

Prevádzkový poriadok sauny a wellness centra ubytovacieho zariadenia Daniela v Rajeckých Tepliciach

Tento prevádzkový poriadok určuje hygienické, bezpečnostné a epidemiologické zásady a opatrenia, ktoré je potrebné dodržiavať v zariadeniach wellness centra (fínska sauna, ochladzovacia kaďa, vírivka, odpočívareň) nachádzajúceho sa na prevádzke ubytovacieho zariadenia Daniela v Rajeckých Tepliciach.

V Rajeckých Tepliciach 21. 5. 2020

Vypracovala: Dana Bagínová



Čl. 1

Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia

Názov zariadenia: Ubytovacie zariadenie Daniela

Adresa prevádzky : Partizánska cesta 631/10, 013 13 Rajecké Teplice

Prevádzkovateľ a jeho sídlo : Dana Baginová, Dedovec 1902/420, 017 01 Považská Bystrica, IČO : 37721364

Zodpovedný vedúci: Dana Baginová

Čl. 2

Definícia a stručná charakteristika jednotlivých zariadení wellness centra

Zariadenia sa nachádzajú vo wellness centre, ktoré je umiestnené v priľahlej stavbe a v záhrade na pozemku prevádzky. Pre hostí je k dispozícii vo wellness centre fínska sauna, ochladzovacia kaďa, vírivka, odpočívareň, šatňa, WC a sprcha.

A./ Fínska sauna

- Umiestnenie: voľne stojaci objekt, umiestnený v exteriéri prevádzky
- Technické údaje: výkon pece 9 kW
- Rozmery: 2,50 m x 4,80 m x 2,20 m = 26,40 m³
- Rozmery sedacej časti sauny: 2,50 m x 2,80 m
- Kapacita sauny : 8 osôb

Definícia saunovania: Procedúra celkového prehriatia organizmu v uzatvorenom priestore horúcim vzduchom s následným prudkým alebo postupným ochladením tela.

Celý priebeh saunovania sa dá rozčleniť do funkčných celkov takto:

- prvá ošišná kúra,
- prehriatie v potnej miestnosti – saune,
- ochladenie,
- konečná očista tela,
- uvoľnenie v odpočinkovej miestnosti.

Prvá fáza je očista tela. Po vyzlečení sa hosť umyje mydlom pod sprchou a osuší sa uterákom. Pozor, na podlahe wellness centra sa šmýka. Hosť používa vo wellness centre vlastné prezuvky. Pre hostí je tu k dispozícii WC s umývadlom.

Druhá fáza tvorí pobyt v saune. S uterákom alebo plachtou (v saune je zakázaný pobyt v plavkách) prejde hosť do sauny, v ktorej zostáva, kým sa nedostaví silné potenie a pocit tepla. K prekrveniu kože a poteniu dôjde o 8 – 12 minút pri správne nastavenej teplote sauny v rozmedzí 80 – 95 °C. Deti sa nesmú zdržiavať v priestoroch sauny dlhšie ako 5 minút. Para v prostredí sauny sa získa poliatím kameňov v peci. Sauna je vybavená prístrojom na meranie teploty a vlhkosti vzduchu. Skúsení saunujúci môžu zopakovať tento proces s následným ochladením 2- až 3krát.

Tretou fázou saunovania je ochladzovanie, a to sprchovaním sa studenou vodou alebo studeným ponorným kúpeľom v ochladzovacej kaďi, ktorá je umiestnená v exteriéri prevádzky v tesnej blízkosti sauny. Po prvom pociť chladu sa hosť buď vráti do sauny, alebo sa procedúra ukončí. Zdrojom vody pre napúšťanie ochladzovacej kaďe je verejný vodovod.

Definícia ochladzovacej kaďe: nádoba so studenou vodou, slúžiaca na schladenie ľudského tela po absolvovaní pobytu vo fínskej saune.

Filtrácia: automatická s pieskovou filtráciou bez ohrevu. Prepratie filtra je vykonávané vždy po ukončení konkrétneho pobytu.

Chemická úprava vody: chlóróva tableta TRIPLEX pre komplexnú dezinfekciu vody, umiestnená v plaváku.

Dezinfekcia: automatická úprava PH. Hodnota PH je meraná chemickým lakmusovým papierom a je upravovaná prípravkom Azuro PH+.

Jedenkrát mesačne je vykonávaná výmena vody, vyčistenie a dezinfekcia vírivky.

Hodnoty PH, chlóru a teplota sú monitorované priebežne.

Štvrtá fáza je konečná očista tela. Používa sa vlažná voda bez mydla, pretože koža je v podstate čistá. Pod sprchou dôjde ku konečnému ustáleniu teploty kože a dokončí sa prípadné ďalšie potenie. Sprcha sa nachádza vo vnútornej aj exteriérovej časti wellness centra.

Piata, posledná fáza je uvoľnenie v odpočívárni s ôsmimi plastovými ležadlami, ktorá sa nachádza vo vnútornej časti wellness centra. Pre hostí je v tejto časti k dispozícii aj vírivka pre 6 osôb. Počas doby pobytu v odpočívárni dochádza k záverečnému ochladeniu organizmu a dostavuje sa príjemný pocit únavy. Záver saunovania sa odporúča doplniť i krátkym spánkom, ktorý zväčša osvieži a regeneruje organizmus. Počas odдыхu sa odporúča piť tekutiny bohaté na minerálne látky a vitamín C.

Poznámka: voda vo vodovode wellness centra je pitná.

Skladovanie čistej bielizne je na polici pri vstupe do wellness centra.

Použitá bielizeň je skladovaná v na to určenej skrinke.

Pranie je zabezpečené vo vlastnej práčovni.

Kontraindikácie saunovania:

Ochorenia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému, najmä s insuficienciou, stavy po čerstvom infarkte myokardu, arytmie, myokarditídy, hypertenzia, všetky akútne, infekčné, horúčkové ochorenia, bacilosocičstvo, infekčné kožné ochorenia, hyperthyreóza, zápalové ochorenia vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek), osoby s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom, epilepsia, neurovegetatívne poruchy, niektoré psychózy, klaustrofóbia, po požití alkoholu a drog, kachexia. Neodporúča sa u osôb vo veku nad 60 – 70 rokov.

Ďalej aj užívanie liekov pri vysokom tlaku, skleróza multiplex, akútne neurologické ochorenia, akútne poškodenia kĺbov (min. do 48 hodín po poranení).

Bezpečnosť pri saunovaní – zakázané úkony:

Vstup do wellness centra je zakázaný osobám pod vplyvom alkoholu a omamných látok.

Z bezpečnostných dôvodov nie je povolené používanie sauny deťom do 18 rokov bez dozoru dospelých. Počas nevyužívania exteriérovej sauny sú hostia povinní zariadenie uzamknúť a zamedziť tak vstupu maloletým osobám do sauny.

Pri pobyte v saune je nutné dbať na osobnú bezpečnosť, hlavne nevstupovať do blízkosti saunových pecí, aby nedošlo k popáleniu. Saunujúci sa má v saune čo najmenej pohybovať, neodporúča sa hlasnejšie rozprávať. Je zakázané vešať a sušiť uteráky alebo plachty okolo saunovej pece.

Pri saunovaní je vo všetkých priestoroch sauny zakázané fajčiť, požívať alkoholické nápoje a jesť.

V prípade nevoľnosti je nutné prerušiť pobyt v saune, požiadať o pomoc ostatných hostí.

B./ Vírivka – hydromasážna vaňa

Umiestnenie: vo vnútornej časti wellness centra

Technické údaje:

- Rozmery: 2,30 m x 2,30 m x 1,0 m = 5,29 m³
- Prevádzková teplota vody: 35 °C
- Kapacita vírivky: 5 osôb

Definícia vírivky: automatická vzduchová hydromasáž vo vodnom kúpeli prostredníctvom dúchadla a trysiek zabudovaných v podlahe a stenách vírivky.

Filtrácia: automatická s pieskovou filtráciou s elektrickým ohrevom. Prepratie filtra je vykonávané vždy po ukončení daného pobytu.

Chemická úprava vody: chlórová tableta TRIPLEX pre komplexnú dezinfekciu vody, umiestnená v plaváku.

Dezinfekcia: UV lampa, automatická úprava PH. Hodnota PH je meraná chemickým lakmusovým papierom a je upravovaná prípravkom Azuro PH.

- Jedenkrát mesačne je vykonávaná výmena vody, vyčistenie a dezinfekcia vírivky.
- Hodnoty PH, chlóru a teplota sú monitorované priebežne.
- Ďalšie dôležité upozornenia pre používanie vírivky – hydromasážnej vane:
- Neodporúča sa používať vírivku ihneď po použití sauny.
- Maximálna odporúčaná doba neprerušovaného kúpeľa je 15 minút.
- Predĺžený pobyt môže spôsobiť prehriatie organizmu s následnou malátnosťou a nevoľnosťou. V prípade nevoľnosti počas kúpeľa je nutné kúpeľ ihneď prerušiť, opustiť vírivku, ľahnúť si na ležadlo v odpočívárni a vypíť väčšie množstvo tekutín. V prípade potreby požiadajte ostatných hostí o pomoc.
- Osobám s otvorenými zraneniami a infekčnými chorobami je zakázané používať hydromasážnu vaňu.
- Deti a postihnuté osoby môžu používať vírivku len pod dozorom dospelých.
- Pred vstupom do hydromasážnej vane je nevyhnutné sa osprchovať – sprcha sa nachádza v blízkosti vírivky.
- Pri kúpeľi a počas vystupovania z vírivky je nevyhnutné dbať na zvýšenú opatrnosť, aby ste sa nepošmykli a následne si nespôsobili úraz.
- Po kúpeľi sa odporúča osprchovať s použitím sprchovacieho gélu alebo mydla a uterákom sa osušiť.
- Je zakázané používať elektrické prístroje v okolí hydromasážnej vane, a to do vzdialenosti 1,5 m od okraja vane.
- Nepoužívať vaňu počas búrky!
- Návod na použitie hydromasážnej vane sa nachádza v objekte ubytovacieho zariadenia.

Čl. 3

Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov

Základnou podmienkou prevádzkovania sauny je čistota priestorov, čistý vzduch, teplo, tlmené svetlo a ticho. Čistota, dezinfekcia, protiplesňové ošetrenie je zabezpečované prevádzkovateľom, prípadne na to určenou zmluvnou osobou. Vetrание miestnosti sauny sa zabezpečuje priebežne.

V prevádzke wellness centra a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s vývodom studenej pitnej vody a teplej vody. Odvetranie wellness centra je prirodzené. Osvetlenie je zabezpečené priamo (denné svetlo), dopĺňa ho umelé osvetlenie. Hostia by mali v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúr wellness centra) oboznámiť prevádzkovateľa zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.

K dispozícii má byť dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky a plachty) – primerané k predpokladanému počtu hostí.

Do priestorov wellness centra vstupuje hosť v župane a v prezúvkach. Ostatné veci si nechá odložené v objekte ubytovacieho zariadenia.

Pred vstupom do sauny sa musí hosť umyť mydlom a osprchovať. Do sauny treba prichádzať osprchovaný a osušený. V saune si treba sadnúť na čistú plachtu alebo na uterák – tie dostane každý hosť pri príchode do ubytovacieho zariadenia, prípadne si donesie vlastné.

Do ochladzovacej kade sa nesmie skákať, lebo vyšpliechaná voda ohrozuje bezpečnosť ostatných ubytovaných hostí.

V ubytovacom zariadení je na dostupnom mieste v chodbe na prízemí lekárnica prvej pomoci, vybavená v súlade s Vyhláškou Ministerstva Zdravotníctva Slovenskej republiky č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

Na viditeľnom mieste je vyvesený prevádzkový poriadok sauny, pokyny pre hostí a kontraindikácie pre použitie sauny, zásady správania sa v saune, pokyny na poskytnutie prvej pomoci, ako i poučenie o postupe pre dosiahnutie správneho fyziologického účinku sauny.

V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia, ktorý sa na prevádzke dodržiava.

Čl. 4

Návod na použitie prístrojov

Na prevádzke wellness centra sa nepoužívajú prístroje, ktorými by sa priamo poskytovali služby. Návod na použitie zariadení (piecka sauny, vírivka...) sú uložené v objekte ubytovacieho zariadenia.

Pri používaní príslušných zariadení sa odporúča plne rešpektovať návod výrobcu.

Čl. 5

Postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch a ich vybavenia

Povrchy všetkých plôch v saune sú dezinfikované a umývané podľa potreby, resp. vždy po ukončení pobytu. Podlaha v odpočívárni, ako aj ostatné zariadenia – ako sú toalety a sprchy a ich okolie – sa čistia dezinfekčnými prostriedkami. Všetky priestory sauny, predmety a zariadenia sa neustále udržiavajú v čistote. Najmenej jedenkrát týždenne sa všetky priestory sauny umyjú vodou s čistiacim prostriedkom, vydrhnú kefou, vydezinfikujú dezinfekčnými a protiplesňovými prípravkami. Po ukončení pobytu sa zo sauny vyberajú podlahové vstupné dosky. Samotná sauna sa vydezinfikuje a potom sa vloží naspäť vstupná drevená podlaha. Do dreveného vedra sa napustí čerstvá voda a pridá sa vonný prostriedok.

Zariadenia na osobnú hygienu sa po vykonaní mechanickej očisty vydezinfikujú.

Na dezinfekciu používame len biocídne prípravky registrované v Centre pre chemické látky a prípravky Slovenskej republiky. Ich príprava a aplikácia sa musí vykonávať podľa návodu výrobcu. Pri používaní dezinfekčného prípravku sa postupuje podľa priloženého návodu výrobcu a dodržiava sa doba expozície.

Čistiace prostriedky sa uskladňujú v samostatných na to určených priestoroch. Priebežne sa dopĺňajú náplne toaletného papiera a mydla v dávkovačoch.

Voda v ochladzovacej kadi a vo vírivke má stálu koncentráciu aktívneho chlóru najviac 0,5 mg/l.

Kvalita vody je regulovaná mechanicou pieskovou filtráciou s prísadami dezinfekčných tabliet.

Dezinfekčný program:

- | | |
|--------------------------|--|
| • Dezinfekcia plôch: | voda s čistiacim prostriedkom plus Sanytol |
| • Teleso sauny: | Sanytol sprej |
| • Toaleta, sanita: | Savo, Domestos |
| • Ochladzovacia kaďa: | chlóristan sodný (Tableta Triplex) |
| • Vírivka voda: | chlóristan sodný |
| • Teleso vírivky a kade: | Savo, Sanytol |

Čl. 6

Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou

V zmysle prevádzkového poriadku ubytovacieho zariadenia Daniela.

Čl. 7

Spôsob a frekvencia upratovania wellness centra

- Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.
- Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za dva roky.
- Všetky priestory wellness centra sú priebežne udržiavané v čistote – pravidelne dezinfikované, mechanicky čistené teplou vodou s pridaným čistiaceho prostriedku.
- Prevádzka je udržiavaná v čistote a poriadku. Dezinfekcie stien, podláh a zariadenia je vykonávaná pravidelne.
- Používajú sa biocídne prípravky registrované v Centre pre chemické látky a prípravky SR, ich príprava a aplikácia sa musí vykonávať podľa návodu výrobcu.

Čl. 8

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

V zmysle prevádzkového poriadku ubytovacieho zariadenia Daniela.

Záverečné ustanovenia

Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste. Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.

Vypracovala: Dana Baginová

Dňa 20. 5. 2020 v Rajeckých Tepliciach