

COMORRA SERVIS,
Športová 1 , Komárno 945 01

*Zmena prevádzkového poriadku Sauny
na Termálnom kúpalisku v Komárne
(rozšírením o služby infrasauny)*

V Komárne dňa 27.4.2016

Schválil: Mgr. Tomáš Nagy
riaditeľ CS

za RÚVZ so sídlom v Komárne:

Obsah

- čl.1 identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia
- čl.2 druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb a zakázané úkony pri poskytovaní služieb
- čl.3 podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci zamestnancov zariadenia
- čl.4 návod na použitie prístrojov
- čl.5 zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov
- čl.6 postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii pracovných nástrojov a prístrojov
- čl.7 postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestností a ich vybavenia
- čl.8 spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou
- čl.9 spôsob a frekvencia upratovania zariadenia
- čl.10 spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenia a dezinfekcie

Prevádzkový poriadok

Tento prevádzkový poriadok určuje hygienické a epidemiologické zásady a opatrenia, ktoré je potrebné dodržiavať v zariadení starostlivosti o ľudské telo - Termálne kúpalisko (fínska a infra sauna a ochladzovací bazén)

Čl.1

Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia

Názov zariadenia: zariadenie starostlivosti o ľudské telo prevádzka sauny a infrasauny

Adresa prevádzky : Termálne kúpalisko Komárno

Prevádzkovateľ a jeho sídlo : COMORRA SERVIS

(od 19.07.2011, príspevková organizácia Mesta Komárno)

Športová 1, 945 05 Komárno

Štatutárny zástupca organizácie: riaditeľ

IČO : 44 191 758

Zodpovedný vedúci: riaditeľ, alebo ním poverená zodpovedná osoba.

Čl.2

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

Sauny sa nachádzajú vo vyhradenej časti prevádzkovej budovy. K dispozícii sú spoločné šatne so skrinkami na odkladanie odevov návštevníkov a priestory na prezliekanie oddelené podľa pohlavia.

Fínska sauna

Technické údaje:

Rozmery ochladzujúceho bazéna: 1,72m x 1,58m x 1,22m = 3,31 m³

Rozmery sedacej časti sauny : cca. 10,00 m²

Kapacita sauny : 12 osôb

Procedúra celkového prehriatia organizmu v uzatvorenom priestore horúcim vzduchom (z kachiel v potiarňi) s následným prudkým alebo postupným ochladením tela (studená sprcha, ochladzovací bazén) Para sa pridáva do prostredia potiarne iba krátkodobým parným nárazom . Potiareň vybavená prístrojmi na meranie teploty a vlhkosti vzduchu.

Na ochladzovanie je k dispozícii ochladzovací bazén a tri sprchy. Zdrojom vody pre napúšťanie ochladzovacieho bazénu je verejný vodovod.

Celý priebeh saunovania sa dá rozčleniť do funkčných celkov takto :

- prvá očistná kúra
- prehriatie v potnej miestnosti
- ochladenie
- konečná očista tela
- uvoľnenie v odpočinkovej miestnosti

Prvá fáza je očista tela. Po vyzlečení sa návštevník umyje mydlom pod sprchou a osuší sa uterákom.

Druhá fáza tvorí pobyt v potiarňi. S uterákom alebo plachtou prejde zákazník do potiarne a v saune zostáva dovtedy, kým sa nedostaví silné potenie a pocit tepla.

K prekrveniu kože a poteniu dôjde o 8 – 12 min. pri správne nastavenej teplote sauny. Deti by nesmali byť dlhšie ako 5 minút. Skúsení saunujúci opakujú tento proces s následným ochladením počas pobytu 2 – 3 krát.

Treťou fázou saunovania je ochladzovanie. Ochladzovanie sa môže robiť sprchovaním sa studenou vodou, alebo studeným ponorným kúpeľom v bazéne. Po prvom pocite chladu sa buď vráti do potnej miestnosti, alebo sa procedúra ukončí. Vykoná sa záverečná očista.

Štvrtá fáza je konečná očista tela. Používa sa vlažná voda bez mydla, pretože koža je v podstate čistá. Pod sprchou dôjde ku konečnému ustáleniu teploty kože a dokončí sa prípadné ďalšie potenie.

Piata, posledná fáza je uvoľnenie v odpočivárňi. Počas tejto doby dochádza k záverečnému ochladeniu organizmu a dostavuje sa príjemný pocit únavy. Záver saunovania sa odporúča doplniť i krátkym spánkom, ktorý zväčša osvieži a regeneruje organizmus. Odporúča sa počas oddychu piť tekutiny, bohaté na minerálne látky a vitamín C.

Infra sauna

Technické údaje:

Rozmery sauny

1,50x1,50x1,90 m = 4,28 m³

Kapacita sauny

4 osoby

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 - formou infrakabíny s infražiaricmi) Efekty: rekondično-regeneračný, uvoľňujúci, stimulujúci krvný obeh, proti-zápalový, rezorpčný (opuchy) apod.

Postup a návod na saunovanie v infrasaune:

- Denne, poprípade 1 – 2x týždenne ako potiaci kúra pri teplote od 35°C do 50°C, v dĺžke 30 min.
- Pred vstupom do infrasauny sa doporučuje vypiť veľa tekutiny.
- Osprchovať sa a utrieť sa do sucha.
- Po vstupe do kabíny si sadnúť na uterák. V sede pôsobia infražiarice na celý organizmus.
- Po skončení saunovania sa krátko osprchovať vlažnou vodou. Nepoužívať studenú vodu, aby svalstvo nereagovalo kŕčovitou stuhnutosťou.
- Na záver je vhodný cca 5 – 10 min. oddych na relaxačnom lôžku.
- Pred začatím používania sauny sa poraďte so svojim lekárom !

SVETELNÁ TERÁPIA - Význam jednotlivých farieb:

Červená: -Symbolizuje krv, t.j. základný prvok života.
-Zlepšuje krvný obeh,
-Vzpružuje, podporuje myslenie.

Žltá: -Je farbou intuície a dobrotivosti.
-Podporuje trávenie,
-Posilňuje nervy,
-Prináša dobrú náladu.

Zelená: -Je farbou oživenia a nádeje.
-Vynikajúco lieči ochorenia očí a cievneho ústrojenstva.
-Má posilňujúci účinok a harmonizuje nervovú sústavu.

Na ochladzovanie – sú k dispozícii sprchy a ochladzovací bazén

Odpočiváreň je zriadená v samostatnej miestnosti, v ktorej je k dispozícii 9 ležadiel. Pre návštevníkov sauny je k dispozícii zariadenie na osobnú hygienu – oddelené podľa pohlavia – WC s umývadlom v predsienke prístupné z priestoru sauny.

Skladovanie čistej bielizne je zabezpečené vo vyhradenej skrinke na recepcii.

Použitá bielizeň je skladovaná v na to určenej skrinke.

Pranie je zabezpečené vo vlastnej práčovni.

Kontraindikácie :

Ochorenia srdcovo-cievneho a dýchacieho systému, najmä s insuficienciou, stavy po čerstvom infarkte myokardu, arytmie, myokarditídy, hypertenzia, všetky akútne, infekčné, horúčkové ochorenia, bacilonosič-stvo, infekčné kožné ochorenia, hypertyreóza, zápalové ochorenia vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek), osoby s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom, epilepsia, neurovegetatívne poruchy, niektoré psychózy, klaustrofóbia, po požití alkoholu a drog, kachexia. Neodporúča sa u osôb vo veku nad 60-70 rokov.

Infrakabína – ďalej aj užívanie 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.

Zakázané úkony:

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.

Pri saunovaní je vo všetkých priestoroch sauny zakázané fajčiť, požívať alkoholické nápoje a jesť.

V prípade nevoľnosti je nutné prerušiť pobyt v saune, požiadať o pomoc službukonajúceho pracovníka sauny - kúpaliska.

Čl.3

Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci zamestnancov zariadenia.

Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú :

a/zdravotne a odborne spôsobilí

b/vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými.

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

Pracovníci v saune:

- sú povinný dodržiavať hygienické a protiepidemiologické predpisy
- majú vykonávať opatrenia, aby hostia dodržiavali hygienické predpisy
- 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 Termálneho kúpaliska. Vetranie miestnosti samotnej sauny sa zabezpečuje priebežne.

V prevádzkovej miestnosti a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody. Odvetranie pracovnej miestnosti je prirodzené. 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) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.

Po zakúpení vstupenky sa zákazník v priestoroch chodby vyzuje. Ostatné veci si odkladá do šatne.

Pred vstupom do potiarne sa musí návštevník umyť mydlom a osprchovať. Do potiarne treba prichádzať čisto umytý a osušený. V potiarňi si návštevník musí sadnúť na čisté prestieradlo, alebo na uterák. Uvedené veci obdrží každý návštevník pri pokladni, poprípade si donese 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. o podrobnostiach 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.

Čl.4

Návod na použitie prístrojov

Na prevádzke sa nepoužívajú prístroje, s ktorými by sa priamo poskytovali služby.

Návod na použitie zariadení je uložený na prevádzke.

Pri používaní príslušných zariadení saun sa odporúča plne rešpektovať návod výrobcu.

Čl.5

Zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov

Na prevádzke sa nepoužívajú prístroje, s ktorými by sa priamo poskytovali služby.

Príslušné zariadenia sa zapínajú len počas používania. Zdravotné kontraindikácie - vid' čl. 2

Čl.6

Postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii a sterilizácii pracovných nástrojov a prístrojov

Na prevádzke sa nepoužívajú prístroje a nástroje, s ktorými by sa priamo poskytovali služby.

Čl.7

Postup pri mechanickej očiste a dezinfekcií povrchových plôch miestností a ich vybavenia

Povrchy všetkých plôch v saune vrátane odpočívárne dezinfikované a umývané denne resp. podľa potreby. Podlaha v odpočívárni je čistená dezinfekčným prostriedkom na drevo, ostatné zariadenia – ako sú šatníkové skrine, toalety a sprchy a ich okolie sa denne čistia dezinfekčnými prostriedkami. Všetky priestory sauny, predmety a zariadenia sa neustále udržiavajú v čistote. Najmenej jedenkrát denne sa všetky priestory sauny umyjú vodou s čistiacim prostriedkom, vydrhnú kefou, vydezinfikujú dezinfekčnými a protiplesňovými prípravkami. Po ukončení otváracej doby zo sauny sa vyberajú podlahové vstupné dosky. Protišmykové gumové koberčeky sú pozbierané, vyčistené, vydezinfikované .

Zariadenia na osobnú hygienu sa po vykonaní mechanickej očisty vydezinfikujú.

Samotná sauna - potiareň sa vydezinfikuje, vloží sa naspäť vstupná drevená doska. Do drevenej dieže sa napustí čerstvá voda a pridá sa vonný prostriedok. Protišmykové koberce sú prečistené každý deň a tak isto je poumývaná podlaha v každej miestnosti.

Priestory potnej miestnosti sa dezinfikujú osobitne, a to denne dezinfekčnými a protiplesňovými prostriedkami. V potnej miestnosti fínskej sauny je aj dezinfikovaný bakteriocídnu lampou, ktorá deaktivuje baktérie , vírusy, plesne, huby a všetky mikroorganizmy.

V infrasaune kyslíkový ionizátor slúži k čisteniu a zlepšeniu kvality vzduchu, obohatí vdych veľkým množstvom záporne nabytých iontov (aniontov)

Na dezinfekciu používame len biocídne prípravky registrované v Centre pre chemické látky a prípravky Slovenskej republiky. Ich príprava a aplikácia sa musia vykonávať podľa návodu výrobcu. Pri používaní dezinfekčného prípravku sa postupuje podľa priloženého návodu výrobcu a dodržiava sa doba expozície.

Čistiace prostriedky sa uskladňujú v samostatných priestoroch, na to určených

Priebežne sa doplňajú náplne toaletného papiera a mydla v dávkovačoch.

Denne (alebo podľa potreby)sa pri upratovaní dôkladne prevetrajú všetky priestory.

Pred spustením sauny sa voda z ochladzovacieho bazéna vypustí a začne sa čistenie nasledovne :

- ráno sa vypúšťa voda
- po vypustení sa steny a dno mechanicky vyčistia
- po vyčistení sa dôkladne dezinfikuje
- po dezinfekcii sa dôkladne vypláchne vodou
- po vypláchnutí sa začína napúšťanie pitnou vodou
- bazén je plný ten deň (cca. 13,30 hod.)
- voda v ochladzovacom bazéne má stálu koncentráciu aktívneho chlóru najviac 0,5 mg/l .

Kvalita vody je sledovaná podľa platnej legislatívy.

Každý pracovník obsluhujúci saunu je povinný dodržiavať hygienické a protiepidemiologické predpisy a vykonávať opatrenia k ich zabezpečeniu v prevádzke sauny.

Dezinfekčný program tvorí prílohu č.1

Čl.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. Návštevníci použité bielizeň odložia do koša v skrinke na to určenej. Zamestnanci hneď po nástupe do práce tento kôš vyprázdnia, kôš vydezinfikujú . Použitú prestieradlo sa skladuje oddelene od čistej bielizne v uzatvárateľných nádobách, 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. Čistú bielizeň sa prenáša v jednorazových plastových obaloch.

Čl.9

Spôsob a frekvencia upratovania sauny

Upratovanie zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny.

Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.

Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za dva roky.

Všetky priestory sáun sú priebežne udržiavané v čistote – pravidelne dezinfikované, mechanicky čistené teplou vodou s pridaným čistiaceho prostriedku.

Prevádzka je udržiavaná v čistote a poriadku. Dezinfekcie stien, podláh a zariadenia je vykonávaná pravidelne.

Používajú sa biocídne prípravky registrované v Centre pre chemické látky a prípravky SR, ich príprava a aplikácia sa musí vykonávať podľa návodu výrobcu.

Dezinfekčný program tvorí prílohu č. 1.

Čl.10

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

Všetky odpadové vody vznikajúce z prevádzky sauny na Termálnom kúpalisku t.j. voda ochladzovacieho bazéna, voda zo spŕch a pod. sa odvádzajú do verejnej kanalizácie.

Tuhý komunálny odpad sa zbiera v uzatvárateľných a umývatel'ných nádobách opatrených plastovými vreckami. Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú.

Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy (firmou CLEAN CITY) v týždňových intervaloch.

Ostrý a biologicky kontaminovaný odpad nie je na prevádzke produkovaný

Všeobecné ustanovenia:

Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste. Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia

Za dodržanie prevádzkového poriadku je zodpovedný aj službukonajúci personál , ktorý je oprávnený z priestoru sauny vykázať bez vrátenia vstupného návštevníka, ktorý napriek upozorneniu poruší ustanovenia tohto poriadku alebo neposlúchne pokyny zodpovedných pracovníkov termálneho kúpaliska či pracovníkov bezpečnostnej služby.

Príloha č. 1

DEZINFEKČNÝ PROGRAM

**Dezinfekcia plôch
(teleso sauny)** - Incidur spray - postrekom
- Kvarte Forte
- Sanytol sprej

Toaleta. Sanita - Savo
- Domestos

Ochladzovací bazén - chlórňan sodný
(dezinfekcia bazénovej vody)
Dezinfekcia telesa bazéna - Savo