

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY STARZ

- **Základní údaje:**

Provozovna: Plavecký stadion STARZ Strakonice
Sídlo provozovny: Na Křemelce 305, 38601 Strakonice
Provozovatel: Správa tělovýchovných a rekreačních zařízení Strakonice
Sídlo provozovatele: Na Křemelce 512, 38601 Strakonice
IČ provozovatele: 00367915
Poskytované služby: Rekreační a ostatní krátkodobé ubytování , Pronájem a správa vlastních nebo pronajatých nemovitostí , Provozování sportovních zařízení
Provozní doba: dle měsíčního rozpisu

Sauna slouží pro veřejnost. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat saunu po odborné poradě se svým lékařem. Každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost.

1. Používání objektu sauny je dovoleno pouze v provozní době na platnou vstupenku nebo permanentku.
2. Vstupem do objektu sauny se každý návštěvník dobrovolně podrobuje ustanovením tohoto provozního řádu a všem pokynům zaměstnanců.
3. Z návštěvy zařízení jsou vyloučena osoby postižené jakoukoli kožní nebo jinou chorobou a osoby pod vlivem návykové látky. Dále může být odepřena návštěva osobám, jejichž přítomnost by mohla mít rušivý vliv na pořádek, bezpečnost provozu a čistotu objektu, jakož i osobám nerespektující mravní a společenské zásady.
4. Vstup je povolen pouze osobám starších 15 let, pro děti do 15 let je povolen pouze vstup organizovaně s doprovodem dospělého vedoucího nebo s doprovodem dospělé osoby.
5. Každý návštěvník je povinen před vlastním použitím sauny odložit obuv a oděv na místo k tomu určeném a důkladně se omýt mádlem v prostorách sprch.
6. Každý návštěvník je povinen šetřit všechna zařízení, šetřit vodou a ihned po použití uzavřít kohoutky sprch.
7. Za ztráty zapůjčeného vybavení je povinen návštěvník zaplatit náhradu na pokladně. Znečištění nebo poškození jakéhokoliv zařízení či místnosti vlastním zaviněním musí návštěvník rovněž zaplatit.
8. Za poranění a úrazy, které si návštěvník přivodí neopatrností nebo nedodržením tohoto řádu, nebere správa sauny odpovědnost.
9. Doba pobytu začíná vydáním zámku a ostatních náležitostí potřebných k saunování a končí odevzdáním těchto věcí při odchodu. Překročí-li návštěvník dobu určenou pro pobyt, je povinen zaplatit nové vstupné za každou započatou hodinu, kterou má pak nárok i využít s výjimkou, že by překročil uzavírací dobu. Překročí-li návštěvník uzavírací dobu (bez ohledu na dobu svého příchodu), je povinen zaplatit poplatek 70,- Kč.
10. Hodinu před koncem provozu je uzavřen přístup do prostor sauny a šaten.
11. Každý návštěvník je z hygienických důvodů povinen použít v potírňě při sezení prostěradlo, a to na všechny své části těla tak, aby se holé tělo nedotýkalo žádné z částí dřevěného posezení a jeho okolí.
12. Každý návštěvník je povinen bezpodmínečně uposlechnout pokynů zaměstnanců sauny, kteří jsou odpovědní za provoz a bezpečnost návštěvníků a přesné dodržení provozního řádu.

ODPOVĚDNOST ZA VĚCI VNESENÉ

Provozovatel odpovídá za věci vnesené, ve smyslu občanského zákoníku jen tehdy, byli-li uloženy na místě určené provozovatelem k odložení věcí, přičemž návštěvník je povinen dodržet pokyny zaměstnanců. Věci odložené mohou být větší částky peněz, větší hodnoty cenin a cennosti, jakož i klenoty a šperky je nutno hlásit předem a předat je do zvláštní úschovy. Pokud byla způsobena škoda zaviněním nebo nedbalostí návštěvníka, nese plnou odpovědnost za škodu návštěvník. Povinností poškozeného návštěvníka je každý případ odcizení věci osobně nahlásit u služby a Městské policie Strakonice.

V OBJEKTU SAUNY JE ZAKÁZÁNO

Vstupovat do prostor určených pro veřejnost a do části areálu, kde je označen zákaz vstupu z bezpečnostních důvodů. V celém objektu není dovoleno kouřit, brát si s sebou skleněné a jiné věci, které se mohou rozbít a způsobit zranění, svévolně přemísťovat zařízení a vybavení sauny, trhat květiny apod. Není povoleno křičet, pískat, vytvářet hluk, běhat z důvodu nebezpečí úrazu a pádu při uklouznutí.

- **Popis provozovny:**

Součástí sauny je šatna, sprchy, WC s umyvadlem, vnitřní ochlazovna s ochlazovacím bazénem, odpočívárna, místnost s infrasaunou, pokladna se zázemím pro personál. Dále má personál k dispozici šatnu, WC s umyvadlem, úklidovou místnost s výlevkou.

Povinnosti obsluhy a provozovatele sauny:

Znát 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 sauny.

- **Návštěvní řád sauny**

S níže uvedeným návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny a zakoupením vstupného. Pečlivě si jej přečtěte. Na pozdější diskuze, výmluvy a reklamace nebude brán zřetel. Porušením pravidel riskujete okamžité vykazání z prostor bez nároku na náhradu vstupného. Seznamte se také se zdravotními riziky a v případě zdravotních problémů se poradte se svým ošetřujícím lékařem, neboť návštěva sauny je na vlastní nebezpečí. V prostoru sauny se nesmí jíst a používat 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 sauny 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 sauny nenes odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobil návštěvník sám vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů zaměstnanců. Provozovatel sauny všem návštěvníkům před prováděním saunových aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.

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

Návštěvník odpovídá za škodu na majetku sauny způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a ej tuto škodu povinen STARZu bez zbytečného odkladu nahradit.

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

Zákaz vstupu do prostorů sauny:

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, umýt se mýdlem a osušit se do sucha.
2. V sauně si návštěvník sedne/lehne na prostěradlo tak, aby se nedotýkala pokožka přímo vybavení sauny.
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 8 – 15 min. a maximálně 3 cykly po sobě.
4. Pobyt v sauně se řídí pocitem, návštěvník by se měl cítit dobře.
5. Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
6. 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 vodou ze sprchy.

Pobyt v horkém prostředí saunové lázně:

Po vstupu do prohřívárny si sedneme na prostěradlo k tomu určenému. Při saunování vleže se organismus prohřívá rovnoměrně, což je pro něj lepší. Pobyt v prohřívárně není nutné měřit přesně, postačí asi 8 – 15 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. Pro prohřívání vleže bereme ohled na ostatní návštěvníky a pokud není dostatek místa pro ležení, tak v prohřívárně sedíme.

Ochlazování:

Po každém opuštění prohřívárny 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, přidržujeme se 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 saunujícím 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 několikaletých výměnách horka s chladem, 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.

Odpočinkový způsob:

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku v místnosti k tomu určené – odpočívárně. Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikrytí 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 prochladnutí“.

Po relaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem nebo 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.

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 min., u dětí 3 – 8 min. 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.

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 3 roku. Saunování s dětmi probíhá v určitém dni a v určitém čase. Je nutné dodržovat s takto malými dětmi jejich saunovací dobu, protože v této době je prohřívárna přizpůsobena jejich potřebám (snížená teplota).

Lékárnička je k dispozici u obsluhy sauny.

Důležitá telefonní čísla:

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

- **Provoz ochlazovacího bazénu**

Pro zajištění kvality vody v bazénu je instalováno recirkulační zařízení a zajištěn stálý průtok vody. Voda je již upravená z hlavního řadu a přivedená z úpravny vody. Dávkování chemikálií se provádí měřícím a dávkovacím zařízením v úpravně vody a v recirkulačním zařízení se nachází kapsový filtr. Po každém ukončeném dni se ochlazovací bazének vypustí, spláchne, vyčistí a ke znovu napuštění bazénku dojde následující den.

Voda v bazénu se udržuje čistá, prosta choroboplodných zárodků a vyhovující teploty. Ředící (čerstvá) voda se přidává denně v množství nejméně 30 l na návštěvníka. 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 (Medicarine)
- Sleduje průzračnost vody
- Dopouští ředící vodu
- Čistí stěny a dno bazénu před každým napuštěním, tedy denně

- **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.

Velký asanační den vždy na tuto saunu připadá v pondělí od 6:00 - 14:00 hodin.

Prohřívárna:

Po skončení provozu nechá obsluha dveře sauny otevřené do druhého dne. Všechny prostory v sauně se umyjí čistícím prostředkem a poté desinfikují, zejména podlaha, dřevěné pryčny, držadla, kliky a části stěn, na které dosáhnou návštěvníci. Nejméně 1x do týdne se desinfikují dveře, celé stěny a odstraňují plastové podlahy ke kompletnímu vyčistění prostoru prohřívárny.

Infrasauna:

Po skončení provozu nechá obsluha dveře infrasauny otevřené do druhého dne. Všechny prostory v sauně se umyjí čistícím prostředkem, desinfikují a poté vystříkají vodou, tak aby se nepoškodila samotná infrasauna.

Odpočívárna:

Po skončení provozu a v průběhu celého dne provozu obsluha omyje a desinfikuje zařízení odpočívárny.

Ochlazovací bazén: viz. bod Provoz ochlazovacího bazénu

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 desinfekce.

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

Odvětrávání:

Prostor sauny je odvětráván přirozeně, okny.

Odpady se z prostor sauny odnášejí denně po skončení provozu.

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

- **Manipulace s prádlem**

Čisté prádlo (ručníky, prostěradla k zapůjčení) jsou uloženy odděleně od použitého v provozovně. Použité prádlo se dosušuje mimo provozní dobu v provozovně a 2 – 3 týdně se odváží a pere s vyvářkou a žehlí v mandlu do místní prádely.

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