

Provozní a návštěvní řád sauny v areálu plaveckého bazénu

Adresa: Výstaviště 67, 170 00 Praha 7

Název: Finská sauna a biosauna

Provozovatel: **Výstaviště Praha, a.s.**

Sídlo: Výstaviště 67, 170 00 Praha 7

Společnost byla zapsána dne 2. 3. 1998 do odd. B, vl. 5231 obchodního rejstříku vedeného Městským soudem v Praze.

IČO: 25649329

DIČ: CZ25649329

1. Úvodní ustanovení

Provozní řád sauny Výstaviště Praha je zpracován v souladu s ustanoveními zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění a vyhláškou č. 238/2011, kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště a sauny, v platném znění.

2. Technický popis zařízení

- Prostory sauny jsou rozděleny na 2 prohřívárny:
 - a) finská sauna (teplota 80–110 °C, relativní vlhkost 10–30 %),
 - b) biosauna (teplota 50–60 °C, relativní vlhkost 30–60 %).
- K ochlazování po saunování slouží vnitřní ochlazovna s ochlazovacími vědry a sprchami, sauna je bez ochlazovacího bazénku.
- Součástí prostoru sauny je odpočinkový prostor s křesly/lehátky.
- Celková kapacita saun je 12 osob.
- V prostorách bazénu určených pro veřejnost jsou oddělené sprchy, šatny a WC pro muže, ženy a invalidy, které jsou společné i pro návštěvníky sauny.

3. Povinnosti obsluhy a provozovatele sauny

- Znat a dodržovat ustanovení provozního řádu.
- Dbát hygienických a protiepidemických zásad a provádět opatření k zabezpečení hygieny provozu sauny.

Pravidla Na Výstavišti

- Být vybaven ochrannými pracovními prostředky a používat je. Dbát na dodržování zásad bezpečnosti a požární ochrany a dodržování zákazu kouření v prostorách areálu plaveckého bazénu.
- Vést provozní deník.

4. Úklidový řád sauny a postup při dezinfekci

- Všechny prostory sauny, předměty a zařízení se průběžně udržují v čistotě.
- Úklid provádí osoba, která je úklidem sauny pověřena. Při práci je tato osoba povinná dodržovat pravidla ochrany zdraví a používat ochranný oděv, zejména rukavice.
- Po skončení provozu se myjí a dezinfikují všechny prostory sauny a prohřívárny.
- Po skončení provozu obsluha nechá dveře saun otevřené do druhého dne.
- Všechny prostory v saunách se umyjí čisticím prostředkem a poté dezinfikují, zejména podlaha, dřevěné prychy, držadla, kliky a ta část stěn, na kterou dosáhnou návštěvníci.
- Nejméně 1× týdně se dezinfikují dveře a celé stěny a dřevěné podlahy se odklízejí kvůli kompletnímu vyčištění prostoru prohřívárny. Obsluha také omyje a dezinfikuje zařízení odpočívárny.
- Používají se pouze dezinfekční roztoky s virucidním účinkem a minimálně po třech měsících se střídají.
- Rostoky se připravují podle návodu na použití uvedeného na etiketě výrobku. Vydezinfikované 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 čisticími vlastnostmi lze spojit etapu čištění a dezinfekce. K zabránění vzniku selekce, případně rezistence mikrobů vůči přípravku se střídají přípravky s různými aktivními látkami.
- 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 dva roky, případně dle potřeby.

5. Manipulace s prádlem

- Čisté prádlo (ručníky a prostěradla k zapůjčení) je uloženo odděleně od použitého v provozovně.
- Použité prádlo se dosušuje mimo provozní dobu na mobilním sušáku v provozovně a 2× týdně odváží prádelnou.
- Odpovědnost za provoz sauny v plaveckém bazénu Výstaviště nese provozovatel a subdodavatel.

6. Důležitá telefonní čísla

150 hasiči

155 záchranná služba

158 Policie ČR

156 městská policie

112 jednotné evropské číslo tísňového volání

Lékárnička je k dispozici u obsluhy.

Pravidla Na Výstavišti

7. Návštěvní řád sauny

- 7.1. 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.
- 7.2. Sauna slouží pro veřejnost s řádně zakoupeným vstupem dle ceníku plaveckého bazénu.
- 7.3. Sauna je určena především zdravým osobám. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními chorobami mohou saunu používat po odborné poradě s lékařem. Každý návštěvník podstupuje riziko na vlastní odpovědnost.
- 7.4. V prostoru sauny se nesmí jíst, přinášet sem skleněné či keramické nádoby, koupací čepice ani ploutve.
- 7.5. Do prostoru sauny vstupují návštěvníci z pánské a dámské sprchy. Sauny jsou smíšené.
- 7.6. Vstup do saun je z hygienických důvodů povolen pouze s prostěradlem zapůjčeným v plaveckém bazénu.
- 7.7. V sauně není povoleno používat vlastní vonné esence.
- 7.8. Provoz sauny zajišťuje provozovatel a jím určená obsluha.
- 7.9. 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 nenese provozovatel sauny žádnou odpovědnost. Každý návštěvník je povinen řádně si své věci hlídat po celou dobu návštěvy.
- 7.10. Každý návštěvník je povinen se v prostorách saun chovat ukázněně a vyvarovat se jednání ohrožujícího bezpečnost jeho i třetích osob.
- 7.11. Návštěvník bere na vědomí, že relaxační aktivity provozuje výlučně na vlastní nebezpečí a že provozovatel sauny nenese odpovědnost za škody, poranění a úrazy, které si způsobí návštěvník sám vlastním jednáním, nedodržováním provozního řádu či neuposlechnutím pokynů zaměstnanců.
- 7.12. Provozovatel sauny všem návštěvníkům před prováděním relaxačních aktivit doporučuje zvážit jejich vhodnost pro zdraví, příp. tuto aktivitu konzultovat s lékařem.
- 7.13. Děti mladší 15 let mohou do prostoru 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.
- 7.14. Návštěvník odpovídá za škodu na majetku způsobenou v sauně úmyslným či nedbalostním jednáním/opomenutím a je povinen tuto škodu bez zbytečného odkladu nahradit.
- 7.15. Každá škoda na majetku či zdraví bude provozovatelem sauny řádně vyšetřena, zaprotokolována a vyčíslena. Úrazy jsou evidovány v knize úrazů.
- 7.16. Ve všech prostorách sauny je přísně zakázáno:
 - hlučet, chovat se způsobem obtěžujícím ostatní návštěvníky,
 - konzumovat potraviny a kouřit s výjimkou prostor k tomu určených,
 - jakkoliv tyto prostory znečišťovat,
 - plýtvat vodou a energiemi,
 - úmyslně ničit majetek,
 - zdržovat se v prostorách sauny mimo provozní dobu,
 - vstupovat se zvířaty,

Pravidla Na Výstavišti

- provozovat komerční činnost bez předchozího písemného souhlasu provozovatele sauny,
 - manipulovat se zařízením mimo oprávněné osoby (topením, elektroinstalací, saunovými kamny apod.),
 - křičet, běhat, pískat, bezdůvodně volat o pomoc a obtěžovat ostatní návštěvníky nebo jakkoliv ohrožovat provoz,
 - prát prádlo a jiné věci.
- 7.17. 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 nebo malátností, dále osoby nemocné kožními vyrážkami, bradavicemi nebo otevřenými hnisajícími ranami.
 - Vstup není povolen ani 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.
- 7.18. Pokyny pro uživatele sauny
- Před vstupem do sauny je každý návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou.
 - V sauně doporučujeme sedat si na zapůjčený ručník/prostěradlo.
 - Doporučená délka pobytu v sauně je 7–15 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.
 - Přístup do sauny řídí provozovatel dle kapacity a rozpisu sauny.
- 7.19. Příprava na vlastní saunování
- Před nástupem 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 šamponem a opláchneme vlažnou až teplou sprchou za pomoci vlastní žínky nebo kartáče.
- 7.20. Pobyt v horkém prostředí saunové lázně
- Po vstupu do prohřívárny si sedneme pouze na ručník či osušku. Při saunování vleže se organismus prohřívá rovnoměrně, což je pro něj lepší.
 - Pobyt v prohřívárně není nutné měřit přesně, k dosažení potřebných fyziologických reakcí postačí asi 8 až 12 minut.
 - Naléhavým signálem k ukončení saunování bývá vždy pocit značného horka, někdy tlaku na prsou, bušení srdce či točení hlavy, někdy i nevelké dechové tísně.
- 7.21. Typy saunování:
- a) dráždivé (iritační) – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na ně navázat další aktivitou,

Pravidla Na Výstavišti

- b) povzbudivé (tonizační) – představuje dvojitou změnu horkého a chladného prostředí. Je velmi vhodné u malých dětí,
- c) uvolňující (relaxační) – opakující se tři pobyty v prohřívárně s následným ochlazením. Navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započítáním by měla být půlhodinka celkového uklidnění,
- d) únavové (inhibiční), případně vyčerpávající (exhaustivní) – 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.

Šesté a další opakování pobytů v horku již není vhodné, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!!

7.22. 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. V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunové lázně a považuje se za „významný čin“, jestliže jeden saunující se vydrží v soutěži s jiným saunujícím se déle, div se v horku „nevypaří“ nebo v chladné vodě „nezmrzne“. Tento postup není vhodný a může přivodit i zdravotní potíže.

7.23. Závěr saunování

- Jakmile ukončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném, či po několika výměnách horka a chladu, spláchneme poslední zbytky potu, případně jiné nečistoty z 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. Mýdlo 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 v jeho vcelku rychlém obnovení. U suché kůže se doporučuje vetřít po osušení do pokožky lehký nedráždivý olej nebo řídkou emulzi.

7.24. Dva způsoby závěru saunování:

a) Odpočinkový způsob

K odpočinku postačí dlouhé poležení či posezení na lehátko či na lavici, křesle nebo židli. Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikryti prostěradlem. Dbáme na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví. Zásadně nepoužíváme žádné zábalení, např. teplými houněmi či jinými přikrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a při pozvolném prochládnutí může 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

Pravidla Na Výstavišti

dokonalý a nebrání nějaké aktivitě, nejlépe duševní, ale i nenáročné manuální práci, naopak ji spíše umožňuje.

b) Pohybová aktivita po saunování

Po iritačním a tonizujícím saunování je nejlepší 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.

7.25. Desatero sauny

- V šatně si odložte vše – s sebou vezměte pouze mycí potřeby, osušku a prostěradlo.
- Před prvním vstupem do saunové místnosti se umyjte mýdlem a řádně se osprchujte. Vlasy si umyjte až před posledním vstupem do sauny.
- Do saunové místnosti vnášejte jen prostěradlo, a ať sedíte, či ležíte, vždy ho mějte pod celým povrchem těla. Ve finské sauně se doporučuje dýchat ústy, protože suchý vzduch může vysušovat sliznici.
- Při pocení masírujte povrch těla např. vlastním kartáčem, a to buď na svém prostěradle, nebo až pod sprchou.
- Po dokonalém prohřátí, cca po 8–12 minutách, vyjděte ze sauny, opláchněte se pod sprchou a ochlaďte se finským vědrem, pokud je vám to příjemné.
- Po každém ochlazení setřete z povrchu těla vodu. Je dobré mít na nohou přezůvky, abyste od nohou neprochladli.
- Posadte se, odpočiňte si, a když budete cítit chlad, vraťte se z ochlazovny zpět do sauny.
- Proceduru teplo–chlad opakujte dle pocitu – nejlépe třikrát, pokaždé s krátkou pauzou (cca 10 minut).
- Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou a již nepoužívejte mýdlo.
- V odpočívárně zůstaňte stále bez oděvu alespoň 30 minut a odpočívejte. Po saunování si dopřejte dostatek tekutin a lehké jídlo.

7.26. Čas pro saunování

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

7.27. Časové limity saunování

- Pro dospělé se doporučuje rozmezí mezi 8 a 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.

7.28. 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 vyhybat, 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

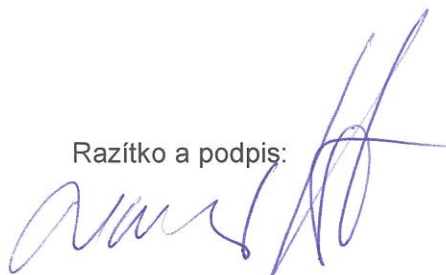
Pravidla Na Výstavišti

chladné vodě, nemusíme se 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, abyste se začali saunovat s dětmi.

Domněnka některých saunujících se, že co nejdříve výdrž např. v chladné vodě 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.

Datum: 30.11.2022

Razítko a podpis:



Schválil:



Dne:

30.11.2022

