

WELLNESS

U DOBRÉHO

Pastiera

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

PREVÁDZKA

Názov: Wellness Richtárka

Adresa: Čremošná 8701/41

PREVÁDZKOVATEĽ

Názov: Černovské drevenice, s.r.o.

Adresa: A. Hlinku 72, 034 06 Ružomberok

Zodpovedná osoba: Andrea Habová

IČO: 36795801 **Email:** info@udobrehopastiera.sk **Mobil:** +421 917 440 604

Tento prevádzkový poriadok určuje hygienické a epidemiologické zásady a opatrenia, ktoré je potrebné dodržiavať pri poskytovaní osobných služieb obyvateľstvu v súlade s príslušnými ustanoveniami:

– zákona NR SR č.355/2007 Z.z. o ochrane, rozvoji a podpore verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

– vyhlášky MZ SR č. 554/2007 Z.z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

– vyhlášky MZ SR č. 585/2008 Z.z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o prevencii a kontrole prenosných ochorení.

- Pracovníci zariadenia pri poskytovaní služieb používajú pracovné postupy, pomôcky a prípravky, ktoré neohrozujú a nepoškodzujú zdravie. Zodpovedný pracovník vždy poučí zákazníkov o rizikách spojených s poskytovanou službou. Zákazník v odôvodnených prípadoch (ak to súvisí s kontraindikáciami procedúry) by mal oboznámiť pracovníka zariadenia so svojimi závažnými ochoreniami. Zdravotné kontraindikácie služieb sú vyvesené v zariadení na viditeľnom mieste.
- Pracovníci vykonávajúci obsluhu zákazníkov dodržiavajú osobnú hygienu a to po každom skončení obsluhy zákazníka si umyjú ruky mydlom pod tečúcou vodou. Pri poranení zamestnanca alebo zákazníka, alebo pri krvácaní zákazníka v súvislosti s výkonom sa postihnuté miesto musí bezodkladne opláchnuť vodou a následne dezinfikovať. V prípade znečistenia rúk biologickým materiálom sa ruky musia umyť a dezinfikovať prípravkom s bakteriocídnym a virucídnym účinkom, ktorý sa nachádza v lekárničke.
- K dispozícii je dostatočné množstvo čistej bielizne (uteráky, jednorazové papierové obrúsky,..) primerané predpokladanému počtu zákazníkov. Prevádzka je vybavená dostatočným množstvom čistiacich a dezinfekčných prípravkov.

Návštevníci musia dodržiavať pokyny a pravidlá prevádzky:

- na prevádzke je zakázané fajčiť,
- zakázaný je prístup osobám, ktoré sú pod vplyvom alkoholu,
- povinné je dodržiavať pravidlá saunovania,
- v prípade choroby a prenosného ochorenia je zakázaný vstup do prevádzky,
- zakázané je poškodzovať majetok prevádzky,
- zakázané je využívať priestory, ktoré sú výlučne určené pre zamestnancov,
- povinné udržiavať čistotou a poriadok na prevádzke a všetky veci vrátiť na pôvodné miesto a do pôvodného stavu.
- Používané a predávané prípravky sú vyrobené: v krajinách EÚ a zo strany distribútora dokladované potrebnými certifikátmi.
- V zariadení je viditeľne umiestnené bezpečnostné a zdravotné označenie o zákaze fajčenia.
- V zariadení je k dispozícii lekárnička vybavená v súlade s Vyhláškou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 554/2007 Z.z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo.

WELLNESS

U DOBRÉHO

Pastiera

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

Časť pivný kúpeľ a infra sauna:

- Klient si do tejto časti prevádzky na recepcii zabezpečí čistý uterák, plachtu, župan a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý.
- Pred vstupom do potiarne je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
- Do potiarne vstupujte nahí a suchí, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
- V potiarňi dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
- V potiarňi môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať, a to len na plachte.
- V potiarňi sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
- Počas potenia môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
- Dokonalé prekrvenie organizmu v potiarňi sa dosiahne v priebehu 10–15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo potiarne.
- Po poslednom pobyte v potiarňi si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha.
- V priestoroch sauny je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
- V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca sauny.
- Po využití infra sauny je možné ísť do pivného kúpeľa.
- V prípade pivného kúpeľa klient sa môže kúpať aj v plavkách.
- Pred aj po pivnom kúpeľi je potrebné použiť sprchu.

ČASŤ WELLNESS:

Fínska sauna:

- Klient si do sauny zabezpečí na recepcii čistý uterák, plachtu, župan a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý.
- Pred vstupom do potiarne je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
- Do potiarne vstupujte nahí a suchí, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
- V potiarňi dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
- V potiarňi môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať, a to len na plachte.
- V potiarňi sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
- Počas potenia môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
- Dokonalé prekrvenie organizmu v potiarňi sa dosiahne v priebehu 10–15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo potiarne. Tento postup opakujte podľa Vašej kondície, najmenej však trikrát.
- Po poslednom pobyte v potiarňi si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha.
- Navštívte odpočívareň, zabalte sa do deky a zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny.
- V priestoroch sauny je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
- V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca wellness.

WELLNESS

U DOBRÉHO

Pastiera

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

Parná sauna:

- Klient si do sauny zabezpečí na recepcii čistý uterák, plachtu, župan a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do sauny musí byť návštevník nahý.
- Pred vstupom do potiarne je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
- Do potiarne vstupujte nahí a suchí, čím vyvoláte vyšší efekt potenia sa.
- V potiarňi dýchajte zásadne ústami, pretože vysoká teplota a suchý vzduch vysušujú sliznicu a môžu spôsobiť bolesti hlavy.
- V potiarňi môžete sedieť, ak to dovoľuje množstvo návštevníkov sauny aj ležať, a to len na plachte.
- V potiarňi sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
- Počas potenia môžete vykonať samomasáž tela rukami, alebo Vami prinesenou masážnou kefou, čím sa zvýši efekt prekrvenia pokožky a jej očistenia.
- Dokonalé prekrvenie organizmu v potiarňi sa dosiahne v priebehu 10–15 minút. Potom sa osprchujte studenou vodou, a to tak dlho, kým nemáte pocit chladu. Telo osušte a krátko pobudnite mimo potiarne. Tento postup opakujte podľa Vašej kondície, najmenej však trikrát.
- Po poslednom pobyte v potiarňi si celé telo dôkladne opláchnite vlažnou vodou bez mydla a vyutierajte sa do sucha.
- Navštívte odpočívareň, zabal'te sa do deky a zostaňte ležať asi pol hodiny. Ležte uvoľnene a relaxujte, čím zvýšite správny fyziologický účinok sauny.
- V priestoroch sauny je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
- V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca wellness.

Vírivka:

- Klient si do wellnessu zabezpečí na recepcii čistý uterák, plachtu, župan a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do vírivky musí byť návštevník nahý.
- Pred vstupom do vírivky je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
- Vo vírivke sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
- V priestoroch vírivky je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
- V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca wellness.

Kneippov kúpeľ:

- Klient si do wellnessu zabezpečí na recepcii čistý uterák, plachtu, župan a kľúč od skrinky v šatni, do ktorej si odkladá odev a obuv. Pri vstupe do kneippovho kúpeľa môže byť návštevník v plavkách.
- Pred vstupom do kúpeľa je každý návštevník povinný sa dôkladne umyť mydlom a osprchovať.
- kneippov šliapačí kúpeľ patrí medzi procedúry povzbudzujúce krvný obeh. Pri striedavom ohreve a ochladzovaní nôh vodou dochádza k rozšíreniu ciev a k zlepšeniu krvného obehu. Jedna komora je naplnená teplou vodou (40 – 50°C), druhá komora chladnou vodou (10 – 16°C). Obe komory majú vo výške 30 cm oddelovacie prepážky, ktoré nútia klienta prekonávať prekážku dvíhaním končatín.
- no komôr je tvorené štruktúrovaným povrchom, ktoré pozitívne dráždi reflexné zóny chodidla. Pri procedúre vstúpi klient najprv do kúpeľa teplého, potom prestúpi do studeného kúpeľa, cyklus opakuje 6 – 10 krát, ukončí studenou vodou a dôkladným vyutieraním končatín do sucha.
- Vo kúpeľi sa správajte slušne, nerozprávajte hlasno, berte ohľad na ostatných návštevníkov.
- V priestoroch kúpeľa je zakázané konzumovať potraviny, alkoholické nápoje a fajčiť.
- V prípade nevoľnosti počas návštevy sauny ihneď vyhľadajte zamestnanca wellness.

V prípade potreby volajte +421 917 440 604