

### I. ÚVOD

Zimní období vrcholí, venku se nám střídá mráz s fujavicí a hustým sněžením a oblevy s deštěm – prostě klasika pro naši střeoevropskou kotlinu v této roční době. Naše Asociace pracovníků v regeneraci se ale neuložila k zimnímu spánku, ale připravila pro Vás další Zpravodaj APR, tentokrát opět vyjimečně v listové podobě. Rádi bychom Vás informovali o dění v oblasti regeneraci, upozornili Vás na probíhající projekt kategorizace zaměřený na bazény a koupaliště a upozornili Vás na další chystané akce pro všechny naše členy – bazénáře, saunaře, maséry i ostatní regenerační pracovníky. Připravujeme Valnou hromadu APR, seminář pro maséry, podílíme se partnersky na tematicky zaměřených veletrzích. Jako vždy uvedeme seznam kurzů a vzdělávacích možností odborného růstu pro naše členy a zájemce o problematiku regenerace a nezapomeneme ani na naše internetové stránky. Vítejte na stránkách Zpravodaje APR!!

### II. VALNÁ HROMADA APR

Představenstvo APR v souladu se Stanovami APR svolává Valnou hromadu všech členů APR, která se uskuteční ve čtvrtek dne **9. března 2006 od 14ti hodin** v zasedacím sále projektového ateliéru Bazenservis v Praze 8 – Kobylisích, Nad Šutkou 41. Právo účastnit se Valné hromady mají všichni členové APR registrovaní jako fyzické osoby, resp. 1 zástupce provozovatele či právnické osoby. Způsob zastupování a hlasování za nepřítomného člena APR je uveden ve stanovách APR – jejich znění je uvedeno na internetových stránkách APR – [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz), příp. zájemci bez možnosti internetového připojení mohou získat znění stanov v sekretariátu APR od Ing. Koubka.

#### Program Valné hromady:

1. Volba mandátní a návrhové komise
2. Zpráva předsedy představenstva APR o činnosti asociace v roce 2005
3. Zpráva o hospodaření APR (sekretář a DR APR)
4. Plán činnosti APR na další období
5. Diskuze a závěr

Valná hromada je vrcholným orgánem naší organizace a právo účasti mají všichni členové. Valná hromada stanovuje další směry činnosti asociace na další období, má právo volit i odvolávat členy představenstva a dozorčí rady. Stanovuje výši členských příspěvků. Určuje úkoly představenstvu na období mezi jednotlivými zasedáními Valné hromady. Účastí na Valné hromadě získáváte možnost veřejného ovlivnění chodu asociace, aby sloužila své členské základně, tedy i Vám.

Zájemci budou moci shlédnout v přestávkách ukázky fotografií a videa natočeného při předchozích akcích APR.

Dovolil bych si požádat naše členy, aby mám předali informaci, jestli se Valné hromady zúčastní. Zprávu zašlete e-mailem na adresu: [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz). Zjednodušíte nám tím přípravu akce. Děkuji.

#### Možné způsoby dopravy k místu konání Valné hromady APR:

**MHD:** ze stanice Metra C Kobylisy, východem bližším zadnímu vozu ze směru z centra, výstup bus směr Chabry, pěšky kolem rohu domu s provozovnou Kodak - cca 30 m.

**AUTO:** Směrem z magistrály přes Trojský most (Most Barikádníků) ulicí v Holešovičkách. Na mimoúrovňové křižovatce u Vychovatelny podle bílé směrovky směr „Kobylisy“, která Vás navede do ulice Zenklova a podél tram. kolejí vzhůru do kopce. Přes světelnou křižovatku rovně, po pravé ruce modrooranžově pruhovaný dům, za ním hostinec U Hofmanů, odbočit doprava do ulice Vršní a zaparkovat. Pěšky vejít do vnitrobloku po levé ruce.

Směr od Teplic nebo Hradce Králové – bílé směrovky „Kobylisy“, kolem Katastrálního úřadu a zde zaparkovat. Vejít do vnitrobloku po levé ruce za ulicí Vršní.

### III. VELETRH CESTOVNÍHO RUCHU VE STUTTGARTU

APR ve spolupráci s Česko-německou obchodní a průmyslovou komorou připravila možnost prezentace provozoven členů APR na veletrhu Wellness Reisen, který probíhá současně s veletrhem CMT, který je jedním z největších turistických veletrhů v Evropě zaměřený na konečného zákazníka. Účelem nabídky na tomto veletrhu bylo představit návštěvníkům možnosti regenerace v ČR. Veletrh proběhl v termínu 19. - 22. 1. 2006 ve Stuttgartu. Presentace provozoven byla zdarma - předávání propagačních materiálů ve Stuttgartu zajišťoval pořadatel veletrhu, dopravu propagačních materiálů zajistila APR jako službu pro svoje členy. Je s podivem, že této možnosti využili pouze 3 provozovatelé, kteří dodali do sekretariátu APR své propagační materiály: Centrum Babylon Liberec, Aquadrom Most a Plavecký bazén Jablonec nad Nisou. Nabídky bezplatné presentace na prestižním veletrhu z nepochopitelných důvodů nevyužil žádný z jiných bazénů, saun nebo masérských salónů. Podmínkou bylo jen členství v APR.

### IV. E-MAILOVÝ ZPRAVODAJ APR

Jste členy APR a nedostáváte elektronickou poštou e-mailový Zpravodaj APR? Důvodem bude, že redakce nemá Vaší funkční e-mailovou adresu, na kterou by mohla e-mailový Zpravodaj APR posílat. Řada adres již ztratila platnost a pošta se z nich vrací jako nedoručitelná, někteří členové přes opakovanou výzvu e-mailovou adresu dosud neuvedli. Vydávání

Zpravodaje APR v listové podobě je poměrně nákladné díky poštovnímu a nákladům na tisk. Nákladově vychází jedno číslo pro každého člena na cca 15 - 20 Kč podle rozsahu čísla a náklady stále stoupají, vydání e-mailového Zpravodaje APR stojí jen čas zpracovatele. Chtěli bychom, pokud možno co nejdříve, přejít na systém elektronického zasílání všech zpravodajů, abychom šetřili peníze čerpané z členských příspěvků.

Zašlete prosím v případě, že nedostáváte e-mailové zprávy, svojí aktuální adresu na [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz) nebo využijte informačního formuláře na internetových stránkách APR: [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz)

## V. ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY DO APR NA ROK 2006

Valná hromada APR v březnu 2005 rozhodla o úpravě členských příspěvků APR od roku 2006 takto:

- fyzické osoby (samostatně pracující bez zaměstnanců nebo samost. osoby v zaměstnaneckém poměru) .....1.000,- Kč
- školy s akreditací MŠMT .....1.800,- Kč
- provozovatelé (bazény, sauny, solária, fitness) .....2.000,- Kč
- právnícké osoby (firmy projekt., dodavat., obchodní, a to i pracující jako „fyzické osoby“ na zákl. živ.. oprávnění ).....5.000,- Kč

Členům APR byly již v prosinci 2005 zaslány platební podklady pro uhrazení příspěvků. Těm, kteří uhradili, je zpětně zasílán platební doklad (faktura) a mohou čerpat výhody člena APR. Na Valné hromadě APR budou rozdávány známky do členských legitimací, pomocí nich můžete u vyjmenovaných členů uplatňovat slevy na výrobky a služby. Koncem února bude i na internetových stránkách APR na adrese [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz) uvedena aktuální členská databáze platících členů. Uvítali bychom lepší platební kázeň v této hlavní členské povinnosti, než byla v minulých letech.

Pokud jste neobdrželi dosud podklad pro platbu, obraťte se na sekretariát APR – 284 689 493 k urychlenému doslání.

## VI. OMLUVA SEKRETARIÁTU APR

Sekretariát APR se omlouvá těm členům APR, kteří obdrželi chybový platební podklad pro uhrazení členských příspěvků. Těm, kteří již zaplatili uvedenou částku, bude rozdíl s dobropisem vrácen. Ti, kteří dosud neuhradili, obdrželi nový opravený platební podklad. Administrativní chyba v agendě už byla opravena a neměla by se příště opakovat.

## VII. VÝSTAVA SPORTEC 2006

Asociace pracovníků v regeneraci se dohodla se společností Terinvest, pořadatelem výstavy SPORTEC 2006, o spolupráci na této výstavě a vzájemné propagaci. APR připraví pro výstavu doplňkový odborný přednáškový program.

Výstava SPORTEC 2006 je zaměřena na výstavbu, zařízení a údržbu sportovišť. Je proto určena spíše pro odborníky z této oblasti než pro laickou veřejnost (koncového uživatele služeb). Její návštěva může být právě proto přínosná naší členské základně.

Letošní 2. ročník je rozšířen o „mokrou zónu“ bazénů, vířivek a saun. Výstava se uskuteční 22. - 24. února 2006 ve výstavním areálu v Praze – Letňanech.

Přílohou tohoto Zpravodaje APR jsou 2 volné vstupenky na výstavu pro ty, kteří mají uhrazené členské příspěvky APR pro rok 2006.

Pro členy APR, kteří by se chtěli výstavy aktivně účastnit a využít při tom členství v APR, nabízíme 2 varianty:

1. Vlastní expozice (stánek) objednaný přes sekretariát APR s uplatněním členské slevy APR

2. Spoluvystavovatel ve stánku APR za podmínek spoluvystavovatelství. Asociace bude mít k dispozici stánek o velikosti 3 x 3 m, proto budou v tomto případě možnosti spoluvystavovatelské firmy omezené, ovšem za velmi výhodných finančních podmínek (nutná registrace vystavovatele).

V případě zájmu se urychleně obraťte na sekretariát APR – Ing. Koubka pro upřesnění podmínek.

Chcete-li se o výstavě a jednotlivých kategoriích dozvědět více, můžete se přes instalovaný baner na internetových stránkách APR: [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz) dostat na výstavní stránky k podrobnějším informacím.

---

Nemáte ke Zpravodaji APR přiloženy vstupenky na výstavu SPORTEC 2006? Pak je to tím, že jsme dosud nevidovali Vaší platbu členských příspěvků pro rok 2006 !!

---

Uvítáme, pokud se při návštěvě výstavy SPORTEC zastavíte i na stánku Asociace pracovníků v regeneraci, případně se zúčastníte doprovodného programu přednášek naší asociace. Jejich přehled i termíny uvedeme po dohodě s pořadatelem výstavy na našich internetových stránkách, budou uvedeny i v materiálech výstavy.

## VIII. SEMINÁŘE APR

V průběhu výstavy SPORTEC dne 23. února 2006 se od 10 do 13ti hodin na výstavišti v Praze 9 – Letňanech uskuteční tyto semináře:

1. Umělé trávníky – budování a údržba
2. Kategorizace koupališť České republiky
3. Sanitace bazénové vody – tradiční i netradiční metody
4. Než začneme stavět bazén – praktické informace pro investory a projektanty

Vstupné na semináře je zdarma v rámci účasti na veletrhu Sportec.

## IX. ČASOPIS „BAZÉNY A SAUNY“

Dostáváte v pořádku časopis Bazény a Sauny? Jeho zasílání patří ke členským výhodám v APR. Pokud by se v distribuci objevil problém, obraťte se na sekretariát APR.

Právníckým osobám v APR připomínáme možnost slevy na inzerci v časopisu Bazény a Sauny, pokud je podána přes sekretariát APR. V případě, že o inzerci uvažujete, obraťte se na Ing. Koubka – tel. 608 958 688. Využívejte výhod členství v APR !!

## X. KATEGORIZACE BAZÉNŮ

Od října 2005 probíhá mezi bazénovou veřejností dosud největší projekt, který APR připravila. Na podzimní konferenci v Hodoníně jsme vyhlásili akci **kategorizace koupališť**, při níž se posuzuje materiálová vybavenost jednotlivých zařízení a na jejím základě se přiděluje 1 - 5 hvězdiček. Dotazníky pro samovyhodnocení zasílá sekretariát APR nebo je možné si je stáhnout z internetových stránek APR. Na internetových stránkách [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz) je v rubrice "**kategorizace koupališť**" již instalován i formulář pro přímé vyplnění a zaslání potřebných údajů. Jeho vyplnění pro kryté bazény nebo venkovní koupaliště Vás rovnou zařadí do příslušné kategorie a přisoudí počet hvězdiček.

Budeme velmi rádi, pokud se také s ostatními více než 60 zapojenými krytými bazény a letními koupališti připojíte. Dotazník Vám ukáže, kde je možné ještě vylepšovat vybavení Vašeho areálu. Případné dotazy k vyplnění můžete směřovat na M.Veselého z Vodního Ráje v Jihlavě - tel. 567 230 166 nebo 608 666 405.

Akce Kategorizace koupališť je volně přístupná všem provozovatelům bazénů, koupališť a aquaparků nezávisle na členství v jakékoliv organizaci. Jsme rádi, že se zapojují nejen „technicky nadupané“ již zrekonstruované volnočasové areály, ale i menší drobnější jednoúčelová plavecká zařízení. Menší počet hvězdiček totiž neznamená nižší kvalitu nabízených služeb ani nižší hygienu prostředí, ale pouze technický rozsah vybavení areálu.

APR není původcem myšleny. Nápad jsme se souhlasem autorek převzali od partnerské slovenské asociace AKUBAS, kde měl také velký ohlas mezi provozovateli, a upravili ho odlišením pro kryté bazény a letní

koupaliště a rozšířením hodnotících kritérií. Jsme rádi, že v řadách provozovatelů našel vyhlášený projekt odezvu a věříme, že se počet zapojených bazénů bude stále rozšiřovat. Výsledky prvního kola a slavnostní předání certifikátů proběhne na jarní konferenci APR v první polovině května. Z důvodů nutného posunu termínu konference se posouvá i ukončení prvního kola kategorizace z konce ledna na konec března 2006.

## XI. SEMINÁŘ PRO MASÉRY

Asociace pracovníků v regeneraci si Vás dovoluje pozvat na seminář:

### NETRADIČNÍ ZPŮSOBY A FORMY REGENERAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽE,

který se uskuteční ve čtvrtek dne 9. března 2006 od 10 hodin v zasedacím sále projektového ateliéru Bazenservis v Praze 8, Nad Šutkou 41 E a příp. v prostorách masérny MasKa ve stejném objektu.

#### Program semináře:

- 1) Přednáška „Netradiční způsoby a formy regenerační a sportovní masáže“ s ukázkou
- 2) Prezentace výrobků pro masáže těla (oleje, gely, emulze atd.) s možností nákupu za velkoobchodní ceny
- 3) Prezentace výrobce přenosných masážních stolů a NOVINKY - masážních židlí
- 4) Diskuze nejen k tématu přednášky

účastnický poplatek: Dobrovolný příspěvek na občerstvení 20 Kč.

Na seminář volně navazuje svolaná Valná hromada APR, která se uskuteční ve stejných prostorách. Popis možných způsobů dopravy je uveden v tomto Zpravodaji APR pod bodem 2.

## XII. NOVÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY APR

Už jste navštívili přepracované internetové stránky APR na adrese [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz)? Od října 2005 mají nejen novou podobu a přehlednější uspořádání, ale i inovovaný a rozšířený obsah. Kromě původní osvěty tvořené odbornými statěmi má navíc rubriku **poradenství**, kam kdokoli můžete umístit svůj dotaz i případnou reakci na předchozí příspěvky, které se zde okamžitě automaticky zobrazí.

„Živou částí“ internetových stránek je i **seznam členů APR** včetně jejich zařazení do jednotlivých členských kategorií. Tato část se bude vyvíjet zvláště vždy na začátku roku podle zaplacení členských příspěvků. Aktualizace pro rok 2006 proběhne koncem února 2006. Poskytovatelům slev na výrobky a služby nabízí aktualizovaný seznam registrovaných členů APR v daném kalendářním roce. V brzké době bude možné pro zájemce přiřadit loga k jednotlivým členům, která se propojí s jejich vlastními

internetovými stránkami. Podmínkou bude pouze přihlásit se k členství v APR umístěním obdobné loga APR na své stránky.

Na stránkách v rubrice „**kategorizace koupališť**“ se můžete vyplněním příslušného elektronického formuláře zapojit s ostatními do sebehodnocení vybavenosti, případně se v seznamu koupališť podívat, jak jsou na tom ostatní. Tento seznam bude v nejbližší době pro přehlednost rozdělen zvlášť na kryté bazény a letní koupaliště.

Na stránkách v rubrice akce se dovíte o akcích připravovaných včetně podmínek účasti a příp. přihlášce, zvlášť jsou uváděny i proší akce, kde můžete vidět, o co jste přišli.

Na stránkách se stále pracuje, jsou průběžně upravovány, doplňovány a aktualizovány, aby vám, členské základně, co nejlépe sloužily.

Rekonstrukce internetových stránek přinesla i daleko vyšší návštěvnost – za týden navštíví naše stránky tolik čtenářů, co dříve za měsíc. Využijte i Vy příležitosti a sledujte činnost APR i přes internetové stránky [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz)

### **XIII. JARNÍ KONFERENCE APR V NÁCHODĚ**

Asociace pracovníků v regeneraci připravuje na 11. – 12. května 2006 pravidelnou jarní konferenci na téma:

**Handicapovaní v provoznách koupališť a regeneračních zařízení**

Bližší informace, přihlášky a program budou uvedeny v dalším Zpravodaji APR a na internetových stránkách APR. Součástí konference bude i slavnostní předání certifikátů bazénům a koupalištím, které se zapojily do projektu kategorizace koupališť.

### **XIV. ODBORNÁ KOMISE APR**

Jste odborníkem ve své profesi a chcete pracovat v odborné komisi APR? Ohlaste v sekretariátu APR Ing. Koubkovi nebo e-mailem na [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz).

### **XV. GRANT WELLNES - PALESTRA**

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o. získala grant z Evropského sociálního fondu na vzdělávání pracovníků cestovního ruchu pro oblast wellness. Projekt má umožnit vzdělání, popř. další vzdělání, pracovníkům wellness center, které jsou součástí hotelových provozů v Praze.

Pilotní kurz je připraven jako jednoroční se zahájením v říjnu 2006 a bude otevřen pro 30 studentů. Kurz je zařazen do systému celoživotního vzdělávání a jeho absolventi mohou postoupit do druhého roku celoživotního vzdělávání a potom rovnou do třetího ročníku bakalářského

studia a získat titul Bc. Školné na první rok je hrazeno z prostředků Evropského sociálního fondu. Teoretická výuka směřuje především k pochopení principu zakládání a fungování wellness provozů s důrazem na jejich fungování v rámci hotelového provozu. Obsahová náplň této části vychází ze čtyř základních zdrojů. Prvním z nich je program bakalářského studia VŠTVS, obor Kondiční a sportovní specialista, druhým je obsahová náplň rekvalifikačních kurzů, které VŠTVS pořádá. Třetím zdrojem jsou podobné programy, které fungují v Kanadě. Posledním zdrojem jsou výsledky dotazování, které VŠTVS provedla v pražských hotelích.

Informace: Tomáš Mirovský, e-mail: [mirovsky@palestra.cz](mailto:mirovsky@palestra.cz)

## XVI. KURZY NA ATVS PALESTRA

Na všechny kurzy a semináře se vztahuje sleva 10 % ceny (není-li uvedeno jinak) pro registrované členy APR. Podrobné informace Vám podá pan Tomáš Mirovský, tel. 603 887 419 e-mail: [mirovsky@palestra.cz](mailto:mirovsky@palestra.cz)

**Sportovní masér, cena: 4 800,- Kč**

- 17. - 19. 2., 3. - 5. 3., 17. - 19. 3., 31.3 - 2. 4., a 14. - 16. 4. 2006 (víkendy)
- 20. - 26.2. a 13. - 19. 3. 2006 (intenzivní)
- 14. - 16. 4., 28. - 30. 4., 26. - 28. 5., 9. - 11. 6. a 23. - 25. 6. 2006 (víkendy)
- 29. 5. - 4. 6. a 19. - 25. 6. 2006 (intenzivní)
- 13. 8. a 21. - 27. 8. 2006 (intenzivní - prázdninový)

**Obsluhovač sauny, cena: 5 350,- Kč**

- 3. - 9. 4. a 9. - 14. 5. 2006 (intenzivní)

**Provozovatel tělovýchovných a sportovních zařízení, cena 6 950,- Kč, pro členy APR 6 255,- Kč**

- 3. - 9. 4. a 9. - 14. 5. 2006 (intenzivní)

**Provozovatel bazénů a koupališť, cena 7 250,- Kč, pro čl. APR 6 525,- Kč**

- 3. - 9. 4. a 9. - 14. 5. 2006 (intenzivní)

**Cena obou „provozovatelských“ kurzů: 9 950,- Kč, pro členy APR 8 950,- Kč**

## XVII. ANIMACE NA BAZÉNECH

Na podzimní konferenci APR v Hodoníně byli účastníci seznámeni s možností zatraktivnění koupaliště bez stavebních či technologických investic uspořádáním animačního programu. Další akcí, kde bylo možné se s jedním z animačních programů s názvem „Matrix“ seznámit, byl seminář 19. listopadu 2005 v Tyršově domě v Praze uspořádaný Aqua-Fitness Academy za propagační podpory APR. O animačních programech a rozhovor s propagátorkou animací a majitelkou Aqua-Fitness Academy Romanou Mlčochovou je článek v únorovém čísle časopisu Bazény a Sauny. Zde si můžete prohlédnout i fotografie z uváděných akcí. Aqua-

Fitness Academy má pro provozovatele koupališť připraveny i animační programy na jiná atraktivní témata, jako např. „James Bond“ či „Indiáni“.

Děvčata z Aqua-Fitness Academy by ráda uspořádala sérii vystoupení po bazénech po celé republice a hledají provozovatele koupališť, kteří by byli ochotni na tomto projektu spolupracovat. Bližší informace Romana Mlčochová – tel. 777 699 004.

## **XVIII. KURZY AQUA-FITNESS ACADEMY**

**Advanced 2 - jednodenní kurz 31. 3. 2006 - částka 2 200 Kč. Náplň kurzu: anatomie, kineziologie, první pomoc a vodní záchrana. Materiály k samostudiu anatomie a první pomoci na zkoušky Vám můžeme zaslat po uskutečnění platby na náš účet.**

Nabízíme proškolení zaměstnanců a zájemců samotných provozovatelů / zaměstnavatelů - ve speciálně upravených a cenově zvýhodněných kurzech přímo v objektu provozovatele nebo v Praze. Záleží však na počtu uchazečů nebo podmínkách pro realizaci a provoz školení. Zájemci kontaktujte Romanu Mlčochovou 777 61 55 98.

**Sleva 15 % pro členy APR na pořádaných školení.**

## **XIX. KURZY AQUA – AEROBIC- mimořádná víkendová nabídka**

Relaxační víkend s aqua-aerobicem ve Sporthotelu Vlašim, 24.-26.března 2006. Čeká Vás 5 hodin cvičení (aqua aerobic, bod styling, balantes), podvodní a aromaterapeutická masáž, kosmetika, sauna a relaxační večer. Ve Vlašimi Vás přivítáme slavnostní večerí s připitkem a pro každého máme milý dáreček.

**Cena: 1.790,- Kč. Více informací a přihláška: [www.aqua-aerobic.cz](http://www.aqua-aerobic.cz) nebo na tel: 777 699 004. SLEVA pro členy APR 15% !!!!**

## **XX. ŠKOLENÍ PLAVČÍKŮ JIHLAVA**

Od letošního roku bylo zřízeno nové akreditované pracoviště pro školení plavčků v Jihlavě. Zájemci o účast na kurzu získají bližší informace na sekretariátu APR a v příštím Zpravodaji APR, kde zveřejníme termíny kurzů a výši kurzovného. Pro členy APR se připravuje sleva na kurzovném. Připravte se personálně na letní koupací sezónu !!

## **XXI. OSA A IN TERGRAM V ROCE 2006**

Informace pro naše členy, kteří mohou využít členství APR a pozici APR jako přidruženého člena ČSTV k řešení úhrady poplatků pro organizace OSA a INTERGRAM při produkci hudby ve své provozovně.

Stávající smlouva ČSTV - OSA je tříletá - pro roky 2004, 2005 a 2006. Plný text smlouvy je jinak k dispozici též na internetových stránkách ČSTV: [www.cstv.cz/tpzpravodaj/tp2004](http://www.cstv.cz/tpzpravodaj/tp2004)

Smlouva ČSTV pro r.2006 s organizací INTERGRAM je dohodnuta, sepsána a čeká na podpis u INTERGRAMU. Je svými parametry shodná se smlouvou z minulého roku. Účinná je od 1.1.2006. Znění bude uveřejněno v únorovém čísle Zpravodaje TP a také na internetových stránkách ČSTV.

## XXII. LÉČIVÉ SVĚTLO - ČLÁNEK

Zimní období se v našich krajích projevuje krátkým dnem a dlouhou nocí. Nejen zkrácená doba osvitů, ale i nižší intenzita světla může způsobovat různé zdravotní problémy, zvláště v oblasti psychiky člověka. Dostatek světla je totiž pro pohodu člověka zásadní. Světelnou energii potřebuje každá buňka lidského těla. Světlo je nutné také pro tvorbu serotoninu, který určuje, jestli budeme příjemní nebo se budeme na každého mračit. Je-li serotoninu málo, nastupuje deprese. Lékař může na problémy předepsat antidepresiva, která hladinu této látky zvednou. Pokud ale psychické problémy nenarostly do obudných rozměrů, lepší službu udělá posezení pod umělým světlem – fototerapeutická lázeň.

Fototerapii nabízejí někteří psychiatři, rehabilitační pracoviště, kosmetické salony nebo fitcentra. Umělou sluneční lázeň si můžete pořídit i do svého příbytku. K léčbě světlem se používají speciální biolampy, které nahrazují sluneční svit. Zpočátku se doporučuje trávit pod lampou několik dní za sebou, běžně tak 10. Podle názoru odborníků je nejvhodnější doba brzy ráno nebo později odpoledne, protože jde vlastně o prodloužení světlého období dne. Délka posezení u lampy, při kterém si můžete číst nebo mít přivřené oči, je půl až dvě hodiny. Záleží na intenzitě světla, čím je větší, tím je sezení kratší. K léčbě se používá světlo s intenzitou 2500 luxů, což je přibližně desetkrát větší než běžné umělé osvětlení. Biolampy využívají tzv. polarizované světlo. Polarizované záření má podobně jako laserový paprsek schopnost pronikat k buňkám, a to až do hloubky tří centimetrů.

Fototerapie se používá i v řadě medicínských oborů, nejčastěji v kožním lékařství (léčba psoriózy, atopického exému, akné nebo vitiliga). Lze ji s úspěchem využít ke zhojení pooperačních jizev, potlačení zánětlivých procesů v těle nebo bolestí zad či hlavy. Lékaři ale zcela jednoznačně upozorňují, že fototerapie není zázračnou metodou, která zbavuje všech neduhů, ale slouží jako doplňující léčba.

Zatím nebyli popsány žádné dramatické vedlejší účinky světelné terapie. Při správném použití nemohou nastat. Pokud si ale někdo ordinuje světlo, jak se mu líbí, může se předávkovat. Projevem je únava a malátnost. V těhotenství je použití biolampy nevhodné a tuto proceduru by měli vynechat lidé, kteří trpí vážnými cévními nemocemi a metabolickými poruchami, jež se projevují citlivostí kůže na světelné záření. Světlo není vhodné používat při akutním onemocnění chřipkou nebo angínou, při

problémech se štítnou žlázou a nevhodné je pro klienty s kardiostimulátory. Nejlépe je se poradit s lékařem.

*(podle časopisu Zdraví, internetových stránek a pořadu televize Prima zpracovala Irena Šmídová - MasKa)*

## **XXIII. KDO NABÍZÍ SLEVY ČLENŮM APR?**

*APR jedná s firmami a školami sdruženými v naší asociaci o možnostech poskytování slev na výrobky a služby pro ostatní členy APR. Jejich nabídka je postupně uveřejňována ve Zpravodaji APR, e-mailovém Zpravodaji APR, případně na internetu. Dosud došlo k dohodě s těmito firmami (jsou uváděny v abecedním pořádku)*

**ALENA MACHOVÁ** - sleva 10% na floating, tel: 222 517 308,  
mobil: 605 259 432, e-mail: [floating.machova@seznam.cz](mailto:floating.machova@seznam.cz)

**ALFAWELL** - Wellness promotion na ploše 300 m<sup>2</sup>.  
Privátní a veřejné finské sauny a infrasauny,  
whirlpools, parní a bylinné lázně, solné lázně,  
soldos, solária, solárně - relaxační louky,  
aromaterapie pro odpočívárny, saunová topidla.  
Kompletní realizace wellness center od studie přes stavební práce  
po montáž technologií na klíč. Sleva na kompletní sortiment 8 %.  
tel. 222 780 633, fax. 222 781 040,  
mobil: 608 554 433, e-mail: [info@alfawell.cz](mailto:info@alfawell.cz)

**AQUA AEROBIC** – PhDr. HANA TOMKOVÁ  
kurzy cvičení ve vodě, aqua aerobicu, aqua  
gymnastiky, prázdninová soustředění – sleva 10%  
tel. 777 699 004, e-mail: [aqua-aerobic@volny.cz](mailto:aqua-aerobic@volny.cz)

**AQUA – FITNESS ACADEMY** - akreditované školící zařízení MŠMT aqua  
fitness pod vedením profesionálních instruktorů. Animační programy  
pro bazénové komplexy, semináře, kongresy, odborné konzultace,  
tour aj.  
Sleva 15 % pro členy APR na pořádaných školení  
tel. 777 615 598 ,  
e-mail: [romana.mlcochova@aqua-fitness.cz](mailto:romana.mlcochova@aqua-fitness.cz)

**ATVS PALESTRA** kurzy, školení, rekvalifikace – sleva 10 % kurzovního  
tel. 286 852 860, 286 852 080  
e-mail: [mirovsky@palestra.cz](mailto:mirovsky@palestra.cz)

**BAZENSERVIS** - bazénové technologie, sleva 5 % na projektové práce a zpracování provozních řádů pro bazény a sauny  
tel. 284 021 911, fax. 284 021 919,  
e-mail: [bazenservis@volny.cz](mailto:bazenservis@volny.cz)

**DEGUSSA STAVEBNÍ HMOTY** - specializovaná firma na stavební hmoty, barvy a materiály stavební chemie. Sleva 10 % z ceníkových cen na materiály ke stavební údržbě – produkty PCI a stěrka MASTERSEAL 550 Fx a MASTERSEAL 501  
tel. 602 583 786, fax. 465 523 316,  
e-mail: [martin.mrstny@degussa-sh.cz](mailto:martin.mrstny@degussa-sh.cz)

**ETH** - dodává lázeňské vybavení pro vodoléčbu - vany, skotské stříky, vířivky končetinové, čtyřkomorové a další, komplexní nabídku pro rehabilitaci a péči o zdravotně postižené. Na všechny výrobky poskytuje 5% slevu. Na drobné rehabilitační pomůcky, zakoupené v naší specializované prodejně ve Freyově ulici Praha 9 - pro členy APR 8% sleva. Zboží zasíláme i na dobírku - rovněž s touto slevou.  
tel. fax. 266 312 347, e-mail: [eth@volny.cz](mailto:eth@volny.cz)

**FRAJT** - šatní skříňky, kabiny - sleva 5 % na celý sortiment výrobků  
tel.: 573 335 700, fax: 573 335 800,  
e-mail: [dfrajtova@frajt.cz](mailto:dfrajtova@frajt.cz)

**G – TERM** - dodavatel špičkové technologie tepelných čerpadel – sleva pro členy APR 10 % na dodávky  
tel. 606 687 527,  
e-mail: [proksik@hennlich.cz](mailto:proksik@hennlich.cz)

**ING. ALEŠ KOUBEK** - ekonomické studie, finanční analýzy – sleva 8 %  
tel. fax. 284 689 493,  
e-mail: [por.ekonom@volny.cz](mailto:por.ekonom@volny.cz)

**NESSY** - odbavovací turniketové a vstupenkové systémy – sleva 3 %  
tel. fax. 495 212 004 , e-mail: [info@nessy.cz](mailto:info@nessy.cz)

*Při uplatňování slevy se člen APR prokáže platnou členskou legitimací, kterou obdržel po zaplacení členských příspěvků APR a na letošní rok s vylepenou známkou v legitimaci jako dokladem pokračování členství. Pokud někdo zaplatil příspěvky a nedostal dosud legitimaci, případně známku na další rok, obraťte se prosím na sekretariát - na Ing. Koubka, tel. 284 689 493. Členové se zaplacenými členskými příspěvky budou vždy uvedeni i na internetových stránkách APR: [www.aprcz.cz](http://www.aprcz.cz).*

---

Právnícké osoby – členové APR mohou mít ve Zpravodaji APR i v e-mailovém zpravodaji APR bezplatnou inzerci za předem stanovených pravidel:

- a) mají zaplacený členský příspěvek právnické osoby v daném kalendářním roce (tj. nyní již za rok 2006)
- b) poskytují členům APR členskou výhodu (např. slevu) při nákupuproduktů nebo služeb
- c) dodají inzerci v podobě vhodné ke kopírování (nejsou vhodné obrázky).

Zpracovatel Zpravodaje APR má právo po dohodě s inzerentem upravit inzerát do formy odpovídající připravenému textu Zpravodaje.

---

**Vyzýváme i ostatní:** nabídněte členům APR slevu na své výrobky a služby, abychom vás zde mohli také uvádět !!

*Zpravodaj APR vydává Asociace pracovníků v regeneraci pouze pro vnitřní potřebu svých členů. Text schvaluje předseda představenstva APR. Neprošlo grafickou ani jazykovou úpravou. Neprodejné*