

# PROVOZNÍ ŘÁD

Krajská hygienická stanice  
Jihočeského kraje (27)  
se sídlem v Č. Budějovicích  
Na Sadech 25  
370 71 České Budějovice

## Infrasauna

*Provozní řád vypracovaný a předložený orgánu ochrany veřejného zdraví ke schválení podle § 6c písm. f). a písm. g). zák. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů*

### **Související právní předpisy:**

*- vyhláška č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch*

**Provozovatel a vlastník:** Jitka Polanecká, L. Janáčka 1266, 399 01 Milevsko, tel. 604784078  
IČ: 04687931

**Provozovna:** Infrasauna a masáže, L. Janáčka 1266, 399 01 Milevsko, tel. 604784078

**Provozní doba:** trvalý provoz, otevírací doba na základě telefonické dohody

## **I. Popis provozu infrasauny**

Pánská a dámská infrasauna pro 4 – 5 lidí s dvanácti karbonovými topidly, která je umístěna v přízemí řadového domu č.p. 1266, v ulici L. Janáčka v Milevsku.

Rozměry: 185 x 185 x 194 cm

Příkon: 2250 W

Teplota v infrasauně: 45 – 55 °C

Materiál: kanadský jedlovec - hemlock

Prostor provozovny se skládá z šatny, odpočívárny, WC, sprchy, infrasauny a prostoru s masérským lůžkem. Pro provozovatelku je WC zajištěno v patře řadového domu, kde má trvalý pobyt. V přízemí je taktéž zřízena úklidová místnost s přímou návazností na prostory k podnikání.

Do provozovny je zavedena teplá a studená voda s odpadem do obecní kanalizace. Vytápění je zajištěno samostatným okruhem radiátorů z akumulární nádrže tepelného čerpadla a elektrickým podlahovým topením. Větrání je zajištěno okny na obou stranách prostor, WC má nucený odtah ventilátorem. Osvětlení provozovny je zajištěno přirozeně okny a umělým osvětlením žárovkovými svítilny.

## **II. Poskytované druhy masáží**

1. Sportovní masáž
2. Relaxační masáž

3. Baňkování
4. Dornova metoda a Breussova masáž

Krajská hygienická stanice  
Jihočeského kraje (27)  
se sídlem v Č. Budějovicích  
Na Sadech 25  
370 71 České Budějovice

### **III. Vedení provozu infrasauny**

Každý návštěvník saunování se musí před vchodem do sauny umýt pod tekoucí vodou mýdlem a vzít si s sebou čisté prostěradlo pro vlastní potřebu.

Po prohřátí v infrasauně se návštěvník opět osprchuje vlažnou, nebo studenou vodou.

Návštěvníkům není povolena svévolná manipulace ovládání infrasauny (zapínání, vypínání, regulace).

### **IV. Čištění a úklid**

#### **1. Související prostory:**

Úklid sauny se provádí po každém ukončení saunování za použití dezinfekčních prostředků doporučených výrobcem a schválených MZ ČR k danému účelu.

Úklid přílehlých prostor, sprchy, WC a odpočívárny se provádí min. 2x týdně ve dnech úterý a pátek, nebo denně, pokud byla v provozu sauna, popř. byla provedena masáž. Při více skupinách návštěvníků za den, je úklid proveden po každé návštěvě.

Úklid provádí provozovatel.

#### **2. Manipulace s prádlem:**

Pro provoz infrasauny je nutné, aby návštěvník měl minimálně dva své ručníky (prostěradlo) – jeden pro podložení při sezení a druhý na utření po osprchování.

Pro návštěvníky masáže je prádlo poskytováno jednorázově, opakované použití prádla je nepřijatelné.

Čisté prádlo, které se dá prát a vyvěšet, se ukládá odděleně od použitého, skladuje se v čistých a pravidelně dezinfikovaných skříních nebo regálech.

Použité prádlo se ukládá do vyčleněného prostoru, odděleného od pracovního prostoru péče o tělo.

Praní prádla bude prováděno v prádelně domácnosti provozovatelky, která sousedí s prostorem provozovny.

#### **3. Používané chemické látky:**

Veškeré mycí a dezinfekční prostředky jsou skladovány v prostorách k tomuto určených a má k nim přístup jen povolovaná osoba.

#### **4. Odpady:**

Veškerý odpad se odstraňuje denně ukládáním do nádob na odpady a je odvážen při běžném svozu komunálního odpadu nebo prostřednictvím svozu tříděného odpadu.

## V. Bezpečnost zaměstnanců a návštěvníků

### **1. Způsob kontroly dodržování základních zásad hygienického chování návštěvníků**

**NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD, který je součástí provozního řádu** a je vyvěšen na viditelném místě tak, aby každý příchozí návštěvník měl možnost se seznámit s jeho obsahem

Návštěvník se vstupem do zařízení dobrovolně podrobuje platnému návštěvnímu řádu a je povinen jeho ustanovení respektovat

### **2. Osobní hygiena a bezpečnost zaměstnanců:**

Pracovníci poskytující služby infrasauny a masáže musí používat při práci osobní ochranné pracovní prostředky (pracovní oděv, obuv, rukavice, atd.)

Šatna a hygienické zařízení obsluhy je v patře řadového domu, kde má provozovatelka trvalý pobyt.

Pracovník provozovny musí být seznámen s provozním řádem vč. všech bezpečnostních předpisů a norem pro zabezpečení provozu a údržby infrasauny.

### **3. Návštěvní řád – stanovuje provozovatel**

Příloha číslo 1 provozního řádu.

### **4. Lékárnička**

Provozovna je vybavena lékárníčkou první pomoci, jejichž obsah je v souladu s poskytovanými službami a je k dispozici v prostoru masáží.

Provozní řád vypracoval: Jitka Polanecká  
Za provoz a úklid odpovídá: Jitka Polanecká

Datum zpracování: 6. ledna 2016

Razítko a podpis provozovatele: .....



Jitka Polanecká  
L. Janáčka 1266, 399 01 Milevsko  
IČ: 04687931  
tel.: 604 78 40 78  
[www.infrasauna-milevsko.cz](http://www.infrasauna-milevsko.cz)

Provozní řád byl schválen KHS Jč. kraje dne: 29.01.2016

Č.j.: KHSCV01424/2016

Krajská hygienická stanice  
Jihočeského kraje (27)  
se sídlem v Č. Budějovicích  
Na Sadech 25  
370 71 České Budějovice



29.01.2016  
HKL 31

## NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

Krajská hygienická stanice  
Jihočeského kraje (27)  
se sídlem v Č. Budějovicích  
Na Sadech 25  
370 71 České Budějovice

- Návštěvník dbá na hygienu prostředí, používá ručník nebo osušku jako podložku na sezení.
- Při saunování je nutno zachovávat klid.
- Saunování je vhodné 1x až 2x týdně.
- Sprchový kout je určen zdravým osobám a každý návštěvník sprchu podstupuje na vlastní odpovědnost.
- Návštěvník sauny a masáže (klient) je povinen dodržovat provozní řád.
- Během pobytu v infrasauně klient nejí, snaží se chovat korektně a diskrétně k ostatním a pomáhá přispět k udržení vysoké hygienické, estetické a společenské úrovně sauny.
- Saunování dětí je povoleno pouze v doprovodu dospělé osoby.
- Saunování a masáže jsou doporučeny především zdravým osobám. Každý návštěvník je podniká na vlastní zodpovědnost.
- Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem. Prohlídku u lékaře před návštěvou sauny rovněž doporučujeme osobám, které si nejsou jisti svým zdravotním stavem.
- Do provozovny sauny a masáže je zakázán přístup osobám opilým nebo podnapilým a osobám pod vlivem drog.
- Saunování a masáže jsou zakázány osobám trpícím zjevnými příznaky akutního onemocnění (horečkou, kašlem, zarudlými spojivkami, bolestí hlavy, malátností, záněty horních cest dýchacích atd.), dále osobám s chorobami budícími odpor (kožní vyrážky, otevřené hnisající nebo krvácející rány atd.) Vstup není rovněž povolen osobám trpícím střevními chorobami.
- Zákaz vstupu do sauny a na masáž platí i pro osoby nacházející se v karanténě pro výskyt infekce, členům rodiny nebo příslušníkům domácností, v nichž se vyskytla přenosná nemoc a nemocný není izolován.
- V provozovně je zakázáno se holit, stříhat si nehty i vlasy.
- Návštěvníkům sauny je doporučeno dodržovat pitný režim a to i v průběhu saunování.
- Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny a vybavení provozovny a jsou povinni hradit škody, které byly způsobeny jejich vinou.

### Správný postup saunování

1. Proveďte řádnou očistu těla vodou a mýdlem a před vstupem do infrasauny použijte WC
2. Dříve než vstoupíte do infrasauny, důkladně se osušte
3. V infrasauně zůstaňte tak dlouho, dokud nejste řádně prohřátí 30 – 45 minut (není zdravé dobu v infrasauně prodlužovat do doby, kdy se již dostavuje pocit na omdlení a točení hlavy)
4. Ručník (prostěradlo) prostřete pod sebe tak, aby se veškerý pot z vašeho těla do něho vsakoval
5. Při každém odchodu z infrasauny musíte vzít prostěradlo sebou
6. Po odchodu z infrasauny použijte ochlazovací sprchu
7. Při ukončení saunování doporučujeme odpočinek cca 30 minut v odpočívárně

## **Jaký je rozdíl mezi infrasaunou a klasickou saunou?**

Infrasauna je účinná a přesto šetrnější než klasická sauna, protože má teplotu jen 35 – 55 °C. proto ji klidně mohou využívat i ti, kteří nemají v oblíbě vysokou teplotu. Záření určité vlnové šířky vniká do svalových vláken do hloubky cca 3,5 – 4 cm, účinkem toho je prokazatelné účinnější pocení oproti klasické sauně.

V infrasauně se potíme nejen přes potní, ale i přes mazové žlázy, což je důležité, protože velké množství toxických látek není rozpustných ve vodě, ale jen v tucích. Během používání infrasauny tedy jen nehubneme, ale osvobodíme se i od škodlivých chemických látek, toxinů, nahromaděných v našem těle.

## **Účinky infrasauny na náš organismus**

- Zlepšuje krevní oběh a posiluje kardiovaskulární systém.
- Pocení napomáhá detoxikaci těla od rakovinotvorných těžkých kovů a také od ukládání alkoholu, nikotinu a cholesterolu.
- Posilňuje imunitní systém díky zvýšení tělesné teploty a vznikem umělého horečnatého stavu.
- Zmírňuje stres a únavu uvolněním napětí nervové soustavy a svalstva.
- Má účinek na zmírnění bolesti, kdy hluboce působící teplo napomáhá roztahování cév, což pro svaly a jemným poraněným vláknům přináší úlevu a zotavení.
- Zmírňuje bolesti nemocných kloubů.
- odstraňuje celulitidu a otoky končetin