VOŠ A SŠ TŘEBÍČ
VETERINÁRNÍ, ZEMĚDĚLSKÁ A ZDRAVOTNICKÁ

Vyšší odborná škola a Střední škola veterinární,
zemědělská a zdravotnická Třebíč
Žižkova 505, 674 01 Třebíč

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY

Provozovatel

- Vyšší odborná škola a Střední škola veterinární, zemědělská a zdravotnická Třebíč, Žižkova 505, 674 01 Třebíč

Základní údaje

- Využívání prostor sauny se řídí Provozním řádem sauny.
- Provozní řád je zpracován v souladu se Zákonem č. 258/2000 Sb., ve znění Zákona č. 151/2011 Sb. o ochraně veřejného zdraví a Vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, v platném znění.
- Saunu mohou využívat zaměstnanci školy a jejich rodinní příslušníci, žáci a studenti školy nebo ubytovaní na domově mládeže a hosté ubytovaní na domově mládeže.

Provozní doba

- Uživatel sauny, dále jen uživatel, je povinen dodržovat provozní dobu sauny.
- Provozní doba:

1. pro **zaměstnance** školy a **hosty** ubytované na domově mládeže: od 6:00 do 22:00 hodin (každý den),
2. pro **neubytované** žáky a studenty školy: od 13:00 do 20:00 hodin (pondělí - čtvrtek), od 13:00 do 15:00 hodin (pátek),
3. pro **ubytované** žáky a studenty: od příjezdu do 20:00 hodin v neděli, od 13:00 do 20:00 hodin (pondělí - čtvrtek), od 13:00 do 15:00 hodin (pátek).

- Při obsazení sauny jiným uživatelem není do sauny přístup umožněn.
- Aktuální provozní doba a dostupnost sauny je zveřejňována prostřednictvím rezervačního systému.
- Provozovatel si vyhrazuje právo změny provozní doby.

Technický popis saunového provozu

- Infrasauna Isabel a finská sauna Suvi se nachází v objektu Vyšší odborné škola a Střední školy veterinární, zemědělské a zdravotnické Třebíč, v prostorách suterénu domova mládeže dívky.
- Prostory pro saunování jsou tvořeny 2 saunami, 2 sprchami s teplou a studenou vodou, odpočívárnou s protiskluzovou podlahou a samostatnou místností určenou pro šatnu s WC. V prostorách sauny je vzduchotechnika sloužící k odvětrání prostor. Pitná voda je zajištěna z vodovodního řádu města Třebíče a slouží pro provoz celého zařízení.
- Úklidová místnost se nachází v I. nadzemním podlaží domova mládeže, kde jsou uskladněny čistící a dezinfekční prostředky.
- Infrasauna Isabel je tvořena dřevěnou kabinou (120 x 105 x 190 cm) z kanadského jedlovce. Uvnitř jsou infračervená topná karbonová tělesa v počtu 6. Ovládací systém se nachází uvnitř sauny, spolu s lavicí na sezení pro 2 osoby s opěrkami na záda. Dveře jsou dřevěné se skleněným oknem. Uvnitř se nachází osvětlení, ovládací panel – teploty, času, rádia.

- Finská sauna Suvi je tvořena dřevěnou kabinou (196 x 151 x 198 cm), vyrobenou z kanadského jedlovce a je vybavena saunovými kamny typ 3,6 kW Saunaofen IS/SS – P & P se zvlhčujícími kameny s možností nastavení teploty a času. Uvnitř se nachází dvě víceúrovňové lavice, které nabízejí saunování vleže nebo vsedě dvěma osobám, časové zařízení pro saunování, teploměr.

Užívání sauny

- Do prostor sauny mají zákaz vstupu osoby, které by mohly svou nemocí ohrozit zdraví ostatních uživatelů (záněty, výtoky, horečka, kašel, infekční, střevní onemocnění a podobně) a osoby pod vlivem drog, alkoholu a jiných návykových látek.
- Za poranění a úrazy, které si uživatel způsobí vlastní neopatrností nebo nedodržením provozního řádu, nebere provozovatel odpovědnost.
- V případě problémů souvisejících s provozem sauny je každý povinen toto oznámit neprodleně odpovědné osobě viz. níže (telefonicky, emailem) a službu konajícímu vychovateli na domově mládeže.
- Návštěvníci sauny používají vlastní prádlo (ručníky, prostěradla apod.).

Proces saunování

- Saunování je založeno na opakovaném střídání prohřátí těla v potní místnosti (infrasauna, finská sauna – rozdílné teploty, vlhkost vzduchu).
- **Použití infrasauny**
  - osprchovat se před saunováním, utřít se dosucha,
  - používat čisté nepoužité ručníky (k sezení, otírání, možnost využít i hrubou žínku k odstraňování mrtvých kožních buněk),
  - do sauny vstupovat zároveň se zapnutím sauny, proces pocení nastává až po cca 15 minutách, zahřívat se společně se zapnutím sauny, v infrakabině zůstat při nejvyšší teplotě max. 30 min., proces se neopakuje,
  - po dokončení saunování vyčkat, tělo se postupně ochlazuje, následuje sprcha vlažnou vodu bez sprchových mýdel, póry jsou otevřené,
  - doplnit tekutiny ztracené saunováním, ideální je čistá voda,
  - maximální doba pro saunování je 60 minut,
  - po saunování vždy vypnout zařízení a otevřít dveře sauny.
- **Použití finské (parní) sauny**
  - do sauny nechodit nalačno, ani s plným žaludkem, nepít alkohol, nekouřit,
  - před saunováním se umýt a osušit,
  - při pobytu v sauně je dobré začít sezení na nižších lavicích, postupně zvyšovat výšku sedací části,
  - při sezení, ležení na lavicích používat ručník či prostěradlo,
  - rozehřátou pokožku je dobré promasírovat např. lufou,
  - dýchat zásadně nosem,
  - saunovat se max. 15 minut, poté se ochladit sprchou,
  - doba ochlazení by neměla být delší než doba zahřátí těla (maximálně 15 minut),
  - proces opakovat 3x, doplňovat tekutiny,
  - při saunování polévat kameny ze strany vodou, pozor na opaření horkou párou a popálení kameny,

- přínos pro naše tělo: užívání sauny 1x týdně,
- po saunování vždy vypnout zařízení a otevřít dveře sauny.

Čištění a úklid

- Provozovatel zajistí bezpečný, hygienický a nezávadný provoz sauny.
- Úklid saun bude prováděn vždy po skončení provozu sauny čistícími a dezinfekčními prostředky k tomu určenými.
- Podlaha a pryčny saun budou umývány teplou čistou vodou. Dřevěné pryčny budou čištěny 5% roztokem sody (50g na 1 l vody). Dle potřeb budou pryčny čištěny kartáčem a dezinfikovány prostředky k tomu určenými.
- Týdně budou mechanicky čištěny a dezinfikovány podlahy prohřívány.
- Prostory sprchy, šaten a toalet budou stírány denně v rámci úklidu těchto prostor, dle potřeby budou čištěny sprchové růžice a odtokové mřížky.
- Při práci s dezinfekčními prostředky bude nutné dodržet BOZP pro práci s těmito prostředky, využití ochranných prostředků.
- Pracovníci, kteří budou pracovat s dezinfekčními prostředky, budou vybaveni podle charakteru své práce vhodnými osobními a ochrannými prostředky.
- Chemikálie budou uloženy v úklidové místnosti.

Důležitá telefonní čísla

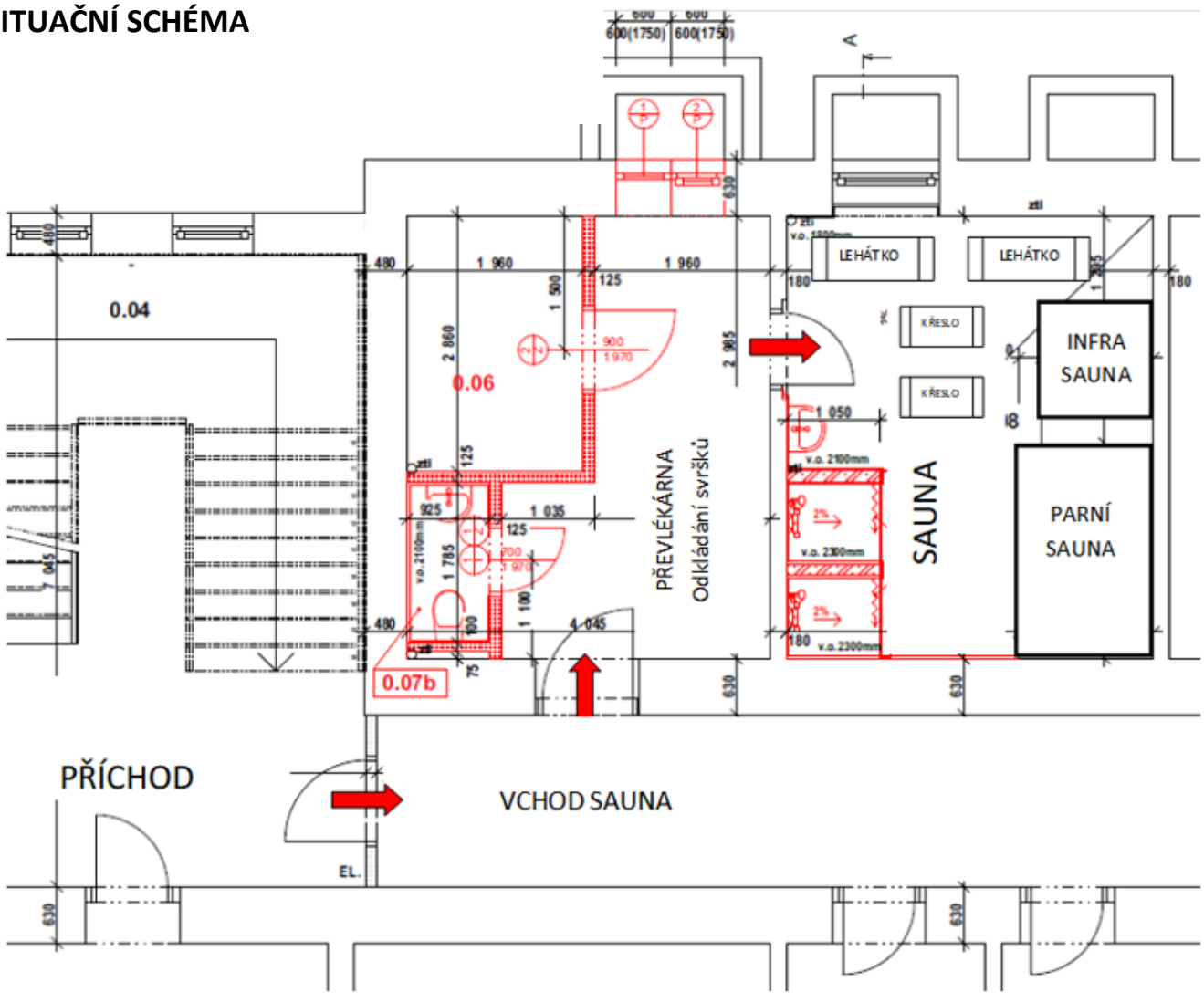
- Hasiči 150
- Záchranná služba 155
- Policie 158
- Sekretariát školy 568 610 101
- Domov mládeže 568 610 140

Odpovědná osoba

Bc. Dědečková Marie,
mobil: 773 610 104, tel.: 568 610 140, email: marie.dedeckova@szstrebic.cz

Platnost řádu

- Tento provozní řád je platný a účinný ode dne 1. ledna 2020.

Ing. Lenka Havlíková
ředitelka školy

SITUAČNÍ SCHÉMA