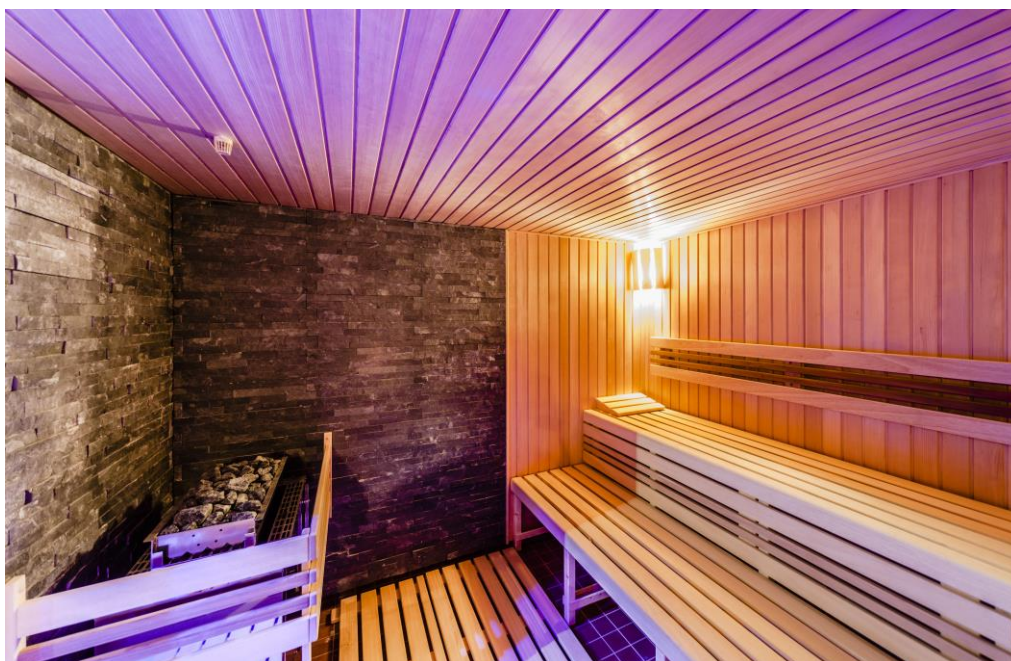


## Plavecký areál JEDENÁCTKA VS

ul. Mírového hnutí, Praha 4 - Chodov



## NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

wellness provoz

## 1.0. ÚVODNÍ INFORMACE | KONTAKTNÍ ÚDAJE A OTEVÍRACÍ DOBA

NÁZEV: **Plavecký areál Jedenáctka VS**  
ADRESA: ul. Mírového hnutí, 149 00 Praha 4 - Chodov  
KONTAKT: tel.: +420 226 801 290 / 299  
e-mail: [info@aquasportclub.cz](mailto:info@aquasportclub.cz)  
web: <http://www.aquasportclub.cz>

VLASTNÍK: **Městská část Praha 11, Ocelíkova 672, 149 41 Praha 4**  
Správce objektu Jihoměstská majetková a.s.

PROVOZOVATEL: **Aqua Sport Club s.r.o., Náměstí Na Sádkách 704, 252 41 Dolní Břežany**  
IČ: 02653389 DIČ: 02653389

Odpovědná osoba:  
Klára Klápková +420 226 801 290  
Lucie Lebedová +420 226 801 299

**PROVOZNÍ DOBA WELLNESS:** **pondělí – neděle** **10:00 – 21:00 změny dle rozpisu**

**Umístění wellness provozu:** **1.NP při vstupu do bazénové haly**  
**Účel využití:** **veřejná finská sauna; aroma sauna; parní lázeň a navazující odpočinkové prostory; poskytování jednotlivých procedur**

ZDROJ VODY PRO WELLNESS: veřejný vodovod

PLATNOST NÁVŠTĚVNÍHO  
ŘÁDU OD: 23. června 2014

VYPRACOVAL: **Aqua Sport Club s.r.o.**  
DATUM: 06/2014

### **DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA:**

Hasiči 150

Záchranná služba 155

Policie 158

Městská policie 156

Integrovaný záchranný systém 112

## **2.0. OBECNĚ PLATÍ PRO VŠECHNY ATRAKCE WELLNESS:**

- 2.1. Při naplnění kapacity wellness nebude povolen vstup dalším návštěvníkům.
- 2.2. Děti mohou do wellness vstoupit jen s doprovodem dospělé osoby.
- 2.3. Návštěvník wellness je povinen dodržovat tento "Návštěvní řád" a podrobit se pokynům pracovníků obsluhy.
- 2.4. V průběhu pobytu ve wellness je návštěvník povinen úzkostlivě dbát na dodržení hygieny a používání prostěradel/ručníků. Vstup v plavkách není do saun povolen.
- 2.5. Každý návštěvník je povinen z hygienických důvodů před vstupem do wellness se v prostorách sprch společných pro návštěvníky bazénové části, důkladně umýt mýdlem bez plavek.
- 2.6. Ve všech prostorách, kde se návštěvníci pohybují po mokré dlažbě, je třeba dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a případného úrazu.
- 2.7. Svým chováním musí všichni dbát zásad mravnosti a slušnosti a neobtěžovat ostatní návštěvníky.
- 2.8. Prohřívárny a další „atrakce wellness“ jsou určeny především zdravým osobám a každý návštěvník ji využívá na vlastní odpovědnost.
- 2.9. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat atrakce po odborné poradě s lékařem.
- 2.10. Nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění, zejména záněty cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné chorobami budícími odpor, zejména kožními vyrážkami, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami apod.
- 2.11. Vstup není dále povolen osobám trpícím přenosnými onemocněními či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž nejbližším okolí se vyskytla přenosná nemoc.
- 2.12. Rovněž není povolen vstup osobám podnapilým, zahmyzeným a špinavým.
- 2.13. Při samotné lázni se nesmí pít a jíst (netýká se odpočinkové fáze terapie).
- 2.14. Nemocní trpící jinými chorobami, než je uvedeno, podnikají vstup do wellness na vlastní nebezpečí, i když si vyžádali předchozí radu lékaře!
- 2.15. Zakázán je přístup opilým osobám, drogově závislým či osobám používající jakékoliv psychotropní látky!
- 2.16. Dále je zakázáno požívání alkoholu, drog či jiných psychotropních látek před, v průběhu či po dobu pobytu ve wellness části a celém areálu.
- 2.17. Ve všech prostorech se nesmí kouřit.
- 2.18. Návštěvník nesmí svévolně přemisťovat zařízení, nábytek a manipulovat s provozně technickým zařízením.
- 2.19. V případě, že návštěvník neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků wellness může být vykázan bez nároku na vrácení vstupného. V krajním případě, podle povahy přestupku, může odpovědná osoba wellness požádat o asistenci Městskou policií neb Policií ČR.

## **3.0. POPIS WELLNESS PROVOZU:**

V prostoru wellness je umístěna pro návštěvníky finská sauna a aroma sauna vč. ochlazovacího bazénku a dále parní lázeň vč. šnekových zážitkových sprch, ledová studna (ledovač – je součástí ochlazovny) a vodní vědro. Wellness provoz tvoří samostatnou část s odděleným přístupovým systémem pouze pro návštěvníky wellness. Sprchy, toalety a šatny jsou součástí celkové kapacity Plaveckého areálu VS a jsou přístupné ze společné vstupní chodby.

Celková kapacita wellness provozu je 40-47 osob.

Návštěvníci wellness jsou povinni, kromě ustanoveních uvedených v návštěvním řádu pro wellness, také dodržovat veškerá ostatní ustanovení návštěvního řádu Plaveckého areálu Jedenáctka VS.

## 4.0. POPIS JEDNOTLIVÝCH PROCEDUR VE WELLNESS

### 4.1. Parní lázeň

Provozní povolená teplota:	30 - 55°C
Doporučená teplota:	45 - 47°C
Provozní povolená vlhkost:	100%
Doporučená vlhkost:	100 %
Doporučená délka pobytu:	10 -15 min. (případně déle při aplikaci terapie na stole)
Počet doporučených cyklů:	1
Rozměry parní lázně:	4,4 x 4,1 x průměrná výška 2,2 m = 39,68 m <sup>3</sup>
Kapacita lázně:	18 osob

Parní lázeň neboli horkovzdušná mokrá lázeň. Tělo se nezahřívá tak prudce jako při saunování a vlhkost vzduchu dosahuje 100 %. Účinek parní lázně se zvyšuje, zejména když je pára obohacena o silice eukalyptu nebo jiných léčivých látek, čímž je zajištěno optimální prostředí pro efektivní léčbu potíží dýchacích cest a celkovou relaxaci. Je nutné si uvědomit, že fáze pocení nastává (s ohledem na 100% vlhkost v kabině) až teprve po opuštění kabiny. Následný odpočinek (v županu na lehátku nebo v tepidáriu) je tedy nezbytný pro správnou funkci terapie parní lázně.

Středový instalovaný vyhřívaný stůl s odtokem slouží pro aplikaci „mokrě horké masáže“ (např. pěnové) či k aplikaci speciálních tělových zábalů.

#### Indikace:

pomáhá k uvolnění dýchacích cest, přispívá k regeneraci přetíženého svalstva, zmírňuje celkovou únavu, příznivě ovlivňuje celkové prokrvení těla a jeho detoxikaci, blahodárně působí na klouby a dokáže ulevit od revmatických potíží

#### Kontraindikace:

otevřená kožní poranění /nezhojené rány, plísňová onemocnění, přecitlivělost na vyšší teploty

### 4.2. Finská sauna

Provozní povolená teplota:	40 - 110°C
Doporučená teplota:	85 - 95°C
Provozní povolená vlhkost:	3 – 10%
Obvyklá vlhkost:	6%
Doporučená délka pobytu:	5 – 15 min.
Počet doporučených cyklů:	2 až 3 cykly
Rozměry finské sauny:	3,4 x 4,0 x výška 2,4 m = 32,64 m <sup>3</sup>
Kapacita lázně:	max. 16 sedících osob (ležících méně)

Finská sauna je horkovzdušná suchá lázeň, při které jde o cílené střídání teplotních nárazů horkého vzduchu v kontrastu s ledovou vodní koupelí nebo sprchou. Pro zvýšení účinků horka " v potírně" se může provádět automasáž nejrůznějšími masážními žínkami a kartáči. Přiměřeným počtem střídáním cyklů pobytu v potírně a cyklů ochlazení lze individuálně dosáhnout potřebných účinků sauny.

#### Indikace:

celkové uvolnění pohybového aparátu, poruchy krevního tlaku (hypotonie), chronické katary dýchacích cest, artrózy, degenerativní kloubní onemocnění, revmatismus, detoxikace organismu, vyplavování endorfinů - hormonů štěstí, posilování imunity - prevence proti chřipkám a nachlazení, doplňková kúra při hubnutí

#### Kontraindikace:

nesnášenlivost vysokých teplot, nezhojené rány, krvácející kožní defekty, akutní zánětlivá, zejména horečnatá onemocnění, maligní onemocnění, vysoký tlak, vysoký stupeň gravidity, plísňová onemocnění, epilepsie

Po saunování je nutné dodat tělu ztracené tekutiny.

### 4.3. Ledová studna (součást ochlazovny)

Teplota ledové tříště : cca -5°C  
Kapacita atrakce: 1 osoba

Ledová studna je určena pro atraktivní ochlazování těla v rámci saunové procedury. Způsob užívání je pro každého individuální (stejně jako samotný pobyt v prohřívárně) a je proto nutné užívat ledovou tříšť s rozvahou a případně se předem poradit s odbornou osobou (saunér, lékař apod.). Ledová tříšť se nabírá holýma rukama a hází se nahé tělo (ramena, záda, hrud' apod.), nedoporučuje se dávat na hlavu.

Po přehřátí těla v sauně by měla následovat fáze rychlého zchlazení pod sprchou (max. 5 minut), v ochlazovací bazénku, která má teplotu 8 - 12 °C (max. 2 minuty). Ledová tříšť tedy částečně simuluje zimní klimatické podmínky. Když opět pocítíme potřebu tepla, fázi ochlazení je třeba ukončit. Chlad přiměje cévy, aby se stáhly, a vrátí krevní oběh do stabilního stavu. Obnovení "zchlazeného" krevního oběhu se urychlí pomocí teplé lázně nohou v sedě. Koupel nohou trvá 3 - 5 minut. Příjemný pocit tepla na celém těle se dostaví velmi rychle. Závěrečné ochlazení by mělo zabránit pocení poté, co se saunující oblékne.

Při pohybu okolo ledové studny je nutno dbát na zvýšenou možnost NEBEZPEČÍ UKLOUZNUTÍ!

### 4.4. Aroma sauna (dřevěná)

Provozní povolená teplota: 40 - 110°C  
Doporučená teplota: 40 - 60°C  
Provozní povolená vlhkost: 50 – 60 %  
Doporučená vlhkost: 55 %  
Doporučená délka pobytu: 5 – 15 min.  
Počet doporučených cyklů: 2 až 3 cykly  
Velikost Aroma sauny: 2,95 x 4,0 x výška 2,2 = 25,96 m<sup>3</sup>  
Kapacita lázně: max. 13 sedících osob (ležících méně)

Aroma sauna je provozně i konstrukčně obdobou klasické finské sauny. Aroma sauna se odlišuje od typické finské sauny nižšími nastavenými teplotami, vyšší relativní vlhkostí (obvykle za použití výparníku) a různými doplňkovými atrakcemi (barevné osvětlení, relaxační ozvučení) a především aplikací aromat. Dle typu provedení buď aplikace tekutých esencí do speciálních misek u topidla (jiná aplikace esencí na topidlo je přísně zakázána z bezpečnostních důvodů) nebo použitím pevných bylin na speciálních odpařovacích roštích (doporučeno ruční nebo automatické skrápění bylin). Použití esencí smí provádět vždy jen proškolená oprávněná obsluha provozovatele.

### 4.5. Sprchy v prostorách wellness

Provozní povolená teplota: dle teploty dodávané vody  
Doporučená teplota: dle teploty dodávané vody  
Počet doporučených cyklů: 1 cyklus – vždy po saunovacím cyklu nebo k očištění  
Kapacita každé sprchy: 1 osoba

Teplotu a typ proudu vody (např. příválová sprcha / imitace deště apod.) si volí uživatel výběrem typu sprchy dle vlastního uvážení především s ohledem na momentální potřebu (např. očištění teplá sprcha před vstupem do sauny, či prudké ochlazení při ochlazovacím saunovém cyklu, či masážní proud pro lepší prokrvení těla apod.)

Součástí sprch je i pozice příválového polévacího vědra se studenou vodou. Toto vědro je určeno především zdravým osobám, které vyžadují po prohřátí ve finské sauně rychlé a prudké ochlazení. Uživatel stojící pod vědrem překloupí studenou vodou naplněné vědro na sebe tak, že zatáhne za smyčku lana v okamžiku, kdy je na příválové vody připraven.

Nedoporučuje se používat ve sprchách sprchové gely, šampóny, tekutá mýdla apod. Pro umytí jsou určeny sprchy společné pro bazénovou část provozu.

Při vstupu, výstupu a pohybu okolo sprchy je potřeba dbát na zvýšenou možnost NEBEZPEČÍ UKLOUZNUTÍ!

#### 4.6. Ochlazovací průtočný bazének

Doporučená délka pobytu:	0,5 - 2 min
Kapacita ochlazovacího bazénku:	1 osoba
Zdroj vody:	veřejný vodovod
Teplota vody:	8 - 12 °C
Způsob výměny vody:	průtočný ochlazovací bazének
Objem:	1,2 m <sup>3</sup>

Ochlazovací bazének je určen pro aktivní ochlazování těla v rámci saunové procedury. Způsob užívání je pro každého individuální (stejně jako samotný pobyt v prohřívárně) a je proto nutné užívat ochlazovací bazének s rozvahou a případně se předem poradit s odbornou osobou (saunér, lékař apod.)

#### 4.7. Odpočívárna

Doporučená délka pobytu:	min. 30 min
Kapacita odpočívárny:	dle počtu lehátek

Odpočinek po pobytu v prohřívárnách se doporučuje v horizontální poloze na lehátkách – v klidové zóně, ne v průvanu. Doporučuje se při odpočinku rovněž doplňovat tekutiny a to zejména nealkoholické nesyčené tekutiny (voda, ovocné nápoje apod.). Načerpání energie pobyt v odpočívárně je podpořeno i aplikací příjemné vonné esence v prostoru odpočívárny.

#### 4.8. Občerstvení

V rámci wellness provozu bude od 1.9.2014 zajištěno občerstvení přímo v provozu wellness nebo formou objednání a donášky s gastronomického provozu v areálu.

#### 5.0. SLUŽBY PRO NÁVŠTĚVNÍKY ZE STRANY OBSLUHY WELLNESS PROVOZU:

- 5.1. Výdej čistého prádla a příjem špinavého prádla.
- 5.2. Kontrola wellness provozu z pohledu funkce jednotlivých atrakcí a kvality prováděného úklidu.
- 5.3. Obsluha jednotlivých zařízení a reagování na požadavky návštěvníků.
- 5.4. Doplnování aroma esencí pro jednotlivé atrakce tj. Aroma sauna a Parní lázeň.
- 5.5. Vést provozní deník pro wellness provoz.
- 5.6. Prodej občerstvení.

#### 6.0. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

- 6.1. Návštěvníci jsou povinni řídit se informačními a bezpečnostními tabulemi, umístěnými v prostorech wellness provozu.
- 6.2. Před opuštěním wellness provozu je návštěvník povinen vrátit zapůjčené vybavení.
- 6.3. Návštěvník je povinen uposlechnout pokynů pracovníků wellness provozu a ostatních pracovníků Plaveckého areálu Jedenáctka VS.
- 6.4. V případě neuposlechnutí může být návštěvník vykázán z wellness provozu bez vrácení vstupného.
- 6.5. Za zajištění první pomoci ve wellness provozu a případné přivolání lékařské pomoci odpovídá pracovník wellness. Prosím informujte nás ve vlastním zájmu v případě jakékoliv nevolnosti v průběhu pobytu ve wellness zóně.

- 6.6. Aqua Sport Club zpracovává v souvislosti s provozováním Plaveckého areálu Jedenáctka VS, pořádáním kurzů, prodejem dárkových poukazů, provozem webových stránek a v souvislosti s případnou další podnikatelskou činností osobní údaje. Aqua Sport Club se, jakožto správce osobních údajů, zavazuje, že bude tyto osobní údaje uchovávat a zpracovávat v souladu s platnými a účinnými právními předpisy, především v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27.4.2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 98/46/ES (dále jen jako „GDPR“) a v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění.
- 6.7. Informace související se zpracováním osobních údajů jsou uvedeny v Zásadách zpracování osobních údajů, které jsou k dispozici na webových stránkách či v sídle Aqua Sport Clubu.
- 6.8. Každý návštěvník zaplacením vstupného se dobrovolně zavazuje k dodržování všech ustanovení tohoto Návštěvního řádu.

Děkujeme za Vaši přízeň a budeme se těšit na Vaši příští návštěvu.

V Praze dne 25.5.2018

## **Aqua Sport Club s.r.o.**

tel.: +420 226 801 290

e-mail: [info@aquasportclub.cz](mailto:info@aquasportclub.cz),

web: <http://www.aquasportclub.cz>