

Organizace provozu sauny a vířivky

1. Sauna a vířivka je určena především zdravým osobám a každý návštěvník ji podstupuje na vlastní odpovědnost. Do sauny a vířivky nemají přístup osoby, které zjevně trpí příznaky akutního onemocnění (horečka, kašel, rýma, průjem a pod.) a přenosnými záněty horních cest dýchacích. Totéž platí pro osoby, které trpí nemocemi projevujícími se kožní vyrážkou, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami. Osobám, které dosud saunu a vířivku nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.
2. Vstup dále není povolen osobám, které jsou bacilonosiči střevních chorob a též členům rodin, jejichž někteří členové trpí některou infekční chorobou. Nemocní, trpící jinými chorobami než jaké jsou uvedeny, berou lázeň na vlastní odpovědnost, i když si vyžádali radu lékaře. Do objektu sauny je zakázán přístup osobám opilým nebo podnapilým, zahmyzeným atd.
3. Při jakémkoli poranění nebo nevolnosti, vzniklým v průběhu saunování, nebo whirlpoolu požádá postižený ostatní saunující o pomoc při ošetření. Není-li toho sám schopen, postarají se ostatní saunující o přivolání provozovatele sauny a pomohou při poskytování první pomoci postiženému. V nutném případě vyčká postižený příchodu přivolaného lékaře.

Úklidový řád sauny

1. Úklid sauny a vířivky zajišťují zaměstnanci Relaxklubu.
2. Všechny prostory sauny a vířivky, předměty a zařízení průběžně udržují v čistotě. Jednou denně po skončení provozu myjí vlhkým hadrem dřevěné části a čistícím prostředkem ostatní prostory sauny, vydezinfikují je dezinfekčním prostředkem. Dveře, omyvatelné části stěn a ostatní nábytek včetně radiátorů topení a pod. nejméně jednou týdně otírají čistým hadrem navlhčeným v dezinfekčním prostředku. Záchodová sedadla, držadla, kliky dveří a okolí klik se musí nejméně jednou denně omýt dezinfekčním prostředkem. Průběžně doplňují toaletní papír. U vířivky se pravidelně kontroluje PH a doplňuje podle potřeby chlorovými a ionizovanými tabletami. U vířivky je nastavena nepřetržitá filtrace, která zaručuje neustálý přísun čisté vody.
3. Potřeby úklidu a čištění ukládá v úklidové místnosti. Kartáče a štětky používané k čištění záchodu nesmí použít k jinému účelu. Po použití je řádně očistí a uloží do dezinfekčního roztoku.
4. Dezinfekční roztoky se v potřebném množství připravují přesným odměřením daného přípravku do odměřeného objemu vody, a to těsně před provedením dezinfekce. Ředění pracovních roztoků se provádí v pořadí VODA + DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK.
6. Při práci s dezinfekčními přípravky je zakázáno jíst, pít a kouřit, je nutné zajistit dostatečné vyvětrání.
7. Pro úklid a dezinfekci jednotlivých prostorů musí být úklidové a dezinfekční prostředky vyčleněny a označeny (např. rozdílně pro povrchy na WC...) Dezinfekční a úklidové prostředky se obměňují podle stupně zašpinění. S úklidem se začíná v místech nejčistších a postupuje se k nejvíce zašpiněným
8. Při úklidu, spojeném s dezinfekcí, se zachovává dvouetapový postup: nejprve mechanická očista se provádí teplou vodou, čistícím přípravkem a pomůckou pro mechanické působení (kartáč, mop apod.), poté může následovat vlastní dezinfekce. Obě etapy lze spojit pouze při použití dezinfekčních přípravků s mycími a čistícími vlastnostmi.
9. Při práci je nutno dodržovat bezpečnostní opatření. Při náhodném potřísnění oděvu a pokožky je třeba důkladně omýt pitnou vodou a mýdlem, při vniknutí do očí je nutno oči vyplachovat pitnou vodou (u žíravých látek alespoň půl hodiny) s následným ošetřením i lékařem. Přípravky skladovat v originálních obalech. Při náhodném požití vypláchnout ústa větším množstvím vody, zvracení nevyvolávat, ve všech vážnějších případech vyhledat lékařskou pomoc.

III. Povinnosti provozovatele sauny a vířivky

1. Provozovatel sauny dbá na dodržování hygienických předpisů a provádí opatření k zabezpečení hygieny provozu sauny a vířivky. Dále dbá na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržování zákazu kouření v prostorách sauny.
2. Provozovatel sauny a vířivky je povinen se před použitím sauny a vířivky přesvědčit, zda zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání.
3. Provozovatel sauny a vířivky dohlíží na seznámení návštěvníků sauny s Provozním řádem a na jeho dodržování, zejména na

- **zákaz vstupu v obuvi**
- **sprchování před saunováním a použitím vířivky**
- **správné používání prádla**
- **osprchování před dalším vstupem do sauny**

4. Provozovatel sauny a vířivky dbá na dodržování hygienických předpisů dle vyhlášky 464/2000 Sb., v platném znění.

5. Provozovatel sauny a vířivky si vede provozní deník s těmito údaji:
 - počet osob
 - teplota vzduchu v prohřívárně
 - teplota vody v bazénku / max. 10° C. Voda musí odpovídat požadavkům pro vodu v umělých koupalištích.
 - koncentrace volného chloru bude udržována v rozmezí 0,2 – 0,5 mg / l vody
 - relativní vlhkost vzduchu v prohřívárně / max. 15% /
 - zapisuje dezinfekční a čisticí prostředky.
6. **Provozovatel sauny a vířivky je povinen v případě potřeby poskytnout první pomoc. Lékárnička je v recepci Relaxklubu. Úrazy návštěvníků, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku, který je stále v lékárnice. V případě nutnosti je povinností provozovatele sauny a vířivky zavolat lékaře.**

IV. Chování v sauně a vířivce

1. V celém objektu Relaxklubu platí přísný zákaz kouření.
2. Návštěvník je povinen podrobit se pokynům provozovatele sauny a vířivky a dodržovat "Provozní řád".
3. V průběhu vlastní lázně – od odchodu ze šatny do ukončení celé procedury včetně pobytu v odpočívárně - je návštěvník nahý (z hygienických a fyziologických důvodů). Dbá na udržení hygieny prostředí tím, že při sezení na prýčnách prohřívárny či lavicích ochlazovny a odpočívárny používá k podložení ručník nebo jinou vhodnou textilní podložku. V případě, že používá vlastní prádlo, musí být toto na každou návštěvu v sauně čisté.
4. Ve všech prostorách sauny se pohybuje bos nebo ve vlastní ochranné koupací obuvi, kterou odkládá před vstupem do sprchy. Pohybuje se opatrně, aby nedošlo k úrazu.
5. Během pobytu v mokré části sauny nepožívá nápoje, nejí; věnuje se plně požitku z saunování. Snaží se chovat korektně a diskretně k ostatním a přispět k udržení vysoké hygienické, estetické a společenské úrovně sauny .
6. Lázeň děť se povoluje jedině za přímého dozoru dospělé osoby.
7. Firmě může být pronajata část provozní doby, pak tento nájemce odpovídá za dodržování "Provozního řádu".

V. Postup saunování

Správný postup lázně je uveden v "**Desateru sauny**". Tomuto postupu se musí všichni návštěvníci podrobit. Neukázněný návštěvník bude ze sauny vykázán a nebude mít do sauny přístup.

1. V prostorách sauny - včetně ochlazovny - nekuřte!
2. V šatně odložte vše - vezměte s sebou pouze mycí potřeby (ne však například šampon ve skle) a dva větší ručníky nebo osušky.
3. Před prvním vstupem do prohřívárny se umyjte teplou vodou a mýdlem a řádně se osprchujte. Vlasy si umyjte až před posledním vstupem do prohřívárny.
4. Před každým vstupem do prohřívárny setřete vodu s povrchu těla.
5. Do prohřívárny vezměte jen ručník, na který si sednete nebo lehnete. V prohřívárně sauny nemusíte dýchat jen ústy, i když se zdá, že vzduch při dýchání nosem pálí. V tom případě je v prohřívárně sucho a je třeba zvýšit vlhkost nebo si překrýt nos a ústa dlaní. Prostě dýchejte normálně, jak jste zvyklí.
6. Při pocení masírujte povrch těla - například vlastním kartáčem.
7. Po dokonalém prohřátí - 6 až 10 minutách - vyjděte z prohřívárny, opláchněte se pod sprchou a ochlaďte se v bazénu - pokud možno i s hlavou, nebo aspoň zátylek. Při pocitu chladu se vraťte z ochlazovny do prohřívárny (cca 2 – 5 minut). Je vhodné mít na nohou vhodnou koupací obuv nebo stát na rohoži, abyste si neprochladili nohy.
8. Proceduru teplo-chlad opakujte alespoň třikrát.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň 20 minut, stále bez oděvu. Dopřejte si lehké jídlo, limonádu, mléko, kávu, něco slaného - naprosto nevhodné je pít tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv lázně na svůj organismus.
11. Do mokrého provozu je zakázáno přinášet jakékoli skleněné nádoby. Šampony a mycí prostředky musí mít návštěvník v plastové láhvi.

VI. Význam saunování

Sauna zvyšuje odolnost proti:

- zánětlivým onemocněním horních cest dýchacích
- civilizačním chorobám

Sauna příznivě ovlivňuje:

- bolesti kloubů a svalů
- nespavost
- činnost zdravého srdce
- nedostatečné prokrvení končetin
- obtíže v době přechodu žen
- pourazové stavy pohybového aparátu
- odstranění únavy
- celkové otužování