným průkazem totožnosti.

Po splnění uvedených formalit je klient ubytován a jsou mu poskytnuty další informace k pobytu či k dalším objednaným službám.

Klient má právo užívat po dohodnutou dobu přidělený pokoj/apartmán. Pokoj/apartmán se předává Klientovi vždy od 15:00 do 17:00 hod., ledaže se Ubytovatel s Klientem dohodnou písemně či telefonicky jinak.

Klient je povinen zacházet s majetkem Ubytovatele šetrně. Každou zjištěnou závadu nebo škodu na zařízení je Klient povinen neprodleně hlásit Ubytovateli, nesplní-li klient tuto povinnost, může být Klientovi Ubytovatelem naúčtována smluvní pokuta až 5.000,-- Kč + náklady na opravu.

Klient je povinen nahlásit předem Ubytovateli ubytování s domácím zvířetem. Domácí zvíře nesmí nechat Klient bez dozoru volně na pokoji. K dispozici má Ubytovatel zvířecí klece k pronájmu (zde je však omezený počet proto doporučujeme rezervaci předem).

Klient je povinen udržovat pořádek a čistotu v apartmánu, v kolárně, sauně a všech dalších společných prostorách ubytovacího zařízení. Klient je povinen dodržovat noční klid v době od 22:00 do 6:00 hod. Klient je povinen zabezpečit soukromé (vnesené) věci tak, aby nemohlo dojít k jejich zcizení. Ubytovatel tyto věci nepojišťuje a vzhledem k charakteru ubytovacího zařízení a provozním podmínkám za tyto věci neručí.

Klient má právo reklamovat případné nedostatky poskytovaných služeb. Reklamací je povinen uplatnit včas, bez zbytečného odkladu tak, aby mohla být sjednána náprava, pokud možno na místě samém.

Klient je povinen při nástupu do ubytovacího zařízení převzít svazek klíčů. Ztrátu svazku klíčů, nebo jeho částí, je Klient povinen neprodleně bez zbytečného odkladu oznámit Ubytovateli.

Svazek klíčů je majetkem ubytovatele, při ztrátě je Klient povinen uhradit výdaje spojené s výměnou vložky, klíčů apod., resp. další náklady, které bude Ubytovatel nucen vynaložit na odstranění touto ztrátou vyvolaných následků.

Klient je povinen nejpozději v okamžiku odjezdu zaplatit dohodnutou cenu ubytování a služeb včetně případných dalších nákladů, které vznikly z důvodů zvláštních služeb, které požadoval on sám anebo hosté, kteří ho doprovázejí, včetně zákonné daně z přidané hodnoty.

Klient odpovídá za osoby, které za ním přišly na návštěvu po celou dobu jejich pobytu v objektu, a je povinen je doprovázet při jejich průchodu společnými prostorami objektu. Pro návštěvy Klienta platí stejné povinnosti jako pro Klienta. Ubytovatel má právo, podle vlastního uvážení, neumožnit vstup jiné osobě do objektu anebo takovou osobu následně z objektu vykázat.

Klient ručí a odpovídá Ubytovateli za jakoukoliv škodu, kterou způsobí on nebo jeho host nebo jiné osoby, které s vědomím nebo podle vůle Klienta využívají služeb Ubytovatele.

Klient je povinen předat pokoj/apartmán či společný prostor Ubytovateli ve stavu v jakém jej převzal. V případě, že Klient nepředá Ubytovateli pokoj/apartmán či společný prostor ve stavu v

jakém jej převzal, je Ubytovatel oprávněn požadovat po Klientovi zaplacení nákladů do výše nákladů spojených s uvedením pokoje/apartmánu do původního stavu.

Klient je povinen uvolnit pokoj/apartmán v den odjezdu do 10:00 hod., pokud se s Ubytovatelem nedohodl jinak. V případě, že Klient neuvolní pokoj/apartmán ve stanoveném čase, je Ubytovatel oprávněn Klientovi účtovat další pobytový den a osobní zavazadla Klienta vystěhovat a zajistit, aby nedošlo k omezení práv dalších Klientů a požadovat 1.000,-- Kč jako úhradu nákladů za vystěhování zavazadel.

Klientovi je zakázáno:

- umožnit vstup, pobyt a přespání v ubytovacím zařízení třetím osobám, půjčovat klíče od ubytovacího zařízení třetím osobám,
- přemísťovat nábytek do jiných pokojů nebo prostor bez souhlasu ubytovatele,
- kouřit v prostorách penzionu,
- vnášet do ubytovacího zařízení a mít v užívaném prostoru resp. pokoji: hořlavé, výbušné a zápalné látky, zbraně, drogy, neskladné předměty, plynové spotřebiče, elektrické přímotopné spotřebiče, elektrické varné plotýnky apod.,
- znečišťovat či jinak znehodnocovat společné prostory a okolí ubytovacího zařízení.

Podmínkou pro pobyt v ubytovacím zařízení Ubytovatele je zejména dodržování základních pravidel společenského soužití, tolerance a vzájemného respektu ve smyslu občanského zákoníku, dodržování nočního klidu, dodržování pořádku a čistoty ve všech prostorách uvnitř objektu a v jeho bezprostředním okolí. Za porušení povinností uvedených v těchto VOP je Ubytovatel oprávněn požadovat po Klientovi zaplacení částky do výše 10.000,-- Kč.

Právo na ubytování v ubytovacím zařízení zaniká k poslednímu dni ubytování uvedenému v potvrzení objednávky ubytování Ubytovatelem.

Právo na ubytování zaniká okamžitě, jestliže Klient poruší tyto VOP nebo hrubým způsobem porušil pravidla společenského soužití anebo v případě, jestliže Ubytovateli neuhradí pobyt a služby dle dohody. V takovém případě může Ubytovatel ukončit ubytovací služby i bez nároků na vrácení zbývajících částky za ubytování.

Právo na ubytování v ubytovacím zařízení zaniká posledním dnem do doby, na kterou jsou ubytovací služby uhrazeny. Klient je povinen opustit pokoj/apartmán a předat Ubytovateli jej včetně všech náležitostí do 10:00 hod. V případě skončení ubytování nemá Klient nárok na přidělení náhradního ubytování.

V případě, že Klient nevyklidí ubytovací prostor ve smyslu předchozího odstavce, je Ubytovatel oprávněn majetek Klienta na náklady Klienta vystěhovat. Ubytovatel v těchto případech schraňuje majetek Klienta po dobu 2 týdnů ve svých prostorách a po této době jej může zlikvidovat, anebo pro odvoz a schraňování věcí Klienta najme firmu. Klient pro takový případ zmocňuje Ubytovatele, aby jeho jménem, jako složitel, na toto uzavřel smlouvu s vybraným schovatelem, a to za běžných obchodních podmínek.

6. Práva a povinnosti Ubytovatele

Ubytovatel si vyhrazuje právo ve výjimečných případech poskytnout Klientovi jiné ubytování, než bylo původně dohodnuté, pokud se nijak podstatně neliší od potvrzené objednávky.

Ubytovateli přísluší právo na umístění kamer ve vnějších prostorách areálu z důvodu ochrany klientů, zvířat a majetku.

Ubytovateli přísluší právo své služby kdykoliv vyúčtovat, resp. je vyúčtovávat průběžně.

Ubytovatel může prodloužit pobyt Klientovi jen v případě, že má Ubytovatel k dispozici volnou kapacitu.

V případě, že Klient ukončí svůj pobyt dříve, než bylo sjednáno v potvrzení rezervace, Ubytovatel má právo účtovat Klientovi částku za celý pobyt včetně služeb.

Ubytovatel je oprávněn ukončit poskytování služeb Klientovi a odstoupit od smlouvy s okamžitou platností a bez nároku Klienta na vrácení peněz, když:

- klient úmyslně nebo z nedbalosti poškozuje majetek Ubytovatele, či jeho chování je v rozporu se zásadami slušného společenského chování, morálkou nebo obtěžuje svým chováním třetí osoby,
- zdravotní stav Klienta ohrožuje zdraví třetích osob a personálu,
- z důvodu zásahu vyšší moci.

Předané osobní údaje Klienta uvedené v objednávce pobytu je Ubytovatel oprávněn použít pouze pro uzavírání smluvní vztah mezi Ubytovatelem a Klientem.

Ubytovatel nabízí ubytování Klientovi s domácím zvířetem (pes, kočka, kůň). Poplatky za ubytování zvířete jsou uvedeny v ceníku nebo na vyžádání. Klient je v tomto případě povinen dodržovat provozní řád penzionu a svá zvířata si zabezpečit tak, aby nedošlo k újmě na zdraví dalších osob či škodám na majetku.

7. Storno podmínky a nedojezd

Pokud Klient zruší objednávku, je povinen hradit provozovateli níže uvedené storno poplatky z celkové ceny pobytu.

Storno poplatky činí:

- 0 % z ceny pobytu, dojde-li ke zrušení smlouvy do 35 dní před smluveným datem zahájení pobytu,
- 30 % z ceny pobytu, dojde-li ke zrušení smlouvy od 35. dne do 15. dne před smluveným datem zahájení pobytu,
- 100 % z ceny pobytu, dojde-li ke zrušení smlouvy méně jak 15 dní před smluveným datem zahájení pobytu.

Ubytovatel si vyhrazuje právo na poplatek za přesunutí termínu pobytu Klienta, a to takto:

- Při přesunutí termínu pobytu do 15 dnů od zahájení pobytu je poplatek 20 % z celkové ceny ubytování včetně objednaných služeb.
- Při přesunutí termínu pobytu od 14 dnů a méně od zahájení pobytu je poplatek ve výši 40 % z celkové ceny ubytování včetně objednaných služeb.

Pokud klient nezahájí pobyt v objednaném termínu ubytování a ani svou objednávku písemně nezruší, je objednávka stornována a klientovi je účtováno 100 % z ceny pobytu.

Tyto storno podmínky se nevztahují na domluvené a objednané objednávky za účelem realizace svateb a velkých společenských akcí. V těchto případech se uhrazené zálohy nevrací.

8. Řešení sporů a stížností

Smluvní strany prohlašují, že spory vzniklé z těchto podmínek budou přednostně řešit smírnou cestou, zejména osobním jednáním obou smluvních stran.

9. Zásady ochrany osobních údajů/GDPR

Zpracování osobních údajů hosta pro účely ubytování se řídí pravidly GDPR dle platné legislativy, detaily jsou na internetových stránkách hotelu. Ubytovaný tímto uděluje souhlas ubytovateli se zpracováním a uchováním svých osobních údajů, v rozsahu poskytnutých údajů, a to za účelem poskytnutí ubytování a evidence hostů ve smyslu zákona č. 565/1990 Sb., o místních poplatcích a zákona č. 326/1999 Sb., o pobytu cizinců na území České republiky a o změně některých zákonů.

10. Závěrečná ustanovení

Tyto VOP jsou nedílnou součástí objednávky ubytování. Pro skupinové pobyty mohou být sjednány jiné podmínky.

Všeobecné obchodní podmínky vstupují v platnost dne 1.6. 2018.

Změny a doplňky těchto podmínek mohou být individuálně upraveny mezi Ubytovatelem a Klientem výlučně písemnou formou.

Součástí VOP je i provozní řád penzionu Andělský Dvůr.

V Třeboni dne 1.6. 2018

Petr Najdr
jednatel PENA s. r. o.

Provozní řád pro ubytovací služby
(§ 21a zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví)

PENZION ANDĚLSKÝ DVŮR

- Název firmy: PENA s.r.o.
 - Sídlo: Nádražní 303, 379 01 Třeboň
 - Adresa provozovny: Světce 21, 378 21, Světce
 - Provozovatel: Petr Najdr
 - Email: info@pe-na.cz
 - **Odpovědný vedoucí: Pena s. r. o.**
 - **Telefon: +420 777 455 627**
 - Kategorie a třída ubytovacího zařízení: penzion Andělský Dvůr
 - Poskytované služby: ubytovací služby, catering, wellness
 - Druh provozu: trvalý
 - Počet ubytovacích jednotek: 11
-
- Po příchodu do penzionu se host prokáže platným dokladem totožnosti (občanským průkazem nebo cestovním pasem), bez předložení dokladu totožnosti nemůže být host ubytován.
 - Ubytovaní probíhá od 15:00 do 17:00 hod. V jinou dobu mohou být hosté ubytováni pouze po domluvě předem.
 - Osoba zodpovědná za ubytovanou skupinu se zavazuje, že s řádem seznámila všechny členy skupiny a dále také je obeznámena, že ve vnějších prostorách penzionu se nachází bezpečnostní kamery sloužící k ochraně klientů, zvířat a majetku. Tímto podpisem uděluje (osoba zodpovědná) penzionu Andělský Dvůr souhlas se zpracováním osobních údajů za sebe a celou ubytovanou skupinu.
 - **Je přísný zákaz krmení zvířat z důvodu výchovy a zdraví zvířat, zejména koně. V případě neuposlechnutí zákazu krmení je ubytovatel oprávněn požadovat zaplacení smluvní sankce ve výši 50 000,-- Kč a požadovat případnou náhradu škody spojenou s léčbou zvířete.**
 - **V penzionu nejsou gravitační odpady, ale čerpadlo, proto je přísný zákaz vřazování do toalety vlhčených ubrousků, tamponů a jiného. Dojde k ucpání tlakového čerpadla nejen u pokoje, ale také celého odpadního řádu penzionu nebo obce (celá obec je řešena tlakovými čerpadly). Oprava se pohybuje v řádech statisíců korun. Každé porušení této povinnosti je pod smluvní sankcí 30 000,-- Kč + případná náhrada škody spojená s opravou.**
 - **Pobyt v sauně a cedrovém sudu, který je v areálu k dispozici, má svá pravidla, která jsou přílohou tohoto provozního řádu.**
 - **Veškerý vstup na neoznačené cesty v areálu penzionu a jeho okolí je na vlastní nebezpečí. Za děti mladší 18 let zodpovídají jejich rodiče.**

- Pokoje jsou vybaveny lůžkovinami, povlečením, ručníky a toaletním papírem - vše je zahrnuto v ceně za pobyt. Pokoje jsou uklízeny u týdenních a delších pobytů individuálně dle předchozí domluvy. Výměna ručníku 1x týdně nebo dle potřeby a domluvy
- Při odchodu na snídani či večere Vás prosíme o intenzivní vyvětrání pokojů a koupelen.
- V případě, že zákazník nedorazí a neobsadí předem objednanou ubytovací kapacitu do 24 hodin od rezervovaného pobytu, účtujeme storno poplatek ve výši rovnající se 100 % ceny pobytu a pobyt se ruší bez náhrady. Toto neplatí v případě, že zákazník o pozdějším nástupu na pobyt ubytovatele s předstihem telefonicky nebo písemně vyrozumí.
- **Ve všech prostorách penzionu platí přísný zákaz kouření, pod smluvní sankcí 10.000,-- Kč + náklady na úklid a malbu**, při jeho porušení spustí požární hlásič sirénu s následným bezdůvodným příjezdem hasičů. Dále není dovoleno přemísťování zařízení bez souhlasu vedení penzionu a jakékoliv zásahy do elektrické sítě.
- Z bezpečnostních důvodů může host používat v pokoji pouze ty vlastní elektrické spotřebiče, které slouží k jeho osobní hygieně (holiči a masážní strojky, vysoušeče vlasů apod.), dále osobní počítače a nabíječky kamer a mobilních telefonů.
- Děti není z bezpečnostních důvodů vhodné ponechávat bez dozoru dospělé osoby v pokoji a ostatních prostorách penzionu, rodiče nebo dohlížející osoba nese odpovědnost za případnou škodu způsobenou dítětem. Hosté odpovídají za vlastní bezpečnost. Rodiče si odpovídají v době pobytu za své děti sami.
- Penzion neručí za věci vnesené hostem do penzionu a za škodu na odložených věcech (klenoty, peníze a jiné cennosti).
- Psi a jiná drobná zvířata mohou být ubytováni po předchozí dohodě pouze za předpokladu, že během pobytu neobtěžují ostatní ubytované hosty, neničí a neznečišťují zařízení penzionu. **Žádné domácí zvíře nesmí být ponecháno na pokoji samotně volně bez dozoru. K dispozici máme klec na psa, kterou Vám můžeme půjčit po domluvě předem.** Pokud domácí zvíře způsobí na pokoji škodu, je povinností majitele zvířete, škodu nahlásit a uhradit náklady na opravu. Při nedodržení Vám bude naúčtována sankce 5.000,- Kč + náhrada za opravu poškozeného majetku.
- **Při ukončení pobytu se pokoj předá pověřené osobě do 10:00 hod., není-li předem domluveno jinak.** V případě, že host ve stanovenou dobu pokoj nepředá, vyhrazuje si penzion právo věci hosta vyklidit za přítomnosti pověřené osoby penzionu a uschovat, aby mohl být pokoj k dispozici pro další rezervaci. V takovém případě bude hostovy záležitosti účtován další den pobytu.
- Host je povinen dodržovat ustanovení tohoto ubytovacího řádu. V případě, že je poruší, má vedení penzionu právo od dohody o poskytnutí ubytovací služby odstoupit před uplynutím dohodnuté doby bez náhrady ubytovanému.
- Od našich hostů očekáváme, že budou udržovat čistotu v penzionu i jeho okolí a chovat se šetrně k jeho zařízení.
- Doporučujeme hostům neparkovat pod stromy. Hrozí znečištění či poškození vozidel nebo osob. Provozovatel nenese odpovědnost za případné škody na majetku či zdraví osob.

- Stížnosti hostů na kvalitu poskytovaných služeb přijímá vedení penzionu a uvítá všechny návrhy hostů na zlepšení provozu. Veškeré stížnosti, návrhy na zlepšení kvality služeb, poškození věci se nahlašuje odpovědnému vedoucímu popřípadě na telefonu: +420 777 455 627, info@andelskydvur.cz
- Vážíme si Vašich podnětů a budeme rádi za zpětnou vazbu.

Děkujeme Vám za dodržování našeho provozního řádu (v případě hrubého porušení může být host vykázán z penzionu i celého areálu).

Přejeme Vám příjemný pobyt.

PRAVIDLA SPRÁVNÉHO SAUNOVÁNÍ



1. **Vyhradte si 2-3 hodiny k následnému odpočinku.** Nejlépe je zajít do sauny **před večeří nebo 2-3 hodiny po ní.** Nechoďte do sauny na lačno ani s plným žaludkem. Před vstupem do sauny nekuřte ani nepijte alkohol! Saunování se doporučuje dvakrát týdně.
2. **Je zakázáno vstupovat do sauny s jídlem nebo nápoji.**
3. **Důkladně se osprchujte a hlavně osušte:** budete se potit rychleji. Saunujte se bez plavek.
Dodržujeme hygienu pro sebe a pro ostatní hosty. Vždy pod sebe včetně chodidel v době sauny a odpočinku dám prostěradlo či ručník !!!
4. **Čas strávený v sauně je velmi individuální.** Ideální doba pobytu je **10-15 minut.** Pokud Vám ale začne být nepříjemně (cítíte pálení boltce uší, špičky nosu, lícních kostí, konečků prstů, špatně se vám dýchá), saunu opusťte i dříve.
5. **Ideální poloha pro saunování je vleže, popřípadě vsedě s nohama na stejné lavici,** na které sedíme, abychom měli tělo ve stejné teplotě (jiná poloha může vést k bolestem hlavy).
6. Během saunovacího procesu provádíme masáž kartáčem nebo žínkou.
7. **Dýchejte zásadně ústy** (při dýchání nosem dochází k pálení sliznice).
8. **K ochlazení použijte sprchu**
9. **Následuje relaxace na lehátku** (v pozici vleže, tak abyste se cítili příjemně). Odpočívejte 15 - 20 minut. Doplňujte průběžně tekutiny.
10. **Celý proces zopakujte (maximálně však třikrát).**

RIZIKA A ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ SPOJENÁ SE SAUNOVÁNÍM A KOUPÁNÍM V CEDROVÉM SUDU

1. Nedoporučujeme chodit do sauny či cedrového sudu pod vlivem alkoholu či jiných omamných látek!!
2. Vstup do sauny a cedrového sudu je na vlastní nebezpečí a osoba, která do ní vstupuje, je zodpovědná za svoje chování a za stav svého zdraví.
3. V sauně se pohybujeme opatrně, neskáčíme a neděláme rychlé pohyby.
4. Do cedrového sudu neskákejte a ani se v něm nepotápějte.
5. Nerozžínajte svíčky na horním lemu sudu a ani v sauně – hrozí popálení. V koupacím sudu a ani v sauně nepoužívejte skleněné nádoby, mohlo by dojít k rozbití a pořezání.

KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY

- **Srdeční choroby**

Pro osoby trpící některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací, může být červená terapie nevhodná. Příímým důsledkem dlouhého vystavování se vysokým teplotám je zrychlení srdeční frekvence o 10 až 30 tepů za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká také osob užívajících léky na úpravu tlaku a osob s kardiostimulátorem – některé sauny totiž mohou obsahovat magnet, který může jeho činnost ovlivnit.

- **Děti a starší lidé**

U těchto dvou věkových skupin je zapotřebí konzultovat červenou terapii s lékařem. Obecně je vystavování se červenému záření zdraví prospěšné, nicméně je potřeba brát v potaz sníženou termoregulační schopnost obou skupin – u dětí se schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu teprve vyvíjí, věkem se naopak snižuje.

- **Těhotenství**

Během těhotenství není používání sauny doporučováno. U těhotných žen může velmi lehce dojít k přehřátí organismu, ztrátě vědomí a v extrémních případech až k poškození plodu a vrozeným vadám.

- **Problémy s klouby**

Infračervené záření je doporučováno v případě mnoha zdravotních problémů vč. bolestí kloubů. POZOR! V případech chronických otoků kloubů však nemusí terapie působit příznivě. Pokud dojde k akutnímu zranění, klouby by rovněž neměly být zahřívány, a to během prvních 48 hodin od kloubního zranění anebo až do odeznění zarudnutí či otoku.

- **Další choroby**

Zvyšování vnitřní teploty vlivem infračervené terapie může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematodes, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému, Addisonovou chorobou nebo jinou nemocí související s adrenalinovou nedostatečností. Vyvarovat se saunování by měli také lidé trpící hemofilí nebo krvácivými stavy, neboť teplo rozšiřuje cévy. Infračervenou terapii nelze doporučit ani v případě horečky či citlivosti na světlo.

Kovové šrouby, kloubní náhrady a další implantáty obvykle dlouhovlnné infračervené záření odrážejí, takže by nemělo docházet k jejich zahřívání. V případě silikonových implantátů, které infrazáření absorbují, k zahřívání docházet může, nicméně silikon se taví až při 200°C, tudíž by na něj infračervené záření nemělo mít vliv. Mějte prosím na paměti, že používání sauny s jakýmkoli implantátem je nutné konzultovat s lékařem!

Stejně jako u masáží není bezpečné používání sauny při jakémkoli infekčním onemocnění, pod vlivem drog nebo alkoholu.