

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

Provozovatel

- Vyšší odborná škola a Střední škola veterinární, zemědělská a zdravotnická Třebíč, Žižkova 505, 674 01 Třebíč

Základní údaje

- Využívání prostor sauny se řídí **Provozním řádem sauny**.
- Provozní řád je zpracován v souladu se Zákonem č. 258/2000 Sb., ve znění Zákona č. 151/2011 Sb. o ochraně veřejného zdraví a Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, v platném znění.
- Saunu mohou využívat zaměstnanci školy a jejich rodinní příslušníci, žáci a studenti školy nebo ubytovaní na domově mládeže a hosté ubytovaní na domově mládeže.

Provozní doba

- Uživatel sauny, dále jen uživatel, je povinen dodržovat provozní dobu sauny.
- Provozní doba:
 1. pro **zaměstnance** školy a **hosty** ubytované na domově mládeže: od 13:00 do 21:00 hodin (každý den),
 2. pro **neubytované** žáky a studenty školy: od 13:00 do 21:00 hodin (pondělí - čtvrtek)
 3. pro **ubytované** žáky a studenty: od příjezdu do 21:00 hodin v neděli, od 13:00 do 21:00 hodin (pondělí - čtvrtek).
- Při obsazení sauny jiným uživatelem není do sauny přístup umožněn.
- Aktuální provozní doba a dostupnost sauny je zveřejňována prostřednictvím rezervačního systému.
- Provozovatel si vyhrazuje právo změny provozní doby.

Technický popis saunového provozu

- Infrasauna Isabel a finská sauna Suvi se nachází v objektu Vyšší odborné školy a Střední školy veterinární, zemědělské a zdravotnické Třebíč, v prostorách suterénu domova mládeže dívky – BUDOVA D.
- Prostory pro saunování jsou tvořeny 2 saunami, 2 sprchami s teplou a studenou vodou, odpočívárnou s protiskluzovou podlahou a samostatnou místností určenou pro šatnu s WC. V prostorách sauny je vzduchotechnika sloužící k odvětrání prostor. Pitná voda je zajištěna z vodovodního řádu města Třebíče a slouží pro provoz celého zařízení.
- Úklidová místnost se nachází v I. nadzemním podlaží domova mládeže, kde jsou uskladněny čisticí a dezinfekční prostředky.
- Infrasauna Isabel je tvořena dřevěnou kabinou (120 x 105 x 190 cm) z kanadského jedlovce. Uvnitř jsou infračervená topná karbonová tělesa v počtu 6. Ovládací systém se nachází uvnitř sauny, spolu s lavicí na sezení pro 2 osoby s opěrkami na záda. Dveře jsou dřevěné se skleněným oknem. Uvnitř se nachází osvětlení, ovládací panel – teploty, času, rádia.

- Finská sauna Suvi je tvořena dřevěnou kabinou (196 x 151 x 198 cm), vyrobenou z kanadského jedlovce a je vybavena saunovými kamny typ 3,6 kW Saunaofen IS/SS – P & P se zvlhčujícími kameny s možností nastavení teploty a času. Uvnitř se nachází dvě víceúrovňové lavice, které nabízejí saunování vleže nebo vsedě dvěma osobám, časové zařízení pro saunování, teploměr.

Užívání sauny

- Do prostor sauny mají zákaz vstupu osoby, které by mohly svou nemocí ohrozit zdraví ostatních uživatelů (zánehy, výtoky, horečka, kašel, infekční, střevní onemocnění a podobně) a osoby pod vlivem drog, alkoholu a jiných návykových látek.
- Za poranění a úrazy, které si uživatel způsobí vlastní neopatrností nebo nedodržením provozního řádu, nebere provozovatel odpovědnost.
- V případě problémů souvisejících s provozem sauny je každý povinen toto oznámit neprodleně odpovědné osobě viz. níže (telefonicky, emailem) a službu konajícímu vychovateli na domově mládeže.
- Návštěvníci sauny používají vlastní prádlo (ručníky, prostěradla apod.).

Proces saunování

- Saunování je založeno na opakovaném střídání prohřátí těla v potní místnosti (infrasauna, finská sauna – rozdílné teploty, vlhkost vzduchu).
- **Použití infrasauny**
 - osprchovat se před saunováním, utřít se dosucha,
 - používat čisté nepoužité ručníky (k sezení, otírání, možnost využít i hrubou žínku k odstraňování mrtvých kožních buněk),
 - do sauny vstupovat zároveň se zapnutím sauny, proces pocení nastává až po cca 15 minutách, zahřívát se společně se zapnutím sauny, v infrakabině zůstat při nejvyšší teplotě max. 30 min., proces se neopakuje,
 - po dokončení saunování vyčkat, tělo se postupně ochlazuje, následuje sprcha vlažnou vodou bez sprchových mýdel, póry jsou otevřené,
 - doplnit tekutiny ztracené saunováním, ideální je čistá voda,
 - maximální doba pro saunování je 60 minut,
 - po saunování vždy vypnout zařízení a otevřít dveře sauny.
- **Použití finské (parní) sauny**
 - do sauny nechodit nalačno, ani s plným žaludkem, nepít alkohol, nekouřit,
 - před saunováním se umýt a osušit,
 - při pobytu v sauně je dobré začít sezení na nižších lavicích, postupně zvyšovat výšku sedací části,
 - při sezení, ležení na lavicích používat ručník či prostěradlo,
 - rozehrátou pokožku je dobré promasírovat např. lufou,
 - dýchat zásadně nosem,
 - saunovat se max. 15 minut, poté se ochladit sprchou,
 - doba ochlazení by neměla být delší než doba zahřátí těla (maximálně 15 minut),
 - proces opakovat 3x, doplňovat tekutiny,
 - při saunování polévat kameny ze strany vodou, pozor na opaření horkou párou a popálení kameny,
 - přínos pro naše tělo: užívání sauny 1x týdně,

- po saunování vždy vypnout zařízení a otevřít dveře sauny.

Čištění a úklid

- Provozovatel zajistí bezpečný, hygienický a nezávadný provoz sauny.
- Úklid saun bude prováděn vždy po skončení provozu sauny čistícími a dezinfekčními prostředky k tomu určenými.
- Podlaha a pryčny saun budou umývány teplou čistou vodou. Dřevěné pryčny budou čištěny 5% roztokem sody (50g na 1 l vody). Dle potřeb budou pryčny čištěny kartáčem a dezinfikovány prostředky k tomu určenými.
- Týdně budou mechanicky čištěny a dezinfikovány podlahy prohřívány.
- Prostory sprchy, šaten a toalet budou stírány denně v rámci úklidu těchto prostor, dle potřeby budou čištěny sprchové růžice a odtokové mřížky.
- Při práci s dezinfekčními prostředky bude nutné dodržet BOZP pro práci s těmito prostředky, využití ochranných prostředků.
- Pracovníci, kteří budou pracovat s dezinfekčními prostředky, budou vybaveni podle charakteru své práce vhodnými osobními a ochrannými prostředky.
- Chemikálie budou uloženy v úklidové místnosti.

Důležitá telefonní čísla

- Hasiči 150
- Záchraná služba 155
- Policie 158
- Sekretariát školy 568 610 101
- Domov mládeže D 568 610 140
- Domov mládeže H 568 610 131

Odpovědná osoba

PhDr. Anna Krejčová, mobil: +420 605 593 525 email: anna.krejcova@szstrebic.cz

Platnost řádu

- Tento provozní řád je platný a účinný ode dne 30. 08. 2022.

Vystavila: 30.08.2022

Schválil: 30.08.2022

PhDr. Anna Krejčová

Ing. Ladislav Svoboda

vedoucí vychovatelka

technik BOZP a PO

Schválila: 30.08.2022

Ing. Lenka Francová

ředitelka školy

Saunové desatero:

1. Do sauny nikdy nechodíme s plným žaludkem, ale ani hladoví.
2. Před vstupem do ohřívárny je třeba se důkladně osprchovat a umýt mýdlem a také se pečlivě osušit, aby došlo k rychlejšímu nástupu pocení.
3. Do sauny chodíme zásadně bez plavek, které brání správnému prohřátí pokožky a mohly by se objevit i alergické reakce. Na zakrytí intimních míst použijte ručník nebo prostěradlo.
4. V sauně se pohodlně posadíte nebo si ideálně lehnete na prostěradlo – na rozdíl od sezení na lavici poloha vleže zajistí rovnoměrnou teplotu v celém těle.
5. Délka pobytu v potní místnosti je velmi individuální a liší se dle typu ohřívárny, obecně ale doporučujeme 10 – 20 minut (pro finskou saunu do 15 minut). V ohřívárně zůstáváme pouze dokud je nám teplo příjemné.
6. Během fáze pocení je vhodné masírovat si kůži končetin kartáčem nebo jinými vhodnými pomůckami, což pomáhá otevírat kožní póry a vyplavovat nečistoty.
7. Po prohřátí těla je důležité ochlazení těla, a to postupně, ideálně od končetin směrem k srdci – dochází ke skokovému nárůstu krevního tlaku. Prudké ochlazení „masíruje“ vnitřní orgány a vyplaví usazeniny a nečistoty do krevního řečiště.
8. Po každém prohřátí a zchlazení si můžete dopřát odpočinek (15-20 min.) nebo opakovat proceduru teplo-chlad ihned po sobě. Po posledním opakování by měl přijít delší odpočinek (ideálně nad 30 minut) v odpočívárně s doplněním ztracených tekutin a lehkým občerstvením.
9. Proces prohřátí a zchlazení je vhodné zopakovat dvakrát až třikrát (doporučeno).
10. V sauně nemluvíme příliš nahlas a k ostatním se chováme ohleduplně.

V průběhu saunování je důležité **doplňovat tekutiny!**

BOZ SAUNOVÁNÍ:

Sauna není vhodná

- pro lidi s vysokým krevním tlakem, s onemocněním srdce a plic, s kardiovaskulárními chorobami, s onemocněním štítné žlázy, s záněty žil, s epilepsií, osoby nakažené chřipkou, s horečkou, atd.
- pro těhotné ženy, a to zvláště v prvním trimestru (a ani pak to pro ně není nejlepší).
- pro ženy v období menstruace, protože u nich může dojít ke zhoršení menstruačních bolestí i silnějšímu krvácení.

Rizika saunování

- uklouznutí, pád
- pád na saunová kamna
- opaření parou při polévání saunových kamenů
- přehřátí

Kdy ihned skončit:

- dostaví-li se pocity na omdlení
- máte sklon k závratím
- cítíte bušení srdce či nevolnost