

# PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

## *Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia*

Názov a adresa prevádzky: ELLITE s.r.o., SNP 874/100, 018 51 Nová Dubnica

Obchodné meno prevádzkovateľa: ELLITE s.r.o.

sídlo prevádzkovateľa: SNP 874/100, 018 51 Nová Dubnica

IČO: 50 042 378

IČ DPH: SK2120177466

Zodpovedný vedúci: Jaroslav Belobrad

Telefonický kontakt: +421911327649

e-mail: manazer@xfit.sk

## **A, XFIT Fitness & Wellness Club**

a) Otváracie hodiny prevádzky: 6:00 do 22:00

### ***b) druh a spôsob poskytovania služieb, zakázané úkony pri poskytovaní služieb***

Druh poskytovaných služieb: fitness centrum

Pre návštevníkov zariadenia slúžia vývesky, ktoré ich oboznamujú so základnými pravidlami použitia zariadení a cvičebných strojov fitness centra.

Zakázané úkony pri poskytovaní služieb:

### **c) podmienky prevádzky a zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov zariadenia**

Dispozičné a priestorové riešenie prevádzky: Prevádzka sa nachádza na adrese sídla firmy: SNP 874/100, 018 51 Nová Dubnica, v priestoroch suterénu. Pre usmernenie prikladáme legendu.

Základné vybavenie priestorov: (opis vnútorného vybavenia prevádzkových priestorov)

Zariadenie je vybavené strojmi určenými na regeneráciu a rekondíciu.

Každého návštevníka treba vopred upozorniť na možnosť zranení, pri nesprávnych technikách pri cvičení. Pritom pri technicky správnom cvičení je takmer nemožné sa zraniť. Najčastejšie zranenia spadajú do štyroch kategórií. Prvá je nevyvážený svalový rozvoj, druhá je zlá technika, tretia nedostatočné zotavenia a štvrtá neprimerané rozcvičenie sa.

### ***d) pokyny, obmedzenia a zákazy týkajúce sa návštevníkov zariadenia***

Pokyny:

- získajte čo najviac znalostí o tréningu
- pokiaľ je to možné trénujte pod dozorom a správnu technikou
- pred cvičením s ťažkými váhami sa dobre zahrejte a rozcvičte
- vždy používajte uzávery na oboch koncoch činiek
- v priebehu cvičenia nezadržavajte dych
- každý návštevník po sebe uloží náradie, lavičky a kotúče
- pri cvičení sa správajte ohľaduplne a tolerantne
- osoby mladšie ako 15 rokov musí sprevádzať dospelá osoba

### **Zásady hygieny pri cvičení:**

- pri vstupe do posilňovne je nutné sa prezúť do športovej obuvi
- pri cvičení z hygienických dôvodov používajte uterák
- v priestoroch šatne a umyvárne dodržiava čistotu a poriadok

Fitness nesmú navštevovať osoby s teplotou, kožnými a hnisavými ochoreniami, návštevníci pod vplyvom alkoholu prípadne iných omamných látok.

### ***e) spôsob a frekvencia upratovania zariadenia***

Cvičebné stroje, žinenky a lavičky musia byť pravidelne čistené (dezinfikovateľné). Používa sa k tomu dezinfekčný prostriedok SANYTOL. Ďalej na dezinfekciu používame aj prostriedky CIF, KRYSTAL, DETTOL. Na dezinfekciu podlahy a toalety používame 2-3% SAVO po dobu 30 minút pôsobenia. Prevádzka sa upratuje denne. Veľké upratovanie, umývanie okien, osvetľovacích telies, dverí, kľučiek, skriniek sa robí 1x za štvrtrok. Najskôr miesta mechanicky očistíme a potom dezinfikujeme 2-3% SAVOM. K sústredeniu odpadkov slúžia odpadkové koše. Tieto sú vyprázdňované min. 1x denne.

### ***f) Všeobecné ustanovenia***

- (1) Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.
- (2) Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.

## **B, Solárium**

a) Otváracie hodiny prevádzky: 6:00 do 22:00

### ***b) druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb, zakázané úkony pri poskytovaní služieb***

Zoznam poskytovaných služieb: SOLÁRIUM

Druh poskytovanej služby: Pre návštevníkov zariadenia slúžia vývesky, ktoré ich oboznamujú so základnými pravidlami použitia zariadení. Návštevníkov solária usmerňuje pracovník zodpovedný za prevádzku solárnych strojov, v ktorých sa návštevníci opaľujú.

Zdravotné kontraindikácie poskytovanej služby: Do solária nesmú ísť návštevníci s teplotu, hnačkou, kožnými a hnisavými ochoreniami, tehotné ženy, návštevníci pod vplyvom alkoholu prípadne iných omamných látok. Taktiež do solária nesmú ísť návštevníci mladší ako 18 rokov.

V prípade poranenia zamestnanca alebo zákazníka, musí byť postihnuté miesto opláchnuté vodou a následne hneď vydezinfikované (SEPTONEX). V prípade znečistenia rúk biologickým materiálom sa ruky musia umyť a dezinfikovať prípravkom s baktericídnym a virucídnym účinkom.

Zakázané úkony pri poskytovaní služby: Do solária nesmú ísť návštevníci s teplotu, hnačkou, kožnými a hnisavými ochoreniami, tehotné ženy, návštevníci pod vplyvom alkoholu prípadne iných omamných látok.

Uvedené zakázané úkony sa pri poskytovaní služby nevykonávajú.

### ***c) podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zamestnancov***

Každého návštevníka treba vopred upozorniť na stavy a ochorenia vyplývajúce z nesprávneho používania solária alebo nesprávnou kombináciou solária a priameho slnečného žiarenia. V solárnom stroji treba použiť ochranné okuliare. Treba prispôbiť opaľovanie podľa svojho fototypu.

#### **Fototyp 1**

Reaguje veľmi citlivo na slnečné žiarenie. Pokožka je veľmi svetlá, nikdy nezhnedne a vždy sa spáli. Ryšavé vlasy, veľa pieh. Prírodná vlastná ochrana pokožky 5-10 min.

#### **Fototyp 2**

Reaguje citlivo na slnečné žiarenie. Pokožka je svetlá, pomaly sa opaľuje a často sa spáli. Blond vlasy, pehy. Prírodná vlastná ochrana pokožky 10-20min.

#### **Fototyp 3**

Reaguje normálne na slnečné žiarenie. Svetlohnedá pokožka, ktorá sa rýchlo opaľuje a takmer nikdy sa nespáli. Tmavé blond, až svetlohnedé vlasy, žiadne pehy. Prírodná vlastná ochrana pokožky 15-25 min.

#### **Fototyp 4**

Je odolný voči slnečnému žiareniu. Snedá pokožka, ktorá sa veľmi rýchlo opaľuje a takmer nikdy sa nespáli. Hnedé až čierne vlasy, žiadne pehy. Prírodná vlastná ochrana pokožky 20-30 min.

Vzorka	Predmet merania	Typ II. (min.)	Typ III. (min.)	Typ IV. (min)
Kabínka č. 1 – UltraSun i8 power tower				
50/2020	Meranie vo výške 160 cm	10 - 20	15 - 25	20 - 30
51/2020	Meranie vo výške 100 cm	10 - 20	15 - 25	20 - 30
Kabínka č. 2 – UltraSun i8 power tower				
52/2020	Meranie vo výške 160 cm	10 - 20	15 - 25	20 - 30

53/2020	Meranie vo výške 100 cm	10 - 20	15 - 25	20 - 30
---------	-------------------------	---------	---------	---------

- (1) Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú:
  - a) zdravotne a odborne spôsobilí podľa zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých predpisov (sú držiteľmi zdravotného preukazu, sú vyučení v odbore ..., absolvovali školenia, ...),
  - b) vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pracovnými prostriedkami, uterákom, mydlom a ďalšími potrebnými toaletnými potrebami.
- (2) Uloženie civilného a pracovného odevu, ako aj pomôcok na upratovanie je vzájomne oddelené.
- (3) V prevádzkovej miestnosti a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody.
- (4) Odvetranie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (otvárateľnými oknami), resp. nútene (prostredníctvom vzduchotechniky, čistička vzduchu).
- (5) Osvetlenie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie) alebo nepriamo (umelé osvetlenie). Pri absencii denného osvetlenia sú zabezpečené kompenzačné náhradné opatrenia (príloha č. 4 vyhlášky MZ SR č. 541/2007 Z. z., o podrobnostiach o požiadavkách na osvetlenie pri práci). Spôsob celkového umelého osvetlenia (žiarovkové, žiarivkové) a umelého lokálneho osvetlenia (pracovný priestor).
- (6) Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy, nástroje, prístroje, pomôcky a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Zákazník by mal v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.
- (7) K dispozícii je dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, jednorazové papierové obrúsky, goliere a plachty) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.
- (8) Pri každom zákazníkovi sa používajú čisté, vydezinfikované a v určených prípadoch aj sterilné pracovné nástroje a pomôcky.
- (9) Používané a predávané kozmetické a masážne prípravky sú vyrobené: (napr. v krajinách EÚ) a zo strany distribútora dokladované príslušnými certifikátmi.
- (10) V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia v zmysle zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
- (11) V zariadení je k dispozícii lekárnička podľa prílohy č. 1 vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

#### **d) návod na použitie prístrojov**

V zariadení sa budú používať nasledovné prístroje: SOLÁRIUM I8 ultrasun 2x

Pri používaní príslušnej prístrojovej techniky/zariadení vopred usmerní pracovník.

#### **e) zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov**

Albinizmus a bledý typ pokožky so zmnoženými materskými znamienkami, akékoľvek nádorové ochorenie kože alebo vnútorných orgánov (aj prekonané), prejavy predchádzajúceho akútneho alebo chronického poškodenia kože UV žiarením, rozsiahlejšie zápaly kože, menovite herpes (pásový i obyčajný), alergie na slnečné žiarenie, solárny ekzém a iné ekzémy, solárna dermatitída, akékoľvek infekčné ochorenie (i prechladnutie), katarakta a stavy po operácii očných šošoviek, gravidita, užívanie akýchkoľvek liekov a aj kozmetických prípravkov (vrátane líčidiel a

parfémov); neodporúča sa u osôb vo veku do 18 rokov, fototypu pokožky I (keltský typ) a osôb s pozitívnou rodinnou anamnézou na rakovinu kože.

**f) postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii a sterilizácii pracovných nástrojov a prístrojov**

Solárium sa musí bezpodmienečne dezinfikovať po každom návštevníkovi. Utiera sa držadlo, hrany, úchyty. Používa sa na to dezinfekčný prostriedok SANYTOL. Ďalej na dezinfekciu požívame aj prostriedky CIF, KRYSTAL, DETTOL. Na dezinfekciu podlahy a toalety sa používa 2-3% SAVO po dobu 30 minút pôsobenia. Prevádzka sa upratuje denne. Veľké upratovanie umývanie okien, dverí, kľučiek, skriniek sa robí 1x za štvrt'rok. Najskôr miesta mechanicke očistíme a potom dezinfikujeme 2-3% SAVOM. K sústredeniu odpadkov slúžia odpadové koše. Tieto sú vyprázdňované min. 1x denne.

- (1) Pracovné nástroje, pomôcky a prístroje (uviesť konkrétne, ktoré pomôcky sa budú v prevádzke používať) sa po každom zákazníkovi dôkladne mechanicke očistia, umyjú horúcou vodou s prídavkom saponátu, osušia a vydezinfikujú vhodným dezinfekčným prostriedkom. Pracovné nástroje a pomôcky, ktoré sú používané opakovane sa čistia mechanicke po každom zákazníkovi a následne dezinfikujú.
- (2) Pracovné nástroje, ktoré porušujú celistvosť pokožky alebo môžu spôsobiť poranenie sa aj dezinfikujú a sterilizujú.
- (3) Pracovné nástroje znečistené biologickým materiálom sa pred čistením dezinfikujú prípravkom so širokým spektrom účinnosti.
- (4) Uviesť konkrétne dekontaminačné postupy používané v prevádzke (akým dezinfekčným prípravkom, v akej koncentrácii, s akou expozičnou dobou).
- (5) U sterilizačných postupov uviesť príslušné parametre sterilizácie (teplota, tlak, expozičný čas).

**g) postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestností a ich vybavenia**

- (1) Vlhká mechanicke očista a dezinfekcia pracovných podláh, plôch a zariadení pre osobnú hygienu sa vykonáva denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce.
- (2) Celková očista a dezinfekcia prevádzky sa vykonáva jedenkrát týždenne mimo prevádzkových hodín.
- (3) Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s obnaženým telom zákazníka sa umyjú a dezinfikujú po každom zákazníkovi.
- (4) Dezinfekčné prostriedky používané na plošnú dezinfekciu pracovných plôch, podláh a zariadení pre osobnú hygienu sa:
  - a) po upotrebení jedného prípravku obmieňajú (striedajú) za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov,
  - b) dodržiava sa ich správna koncentrácia a doba expozície.
- (5) Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne.
- (6) Dezinfekcii musí predchádzať dôkladná vlhká mechanicke očista roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku.

**h) spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou**

V solárium sa používajú jednorazové obrúsky, ktoré sa hneď po použití vyhadzujú do koša, ktorý sa vyprázdňuje minimálne 1x denne.

- (1) Pri manipulácii s bielizňou nesmie dochádzať k vzájomnému styku, či zámene čistej a použitej bielizne.
- (2) Skladovanie čistých a použitých uterákov, jednorazových papierových obrúskov a golierov, ako aj civilného a pracovného odevu je oddelené.

- (3) Použitá bielizeň sa skladuje vo vyčlenenom priestore, oddelene od čistej bielizne. Denne sa odnáša na pranie.
- (4) Pranie a žehlenie sa uskutočňuje v komerčnom zariadení / vo vlastnej réžii prevádzkovateľa.
- (5) Do zariadenia sa prepravuje čistá bielizeň zabalená tak, aby nedošlo k jej znečisteniu.

***i) spôsob a frekvencia upratovania zariadenia***

- (1) Upratovanie zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny.
- (2) Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.
- (3) Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za päť rokov pri viditeľnom znečistení alebo pri poškodení bezodkladne.

***j) spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia***

- (1) Odpad, ktorý vzniká pri obsluhu zákazníka, sa zhromažďuje v uzatvárateľných nádobách opatrených plastovými vreckami.
- (2) Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú.
- (3) Použitý ostrý odpad a biologicky kontaminovaný odpad sa zhromažďuje v pevnom, uzatvárateľnom a nepriepustnom obale.
- (4) Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy.

***k) Všeobecné ustanovenia***

- (1) Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.
- (2) Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.
- (3) Pri prerušení dodávky teplej a studenej vody ako aj pri prerušení dodávky elektrickej energie je prevádzka zatvorená.

**C, Masáže**

a) Otváracie hodiny prevádzky: 6:00 – 22:00

***b) druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb, zakázané úkony pri poskytovaní služieb***

Zoznam poskytovaných služieb: MASÁŽE

Druh poskytovanej služby:

- masérske a regeneračné služby
- klasická masáž krku, chrbta a končatín
- relaxačná masáž

Spôsob poskytovania služby / pracovný postup:

Zdravotné kontraindikácie poskytovanej služby: Spôsob a účinnosť masáží je závislá predovšetkým od dodržiavania hlavných zásad. Aby ste tento proces mohli bezpečne dodržať treba poznať hlavné kontraindikácie spojené s masážami a vyhnúť sa im. K spomenutým kontraindikáciám patria:

- drobné poranenia kože,

- drobné alergické reakcie, možnosť reakcie na masážne prípravky.

V prípade poranenia zamestnanca alebo zákazníka, musí byť postihnuté miesto opláchnuté vodou a následne hneď vydezinfikované (SEPTONEX). V prípade znečistenia rúk biologickým materiálom sa ruky musia umyť a dezinfikovať prípravkom s baktericídnym a virucídnym účinkom.

Zakázané úkony pri poskytovaní služby:

Uvedené zakázané úkony sa pri poskytovaní služby nevykonávajú.

### ***c) podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zamestnancov***

#### **Podmienky prevádzky a zásady ochrany a zdravia návštevníkov a zamestnancov**

1.Zariadenie tvorí uzatvorený celok zložený z prevádzkových miestností a vedľajších miestností, stavebne a prevádzkovo oddelených od iných priestorov, ktoré nesúvisia s prevádzkou zariadenia

2.Zariadenie má zabezpečené denné a umelé osvetlenie, vykurovanie a vetranie

3.Zariadenie má prívod studenej pitnej vody a prívod teplej úžitkovej vody

4.V zariadení sú vytvorené podmienky na

- oddelené skladovanie čistej bielizne a použitej bielizne

- oddelené uloženie pomôcok na upratovanie

- uloženie odevov návštevníkov

- čakanie na obsluhu

- oddelené uloženie civilného odevu a pracovného odevu zamestnancov

5.V zariadení je k dispozícii umývadlo s tečúcou studenou a teplou vodou a sprchy

6.Pre transport pomôcok je využívaná cestovná taška, kozmetický kufor a obal na masérске lôžko. Všetko je udržiavané v maximálnej čistote.

#### **Zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov**

a/náčinie, nádoby, pracovné plochy, strojnotechnologické zariadenia sú udržiavané pracovníkmi v čistote a v takom stave, aby nedochádzalo k ohrozeniu zdravia návštevníkov a zamestnancov

b/upratovanie všetkých pracovísk a priestorov sa prevádza priebežne za použitia umývacích prípadne dezinfekčných prostriedkov

c/hygienické zariadenia, hlavne WC sú udržiavané v čistote a prevádzkyschopnom stave

d/pomôcky a prostriedky určené k hrubému čisteniu sú označené, alebo farebne rozlíšené

e/preventívne zamedzujeme výskytu hmyzu a priebežne vykonávame bežnú ochrannú dezinfekciu, dezinfekciu a deratizáciu

f/pre čistenie sa používajú len také umývacie, čistiace a dezinfekčné prostriedky, ktoré sú schválené MZ SR

g/maséri dbajú o telesnú čistotu, pred započatím vlastnej práce, pri prechode z nečistej práce na čistú napr. upratovanie, hrubá príprava, po použití WC po manipulácii s odpadom a pri každom znečistení

h/maséri používajú osobné ochranné prostriedky, hlavne pracovný odev, pracovnú obuv, pracovný odev zamestnancov je udržiavaný v čistote a podľa potreby menený aj v priebehu zmeny

i/maséri sa zdržiavajú akéhokoľvek nehygienického správania sa na pracovisku

k/použitý pracovný odev ako aj civilný odev ukladajú na miesto k tomu vyčlenené, pracovný odev a civilný odev sa ukladá oddelene

#### **Postup sanitácie**

1.Odstránenie hrubých nečistôt z asanovaného prostredia

2. Zvlhčenie povrchu vodou
3. Použitie roztoku čistiaceho prostriedku
4. Oplach vodou
5. Použitie dezinfekčného roztoku a dodržanie expozičnej doby
6. Oplach všetkých dezinfikovaných plôch vodou
7. Utrtie do sucha

### **Na upratovanie a dezinfekciu používať vlažnú vodu s teplotou 20-45°C**

1. Všetky priestory a zariadenia sa musia denne upratať. Na dezinfekciu používame čistiace prostriedky SANYTOL, CIF, KRYSTAL, DETTOL.
2. Zariadenia na osobnú hygienu denne 2x umyť a dezinfikovať
3. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom návštevníka musia byť umyté a dezinfikované po každom návštevníkovi
4. Najmenej raz za štvrtý rok sa musí zabezpečiť všeobecné upratovanie spojené s umytím okien, dverí, svietidiel a ohrievacích telies
5. Maľovanie a základná oprava všetkých umývateľných plôch sa vykonáva najmenej raz za dva roky.

### **Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou**

- a/ Pre každého návštevníka musí byť použitá čistá bielizeň
- b/ Použitú bielizeň skladovať v jednorazových obaloch a denne odnášať do práčovne
- c/ Po praní musí byť bielizeň vyžehlená
- d/ Čistú bielizeň donášať do zariadenia zabalenú
- e/ Poškodená a opotrebovaná bielizeň sa vyradí z používania

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia.

K sústredeniu odpadkov slúžia odpadové koše. Tieto sú vyprázdňované min. 1x denne.

- (1) Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú:
  - c) zdravotne a odborne spôsobilí podľa zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých predpisov (sú držiteľmi zdravotného preukazu, sú vyučený v odbore ..., absolvovali školenia, ...),
  - d) vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pracovnými prostriedkami, uterákom, mydlom a ďalšími potrebnými toaletnými potrebami.
- (2) Uloženie civilného a pracovného odevu, ako aj pomôcok na upratovanie je vzájomne oddelené.
- (3) V prevádzkovej miestnosti a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody.
- (4) Odvetranie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (otvárateľnými oknami), resp. nútene (prostredníctvom vzduchotechniky, čistička vzduchu).
- (5) Osvetlenie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie) alebo nepriamo (umelé osvetlenie). Pri absencii denného osvetlenia sú zabezpečené kompenzačné náhradné opatrenia (príloha č. 4 vyhlášky MZ SR č. 541/2007 Z. z., o podrobnostiach o požiadavkách na osvetlenie pri práci). Spôsob celkového umelého osvetlenia (žiarovkové, žiarivkové) a umelého lokálneho osvetlenia (pracovný priestor).
- (6) Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy, nástroje, prístroje, pomôcky a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Zákazník by mal v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí

- s kontraindikáciami procedúry) oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.
- (7) K dispozícii je dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, jednorazové papierové obrúsky, goliere a plachty) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.
  - (8) Pri každom zákazníkovi sa používajú čisté, vydezinfikované a v určených prípadoch aj sterilné pracovné nástroje a pomôcky.
  - (9) Používané a predávané kozmetické a masážne prípravky sú vyrobené: (napr. v krajinách EÚ) a zo strany distribútora dokladované príslušnými certifikátmi.
  - (10) V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia v zmysle zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
  - (11) V zariadení je k dispozícii lekárnička podľa prílohy č. 1 vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

**d) *návod na použitie prístrojov***

V zariadení sa budú používať nasledovné prístroje: xxx

Pri používaní príslušnej prístrojovej techniky/zariadení sa odporúča plne rešpektovať návod výrobcu.

**e) *zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov***

Uvádzať v súlade s Katalógom služieb (viď. [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)).

**f) *postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii a sterilizácii pracovných nástrojov a prístrojov***

- (1) Pracovné nástroje, pomôcky a prístroje (uviesť konkrétne, ktoré pomôcky sa budú v prevádzke používať) sa po každom zákazníkovi dôkladne mechanicky očistia, umyjú horúcou vodou s prídavkom saponátu, osušia a vydezinfikujú vhodným dezinfekčným prostriedkom. Pracovné nástroje a pomôcky, ktoré sú používané opakovane sa čistia mechanicky po každom zákazníkovi a následne dezinfikujú.
- (2) Pracovné nástroje, ktoré porušujú celistvosť pokožky alebo môžu spôsobiť poranenie sa aj dezinfikujú a sterilizujú.
- (3) Pracovné nástroje znečistené biologickým materiálom sa pred čistením dezinfikujú prípravkom so širokým spektrom účinnosti.
- (4) Uviesť konkrétne dekontaminačné postupy používané v prevádzke (akým dezinfekčným prípravkom, v akej koncentrácii, s akou expozičnou dobou).
- (5) U sterilizačných postupov uviesť príslušné parametre sterilizácie (teplota, tlak, expozičný čas).

**g) *postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestností a ich vybavenia***

- (1) Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných podláh, plôch a zariadení pre osobnú hygienu sa vykonáva denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce.
- (2) Celková očista a dezinfekcia prevádzky sa vykonáva jedenkrát týždenne mimo prevádzkových hodín.
- (3) Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s obnaženým telom zákazníka sa umyjú a dezinfikujú po každom zákazníkovi.
- (4) Dezinfekčné prostriedky používané na plošnú dezinfekciu pracovných plôch, podláh a zariadení pre osobnú hygienu sa:
  - c) po upotrebení jedného prípravku obmieňajú (striedajú) za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov,

- d) dodržiava sa ich správna koncentrácia a doba expozície.
- (5) Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne.
  - (6) Dezinfekcii musí predchádzať dôkladná vlhká mechanická očista roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku.

***h) spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou***

- (1) Pri manipulácii s bielizňou nesmie dochádzať k vzájomnému styku, či zámene čistej a použitej bielizne.
- (2) Skladovanie čistých a použitých uterákov, jednorazových papierových obrúskov a golierov, ako aj civilného a pracovného odevu je oddelené.
- (3) Použitá bielizeň sa skladuje vo vyčlenenom priestore, oddelene od čistej bielizne. Denne sa odnáša na pranie.
- (4) Pranie a žehlenie sa uskutočňuje v komerčnom zariadení / vo vlastnej réžii prevádzkovateľa.
- (5) Do zariadenia sa prepravuje čistá bielizeň zabalená tak, aby nedošlo k jej znečisteniu.

***i) spôsob a frekvencia upratovania zariadenia***

- (1) Upratovanie zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny.
- (2) Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.
- (3) Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za päť rokov pri viditeľnom znečistení alebo pri poškodení bezodkladne.

***j) spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia***

- (1) Odpad, ktorý vzniká pri obsluhu zákazníka, sa zhromažďuje v uzatvárateľných nádobách opatrených plastovými vreckami.
- (2) Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú.
- (3) Použitý ostrý odpad a biologicky kontaminovaný odpad sa zhromažďuje v pevnom, uzatvárateľnom a nepriepustnom obale.
- (4) Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy.

***Všeobecné ustanovenia***

- (1) Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.
- (2) Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.
- (3) Pri prerušení dodávky teplej a studenej vody ako aj pri prerušení dodávky elektrickej energie je prevádzka zatvorená.

**D, Wellness – Sauna**

a) Otváracie hodiny prevádzky: 6:00 do 22:00

***b) druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb, zakázané úkony pri poskytovaní služieb***

Sauna sa nachádza v suteréne. Ďalej sú tam šatne ženy a šatne muži, WC, odpočívareň a vedro so studenou vodou.

Zoznam poskytovaných služieb: SAUNA

Druh poskytovanej služby:

#### **Fínska sauna**

Klasická horúca sauna s nižšou vlhkosťou pri teplote 95 až 105 °C. jej účinkom je predovšetkým uvoľnenie svalstva pohybom aparátu s následnou celkovou relaxáciou. Vysoká teplota vzduchu napomáha k zvýšeniu potenia tela a tým sa organizmus zbavuje toxických látok. Ďalej dochádza k posilneniu imunitného systému, oslabeného hlavne po rôznych ťažkých infekčných ochoreniach.

#### **Parná sauna**

Má v zásade také isté pozitívne účinky ako sauna. Ale pri niektorých ochoreniach, najmä pri ochoreniach dýchacích ciest, má vlhký vzduch (100% vlhkosť) dokonca priaznivejšie účinky ako konvenčná sauna. Prednosťou je pôsobenie parného kúpeľa na pokožku. Pôsobením tepla vylučujú. Pokožka je pri pohybe v parnom kúpeli jemná, čistá a zamatovo mäkká. Parný kúpeľ má relaxačné a liečivé účinky. Je vhodný pri niektorých ochoreniach ako napr. bronchiálnej astme, kataroch horných ciest dýchacích, pri kašli, zachrípnutí, reumatických ťažkostiach a.i. parný kúpeľ možno podporne odporučiť aj pri poruchách spánku, pri poruchách prekrvenia pokožky, pri natiahnutí svalov, pri oslabení svalstva krvných ciev, pri ľahkých depresiách.

#### **Pokyny k saunovaniu**

1. Pred saunovaním sa osprchujte, alebo sa osviežte vo vlažnej vode
2. Do sauny môžete vstupovať aj v plavkách, saunujte sa kým sa nespôtíte od 15-20 minút
3. Počas saunovania sa môžete ochladzovať studenou vodou, prípadne môžete striedať fínsku s parnou saunou
4. Odpočívajte si v odpočívárni
5. Tento proces môžete opakovať ešte 2-3x
6. Po poslednej kompletnej procedúre saunovania sa osprchujte studenou vodou.

Zdravotné kontraindikácie poskytovanej služby:

V prípade poranenia zamestnanca alebo zákazníka, musí byť postihnuté miesto opláchnuté vodou a následne hneď vydezinfikované (SEPTONEX). V prípade znečistenia rúk biologickým materiálom sa ruky musia umyť a dezinfikovať prípravkom s baktericídnym a virucídnym účinkom.

Zakázané úkony pri poskytovaní služby:

Uvedené zakázané úkony sa pri poskytovaní služby nevykonávajú.

#### **c) podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zamestnancov**

##### **Podmienky prevádzky a zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov**

1. Zariadenie tvorí uzatvorený celok zložený z prevádzkových miestností a vedľajších miestností, stavebne a prevádzkovo oddelených od iných priestorov, ktoré nesúvisia s prevádzkou zariadenia.
2. Zariadenie má zabezpečené denné a umelé osvetlenie, vykurovanie a vetranie.
3. Zariadenie má prívod studenej pitnej vody a prívod teplej úžitkovej vody
4. V zariadení sú vytvorené podmienky na
  - a/ oddelené skladovanie čistej bielizne a použitej bielizne
  - b/ oddelené uloženie pomôcok na upratovanie

c/ uloženie odevov návštevníkov

d/ čakanie na obsluhu

e/ oddelené uloženie civilného odevu a pracovného odevu zamestnancov

5. V zariadení je k dispozícii umývadlo s tečúcou studenou a teplou vodou a sprchy

6. V zariadení je k dispozícii toaleta s umývadlom s výtokom pitnej vody a teplej úžitkovej vody

7. Sauny sú vybavené prístrojmi na meranie teploty a relatívnej vlhkosti vzduchu s výtokom vody

8. Sprchy a ochladzovacia kaďa na ochladzovanie Vám umožňujú postupné ochladzovanie tela od dolných končatín až po vrchnú časť tela

### **Zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov**

a/ náčinie, nádoby, pracovné plochy, strojno technologické zariadenia sú udržiavané našimi pracovníkmi v čistote a v takom stave, aby nedochádzalo k ohrozeniu zdravia návštevníkov a zamestnancov

b/ upratovanie všetkých pracovísk a priestorov sa prevádza priebežne za použitia umývacích prípadne dezinfekčných prostriedkov podľa povahy technologického procesu

c/ hygienické zariadenia, hlavne WC sú udržiavané v čistote a prevádzky v schopnom stave

d/ pomôcky a prostriedky určené k hrubému čisteniu máme označené alebo farebne odlišené

e/ preventívne zamedzujeme výskytu hmyzu a priebežne vykonávame bežnú ochrannú dezinfekciu, dezinfekciu a deratizáciu

f/ pre čistenie používame len také umývacie, čistiace a dezinfekčné prostriedky, ktoré sú schválené MZ SR

g/ zamestnanci dbajú o telesnú čistotu, pred započatím vlastnej práce, pri prechode z nečistej práce na čistú (napr. upratovanie, hrubá príprava, po použití WC, po manipulácii s odpadom a pri každom čistení)

h/ zamestnanci používajú osobné ochranné prostriedky, hlavne kompletný pracovný odev, pracovnú obuv, pracovný odev zamestnancov je udržiavaný v čistote a podľa potreby menený v priebehu zmeny

i/ zamestnanci neopúšťajú prevádzku v priebehu pracovnej doby v pracovnom odevu a v pracovnej obuvi

j/ zamestnanci sa zdržiavajú akéhokoľvek nehygienického správania sa na pracovisku

k/ použitý pracovný odev ako aj civilný odev ukladajú na miesto k tomu vyčlenené, pracovný odev a civilný odev si ukladajú oddelene

(1) Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú:

e) zdravotne a odborne spôsobilí podľa zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých predpisov (sú držiteľmi zdravotného preukazu, sú vyučení v odbore ..., absolvovali školenia, ...),

f) vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pracovnými prostriedkami, uterákom, mydlom a ďalšími potrebnými toaletnými potrebami.

(2) Uloženie civilného a pracovného odevu, ako aj pomôcok na upratovanie je vzájomne oddelené.

(3) V prevádzkovej miestnosti a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody.

(4) Odvetranie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (otvárateľnými oknami), resp. nútene (prostredníctvom vzduchotechniky, čistička vzduchu).

(5) Osvetlenie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie) alebo nepriamo (umelé osvetlenie). Pri absencii denného osvetlenia sú zabezpečené kompenzačné náhradné opatrenia (príloha č. 4 vyhlášky MZ SR č. 541/2007 Z. z., o podrobnostiach o požiadavkách na

osvetlenie pri práci). Spôsob celkového umelého osvetlenia (žiarovkové, žiarivkové) a umelého lokálneho osvetlenia (pracovný priestor).

- (6) Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy, nástroje, prístroje, pomôcky a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Zákazník by mal v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.
- (7) K dispozícii je dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, jednorazové papierové obrúsky, goliere a plachty) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.
- (8) Pri každom zákazníkovi sa používajú čisté, vydezinfikované a v určených prípadoch aj sterilné pracovné nástroje a pomôcky.
- (9) Používané a predávané kozmetické a masážne prípravky sú vyrobené: (napr. v krajinách EÚ) a zo strany distribútora dokladované príslušnými certifikátmi.
- (10) V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia v zmysle zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
- (11) V zariadení je k dispozícii lekárnička podľa prílohy č. 1 vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

#### **d) *návod na použitie prístrojov***

V zariadení sa budú používať nasledovné prístroje: xxx

Pri používaní príslušnej prístrojovej techniky/zariadení sa odporúča plne rešpektovať návod výrobcu.

#### **e) *zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov***

Spôsob a účinnosť saunovania je závislá predovšetkým od dodržiavania hlavných zásad saunovania. Aby sa mohol tento proces bezpečne dodržať treba poznať hlavné kontraindikácie spojené so saunovaním a vyhnúť sa im.

#### **K spomenutým kontraindikáciám patria:**

- všetky horúčkovité stavy a akútne ochorenia
- dekompenzujúce stavy chronických ochorení
- arterioskleróza s poškodením orgánov
- hypertenzia fixovaná nad 200 torr s orgánovým poškodením
- infekčné choroby, akútne štádia TBC, bacilonosičstvo
- parazitárne ochorenia a infekčné ochorenia kože
- malígne tumory a ich metastázy
- náchylnosť ku krvácanosti a opakujúce sa stavy krvácanosti
- periférne insuficiencie žíl a tvorbou trombu
- duševné poruchy s asociálnymi prejavmi komunikácie
- klaustrofóbia
- vek nad 65 rokov, ak sa doposiaľ nesaunovali

V prípade potreby je potrebné zvážiť somatický a klinický stav, funkčnú zdatnosť a zvážiť nielen základnú diagnózu, ale aj vedľajšie príznaky ochorení, ktoré by sumáciou mohli negatívne ovplyvniť účinky sauny na organizmus. Prípadné obmedzenia v dĺžke, spôsobe saunovania a schladzovania. Musíte zvážiť hlavne spôsob schladzovania, ktoré je pre organizmus pri použití bazénu s extrémne

studenou vodou a úplnom ponorení zvlášť náročné pre cirkulačný aparát pretože dochádza k vysokému stúpaniu systolického tlaku. Použitím polievania, alebo sprchy je toto zaťaženie miernejšie a schladzovaním na vzduchu je najmiernejšie.

#### **f) postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii a sterilizácii pracovných nástrojov a prístrojov**

##### **Postup sanitácie**

1. Odstránenie hrubých nečistôt z asanovaného prostredia
2. Zvlhčenie povrchu vodou
3. Použitie roztoku čistiaceho prostriedku
4. Oplach vodou
5. Použitie dezinfekčného roztoku a dodržanie expozičnej doby
6. Oplach všetkých dezinfikovaných plôch vodou
7. Utretie do sucha

Na upratovanie a dezinfekciu používať vlažnú vodu s teplotou 20 až 45°C

1. Všetky priestory a zariadenia sa musia denne upratovať
2. Zariadenia na osobnú hygienu denne 2x umyť a dezinfikovať
3. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom návštevníka musia byť umyté a dezinfikované po každom návštevníkovi
4. Ošetrovanie dreva sauny sa vykonáva doporučeným prípravkom od výrobcu
5. Najmenej raz za štvrt' rok sa musí zabezpečiť všeobecné upratovanie spojené s umytím okien, dverí, svietidiel a ohrievacích telies
6. Maľovanie a základná oprava všetkých umývateľných plôch sa vykonáva najmenej raz za dva roky

Na dezinfekciu používame aj prostriedky CIF, KRYSTAL, DETTOL, SANYTOL.

- (1) Pracovné nástroje, pomôcky a prístroje (uviesť konkrétne, ktoré pomôcky sa budú v prevádzke používať) sa po každom zákazníkovi dôkladne mechanicky očistia, umyjú horúcou vodou s prídavkom saponátu, osušia a vydezinfikujú vhodným dezinfekčným prostriedkom. Pracovné nástroje a pomôcky, ktoré sú používané opakovane sa čistia mechanicky po každom zákazníkovi a následne dezinfikujú.
- (2) Pracovné nástroje, ktoré porušujú celistvosť pokožky alebo môžu spôsobiť poranenie sa aj dezinfikujú a sterilizujú.
- (3) Pracovné nástroje znečistené biologickým materiálom sa pred čistením dezinfikujú prípravkom so širokým spektrom účinnosti.
- (4) Uviesť konkrétne dekontaminačné postupy používané v prevádzke (akým dezinfekčným prípravkom, v akej koncentrácii, s akou expozičnou dobou).
- (5) U sterilizačných postupov uviesť príslušné parametre sterilizácie (teplota, tlak, expozičný čas).

#### **g) postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestností a ich vybavenia**

- (1) Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných podláh, plôch a zariadení pre osobnú hygienu sa vykonáva denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce.
- (2) Celková očista a dezinfekcia prevádzky sa vykonáva jedenkrát týždenne mimo prevádzkových hodín.
- (3) Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s obnaženým telom zákazníka sa umyjú a dezinfikujú po každom zákazníkovi.
- (4) Dezinfekčné prostriedky používané na plošnú dezinfekciu pracovných plôch, podláh a zariadení pre osobnú hygienu sa:
  - e) po upotrebení jedného prípravku obmieňajú (striedajú) za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov,

- f) dodržiava sa ich správna koncentrácia a doba expozície.
- (5) Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne.
- (6) Dezinfekcii musí predchádzať dôkladná vlhká mechanická očista roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku.

#### ***h) spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou***

##### **Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou**

- Pre každého návštevníka musí byť použitá čistá bielizeň
- Použitú bielizeň skladovať v jednorazových obaloch a denne odnášať do pracovne
- Po praní musí byť bielizeň vyžehlená
- Čistú bielizeň donášať do zariadenia zabalenú
- Poškodená a opotrebovaná bielizeň sa vyradí z používania

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádom, ich čistenie a dezinfekcia

K sústredeniu odpadkov slúžia odpadové koše. Tieto sú vyprázdňované min. 1x denne. Zberné nádoby na odpad sú vyvážené 1x týždenne. Čistenie a dezinfekcia v zmysle uvedenej tabuľky.

- (1) Pri manipulácii s bielizňou nesmie dochádzať k vzájomnému styku, či zámene čistej a použitej bielizne.
- (2) Skladovanie čistých a použitých uterákov, jednorazových papierových obrúskov a golierov, ako aj civilného a pracovného odevu je oddelené.
- (3) Použitá bielizeň sa skladuje vo vyčlenenom priestore, oddelene od čistej bielizne. Denne sa odnáša na pranie.
- (4) Pranie a žehlenie sa uskutočňuje v komerčnom zariadení / vo vlastnej réžii prevádzkovateľa.
- (5) Do zariadenia sa prepravuje čistá bielizeň zabalená tak, aby nedošlo k jej znečisteniu.

#### ***i) spôsob a frekvencia upratovania zariadenia***

- (1) Upratovanie zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny.
- (2) Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.
- (3) Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za päť rokov pri viditeľnom znečistení alebo pri poškodení bezodkladne.

#### ***j) spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia***

- (1) Odpad, ktorý vzniká pri obsluhu zákazníka, sa zhromažďuje v uzatvárateľných nádobách opatrených plastovými vreckami.
- (2) Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú.
- (3) Použitý ostrý odpad a biologicky kontaminovaný odpad sa zhromažďuje v pevnom, uzatvárateľnom a nepriepustnom obale.
- (4) Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy.

#### ***k) Všeobecné ustanovenia***

- (1) Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.

- (2) Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.
- (3) Pri prerušení dodávky teplej a studenej vody ako aj pri prerušení dodávky elektrickej energie je prevádzka zatvorená.

## **E, Wellnes – Vírivá vaňa**

### ***a) druh a spôsob poskytovania služieb, zdravotné kontraindikácie služieb, zakázané úkony pri poskytovaní služieb***

Vírivá vaňa slúži návštevníkom wellness centra. Použitie vírivej vane a sauny u mužov a žien je segregované.

### **Druh a spôsob poskytovania služieb**

Pre návštevníkov zariadenia slúžia vývesky, ktoré ich oboznamujú so základnými pravidlami použitia zariadení. Podrobne návštevníkov usmerňuje pracovník zodpovedný za obsluhu vírivej vane a starostlivosť o klientov.

Vírivá vaňa „Sundance Spa“ je určená pre 3 osoby, je umiestnená vo vnútorných suterénnych priestoroch hotela, v XFIT Fitness & Wellness Clube.

Vírivá masáž slúži predovšetkým pre duševné uvoľnenie a relaxáciu, ale má aj terapeutický účinok na bolesti kĺbov a reumatické ťažkosti.

Zariadenie sa môže obsluhovať iba podľa návodu na obsluhu od výrobcu zariadenia.

### ***c) podmienky prevádzky a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zákazníkov a zásady bezpečnosti a ochrany zdravia zamestnancov***

#### **Podmienky prevádzky a zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov**

1. Zariadenie tvorí uzatvorený celok zložený z prevádzkových miestností a vedľajších miestností, stavebne a prevádzkovo oddelených od iných priestorov, ktoré nesúvisia s prevádzkou zariadenia.
2. Zariadenie má zabezpečené denné a umelé osvetlenie, vykurovanie a vetranie.
3. Zariadenie má prívod studenej pitnej vody a prívod teplej úžitkovej vody
4. V zariadení sú vytvorené podmienky na
  - a/ oddelené skladovanie čistej bielizne a použitej bielizne
  - b/ oddelené uloženie pomôcok na upratovanie
  - c/ uloženie odevov návštevníkov
  - d/ čakanie na obsluhu
  - e/ oddelené uloženie civilného odevu a pracovného odevu zamestnancov
5. V zariadení je k dispozícii umývadlo s tečúcou studenou a teplou vodou a sprchy
6. V zariadení je k dispozícii toaleta s umývadlom s výtokom pitnej vody a teplej úžitkovej vody
7. Sauny sú vybavené prístrojmi na meranie teploty a relatívnej vlhkosti vzduchu s výtokom vody
8. Sprchy a ochladzovacia kaďa na ochladzovanie Vám umožňujú postupné ochladzovanie tela od dolných končatín až po vrchnú časť tela

#### **Zásady ochrany zdravia návštevníkov a zamestnancov**

- a/ náčinie, nádoby, pracovné plochy, strojno technologické zariadenia sú udržiavané našimi pracovníkmi v čistote a v takom stave, aby nedochádzalo k ohrozeniu zdravia návštevníkov a zamestnancov
- b/ upratovanie všetkých pracovísk a priestorov sa prevádza priebežne za použitia umývacích prípadne dezinfekčných prostriedkov podľa povahy technologického procesu
- c/ hygienické zariadenia, hlavne WC sú udržiavané v čistote a prevádzky v schopnom stave
- d/ pomôcky a prostriedky určené k hrubému čisteniu máme označené alebo farebne odlišené
- e/ preventívne zamedzujeme výskytu hmyzu a priebežne vykonávame bežnú ochrannú dezinfekciu, dezinfekciu a deratizáciu
- f/ pre čistenie používame len také umývacie, čistiace a dezinfekčné prostriedky, ktoré sú schválené MZ SR
- g/ zamestnanci dbajú o telesnú čistotu, pred započatím vlastnej práce, pri prechode z nečistej práce na čistú (napr. upratovanie, hrubá príprava, po použití WC, po manipulácii s odpadom a pri každom čistení)
- h/ zamestnanci používajú osobné ochranné prostriedky, hlavne kompletný pracovný odev, pracovnú obuv, pracovný odev zamestnancov je udržiavaný v čistote a podľa potreby menený v priebehu zmeny
- i/ zamestnanci neopúšťajú prevádzku v priebehu pracovnej doby v pracovnom odevu a v pracovnej obuvi
- j/ zamestnanci sa zdržiavajú akéhokoľvek nehygienického správania sa na pracovisku
- k/ použitý pracovný odev ako aj civilný odev ukladajú na miesto k tomu vyčlenené, pracovný odev a civilný odev si ukladajú oddelene

- (1) Pracovníci prevádzky priamo vykonávajúci epidemiologicky závažné činnosti sú:
  - g) zdravotne a odborne spôsobilí podľa zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých predpisov (sú držiteľmi zdravotného preukazu, sú vyučený v odbore ..., absolvovali školenia, ...),
  - h) vybavení vhodným pracovným odevom, pracovnou obuvou a podľa potreby aj ďalšími osobnými ochrannými pracovnými prostriedkami, uterákom, mydlom a ďalšími potrebnými toaletnými potrebami.
- (2) Uloženie civilného a pracovného odevu, ako aj pomôcok na upratovanie je vzájomne oddelené.
- (3) V prevádzkovej miestnosti a v priestoroch pre osobnú hygienu (WC) je k dispozícii umývadlo s výtokom studenej pitnej vody a teplej vody.
- (4) Odvetranie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (otvárateľnými oknami), resp. nútene (prostredníctvom vzduchotechniky, čistička vzduchu).
- (5) Osvetlenie pracovnej miestnosti je zabezpečené priamo (denné osvetlenie) alebo nepriamo (umelé osvetlenie). Pri absencii denného osvetlenia sú zabezpečené kompenzačné náhradné opatrenia (príloha č. 4 vyhlášky MZ SR č. 541/2007 Z. z., o podrobnostiach o požiadavkách na osvetlenie pri práci). Spôsob celkového umelého osvetlenia (žiarovkové, žiarivkové) a umelého lokálneho osvetlenia (pracovný priestor).
- (6) Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú také pracovné postupy, nástroje, prístroje, pomôcky a prípravky, aby pri poskytovaní služby nedošlo k ohrozeniu alebo poškodeniu zdravia. Zákazník by mal v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami.
- (7) K dispozícii je dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, jednorazové papierové obrúsky, golieri a plachty) primerané predpokladanému počtu zákazníkov.
- (8) Pri každom zákazníkovi sa používajú čisté, vydezinfikované a v určených prípadoch aj sterilné pracovné nástroje a pomôcky.
- (9) Používané a predávané kozmetické a masážne prípravky sú vyrobené: (napr. v krajinách EÚ) a zo strany distribútora dokladované príslušnými certifikátmi.

- (10) V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia v zmysle zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
- (11) V zariadení je k dispozícii lekárnička podľa prílohy č. 1 vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

**d) *návod na použitie prístrojov***

V zariadení sa budú používať nasledovné prístroje: xxx

Pri používaní príslušnej prístrojovej techniky/zariadení sa odporúča plne rešpektovať návod výrobcu.

**e) *zdravotné kontraindikácie použitia prístrojov***

Zdravotné aspekty

- blahodárne pôsobí pri napätí svalstva
- zmierňujúce aspekty pri reumatických ochoreniach a chronických bolestiach
- úspešne pôsobí pri poruchách prekrvenia
- upokojujúco pri vegetatívnych poruchách
- oživujúce pri problémoch s krvným tlakom
- posilňujúce pri procesoch liečenia

Osoby so srdcovými problémami a s problémami krvného obehu, s kľčovými žilami alebo tehotné ženy by sa mali poradiť so svojim lekárom o vhodnosti použitia vírivej vane

Pokyny pre použitie

Maximálna odporúčaná teplota vody je 40°C. deti, tehotné ženy a osoby so srdcovo-cievnyimi chorobami by mali používať teplotu nižšiu ako 40°C. pred vstupom do vírivej vane sa osprchujeme. Max. doporučená doba pobytu vo vani je 15 minút. Nikdy nepoužívajte vaňu pod vplyvom drog, alkoholu, alebo sedatív. Nepoužívajte vaňu ak trpíte infekčným ochorením, alebo máte otvorené zranenie. Nevstupujte do vane po namáhavom cvičení.

**f) *postup pri mechanickej očiste, dezinfekcii a sterilizácii pracovných nástrojov a prístrojov***

**Postup sanitácie**

1. Odstránenie hrubých nečistôt z asanovaného prostredia
2. Zvlhčenie povrchu vodou
3. Použitie roztoku čistiaceho prostriedku
4. Oplach vodou
5. Použitie dezinfekčného roztoku a dodržanie expozičnej doby
6. Oplach všetkých dezinfikovaných plôch vodou
7. Utretie do sucha

Na upratovanie a dezinfekciu používať vlažnú vodu s teplotou 20 až 45°C

1. Všetky priestory a zariadenia sa musia denne upratovať
  2. Zariadenia na osobnú hygienu denne 2x umyť a dezinfikovať
  3. Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s telom návštevníka musia byť umyté a dezinfikované po každom návštevníkovi
  4. Ošetrovanie dreva sauny sa vykonáva doporučeným prípravkom od výrobcu
  5. Najmenej raz za štvrt' rok sa musí zabezpečiť všeobecné upratovanie spojené s umytím okien, dverí, svietidiel a ohrievacích telies
  6. Maľovanie a základná oprava všetkých umývateľných plôch sa vykonáva najmenej raz za dva roky
- Na dezinfekciu používame aj prostriedky CIF, KRYSTAL, DETTOL, SANYTOL.

- (1) Pracovné nástroje, pomôcky a prístroje (uviesť konkrétne, ktoré pomôcky sa budú v prevádzke používať) sa po každom zákazníkovi dôkladne mechanicky očistia, umyjú horúcou vodou s prídavkom saponátu, osušia a vydezinfikujú vhodným dezinfekčným prostriedkom. Pracovné nástroje a pomôcky, ktoré sú používané opakovane sa čistia mechanicky po každom zákazníkovi a následne dezinfikujú.
- (2) Pracovné nástroje, ktoré porušujú celistvosť pokožky alebo môžu spôsobiť poranenie sa aj dezinfikujú a sterilizujú.
- (3) Pracovné nástroje znečistené biologickým materiálom sa pred čistením dezinfikujú prípravkom so širokým spektrom účinnosti.
- (4) Uviesť konkrétne dekontaminačné postupy používané v prevádzke (akým dezinfekčným prípravkom, v akej koncentrácii, s akou expozičnou dobou).
- (5) U sterilizačných postupov uviesť príslušné parametre sterilizácie (teplota, tlak, expozičný čas).

#### ***g) postup pri mechanickej očiste a dezinfekcii povrchových plôch miestností a ich vybavenia***

- (1) Vlhká mechanická očista a dezinfekcia pracovných podláh, plôch a zariadení pre osobnú hygienu sa vykonáva denne pred začatím alebo po skončení prevádzky a priebežne počas výkonu práce.
- (2) Celková očista a dezinfekcia prevádzky sa vykonáva jedenkrát týždenne mimo prevádzkových hodín.
- (3) Plochy zariadení prichádzajúce do priameho kontaktu s obnaženým telom zákazníka sa umyjú a dezinfikujú po každom zákazníkovi.
- (4) Dezinfekčné prostriedky používané na plošnú dezinfekciu pracovných plôch, podláh a zariadení pre osobnú hygienu sa:
  - g) po upotrebení jedného prípravku obmieňajú (striedajú) za účelom potlačenia vzniku rezistencie choroboplodných zárodkov,
  - h) dodržiava sa ich správna koncentrácia a doba expozície.
- (5) Roztoky dezinfekčných prípravkov sa pripravujú denne.
- (6) Dezinfekciu musí predchádzať dôkladná vlhká mechanická očista roztokom teplej vody a čistiaceho prostriedku.

#### ***h) spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou***

##### **Spôsob skladovania a manipulácie s bielizňou**

- Pre každého návštevníka musí byť použitá čistá bielizeň
- Použitú bielizeň skladovať v jednorazových obaloch a denne odnášať do práčovne
- Po praní musí byť bielizeň vyžehlená
- Čistú bielizeň donášať do zariadenia zabalenú

- Poškodená a opotrebovaná bielizeň sa vyradí z používania

Spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádom, ich čistenie a dezinfekcia

K sústredeniu odpadkov slúžia odpadové koše. Tieto sú vyprázdňované min. 1x denne. Zberné nádoby na odpad sú vyvážané 1x týždenne. Čistenie a dezinfekcia v zmysle uvedenej tabuľky.

- (1) Pri manipulácii s bielizňou nesmie dochádzať k vzájomnému styku, či zámene čistej a použitej bielizne.
- (2) Skladovanie čistých a použitých uterákov, jednorazových papierových obrúskov a golierov, ako aj civilného a pracovného odevu je oddelené.
- (3) Použitá bielizeň sa skladuje vo vyčlenenom priestore, oddelene od čistej bielizne. Denne sa odnáša na pranie.
- (4) Pranie a žehlenie sa uskutočňuje v komerčnom zariadení / vo vlastnej réžii prevádzkovateľa.
- (5) Do zariadenia sa prepravuje čistá bielizeň zabalená tak, aby nedošlo k jej znečisteniu.

***i) spôsob a frekvencia upratovania zariadenia***

- (1) Upratovanie zariadenia sa vykonáva denne pred začatím, alebo po skončení prevádzky a priebežne počas zmeny.
- (2) Musí byť zabezpečené oddelené skladovanie pomôcok na upratovanie.
- (3) Základná oprava všetkých náterov zariadenia a maľovanie sa vykonáva najmenej raz za päť rokov pri viditeľnom znečistení alebo pri poškodení bezodkladne.

***j) spôsob nakladania s odpadom, jeho odstraňovanie, frekvencia vyprázdňovania odpadových nádob, ich čistenie a dezinfekcia***

- (1) Odpad, ktorý vzniká pri obsluhu zákazníka, sa zhromažďuje v uzatvárateľných nádobách opatrených plastovými vreckami.
- (2) Príslušné zberné nádoby sa denne vyprázdňujú, čistia a dezinfikujú.
- (3) Použitý ostrý odpad a biologicky kontaminovaný odpad sa zhromažďuje v pevnom, uzatvárateľnom a nepriepustnom obale.
- (4) Odpad sa zneškodňuje prostredníctvom oprávnenej odbornej firmy na základe príslušnej zmluvy.

***k) Všeobecné ustanovenia***

- (1) Prevádzkový poriadok zariadenia musí byť sprístupnený na vhodnom a viditeľnom mieste.
- (2) Za dodržiavanie prevádzkového poriadku je zodpovedný prevádzkovateľ zariadenia.
- (3) Pri prerušení dodávky teplej a studenej vody ako aj pri prerušení dodávky elektrickej energie je prevádzka zatvorená.