

DEZINFEKCE A ÚKLID V PROSTORÁCH SAUNY

V objektu sauny je nezbytné zabezpečit hygienicky vhodné prostředí, zvláště po stránce mikrobiologické. Úklid v mokřích prostorách sauny je popsán v kap. 8.1 - Mokré provozy. Na podlahy mokřích prostor sauny nepatří žádné rošty, na kterých se může snadno šířit mikrobiální znečištění. Likvidace různých plísní je na těchto roštích velmi problematická. Podlahy, v mokřích prostorách sauny nejlépe z keramických kachlíček, by měly být bezesparé, tedy dobře čistitelné a dezinfikovatelné, samozřejmě neklouzavé.

Požadavek na denní vypouštění vody z ochlazovacího bazénu úzce souvisí se znečištěním vody a nutností denního mytí a dezinfekce jeho stěn. Pokud by byla navrhována cirkulace vody v tomto ochlazovacím bazénu, je třeba se obrátit na odbornou firmu a posoudit náklady na plné zabezpečení vody po stránce dezinfekce oproti dennímu vypouštění.

Je nutné přerušit celý řetěz vlivů na masívnost znečištění mokřích prostor sauny důsledným požadavkem a osvětovým působením na návštěvníky. Začátek je již u vstupu do objektu sauny, kde co nejbližší za vstupními dveřmi oddělíme lavicí čistý a „špinavý“ prostor. Zde si návštěvník sedne, vyzuje se, odkládá obuv do botníku a odchází do šatny, která je již v čistém prostoru, stejně jako ostatní prostory za touto lavicí. Pak je důležité, aby se před zahájením saunování umyl pod sprchou s použitím mýdla, seděl v prohřívárně na pryčně na textilní podložce s koupací obuví na nohou (zde jde mj. o plísně na nohou, které se mohou dostat tam, kde si jiný návštěvník sedá...) a před vstupem do ochlazovacího bazénu použil sprchu, neboť při pocení se vedle množství potu uvolní velké množství bakterií, organických nečistot a epidermálních částic z povrchu těla. Značná část tohoto spadu pak může zůstat v prohřívárně i na podlahách mokřích provozů, a proto požadavek na denní úklid a dezinfekci není přehnaný. Při celodenním provozu lze doporučit úklid a následnou dezinfekci i po polovině provozních hodin. Měl by ji provádět saunař, neboť je to práce odborně náročná a na jejím provedení velmi záleží.

Jistým specifikem je úklid a dezinfekce prohřívárny - dezinfekční prostředek, který má zde být použit musí být použitelný pro dřevo a nesmí dráždit ani vyvolávat kontaktní reakce. V prohřívárně začíná postup čištění a dezinfekce po ukončení provozu. Saunař vypne vytápění, dveře prohřívárny nechá otevřené (zde je důležitá „stopka“ na dveřích z venkovní strany, aby zůstaly otevřené), roztokem sody s pomocí kartáče nebo smetáčku omyje pryčny a část obložení, o něž se návštěvníci opírají. Při úklidu vyčistí vhodným čisticím prostředkem také podlahu a dezinfikuje ji. Později vodou ostříká stěny prohřívárny i pryčny – hadici napojí v blízkosti prohřívárny na výtokový ventil - a dveře prohřívárny nechá otevřené do dalšího dne.

Jednou týdně vynese pryčny z prohřívárny a vydrhne je kartáčem s použitím čisticího

prostředku, pak je dezinfikuje a opláchne. Při řádném oplachu se zajistí čisté prostředí jak na povrchu obložení a podlaze prohřívárny, tak i v ovzduší. V žádném případě nelze v objektu sauny běžně slučovat mytí a dezinfekci tím, že se potřebné roztoky slejí a práce se provádí současně. Takto provedený úklid s dezinfekcí je u většiny čisticích a dezinfekčních prostředků zcela neúčinný, případně vhodné kombinace dezinfekčních prostředků s detergenty uvádí výrobce!

Dezinfekce v objektu sauny – postupy

Úklid spojený s ochrannou dezinfekcí v saunách se provádí podle dezinfekčního režimu jako součást komplexních hygienických opatření, která máme uvedena v provozním řádu. Tento provozní řád musí být schválen místně příslušnou hygienickou službou. V zásadě je třeba vycházet ze zákona o veřejném zdraví (258/2000Sb.) a Vyhlášky 464/2000Sb. Ministerstva zdravotnictví, kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity venkovních hracích ploch.

Chlórové preparáty při nesprávném skladování (ve vlhku) ztrácejí dezinfekční účinek. Naprosto neúčinné je posypávání předmětů suchými chlórovými preparáty. Dezinfekční schopnost mají chlórové preparáty pouze v roztoku. Neúčinné je rovněž používání směsi: mycí prostředek, odmašťovač, dezinfekční prostředek v práškové formě.

Příklad : Dezinfekční roztok 2% Chloraminu připravíme tak, že na 10 litrů vody (kbelík) přidáme 200 g chloraminu (asi 0,2 litru).

Dezinfekční roztok nutno připravovat vždy pečlivým odměřením příslušných dávek dezinfekčních prostředků

Dezinfekci musí provádět kvalifikovaný pracovník – proto doporučujeme, aby ji prováděl přímo saunař.

I. POŽADAVKY NA OBČERSTVENÍ

Pokud u veřejně přístupné sauny zajišťujeme občerstvení, je třeba vyhovět Vyhlášce Ministerstva zdravotnictví č. 107/2001 Sb.

Návštěvník sauny si potřebuje doplnit tekutiny, nevylučuje se ani lehké jídlo. Ve veřejně přístupných saunách by měly být k dostání různé limonády, ovocné šťávy, minerálky, mléko, popřípadě pivo. Víno a lihoviny do sauny nepatří, jejich konzumace vede k přímé likvidaci vlivu saunování na návštěvníka. Po saunování je vhodná káva a čaj. Těmto požadavkům musíme přizpůsobit i prostředí na přípravu - v bufetu instalujeme vařič, velkou ledničku, přípravnou plochu a skladovací prostory. Vhodné je propojení bufetu s odpočívárnou podávacím oknem, aby se návštěvníci obsluhovali v prostoru odpočívárny sami. Podávaná jídla by měla být lehce stravitelná a jednoduchá na přípravu.

V prostoru bufetu musíme mít dřez s teplou vodou na mytí nádobí, v blízkosti by měl být sklad nápojů - zde musíme pamatovat na dostatečné plochy na odkládání obalů.

II. VÝMĚNA PRÁDLA

Zmínili jsme se již o tom, že návštěvník musí mít na každou lázeň v sauně čisté prádlo. Osuška či ručník by měly mít z obou stran rozdílnou barvu, aby návštěvník seděl vždy na jedné straně textilu a druhá byla vždy obrácená k pryč. Jestliže je prádlo návštěvníkům poskytováno (považujeme za vhodnější, aby si návštěvník přinesl vlastní „vybavení“...), měly by být tyto osušky kromě dvoubarevnosti dále označovány, např. velkými čísly v dlouhé řadě a podobně, aby se za provozu prádlo mezi návštěvníky zbytečně nepomíchalo, nevyměňovalo. Stejná bývá situace s koupací obuví – tu by měl mít každý návštěvník vlastní, dezinfekce je obtížná.

Při poskytování prádla je velkým problémem manipulace s ním – při velkém počtu návštěvníků je třeba např. ručníků velké množství, které je třeba do druhého dne usušit (pozor, nikdy ne v prohřívárně!!!), protože skladování ve vlhkém stavu je problematické (v teple mohou třeba ručníky v plechovém boxu do druhého dne i zplesnivět!). Provozovatel by si měl spočítat, kolik že vlastně potřebuje ručníků na plný provoz (nejméně na 4 dny provozu) a vzniká problém s dopravou a skladováním.

Podle naší zkušenosti pak vzniká i problém se záměnou u návštěvníků v průběhu provozu, pro které jsou samozřejmě všechny ručníky stejné...Nabídka, aby si návštěvníci nosili vlastní prádlo je logická a provoz zjednodušující a také zvyšující hygienický komfort návštěvníků (svůj ručník poznám a nebudu jej měnit...!).O ceně za tuto službu ani nemluvě.....

III. POŽADAVKY NA DOPROVODNÉ PROCEDURY

Uvedeme zde podstatné možnosti na přímé návazné procedury či služby, umístěné v objektu sauny a použitelné v průběhu pobytu v objektu sauny.Obvykle však by měly na samotné saunování navazovat, kombinování je, mimo léčebné procedury, obtížné jak z časových důvodů, tak mnohdy i kapacitních – jestliže je v sauně současně přítomno 15 návštěvníků, kvalitní masáž mohou mít dva...

V objektu sauny je vhodné solárium (ať již jako zařízení nebo jen jednoduché „horské slunce“) a v některých případech masáž. Vždy je k tomu zapotřebí samostatná místnost s dostatečným prostorem a vybavením. Pro horské slunce musí mít místnost nejméně 3,0 m světlé výšky a zajištěné větrání.

Také masérnu umístíme do samostatné místnosti. Musí být vybavena vlastní sprchou, masážním stolem, velikost podlahové plochy nad 7 m² je samozřejmostí. Podrobnější informace najdeme v odborné literatuře.

Požadavky na spojení sauny s jinými procedurami jsou ojedinelé a lze doporučit konzultaci návrhu s příslušnými odborníky.

IV. SAUNAŘ A PROVOZ SAUNY

Přehled požadavků:

Saunař by měl mít na svoji činnost školen – je to mj. otázka Živnostenského zákona, kdy na každé veřejně přístupné sauně musí být podle tohoto zákona držitel osvědčení o absolvování kurzu obsluhovatele sauny, a to v rozsahu 120 hodin.O jeho náplni se zmiňujeme v kap.1.

A. NÁVRH PRACOVNÍHO POSTUPU SAUNAŘE VEŘEJNĚ PŘÍSTUPNÉ SAUNY:

2 hodiny před příchodem hostů (návštěvníků):

- *zahájit vytápění prohřívárny s recirkulací vzduchu (prohřívárna-topidlo-prohřívárna)*
- *zkontrolovat vytápění objektu sauny,*
- *zkontrolovat, zda je odvětrání pod prýčkami prohřívárny uzavřeno,*
- *jednou týdně v tomto čase prohlédnout a vyčistit odpady v mokřích prostorech,*
- *vyčistit ochlazovnu,*
- *vyčistit bazén ochlazovny, dezinfikovat stěny bazénu, opláchnout a otevřít napouštění vody,*
- *zkontrolovat, popřípadě doplnit zásobu ručníků, toaletního papíru, mýdla,*
- *doplnit nápoje do ledničky;*

20 minut před příchodem návštěvníků:

- *zkontrolovat napouštění bazénu ochlazovny, popřípadě přiškrtit na průtočné množství,*
- *zkontrolovat teplotu v prohřívárně, zapsat tento údaj do provozního deníku spolu s teplotou venkovního vzduchu (ochlazovna),*
- *nastavit přívod vzduchu do prohřívárny pod saunové topidlo na přisávání čerstvého vzduchu,*
- *pootevřit větrací otvor pod prýčkami na 1/3 až na 1/2;*

10 minut před začátkem

- rozsvítit světla ve všech prostorách, odemknout vstupní dveře, setrvat až 10 minut po začátku u vstupu, kontrola příchozích,

10 minut až 25 minut po začátku:

- zamknout vstupní dveře;
- v odpočívárně nabídnout občerstvení (odpadá u 1. skupiny);

25 minut až 30 minut po začátku:

- zkontrolovat teplotu v prohřívárně, nabídnout parní náraz,
- v diagramu odečíst množství vody k parnímu nárazu, případně vysvětlit návštěvníkům, jak a proč se parní náraz provádí ;

30 minut až 40 minut:

- zkontrolovat, případně uklidit vchod a šatny;

40 minut až 50 minut:

- odklidit použité sklo a nádoby z odpočívárny, vyzvat návštěvníky k odchodu do šatny(odpadá u 1. skupiny);

50 minut:

- zkontrolovat, případně uklidit podlahu odpočívárny a stoly, krátce vyvětrat, vyzvat návštěvníky v prohřívárně k odchodu do odpočívárny, zkontrolovat teplotu v prohřívárně, prohlédnout ochlazovnu, vybrat peníze od předchozích návštěvníků (odpadá u 1. skupiny - připadá v úvahu až po další hodině).

Znovu nastává odpočítávání času v čase -10 minut přicházejí další návštěvníci.

Celý cyklus se opakuje (v návštěvnickém provozu musí saunař zabezpečit plnění všech úkolů, i když časové úseky budou rozdílné).

Před odchodem poslední skupiny z prohřívárny vypnout topidlo.

Po odchodu poslední skupiny do odpočívárny ve volném čase mytí prohřívárny sodným roztokem a vystříkání vodou. Vypustit vodu z bazénu, uklidit a dezinfikovat sprchovnu

Po odchodu poslední skupiny ze sauny jsou nezbytné tyto práce:

- vyvětrat prohřívárnu (nechat dveře otevřené do dalšího dne), šatnu, odpočívárnu,
- zkontrolovat, zda jsou všechny elektrické spotřebiče vypnuty,
- zkontrolovat, zda jsou uzavřeny všechny vodovodní výtoky,
- případně ruční sprchy spustíme k podlaze, aby v nich nezůstávala voda
- zkontrolovat, zda jsou uzavřena všechna okna,
- zhasnout ve všech prostorách,
- zamknout vstupní dveře.

Návrh provozního řádu sauny

(po schválení hygienickou službou vyvěsit na viditelném místě)
viz. „Teze Min. zdravotnictví ČR“
Součástí provozního řádu by mělo být i :

§ 1 Všeobecné údaje

Název a sídlo sauny:

Telefonní čísla:

Pohotovostní lékařská služba:

(platí v době od ...do ...h, mimo tuto dobu volejte tel. č.)

v sobotu a neděli č.:

Hasiči:

Policie:

Oprávněná služba:

Kapacita sauny je ...osob; na 1 turnus saunování připadá vždy 110 minut, z toho 60 minut na pobyt v prohřívárně a ochlazovací části, 50 minut na pobyt v odpočívárně.

Poplatky za Lázeň : základní poplatek za 1 turnus je ...Kč. Při skupinovém provozu se platí zásadně na dvouměsíční období dopředu za celou skupinu při poslední sauně, která předchází novému dvouměsíčnímu období.

Při návštěvnickém provozu platí každý návštěvník předem ...Kč.

Další poplatky:

za půjčení ručníku ...Kč

za použití masážního stroje ...Kč

Slevy se poskytují:.....

§ 2 Chování v sauně

- V celém objektu platí přísný zákaz kouření, a to včetně ochlazovny.

- Návštěvník je povinen podrobit se pokynům saunaře a dodržovat "Provozní řád".

- V průběhu vlastní lázně – od odchodu ze šatny do ukončení celé procedury včetně pobytu v odpočívárně - je návštěvník nahý (z hygienických a fyziologických důvodů). Dbá na udržení hygieny prostředí tím, že při sezení na prýčnách prohřívárny či lavicích ochlazovny a odpočívárny používá k podložení ručník nebo jinou vhodnou textilní podložku. V případě, že používá vlastního prádla, musí být toto na každou návštěvu v sauně čisté.

- Ve všech prostorách sauny se pohybuje bos nebo ve vlastní ochranné koupací obuvi, kterou odkládá jen před vstupem do ochlazovacího bazénu. Pohybuje se opatrně, aby nedošlo k úrazu.

- Během pobytu v mokré části sauny nepožívá nápoje, nejí; věnuje se plně požitku z saunování. Snaží se chovat korektně a diskrétně k ostatním a přispět k udržení vysoké hygienické, estetické a společenské úrovně sauny .

- Lázeň dětí se povoluje jedině za přímého dozoru dospělé osoby.

-Společné saunování rodičů s dětmi se povoluje ve vyhrazených provozních hodinách.

- Firmě může být pronajata část provozní doby, pak tento nájemce odpovídá za dodržování "Provozního řádu".

§3

- Správný postup lázně je uveden v "Desateru sauny". Tomuto postupu se musí všichni návštěvníci podrobit. Neukázněný návštěvník bude ze sauny vykázán a nebude mít do sauny přístup.

- Před saunováním je návštěvník povinen se osprchovat teplou vodou s použitím mycího prostředku
- Prádlo (ručníky a osušky), pokud používá vlastní, musí mít návštěvník na každé saunování čisté.
- Do mokrého provozu je zakázáno přinášet jakékoli skleněné nádoby.
- Šampony a mycí prostředky musí mít návštěvník v plastové láhvi.
- Saunování je určeno především zdravým osobám. Každý návštěvník ji podniká na vlastní zodpovědnost. Osobám, které dosud saunu nenavštívily, se doporučuje konzultace s lékařem.
- Saunování je zakázáno osobám, které trpí zjevnými příznaky akutního onemocnění (horečkou, celkovou schváceností, kašlem, zarudlými spojivkami, bolestmi hlavy, malátností, přenosnými záněty horních cest dýchacích), dále osobám s chorobami budícími odpor (kožní vyrážky, otevřené hnisající nebo krvácející rány aj.). Vstup není rovněž povolen osobám, jež jsou bacilonosiči střevních chorob, jakož i členům rodin, jejichž příslušník trpí některou infekční chorobou a jsou v karanténě.
- Do objektu sauny je zakázán přístup osobám opilým nebo podnapilým, zahmyzeným atd.
- Při jakémkoli poranění nebo nevolnosti, vzniklým v průběhu saunování, požádá postižený ostatní saunující o pomoc při ošetření. Není-li toho sám schopen, postarají se ostatní saunující o přivolání saunaře a pomohou při poskytování první pomoci postiženému. V nutném případě vyčká postižený příchodu přivolaného lékaře.
- V prohřívárně musí být přítomny vždy nejméně dvě osoby, rovněž tak v ochlazovně.

§ 4 Různé

- Kniha zápisů, přání a kritiky nedostatků je uložena.....
- Po skončení saunování v mokré části sauny mohou návštěvníci v odpočívárně použít bufetu. Poplatky za občerstvení se platí saunaři při odchodu ze sauny. Návštěvník tedy nemusí z mokré části provozu navštívit šatnu, aby si vzal peníze na občerstvení. Konzumace a prodej lihovin není v objektu sauny dovolen, stejně jako prodej cigaret.

§ 5 První pomoc a hygiena provozu

- Voda v ochlazovacím bazénu je průběžně vyměňována a denně vypouštěna, stěny a dno bazénu jsou čištěny a dezinfikovány. Saunující jsou povinni po opuštění prohřívárny před vstupem do ochlazovací nádrže použít sprchy, aby spláchli pot.
- Pro potřeby první pomoci je udržována přiměřená zásoba léků a zdravotnických pomůcek. Lékárnička první pomoci je umístěna
- Úrazy návštěvníků, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku, který je stále v lékárně.
- Provozovatel sauny odpovídá za to, že v pravidelných termínech jsou prováděny úklidové a dezinfekční práce podle "Pracovních postupů dezinfekce a úklidu sauny".

V. PRACOVNÍ POSTUPY DEZINFEKCE A ÚKLIDU SAUNY

Tyto pracovní postupy po svém vypracování a specifikaci pro danou saunu jsou součástí provozního řádu – je zde třeba uvést způsob úpravy vody, zásady osobní hygieny zaměstnanců a ochrany zdraví návštěvníků a způsob očisty prostředí.

- a) Opatření v těchto pracovních postupech směřují proti možným cestám šíření infekčních nákaz.
- b) Úklid a dezinfekci provádí pověřený a zaškolený pracovník nebo úklidová firma, která provádí tuto činnost jako koncesovanou. Při práci pracovníci dodržují pravidla ochrany zdraví a používají ochranný oděv, rukavice, při ředění přípravků obličejový štít, brýle nebo masku.

- c) Pracovníci musí ovládat pravidla poskytování první pomoci při náhodném požití, potřísnění nebo vdechnutí přípravků. Při práci s dezinfekčními přípravky je zakázáno jíst, pít a kouřit, je nutné zajistit dostatečné větrání.
- d) Dezinfekční roztoky se v potřebném množství připravují přesným odměřením daného přípravku do odměřeného objemu vody, a to těsně před provedením dezinfekce. Ředění pracovních roztoků se provádí v pořadí VODA + DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK. Dezinfekční prostředky se nesmí mezi sebou míchat, detergenty pro mytí se přidávají pouze dle doporučení výrobce.
- e) Pro úklid a dezinfekci jednotlivých prostorů musí být úklidové a dezinfekční prostředky vyčleněny a označeny (např. rozdílně pro povrchy v bufetu a WC...)
- f) Dezinfekční a úklidové prostředky se obměňují podle stupně zašpinění. S úklidem se začíná v místech nejčistších a postupuje se k nejvíce zašpiněným
- g) Pro dezinfekci se používají pouze schválené prostředky v doporučených koncentracích, podle návodu výrobce. Je nutno dbát na možnost barevné změny povrchů těmito prostředky, např. u dřeva. Je proto nutný výběr i z tohoto pohledu.
- h) Pryčny prohřívárny a stěny, se kterými může přicházet návštěvník do styku, čistíme mechanicky (kartáč, smetáček) denně po skončení provozu 5% roztokem sody s následným ostříkáním vodou pomocí hadice. 1 x za týden při "velkém úklidu" použijeme vhodný dezinfekční prostředek (nebarvící dřevo) ve vhodné koncentraci
- i) Při úklidu, spojeném s dezinfekcí, se zachovává dvouetapový postup: nejprve mechanická očista se provádí teplou vodou, čisticím přípravkem a pomůckou pro mechanické působení (kartáč, mop apod.), poté může následovat vlastní dezinfekce.
- j) Obě etapy lze spojit pouze při použití dezinfekčních přípravků s mycími a čistícími vlastnostmi.
- k) Předměty, přicházející do styku s potravinami a pokožkou lidí je nutno po čištění a dezinfekci důkladně opláchnout
- l) Úklid a dezinfekce se provádí otřením, ponořením do dezinfekčních roztoků, postřikem nebo pěnou. Dezinfekční roztoky se nechají působit po stanovenou dobu, obvykle 30 minut
- m) U obalů s dezinfekčními prostředky je třeba postupovat podle pokynů výrobce, stejně tak i při skladování, které musí být v místnosti pro tento účel vyčleněné, nesmí přijít do styku s potravinami.
- n) Po skončení úklidu je třeba veškeré pomůcky, nářadí a zařízení k činnosti použité důkladně dezinfikovat, omýt teplou vodou s detergentem a usušit. Poškozené a nefunkční pomůcky se vyřadí.
- o) Je třeba střídat dezinfekční přípravky s různými účinnými látkami (pro odstranění možnosti vzniku rezistence mikrobů a vzniku alergie u osob).
- p) Při práci je nutno dodržovat bezpečnostní opatření. Při náhodném potřísnění oděvu a pokožky je třeba důkladné omytí pitnou vodou a mýdlem, při vniknutí do očí je nutno oči vyplachovat pitnou vodou (u žíravých látek alespoň půl hodiny) s následným ošetřením i lékařem. Přípravky skladovat v originálních obalech! Při náhodném požití vypláchnout ústa větším množstvím vody, zvracení nevyvolávat, ve všech vážnějších případech vyhledat lékařskou pomoc. (Zde je třeba poznámka z pohledu vlastní činnosti, kterou obvykle v objektu sauny provádí jediný přítomný pracovník, který by obtížně např. hledal pomoc při vniknutí žíravé látky do očí. Proto je nutná detailní připravenost pracovníků, aby dokázali i sami např. se zavřenýma očima se dostat k vodovodu apod. a používali důsledně osobní ochranné prostředky)

Vzhledem k průběžným změnám názvů a určení jednotlivých přípravků je třeba se orientovat dle výrobců a jimi určených a stanovených postupů.

Lze doporučit rozdělení ploch pro úklid a dezinfekci tak, abychom jednotlivé přípravy mohli používat skupinově a také je skupinově obměňovat. Pak podle těchto skupin, které máme v objektu sauny, navrhneme dle daného přípravku jeho použití a ředění i jeho obměnu jiným prostředkem „párově“.

Doporučené rozdělení:

- *dřevo*
- *nádobí, lednice, sklo*
- *keramické podlahy*
- *podlahy PVC*
- *čistitelné zátěžové koberce*
- *toaletní potřeby*
- *gumové předměty*
- *WC – výlevky a sifony, umývadla*
- *drobné textilní předměty*
- *nábytek*
- *ruce*

Neměli bychom zapomenout na vhodné reparační krémy pro pracovníky, které by měli použít po skončení úklidové a dezinfekční činnosti.

VI. SAUNOVÁNÍ

Pro začátečníky a jako pomůcku pro saunaře uvádíme "Desatero sauny". Doporučujeme jej vyvěsit pro návštěvníky tak, aby zejména noví návštěvníci se mohli seznámit s celým postupem.

Víme již, že saunování je jednou z možností, jak se otužovat a eliminovat vlivy nepříznivého počasí, ale i dnešní přetechizované doby a vyrovnávat tak nepříznivé vlivy okolního prostředí a bydlení v bytech s ústředním vytápěním....Sauna je určitou formou návratu k přírodě. Konečně, návštěvníci jsou zde nazí a tak se také stírají jak společenské rozdíly, tak i rozdíly věku. Saunováním je také možno otužovat děti. Je tomu dosti let, co byl u nás proveden průzkum zdravotního stavu dětí saunovaných i nesaunovaných - výsledek průzkumu předčil všechna očekávání: nemocnost saunovaných dětí byla oproti nesaunované skupině nižší než poloviční! Jistě je toto zjištění zajímavé i z jiného pohledu – saunované děti nepotřebují tolik léků a tedy nejsou, jejich organismus, zatěžovány vedlejšími vlivy těchto léků.

Působení saunování na organismus je nutno chápat jako zátěž, vychylující jej z vyrovnaného stavu vlivem extrémních klimatických činitelů, tj. vysokou teplotou vzduchu s následujícím ochlazením. Saunování má příznivé důsledky na mnohé části lidského organismu jednak po léčebné stránce, kde je součástí pomocné léčby, jednak po stránce preventivní, získává se při něm účinná odolnost organismu vůči chorobám - hlavně z prochladnutí, revmatismu, chorobám cévních a blahodárně působí na psychickou rovnováhu a otužilost. Má i pozitivní vlivy kosmetické a hygienické. Kůže se prokrvuje rozšířením kožních vlásečnic, srdce sice zrychluje svou činnost, ale v mezích normálu. Dochází k pocení, při němž se s vodou odplavují kyselé zplodiny látkové výměny z unavených svalů.

Význačně se projevuje účinek tepla při saunování na svalstvu unaveném intenzivní nebo dlouhotrvající prací. Potní žlázy, kůže a kožní cévní systém jsou během saunování důležitou součástí termoregulace, kdy organismus reaguje také pocením.

První pot se neznatelně odpařuje, později se vytvářejí kapky, jestliže není v prohřívárně dostatečná relativní vlhkost. Pokud však vzduch je suchý, pak se pot

intenzivně odpařuje a návštěvníci požadují vyšší teplotu, aby se více potili, čehož však lze dosáhnout jen úpravou vlhkosti v prohřívárně.

Za jednu minutu se odpaří až 10 g potu, celková tvorba potu je 20 až 30 g za minutu. Během saunování dochází ke ztrátě 400 až 600 g potu a nejsou výjimkou ani hodnoty i přes 1 000 g. Některé prameny uvádějí, že průměrná ztráta vody pocením v průběhu jednoho saunovacího cyklu dosahuje až 1,3 % tělesné hmotnosti. Ženy se potí méně než muži, u dětí nastupuje pocení rychleji. Obvykle se celkové pocení objevuje do 2 až 3 minut po vstupu do prohřívárny. Po ochlazení těla pocení téměř okamžitě ustává, zvláště po ochlazení ledovou vodou. Při ochlazení vzduchem doznívá pocení podstatně pomaleji, a proto je důležité se ochladit především před ukončením saunování studenou vodou, aby pocení nepokračovalo i během odpočinku. Proto je také nutno po skončení pobytu v mokré části sauny ještě zůstat alespoň půl hodiny bez oděvu v odpočívárně – pokud se oblečete hned a odcházíte ze sauny, budete se ještě potit!

Příznivý rehabilitační účinek příjemného prostředí v sauně se projevuje převážně na oběhové soustavě. Je vhodné spojit saunování s pohybovou aktivitou. Jste-li tedy zdraví, nic vám nebrání začít s pravidelnou návštěvou sauny! Možná, že první saunování vám nepřipraví vše, co nyní očekáváte, určitě vám to však vynahradí některá z dalších návštěv v dobré sauně.

Dodržování správného postupu při saunování přímo souvisí s příznivými výsledky!

A. DESATERO SAUNY

1. V prostorách sauny -včetně ochlazovny -nekuřte!
2. V šatně odložte vše - vezměte s sebou pouze mycí potřeby (ne však například šampon ve skle) a dva větší ručníky nebo osušky.
3. Před prvním vstupem do prohřívárny se umyjte teplou vodou a mýdlem a řádně se osprchujte. Vlasy si umyjte až před posledním vstupem do prohřívárny.
4. Před každým vstupem do prohřívárny setřete vodu s povrchu těla.
5. Do prohřívárny vezměte jen ručník, na který si sednete nebo lehnete. V prohřívárně sauny nemusíte dýchat jen ústy, i když se zdá, že vzduch při dýchání nosem pálí! V tom případě je v prohřívárně sucho a je třeba zvýšit vlhkost nebo si překrýt nos a ústa dlaní! Prostě dýchejte normálně, jak jste zvyklí...
6. Při pocení masírujte povrch těla - například vlastním kartáčem.
7. Po dokonalém prohřátí - 8 až 12 minutách - vyjděte z prohřívárny, opláchněte se pod sprchou a ochlaďte se v bazénu - pokud možno i s hlavou, nebo aspoň zátylek. Při pocitu chladu se vraťte z ochlazovny do prohřívárny (cca 2 – 5 minut). Je vhodné mít na nohou vhodnou koupací obuv nebo stát na rohoži, abyste si neprochladili nohy.
8. Proceduru teplo-chlad opakujte alespoň třikrát.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň půl hodiny, stále bez oděvu. Dopřejte si lehké jídlo, limonádu, mléko, kávu, něco slaného - naprosto nevhodné je pití tvrdého alkoholu. Rušíte tím vliv lázně na svůj organismus.

Sauna zvyšuje odolnost proti

- *-zánětlivým onemocněním horních cest dýchacích*
- *-civilizačním chorobám.*

Sauna příznivě ovlivňuje

- *-bolesti kloubů a svalů*
- *-nespavost*

- -činnost zdravého srdce
- -nedostatečné prokrvení končetin
- -obtíže v době přechodu žen
- -pouřazové stavy pohybového aparátu
- -odstranění únavy
- -celkové otužování

Jedna rada navíc: při saunování si zkuste udělat olejový zábal na vlasy – je to vhodné nejen pro ženy, ale i pro muže. Než půjdete naposledy do prohřívárny, namažte si vlasy vhodným olejem, třeba dětským a zabalte. Pak si umyjete vlasy a budete se divit, jak pěkné vlasy máte..., nebude jich sice více, ale stojí to zato!

VII. HODNOCENÍ SAUNY

Vycházíme ze zásady, že co je možné měřit, je možné zlepšit! Proto Vám předkládáme dotazník na hodnocení Vámi navštěvované sauny, tedy „Vaší sauny“..., abyste ji mohli porovnat, když se dostanete do jiné sauny. Je zde ještě jedna možnost: vyplněný dotazník pošlete vydavateli této knihy – a pomůžete tak udělat průzkum vybavenosti i oblíbenosti (s Vašimi poznámkami) saun u nás....

Je také skutečností, že v tomto dotazníku je extrakt požadavků na celou saunu, jak jsou uvedeny v celé knize. Zde tedy je možnost sice řadou subjektivních zjištění, ale přece jen objektivněji než jednou větou dojít k názoru, jaká je kvalita této „naší“ sauny..

Hodnocení sauny

V každém odstavci zatrhneme počet bodů, který odpovídá zjištění skutečnosti. A na závěr provedeme součet...

- | | | |
|---|---|----|
| 01. <u>Umístění sauny:</u> | | |
| 1. okolí s ozeleněním | | 5 |
| 2. okolí v zástavbě | | 3 |
| 3. okolí „není“ – sauna je v suterénu, v areálu průmyslového závodu | | 1 |
| max. 5 bodů, skuteč. | % | |
| 02. <u>Čekárna:</u> | | |
| 1. je zařízená, má vybavení pro 2/3 počtu míst prohřívárny, (sedadla, věšáky...) | | 3 |
| 2. je zařízena, nemá požadované vybavení | | 2 |
| 3. není | | 0 |
| max. 3 body, skuteč. | % | |
| 03. <u>Šatna:</u> | | |
| 1. má plné vybavení pro odkládání oděvů a potřeb návštěvníků včetně lavice pro oddělení špinavého a čistého provozu (1,2 m ² na návštěvníka dle kapacity prohřívárny, dvojnásobný počet skříněk) | | 10 |
| 2. šatna je menší než 1,2m ² na návštěvníka dle počtu míst prohřívárny, vybavení je včetně lavice pro oddělení špinavého a čistého provozu | | 6 |
| 3. nemá potřebné vybavení | | 2 |
| 4. šatna samostatná není | | 0 |
| max. 10 bodů, skuteč. | % | |

04.	<u>Sprchovna:</u>	
	1. je vybavena 1 sprchou na 4 místa v prohřívárně	3
	2. je vybavena spádovanou podlahou z protiskluzové dlažby	3
	3. je vybavena políčkami a odkládacími plochami v dostatečné míře	1
	4. je zajištěna teplota teplé vody na max. hodnotu 45°C nebo jsou instalovány termostatické baterie	5
	5. Při zahájení provozu s návštěvníky je ve sprchovně zajištěna teplota 26°C (ve výši 1,6 m)	3
	max. 15.bodů, skuteč. %	
05.	<u>Prohřívárna</u>	
	1. dle kapacity saunování je objem 2,0m ³ na návštěvníka	3
	2. na jednoho návštěvníka dle kapacity připadá 1,0bm pryčny	3
	3. výška prohřívárny je mezi 2,4 až 2,6 m	2
	4. vodorovné obložení je ve vyhovujícím stavu	3
	5. obložení místy nevyhovuje, nebo je svislé provedení	1
	6. dveře se otevírají ven, těsní	2
	7. osvětlení prohřívárny je ze dvou směrů, dostačující	2
	8. pryčny mají vhodnou šíři 400-600mm	2
	9. v prohřívárně nejsou kovové části v možnosti doteku návštěvníků (na pryčnách, stěnách, dveřích vč. čidla vyhřívání a pod.)	3
	10. podlaha v prohřívárně má spád k odpadní vpusti mimo prohřívárnu	2
	11. topidlo je za dřevěnou ohrádkou, v keramickém výklenku	3
	12. topidlo nemá ohrádku a nemá nespalitelné okolí	1
	13. za provozu s návštěvníky je zajištěn přívod čerstvého vzduchu z prostoru mimo objekt	3
	14. je zajištěno odvětrání z prohřívárny bez ventilátoru, ve výši max. 0,4 m	3
	15. prohřívárna je vybavena hodinami (např. v osvětlovacím okně apod.) nebo přesýpacími hodinami	1
	16. topidlo prohřívárny je vybaveno čidlem pro havarijní vypnutí při překročení teploty 125°C	5
	17. pryčny jsou vyjímatelné, max hmotnost pryčny je do 15 kg	3
	18. v objektu sauny jsou skladem náhradní pryčny	2
	19. prohřívárna je udržovaná, je trvale prováděn vhodný úklid a údržba	4
	20. osvětlení prohřívárny je umístěno mimo	1
	21. objem prohřívárny je menší než 40m ³	3
	22. za provozu s návštěvníky jsou dosahovány trvale teploty mezi 90 – 105°C (měřeno ve výši 2,0m)	5
	max. 55 bodů, skuteč. %	
06.	<u>Ochlazovna</u>	
	1. je zřízena venkovní ochlazovna	5
	2. je zřízena vnitřní ochlazovna	1
	3. ochlazovna má bazén o ploše 0,5 m ² na jedno místo v prohřívárně, nejméně však 6,0 m ² , max. hloubka 1,3m	3
	4. ochlazovací bazén má schůdky a žebřík, případně 2 žebř.	1
	5. ochlazovací bazén má přepadovou hranu vody o délce min. 0,5m	1
	6. ochlazovací bazén je vybaven vhodným neporušeným povrchem udržovaným, s nátěry schůdků a žebříků (případně nerezovými)	1

	7.ochlazovací bazén má dokola zábradlí	1
	8.pro samostatné saunování dětí je možno snížit hladinu na 50 cm	1
	9.okolí bazénu je spádováno mimo bazén do samostatné odpadní vpusti	1
	10.je zajištěna trvalá výměna vody v době provozu, denní vypouštění nebo potvrzená kvalita(při cirkulaci)	2
	11.ochlazovna venkovní má plochu nejméně 2,0m ² na návštěvníka dle kapacity prohřívárny	1
	12.ochlazovna je vybavena vhodnými lavicemi	1
	13.ochlazovna má zajištěno vytápění podlahy od vchodu ke vstupu do bazénu	1
	14.ochlazovna je vybavena jednoduchým tělocvičným náradím (ribstol. apod.)	1
	max.20 bodů skuteč. %	
07.	<u>Odpočívárna:</u>	
	1.má velikost min. 2,0m ² na jedno kapacitní místo prohřívárny	2
	2.je zajištěn vhodným vybavením odpočinek po saunování pro celou kapacitu prohřívárny	2
	3.odpočívárna je řešena s vhodným barevným vybavením, osvětlením	1
	4.podlaha odpočívárny je zateplená (podlahové vytápění, dřevo, vhodný čistitelný koberec apod.)	1
	5.vybavení umožňuje pravidelný úklid a čištění	1
	6.sedačky a lehátka jsou umyvatelné s tepelně izolačním povrchem (dřevo apod.) bez textilních a koženkových či podobných potahů	1
	7.návštěvník má možnost v odpočívárně si objednat vhodné občerstvení	1
	8. za provozu s návštěvníky je v topném období udržována min. teplota 26°C (ve výši 1,6m)	2
	max.11 bodů skuteč. %	
08.	<u>Záchody:</u>	
	1.podlaha WC je vybavena vpustí	2
	2.jsou v objektu sauny alespoň 2 (obsluha a návštěvníci)	2
	3.záchod je přístupný z čekárny	1
	4.záchod je přístupný z mokré provozní části	1
	5.záchod je přístupný ze suché části provozu sauny	1
	6.WC vybaveny toaletním papírem, umývadla mýdlem	1
	7.podlahy WC jsou omývatelné, udržované, z keramických kachliček	1
	8.WC mají zajištěno a provozováno za provozu sauny trvale podtlakové větrání	1
	9.před WC je umývadlo s tekoucí vodou	1
	10.stěny WC jsou do výše 180 cm obloženy keramickými obkládačkami	1
	max.12 bodů skuteč. %	
09.	<u>Pomocné místnosti:</u>	
	1.v objektu sauny je úklidová místnost, s vybavením, výlevkou	2
	2.je trvale vhodné vybavení úklidu a dezinfekce a zajištění (materiál, pomůcky)	2
	3.úklidová místnost je obložena obkládačkami do výše 1,8m	1
	4.pro skladování prádla (při poskytování prádla návštěvníkům)	

	je samostatná místnost	1
	5.pro použité prádlo je samostatná místnost se sušením (při poskytování prádla návštěvníkům)	1
	6.pro obsluhu sauny je zařízena oddechová místnost v objektu sauny	1
	7.v sauně je trvale udržována lékárnička první pomoci	1
	8.návštěvníci používají vlastní prádlo	2
	Pozn. hodnotí se otázky 4 a 5 nebo 8, celkem z těchto může být max.7 bodů, skuteč . %	
10.	<u>V objektu sauny je zřízena:</u>	
	1.masérna (7m ² na jeden masážní stůl)	1
	2.solárium s výškou místn. 3,0m o ploše min. 6,0m ² max.2 body, skuteč. %	1
11.	<u>Mikroklimatické podmínky:</u>	
	1.v objektu sauny jsou umístěny nejméně tři teploměry (mimo prohřívárnu)	1
	2.v prohřívárně je umístěn teploměr na viditelném místě s rozsahem min. do 130°C, nertuťový, 1m od topidla, ve výši 2,0 m (měrný konec)	1
	3.v prohřívárně je umístěn vlhkoměr (udržovaný, v provozu)	
	4.v prohřívárně je pro orientaci návštěvníků umístěn digitální teploměr max. 4 body, skuteč. %	1
12.	<u>Provoz sauny:</u>	
	1.návštěvníci se během celého provozu (všechny dny) se saunují bez oděvu	1
	2.V objektu sauny je vyvěšen provozní řád sauny s pokyny pro saunování	1
	3.Pro provoz sauny se vede provozní deník	1
	4.obsluha sauny má kvalifikaci saunaře (alespoň jeden pracovník)	1
	5. denní návštěvnost sauny je v počtu rovné kapacitě prohřívárny	1
	nebo více, avšak méně dvojnásobku	2
	nebo více, avšak méně čtyřnásobku	3
	nebo více než čtyřnásobek kapacity prohřívárny	4
	6. provoz sauny je i pro děti mateřských škol	1
	7.provoz sauny je i pro rodiče s dětmi, nebo společné saunování bez plavek	3
	8.prohřívárna sauny je denně zabezpečena úklidem (mytí pryčen roztokem sody, vystříkání celé prohřívárny vodou - pravidelně dezinfikovaná nejméně 1x týdně	2
	9.bazén ochlazovny je denně vypouštěn	1
	10.objekt sauny je udržován (úklid, dezinfekce)denně	1
	11.objekt sauny je pravidelně upravován - malování, nátěry, opravy	2
	12.pracovníci sauny jsou vybaveny bílým oblečením a obuví	1
	13.pracovníci sauny mají dostatek osobních ochranných pomůcek (štítek z plexi pro mytí bazénu, gumová obuv pro úklid, mýdlo, reparační krémy apod.)	2
	14.pro pravidelný úklid jsou k dispozici všechny potřebné pomůcky a materiály (chemie, kbelíky, odměrky apod.) max. 29 bodů skuteč. %	2

13. Kontrolní a revizní činnost:

- | | |
|--|---|
| 1.sauna má zpracován a příslušnou hygienickou službou schválen provozní řád | 2 |
| 2.součástí provozního řádu je návrh pracovních postupů při úklidu a pro dezinfekci | 2 |
| 3.v posledních třech letech nebyla v sauně mimořádná událost (těžký úraz, požár a pod.) | 2 |
| 4.v posledních třech letech nebyl provoz sauny negativně hodnocen orgány dozoru (hygiena, energ. inspekce, hasiči) | 5 |
| max. 11 bodů skuteč. % | |

14. Popisné uvedení – úrazy, požadavky kontrol, potíže s provozem a pod. (stačí cca 10 řádků)

Vypracoval:

datum

místo, provozovatel sauny, spojení, adresa, PSČ:

Souhrn bodů:

Minimální % vyhodnocení – položka:

Maximální % vyhodnocení – položka

CELKOVÉ % VYHODNOCENÍ.....

Použitá literatura:

MELICHARČÍKOVÁ, Věra: Zásady pro provádění úklidu spojeného s dezinfekcí v saunách, lázních a bazénech. Bazén&sauna, s.30-31, č. 5/6, ročník VI,1999