

PROVOZNÍ ŘÁD

INFRA SAUNA

Bydlení Nad Přehradou

Provozovna:	Infrasauna
Adresa:	Nad Přehradou 619, 109 00, Praha 10
Provozovatel:	Prague Property Management, a.s.
IČO:	272 12 149
Odpovědná osoba za hygienu:	p. Petr Kozohorský
Provozní doba:	pondělí – neděle 7 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰ hodin
Telefon:	725 888 836
Platnost provozního řádu:	od 21.3.2013
Vypracoval:	P. Kozohorský

Úvod

Vypracování provozního řádu a předložení orgánu ochrany veřejného zdraví ke schválení podle ustanovení § 6, odst. 3, písm. d) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů.

1. Popis zařízení

Pánská a dámská infrasauna pro 2-3 lidí, která je umístěna v části bytového areálu „Bydlení Nad Přehradou“. K příslušenství sauny patří odpočívárna, která je zajištěna lehátko a sprchou, které slouží k ochlazení těla po saunování.

Výrobce:	Keramické zářiče od firmy Salamader, kód IS-03, smrk, digitální ovládání, led diodová chemoterapie, reproduktory
Rozměr:	145x113x200 cm
Příkon:	2300 W
Počet zářičů:	12
Napojení:	220V/jištění min.16A
Dveře:	bezpečnostní sklo, kouřové
Kamna:	dvouplášťová, finská

2. Vedení provozu sauny

- každý účastník saunování se musí před vchodem do sauny umýt pod tekoucí vodou mýdlem a vzít si s sebou čisté prostěradlo pro vlastní potřebu

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

- úklid přilehlých prostor, sprchy a odpočívárny se provádí 2x týdně ve dnech úterý a pátek, dezinfekčními prostředky k tomuto účelu poskytovanými
- veškeré mycí a dezinfekční prostředky jsou skladovány v prostorách k tomuto určených a má k nim přístup jen povolaná osoba
- prádlo k použití v infrasauně má každý vlastní

3. Všeobecné bezpečnostní předpisy

telefonní čísla:

první pomoc - 155

hasiči - 150

policie - 158

POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY INFRASAUNY

- Návštěvník dbá na hygienu prostředí, používá ručník nebo osušku jako podložku na sezení
- Při saunování je nutno zachovávat klid
- Zákaz konzumace alkoholických nápojů
- Saunování je vhodné 1x až 2x týdně
- Sprchový kout je určen zdravým osobám a každý návštěvník sprchu podstupuje na vlastní odpovědnost
- Návštěvník sauny (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 je doporučeno především zdravým osobám. Každý návštěvník jej 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 objektu sauny je zakázán přístup osobám opilým nebo podnapilým a osobám pod vlivem drog
- Saunování je zakázáno osobám trpícím zjevnými příznaky akutního onemocnění (horečkou, kašlem, zarudlými spojivkami, bolestí hlavy, malátností, záněty horních cest dýchacích aj.), 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 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 prostoru sauny je zakázáno se holit, stříhat si nehty i vlasy.
- Návštěvníkům sauny je doporučeno dodržovat pitný režim.
- Návštěvníci jsou povinni šetřit zařízení sauny 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 (není zdravé dobu v infrasauně prodlužovat do doby, kdy se již dostavuje pocit na omdlení a točení hlavy)
4. 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. Před každým pokračováním zůstaňte alespoň 5-7 minut v odpočívárně
8. Tento postup doporučujeme opakovat 3x-5x
9. Při ukončení saunování doporučujeme odpočinek 20-30 minut na lehátkách v odpočívárně

Kdy je sauna prospěšná?

- chronické onemocnění horních cest dýchacích, revma
- záněty v malé pánvi, záněty vaječníků, dělohy
- nespavost, únava, celkové otužování
- nedostatečné prokrvení končetin
- bolesti kloubů a svalů, obtíže v době menopauzy
- poúrazové stavy pohybového aparátu

Jaký je rozdíl mezi infrasaunou a klasickou saunou?

Infrasauna je účinná a přesto šetrnější než klasická sauna, protože má teplotu jen 35-60 °C. Proto ji klidně mohou využívat i ti, kteří nemají v oblibě vysokou teplotu. Duší infrasauny je infrazářič, který vyzařuje neviditelné paprsky určité vlnové šířky. Infračervené záření určité vlnové šířky vniká do svalových vláken do hloubky 3,5 - 4 cm, účinkem toho je prokazatelné 3-4 krát 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. Pokud v klasické sauně pot obsahuje 97 % vody, v infrasauně "vypotíme" 80 % vody a 20 % tuku, cholesterolu a jiných v tucích rozpustných toxických látek. Během používání infrasauny tedy jen nehubneme, ale osvobodíme se i od škodlivých chemických látek, toxinů, nahromaděných v našem těle.

Účinky infra sauny na náš organismus

Zlepšuje krevní oběh, posiluje kardiovaskulární systém. Zatímco se stupňuje pocení na ochlazení těla, vaše srdce pracuje silněji, tím nastane oživení srdeční činnosti. Tím docílíte stejného efektu, jako nepřetržitou sportovní činností. Jednotlivec může prožít "účinek-tělesné aktivity", když čte a oddychuje v infrasauně.

Odstraňuje jedy a nepotřebné látky!

Oživený krevní oběh stimuluje potní žlázy a tím odstraňuje nahromaděné jedy a nepotřebné látky z těla. Denní pocení napomáhá detoxikaci a osvobodí tělo od rakovinotvorných těžkých kovů (olovo, rtuť, zinek, nikl, kadmium), také od ukládání alkoholu, nikotinu, sodíku, kyseliny sírové a cholesterolu.

Posilňuje imunitní systém

Díky hlubokému stimulačnímu účinku infrasauny se zvyšuje tělesná teplota, vzniká umělá horečka. Když se tělo začíná bránit horečce, přirozeným způsobem se posilňuje imunitní systém. Společný účinek odstraňování těžkých kovů a jedů a nepotřebných látek v důsledku zesílení pocení zlepšuje celkový zdravotní stav uživatele, snižuje náklonnost k chorobám. Tato tepelná terapie napomáhá zkrácení doby zotavování z přechladnutí nebo chřipky a nutí

imunitní systém k rychlejší reakci. Zkušenosti ukazují, že indukuje i přirozený postup uzdravení těla.

Zmírňuje stres a únavu

Několik minut strávených v hebkém teple infrasauny se vyrovná vydatné masáži, která také příjemně působí na uvolnění napětí nervové soustavy a svalstva. Vystoupením ze sauny rovnoměrně tělesně i duševně osvěžený a posílený se dá pokračovat v každodenní činnosti.

Má účinek na zmírnění bolesti

V infrasauně hluboce působící teplo napomáhá roztahování cév, což pro svaly a jemným poraněným vláknům přináší úlevu a zotavení. V USA, na Dalekém východě a v Evropě se hypertemická léčba aplikuje v širokém rozsahu při léčení nemocných kloubů, dále při bolestech krku, bolesti hlavy, ischiasu, bolesti kříže, vyvrtnutí a jiných bolestí svalů a kostí. Velké množství jiných bolestí se dá zmírnit, nebo odstranit používáním infračervené sauny.

Odstranění celulitidy

I na pěkně tvarovaných nohou, stehnách se může časem objevit poškození vaziva neboli objevení celulitidy. Tukové buňky uskladňují více tuku než je potřebné, tukové buňky se zvětšují, tlakem působí na cévy, oslabí se oběh, nahromadí se voda a toxické látky, vytvoří se hrbolky, pokožka se stává "pomerančovitou" v oblasti stehna.

Kosmetici a dermatologové zařazují do svých programů denní používání infrasauny na odstranění celulitidy, protože infračervené paprsky infrasauny pronikají hluboko pod pokožku, krevní oběh se zrychlí, toxické látky a nadbytečná voda odcházejí. Ošetření celulitidy takovýmto způsobem, v porovnání s klasickými postupy, je mnohem úspěšnější.