

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY



1) Základní údaje

Název provozovny: B-Fit Fitness

Sídlo provozovny: 8.pěšího pluku 1975, 738 01 Frýdek – Místek, tel. 724 033 533

Provozovatel: Jana Němcová, K Hájku 2982, 738 01 Frýdek – Místek

IČO: 73289990 DIČ: CZ7953194975

Poskytované služby: finská sauna

Provozní doba:	pondělí–pátek	8:00 – 20:00 hod
	sobota–neděle	10:00 – 20:00 hod

Popis provozovny

Finská sauna je součástí areálu fitness, zázemí pro návštěvníky (šatny s odvětranými skříňkami, očistné sprchy, WC) je řešeno samostatně pro muže a ženy a je společné pro provoz sauny a provoz fitness. Vlastní prostory saunového provozu, které jsou přístupné ze šaten, zahrnují vlastní prohřívárnu sauny, 2x ochlazovací sprchu a odpočívárnu s lehátky a křesly. Celková kapacita sauny je 6 osob.

Zásobování pitnou vodou a likvidace odpadních vod je zajištěna napojením na veřejné řady města, vytápění je ústřední, teplá voda je zajištěna dálkovým rozvodem. Větrání je zajištěno pomocí vzduchotechniky (část WC také přirozeně oknem), která je za provozu zařízení vždy zapnutá a plně funkční.

K ochlazování slouží vnitřní ochlazovna – 2 sprchy + ochlazovací vědro

2) 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. Podlaha a pryčny prohřívárny se musí pravidelně setřít čistou vodou, nejméně dvakrát denně během provozu. Denně po skončení provozu se myje a desinfikuje celý areál sauny. Pracovník po ukončení provozu vypne vytápění potírny, dveře potírny nechá otevřené do druhého dne. Dveře potírny nechá otevřené do dalšího dne. Naplno zůstane otevřená i větrací klapka uvnitř potírny. Všechny prostory v sauně se umyjí čistícím prostředkem a poté desinfikují, zejména podlaha, dřevěné pryčny, část obložen, o něž se návštěvníci opírají, držadla, kliky a ta část obložených stěn keramickým obkladem, na kterou dosáhnou návštěvníci.

Všechny prostory sauny, předměty a zařízení se musí průběžně udržovat v čistotě, Dveře, omyvatelné části stěn, šatnové skříňky a ostatní nábytek, radiátory topení apod. se musí nejméně jednou týdně vydesinfikovat. Záchodová sedadla, držadla, kliky dveří a okolí klik se musí nejméně jednou denně omýt s následnou dezinfekcí.

Úklidové a desinfekční přípravky jsou uchovávány v úklidové místnosti s výlevkou s přívodem studené a teplé vody, ve které nelze přechovávat jiné předměty (např. oblečení, potraviny atd.). Čistící a desinfekční přípravky je nutno mít řádně označené, pro jejich uchování nelze využívat potravinové či nápojové obaly.

DESINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY

Desinfekční roztoky se používají pouze s virucidním účinkem a střídají se minimálně po 1 měsíci podle účinné složky. Roztoky se připravují podle návodu na použití uvedeném na etiketě výrobku. Rovněž při používání je dodržen návod výrobce, nutno volit vhodné desinfekční přípravky s ohledem na druh desinfikovaného povrchu (např. volit vhodné přípravky na dřevěné části sauny). 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 mikrobů vůči přípravku se střídají přípravky s různými aktivními látkami.

ODPADY

Na běžný komunální odpad jsou k dispozici uzavíratelné odpadkové koše s jednorázovou vložkou, které se denně po skončení provozu odnášejí z provozovny.

4) Manipulace s prádlem

Čisté prádlo (ručníky k zapůjčení) vydává návštěvníkům obsluha sauny před vstupem do areálu sauny - čisté prádlo je uloženo v uzavřené skříňce vyčleněné pouze na čisté prádlo v prostoru recepcy. Použité prádlo hosté odkládají do plastového omyvatelného koše v prostoru sauny. Nejpozději po ukončení provozního dne se použité prádlo se pere a suší v sušičce ve vyčleněné místnosti v zázemí denně – do pračky je ze sběrných košů vloženo vždy prádlo pouze v množství pro jeden prací cyklus, po vyprání je prádlo přemístěno do sušičky, následně je v téže místnosti složeno a přemístěno do skříňky s čistým prádlem v prostoru recepcy. V místnosti s pračkou a sušičkou nelze použité prádlo skladovat.

POVINNOSTI OBSLUHY A PROVOZOVATELE SAUNY

- Znat a dodržovat ustanovení provozního řádu.
- Dbát hygienických a protiepidemických zásad a provádět opatření k zabezpečení hygieny provozu sauny; obsluha sauny namátkově kontroluje dodržování zásad hygienického chování návštěvníků, upozorní je na dodržování návštěvního řádu.
- Být vybavena ochrannými pracovními prostředky a používat je.
- Dbát na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržování zákazu kouření v celém areálu sauny.

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 vykázaní 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.
- Sauna slouží pro veřejnost.
- Sauna 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 areálu sauny 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 uzamykatelné skříňky. Za ztrátu/odcizení či poškození věcí provozovatel sauny nenesé žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si hlídat své věci, včetně klíčku od šatní skříňky, po celou dobu návštěvy. Cenné věci, peněženky, mobilní telefony si můžete uschovat na baru u obsluhy.
- Každý návštěvník je povinen se v areálu sauny chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožující bezpečnost svou i ostatních osob. Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel sauny nenesé odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů pracovníků provozovatele.
- Provozovatel sauny všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost na zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.
- Děti mladší 15-ti let mohou do prostor sauny vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18-ti 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 nenesé provozovatel sauny odpovědnost.
- Návštěvník odpovídá za škodu na majetku provozovatele v areálu sauny způsobenou svým úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je tuto škodu povinen provozovateli sauny bez zbytečného odkladu nahradit.
- Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem sauny řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.

V CELÉM AREÁLU SAUNY JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO:

- hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky
- konzumovat potraviny
- kouřit
- jakkoli tyto prostory znečišťovat
- plýtvat vodou a energiemi
- úmyslně ničit majetek
- zdržovat se v areálu sauny mimo provozní dobu
- vstup se zvířaty
- provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele sauny
- 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

ZÁKAZ VSTUPU DO AREÁLU SAUNY

Do areálu 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 a odpočívárně je povinnost sedat si na vlastní či zapůjčený ručník/prostěradlo.
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 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 kardiovaskulárního systému by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

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 prohřívárny si sedneme pouze na vlastní/zapůjčený ručník, osušku či prostěradlo. 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 něj navázat další aktivitou.
2. povzbudivé (tonizační) – představuje dvojitou 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 započatím 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 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. V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunování a považuje se za „významný čin“, jestliže sanující 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 a 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 očištu 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.

DVOJÍ 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 osuškou/prostěradlem. Dbáme na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví. Zásadně nepoužíváme jakýchkoli zábalů např. teplými houněmi či jinými přikrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a může při pozvolném prochlazení 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. regeneračním 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 s 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 potírny si vezměte ručník/prostěradlo.

7. Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem.
8. Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v ní – i hlavu nebo alespoň zátylek.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň 20 minut.

ČAS PRO SAUNOVÁNÍ

Saunování zabere určitou dávku času v našem týdenním programu a měli bychom počítat obvykle se dvěma 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 8–20 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 sanujících, že co nejdelší výdrž např. v chladné vodě vede k otužilosti, je lichá a vede spíš 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.

Lékárnička je k dispozici u obsluhy.

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA:

- 150** Hasiči
- 155** Záchraná služba
- 158** Policie ČR
- 112 J** Jednotné evropské číslo tísňového volání

Ve Frýdku – Místku dne 1.1.2020

Vypracovala: Jana Němcová

