



# Krásná Lípa

CENTRUM ČESKÉHO ŠVÝCARSKA



# Sportovní areál

ČESKÉHO ŠVÝCARSKA



## Provozní řád

### RELAXACE VE SPORTOVNÍM AREÁLU KRÁSNÁ LÍPA

#### I. Identifikační údaje a podmínky činnosti

- Majitel: Město Krásná Lípa, Masarykova 246/6, Krásná Lípa, IČ 00261459
- Provozovatel: Město Krásná Lípa, Masarykova 246/6, Krásná Lípa, IČ 00261459
- Živnostenské oprávnění:  
Obor činnost: Provozování tělovýchovných a sportovních zařízení a organizování sportovních činností  
Vznik oprávnění 27. 06. 2018
- Provozovna: Sauna, Pražská 615/27, Krásná Lípa
- Provozní doba:

po 16:00 – 20:00 smíšená

út 15:00 – 17: 00; 17:00 – 19: 00; 19:00 – 21:00 skupiny na objednání

st 16:00 – 20:00 ženy

Čt 16:00 – 20:00 smíšená

Pá 15:00 – 17: 00; 17:00 – 19: 00; 19:00 – 21:00 skupiny na objednání

So 16:00 – 20:00 smíšená

Ne 15:00 – 17: 00; 17:00 – 19: 00; 19:00 – 21:00 skupiny na objednání

Důležité telefony:

- první pomoc 155
- hasiči 150
- policie 156
- Evropské číslo tísňového volání 112
- 

Odpovědná osoba: provozní pracovník SA s certifikátem v oboru zážitkové saunování a saunové ceremoniály u společnosti RAIN.cz, s.r.o., tel. 608 522 871

- Druh poskytovaných služeb:
  - Finská sauna
  - parní sauna
  - infrasauna
  - hydromasážní lázeň
  - ochlazovací bazén
- Zásobování pitnou vodou: veřejný vodovodní řád
- Příprava teplé vody: plynová kotelna v objektu
- První pomoc – školení personálu, lékárnička, její vybavení:

1 Ajatin 25 ml	2 Kompres 7,5x7,5 sterilní/2ks
Obvazový materiál	4 Obinadlo pružné nesterilní



2 Obvaz hotový s polštářkem č.2	2 Trojčipý šátek
2 Obvaz hotový s polštářkem č.3	1 Nůžky s kulatými hroty
1 Náplast s polštářkem 8 x 4cm/6ks	1 Pinzeta plastová
1 Teploměr lékařský	2 Špendlíky zavírací
2 Maska resuscitační	1 Karta první pomoci
1 Náplast na cívce 2,5x5m	2 Isotermická folie
1 Rychloobvaz 6cm x 1m	
2 Škrtidlo	1 kapky na vyplachování očí
2 Chirurgické rukavice	

## II. Popis zařízení

### - ŠATNY

Pro návštěvníky jsou využity šatny se skříňkami o celkové kapacitě 24míst, 12 míst v šatně pro muže a 12 míst v šatně pro ženy. Kapacita šaten odpovídá dvojnásobku míst v ohřívárně.

### - SPRCHY

V prostoru šaten pro muže jsou umístěny 3 sprchy, v prostoru šaten pro ženy jsou umístěny 3 sprchy. Počet sprch odpovídá požadavku, že na 4 místa v ohřívárně odpovídá min. 1 sprcha. Stěny sprch jsou obloženy obkladačkami ke stropu.

V prostoru ochlazovny jsou umístěny 2 sprchy. Stěny sprch jsou obloženy obkladačkami ke stropu.

### - WC PRO ZÁKAZNÍKY

Jsou odděleny pro muže a pro ženy. Je zde umístěno i imobilní WC. Podlahy a stěny jsou ze snadno dezinfikovatelného a omyvatelného materiálu.

Odvětrávání je zjištěno nuceným podtlakovým větráním - radiálním ventilátorem typ SILENT ECO-A 100/Z výkon až 100m<sup>3</sup>/h

### - FINSKÁ SAUNA

Rozměr: 2800 x 2550 mm, výška 2200 mm

Stěny i strop finské sauny jsou obloženy kvalitním vyschlým dřevem na povrchu obroušeném, bez smolných ložisek a suků. Dřevo není impregnované, napuštěné ani nalakované. Podlaha je tvořena dlažbou, na které je umístěn dřevěný rošt. Za topidlem je stěna obložena kamenným obkladem Harvia.

Kapacita: 5 osob

Topidlo v sauně: Tylo Sence Commercial 10 v černé provedení, parní generátor.

Regulace teploty a vlhkosti v saunové kabině je zajištěna regulátorem Tylo Elite v centrální ovládací skříni umístěné v ochlazovně.

### - INFRA SAUNA

Rozměr: 1570 x 1250 mm, výška 2100 mm

Stěny i strop finské sauny jsou obloženy kvalitním vyschlým dřevem na povrchu obroušeném, bez smolných ložisek a suků. Dřevo není impregnované, napuštěné ani nalakované. Podlaha je tvořena dlažbou, na které je umístěn dřevěný rošt.



Kapacita: 2 osoby

Infra technologie Sentiotec – širokospektrální zářiče – 4x zádový + 2x přední + 2x spodní zářič.

- **PARNÍ SAUNA**

Rozměr: 2800 x 2400 mm, vnitřní světlá výška 2300 mm.

Kapacita: 8 osob

je vybavena ruční oplachovou sprškou pro oplach lavic. Všechny dveře jsou celoprosklené, nezamykatelné, otevíravé směrem ven. Plocha stěn i lavic parní sauny je obložena obkladačkami, podlaha je tvořena protiskluzovou dlažbou.

Parní vyvíječ TYLO 12 kW je umístěn v návazné technické místnosti. Ovládání teploty (max. 55°C) a osvětlení se provádí z uzamykatelné skříňky pro obsluhu – na bezdotykovém panelu Tylo Elite), umístěné v ochlazovně.

- **OCHLAZOVNA**

Ochlazovnu tvoří 2 sprchy a ochlazovací nerezový bazének.

Místnost je odvětrávána radiálním ventilátorem typ EBB250 DESIGN výkon až 150m<sup>3</sup>/h a radiálním ventilátorem typ EBB250 DESIGN výkon až 150m<sup>3</sup>/h

Ochlazovací bazének

Rozměr: 1700 x 1700 mm, hloubka 1000 mm, výška hladiny 900 mm.

Kapacita – 2 osoby

Provozní kapacita – 1-2 osoby na ochlazení v lázni po dobu 5-10 minut.

Bazének je opatřen nerezovými schůdky. Ve výši hladiny na přední straně bazénku je umístěn přelivný žlábek v šíři přes celou přední stěnu a šířkou mřížky 200 mm s odtokem přes zápachovou uzávěrku do kanalizace. Tělo bazénku je vyrobeno z nerezové oceli AISI 304. Ochlazovací bazének je napojen na rozvod pitné vody (veřejný vodovod).

Ochlazovací bazének je neustále průtočný a po skončení provozu bude každý den vypuštěn, čištěn, desinfikován a nově napuštěn pitnou vodou.

- **ODPOČÍVÁRNA**

Odpočívárna je vybavena lehátky v počtu odpovídajícím kapacitě prohřívárny. Podlaha odpočívárny je snadno čistitelná.

- **HYDROMASÁŽNÍ LÁZEŇ**

Je osazena typová hydromasážní vana pro 1 osobu. Podlaha je snadno čistitelná.

Vana je po použití vypuštěna, mechanicky omyta a desinfikována.

Odvětrávání zajištěno radiálním ventilátorem typ EBB250 DESIGN výkon až 150m<sup>3</sup>/h a otevíravými okny.

- **DENNÍ MÍSTNOST PRO PERSONÁL**

odvětrávání zajištěno ventilátorem hodnota naměřeného průtoku vzduchu 83 m<sup>3</sup>/h, přirozené odvětrávání oknem

- **SKLAD I - ČISTÉHO PRÁDLA**

Ve skladu je omyvatelná podlaha a odvětrávání zajištěno radiálním ventilátorem typ SILENT ECO-A 100/Z výkon až 100m<sup>3</sup>/h

- **SKLAD II – ŠPINAVÉHO PRÁDLA**



Ve skladu je omyvatelná podlaha a odvětrávání zajištěno radiálním ventilátorem typ SILENT ECO-A 100/Z výkon až 100m<sup>3</sup>/h

### **III. Kontrola jakosti vody**

- Zdroj vody pro sprchy a ochlazovací bazénky tvoří vodovodní řád s pitnou vodou.
- Voda v ochlazovacím bazénku je během provozu neustále a úměrně návštěvnosti denně obměňována pitnou vodou a to minimálně 30 l na jednoho návštěvníka sauny. Bazének je denně po ukončení provozu vypuštěn, vyčištěn a nově naplněn pitnou vodou.
- Kontrola kvality vody v ochlazovacím bazénku je prováděna dle §6c odst. 1 písm a) a b) zákona č. 258/2000 Sb. a dle § 35 odst. 3 vyhláška č. 238/2011 Sb.
- 1x za měsíc je v bazénku prováděn rozbor vody v rozsahu stanoveném v příloze č. 8 vyhlášky č. 238/2011 Sb.
- Veškerá činnost je zapisována do provozního deníku, který je umístěn u obsluhy na recepci.

### **IV. Způsob manipulace s prádlem (§ 37 odst.2):**

- Druhy poskytovaného prádla:
  - Prostěradlo
  - Ručník
  - Župan

Způsob praní prádla: praní prádla je zajištěno smluvně

- Čisté prádlo – neuloženo ve samostatném skladu prádla. Při dopravě bude prádlo uloženo v plastovém uzavíratelném obalu, aby bylo chráněno před druhotnou kontaminací.
- Použité prádlo:
  - se ukládá v označených kontejnerech, odděleně ručníky, prostěradla a župany. Před uložením do skladu špinavého prádla, bude prádlo usušeno. Manipulace se špinavým prádlem musí probíhat odděleně od čistého prádla.
  - odvoz bude probíhat nejméně 1 x týdně.
  - Pracovní oděv zaměstnanců – uložen odděleně od civilního, udržován v čistotě, výměna dle potřeby i v průběhu směny
- Odpovědná osoba: obsluha sauny

### **V. Způsob očisty prostředí (§ 39):**

1. Obsluha je povinna znát a dodržovat ustanovení tohoto provozního řádu.
2. Dbá pokynů orgánů pro hygienické a protiepidemické předpisy a provádí opatření k zabezpečení hygieny při provozu sauny.
3. Je vybavena ochrannými pracovními prostředky (oděv a obuv) a používá je. Ochranný oděv je bílé barvy.
4. Podrobuje se vstupní lékařské prohlídce, vlastní zdravotní průkaz, potvrzení o školení hygienického minima a absolvuje kurz saunéra.



- Podlaha a pryčny prohřívány se pravidelně (nejméně dvakrát denně) během provozu stírají čistou vodou.
- Nejméně jednou denně a to zejména po skončení provozu umytí všech prostor sauny vodou s čisticím prostředkem a dezinfekce.
- Prohřívána se čistí, dezinfikuje a větrá po skončení provozu a do druhého dne musí zůstat dveře otevřeny.
- Dveře, omyvatelné části stěn, šatnové skříňky a ostatní nábytek, radiátory topení apod. se dezinfikují nejméně jednou týdně.
- Dezinfekční prostředky - používané dezinfekční prostředky z hlediska spektra účinku, způsob použití, střídání prostředků s různými aktivními látkami k předcházení vzniku odolných mikroorganismů, zásady ochrany zdraví při práci, osobní ochranné pomůcky
- Potřeby k 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

<u>Dezinfekční prostředky</u>	<u>Koncentrace</u>	<u>Expozice</u>
Orthosan BF 12	2 %	30 vteřin, do zaschnutí
Chloramin T	1 %	30 minut, do zaschnutí
Desam GK	0,5 %	30 vteřin, do zaschnutí
Incidur	0,5 %	30 vteřin, do zaschnutí
Savo Prim	1 %	30 vteřin, do zaschnutí

Čisticí prostředky: Real, Hit, Zuzka, Fixinela, Deskalen, Lumila, Leontina, Desi WC, Lena

Při použití dezinfekčních a čisticích prostředků se řídí návody k použití.

Jednotlivé druhy prostředků po čase obměňuje. Používají se pouze dezinfekční prostředky, které mají prohlášení o shodě a jsou schválené v EU.

Odpady a jejich likvidace

Čisticí a desinfekční prostředky jsou dodávány v nevratných obalech – lahvích, kontejnerech (spreje, pěny). Tyto nevratné obaly, včetně kontaminovaných prostředků, použitých k vlastnímu procesu desinfekce jsou separovány od běžných komunálních odpadů a je zajištěn jejich odvoz na sběrný dvůr.

- Odpovědná osoba: obsluha sauny

## **VI. Zásady hygienického chování návštěvníků a jejich kontrola**

### Povinnosti návštěvníků

Bezpečnostní pokyny:

- Topidlo se smí za provozu polévat malým množstvím vody. Ve vodě může být použita saunová esence k tomu určená. Vědro na vodu a esence zapůjčuje obsluha sauny.
- Nezavěšujte šaty pro sušení v sauně, to může způsobit nebezpečí požáru. Nadměrná vlhkost obsahu může také způsobit zničení elektrického vybavení.
- Vyhýbejte se ohříváči když je horký - kameny a vnější povrch ohříváče Vás může popálit.



- Do sauny by neměly mít přístup osoby trpící přenosnými vlasovými nebo kožními chorobami, popř. jinými přenosnými chorobami, u kterých existuje možnost přenosu vodou nebo kontaktem, dále osoby zahmyzené a osoby zjevně pod vlivem alkoholu nebo psychotropních látek

#### Chování v sauně

V celém prostoru platí přísný zákaz kouření, a to včetně ochlazovny. Návštěvník je povinen dodržet provozní řád.

V průběhu vlastní lázně, od odchodu ze šatny do ukončení celé procedury včetně pobytu v odpočívárně je návštěvník bez plavek. K zakrytí těla slouží osuška nebo vhodné prádlo zapůjčené provozovatelem. Z důvodu hygieny prostředí se při sezení na lavicích sauny, odpočívárny a šatny používá k podložení těla osuška, nebo jiná vhodná textilie. Lázeň dětí se povoluje jedině za dozoru dospělé osoby. Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.

#### Saunování - pokyny pro návštěvníky:

- **Příprava:**  
Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se mýdlovou vodou a tělo osušte.
- **Saunování:**  
Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, která vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Při saunování se lehce masírujte a prokrvujte tělo kartáčem. Nepolévejte kamna vodou esencemi, či podobnými přípravky. Dobu saunování zvolte podle svých pocitů. V sauně vám musí být příjemně.
- **Ochlazování:**  
Po saunování použijte studenou sprchu, se kterou vždy začínáte od dolních končetin. Můžete také použít ochlazovací vědro, vědro je napuštěno po okraj studenou vodou a tažením za provaz na sebe nárazově vyléváte studenou vodu. Tato terapie částečně nahrazuje ochlazovací bazének. Nárazové ochlazení zvyšuje efekt otužování.  
  
Po osušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!
- **2. a 3. fáze saunování:**  
Pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3x.
- **Odpočinek:**  
Po třetí fázi saunování si důkladně osprchujte tělo mýdlovou vodou, umyjte si vlasy šamponem a osušte se. Zahajte oddechový režim v odpočívárně na lehátku. Tělo si přikryjte prostěradlem. Odpočiňte si cca 30-60 min.
- **Ošetření pokožky a následná relaxace:**  
Ošetřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Dopřejte si klidnou chůzi na čerstvém vzduchu a po té relaxujte.

#### Povinnosti obsluhy

- Obsluha dohlíží na dodržování Provozního řádu sauny pro návštěvníky, zejména na:
  - zákaz vstupu v obuvi
  - sprchování před saunováním



- správné používání prádla
- osprchování před vstupem do ochlazovacího bazénku
- všechny důležité požadavky pro sanování
- Dbá na dodržování hygienických předpisů dle vyhlášky 238/2011 Sb., v platném znění
- Vede provozní deník s těmito údaji:
  - počet osob
  - teplota vzduchu v potírně (zapisuje v 16 a 19 hodin); při sanování skupiny dětí smí být teplota v potírně max. 80° C
  - relativní vlhkost vzduchu v potírně (max. 15%)
- Obsluha je povinna v případě potřeby poskytnout první pomoc a přivolat lékaře.

Tento provozní řád relaxace ve sportovním areálu byl schválen radou města dne 11.12. 2023, č. usnesení 16-33/2023 a nabývá účinnosti dne 1. 1 2024.

Datum: 14. 12. 2023

Jan Kolář, starosta města