PROVOZNÍ ŘÁD – SAUNA A VÍŘIVKA

Tento provozní řád je zpracován ve smyslu požadavků stanovených zákonem č. 258/2000 Sb., zákona o ochraně veřejného zdraví a vyhlášky Ministerstva zdravotnictví **č. 238/2011 Sb.** v platném znění (vyhláška č. 97/2014 Sb.), kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.

Provozní řád je závazný pro provozovatele a hosty chaty Dolina.

Všeobecné údaje o sauně:

Typ:	*Suchá finská sauna - komerční*
Dodavatel:	Sauny - Tlamka, Jan Tlamka, Okrouhlá 55, Boskovice, PSČ 680 01, IČO 185 45 726 Dodavatel prohlašuje na svou výlučnou odpovědnost, že výrobek splňuje požadavky technických předpisů, že výrobek je za podmínek jím určeného použití bezpečný a že přijal veškerá opatření, kterými zabezpečuje shodu všech výrobků uvedeného typu s technickou dokumentací a požadavky příslušného nařízení vlády ČR č. 22/1997 Sb. Způsob posouzení shody: § 12, odst. 4 písm. a) zákona č. 22/1997 Sb. Výrobek je ve shodě s normami: ČSN EN 60065/2000, vládní nařízení č. 101/2005 Sauna splňuje hygienické požadavky dle vyhlášky č. 238/2011.
Provozovatel:	REI Engineering s.r.o., Na Svahu 1437/5, Krnov, PSČ 794 01, IČO 294 60 247
Zodpovědná osoba:	Jiří Theuer, tel. 724 402 607

Technické údaje:

Vnější rozměry:	264 x 220 cm, výška 220 cm
Vnitřní obložení:	palubky z výběrového topolu, profil softline
Vnější obložení:	smrk
Dveře:	celoskleněné bronzové kalené na hliníkových pantech, dřevěné madlo, magnetické zavírání
Izolace:	vrstva minerální izolační vaty, tloušťka stěny 75 mm
Topidlo:	Harvia Senator 10,5 kW
Externí jednotka:	C150
Kapacita:	4-6 osob
Ochlazování:	sprcha
Zdroj vody:	obecní vodovod (Služby města Zlaté Hory)
Půjčování prádla:	prostěradla, ručníky k dispozici praní zajišťuje AD 7 spol. s r.o. – Prádelna Česká Ves

Všeobecné údaje o vířivce:

Typ:	*Vířivka/vířivý bazén MK-43 (M-3343)*
Dodavatel:	CENTRUM ALEXA, Marakar s.r.o., Husova 464, Frýdek-Místek, PSČ 738 01, IČO 293 83 862 Výrobek je ve shodě se směrnicí Evropského parlamentu a Rady 2006/95/ES ze dne 12. prosince 2006 o harmonizaci právních předpisů členských států týkajících se elektrických zařízení určených pro používání v určitých mezích napětí Výrobek je ve shodě s normami: EN 60335-1 a EN 60335-2-60 Vířivka splňuje hygienické požadavky dle vyhlášky č. 238/2011 Sb.

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

Provozovatel: REI Engineering s.r.o., Na Svahu 1437/5, Krnov, PSČ 794 01, IČO 294 60 247
Zodpovědná osoba: Jiří Theuer, tel. 724 402 607

Technické údaje:

Vnější rozměry:	210 x 170 cm x 80 cm
Počet trysek:	48 ks
Počet vzduchových trysek	12 ks
Výkon vodního čerpadla	2HP x 2
Jmenovité napětí	400 V
Jmenovitá frekvence	50/60 Hz
Příkon vzduchového čerpadla	400 W
Příkon topného tělesa	3000 W
Příkon spodního světla	20 W
Napájení ovládacího okruhu	12 V
Hrubá váha	294 kg
Čistá váha	224 kg
Masáž nohou	NE
Masáž trapézů	ANO
Masážní lehátko	NE
Ozónový dezinfekční systém	1 ks
Osvětlení	LED světlo + pás
Filtrace	písková, 50 kg
Kapacita:	3 – 4 osoby
Zdroj vody:	obecní vodovod (Služby města Zlaté Hory)
Vypouštění vody:	obecní kanalizace
Půjčování prádla:	osušky, ručníky k dispozici praní zajišťuje AD 7 spol. s r.o. – Prádelna Česká Ves

Popis zařízení:
Součástí chaty Dolina je
- suchá finská sauna, sprcha na ochlazování a očistu, odpočívárna s lehátky, WC, umývadlo,
- vířivka/vířivý bazén, odpočívárna s lehátky.

Povinnosti obsluhy a provozovatele sauny/vířivky:
• Znát a dodržovat ustanovení provozního řádu.
• Dbát na dodržování hygienických a protiepidemických zásad a provádět opatření k zajištění hygieny provozu sauny/vířivky.
• Používat ochranné pracovní prostředky.
• Dbát na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržovat zákaz kouření.
• Vést provozní deník.

Návštěvní řád sauny:
• S tímto návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor sauny. Pečlivě si jej přečtěte.
• Sauna slouží výlučně hostům chaty Dolina.
• Sauna je určena především zdravým osobám. Osoby trpící cévními a srdečními nemocemi mohou saunu používat po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost a nebezpečí.
• V prostorách sauny se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby.
• Obsluhu sauny si zajišťují hosté sami dle pokynů uvedených v tomto provozním řádu.
• Každý návštěvník sauny je povinen se zde chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožujícímu bezpečnost svou i třetích osob. Provozovatel sauny nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního a návštěvního řádu.

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

• 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 nenese provozovatel sauny odpovědnost.
• Návštěvník odpovídá za škodu na majetku provozovatele v prostorách sauny způsobenou úmyslným či nedbalostním jednáním či opomenutím a je tuto škodu povinen provozovateli sauny bez zbytečného odkladu nahradit.

Návštěvní řád vířivky:
• S tímto návštěvním řádem automaticky souhlasíte při vstupu do prostor vířivky. Pečlivě si jej přečtěte.
• Vířivka slouží výlučně hostům chaty Dolina.
• Pobyt ve vířivce je na vlastní odpovědnost a nebezpečí.
• V prostorách vířivky se nesmí jíst a přinášet sem skleněné či keramické nádoby.
• Obsluhu vířivky si zajišťují hosté sami dle pokynů uvedených v tomto provozním řádu a v přiloženém návodu na obsluhu.
• Řídící jednotku vířivky smí obsluhovat pouze osoby starší 18 let, které se s její obsluhou seznámily dle přiloženého návodu na obsluhu.
• Každý návštěvník vířivky je povinen se zde chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožujícímu bezpečnost svou i třetích osob. Provozovatel vířivky nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobili návštěvníci sami vlastním jednáním, nedodržováním provozního a návštěvního řádu.
• Děti mladší 15 let mohou do prostor vířivky vstoupit pouze za doprovodu osoby starší 18 let. Tato osoba je povinna dbát na bezpečnost doprovázené osoby a po celou dobu návštěvy vířivky je za tuto osobu odpovědná. Za případné zranění dítěte nenese provozovatel vířivky odpovědnost.
• Návštěvník odpovídá za škodu na majetku provozovatele v prostorách vířivky způsobenou úmyslným či nedbalostním jednáním či opomenutím a je tuto škodu povinen provozovateli vířivky bez zbytečného odkladu nahradit.
• Doporučená délka pobytu ve vířivce je 30 minut.
• Je nepřípustné, aby do vířivky vstoupily více než 4 osoby!!!
• Všichni uživatelé jsou povinni před vstupem do vířivky se osprchovat. Není dovoleno vstupovat do vířivky po použití různých krémů a masážních olejů.
• Ve vířivce se používá standardní chlorová chemie pro vířivky a profesionální písková filtrace

V prostorách sauny/vířivky je zakázáno:
• konzumovat potraviny
• kouřit
• jakkoli tyto prostory znečišťovat
• úmyslně ničit majetek
• vstupovat se zvířaty
• vstupovat osobám, které
  - trpí příznaky akutního onemocnění zejména horních cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností (platí pro saunu)
  - onemocněly kožními vyrážkami, bradavicemi, otevřenými hnisajícími ranami
  - trpí přenosnými chorobami či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž blízkosti se vyskytla přenosná nemoc
  - jsou podnapilé, pod vlivem drog, zahmyzené či špinavé

OBECNĚ K SAUNOVÁNÍ

Pokyny pro uživatele sauny:
• Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou.
• Každý návštěvník je povinen sedat si na vlastní či zapůjčený ručník či prostěradlo.
• Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 minut a maximálně 3 cykly po sobě.
• Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře.
• Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.
• Osoby trpící vysokým krevním tlakem a onemocněním kardiovaskulárního systému by měly pobyt v sauně konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

Příprava k vlastnímu saunování:
Před vstupem do sauny se svlékněte. 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 šamponem a opláchneme vlažnou až teplou sprchou za pomocí žínky nebo kartáče.

Pobyt v horkém prostředí saunové lázně:
Po vstupu do sauny si sedejte pouze na vlastní či 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 v prsou, bušení srdce či točení hlavy, někdy i nevelké dechové tísně.

Typy saunování:
1. *dráždivé (iritační)* – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na něj 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 pobyty v prohřívárně s následným ochlazením. Navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započetím by měla být půlhodinka celkového uklidnění.
4. *únavové (inhibiční)* – případně vyčerpávající (exhausivní) znamená čtyř a pětinásobné 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 saunující vydrží v soutěži s jinými 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 ukončíte poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném či po několikerých výměnách horka a chladu, spláchněte 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 očistě. Mýdla již nepoužívejte. Hygienickou očistu těla včetně umytí vlasů jste odbyli již na začátku a dalším prohříváním organismu teplou sprchou není potřeba vyvolávat další pocení. Dnes se už 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 v křesle. Odpočívejte oblečeni v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikrytí osuškou/prostěradlem. Dbejte na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví. Zásadně nepoužívejte jakýchkoli zábalů, např. teplými houněmi či jinými přikrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a při pozvolném prochládání může dojít ke vzniku „nemoci z prochlazení". Po relaxačním, inhibičním nebo exhausivním 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

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

lázně. Po probuzení je pocit zotavení a osvěžení opravdu dokonalý a nebrání, spíše umožňuje podniknout nějakou aktivitu, nejlépe dušení, 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 přezůvky!
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/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.

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 saunujících, 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 působní 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 věku. Dříve, než své děti přivedete do sauny, byste měli 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 nemusíte 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 v zázemí chaty.

Důležitá telefonní čísla:

150 Hasiči
155 Záchranná služba
158 Policie
112 Jednotné evropské číslo tísňového volání

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 myje a dezinfikuje celý areál sauny. Všechny prostory sauny se umyjí čisticím prostředkem a poté dezinfikují, zejména podlaha, dřevěné pryčny, držadla, kliky a ta část stěn obložených keramickým obkladem, na kterou dosáhnou návštěvníci. Dezinfikují se rovněž dveře a odstraňují se i dřevěné podlážky ke kompletnímu vyčištění prostoru prohřívárny.

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

Dezinfekční přípravky:
Dezinfekční 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. Vydenzifikované předměty se oplachují pitnou vodou. Dezinfekční prostředky nelze zaměňovat, používají se jen pro tu oblast použití, pro kterou jsou určeny výrobcem. Při práci s dezinfekčními 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:
Prostory sauny jsou odvětrávány částečně přirozeně a částečně nuceně vzduchotechnikou.

Úklidový řád vířivky a postup při dezinfekci:
• Vířivka se zcela vypouští a dezinfikuje po každé skupince osob.
• Čištění provádí osoba tímto pověřená, která je při práci povinna dodržovat pravidla ochrany zdraví a bezpečnosti při práci a používat ochranné pracovní pomůcky, zejména rukavice. Osoba je poučena o zásadách první pomoci.
• Stěny se čistí mechanicky, následně se dezinfikují a oplachují. Současně se provádí sanitace technického příslušenství vířivky, které je v kontaktu s bazénovou vodou.
• Chemikálie jsou ukládány odděleně na suchém a zabezpečeném místě. K obměně dezinfekčních prostředků dochází pravidelně každé 3 měsíce. Při použití chemický prostředků se postupuje podle návodu výrobce.
• Každé čištění se zaznamenává do provozního deníku (datum, jméno osoby provádějící čištění, použitý druh dezinfekčních prostředků).

Odvětrávání:
Prostor vířivky je odvětráván částečně přirozeně a částečně nuceně vzduchotechnikou.

Schváleno,
pod č.j. KHSOC/31989/2016/3VJ/HOK
ze dne 21.12.2016

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
územní pracoviště Šumperk
oddělení hygieny obecné a komunální

Vypracovala: Mgr. Nikola Karolína Rožanská, DiS.,
Schválil: René Zembinský, jednatel REI Engineering s.r.o.

Rejvíz, dne 29. 11. 2016

REI Engineering s.r.o.
Na Švahu 1437/5, 794 01 Krnov
Office: Bruntálská 6, 794 01 Krnov
IČO: 29460247, DIČ: CZ29460247