

Mestský podnik Snina, s. r. o., r. s. p., Strojárska 2060/95, 069 01 Snina, IČO: 52532810

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

ZARIADENIA WELLNESS - PLAVÁREŇ SNINA

Adresa prevádzky: Kukučínova 3911/8, 069 01 Snina.

Vypracovaný dňa:

Pečiatka a podpis prevádzkovateľa:

Za RÚVZ v Humennom:

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

Tento prevádzkový poriadok je vypracovaný na základe hygienických a epidemiologických zásad a opatrení, ktoré je potrebné dodržiavať pri poskytovaní služieb návštevníkom krytej Plavárne Snina, ktorej súčasťou je wellness zariadenie.

1. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE PREVÁDZKOVATEĽA

Prevádzkovateľom wellness zariadenia, ako súčasť krytej plavárne Snina, ktorá sa nachádza na adrese Kukučínova 3911/8, 069 01 Snina, je spoločnosť: **Mestský podnik Snina, s. r. o., r.s.p., Strojárska 2060/95, 069 01 Snina, IČO: 52532810, DIČ: 2121058874, IČ DPH: SK2121058874**, spoločnosť je zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Prešov oddiel: Sro, vložka číslo: 38695/P (ďalej len „Prevádzkovateľ“).

Za chod wellness je zodpovedný konateľ spoločnosti JUDr. Ján Pčola. Jeho úlohou prostredníctvom zamestnancov prevádzkovateľa je zabezpečiť chod zariadenia tak, aby boli uspokojené požiadavky návštevníkov.

Otváracie hodiny Wellness:

Pondelok: Zatvorené
Utorok: 14:00 – 20:00 hod.
Streda: 14:00 – 20:00 hod.
Štvrtok: 14:00 – 20:00 hod.
Piatok: 14:00 – 20:00 hod.
Sobota: 14:00 – 20:00 hod.
Nedeľa: 14:00 – 20:00 hod.

Sprístupnenie wellness zóny mimo otváracích hodín je možný len po vzájomnej dohode s prevádzkovateľom a vzťahuje sa len na skupiny po individuálnej dohode vopred.

Posledný dvojhodinový vstup do Wellness časti je denne o 18:00 hod.. Deti do 18 rokov majú vstup do wellness zakázaný.

Telefonický kontakt: 057 / 239 95 41

E-mail: info@plavarensnina.eu

2. DRUH A SPÔSOB POSKYTOVANIA SLUŽIEB, ZDRAVOTNÉ KONTRAINDIKÁCIE SLUŽIEB, ZAKÁZANÉ ÚKONY PRI POSKYTOVANÍ SLUŽIEB

Wellness sekcia sa nachádza na poschodí vo vyhradenej časti budovy Plavárne Snina, oddelenej turniketom a priestorom recepcie. K dispozícii sú prezliekarne a odkladacie priestory na plavky návštevníkov, ktoré sú umiestnené za priestormi recepcie wellness, zariadenia pre osobnú hygienu (oddelené podľa pohlavia), sklad čistej bielizne, sklad špinavej bielizne.

Táto sekcia sa skladá z parnej sauny, infra sauny a fínskej sauny, ochladzovacieho bazéna, ľadovej sprchy, masážnej sprchy, ochladzovacej kade a oddychovej zóny s ležadlami a závesnými kreslami. Wellness zóna alebo jej časť môže byť s prechádzajúcim súhlasom prevádzkovateľa vyhradená aj iným organizáciám, firmám, a rôznym akciám. Počas tejto doby môže byť využívanie služieb tejto zóny úplne alebo sčasti obmedzené, o čom bude verejnosť včas informovaná prostredníctvom oznamu na webovej stránke prevádzkovateľa krytej plavárne www.plavarensnina.eu a na prízemí recepcie.

a.) Fínska sauna - prevádzkuje sa s teplotou 90°C-105°C a vlhkosťou 8-12%. Zdrojom tepla je elektrická pec s košom na umiestnenie lávových kameňov. Ovládanie pece je v technickej miestnosti a pomocou teplotného snímača zabezpečuje v kabíne sauny automatickú prevádzku sauny. Vlhkosť je regulovaná manuálne polievaním kameňov v saunovej peci. **Kapacita: 12 miest.**

Procedúra celkového prehriatia organizmu v uzatvorenom priestore prostredníctvom horúceho vzduchu a následným alebo postupným ochladením organizmu, tela pomocou ochladzovacích sprch, kade, či ochladzovacieho bazéna. Potiareň je vybavená prístrojom na meranie teploty.

Priebeh saunovania:

1. Očista tela (umytie pod sprchou a osušenie).
2. Prehriatie v potiarni (s plachtou prejde návštevník do potiarne a zostáva v saune pokiaľ sa nedostaví silné potenie a pocit tepla. K prekrveniu kože a poteniu dochádza 8 – 12 min. pri správne nastavenej teplote sauny. Skúsení saunujúci opakujú tento proces s následným ochladením počas pobytu 2 – 3krát).
3. Ochladenie (pod studenou vodou alebo ponorením sa do ochladzovacieho bazéna).

4. Konečná očista tela (vo vlažnej vode pod sprchou, kedy dochádza k ustáleniu teploty kože).
5. Uvoľnenie v oddychovej zóne (počas uvoľnenia dochádza k záverečnému ochladeniu organizmu a dostavuje sa pocit únavy, odporúčame piť tekutiny).

b.) *Infra sauna* - prevádzkuje sa s teplotou 37°C -55°C a vlhkosťou do 60%. Zdrojom žiarenia sú celospektrálne žiariče s viditeľnou časťou infražiarenia. Ovládanie sauny je v technickej miestnosti a pomocou teplotného snímača reguluje teplotu v saune a pomocou snímačov prítomnosti spína jednotlivé sekcie žiaričov v saune. Vetranie zabezpečuje zníženie teploty v saune pri priblížení k maximálnej nastavenej teplote.
Kapacita: 4 miesta.

Prístrojová procedúra so zameraním na povrchové a hlavne hĺbkové prehrievanie tkanív ošetrovanej časti tela. Procedúra využívajúca povrchové i hĺbkové pôsobenie infračerveného žiarenia na ľudský organizmus.

Priebeh saunovania:

1. Odporúčame aspoň 1 – 2x týždenne ako potiacu kúru pri teplote od 35°C do 50°C, v dĺžke 30 min.
2. Pred vstupom do infrasauny odporúčame vypiť veľa tekutiny.
3. Osprchovať sa a utrieť sa do sucha.
4. Po vstupe do kabíny je potrebné sadnúť si na plachtu, ktorá Vám bude odovzdaná na recepcii. V sede pôsobia infražiariče na celý organizmus.
5. Po skončení saunovania sa krátko osprchovať vlažnou vodou.
6. Nepoužívať studenú vodu, aby svalstvo nereagovalo kŕčovitou stuhnutosťou.
7. Na záver je vhodný cca 5 – 10 min. oddych na relaxačnom lôžku.
8. Pred začatím používania sauny sa poraďte so svojim lekárom!

c.) *Parná sauna* - prevádzkuje sa s teplotou 38°C-46°C a s vlhkosťou 100%. Zdrojom tepla je para privádzaná do priestoru z parného generátora umiestneného v technickej miestnosti. Sauna je realizovaná ako jednostupňová s výškou od 2,1 do 2,4m. Para sa obohacuje o vonné esencie. Lavice sú vyhrievané. Prevádzka sauny je automatická. Para je do miestnosti privádzaná izolovaným potrubím od parného generátora cez vývody pary umiestnené v interiérových prvkoch, dávkovač esencií a riadenie dávkovača v technickej miestnosti. Generátor v technickej miestnosti je napojený na

samostatný prívod elektrickej energie, pevne napojený na rozvod vody a na odpadové potrubie. V strope kabíny sú vetracie otvory s tanierovými ventilmi s regulovaním prietoku vzduchu a pripojením cez elektrickú klapku na nútené odsávanie vzduchu.
Kapacita: 10 miest.

Procedúra celkového prehriatia organizmu v uzatvorenom priestore horúcim vzduchom (privádzaným zvonka) s následným prudkým alebo postupným ochladením tela (studená sprcha, ochladzovacia kaďa) s vodnou parou. Para sa pridáva do prostredia potiarne priebežne.

Priebeh saunovania:

1. Očista tela (umytie pod sprchou).
2. Prehriatie organizmu (najvyšší prínos má inhalácia pary počas pobytu v parnej saune, ktorá pomáha pacientom s respiračným ochorením, astmou, či zápalom priedušiek) .
3. Ochladenie a konečná očista tela (vo vlažnej vode pod sprchou, kedy dochádza k ustáleniu teploty kože).
4. Uvoľnenie v oddychovej zóne (počas uvoľnenia dochádza k záverečnému ochladeniu organizmu a dostavuje sa pocit únavy, odporúčame piť tekutiny).

Kontraindikácie:

Pobyt v saune je určený predovšetkým zdravým osobám. Osoby trpiace cievnyimi a srdcovými ochoreniami môžu používať saunu po porade s lekárom. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou, hnačkami, bolesťami hlavy, malátnosťou, ďalej osoby s otvorenými hnisavými alebo krvavými ranami a pod. Vstup nie je povolený ani osobám, ktoré trpia prenosnými chorobami, a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sav najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba, ďalej aj osobám pri užívaní liekov s negatívnou interakciou s infražiarením, systémový lupus erythematosus, skleróza multiplex, akútne neurologické ochorenia, akútne poškodenia kĺbov (min. do 48 hod. po poranení), kovové implantáty, vrátane prístrojov ako je kardiostimulátor. Takisto nie je povolený vstup osobám pod vplyvom alkoholu ani inej návykovej látky, či špinavým osobám. Pracovníci sauny sú poučení o zjavných príznakoch uvedených chorôb. Osoby trpiace inými chorobami, než aké sú vyššie uvedené, absolvujú saunovanie na vlastnú zodpovednosť, aj keď si vyžiadali radu lekára. Neodporúča sa u osôb vo veku nad 60 - 70 rokov.

Zakázané úkony:

- pohybovať sa mimo vyhradených priestorov.
- znečisťovať vodu na kúpanie a ostatné priestory.
- služby sa nesmú poskytovať osobám pod vplyvom alkoholu a omamných látok.
- pri pobyte v potnej miestnosti je nutné dbať na osobnú bezpečnosť, hlavne nevstupovať do blízkosti saunových pecí, aby nedošlo k popáleniu.
- saunujúci sa má v saune čo najmenej pohybovať, nemá sa hlasnejšie rozprávať.
- je zakázané vešať a sušiť uteráky alebo plachty okolo saunovej pece.
- Je zakázané manipulovať s technickým vybavením saun a v saunách používať vlastné éterické a vonné príslušnosti (olejčky, esencie, kryštály, vodičky...). V prípade porušenia sa uplatňuje pokuta podľa platného cenníka.
- pri saunovaní, ale aj vo všetkých priestoroch wellness je zakázané fajčiť, požívať alkoholické nápoje a jesť.
- do sauny je zakázané brať akékoľvek elektrické prístroje (napr. mobilné telefóny), cudzie predmety (napr. vodu).
- v prípade nevoľnosti je nutné prerušiť pobyt v saune, požiadať o pomoc službukonajúceho pracovníka sauny – krytej plavárne.

3. PODMIENKY PREVÁDZKY A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA ZÁKAZNÍKOV A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA ZAMESTNANCOV

Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú:

1. Zdravotne a odborne spôsobilí podľa zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých predpisov.
2. Vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pomôckami.

Uloženie civilného a pracovného odevu, ako aj pomôcok na upratovanie je oddelené.

Pracovníci v saune:

1. Sú povinní dodržiavať hygienické a protiepidemiologické predpisy.
2. Majú vykonávať opatrenia, aby hostia dodržiavali hygienické predpisy.
3. Môžu vstupovať do priestorov sauny len v pracovnom odevu a obuvi.

Základnou podmienkou prevádzkovania sauny je čistota priestorov, čistý vzduch, teplo, tlmené svetlo a ticho. Čistota, dezinfekcia protiplesňové ošetrovanie je denne zabezpečované zamestnancami krytej plavárne.

Vetranie miestnosti samotnej sauny sa zabezpečuje priebežne. V priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody. Odvetranie miestnosti je zabezpečené priamo (otvárateľnými oknami) alebo nútené (prostredníctvom vzduchotechniky).

Osvetlenie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie), doplnené umelým. Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Zákazník v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) by mal oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami. K dispozícii má byť dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky a plachty) primerane predpokladanému počtu zákazníkov. Po zakúpení vstupenky sa zákazník v priestoroch chodby vyzuje, ostatné veci si odkladá do šatne na prízemí.

Pred vstupom do potiarne sa musí návštevník umyť mydlom a osprchovať. Do potiarne treba prichádzať čisto umytý a osušený. V potiarňach si návštevník musí sadnúť na čisté prestieradlo alebo na uterák. Uvedené veci obdrží každý návštevník na recepcii wellness, poprípade si donesie vlastné.

Do ochladzovacieho bazéna sa nesmie skákať, lebo vyšpliechaná voda na podlahu ohrozuje bezpečnosť ostatných návštevníkov sauny. Obsluhujúci personál je poučený o príznakoch chorôb, s ktorými nie je povolený vstup návštevníkov do priestorov sauny. V zariadení je na vhodnom a dostupnom mieste lekárnička prvej pomoci, vybavená v súlade s Vyhláškou Ministerstva Zdravotníctva Slovenskej republiky č. 554/2007 Z.z. opodrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

Na viditeľnom mieste je vyvesený prevádzkový poriadok sauny, pokyny pre návštevníkov a kontraindikácie použitia 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.

4. NÁVOD NA POUŽITIE PRÍSTROJOV

Na prevádzke sa nepoužívajú žiadne prístroje a nástroje, s ktorými by sa priamo poskytovali služby. Príslušné zariadenia pre sauny sa zapínajú len počas používania, kedy sa plne rešpektujú pokyny podľa návodu od výrobcu. Návod na použitie je uložený na prevádzke.

5. ZDRAVOTNÉ KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA PRÍSTROJOV

V prevádzke sa nepoužívajú žiadne prístroje s možnými zdravotnými kontraindikáciami. Pre zdravotné kontraindikácie sáun a ostatných služieb viď bod 2.

6. POSTUP PRI MECHANICKEJ OČISTE, DEZINFEKCIÍ A STERILIZÁCIÍ PRACOVNÝCH NÁSTROJOV A PRÍSTROJOV

Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa vykonáva denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. Celková očista a dezinfekcia prevádzky sa vykonáva vždy v pondelok mimo prevádzkových hodín. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom zákazníka sa umývajú a dezinfikujú po každom zákazníkovi prípravkom na to určeným. Vlhká mechanická očista umývateľných povrchov stien a nábytku sa vykonáva raz týždenne. Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne. Dezinfekcii vždy predchádza dôkladná vlhká očista roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku.

7. POSTUP PRI MECHANICKEJ OČISTE A DEZINFEKCIÍ POVRCHOVÝCH PLÔCH MIESTNOSTÍ A ICH VYBAVENIA

Všetky pracovné plochy, podlahy, zariadenia pre osobnú hygienu sa minimálne raz denne pred začatím a podľa potreby i priebežne počas výkonu a po skončení práce mechanicky očistia roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku. Po dôkladnej mechanickej očiste sa tieto plochy dezinfikujú vhodným dezinfekčným prípravkom. Všetky priestory wellness, čiže sauny, podlahy, okolie ochladzovacieho bazéna sa vydrhnú kefou a následne sa dezinfikujú. Po vypustení ochladzovacieho bazéna sa vykonáva mechanická očista stien a dna bazéna, vydezinfikuje sa a opláchnu čistou vodou.

Priestory šatní a toaliet sa umývajú vodou a vhodným čistiacim prostriedkom minimálne ráno a v priebehu dňa podľa potreby. Takisto sa denne dopĺňa toaletný papier, tekuté mydlo

a papierové uteráky. Toaletné kefy sú používané výhradne na čistenie toaliet, poich použití sa riadne očistia vodou a vložia do dezinfekčného roztoku.

Všetky dvere, umývatel'né časti stien, kabíny na prezlečenie, ostatný nábytok a okná sa najmenej raz v týždni mimo prevádzkových hodín poutierajú čistou handrou namočenou v dezinfekčnom roztoku.

Používané dezinfekčné prostriedky v prevádzke sú: čistiace prostriedky na dezinfekciu umývatel'ných plôch, čistiace prostriedky na čistenie sanitárnych priestorov, čistiace prostriedky na denné čistenie tvrdých podláh a interiérov, čistiace prostriedky na čistenie nerezových súčastí. Pri každom použití dezinfekčného roztoku sa postupuje podľa priloženého návodu výrobcu a dodržiava sa doba spotreby. Dezinfekčné prostriedkypoužívané na plošnú dezinfekciu plôch, podláh, zariadení a na osobnú hygienu sa po dobe maximálne 6 mesiacov obmieňajú za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov.

Všetky potreby na upratovanie a čistenie sú označené podľa určenia a uloženív uzamykateľnom sklade pre upratovačky na chodbe. Voda znečistená po umytí prevádzky sa vyliava do výlevky umiestnenej v miestnosti pre upratovanie.

8. SPÔSOB SKLADOVANIA A MANIPULÁCIE S BIELIZŇOU

V zariadení je dostatočné množstvo bielizne, primerané predpokladanému počtu zákazníkov. Pre každého zákazníka je použitá čistá bielizeň. Plachty a uteráky sú umiestnené na recepcii v oddelenej uzamykateľnej skrinke, prípadne v sklade s čistou bielizňou. Pri manipulácii s bielizňou nedochádza k vzájomnému kríženiu, či zámene čistej a použitej bielizne. Návštevníci použitú bielizeň odložia do koša v skrinke na to určenej. Zamestnanci hneď po nástupe do práce tento kôš vyprázdnia, kôš vydezinfikujú. Použité prestieradlo sa skladuje oddelene od čistej bielizne v uzatváratel'ných priestoroch, ktoré sa po expedícii bielizne do práčovne vydezinfikujú. Bielizeň sa perie vo vlastnej réžii s prídavkom pracieho prostriedku s dezinfekčným účinkom, prípadne s použitím vyvárky a následným žehlením. Čistá bielizeň sa prenáša v jednorazových plastových obaloch. Pranie pracovných odevov si zamestnanci vykonávajú doma.

9. SPÔSOB A FREKVENCIA UPRAOVANIA ZARIADENIA

Upratovanie wellness zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny. Pomôcky na upratovanie sa skladujú v určenom osobitnom priestore v oddelených uzamykateľných priestoroch. Všetky pomôcky na upratovanie sa denne čistia, perú a podľa potreby dezinfikujú. Údaje o väčších dezinfekčných

prácach (umývanie okien, celková sanitácia a pod.) sa zaznamenávajú do prevádzkového denníka.

Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za päť rokov, pri viditeľnom znečistení alebo pri poškodení bezodkladne.

10. SPÔSOB NAKLADANIA S ODPADOM, JEHO ODSTRAŇOVANIE, FREKVENCIA VYPRÁZDŇOVANIA ODPADOVÝCH NÁDOB, ICH ČISTENIE A DEZINFEKCIA

Odpad, ktorý vzniká pri obsluhu zákazníka, sa zhromažďuje v uzatvárateľných nádobách opatrených plastovými vreckami. Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú. Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy v týždenných intervaloch. Komunálny odpad za prevádzkovateľa spoločnosti krytej plavárne je vynášaný do kontajnerov, pričom vývoz komunálneho odpadu zabezpečujú Verejnoprospešné služby Snina, s.r.o., so sídlom Budovateľská 2202/10, 069 01 Snina v súlade so zákonom NR SR č.582/2004 Z.z. o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady v znení neskorších predpisov. Použitý ostrý odpad a biologicky kontaminovaný odpad nie je na prevádzke produkovaný.

ZÁKLADNE POKYNY PRE ZÁKAZNÍKOV WELLNESS

1. Pred vstupom do samotného wellness sa riadne osprchujte a osušte.
2. V priestore wellness sa pohybujte bosí, prípadne v nešmykľavej obuvi a zahalení v plachte bez plaviek.
3. Do všetkých sáun vstupujte bez obuvi.
4. Do priestorov fínskej a infra sauny si podkladajte na všetky miesta styku tela s drevenými časťami sauny plachtu alebo uterák.
5. V parnej saune si svoje miesto na sedenie vystriekajte prúdom vody pred a po každom použití.
6. Dodržiavajte tichý režim, bez hlučných prejavov, ktoré by mohli akokoľvek rušiť ostatných zákazníkov pri relaxácii. Platí to najmä pre oddychovú zónu.
7. Obsluha wellness má právo požiadať osoby, ktoré narušajú tichý režim akýmkoľvek spôsobom, aby wellness opustili bez nároku na náhradu vstupného.
8. Dodržiavajte pitný režim.
9. Je zakázané používať vo wellness mobilné telefóny na neodsúhlasené fotografovanie

osôb, či zamestnancov.

10. Vstup do wellness je povolený len dospelým osobám.

11. Vstup do wellness nie je povolený osobám v podnapitom stave, znečisteným, trpiacim infekčnými chorobami, a preto obsluha má právo požiadať takéto osoby, aby priestory opustili bez nároku na náhradu vstupného.

VŠEOBECNÉ USTANOVENIA

Prevádzkový poriadok wellness zariadenia musí byť prístupný na vhodnom a viditeľnom mieste.

Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia JUDr. Ján Pčola. Za dodržanie prevádzkového poriadku je zodpovedný aj službukonajúci personál, ktorý je oprávnený z priestoru sauny vykázat' bez nároku vrátenia vstupného návštevníka, ktorý napriek upozorneniu poruší ustanovenia tohto poriadku alebo neposlúchne pokyny zodpovedných pracovníkov krytej plavárne.

Pri prerušení dodávky teplej a studenej vody ako aj pri prerušení dodávky elektrickej energie je prevádzka zatvorená.