

Príloha č. 2 k pracovnému predpisu č.129/2009
" Prevádzkový poriadok Mestskej športovej haly vo Vranove nad Topľou"

**Prevádzkové poriadky jednotlivých prevádzok
Mestskej športovej haly vo Vranove nad Topľou**



Prevádzkový poriadok schválený rozhodnutím RÚVZ

vo Vranove n.T. pod č. HŽP/01339/09/002057 dňa 14.7.2009

REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
so sídlom vo VRANOVE NAD TOPĽOU
Príbinova 50, 043 17 VRANOV N.T. 2

Organizácia: Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
Odbor správy majetku mesta

Objekt: Mestská športová hala – športové relaxačné centrum / šport – fit centrum/
ul. Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16 Vranov nad Topľou

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK relaxačného bazénu

Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad
093 16 Vranov nad Topľou
tel: 057/ 488 01 94

Vranov nad Topľou, 2.1.2009



[Handwritten signature]

Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia:

Relaxačný bazén – Mestská športová hala Vranov nad Topľou

Uvedené zariadenie poskytuje služby so súhlasom regionálneho hygienika vo Vranove nad Topľou.

Prevádzkovateľ: Mesto Vranov nad Topľou,
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

IČO: 332933

Pracovná doba:

Pondelok až piatok

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 21.00 hod. prevádzka

Sobota, nedeľa / len v prípade osobitných objednávok /

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 22.00 hod. prevádzka

Prevádzkový poriadok

Tento prevádzkový poriadok má slúžiť k dodržiavaniu platných predpisov a ochrane zdravia a bezpečnosti návštevníkov relaxačného bazénu a musí byť návštevníkmi v dobe prevádzky bezpodmienečne dodržiavaný.

Článok č. 1

Základné údaje o bazéne

Bazén je so stálou cirkuláciou vody, ktorá sa odoberá z verejného zdroja. **Je filtrovaná a chemicky upravovaná tak**, aby spĺňala požiadavky prevádzkových a hygienických predpisov. **Údaje o chlórovaní vody, teplote vody a PH vody sa zapisujú do knihy denných záznamov.** Hrubé nečistoty z bazénu sa odstraňujú denne odsávacím zariadením. **Pri vypustení vody sú dno a steny bazénu vyčistené a vydezinfikované.**

Bazén má rozmery: 6,2 x 3,2 x 1 m.

Filtračné zariadenie: CANTABRIC 400

Čerpadlo: ASTRAL Victoria

Dodávateľ bazénu: ASIO-SK, s. r. o.

Hygienické zabezpečenie vody: manuálne dávkovanie Cl

Ohrev bazénu: Elektroohrev 6 kW

Denná kapacita bazénu: 30 osôb

Teplota vody: medzi 25 – 30° C

Článok č. 2

Vstup do bazénu

- Pred vstupom do bazénu použijete sprchu.
- Pred vstupom do bazénu sú návštevníci povinní z hygienických dôvodov použiť WC.
- V prípade nedodržiavania riadneho umývania bude účastník z bazénu vykázaný.
- Pred vstupom do bazénu musí návštevník prejsť nohami cez brodítko naplnené vodou s dezinfekčným prostriedkom.
- Na odkladanie šatstva sú určené šatne.
- Bazén nie je určený na plávanie.

Článok č. 3

Vylúčenie z návštevy bazénu

1. **Do zariadenia nemajú prístup z neho vylúčené osoby, ktoré majú akúkoľvek chorobu ohrozujúcu zdravie iných osôb prítomných v zariadení, napríklad kožné choroby, chrípka, kašeľ, zápalové ochorenia. Ďalej osoby pod vplyvom alkoholu.**
2. Použitie zariadenia môže byť odopreté osobám, ktorých návšteva by očividne mohla mať rušivý vplyv na poriadok, bezpečnosť prevádzky, čistotu a mravné spoločenské zásady.
3. Zo zariadenia môže byť vykázaný ten návštevník, ktorý napriek napomenutiu nedodrží ustanovenia tohto prevádzkového poriadku alebo neposlúchne pokyny zodpovedných pracovníkov a to bez nároku na vrátenie vstupného. Za uskutočnený priestupok môže byť oznámený príslušným bezpečnostným orgánom.

Článok č. 4

Všeobecné prevádzkové pokyny

1. Pred vstupom do bazénu sa návštevníci prezujú a prezlečú na určenom mieste – v šatni. Do priestorov bazénu si donesú len osušku.
2. Peniaze a cenné veci je možné uložiť u správcu zariadenia alebo u zodpovedného zamestnanca zariadenia.
3. Používanie zariadenia bez dozoru zodpovedného zamestnanca nie je prípustné z bezpečnostných dôvodov.
4. Za škody spôsobené nedodržiavaním prevádzkového poriadku nenesie zariadenie žiadnu zodpovednosť.
5. Za poškodenie zariadenia alebo znečistenie miestnosti musí návštevník zaplatiť plnú náhradu škody, ktorú určí správca zariadenia.
6. Pri odchode zo zariadenia je návštevník povinný odovzdať všetky zapožičané veci v riadnom stave.

Článok č. 5

Všeobecný zákaz činnosti

Zakazuje sa:

- zdržiavať sa v miestnostiach, ktoré nie sú z prevádzkových a bezpečnostných dôvodov prístupné verejnosti
- dopúšťať sa akýchkoľvek neprístojností, zvýšených hlukom alebo ohrožovaním osobnej bezpečnosti .t.j. skákať do bazénu, vzájomne sa potápať, pobehovať v okolí bazénu vzhľadom k nebezpečenstvu úrazu pošmyknutím, hrať sa s loptou v bazéne ako aj v miestach pre odpočinok.
- plúť na podlahu ako aj v bazéne do vody, močiť do vody v bazéne, vyplachovať si nos a ústa vo vode a akýmkoľvek spôsobom znečisťovať bazén a ostatné priestory
- fajčiť v priestoroch zariadenia
- žuvať žuvačku
- vchádzať do priestorov určených výhradne pre druhé pohlavie
- mimo vyhradené miesta brať so sebou sklenené veci a iné predmety ohrozujúce bezpečnosť návštevníkov
- konzumovať potraviny a piť alkoholické nápoje
- vodiť so sebou zvieratá
- používať páchnuce krémy a akýmkoľvek spôsobom znečisťovať bazén a okolie bazéna

Článok č. 6

Prevádzkové pokyny pre zamestnancov

1. Dozor nad bezpečnosťou v priestoroch zariadenia zabezpečuje kvalifikovaný zamestnanec.
2. Za kvalitu vody a technologického zariadenia je zodpovedný správca.
3. Počas prevádzky je zabezpečené každodenné upratovanie, najmä po skončení prevádzky.
4. Raz denne sa vykonáva upratovanie stien, sedadiel vhodným dezinfekčným roztokom / SAVO /.
5. Všetci zamestnanci spoločne dodržiavajú a dbajú na dodržiavanie prevádzkového poriadku.

Článok č.7

Interval výmeny vody v bazéne

Pri prevádzke musí mať bazén zapnutú recirkuláciu vody. Celková výmena bazénovej vody je 1 x mesačne.

Článok č.8

Kvalita vody na kúpanie

Voda v bazéne musí neustále spĺňať požiadavky vyhlášky MZ SR č. 72/2008 Z.z.

Článok č.9

Využívané dezinfekčné prostriedky

| Dezinfekčný prostriedok | Koncentrácia | Expozícia | Použitie | Kedy |
|-------------------------|----------------|---|---------------------------|---|
| Incidur Incidur SP | 1 % | 1 hodina /do zaschnutia/ | Podlahy, obklady | 1 x denne |
| Incidur Incidur SP | 2 % | 15 minút /do zaschnutia/ | Rohože | 1 x denne |
| Chlornan sodný | 0,2 – 0,5 mg/l | | Bazénová voda | Podľa potreby |
| Sekusept Pulver | 2 % | 15 minút / po expozícii opláchnuť vodou | Podlaha a steny bazénu | 1 x mesačne |
| Chlornan sodný | 0,5 mg/l | | brodítka | 1 x za hodinu /s celkovou výmenou vody/ |

Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou

- musí byť k dispozícii dostatočné množstvo bielizne (plachty)
- čistá bielizeň sa musí skladovať oddelene od bielizne použitej
- pre každého zákazníka musí byť použitá čistá bielizeň
- použitá bielizeň sa uskladní v iných priestoroch

Spôsob a frekvencia upratovania zariadenia

Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa musia vykonávať denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom zákazníka sa musia umývať a dezinfikovať po každom zákazníkovi.

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie

Vývoz odpadu zabezpečuje firma Marius Pedersen prostredníctvom zberných nádob 1 x týždenne.

Frekvencia a vyprázdňovanie odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

Ak pri obsluhu zákazníka vzniká odpad, musí sa odstraňovať po každom zákazníkovi a zhromažďovať v uzavretých nádobách. Nádoby sa musia denne vyprázdňovať, čistiť a dezinfikovať. Použité pracovné nástroje a pomôcky na jednorázové použitie sa musia zhromažďovať v pevných, uzatvárateľných a nepriepustných obaloch.

Použitú bielizeň možno skladovať len v pracích alebo umývateľných a dezinfikovateľných obaloch alebo v obaloch na jednorázové použitie. Ak nie je použitá bielizeň odnášaná na pranie denne, po použití sa musí vysušiť na určenom mieste mimo prevádzkovej miestnosti, prípadne v sušiacom zariadení.

Ak pranie použitej bielizne vykonáva prevádzkovateľ zariadenia, musí používať vývarku a vypratú bielizeň vyžehliť. Vyvárku bielizne možno nahradiť praním pri nižších teplotách s použitím pracieho prostriedku s dezinfekčným účinkom.

Spôsob a frekvencia prevádzkovej kontroly kvality vody na kúpanie

| | | |
|-------------------------|--------------|-----------|
| Každý deň je sledované: | pH | 1 x denne |
| | chlorácia | 3 x denne |
| | Priehľadnosť | 1 x denne |
| | Teplota vody | 3 x denne |

Organizácia: Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
Odbor správy majetku mesta

Objekt: Mestská športová hala – športové relaxačné centrum / šport – fit centrum/
ul. Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16 Vranov nad Topľou

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK KLASICKÁ MASÁŽ

Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad
093 16 Vranov nad Topľou
tel: 057/ 488 01 94

Vranov nad Topľou, 2.1.2009



[Handwritten signature]

Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia:

Masážna miestnosť – Mestská športová hala Vranov nad Topľou

Uvedené zariadenie poskytuje služby so súhlasom regionálneho hygienika vo Vranove nad Topľou.

Prevádzkovateľ: Mesto Vranov nad Topľou,
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

IČO: 332933

Pracovná doba:

Pondelok až piatok

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 21.00 hod. prevádzka

Sobota, nedeľa / len v prípade osobitných objednávok/

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 22.00 hod. prevádzka

Prevádzkový poriadok

Tento prevádzkový poriadok má slúžiť k dodržiavaniu platných predpisov a ochrane zdravia a bezpečnosti návštevníkov v priestoroch na vykonávanie klasickej masáže a musí byť návštevníkmi v dobe prevádzky bezpodmienečne dodržiavaný.

Priestor na vykonávanie masáže musí byť vybavený prívodom pitnej vody. Zariadenie musí byť hygienicky vyhovujúce. Pri poskytovaní klasickej masáže pre návštevníkov sú zamestnanci v záujme ochrany zdravia povinní v prevádzkovom režime, ako aj v osobnej hygiene dodržiavať hygienické a protiepidemické zásady.

Masáže sa vykonávajú na masážnej lavici, ktorá sa po každom návštevníkovi dezinfikuje dezinfekčným roztokom.

Článok č.1

Manipulácia s bielizňou:

- musí byť k dispozícii dostatočné množstvo bielizne – plachty
- čistá bielizeň sa musí skladovať oddelene od použitej bielizne
- pre každého návštevníka musí byť použitá čistá bielizeň
- použitú bielizeň treba skladovať v iných priestoroch

Článok č.2

Poskytujeme klasickú, športovú a reflexnú masáž. Masáž horných a dolných končatín, chrbtice, krčnej chrbtice, masáž celého tela.

Pri masáži používame zdravotne neškodné kozmetické výrobky schválené na daný účel MZ SR, resp. hlavným hygienikom SR.

Článok č.3

Zdravotné riziká pri poskytovaní klasickej masáže

A/ infekčné zdravotné riziká – nákazy kože

B/ neinfekčné zdravotné riziká

- mechanické poškodenie
- tepelné poškodenie organizmu ako celku
- poškodenie organizmu chemickými faktormi

C/ zdravotné kontraindikácie

- srdcová slabosť
- osoby so srdcovým stimulátorom
- všetky krvácania, horúčkovité ochorenia
- gravidita
- dojčenie
- kŕčové žily
- vysoký krvný tlak
- masáž v oblasti, kde sa nachádzajú zápalové prejavy
- opuchy
- osoby s kovovými transplantátmi

D/ osobitné zásady práce – pri masážach je potrebné absolvovať príslušný odborný kurz

Článok č.4.

Použité dezinfekčné prostriedky

| Dezinfekčný prostriedok | Koncentrácia | Expozícia | Použitie | Kedy |
|-------------------------|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Incidur Incidur SP | 2 % | 15 minút /do zaschnutia/ | Masážne lehátko | Po každom klientovi |
| Spitaderm Skinman Soft | 3 ml prípravku | 30 sekúnd /vtierať do pokožky/ | Ruky | Pred začiatkom masáže |
| Incidur Incidur SP | 1 % | Podlaha /do zaschnutia/ | Podlaha, steny | 1 x denne |

Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou

- musí byť k dispozícii dostatočné množstvo bielizne (plachty)
- čistá bielizeň sa musí skladovať oddelene od bielizne použitej
- pre každého zákazníka musí byť použitá čistá bielizeň
- použitá bielizeň sa uskladní v iných priestoroch

Spôsob a frekvencia upratovania zariadenia

Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa musia vykonávať denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom zákazníka sa musia umývať a dezinfikovať po každom zákazníkovi.

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie

Vývoz odpadu zabezpečuje firma Marius Pedersen prostredníctvom zberných nádob 1 x týždenne.

Frekvencia a vyprázdňovanie odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

Ak pri obsluhu zákazníka vzniká odpad, musí sa odstraňovať po každom zákazníkovi a zhromažďovať v uzavretých nádobách. Nádoby sa musia denne vyprázdňovať, čistiť a dezinfikovať. Použité pracovné nástroje a pomôcky na jednorázové použitie sa musia zhromažďovať v pevných, uzatvárateľných a nepriepustných obaloch.

Použitú bielizeň možno skladovať len v pracích alebo umývateľných a dezinfikovateľných obaloch alebo v obaloch na jednorázové použitie. Ak nie je použitá bielizeň odnášaná na pranie denne, po použití sa musí vysušiť na určenom mieste mimo prevádzkovej miestnosti, prípadne v sušiacom zariadení.

Ak pranie použitej bielizne vykonáva prevádzkovateľ zariadenia, musí používať vývarku a vypratú bielizeň vyžehliť. Vývarku bielizne možno nahradiť praním pri nižších teplotách s použitím pracieho prostriedku s dezinfekčným účinkom.

Organizácia: Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

Objekt: Mestská športová hala – športové relaxačné centrum / šport – fit centrum/
ul. Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16 Vranov nad Topľou

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK SAUNY

Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad
093 16 Vranov nad Topľou
tel: 057/ 488 01 94

Vranov nad Topľou, 2.1.2009



[Handwritten signature]

Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia:

Sauna – Mestská športová hala Vranov nad Topľou

Uvedené zariadenie poskytuje služby so súhlasom regionálneho hygienika vo Vranove nad Topľou.

Prevádzkovateľ: Mesto Vranov nad Topľou,
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

IČO: 332933

Pracovná doba:

Pondelok až piatok

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 21.00 hod. prevádzka

Sobota, nedeľa / len v prípade osobitných objednávok/

8.00 – 13.00 hod. sanitárne hodiny

14.00 – 22.00 hod. prevádzka

Prevádzkový poriadok

Tento prevádzkový poriadok má slúžiť k dodržiavaniu platných predpisov a ochrane zdravia a bezpečnosti návštevníkov sauny a musí byť návštevníkmi v dobe prevádzky bezpodmienečne dodržiavaný.

Článok č.1

Pokyny pre účastníkov

1. Sauna je určená osobám starším ako 15 rokov.
2. Doba pobytu v saune je stanovená na 55 minút.
3. Návštevníci sú povinní doniesť si prestieradlo, uterák.
4. Do potnej miestnosti návštevník prichádza umytý a osušený.
5. Pred vstupom do sauny je nutné sa osprchovať.
6. Spoločný kúpeľ mužov a žien alebo dospelých a detí sa nepripúšťa okrem nutného dozoru dospelaj osoby pri kúpeľi detí.
7. Návštevníci sú povinní dodržiavať pokyny zodpovedných zamestnancov.
8. Pri pobyte v potnej miestnosti je nutné dbať o osobnú bezpečnosť, nevstupovať do blízkosti saunových pecí, aby nedošlo k popáleniu.
9. V prípade nevoľnosti je nutné prerušiť pobyt v saune a požiadať o pomoc zodpovedného zamestnanca.
10. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, zápalmi horných ciest dýchacích, so zvýšenými teplotami, kašľom, nádchou a pod.
11. Osoby postihnuté chorobami budiacimi odpor alebo kožnými vyrážkami, otvorenými hnisajúcimi alebo krvácajúcimi ranami a pod., nemajú do sauny prístup.
12. Vstup nie je povolený osobám trpiacim prenosnými chorobami, bacilonosičom, ako aj osobám, v ktorých okolí sa vyskytla prenosná choroba. Rovnako nie je vstup povolený osobám podnapitým, zahmyzeným a špinavým.

Druh a spôsob poskytovania služieb

Na poskytovanie služieb využívame suchú fínsku saunu, u ktorej je elektrická saunová pec s maximálnym možným výkonom 16 kW.

Podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia

Sauna určená pre verejnosť sa musí členiť na samostatnú čakáreň, šatňu, potiareň, ochladzovňu, odpočívareň, záchody a pomocné priestory.

Sauna určená pre určenú skupinu osôb sa musí členiť najmenej na potiareň, umyváreň a odpočívareň. Umyváreň možno použiť aj ako ochladzovňu.

Sauna musí mať prístroj na meranie teploty a relatívnej vlhkosti vzduchu a výtok vody.

Saunová pec musí byť chránená pred náhodným dotykom osôb.

Priestor na obuv zákazníkov v šatni musí byť oddelený od ostatných priestorov. Počet miest v šatni musí byť najmenej dvojnásobne vyšší ako počet miest v potiareni.

Sprchy sa musia umiestniť medzi šatňu a potiareň. Na štyri miesta v potiareni musí pripadnúť najmenej jedna sprcha.

Každý zákazník musí mať k dispozícii najmenej 2 m³ priestoru potiarne. Potiareň sa musí vybaviť najmenej dvoma stupňami potných plošín s výškou 0,4 m, pričom najvyšší stupeň musí byť umiestnený najmenej 1,2 m od stropu. Výška potiarne musí byť najmenej 2,1 m. Vnútorne

obloženie a vybavenie potiarne musí byť z neimpregnovaného dreva bez nekrytých kovových častí. Podlaha potiarne musí mať protišmykovú úpravu so spádom ku dverám a k podlahovému vpustu umiestneného mimo priestoru potiarne.

Dvere potiarne sa musia otvárať smerom von z potiarne. Na dverách potiarne musí byť okno. Potiareň musí umožniť účinnú výmenu vzduchu. Osvetlenie potiarne musí byť tlmené, potiareň musí mať núdzové osvetlenie.

Ochladzovňa sauny sa môže riešiť ako vnútorná ochladzovňa alebo vonkajšia ochladzovňa, alebo ako obe ochladzovne súčasne.

Vnútorná ochladzovňa musí mať ochladzovací bazén s plochou najmenej 4 m², hĺbkou 1,3 m a teplotou vody najviac 15° C. Počas používania sauny voda v ochladzovacom bazéne musí trvale pritekať napúšťacími otvormi na dne a odtekať prepadom na úrovni hladiny. Dno ochladzovacieho bazénu musí mať spád k výpustnému otvoru. Vstup do ochladzovacieho bazénu sa musí zabezpečiť schodmi so zábradlím. Podlahy v okolí ochladzovacieho bazénu musia mať spád smerom od bazénu k podlahovému vpustu.

Sprchy na ochladzovanie musia umožniť postupné ochladzovanie tela od dolných končatín až po vrchnú časť tela.

Vonkajšia ochladzovňa sa musí riešiť ako čiastočne krytý priestor na ochladzovanie tela vodou, snehom alebo vzduchom.

V odpočívárni musí pripadnúť najmenej 2 m² na jedno miesto v potiarne. Odpočívareň sa musí vybaviť ležadlami alebo kreslami v počte, ktorý zodpovedá počtu miest v potiarne.

V saune musia byť najmenej dve záchodové kabíny, pričom jedna musí byť prístupná vo vstupnej časti sauny a jedna počas saunovania. Pri záchodovej kabíne musí byť umývadlo s výtokom pitnej vody a teplej vody.

Článok č.2

Požiadavky na hygienický režim sauny

2.1

Prevádzka sauny:

Vid' pokyny pre návštevníkov sauny, indikácie a kontraindikácie saunovania.

2.2

Starostlivosť o čistotu priestoru sauny:

Všetky priestory sauny, predmety a zariadenia sa musia priebežne udržiavať v čistote, **najmenej raz denne, sa musia všetky priestory sauny umyť vodou s čistiacimi prostriedkami, vydrhnúť kefou a vydezinfikovať dezinfekčným prostriedkom.** Dvere, umývateľné časti stien, šatňové skrine a ostatný nábytok, ohrievacie telesá sa musia najmenej raz v týždni poutierať čistou handrou navlhčenou v dezinfekčnom roztoku. Denne sa musí dopĺňať toaletný papier, mydlo a uteráky. Maľovanie a základná oprava všetkých náterov sa vykonáva najmenej raz do roka.

O vykonaných prácach sa vedú záznamy v prevádzkovej knihe.

Potreby na upratovanie a čistenie sa musia odkladať v upratovacej miestnosti a musia byť označené podľa určenia. Kefy používané na čistenie na WC sa smú použiť len na ten istý účel, po ich použití sa musia riadne očistiť a vložiť do dezinfekčného roztoku.

Použitá bielizeň sa musí skladovať oddelene od čistej bielizne a to v uzatvárateľných nádobách alebo vo vyhradených priestoroch, ktoré sa musia po expedícii bielizne do pracovne dezinfikovať dezinfekčným roztokom.

2.3

Povinnosti prevádzkovateľa:

Za dodržiavanie hygienických predpisov a opatrení zodpovedá mesto, ktoré dbá na to, aby opatrenia pre riadne zabezpečenie hygieny prevádzky vykonávali všetci zamestnanci a ich dodržiavanie sústavne kontroluje prostredníctvom vedúcich zamestnancov. Predovšetkým zabezpečuje ochranu pred prenosnými chorobami.

Pred uvedením sauny do prevádzky je prevádzkovateľ povinný predložiť príslušnému orgánu hygienickej služby na schválenie návrh „Prevádzkového poriadku sauny“ a návrh „Pracovných postupov pri dezinfekcii“.

2.4

Povinnosti zamestnancov

Každý zamestnanec sauny je povinný dbať na pokyny orgánov hygienickej služby, dodržiavať hygienické predpisy a vykonávať opatrenia na zabezpečenie hygieny prevádzky sauny.

Zamestnanci musia byť vybavení podľa charakteru svojej práce vhodnými osobnými ochrannými pracovnými pomôckami a musia ich používať. Ochranný oblek je biely, v mokrej prevádzke chránený igelitovou zásterou. Vlasy musia byť zakryté vhodnou pokrývkou. Výmena ochranného odevu sa vykonáva podľa potreby, najmenej dva razy v týždni. Zásteru sa denne po ukončení práce opláchne horúcou vodou a otrie dezinfekčným prostriedkom.

Zamestnanci sú povinní venovať sústavnú starostlivosť osobnej hygiene, predovšetkým a zdravému stavu pokožky rúk. Pred nastúpením na pracovnú smenu si musia umyť celé telo teplou vodou a mydlom.

Zamestnanci, ktorí majú pracovať v saunách, sa musia podrobiť preventívnym lekárskeym prehliadkam a sú povinní mať zdravotný preukaz, v priebehu práce sa musia podrobovať ďalším preventívnym a mimoriadnym lekárskeym prehliadkam.

2.5

Podmienky správneho saunovania:

Najdôležitejšou podmienkou saunovania je, aby človek mal pozitívny vzťah k saune, prípadne osobný záujem o saunovanie. Saunujúca osoba sa má oboznámiť s účinkami sauny aj s cieľom, ktorý chceme jej používaním dosiahnuť. Každý väčší strach alebo neprekonateľnú obavu zo sauny musí lekár rešpektovať a radšej od ordinácie sauny upustiť.

2.6

Zásady saunovania:

Dôležitou podmienkou správneho saunovania je vyhradiť si dostatok času. V saune sa neponáhľať, naopak je potrebné zachovávať psychický a telesný pokoj. Na saunovanie je potrebné rezervovať si približne 2 hodiny. Správanie počas saunovania musí byť pokojné, v saune treba zachovávať ticho a pohybovať sa nehlučne, brať ohľad na prítomnosť ostatných saunujúcich sa. Sauna nie je miesto na preteky, psychické alebo sexuálne povyzranie, prípadne spoločenské excesy a zábavu. Ak saunujúci nie je ochotný rešpektovať tieto zásady, ktoré zaručujú osobný aj všeobecný úžitok saunovania, nech do sauny nechodí.

Do sauny sa nemá chodiť /vstupovať/ ihneď po ťažkom telesnom alebo psychickom výkone, záťaži, ale až po 20 – 30 minút trvajúcom upokojení a odpočinku. Zásadne sa nemá saunovať ihneď po výdatnom jedle, ale ani nie nalačno. Odporúča sa zjesť pred saunovaním menšiu dávku ľahkého jedla.

2.7

Osobné potreby pre saunovanie:

K základnému vybaveniu saunujúceho patria 1 – 2 menšie uteráky a jeden väčší uterák, najlepšie froté, na ktorom saunujúci sedí alebo leží tak, aby pot mohol vsakovať do tejto podložky. Týmto spôsobom sa saunujúci jednak chráni pred horúcim povrchom lavice, jednak predchádza prípadnému šíreniu infekcie. Toto dôležité pravidlo sa najčastejšie porušuje, na úkor nielen saunujúceho, ale aj ostatných návštevníkov. Miesto uteráka sa môžu použiť aj drevené podložky, ktoré si saunujúci nosí so sebou aj pri opustení potiarne. V saune sa majú používať ľahko dezinfikované prezuvky z plastickej látky. Nevyhnutnou súčasťou vybavenia je mydlo, najmä v kolektívnych zariadeniach, v ktorých sa každý pred vstupom do sauny musí dôkladne umyť. Na hlavu sa - najmä u žien – odporúča vhodná pokrývka, a to plátenná pre pobyt v potiarne a nepremokavá na sprchovanie. Na mechanické dráždenie pokožky sa odporúčajú rozličné mechanické prostriedky, ktoré majú byť osobným vlastníctvom saunujúceho, napr. rôzne žinky, kefa a pod.

Pred vstupom do sauny treba použiť WC a vždy dôkladne mydlom umyť celé telo, najmä intímne oblasti a nohy. Potom sa treba dokonale osprchovať teplou vodou. **Po osprchovaní sa treba dôkladne osušiť uterákom,** aby sa nezvyšovala relatívna vlhkosť potiarne. To je osobitne dôležité vo verejných a kolektívnych saunách. Ak saunujúci cíti, že má studené nohy alebo ruky, treba pred vstupom do sauny ohrievať tieto končatiny vo vaničkách s vodou teplou 36 – 40 °C, asi 10 min. Tento kúpeľ priaznivo ovplyvňuje celý cievny systém povrchu tela a utvára vhodné podmienky na efektívny účinok tepla pri pobyte v potiarne. **Po hygienickej očiste a osušení celého tela nasleduje ponorenie nôh do antimykotického roztoku, aby sa zabránilo prenosu infekcie alebo plesní a zamoreniu týchto priestorov.** **Zásadne sa každý saunuje bez akéhokoľvek odevu, teda celkom nahý, samozrejme, muži alebo ženy s deťmi vždy oddelene.**

2.8

Priebeh saunovania a ochladzovania:

Saunujúci si sadne alebo ľahne na lavicu v potiarne podľa individuálnej skúsenosti a znášanlivosti tepla. Najvýhodnejšou polohou pri saunovaní je ľah s mierne zdvihnutými dolnými končatinami opretými o podložku, čím sa najlepšie podporuje krvný obeh. Teplota na jednotlivých stupňoch lavíc je rozdielna. Na najnižšej lavici sa má pohybovať okolo 60 °C, nižšie by nemala klesnúť. **Najvyššia lavica má byť aspoň 140 cm od povaly a teplota tu nemá presiahnuť 90 °C,** pretože pri vyšších teplotách vzniká pri dýchaní horúceho vzduchu nepríjemný pocit pálenia okolo nosných dierok. Hlava pri ležaní má byť mierne podložená dreveným podhlavníkom. **Pri zmene polohy z polohy poležiačky, pred opustením sauny je bezpodmienečne potrebné posadiť sa na 1 – 2 minúty, aby sa cirkulácia prispôbila vzpriamenej polohe, čím sa zabráni vzniku prípadných kolapsových stavov.** Počas saunovania sa nemá stáť alebo pohybovať. Dĺžka pobytu v potiarne je individuálna, závisí od tolerancie tepla, výšky ležadla, osobných zvyklostí a mikroklimatických podmienok. **U chorých musí dĺžku a spôsob saunovania určiť ordinujúci lekár. Pobyt v saune trvá priemerne 10 min. / 8 – 20 min. /.** V podstate by človek v saune mal byť tak dlho, kým sa celé telo neprehreje natoľko, aby saunujúci dosiahol pocit neodolateľnej túžby po ochladení. Zásadne vystríhame pred neprimerane dlhým pobytom v potiarne, ako to robia nesprávne motivovaní športovci alebo tuční ľudia, ak chcú dosiahnuť zníženie telesnej hmotnosti.

Druhou dôležitou fázou saunovania je ochladenie. Najmiernejším a najpríjemnejším spôsobom ochladzovania je pobyt na čerstvom vzduchu alebo v ochladzovacích priestoroch saunovacieho zariadenia, ktorého teplota sa pohybuje medzi 18 -20 °C. Po krátkom výdatnom osprchovaní sa možno ochladzovať voľne na vzduchu, to buď sedením alebo miernym pohybom, či pokojným prechádzaním sa. Osobitne príjemná je prechádzka po tráve. Spôsob ochladzovania vodou závisí od

zdravotného stavu saunujúceho. Teplota vody sa má pohybovať medzi 8 – 15 °C, vyššia teplota sa neodporúča, aby ochladzovací podnet bol dostatočne diferentný.

Ďalším miernym spôsobom ochladzovania je umývanie tela. **sprchovanie alebo polievanie vodou.** Pri tomto spôsobe sa telo polieva vodou voľne vytekajúcou. **Polievať sa začína vždy od nôh smerom k srdcu, potom sa polievajú horné končatiny od prstov smerom k stredu tela a polievanie sa zakončí pri srdcovej oblasti.**

Najúčinnejší, ale zároveň aj náročnejší pre srdcovo-cievny systém, spôsob ochladzovania je ochladzovanie v bazéne alebo podobnom zariadení napr. kade, vane a pod. Teplota vody sa má pohybovať medzi 8 – 15 °C. Dôležité je, aby sa pred vstupom do týchto zariadení každý výdatne osprchoval a splavil z povrchu tela pot aj ostatné uvoľnené častice lipnúce na pokožke.

Zásadne sa treba ponoriť až po krk, hlava sa do vody neponára. Ak je dostatok priestoru, vo vode sa treba voľne pohybovať, zásadne sa v nej nemá šantíť alebo kričať. Do vody sa nikdy neskáče, tým menej po hlave, ale vstupuje sa do nej pokojne a rozvážne tak, aby sa postupne celé telo pomaly ponorilo po krk.

K menej častým spôsobom ochladzovania patrí vyvážanie sa v čerstvom sypkom snehu alebo trenie celého tela snehom.

Dĺžka ochladzovania sa určuje individuálne, pričom treba rešpektovať osobné zvyklosti aj toleranciu organizmu. Ochladzovanie má trvať tak dlho, kým človek opäť nepocíti túžbu po novom ohriatí. Nikdy sa pri ňom nesmie zjaviť nepríjemný pocit chladu a tým menej triaška. **Po ochladení nasleduje opäť pobyt v potiarni. Tento cyklus ohriatia a ochladenia sa opakuje 2 – 3 razy.**

U začiatočníkov treba postupovať opatrnejšie: pobyty v potiarni majú byť kratšie, saunovanie sa začína na nižších laviciach, pri ochladzovaní sa používajú miernejšie spôsoby.

Dôležité je, aby sa pritom dosiahli potrebné individuálne pocity prehriatia alebo ochladenia.

Na ochladenie nadväzuje fáza odpočinku, a to posediačky alebo poležiačky. Pri ležaní je dôležité dbať, aby sa v chladných priestoroch organizmus nepodchladil. Na druhej strane sa telo zasa nesmie zabaliť natoľko, aby nastalo ďalšie potenie. **Dĺžka odpočinku sa určuje individuálne, ale nemá byť kratšia ako ½ hodiny.**

Správnym saunovaním sa má dosiahnuť príjemný pocit sviežosti, ak sa však dostaví pocit únavy, metóda saunovania určite nie je správna.

V priebehu odpočinku je potrebné doplniť straty tekutín pitím rôznych nápojov, najmä minerálnych vôd alebo ovocných štiav, ktoré nahrádzujú stratu niektorých minerálov. Alkoholické nápoje sa nesmú používať nielen v priebehu saunovania, ale ani po ňom.

2.9

Indikácie a kontraindikácie saunovania:

Každý človek, ktorému sa odporučí saunovanie ako preventívna alebo liečebná metóda, ale aj ostatní záujemcovia o saunovanie, ktorí trpia nejakou chorobou, musia sa pred vstupom do sauny podrobiť lekárskej vyšetreniu. Lekár uváži a posúdi, či sa vyšetrovaný vôbec môže saunovať, a potom učí zásady saunovania. Ordinujúci alebo ošetrojúci lekár musí zhodnotiť celkový psychický a somatický stav vyšetrovaného základnú chorobu, jej štádium, ale aj vedľajšie choroby a všetky ostatné nálezy, ktoré by mohli byť kontraindikáciou saunovania. Po zvážení všetkých týchto okolností **lekár rozhodne o spôsobe saunovania, t. j. o dĺžke pobytu a stupni lavice v potiarni, v počte opakovaní, atď.** Predovšetkým však musí rozhodnúť o spôsobe ochladzovania.

2.10

Všeobecné indikácie:

A/ preventívne:

- dosiahnutie regeneračných, relaxačných účinkov
- posilnenie antistresogénnych mechanizmov
- zlepšenie termoregulačných mechanizmov
- posilnenie psychomentálnych a sociálno-spoločenských adaptácií
- zvýšenie imunitných a obranných schopností
- predpôrodná príprava v normálnej ťarchavosti

B/ liečebné:

- chronické recidivujúce choroby „ z prechladnutia“ a náchylnosť na ne
- chronické nešpecifické choroby dýchacích ciest
- neurovegetatívne a psychosomatické dysfunkčné stavy
- vegetatívne podmienené srdcovo-cievne choroby
- hypotenzia a regulatívne štádium hypertenznej choroby
- chronické funkčné poruchy tráviacich ústrojov
- poruchy metabolizmu tukov / tučnota /
- chronické kožné choroby
- chronické zápalové a degeneratívne choroby pohybových ústrojov
- chronické zápaly ženských genitálií, vaječnikové dysfunkcie, sterilita
- klimakterické syndrómy, ak žena znáša tepelné procedúry

2.11

Relatívne kontraindikácie:

- vek nad 60 rokov, ak sa vyšetrená osoba ešte nesaunovala
- chronické zápalové choroby s nebezpečenstvom reaktivácie alebo s veľmi častými recidívami
- chronické choroby po prekonanej dekompenzácii
- hypertenzná choroba so systolickým tlakom nad 220 mm Hg / 29,3 kPa / a diastolickým tlakom nad 120 mm Hg / 16,0 kPa /
- litiázy a litiatické diatézy

2.12

Absolútne kontraindikácie:

A/ sociálno-psychické:

- neodôvodnený, neprekonateľný strach, prípadne negatívny postoj k saunovaniu
- morálne, asociálne a komunikatívne poruchy
- homosexualita a iné sexuálne úchylky
- mutilujúce, ostych a odpor vzbudzujúce nálezy na tele

B/ chorobné stavy:

- všetky akútne a horúčkovité stavy
- dekompenzácia chronických ochorení
- celková artérioskleróza s organickým poškodením telesných orgánov
- fixovaná hypertenzia nad 200 mm Hg s orgánovým poškodením
- infekčné a prenosné choroby, bacilonosičstvo a parazitárne ochorenia
- aktívna tuberkulóza
- opakujúce sa krvácania a náchylnosť na ne

- stavy po trombophlebitídach do troch mesiacov a embolizačné choroby
- labilný diabetes mellitus s opakujúcou sa alebo trvalou acidózou
- kachexia a ťažké malnutričné syndrómy
- ťažký chronický alkoholizmus s poruchami sociálnej adaptability
- chronické zápalý obličiek s masívnym nálezom v močovom sedimente
- hypertyreózy a tyreotoxikózy s orgánovým poškodením
- sekundárny glaukóm a očná hypotónia
- psychózy a psychopatia
- neliečená epilepsia alebo epilepsia so záchvatmi
- ťažké nervovo-vegetatívne poruchy s častou dekompenzáciou
- vek nad 70 rokov

Článok číslo 3

Využívané dezinfekčné prostriedky

| Dezinfekčný prostriedok | Koncentrácia | Expozícia | Použitie | Kedy |
|-------------------------|--------------|---|---------------------------------|-------------------------|
| Incidur Incidur SP | 1 % | 1 hodina / do zaschnutia / | Podlaha, sprchy | 1 x denne |
| Incidur Incidur SP | 2 % | 15 minút / do zaschnutia / | WC, rohože, rošty, kôš na odpad | 1 x denne |
| Incidur Incidur SP | 2 % | 15 minút / do zaschnutia / | Drevené rošty, lavičky | 1 x denne |
| Incidur Incidur SP | 2 % | Nechat' v dezinfekčnom roztoku do druhého dňa | Handry, mopy | Po ukončení upratovania |
| Incidur Incidur SP | 1 % | 1 hodina / do zaschnutia / | Dvere, nábytok, obklady | 1 x denne |

Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou

- musí byť k dispozícii dostatočné množstvo bielizne (plachty)
- čistá bielizeň sa musí skladovať oddelene od bielizne použitej
- pre každého zákazníka musí byť použitá čistá bielizeň
- použitá bielizeň sa uskladní v iných priestoroch

Spôsob a frekvencia upratovania zariadenia

Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa musia vykonávať denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom zákazníka sa musia umývať a dezinfikovať po každom zákazníkovi.

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie

Vývoz odpadu zabezpečuje firma Marius Pedersen prostredníctvom zberných nádob 1 x týždenne.

Frekvencia a vyprázdňovanie odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

Ak pri obsluhu zákazníka vzniká odpad, musí sa odstraňovať po každom zákazníkovi a zhromažďovať v uzavretých nádobách. Nádoby sa musia denne vyprázdňovať, čistiť a dezinfikovať. Použité pracovné nástroje a pomôcky na jednorázové použitie sa musia zhromažďovať v pevných, uzatvárateľných a nepriepustných obaloch.

Použitú bielizeň možno skladovať len v pracích alebo umývateľných a dezinfikovateľných obaloch alebo v obaloch na jednorázové použitie. Ak nie je použitá bielizeň odnášaná na pranie denne, po použití sa musí vysušiť na určenom mieste mimo prevádzkovej miestnosti, prípadne v sušiacom zariadení.

Ak pranie použitej bielizne vykonáva prevádzkovateľ zariadenia, musí používať vývarku a vypratú bielizeň vyžehlíť. Vývarku bielizne možno nahradiť praním pri nižších teplotách s použitím pracieho prostriedku s dezinfekčným účinkom.

Organizácia: Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

Objekt: Mestská športová hala – športové relaxačné centrum / šport – fit centrum/
ul. Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16 Vranov nad Topľou

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK POSILŇOVNE

Mesto Vranov nad Topľou
Mestský úrad
093 16 Vranov nad Topľou
tel: 057/ 488 01 94

Vranov nad Topľou, 2.1.2009



Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia:

Posilňovňa – Mestská športová hala Vranov nad Topľou

Uvedené zariadenie poskytuje služby so súhlasom regionálneho hygienika vo Vranove nad Topľou.

Prevádzkovateľ: Mesto Vranov nad Topľou,
Mestský úrad Vranov nad Topľou, Dr. C. Daxnera 87/1, 093 16
odbor správy majetku mesta

IČO: 332933

Pracovná doba:

Pondelok až piatok

14.00 – 20.00 hod. prevádzka

Sobota, nedeľa / len v prípade osobitných objednávok /

16.00 – 20.00 hod. prevádzka

Vstup do posilňovne

Využívanie služieb je dovolené len na platnú vstupenku alebo permanentku.

1. Deťom do 18 rokov je vstup povolený len v sprievode dospelých, ktorí sú za ne plne zodpovední.
2. Do posilňovne sa vopred objednáva. Maximálna kapacita posilňovne je 7 osôb.
4. Návštevníci sú povinní dodržiavať cvičebný čas 60 minút.
5. V prípade hromadných návštev platí povinnosť nahlásenia zodpovedného vedúceho za kolektív.
6. Návštevník je povinný prekontrolovať si pri zakúpení správnosť doby platnosti vstupenky či permanentky.
7. Za stratu zapožičaného vybavenia (kľúčik od skrinky a pod.) je návštevník povinný zaplatiť náhradu 3 eur. Znečistenie alebo poškodenie zariadenia musí návštevník uhradiť.
8. Návštevníkom sa odporúča, aby sa pred začatím cvičebného programu podrobili komplexnej lekárskej prehliadke.
9. V posilňovni je povolené cvičiť len vo vhodnej športovej obuvi a primeranom odevu. Na prezliekanie a odkladanie odevu sú určené miesta vyhradené v ženských a pánskych šatniach.
10. V prípade organizovaných podujatí posilňovňa je uzatvorená.

Zakazuje sa vstup do posilňovne

- Osobám postihnutých horúčkou
- Osobám s nakažlivými a kožnými chorobami
- Osobám s chorobami srdcovo-cievnyimi alebo epilepsiou
- Osobám v podnapitom stave
- Osobám so zvieratám

Návštevník bude vypovedaný z posilňovne bez nároku na vrátenie vstupného, ak poruší ustanovenia tohto prevádzkového poriadku, alebo neuposlúchne pokyny zodpovedného pracovníka.

Ak neopustí návštevník v takýchto prípadoch posilňovňu na vyzvanie, je pracovník prevádzky oprávnený rušiteľ a prevádzky vyviešť z objektu, prípadne požiadať o zákrok príslušníkov polície.

Prevádzkové pokyny pre návštevníkov

1. Návštevníci používajú všetky zariadenia na vlastnú zodpovednosť. Sú povinní dbať o vlastnú bezpečnosť, aj ostatných cvičiacich. Za poranenia a úrazy, ktoré si návštevník zapríčiní vlastnou neopatrnosťou, nedodržiavaním prevádzkového poriadku alebo nerešpektovaním svojho aktuálneho zdravotného stavu, neberie zamestnanec MŠH zodpovednosť. Akúkoľvek poruchu na zariadeniach prosím ohláste personálu.
2. Návštevník je povinný pri využívaní služieb uposlúchnuť zodpovedných zamestnancov, ktorí si vyhradzujú právo zrušiť permanentku alebo nepovolit vstup v prípade nedodržiavania prevádzkového poriadku bez náhrady.
3. Pri cvičení na strojoch sa riadte pokynmi inštruktora. Nedodržiavanie pokynov môže mať za následok poranenie alebo poškodenie vybavenia.
4. Pri cvičení používajte vlastný uterák ako podložku. Sprijemnite tým cvičenie seba aj ostatným.
5. Na prezliekanie slúžia vyznačené šatne v priestoroch MŠH a to zvlášť pre mužov a ženy.
6. Po cvičení je možnosť využiť sprchy a WC, ktoré nadväzujú na šatne.
7. Vyzliekať, alebo obliekať sa je dovolené iba v šatňových priestoroch. Šaty a ostatné súčasti

- odevu je možné odkladať iba na miesto na to určené /skrinky, vešiaky/.
8. Peniaze a cenné predmety /hodinky, šperky a pod./ si návštevníci môžu uschovať u pracovníka MŠH, inak sa neručí za ich stratu.
 9. Návštevníci sú povinní šetriť zariadenie prevádzky. Sú povinní uhradiť škody alebo straty, ktoré boli ich vinou spôsobené na zariadení MŠH, alebo majetku ostatných návštevníkov.
 10. Priania a sťažnosti týkajúce sa činnosti prevádzky nahlásia návštevníci zamestnancovi MŠH.

V posilňovni je zakázané

1. Chovať sa spôsobom, ktorý ohrozuje osobnú bezpečnosť a poriadok, alebo hlukom rušiť kľud ostatných návštevníkov.
2. Fajčiť v celom objekte MŠH a používať alkoholické nápoje.
3. Vodiť do objektu MŠH psov a iné zvieratá, prinášať so sebou horľaviny a iné chemikálie, používať vlastné tranzistorové rádio a magnetofón.
4. Požadovať od zamestnancov MŠH služby odporujúce prevádzkovému poriadku.
5. Konzumovať akékoľvek potraviny.

Povinnosti zamestnancov v posilňovni

1. Pred zahájením alebo ukončením prevádzky bude vykonané prirodzené vetranie a v priebehu prevádzkovej doby minimálne 3 x za hodinu.
2. Upratovanie miestností MŠH sa bude zabezpečovať podľa zvláštnych predpisov, minimálne 1 x denne (pred začatím dennej prevádzky) – Mechanickou očístou - súbor opatrení, ktorým sa na vlhko a za použitia povrchovo aktívnych látok (detergenty – mydlá, saponáty) mechanicky odstraňujú mikroorganizmy z povrchov plôch, predmetov a pomôcok.
3. Zamestnanec MŠH je povinný vykonať pred začatím prevádzky obhliadku priestorov ako aj zariadenia. Počas prevádzky je povinný dozeráť na riadny chod zariadenia, sledovať či návštevníci dodržia pokyny pre návštevníkov, podmienky prevádzkového poriadku a zabezpečovať odstraňovanie zistených nedostatkov. Povinný je tiež dbať na to, aby do posilňovne bol povolený prístup návštevníkov v súlade so stanovenou kapacitou.
4. Zamestnanec je povinný vydať návštevníkovi doklad o zaplatení vstupného, na ktorom musí byť uvedená suma vstupného a hodina nástupu.

Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou

- musí byť k dispozícii dostatočné množstvo bielizne (plachty)
- čistá bielizeň sa musí skladovať oddelene od bielizne použitej
- pre každého zákazníka musí byť použitá čistá bielizeň
- použitá bielizeň sa uskladní v iných priestoroch

Spôsob a frekvencia upratovania zariadenia

Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných plôch, podláh a zariadení na osobnú hygienu sa musia vykonávať denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom zákazníka sa musia umývať a dezinfikovať po každom zákazníkovi.

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie

Vývoz odpadu zabezpečuje firma Marius Pedersen prostredníctvom zberných nádob 1 x týždenne.

Frekvencia a vyprázdňovanie odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia

Ak pri obsluhu zákazníka vzniká odpad, musí sa odstraňovať po každom zákazníkovi a zhromažďovať v uzavretých nádobách. Nádoby sa musia denne vyprázdňovať, čistiť a dezinfikovať. Použité pracovné nástroje a pomôcky na jednorázové použitie sa musia zhromažďovať v pevných, uzatvárateľných a nepriepustných obaloch.

Použitú bielizeň možno skladovať len v pracích alebo umývateľných a dezinfikovatelných obaloch alebo v obaloch na jednorázové použitie. Ak nie je použitá bielizeň odnášaná na pranie denne, po použití sa musí vysušiť na určenom mieste mimo prevádzkovej miestnosti, prípadne v sušiacom zariadení.

Ak pranie použitej bielizne vykonáva prevádzkovateľ zariadenia, musí používať vývarku a vypratú bielizeň vyžehlíť. Vyvárku bielizne možno nahradiť praním pri nižších teplotách s použitím pracieho prostriedku s dezinfekčným účinkom.

Všeobecné ustanovenia

Prevádzka posilňovne bude priebežne zásobovaná dostatočným množstvom čistiacich a dezinfekčných prostriedkov i toaletnými potrebami.

Prevádzka je vybavená lekárničkou prvej pomoci s normalizovaným obsahom podľa požiadaviek platnej normy.

Pred začatím prevádzky sa každodenne vykonáva prehliadka všetkých pracovných priestorov, kontroluje sa prevádzkyschopnosť všetkých zariadení, stav čistoty.

Prevádzkový poriadok bude priebežne upravovaný a udržiavaný v súlade s platnou legislatívou na ochranu zdravia ľudí. Takto realizované zmeny a dodatky budú prijaté výlučne po ich schválení a predložení odborným pracovníkom Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom vo Vranove nad Topľou.