

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK ZARIADENIA STAROSTLIVOSTI O ĽUDSKÉ TELO

TREE WELLNESS

Vypracovala:	Oboznámil:	Oboznámil/schválil:	Výtlačok č.:
Mgr. Monika Mišlajová – Medical Prevent Funkcia: verejný zdravotník Dátum: 8.12.2021	Meno: Peter Kostka Funkcia: konateľ Dátum: 9.2.2022	Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava hl. m. so sídlom v Bratislave Ružinovská 4813/8, 821 01 Bratislava Dátum:	1

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

Vypracovaný podľa zákona NR SR č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov a vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenie starostlivosti o ľudské telo a vyhlášky MZ SR č. 308/2012 Z. z. o požiadavkách na kvalitu vody, kontrolu kvality vody a o požiadavkách na prevádzku, vybavenie prevádzkových plôch, priestorov a zariadení na prírodnom kúpalisku a na umelom kúpalisku.

OBSAH:

1. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE.....	4
2. ÚČEL PREVÁDZKOVÉHO PORIADKU.....	4
3. POPIS A ŠPECIFIKÁCIA ZARIADENIA WELLNESS ZÓNY.....	4
4. ZAMESTNANCI	5
5. DRUH A SPÔSOB POSKYTOVANIA SLUŽIEB, ZDRAVOTNÉ KONTRAINDIKÁCIE SLUŽIEB A ZAKÁZANÉ ÚKONY PRI POSKYTOVANÍ SLUŽIEB	6
5.1 Definícia a stručná charakteristika vírivky v prevádzke:	6
5.2 Voda na kúpanie.....	7
5.2 Definícia a stručná charakteristika saún v prevádzke:	8
5.3 Zdravotné kontraindikácie saunovania.....	10
5.4 Zakázané úkony počas saunovania:	11
5.5 Definícia a stručná charakteristika masáže:	11
5.6 Kontraindikácie, zakázané úkony pri masáži:.....	11
6. PODMIENKY PREVÁDZKY A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA NÁVŠTEVNÍKOV A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA ZAMESTNANCOV ZARIADENIA	12
6.1 Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre návštevníkov	12
6.2 Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre	13
zamestnancov	13
6.3 Všeobecné podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre návštevníkov a zamestnancov	14
7. NÁVOD NA POUŽITIE PRÍSTROJOV	14
8. ZDRAVOTNÉ KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA PRÍSTROJOV	14
9. POSTUP PRI MECHANICKEJ OČISTE, DEZINFEKЦИИ POVRCHOVÝCH PLÔCH MIESTNOSTÍ A ICH VYBAVENIA.....	14
9.1 Spôsob a frekvencia upratovania.....	15
10.SPÔSOB SKLADOVANIA A MANIPULÁCIE S BIELIZŇOU.....	16
11. SPÔSOB NAKLADANIA S ODPADOM, JEHO ODSTRANOVANIE, FREKVENCIU VYPRÁZDŇOVANIA ODPADOVÝCH NÁDOB, ICH ČISTENIA A DEZINFEKЦИИ	16
12. SÚVISIACE PREDPISY	16

1. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE

Identifikačné údaje objednávateľa:	
Názov prevádzky:	TREE WELLNESS
Adresa prevádzky:	Bystrická 28, 902 01 Pezinok
Typ prevádzky:	Wellness
Obchodné meno:	SportFit s.r.o.
Sídlo prevádzkovateľa:	Bystrická 28, 902 01 Pezinok
IČO:	47 321 181
DIČ:	2023828620
Právna forma:	Spoločnosť s ručením obmedzeným
Zodpovedný vedúci:	Peter Kostka
Kontakt:	0907 662 270, e: info@treewellness.sk

2. ÚČEL PREVÁDZKOVÉHO PORIADKU

Účelom prevádzkového poriadku je stanoviť práva a povinnosti fyzických a právnických osôb zdržujúcich sa v priestoroch wellness centra, ako aj povinnosti prevádzkovateľa, ktorý zariadenie prevádzkuje.

Je prístupný všetkým, ktorí ho pre výkon svojej funkcie potrebujú počas celého obdobia jeho platnosti ako aj pre osoby, ktoré sa nachádzajú v jej priestoroch.

Tento prevádzkový poriadok určuje hygienické a epidemiologické zásady a opatrenia, ktoré je potrebné dodržiavať pri poskytovaní osobných služieb obyvateľstvu. Za dodržiavanie zásad uvedených v tomto prevádzkovom poriadku zodpovedá prevádzkovateľ. Prevádzkový poriadok je umiestnený v zariadení na vhodnom a viditeľnom mieste.

3. POPIS A ŠPECIFIKÁCIA ZARIADENIA WELLNESS ZÓNY

Prevádzka sa nachádza na ulici Bystrická 28 v Pezinku v prenajatej budove. Priestory wellness sú umiestnené na poschodí budovy a prevádzkovo oddelené od iných priestorov, ktoré nesúvisia s prevádzkou zariadenia. Wellness sa člení hneď po vstupe na samostatné šatne diferencované pre mužov (25 skriniek) a ženy (25 skriniek). Hlavné zariadenia na osobnú hygienu delené pre mužov a ženy, sa nachádzajú v bezprostrednej blízkosti šatní. Je vybavený zariadením na osobnú hygienu, umývadlom (4x), sprchou (4x) a toaletou (2x pre ženy a 2x pre mužov). Sprchy sa ďalej nachádzajú v blízkosti sáun (4ks), pri bazéne (1x) + šokové vedro a v exteriéri (1x). Sprchových ružíc je celkovo 10. Zariadenia majú zabezpečený nezávadný výtok studenej pitnej vody z verejného vodovodu mesta Pezinok a teplej vody ohrievanej

plynovým kotlom. Odvetranie miestnosti je prirodzené oknami a nútené. Vykurovanie je zabezpečené podlahovým vykurovaním. Osvetlenie miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie), doplnené umelým. Podlahy sú ľahko umývateľné, hladké, nešmykľavé a bez poškodenia v celom priestore wellness. V prevádzkových miestnostiach nie sú koberce. Steny sú opatrené ľahko umývateľným a dezinfikovateľným povrchom.

Dispozične sa prevádzka wellness delí na:

1. Šatne + sociálne zariadenia pre návštevníkov
2. Odpočiváreň
3. Terasa
4. Zimná záhrada + bar s obsluhou
5. Masážny salón
6. Altánok s vírivkou
7. Kaďa
8. Fínska sauna
9. Bio sauna
10. Infra sauna
11. Ochladzovací bazén
12. Šokové vedierko

4. ZAMESTNANCI

Počet pracovníkov pracujúcich v prevádzke: 3 osoby, z toho 1 vedúci a 2 zamestnanci. Zamestnanec zabezpečuje organizáciu činnosti pracoviska a prevádzkovanie wellness. Predovšetkým zabezpečuje ochranu pred prenosnými chorobami. Vedúci pracovník je zodpovedný za dodržiavanie prevádzkovo – hygienických predpisov na pracovisku. Prevádzka je udržiavaná v čistote a poriadku. Všetci pracovníci vykonávajúci obsluhu návštevníkov musia dbať na dodržiavanie osobnej hygieny a mať čistý pracovný odev.

Profesia	Dĺžka pracovnej zmeny
Pracovná pozícia	wellness pracovník, vedúci prevádzky
Dĺžka pracovnej doby	7 hodín
Počet návštevníkov	30-50/deň
Odborná spôsobilosť	Iba vedúci – Hotelová škola

Otváracie hodiny wellness zóny:	
Pondelok:	7:00 – 21:00
Utorok:	7:00 – 21:00
Streda:	7:00 – 21:00

Štvrtok	7:00 – 21:00
Piatok:	7:00 – 21:00
Sobota:	7:00 – 21:00
Nedeľa:	7:00 – 21:00

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

Wellness je vybavená vírivkou, kaďou, saunami, ochladzovacím bazénom, šokovým vedierkom, oddychovou miestnosťou a masážnym salónom. Vstup do wellness je povolený návštevníkom po zaplatení vstupného poplatku. Doba pobytu vo wellness zóne nie je časovo obmedzená. K povinnej výbave návštevníka patria: prezúvky, uterák, plachta a veci osobnej hygieny.

5.1 Definícia a stručná charakteristika vírivky v prevádzke:

Vírivý bazén s prelivom, s perlivými kanálkami obsahuje dnovú výpusť, recirkulačné trysky, hydromasážne trysky, vzduchové trysky, piezoelektrické ovládače, prisávanie vzduchu a obvodovú mriežku.

Základné údaje vírivky:	
Rozmery v mm:	2280 x 2280 x 9400
Počet osôb:	5
Objem vody:	1200 l
Váha bazénu (prázdneho):	147 kg
Počet trysky:	37
Voda ohrievaná na:	35 °C

Vírivka je vybavená automatickým ohrevom vody, automatickou recirkuláciou a nepretržitou filtráciou. Chemická úprava vody je zabezpečovaná automatickým regulátorom pH a chlórovej dezinfekcie ASIN Aqua Profi. Na úpravu vody sa používa chlór (Bayrol) a na reguláciu pH kyselina sírová. Filtrácia vody prebieha nepretržite. Prepieranie filtra je nutné po použití vírivky cca 15timi osobami. Raz mesačne prebieha sanitárny deň, v rámci ktorého prebehne celková výmena vody, vyčistenie a dezinfekcia vírivky. Hodnoty pH, chlóru a teploty vody sú monitorované priebežne a 3x denne zapisované do denníka. Kvalita vody sa kontroluje minimálne raz za 6 mesiacov v rozsahu ukazovateľov pre bazény s recirkuláciou vody.

Ochladzovací bazén vnútorný ochladzovací bazén má plochu 4 m² (2x2m) s hĺbkou 95 cm s kapacitou 5 osôb v podrepe s teplotou vody 8 - 9 °C. Počas používania sauny voda v ochladzovacom bazéne trvale priteká napúšťacími otvormi na dne a odteka prepadom na úrovni hladiny. Dno ochladzovacieho bazéna má spád k výpustnému otvoru. Vstup do ochladzovacieho bazéna je zabezpečený schodmi. Podlaha v okolí ochladzovacieho bazéna má spád smerom od bazéna k podlahovej vpusti. Sprchy na ochladzovanie umožňujú postupné ochladzovanie tela od dolných končatín až po vrchnú časť tela. Hneď oproti ochladzovacieho bazéna sa nachádza miestnosť so šokovým vedierkom. Vedro je drevené s automatickým dopúšťaním iba studenej vody z verejného vodovodu.

Kaďa s jednoduchou údržbou. Kaďa má tvarované sedadlo, vďaka čomu je ideálna pre jednu, max pre dve osoby. Kaďa sa nachádza na terase pod altánkom, vedľa vírivky. Kaďa má zabezpečené aktívnu filtráciu sklom. Voda v kadi je z verejného vodovodu.

5.2 Voda na kúpanie

Základné údaje o vode na kúpanie

Zdroj vody na napúšťanie: voda je zabezpečená z verejného vodovodu.

Údaje o zložení a úprave vody: Voda na kúpanie počas prevádzky musí spĺňať požiadavky uvedené v príslušnom právnom predpise t. j vyhláška MZ SR č. 308/2012 Z.z..

Spôsob informovania o kvalite vody na kúpanie vo vírivkách: Prevádzkovateľ predkladá v elektronickej alebo v písomnej forme príslušnému organu štátnej správy na úseku verejného zdravotníctva najneskôr do siedmich pracovných dní po ukončení laboratórnych analýz. Prekročenie medznej hodnoty ukazovateľa kvality vody na umelom kúpalisku oznamuje prevádzkovateľ bezodkladne po získaní výsledkov laboratórnych analýz príslušnému organu verejného zdravotníctva, súčasťou oznámenia sú aj prijaté opatrenia na zlepšenie kvality vody na umelom kúpalisku.

Prevádzkové kontroly kvality vody na kúpanie

Počas prevádzky je vedený prevádzkový denník, v ktorom sú denne zapisované údaje a hodnoty týchto parametrov.

Prevádzku bazénov zabezpečuje 1 zamestnanec s odbornou spôsobilosťou na prevádzku bazénov. Kontroluje sa:

- Priehľadnosť vody
- Reakcia vody 1x za deň (medzná hodnota 6,5 – 7,5)
- Teplota vody 3x denne 33 – 38°
- Viazaný chlór 3x denne (medzná hodnota do 0,3 mg/l)
- Voľný chlór 3x denne (medzná hodnota 0 – 1 mg/l)

Laboratórna kontrola kvality vody na kúpanie vo vírivých bazénoch bude vykonávaná dodávateľským spôsobom prostredníctvom akreditovaných laboratórií. Výsledky analýz vzoriek bazénových vôd budú ihneď po doručení posielané na príslušný orgán verejného

zdravotníctva. Výmena a dezinfekcia vody vo vírivej vani s recirkuláciou vody je prečistenie celého objemu vody na recirkulačnom zariadení zabezpečené najmenej jedenkrát pred začiatkom prevádzky. Počas prevádzky vírivky je zabezpečená nepretržitá recirkulácia vody a jej dezinfekcia. Intenzita recirkulácie vody a množstvo riediacej vody sa vykonáva podľa počtu návštevníkov za jeden deň tak, aby boli dodržané medzné hodnoty ukazovateľov kvality vody. Najmenej jedenkrát za šesť mesiacov je zabezpečené vypustenie celého objemu vody do kanalizácie. V ochladzovacom bazéne a v kadi bez recirkulácie vody sa vykonáva jej výmena denne po skončení prevádzky.

5.2 Definícia a stručná charakteristika sáun v prevádzke:

Sauny sa nachádzajú v interiéri prevádzky, vo vyhradenej časti.

Dodávateľ / Zhotoviteľ sáun: Sauny Patrik7 s.r.o., Hlaváčikova 21, 84105 Bratislava, IČO: 36 683 230. Dátum realizácie sáun: 24.11.2021

Druhy sáun na prevádzke:

- Fínska sauna
- Bio sauna
- Infra sauna

Fínska sauna

Technické údaje: teplota: 90 - 105 °C, vlhkosť: 5 – 15 %, pobyt: 10 -15 min., kapacita: cca 13osôb, objem sauny: 10m³, sedacia časť sauny: cca. 10m², saunová pec: SAWO Finland, saunový regulátor, elektrická pec, certifikované konštrukčné drevo, bezpečnostné sklo tepelne tvrdené, certifikované osvetlenie vo vnútri sauny, prednastavená teplota vo vnútri sauny: 90°C

Poskytovaná procedúra: na celkové prehriatie organizmu v uzatvorenom priestore horúcim vzduchom s následným prudkým alebo postupným ochladením tela. Para sa pridáva do prostredia potiarne iba krátkodobým parným nárazom. Na ochladzovanie je k dispozícii ochladzovací bazén, šokové vedierko, alebo sprcha.

Efekty: prevencia proti virózam, nachladeniu, otužuje organizmus, zlepšuje sa kondícia, získava sa väčšia obranyschopnosť.

Postup a návod saunovania vo fínskej saune: Po vyzlečení sa návštevník umyje mydlom pod sprchou a osuší sa uterákom. S uterákom alebo plachtou prejde zákazník do potiarne a v saune zostáva dovtedy, kým sa nedostaví silné potenie a pocit tepla. Deti nesmú byť dlhšie ako 5 minút. Dospelí max 15 min. Skúsení saunujúci opakujú tento proces s následným ochladením počas pobytu 2 – 3 krát. Ďalšou fázou saunovania je ochladzovanie. Ochladzovanie sa môže robiť sprchovaním sa studenou vodou, studeným ponorným kúpeľom v bazéne, alebo šokovým vedierkom. Po prvom pociť chladu sa môže návštevník vrátiť do potnej miestnosti, alebo saunovanie ukončiť. Posledná fáza je záverečná očista vlažnou vodou bez mydla a uvoľnenie v odpočivárni. 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.

Bio sauna

Technické údaje: teplota: 50 - 60 °C, vlhkosť: 30 -60 % , pobyt: 10-15 min., kapacita sedacia časť sauny: 18, objem sauny 25m³.

Poskytovaná procedúra: Bio sauna je kombináciou parnej a fínskej sauny. Je určená všetkým, ktorí nemôžu uvedené dva druhy saun užívať zo zdravotných dôvodov, alebo im príliš vysoká teplota v saune nevyhovuje. Po čase v potiareni nasleduje rovnako ako v klasickej saune ochladenie. Súčasťou bio sauny sú často vonné esencie, ktoré pobyt v saune ešte viac spríjemnia.

Efekty: má pozitívny vplyv na kardiovaskulárny systém, uvoľňuje dýchacie cesty, zlepšuje fungovanie hormonálnych procesov, odstraňuje stres, tíši nervy a navodzuje pocit uvoľnenia, zvyšuje imunitu organizmu.

Postup a návod na saunovanie v bio saune: Proces saunovania prebieha pri nižšej teplote, takže aj ochladenie je potrebné vychutnať pozvoľna. Nasleduje doplnenie tekutín a oddych v oddychovej miestnosti. Zopakovanie 2-3 cyklov sauny prospeje celkovej relaxácii a získaniu benefitov, ktoré so sebou saunovanie prináša.

Infra sauna

Technické údaje: teplota: 30 - 50 °C , vlhkosť: 30- 60% , pobyt: 10 -20 min., kapacita: 4 osoby, objem sauny: 4,28m³.

Poskytovaná procedúra: Infra sauna sa zameriava na povrchové a hlavne hĺbkové prehrievanie tkanív ošetrovanej časti tela. Procedúra využíva povrchové i hĺbkové pôsobenie infračerveného žiarenia na ľudský organizmus - formou infrakabíny s infražiaričmi.

Efekty: rekondične - regeneračný, uvoľňujúci, stimulujúci krvný obeh, protizápalový, rezorpčný (opuchy) apod.

Postup a návod na saunovanie v infra saune: Pred vstupom do infra sauny sa doporučuje vypiť veľa tekutiny, osprchovať sa a utrieť sa do sucha. Po vstupe do kabíny si sadnúť na uterák, alebo plachtu. Po skončení saunovania sa krátko osprchovať vlažnou vodou. Nepoužívať studenú vodu a šokové vedierko aby svalstvo nereagovalo kŕčovitou stuhnutosťou. Na záver je vhodný cca 5 – 10 min. oddych na relaxačnom lôžku.

Potiareň je vybavená prístrojom na meranie teploty a relatívnej vlhkosti vzduchu. Vnútorne obloženie a vybavenie potiarne je z neimpregnovaného dreva bez nekrytých kovových častí. Podlaha potiarne je nešmyklavá so spádom ku dverám. Dvere potiarne sú sklenené a otvárajú sa smerom von z potiarne. V potiareni je účinná výmena vzduchu, osvetlenie potiarne je tlmené, s núdzovým osvetlením. Vyhrievanie sauny je zabezpečené elektrickou pecou. Pec je chránená pred náhodným dotykom osôb v bio saune dvojplášťom. Vo fínskej saune pec nie je chránená, ale je dostatočne vzdialená od sedenia. Každý návštevník má k dispozícii 2 m³ priestoru potiarne.

Oddychová miestnosť je zriadená v samostatnej uzavretej miestnosti, vo vnútornej časti a na terase. V odpočivárni na každého návštevníka pripadá najmenej 2 m² na jedno miesto v odpočivárni. Odpočiváreň je vybavená ležadlami v počte, ktorý zodpovedá počtu miest v potiarňi. Uzavretá oddychová miestnosť je vybavená 6 ležadlami, vo vnútornej časti sa nachádza 9 ležadiel a na terase 15 ležadiel. Oddychová miestnosť je príjemný priestor izbovej teploty.

5.3 Zdravotné kontraindikácie saunovania

Návštevníci môžu wellness využívať kedykoľvek počas návštevy na vlastnú zodpovednosť avšak len v súlade s pravidlami a odporúčaniami, ktoré sú súčasťou tohto prevádzkového poriadku. V súlade s prevádzkovým poriadkom sú návštevníci zároveň povinní počínať si počas celej doby saunovania a využívania wellness zóny tak, aby nedochádzalo ku škodám na zdraví, majetku, prírode a životnom prostredí. 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 nasledujúcimi ochoreniami:

- príznakmi akútneho ochorenia (zápaly dýchacích ciest, zvýšená telesná teplota, kašeľ, nádcha, hnačka, bolesti hlavy, malátnosť),
- osoby s chorobami vzbudzujúcimi odpor (najmä kožné vyrážky, otvorené hnisavé alebo krvavé rany a pod.),
- osoby trpiace prenosnými chorobami a tiež bacilonosičom, ako i osobám, u ktorých sa v najbližšom okolí vyskytla prenosná choroba,
- zápalové ochorenia vnútorných orgánov (žlčníka, pankreasu, vaječníkov, semenníkov, obličiek a iné),
- užívanie liekov s negatívnou interakciou s infražiarením,
- systémový lupus erythematosus,
- skleróza multiplex,
- akútne neurologické ochorenia,
- akútne poškodenia kĺbov (min. do 48 hod. po poranení),
- osoby s kovovým implantátom alebo kardiostimulátorom,
- epilepsia,
- neurovegetatívne poruchy,
- niektoré psychózy,
- klaustrofóbia,
- nie je povolený vstup osobám podnapitým, zahmyzeným a špinavým.

Využívanie sauny nie je určené ani pre ľudí (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, pokiaľ nie sú pod dohľadom poverenej osoby alebo im boli dané pokyny ako správne používať zariadenie. V prípade vstupu detí do wellness by mali byť pod dohľadom, čím sa zabezpečí jednak dohľad nad nimi, ale aj dozor, že sa nebudú hrať so zariadením a nespôsobia škodu na majetku. Saunovanie sa neodporúča u osôb vo veku nad 60 rokov.

Pracovníci sauny sú poučení o zjavných príznakoch uvedených chorôb.

V prípade nevoľnosti je nutné prerušiť pobyt v saune a požiadať o pomoc pracovníka wellness centra!

5.4 Zakázané úkony počas saunovania:

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, nepoužíva mobilné zariadenia. 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. Je taktiež zakázané pohybovať sa mimo vyhradených priestorov, znečisťovať vodu na ochladzovanie, náradie, pomôcky, zariadenie a ostatné priestory. V celej wellness zóne je zákaz fajčenia.

5.5 Definícia a stručná charakteristika masáže:

Masáž

Druh a spôsob poskytovania služieb: klasická celotelová masáž, relaxačná masáž a reflexná. Miestnosti pre masáže – 1 miestnosť vybavená masérskym stolom, umývadlom, stoličkou a skrinkami. Masáže vykonáva zamestnanec s odbornou spôsobilosťou na epidemiologicky závažné činnosti v zariadeniach starostlivosti o ľudské telo. Masér po každom skončení obsluhy zákazníka si musí umyť ruky vlastným mydlom pod tečúcou vodu, použiť vlastný uterák. Každý zákazník dostáva pri príchode do masérskej miestnosti plachtu a uterák, po skončení masáže zamestnanec použijú uterák a plachtu odkladá do koša na prádlo. Prevádzka je vybavená dostatočným množstvom čistiacich a dezinfekčných prostriedkov, ako aj čistej bielizne, jednorazovými pomôckami, V prevádzke je dovolené používať len zdravotne neškodné kozmetické výrobky z distribučnej siete určené na masáže.

5.6 Kontraindikácie, zakázané úkony pri masáži:

Srdcová slabosť, osoby so srdcovým stimulátorom, krvácavé stavy, horúčkovité ochorenia, gravidita, dojčenie, infekčné kožné ochorenia, kŕčové žily, zjavné prejavy zápalov žíl a trombóz, vrede predkolenia, osoby s kovovými transplantátmi, vysoký krvný tlak. Je zakázaná masáž oblastí, kde sa nachádzajú zápalové prejavy, opuchy, TBC ložiská kože, zhubné, alebo nezhubné nádory kože, podkožia, lymfatických uzlín i hlbších tkanív.

6. PODMIENKY PREVÁDZKY A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA NÁVŠTEVNÍKOV A ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA ZAMESTNANCOV ZARIADENIA

Prevádzka wellness zóny je celoročná. Okamžitá kapacita celého wellness je určená pre 50 návštevníkov.

6.1 Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre návštevníkov

Vstup do wellness zóny je povolený pre členov, Sportfit, pre jeho zamestnancov, ako aj pre širokú verejnosť. Vstup s deťmi nie je povolený.

Návštevník wellness zóny v záujme bezpečnosti a ochrany svojho zdravia ako aj ostatných osôb je povinný dodržiavať nasledovné:

- Pred vstupom do wellness je každý návštevník povinný sa osprchovať, umyť mydlom alebo telovým šampónom a znova sa osprchovať.
- Návštevník je povinný udržiavať čistotu a poriadok. Počas pobytu vo wellness zóne je každý návštevník povinný riadiť sa pokynmi personálu a dodržiavať znenie písomných pokynov, príkazov tohto prevádzkového poriadku, príkazov a zákazov na vyvesených tabuliach a riadiť sa nimi.
- Nevstupovať do priestorov, ktoré nie sú určené pre verejnosť.
- Nevyžadovať od prevádzkara služby v rozpore s Prevádzkovým poriadkom.
- Pri procedúre neohrozovať vlastnú bezpečnosť a bezpečnosť ostatných návštevníkov.
- Návštevník je povinný každú škodu, ktorú spôsobí na zariadení alebo na majetku ostatných návštevníkov, v plne miere uhradiť.
- Za poranenie a úrazy, ktoré si návštevník spôsobí sám vlastnou neopatrnosťou alebo nedodržaním prevádzkového poriadku, SportFit s.r.o. nenesie zodpovednosť.
- Úrazy je potrebné nahlásiť personálu, ktorý zabezpečí potrebné opatrenia, ako je prvá pomoc, privolanie lekárskej záchranej služby na čísle 155/112.
- Vo wellness zóne sa nachádza lekárnička pre neodkladnú prvú pomoc.

Vo wellness zóne je zakázané:

- Používať sklenené a ostré predmety.
- Vstupovať do wellness osobám ktoré trpia na jedno z vyššie uvedených chorôb.
- Vstupovať pod vplyvom alkoholu, omamných látok a drog.
- Znečisťovať priestory wellness.
- Skákať do ochladzovacieho bazéna a vírivky
- Zákaz fajčiť v celom objekte.

Po zakúpení vstupenky si návštevník veci odkladá do šatne. Pred vstupom do wellness je každý návštevník povinný dôkladne sa umyť mydlom a osprchovať. Do potiarne musí prichádzať osoba čistá, umytá a osušená. V potiarne si návštevník musí sadnúť na čisté prestieradlo, alebo na uterák. Uvedené veci obdrží každý návštevník pri vstupe, poprípade si donesie vlastné. 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.

6.2 Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre zamestnancov

V prevádzke sa dodržujú hygienické a protiepidemiologické predpisy a opatrenia. Prevádzka musí byť udržiavaná v čistote a poriadku.

Zamestnanci vykonávajú epidemiologicky závažne činnosti:

- a) Sú zdravotne a odborne spôsobilí
- b) Sú vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pracovnými pomôckami (napríklad uterák, mydlo)

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

Pracovníci vo wellness zóne musia:

- Dodržiavať hygienické a protiepidemiologické predpisy.
- Vykonávať opatrenia, aby hostia dodržiavali hygienické predpisy.
- Vstupovať do priestorov wellness len v pracovnom odevu a obuvi.

Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Návštevník v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) by mal oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.

6.3 Všeobecné podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pre návštevníkov a zamestnancov

1. Na prevádzke je k dispozícii dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, plachty) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.
2. Pri poranení zamestnanca alebo návštevníka sa bezodkladne vykonávajú potrebné úkony súvisiace s ošetrením poraneného. Každý úraz je potrebný nahlásiť personálu a zaevidovať do knihy úrazov.
3. V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia v zmysle zákon č. 377/2004 Z.z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
4. 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.
5. V zariadení je k dispozícii ochladzovací bazén, ktorého prevádzkovanie sa riadi podľa zákona č. 355/2007 Z.z a vyhlášky č. 554/2007

7. NÁVOD NA POUŽITIE PRÍSTROJOV

Prístroje sa vo wellness nepoužívajú.

8. ZDRAVOTNÉ KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA PRÍSTROJOV

Prístroje sa vo wellness nepoužívajú.

9. POSTUP PRI MECHANICKEJ OČISTE, DEZINFEKcii POVRCHOVÝCH PLÔCH MIESTNOSTÍ A ICH VYBAVENIA

Mechanická očista - predstavuje súbor opatrení, ktorým sa na vlhko a za použitia povrchovo aktívnych látok (detergenty - mydlá, saponáty) mechanicky odstraňujú mikroorganizmy z povrchov plôch, predmetov a pomôcok. Ide napr. o umývanie, zotieranie, pranie, drhnutie navlhko, čistenie navlhko a pod. Mechanická očista má predchádzať dezinfekcii, napriek tomu, že mechanická očista sama osebe nemá dezinfekčný účinok, veľmi pozitívne ovplyvňuje výsledok dezinfekcie.

Dezinfekcia - je výkon, pri ktorom sa ničia choroboplodné mikroorganizmy. Je založená najmä na pôsobení chemických látok schopných po určitej dobe pôsobenia likvidovať patogénne baktérie. Ak ide o použitie postupov, pri ktorých sa súčasne ničia aj vírusy a plesne, hovoríme o vyššom stupni dezinfekcie. Čas, za ktorý je dezinfekčný prostriedok schopný mikroorganizmy spoľahlivo usmrtiť sa nazýva expozičná doba (potrebná dĺžka expozície).

Základné zásady: Pri dezinfekcii povrchov sa zachováva dvojetapový postup - najskôr mechanická očista potom vlastná dezinfekcia. 1. a 2. etapu možno spojiť, za použitia vhodnej kombinácie dezinfekčných a saponátových - detergentných prostriedkov. Aj pri jednoetapovom postupe, pri použití dezinfekčných prostriedkov s čistiacim účinkom je vhodné vopred odstrániť hrubé nečistoty.

9.1 Spôsob a frekvencia upratovania

Základnou podmienkou prevádzkovania sauny je čistota priestorov, čistý vzduch, teplo, tlmené svetlo a ticho. Čistota, dezinfekcia protiplesňové ošetrovanie je denne zabezpečované externe firmou GFservices s.r.o.

Všetky priestory wellness centra, predmety a zariadenia sa upratujú najmenej raz denne, vždy po skončení prevádzky. Všetky priestory wellness – sauny, podlahy, okolie víriviek sa umýva vodou s čistiacim prostriedkom, vydrhne sa kefou a vydezinfikuje dezinfekčným prostriedkom. Oddychová časť sa čistí a dezinfikuje dezinfekčným prostriedkom. Priestory šatní a toaliet sa umýva vodou a čistiacim prostriedkom ráno a v priebehu dňa podľa potreby. Dvere, umývatelne časti stien, šatňové skrine a ostatný nábytok, ohrievacie telesá a pod. najmenej raz v týždni sa poutiera čistou handrou namočenou v dezinfekčnom roztoku. Denne je doplňovaný toaletný papier, tekuté mydlo a papierové utierky na ruky. Potreby na upratovanie a čistenie sú označené podľa určenia. Kefy, štetky, používané na čistenie toaliet, sa nepoužívajú na iný účel; po ich použití sa riadne očistia a vložia do dezinfekčného roztoku. Pri používaní dezinfekčného prípravku sa postupuje podľa priloženého návodu výrobcu a dodržiava sa doby expozície. Wellness – ochladzovací bazén je prietočný. Steny a dno bazénu mechanicky sa čistí a dezinfikuje dezinfekčným roztokom a potom sa riadne vystrieka čistou vodou.

Používané dezinfekčné prostriedky v prevádzke

Čistiace prostriedky na dezinfekciu umývatelných plôch

Čistiace prostriedky na čistenie sanitárnych priestorov

Čistiace prostriedky na denné čistenie tvrdých podláh a interiérov

Čistiace prostriedky na dezinfekciu bazénov a sáun

Čistiace prostriedky na ošetrovanie drevených obkladov

Jednotlivé prostriedky sú používané podľa návodu výrobcu. Dezinfekčné prostriedky používané na plošnú dezinfekciu plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa po upotrebení jedného druhu obmieňajú za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov, dodržiava sa ich správna koncentrácia a doba expozície. Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne. Dezinfekciu predchádza dôkladná vlhká mechanická očista roztokom teplej vody a čistiaceho prípravku. Voda znečistená pri umývaní prevádzky sa vylieva do výlevky umiestnenej v miestnosti pre upratovanie. Odpadové vody z celého objektu sú odvádzané do mestskej kanalizácie.

Prístroje sa vo wellness nepoužívajú. Vlhká mechanická očista a dezinfekcia plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa vykonáva po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. 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. Plochy, ktoré boli znečistené biologickým materiálom, pred čistením dezinfikujeme prípravkom so širokým spektrom mikrobicídneho účinku.

Dezinsekcii a deratizácii zabezpečuje prenajímateľ.

10.SPÔSOB SKLADOVANIA A MANIPULÁCIE S BIELIZŇOU

V zariadení je dostatočné množstvo bielizne (plachty, uterák), primerané predpokladanému počtu zákazníkov. Pre každého zákazníka je použitá čistá bielizeň skladovaná v uzavretom priestore. Pre každého zákazníka je k dispozícii vždy čistá bielizeň, ktorá je v dostatočnom množstve uložená v skrinách a regáloch na recepcii. Použitá bielizeň sa zbiera pri odchode klientov do košov s čistiteľným a dezinfikovateľným povrchom. Po ich naplnení je zabezpečený odvoz 2 x týždenne do pracovne spoločnosťou REAL CLEAN s.r.o., ktorá sa stará aj o jej dosušenie a žehlenie. Pranie pracovných odevov si zamestnanci vykonávajú doma vo vlastnej réžii.

11.SPÔSOB NAKLADANIA S ODPADOM, JEHO ODSTRANOVANIE, FREKVENCIU VYPRÁZDŇOVANIA ODPADOVÝCH NÁDOB, ICH ČISTENIA A DEZINFEKCIE

Tuhý komunálny odpad sa zbiera v uzatvárateľných a umývateľných nádobách a denne sa vynáša. Nádoby sa denne čista a dezinfikujú. Odvoz TKO zabezpečuje mesto Pezinok. Prevádzka je udržiavaná v čistote a poriadku. Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za dva roky prípadne podľa potreby aj častejšie.

Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.

12.SÚVISIACE PREDPISY

- Nariadenie vlády SR č. 391/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách na pracovisko.
- Nariadenie vlády SR č. 395/2006 Z. z. o minimálnych požiadavkách na poskytovanie a používanie osobných ochranných pracovných prostriedkov.
- Vyhláška MZ SR č. 259/2008 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na vnútorné prostredie budov a o minimálnych požiadavkách na byty nižšieho štandardu a na ubytovacie

zariadenia v znení neskorších predpisov

- Vyhláška MZ SR č. 585/2008 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o prevencii a kontrole prenosných ochorení
- Vyhláška MZ SR č. 209/2014 Z. z., ktorou sa ustanovuje rozsah odbornej prípravy, rozsah požadovaných vedomostí pre skúšky odbornej spôsobilosti, podrobnosti o zriaďovaní a činnosti komisií na preskúšanie odbornej spôsobilosti, podrobnosti o skúške pred komisiou na preskúšanie odbornej spôsobilosti, obsah osvedčenia o odbornej spôsobilosti a rozsah aktualizacej odbornej prípravy v znení vyhlášky MZ SR č. 222/2018 Z. z.
- Zákon č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

PRÍLOHY