

**Základná škola, Konštantínova 1751/64, Stropkov**

**PREVÁDZKOVÝ PORIADOK SUCHEJ SAUNY**

Vypracoval: Vladimír Želinský, správca krytej plavárne  
Schválil:

## 1 Základné identifikačné údaje

**Názov:** Sauna pri krytej plavárni

**Prevádzkovateľ:** Základná škola, Konštantínova 1751/64, 09101 Stropkov

IČO 37873172

Mgr. Tatiana Spišáková, riaditeľka školy

Tel./fax: 054/7428022, riaditel@zs3sp.sk

Vladimír Želinský, správca KP

Tel.: 054/7422398

**Zriaďovateľ:** Mesto Stropkov

Hlavná 38/2, 09101 Stropkov

Tel.: 054/4868800, [primator@stropkov.sk](mailto:primator@stropkov.sk)

## 2 Druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb a zakázané úkony pri poskytovaní služieb

K dispozícii je suchá sauna FÍNSKA s kapacitou 3-5 osôb. Sauna je určená pre verejnosť. Podstatou sauny je kombinácia potnej kúry v suchom horúcom vzduchu s občasným parným nárazom a s nasledujúcim rýchlym ochladením v studenej vode. Objednávku sauny je potrebné nahlásiť 1 hodinu vopred. Oddelene sa saunujú muži a ženy.

**Najčastejšie zdravotné riziká a kontraindikácie sú:**

- a) zdravotné riziká infekčné – nákazy kože
- b) zdravotné riziká neinfekčné
  - prehriatie organizmu
  - nadmerná redukcia telesnej hmotnosti z dehydratácie
- c) zdravotné kontraindikácie:
  - ťažšie ochorenia srdcovo cievneho systému spojené s dekompenzáciou krvného obehu, ťažšia hypertenzia – vysoký krvný tlak, stavy po čerstvom infarkte, ťažšie arytmie, zápal srdca,
  - všetky akútne a horúčkovité ochorenia, infekčné zápal pečene, hnačky, aktívna tuberkulóza, zápal pľúc
  - infekčné choroby kože, stavy vzbudzujúce odpor (zahmyzenie)
  - zápalové ochorenia vnútorných orgánov, zápal podžalúdkovej žľazy - pankreasu, vaječníkov, obličiek
  - epilepsia
  - niektoré psychózy, podnapitosť, intoxikácia
  - kachexia

## 3 Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zamestnancov zariadenia

Vzhľadom na skutočnosť, že sauna je orientovaná v komplexe krytej plavárne, je dispozičné členenie jednotlivých priestorov nasledovné:

1. Čakáreň – je vybavená lavičkami a stoličkami, nachádza sa vo vstupných priestoroch krytej plavárne. Kapacita čakárne je 20 osôb.
2. Šatne – sú vybavené skrinkami, ktorá má kapacitu min. 2 násobok kapacity potiarne. Nachádza sa tu lakovaná „nečistá časť“, kde sa návštevníci prezúvajú. Pre každého návštevníka je k dispozícii 1 skrinka.
3. Potiareň – má steny aj strop vyložený vyschnutým drevom bez smoly. Dvere sú presklenené, bez západky otvárajúce sa smerom von. Podlaha má protišmykovú úpravu so spádom k odpadovej guľôčke. Saunové vyhrievacie teleso je chránené drevenou ohrádkou. Prenos tepla zabezpečuje elektrické vyhrievacie teleso.
4. Ochladzovňa – vnútorný priestor je o ploche 6 m<sup>2</sup>. Celý priestor je obložený keramikou dlažbou, je vybavená dvoma sprchovacími miestami, kde je k dispozícii teplá a studená voda.
5. Odpočívareň – sa nachádza po obvode bazéna a je vybavená kreslami zodpovedajúcimi počtu miest v potiarňi. Kreslá sú v prevedení spustenia na ležadlo.
6. WC – keďže sa jedná o umiestnenie sauny v priestoroch krytej plavárne, sú zabezpečené WC v čakárni, a to v počte 4 kusov pre mužov a 4 kusov pre ženy. K tomu je zabezpečený rovnaký počet umývadiel.
7. Osvetlenie celých priestorov je zabezpečované výbojkovými svietidlami, pričom v samotnej potiarňi je osvetlenie tlmené.
8. Vykurovanie priestorov je zabezpečované centrálnym systémom vykurovania (radiátormi).
9. Celý objekt je napojený na centrálny rozvod pitnej vody (VVS), pričom teplá voda je dodávaná z protiľahlej kotolne.

#### **Priebeh saunovania:**

1. očistná kúra – očista tela  
Po vyzlečení sa návštevník umyje mydlom pod teplou sprchou. Potom by mal nasledovať kúpeľ nôh pri teplote 38-40 stupňov C v dĺžke 2-4 min.
2. pobyt v potnej miestnosti  
S uterákom návštevník prechádza do potnej miestnosti s teplotou vzduchu od 40-100 stupňov C. Na teplotné prispôsobenie si najmä začiatocníci vyberajú miesto na najnižšej lavici a postupujú smerom nahor. V saune zostávajú dovtedy, kým sa nedostaví silné potenie a pocit tepla. Neodporúča sa prudko vstávať, nemá sa hlasnejšie rozprávať, skôr byť ticho.
3. ochladzovanie – po každom opustení potnej miestnosti treba ísť pod sprchu a krátko opláchnuť pot a drobné šupinky uvoľnené saunovaním sa.
4. konečná očista tela – ak ukončíme saunovanie sa ochladením po prvom alebo opakovanom kúpeli, opláchneme posledné zvyšky potu z tela. Použijeme vlažnú vodu bez mydla.
5. uvoľnenie v odpočinkovej zóne – v dobe odpočinku dochádza k záverečnému ochladeniu organizmu. Odpočívať sa môže na ležadlách pri bazéne. Pri oddychu je potrebné piť tekutiny.

Návštevník sauny sa v šatni vyzlečie a uloží si veci do šatníkovej skrinky. Je povinný pri vstupe do sauny mať pri sebe vlastnú osušku.

Je zakázané používanie kozmetických prípravkov v saune.

K saunovaniu nemajú prístup osoby trpiace zjavnými príznakmi akútneho ochorenia (horúčka, kašeľ, nádcha) a osoby vykazujúce príznaky požitia alkoholických nápojov alebo omamných látok.

Dozor nad bezpečnou prevádzkou sauny zabezpečuje kvalifikovaný plavčík vybavený záchrannými prostriedkami.

Dozor nad celou prevádzkou a plnú zodpovednosť za všetkých pracovníkov nesie správca plavárne, alebo ním poverený službukonajúci strojník.

Pri poranení zamestnanca alebo návštevníka zariadenia je k dispozícii samostatná miestnosť prvej pomoci, ktorá je vybavená lekárničkou.

Pri zložitejšom rozsahu poranenia je prizvaná rýchla zdravotnícka pomoc.

V tejto prevádzke pracujú zamestnanci, ktorí sú odborne a zdravotne spôsobilí. Uloženie odevu zamestnancov je zabezpečované v miestnosti pre obsluhu, kde je skrinka rozdelená na 2 časti. V jednej pre civilný odev a v druhej je odev pracovný.

Zdravotná spôsobilosť osôb vykonávajúcich činnosť je zabezpečovaná pravidelnými zdravotnými prehliadkami, o čom sa vedie evidencia.

Návštevníci sauny sú povinní dodržiavať všetky pokyny, ktoré sú stanovené v prevádzkovom poriadku.

Návštevník je povinný každú škodu spôsobenú úmyselne alebo z nedbanlivosti, na zariadení alebo na majetku ostatných návštevníkov, v plnej miere uhradiť.

Sauna je vybavená prístrojmi na meranie teploty a vlhkosti vzduchu a sú v nej hodiny, ktoré umožňujú návštevníkom dĺžku pobytu v saune.

Je zakázané používať detský neplavecký bazén ako ochladzovací bazén.

#### **4 Postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestnosti a ich vybavenia**

Čistiace pomôcky na upratovanie a čistenie sauny sú uložené v samostatnej miestnosti „EKOMAT“. Upratovanie prebieha denne pred začatím prevádzky alebo po jej skončení. Denne sa čistia steny a podlahy sauny aj sprchy. Pri upratovaní sa používajú dezinfekčné a čistiace prostriedky.

Za dodržiavanie všetkých predpisov a opatrení v prevádzke sauny je zodpovedný vedúci pracovník na danej zmene a následne aj správca zariadenia.

Používanie a striedanie čistiacich a dezinfekčných prostriedkov je zabezpečované formou nákupu u jednotlivých predajcov. Koncentrácia a doba pôsobenia čistiacich a dezinfekčných prostriedkov sa používa podľa návodu výrobcu.

Mechanická očista a dezinfekcia plôch miestnosti sa vykonáva denne, pred začatím alebo po skončení prevádzky, podľa bežných pravidiel sa používajú dezinfekčné, čistiace a protiplesňové prípravky. Raz do týždňa, spravidla v sanitačný deň, sa pri týchto úkonoch prevetrávajú všetky priestory. Denne sa čistia steny, lavičky a podlahy v saune, sprchách, WC, v odpočívárni a šatniach čistiacimi a dezinfekčnými prostriedkami.

#### **5 Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou**

Nakoľko prevádzkovateľ sauny neposkytuje bielizeň a ani neprevádzkuje pranie, je návštevník na to upozorňovaný.

Zamestnanci sú vybavení pracovným odevom, pracovnou obuvou, uterákom a mydlom. Uloženie odevu zamestnancov je zabezpečené v miestnosti pre zamestnancov, kde sú skrinky, ktoré sú rozdelené na dve časti (pre civilný a pre pracovný odev). Pranie pracovného odevu zamestnancov je zabezpečené individuálne.

## **6 Spôsob a frekvencia upratovania**

Najmenej raz denne, a to pred alebo po skončení prevádzkovej doby musia byť všetky priestory sauny umyté vodou a čistiacimi prostriedkami a vydezinfikované. Podlahy a priečky v saune a WC je potrebné pri prevádzkovej dobe 8 hodín dezinfikovať najmenej dvakrát denne aj v priebehu prevádzky. Dvere, umývateľné časti stien, šatňové skrinky a ostatný nábytok, radiátory sú vydezinfikované najmenej raz týždenne.

### **Postup pri chemickej dezinfekcii:**

1. Pri použití chemických prípravkov je potrebné postupovať podľa návodu výrobcu.
2. Dezinfekčné roztoky sa pripravujú zmiešaním odmeraného dezinfekčného prostriedku do odmeraného množstva vody. Roztoky sa pripravujú pre každú dezinfekciu bezprostredne pred použitím.
3. Dezinfekciu vykonávame umývaním, ponorením, postrekom.

Vetranie v priestoroch sauny je zabezpečené prirodzenou ventiláciou vzduchu (otvorením okien v sprche).

## **7 Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstránenie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob**

V priestoroch sauny sú umiestnené zberné nádoby na zber odpadkov. Tie sú pravidelne denne po skončení prevádzky sauny vyprázdňované, vyčistené a vydezinfikované. Vývoz odpadu vykonáva Služba m.p. Stropkov v súlade s platným VZN mesta Stropkov o nakladaní s komunálnym odpadom podľa platného harmonogramu.

## **8 Záverečné ustanovenia**

1. Prevádzka bude priebežne zásobovaná dostatočným množstvom čistiacich a dezinfekčných prostriedkov i toaletnými potrebami.
2. Prevádzka je vybavená lekárničkou prvej pomoci s normalizovaným obsahom podľa platnej normy.
3. Prevádzkový poriadok bude priebežne upravovaný v súlade s platnou legislatívou na ochranu zdravia ľudí. Takto realizované zmeny a dodatky budú prijaté po ich schválení RÚVZ - regionálnym hygienikom vo Svidníku.
4. Prevádzkový poriadok nadobúda účinnosť dňom schválenia.

V Stropkove 9.4.2010

Vladimír Želinský  
správca krytej plavárne

Mgr. Tatiana Spišáková  
riaditeľka školy