



PROVOZNÍ ŘÁD WELLNESS CENTRA HOTELU ALA

Provozní řád je závazný pro provozovatele a hosty Wellness centra Hotelu ALA.

1.0. ÚVODNÍ INFORMACE | KONTAKTNÍ ÚDAJE A OTEVÍRACÍ DOBA

NÁZEV:	Wellness centrum Hotelu ALA
ADRESA:	K Ochozi 1405, 593 01 Bystřice nad Pernštejnem
KONTAKT:	recepce: tel.: +420 737 889 956, recepční služba: +420 777 980 340 e-mail: info@alahotel.cz web: http://www.alahotel.cz
VLASTNÍK:	Bohumil Kobza, Rožná 115, 592 52 Rožná
PROVOZOVATEL:	Ala Hotel s.r.o., K Ochozi 1405, 593 01 Bystřice nad Pernštejnem IČ: 06426786 DIČ: CZ06426786 Odpovědná osoba: Bohumil Kobza +420 775 305 771 Iva Chocholáčová +420 777 801 849
PROVOZNÍ DOBA WELLNESS:	pondělí – neděle 10:00 – 21:30 změny dle rozpisu
Umístění wellness provozu:	1.P.P.
Účel využití:	
Veřejný sektor:	finská sauna; parní lázeň; infra sauna; ochlazovací bazének; ochlazovací sprcha; vodní vědro; vířivá vana a navazující odpočinkové prostory; sprcha; WC
Privátní sektor:	BIO sauna, sprcha, WC, vířivá vana a navazující odpočinkový prostor

ZDROJ VODY PRO WELLNESS: veřejný vodovod, voda ke sprchování je také zajištěna z veřejného vodovodu

PLATNOST NÁVŠTĚVNÍHO ŘÁDU OD: 3. prosince 2021

VYPRACOVAL: **Ala Hotel s.r.o.**

DATUM: 12/2021

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA:

Hasiči 150
Záchranná služba 155
Policie 158
Integrovaný záchranný systém 112

Lékárnička je k dispozici v zázemí recepce.

2.0. OBECNĚ PLATÍ PRO VŠECHNY ATRAKCE WELLNESS:

- 2.1. Při naplnění kapacity wellness nebude povolen vstup dalším návštěvníkům.
- 2.2. Děti do 13 let mohou do wellness vstoupit jen s doprovodem dospělé osoby v době od 10:00 do 17:00.
- 2.3. Návštěvník wellness je povinen dodržovat tento "Návštěvní řád" a podrobit se pokynům pracovníků obsluhy.
- 2.4. V průběhu pobytu ve wellness je návštěvník povinen úzkostlivě dbát na dodržení hygieny a používání prostěradel/ručníků. Vstup v plavkách není do saun povolen.
- 2.5. Každý návštěvník je povinen z hygienických důvodů před vstupem do wellness se v prostorách sprch společných pro návštěvníky bazénové části, důkladně umýt mýdlem bez plavek.
- 2.6. Ve všech prostorách, kde se návštěvníci pohybují po mokré dlažbě, je třeba dbát zvýšené opatrnosti, hrozí nebezpečí uklouznutí a případného úrazu.
- 2.7. Svým chováním musí všichni dbát zásad mravnosti a slušnosti a neobtěžovat ostatní návštěvníky.
- 2.8. Prohřívárny a další „atrakce wellness“ jsou určeny především zdravým osobám a každý návštěvník ji využívá na vlastní odpovědnost.
- 2.9. Osoby trpící nemocemi cévními a srdečními mohou používat atrakce po odborné poradě s lékařem.
- 2.10. Nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění, zejména záněty cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné chorobami budícími odpor, zejména kožními vyrážkami, otevřenými hnisajícími nebo krvácejícími ranami apod.
- 2.11. Vstup není dále povolen osobám trpícím přenosnými onemocněními či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž nejbližším okolí se vyskytla přenosná nemoc
- 2.12. Rovněž není povolen vstup osobám podnapilým, zahmyzeným a špinavým.
- 2.13. Při samotné lázni se nesmí pít a jíst (netýká se odpočinkové fáze terapie).
- 2.14. Nemocní trpící jinými chorobami, než je uvedeno, podnikají vstup do wellness na vlastní nebezpečí, i když si vyžádali předchozí radu lékaře!
- 2.15. Zakázán je přístup opilým osobám, drogově závislým či osobám používající jakékoliv psychotropní látky!
- 2.16. Dále je zakázáno požívání alkoholu, drog či jiných psychotropních látek před, v průběhu či po dobu pobytu ve wellness části a celém areálu.
- 2.17. Ve všech prostorech hotelu a wellness se nesmí kouřit.
- 2.18. Každý návštěvník je povinen se před vstupem do prohřívárny nebo vířivé vany osprchovat.
- 2.19. Návštěvník nesmí svévolně přemísťovat zařízení, nábytek a manipulovat s provozně technickým zařízením.
- 2.20. V případě, že návštěvník neuposlechne pokynů odpovědných pracovníků wellness, může být vykázán bez nároku na vrácení vstupného. V krajním případě, podle povahy přestupku, může odpovědná osoba wellness požádat o asistenci Policii ČR.

3.0. POPIS WELLNESS PROVOZU:

V prostoru veřejného wellness je umístěna pro návštěvníky finská sauna, infra sauna včetně ochlazovacího bazénku, vodního vědra a ochlazovací sprchy, dále parní lázeň a vířivá vana. Celý tento prostor veřejného wellness navazuje na relaxační prostor.

V prostoru privátního wellness je umístěna pro návštěvníky BIO sauna, ochlazovací/očistná sprcha, WC, privátní vířivá vana navazující na relaxační prostor.

Sprchy, toalety a šatny jsou součástí celkové kapacity wellness centra a jsou přístupné ze společné vstupní chodby.

Celková kapacita wellness provozu je 20 osob.

Návštěvníci wellness jsou povinni dodržovat ustanovení uvedených v návštěvním řádu pro wellness.

4.0. POPIS JEDNOTLIVÝCH PROCEDUR VE WELLNESS

4.1. Parní lázeň

Provozní povolená teplota:	30 - 55°C
Doporučená teplota:	45 - 47°C
Provozní povolená vlhkost:	100%
Doporučená vlhkost:	100 %
Doporučená délka pobytu:	10 -15 min.
Počet doporučených cyklů:	1
Kapacita lázně:	4 osoby sedící

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

Indikace:

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

Kontraindikace:

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

4.2. Finská sauna

Provozní povolená teplota:	40 - 110°C
Doporučená teplota:	85 - 95°C
Provozní povolená vlhkost:	3 – 10%
Obvyklá vlhkost:	6%
Doporučená délka pobytu:	5 – 15 min.
Počet doporučených cyklů:	2 až 3 cykly
Kapacita sauny:	max. 6 sedících osob (ležících méně)

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

Indikace:

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

Kontraindikace:

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

Po saunování je nutné dodat tělu ztracené tekutiny.

4.3. Infrasauna

Provozní povolená teplota:	40 - 60°C
Doporučená teplota:	40 - 50°C
Doporučená délka pobytu:	30 – 40 minut
Kapacita sauny:	max. 2 sedící osoby
Počet doporučených cyklů:	1 cyklus (1x dlouhé saunování je pro organismus ideální)

Největší předností sauny je, že ji mohou navštívit kardiaci, alergici, astmatici a je také doporučována všem, kterým nedělají dobře vysoké teploty. V infrasauně se pohybuje teplota vzduchu od 40-50 °C, využívá se infratepla pomocí infrazářičů, které jsou pro náš organismus přirozenější a tkáněmi je vstřebáváno až do hloubky 4 cm.

V infrasauně dochází k viditelnému pocení až po 15 -ti minutách, z toho důvodu se doba strávená v sauně doporučuje kolem 30-40 minut. Tato doba je dostatečně dlouhá na to, aby tělo začalo detoxikovat. Po saunování nedoporučujeme se ihned zchladit, ideálně je vhodné počkat 5-10 minut a následuje vlažná sprcha bez použití mýdla, abychom nezanesli vyčištěné otevřené póry, které se přirozeně vlažnou vodou zavřou. Následně dále relaxujte v odpočívárně 20-30 min.

4.4. Sprchy v prostorách wellness

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

Teplotu vody si volí uživatel dle vlastního uvážení především s ohledem na momentální potřebu (např. očištná teplá sprcha před vstupem do sauny, či prudké ochlazení při ochlazovacím saunovém cyklu, či masážní proud pro lepší prokrvení těla apod.)

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

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

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

4.5. Ochlazovací bazének

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

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

4.6. Odpočívárna

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

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

4.7. Vířivá vana – veřejný wellness

Vířivá vana bude provozována s teplotou vody 35 – 37 °C

Kruhová vířivá vana pro 7 sedících klientů je umístěna v místnosti nepravidelného tvaru, vybavenou vyhřívanou odpočinkovou lavicí a třemi otevíracími okny ovládanými z podlahy v prostoru 1 P.P. Vlastní vana s přelivným žlábkem po celém svém obvodu je vyrobena na míru. Je vyrobena z nerezové oceli. Přelivný žlábek je pokryt odnímatelnou mřížkou také z nerezové oceli. Vana je vybavena vodní a vzduchovou podvodní masáží a podvodním osvětlením s dvěma LED RGB reflektory. Její vodní okruh je vybaven cirkulační technologií dle následujícího popisu.

Parametry vířivé vany:

Průměr	3,12m
Hloubka	0,45-1 m
Plocha vodní hladiny	5,4 m ²
Vodní objem vany	4,9 m ³

Detailní popis vířivých van včetně popisu systému cirkulace je přílohou Provozního řádu Wellness centra Hotelu ALA a je zpracován dodavatelem technologie společností MERTA GROUP s.r.o.

4.8. Bio sauna (Tropická sauna) – privátní wellness

Provozní povolená teplota:	40 - 100°C
Doporučená teplota:	50 - 60°C
Provozní povolená vlhkost:	30 – 60 %
Doporučená vlhkost:	50 %
Doporučená délka pobytu:	10 – 25 min.
Počet doporučených cyklů:	2 až 3 cykly

Kapacita sauny:
méně)

max. 4 sedící osoby (ležících

Tropická sauna je především vhodná pro ty, kteří nejsou milovníky extrémně vysokých teplot a suché finské sauny.

Hlavní rozdíl oproti finské sauně je ten, že v tropické sauně jsou teploty nižší a zároveň má vyšší vlhkost vzduchu.

Saunování v biosauně je vhodné nejen pro začínající saunaře, ale také pro děti, a pro kardiaky.

Ozdravné účinky biosauny:

Má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, zlepšuje činnost srdce, uvolňuje a ozdravuje dýchací cesty, detoxikuje tělo, regeneruje svalstvo, zvyšuje imunitu, odstraňuje stres a úzkost

Kontraindikace:

Lidé s poruchami srdečního rytmu, léčeným vysokým krevním tlakem, při průduškových problémech, akutní plísňová onemocnění, vysoké a zvýšené horečky

4.9. Vířivá vana – privátní wellness

Vířivá vana bude provozována s teplotou vody 35 – 37 °C

Obdélníková vířivá vana pro 3 sedící a 2 ležící osoby je umístěna v místnosti nepravidelného tvaru, na místnost navazuje WC, sprcha a kombinovaná sauna (Tropická/BIO sauna). Místnost disponuje třemi otevíracími okny ovládanými z podlahy v prostoru 1 P.P. Vlastní vana s přelivným žlábkem po celém obvodu je vyrobena na míru z nerezové oceli včetně přelivného žlábků, který je také z nerezové oceli. Vstup do vířivé vany zajišťuje vnitřní schodiště s protiskluzovou úpravou.

Vana je vybavena vodní a vzduchovou podvodní masáží a podvodním osvětlením s dvěma LED RGB reflektory. Její vodní okruh je vybaven je vybaven cirkulační technologií dle následujícího popisu.

Parametry vířivé vany:

Rozměry	2,65 x 2,5 m
Hloubka	0,45-1 m
Plocha vodní hladiny	5 m ²
Vodní objem vany	2,1 m ³

Detailní popis vířivých van včetně popisu systému cirkulace je přílohou Provozního řádu Wellness centra Hotelu ALA a je zpracován dodavatelem technologie společností MERTA GROUP s.r.o.

Provozovatel umělého koupaliště nebo sauny je povinen v případě překročení mezní hodnoty ukazatele jakosti vody ke koupání, sprchování nebo ochlazování provést kontrolu dodržení požadavků stanovených tímto zákonem k provozování umělého koupaliště nebo sauny. V případě překročení nejvyšší mezní hodnoty ukazatele jakosti vody ke koupání, sprchování nebo ochlazování je povinen provoz nebo oddělitelnou část provozu umělého koupaliště nebo sauny do doby odstranění závady zastavit.

5.0. SLUŽBY PRO NÁVŠTĚVNÍKY ZE STRANY OBSLUHY WELLNESS PROVOZU:

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

6.0. Úklid wellness

K úklidu jsou používány dezinfekční prostředky s biocidním, virucidním a fungicidním účinkem. Záchody včetně sedátek, prostory pro sprchování a šatny jsou uklízeny a dezinfikovány podle potřeby, při provozu centra minimálně jednou denně. Použité dezinfekční přípravky jsou střídány podle zastoupené aktivní látky a při jejich aplikaci se dodržuje předepsaná expoziční doba, aby se zabránilo vzniku rezistence nežádoucích biologických činitelů.

Nejméně jednou denně, a to zejména po skončení provozu, se všechny prostory sauny umyjí vodou s čistícím prostředkem a následně vydezinfikují. Podlaha a pryčny prohřívárny se pravidelně stírají čistou vodou, nejméně však dvakrát denně během provozu. Dveře, omyvatelné části stěn, šatnové skříňky a ostatní nábytek se dezinfikuje jednou za týden. Prohřívárna se čistí, dezinfikuje a větrá zpravidla po skončení provozu a do druhého dne musí zůstat dveře otevřeny.

Průtočný ochlazovací bazének se musí jedenkrát denně po skončení provozu vypustit, stěny a dno se mechanicky vyčistí, vydezinfikují dezinfekčním přípravkem a řádně vystříkají čistou vodou.

Odpadkové koše se vyprazdňují, očistí a desinfikují denně. Pomůcky pro úklid se ukládají v úklidové komoře.

Odpovědná osoba: Iva Chocholáčová – ředitelka hotelu

Kompletní hygienický plán zajistila společnost Cormen a je nedílnou součástí provozního plánu.

7.0. Popis míst odběru vzorků a kontrola jakosti vody

Cirkulační technologií obou vířivých van a jejich kontrolním zařízením je zajištěno sledování hodnot obsahu volného a vázaného chloru a redox potenciálu nepřetržitě automatickým měřícím a registračním systémem v bazénu.

Jakost vody ve vířivých vanách a ochlazovacím bazénku se dále orientačně kontroluje nejméně třikrát denně sledováním ukazatele průhlednost bazénové vody v nejhlubší části bazénu. Teplota vody v bazénu a teplota vzduchu ve společných prostorech se měří alespoň třikrát denně a to před zahájením provozu a po 4 a 8 hodinách provozu, a vyznačuje se na tabuli umístěné na viditelném místě ve společných prostorech.

Výsledky kontrol hodnot stanovených ukazatelů jakosti bazénové vody prováděné provozovatelem jsou zaznamenávány do elektronické databáze.

7.1. Vířivá vana – veřejný wellness

U vířivé vany vybavené hydromasážním cirkulačním okruhem se odběry vzorků provádějí v režimu zapnutých cirkulačních okruhů po jejich nejméně 5minutovém chodu. Pro mikrobiologický rozbor se odebírá jeden vzorek na přítoku do vířivé vody a jeden slévaný vzorek pro chemický a jeden slévaný vzorek vody pro mikrobiologický rozbor z protilehlých stran vany.

V rámci zajištění splnění požadavků na jakost vody a počtu návštěvníků za den je technicky zajištěná obměna vody na jednoho návštěvníka ve výši minimálně 45 l.

7.2. Vířivá vana – privátní wellness

U vířivé vany vybavené hydromasážním cirkulačním okruhem se odběry vzorků provádějí v režimu zapnutých cirkulačních okruhů po jejich nejméně 5minutovém chodu. Pro mikrobiologický rozbor se odebírá jeden vzorek na přítoku do vířivé vody a jeden slévaný vzorek pro chemický a jeden slévaný vzorek vody pro mikrobiologický rozbor z protilehlých stran vany.

V rámci zajištění splnění požadavků na jakost vody a počtu návštěvníků za den je technicky zajištěná obměna vody na jednoho návštěvníka ve výši minimálně 45 l.

Odběr vzorků vody a zajištění hodnot ukazatelů jakosti vody zajišťuje akreditovaná laboratoř. Cyklus odběru vzorků je stanoven na 1 x za 14 dní. V případě pěti po sobě jdoucích bezchybných měřeních se cyklus prodlužuje na 1x za kalendářní měsíc.

7.3. Ochlazovací bazének

Odebírá se slévaný vzorek z protilehlých stran bazénu pro mikrobiologický rozbor s četností 1x měsíčně.

V rámci zajištění splnění požadavků na jakost vody a počtu návštěvníků za den je technicky zajištěná obměna vody na jednoho návštěvníka ve výši minimálně 30 l.