

Provozní řád BRANO SAUNA

1. Základní údaje:

Provozovna:	BRANO sauna
Číslo provozovny:	1004451334
Sídlo provozovny:	Tovární okruh 513, 747 41 Hradec nad Moravicí
Provozovatel:	Ing. Lenka Juříčková
Sídlo provozovatele:	Rychnovské nábřeží 72, 747 41 Branka u Opavy
IČ provozovatele:	88175316
Poskytované služby:	wellness centrum, restaurace
Provozní doba:	Pondělí 16 - 21.00
	Úterý 16 - 21.00
	Středa 16 - 21.00
	Čtvrtek 16 - 21.00
	Pátek 16 - 22.00
	Sobota 16 - 22.00
	Neděle 13 - 21.00

2. Popis provozovny:

Součástí wellness je finská sauna, parní lázeň, vnitřní ochlazovna s ochlazovacím bazénem o objemu 16m³, odpočinkový prostor s Kneippovým chodníkem, vnější ochlazovna, samostatná místnost masérny, šatny se skříňkami, 3 očištné sprchovací boxy, ochlazovací sprchy (vědro a mlžné trysky) a WC. Celková kapacita wellness je 25 osob.

Na objekt restaurace navazuje sklad potravin. Personál má k dispozici šatnu a WC s umyvadlem, úklidovou místnost s výlevkou. Toalety pro hosty jsou děleny na muže a ženy v dostatečné kapacitě. V letním období je v provozu letní terasa a celková kapacita restaurace je 48 hostů.

Povinnosti obsluhy a provozovatele sauny:

- Znat a dodržovat ustanovení provozního řádu.
- Dbát hygienických a protiepidemických zásad a provádět opatření k zabezpečení hygieny provozu sauny.
- Být vybavena ochrannými pracovními prostředky a používat je.
- Dbát na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržování zákazu kouření v prostorách wellness a restaurace.
- Vést provozní deník.

3. Návštěvní řád sauny

S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte. Na pozdější diskuze a výmluvy nebude brán zřetel. Porušením pravidel riskujete okamžité vykázání z prostor bez nároku na náhradu vstupného. Seznamte se také se zdravotními riziky a v případě zdravotních problémů se poraďte se svým ošetřujícím lékařem, neboť návštěva sauny je na vlastní nebezpečí.

Sauna slouží pro veřejnost.

Lázeň je určena především zdravým osobám. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat saunu po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost. V prostoru wellness se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby. Provoz sauny zajišťuje provozovatel a obsluha jím určená.

Místa určenými k odkládání věcí jsou pouze skříňky v šatně. Každý návštěvník je odpovědný za řádné uložení svých věcí do skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel relaxačního centra nenes žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci po celou dobu návštěvy.

Každý návštěvník je povinen se v prostorech relaxačního centra chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožující bezpečnost svou i třetích osob. Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel relaxačního centra nenes odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů zaměstnanců. Provozovatel relaxačního centra všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.

Děti mladší 15 let mohou do prostor relaxačního centra vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18 let; tato osoba je povinna dbát na bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu návštěvy relaxačního centra je za tuto osobu odpovědná. Za případné zranění dítěte nenes provozovatel relaxačního centra odpovědnost.

Návštěvník odpovídá za škodu na majetku relaxačního centra způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je tuto škodu povinen relaxačnímu centru bez zbytečného odkladu nahradit.

Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem relaxačního centra řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.

Ve všech prostorách relaxačního centra je přísně zakázáno: • hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky • konzumovat potraviny, kouřit s výjimkou prostor k tomu určených • jakkoli tyto prostory znečišťovat • plýtvat vodou a energiemi • úmyslně ničit majetek • zdržovat se v prostorách relaxačního centra mimo provozní dobu • vstup se zvířaty • provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele relaxačního centra • manipulovat se zařízeními mimo oprávněné osoby (topení, elektroinstalace, saunových kamen apod.) • křičet, běhat, pískat, bezdůvodně volat o pomoc, úmyslně stříkat a obtěžovat ostatní návštěvníky nebo jakkoliv ohrožovat provoz • praní prádla a jiných věcí

Zákaz vstupu do prostorů relaxačního centra:

Do sauny nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění zejména horních cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné kožními vyrážkami, bradavicemi, otevřenými hnisajícími ranami. Vstup není povolen také osobám, které trpí přenosnými chorobami či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž blízkosti se vyskytla přenosná nemoc.

Vstup není povolen osobám podnapilým, pod vlivem drog, zahmyzeným a špinavým.

Pokyny pro uživatele sauny

1. Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou.
2. V sauně doporučujeme sedat si na vlastním či zapůjčeném ručníku/prostěradle.
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 15 minut a maximálně 3 cykly po sobě.
4. Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře.
5. Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
6. Osoby trpící vysokým krevním tlakem a onemocněním kardiovaskulárním systémem by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.
7. Přístup do sauny a parní lázně řídí provozovatel dle kapacity.

Příprava k vlastnímu saunování

Po vstupu do sauny se svlékneme. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem. Povrch těla musí být naprosto volný, aby se vyhovělo termoregulačním dějům v organismu, ke kterým za pobytu v horku nutně dochází. Povrch těla a vlasy omyjeme mýdlem či šampónem a opláchneme vlažnou až teplou sprchou za pomoci žínky nebo kartáče.

Pobyt v horkém prostředí saunové lázně

Po vstupu do prohřívány si sedneme pouze na vlastní ručník či osušku. Při saunování vleže se organismus prohřívá rovnoměrně, což je pro něj lepší... Pobyt v prohřívárně není nutné měřit přesně, postačí asi 8 až 12 minut k dosažení potřebných fyziologických reakcí. Naléhavým signálem k ukončení saunování bývá vždy pocit značného horka, někdy tlaku na prsou, bušení srdce či točení hlavy, někdy i nevelké dechové tísně.

Typy saunování :

1. dráždivé (iritační) – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytům v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na ně navázat další aktivitou.
2. povzbudivé (tonizační) – představuje dvojí změnu horkého a chladného prostředí. Je velmi vhodný u malých dětí.
3. uvolňující (relaxační) – opakující se tři pobytů v prohřívárně s následným ochlazením. Navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započítím by měla být půlhodinka celkového uklidnění.
4. únavové (inhibiční) případně vyčerpávající (exhausivní) znamená čtyř až pětinasobné opakování jednotlivých běhů. Po tomto saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku, ke snížení tělesné výkonnosti a nervově-svalové pohotovosti. Bezprostředně by měl tedy následovat spánek. Tento typ saunování není vhodný po vyčerpávajícím tělesném zatížení.
5. Šesteré a více opakování pobytů v horku již není vhodné, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!!

Ochlazování

Po každém opuštění prohřívány jdeme vždy pod sprchu a krátce spláchneme pot a drobné šupinky pokožky uvolněné horkem. Celkové ochlazení vodou přispívá k velmi rychlému návratu normálních funkcí kardiovaskulárního systému, urychlených předchozím prohřátím k normálu. Celková koupel v chladné vodě je nejintenzivnější. Do vody vstupujeme pozvolna, můžeme se přidržovat opěrného zábradlí. V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunové lázně a považuje se za „významný čin“, jestliže saunující vydrží v soutěži s jiným saunujícími déle, div se v horku „nevypaří“ nebo v chladné vodě „nezmrzne“. Tento postup není vhodný a může přivodit i zdravotní potíže.

Závěr saunování

Jakmile ukončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném či po několikerych výměnách horka s chladu, spláchneme poslední zbytky potu, případně jiné nečistoty na povrchu těla. Zde jde zásadně vždy už jen o krátký styk těla s vlažnou vodou a má být ukončen krátkým osprchováním jen studenou vodou. To stačí k závěrečné očištění. Mýdla již nepoužíváme. Hygienickou očištění těla včetně umytí vlasů jsme odbyli již na začátku a dalším prohříváním organismu teplou sprchou není potřeba vyvolávat další pocení. Dnes už se ví, že omytí těla zásaditým mýdlem porušuje kyselý ochranný povrch pokožky, i když zase ne tak, aby organismu zabránilo jeho vcelku rychlému obnovení. U suché kůže se doporučuje vetřít po osušení do pokožky lehký, nedráždivý olej nebo řídkou emulsi.

Dvojitý způsob závěru saunování:

Odpočinkový způsob

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku či na lavici, křesle, židli. Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikryti prostěradlem. Dbáme na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví. Zásadně nepoužíváme jakýchkoli zábalů např. teplými houněmi či jinými příkrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a může při pozvolném prochládání dojít ke vzniku „nemoci z prochlazení“.

Po relaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdřímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renegeračním vagotropním účinkem saunové lázně. Po probuzení je pocit zotavení a osvěžení opravdu dokonalý a nebrání, spíše umožňuje podniknout nějakou aktivitu, nejlépe duševní, ale i nenáročnou manuální práci.

Pohybová aktivita po saunování

Po iritačním a tonizujícím saunování je nejlépe vynechat odpočinek a využít vzniklého osvěžení k přiměřené pohybové aktivitě, např. k chůzi na čerstvém vzduchu v přírodním terénu okolí domu, k volnému běhu, v zimě k běhu na lyžích. Doba odpočinku se tak posouvá do domácího prostředí a do doby obvyklého spánku.

Desatero sauny

1. V prostorách sauny nekuřte!
2. V šatně odložte vše – vezměte si sebou pouze mycí potřeby a trepky!
3. Před vstupem do potírny se umyjte mýdlem.
4. Proti prochlazení nohou je důležité mít přezůvky.
5. Před každým vstupem do potírny setřete vodu z povrchu těla.
6. Do potní místnosti si vezměte ručník.
7. Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem.
8. Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v bazénu – i hlavu nebo alespoň zátylek.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny.

Čas pro saunování

Saunování zabere určitou dávku času v našem týdenním programu a měli bychom počítat obvykle se dvěma a více hodinami. Spěch a nervozita vadí v průběhu saunování a zkušený saunař s tím počítá a už jeho cesta do sauny je naplněna radostným očekáváním.

Časové limity saunování

Pro dospělé se doporučuje rozmezí mezi 8 – 15 minutami, u dětí 3 – 8 minut. Limit pro ochlazování se udává max. 2 minuty vodou, 5 minut chladným vzduchem v klidu a 20 minut za pohybu. U dětí je signálem k opuštění chladných prostor třes a namodralé rty.

Domněnka některých saunujících, že co nejdelší výdrž např. v chladné vodě bazénu vede k otužilosti, je lichá a vede spíše ke zdravotním obtížím (bolesti hlavy, u žen zánět močového měchýře). Každé působení vlhkého chladu vede k ochrnutí cév sliznice nosu a oslabení ochranné bariéry vůči průniku choroboplodných virů či bakterií.

Saunování s dětmi

Dolní věková hranice je posunuta k době, kdy jsou děti pro pobyt v sauně vybaveny z hlediska pohyblivosti a stability termoregulace, což zpravidla bývá okolo třetího roku.

Dříve než své děti přivedeme do sauny měli bychom vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší.

Netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů, zejména cvičit, běhat, plavat, koupat se v horké i chladné vodě, pak se nemusíme obávat neobvyklého prostředí sauny. Takto schopné dítě se může bez obav i saunovat. Správné saunování obvykle nečiní samo o sobě zdravým dětem žádné potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, aby se začalo s dětmi saunovat.

Lékárnička je k dispozici u obsluhy.

Důležitá telefonní čísla:

150	Hasiči
155	Záchranná služba
158	Policie ČR
156	Městská policie
112	Jednotné evropské číslo tísňového volání

4. Provoz ochlazovacího bazénu:

Pro zajištění kvality vody v bazénu je instalováno recirkulační zařízení. Projektová kapacita recirkulace je max. 12m³/h s mechanickým předčištěním včetně dávkování potřebných činidel.

Hlavním prvkem úpravy vody je tlakový filtr s náplní filtračního písku 150 kg a příslušnými armaturami. Pro dávkování chemikálií je instalováno měřicí a dávkovací zařízení, které řídí dávkovací čerpadla pH + Cl. Flokulant, pH a Cl jsou dávkovány automaticky na základě měření.

Použité chemikálie:

- Flokulant CTX 41 (případně ekvivalent) - dávkuje se mezi čerpadlo a filtr
- Kyselina sírová technická v koncentraci max. 37% - dávkuje se za filtrem
- Chlornan sodný – dávkuje se za filtrem

Všechny používané chemikálie v koncentrovaném stavu jsou žíraviny, poškozují pokožku, sliznice i běžné oděvy. Při práci s nimi musí obsluha používat předepsaný ochranný oděv – gumové rukavice, holínky, zástěru, brýle nebo štít.

Voda v bazénu se udržuje čistá, prosta choroboplodných zárodků a vyhovující teploty. Ředící (čerstvá) voda se přidává denně v množství nejméně 30l na návštěvníka a den. Kontrola kvality vody pro koupání se provádí v četnosti a rozsahu dle vyhlášky č. 238/2011 Sb.

Obsluha bazénu zajišťuje:

- Přípravu chemikálií dávkovaných při recirkulaci vody
- Do provozních záznamů denně zapisuje teplotu vody, pH, Cl a redox-potenciál (hodinu před provozem a každou čtvrtou hodinu). Do záznamů také zapisuje počet návštěvníků bazénu, pro výpočet dopouštěné vody z vodovodu.
- Sleduje průzračnost vody ponořením černého terče o průměru 5 cm a podle výsledku reguluje dávkování flokulantu
- Dopouští ředící vodu z vodovodu v závislosti na návštěvnosti – 30 l na návštěvníka
- Čistí stěny a dno bazénu pomocí odsávacího zařízení
- Odebírá vzorky vody k rozboru v ukazatelích stanovených v příloze 9 vyhlášky 238/2011 Sb.

5. Úklidový řád sauny a postup při dezinfekci:

Všechny prostory sauny, předměty a zařízení se udržují průběžně v čistotě.

Úklid provádí osoba, která je úklidem sauny pověřena. Při práci je tato osoba povinna dodržovat pravidla ochrany zdraví a používat ochranný oděv, zejména rukavice.

Po skončení provozu se myjí a desinfikují všechny prostory wellness.

Finská sauna:

Po skončení provozu nechá obsluha dveře sauny otevřené do druhého dne. Všechny prostory v sauně se umyjí čisticím prostředkem a poté desinfikují, zejména podlaha, dřevěné prýčny, držadla, kliky a ta část stěn, na kterou dosáhnou návštěvníci. Nejméně 1x týdně se desinfikují dveře, celé stěny a odstraňují dřevěné podlahy ke kompletnímu vyčištění prostoru prohřívány.

Parní lázeň:

Po skončení provozu nechá obsluha dveře sauny otevřené do druhého dne. Všechny prostory v sauně se umyjí čisticím prostředkem, desinfikují a poté vystříkají vodou.

Odpočívárna a Kneippův chodník:

Po skončení provozu obsluha vypustí zahřívací i ochlazovací bazének Kneippova chodníku a umyje a desinfikuje celé zařízení včetně zábradlí. Voda do bazének se denně napouští vodou z městského vodovodního řádu.

Obsluha také omyje a desinfikuje zařízení odpočívárny.

Ochlazovací bazén: viz bod 4.

Desinfekční roztoky se používají pouze s virucidním účinkem a střídají se minimálně po 3 měsících. Roztoky se připravují podle návodu na použití uvedeném na etiketě výrobku. Vydesinfikované předměty se oplachují pitnou vodou. Desinfekční prostředky nelze zaměňovat, používají se jen pro tu oblast použití, pro kterou jsou určeny výrobcem. Při práci s desinfekčními prostředky je nutno dodržovat zásady ochrany zdraví a používat ochranné pomůcky. Při použití prostředků s mycími a čistícími vlastnostmi lze spojit etapu čištění a dezinfekce.

K zabránění vzniku selekce případně rezistence mikrobů vůči přípravku se střídají přípravky s různými aktivními látkami.

Odvětrávání:

Prostor wellness je odvětráván částečně přirozeně a částečně nuceně vzduchotechnikou. Nucené odvětrávání je spuštěno po celou dobu provozu sauny.

Odpady se z prostor sauny odnášejí denně po skončení provozu.

Malování prostor se provádí jednou za 2 roky, případně dle potřeby.

6. Manipulace s prádlem:

Čisté prádlo (ručníky k zapůjčení, prostěradla k zapůjčení, ručníky k wellness toaletám a utěrky v restauraci) je uloženo odděleně od použitého v provozovně. Použité prádlo se dosušuje mimo provozní dobu na mobilním sušáku v provozovně a 3x týdně odváží a pere s vyvářkou v domácnosti provozovatele. Prádlo ze sauny se pere odděleně a samostatně.

Odpovědnost za provoz BRANO sauny nese provozovatel, nestanoví-li provozní řády jednotlivých zařízení jinak.

V Hradci nad Moravicí dne 24.11.2011

Vypracovala: Ing. Lenka Juříčková