

Provozní řád

masérský salon a relaxační salon

Místo provozovny: Čs.legií čp.421, Milevsko, 399 01
Pracovní doba je dle potřeb zákazníků.

Poskytovatel (místo trvalého bydliště): Marcela Kreuzerová, Čs.legií 421, 399 01
Milevsko tel.:737316597

Druh poskytovaných služeb: Masér pro sportovní a rekondiční masáže s působností mimo oblast zdravotnictví. Infrasauna

Oprávnění pro výkon činnosti: Rekvalifikační kurz u soukromého vzdělávacího zařízení TOP STUDIO Mgr.jarmila Votrubová, České Budějovice zakončený zkouškou dne 14.12.2008 a živnostenské oprávnění vydané Městským úřadem Milevsko – živnostenský úřad + další rekvalifikační kurzy na různé druhy masáží + osvědčení.

Základní údaje o provozovně: Provozovna je umístěna ve stávajícím domě čp.421 v ulici Čs.legií v Milevsku. Místo provozovny pro masérské služby a relaxační služby se nachází v přízemí tohoto domu. Přístup je zajištěn přímo do chodby skrze kryté stání přímo z ulice, odděleně od vstupu do bydlící části rodinného domu. Provozovatelka je přímo spoluvlastníkem rodinného domu a tudíž WC pro ni je zajištěno v 1.patře domu vč. dalšího zázemí (koupelna se sprchou, vanou, umyvadlem a šatna). Prostor pro jídlo provozovatele je také zajištěn v 1.patře domu. Úklidová komora je zřízena v přízemí rodinného domu v přímé návaznosti na prostory k podnikání. Pro zákazníky jsou k dispozici – vstupní chodba, odkud je přístup do místnosti masáží a na WC pro zákazníky a dále pak chodbou šatna, relaxační místnost a další WC pro osoby užívající relaxační prostor. Osvětlení provozovny přirozeně francouzskými dveřmi a umělým osvětlením žárovkovými svítilny. Do provozovny je zavedena teplá a studená voda s odpadem do obecní kanalizace. Vytápění centrálním kotlem na plyn s rozvodem ÚT. Do provozovny je zaveden internet, telefon a STA.

Rozsah poskytovaných služeb: Různé druhy tělových masáží, baňkování, ušní a tělové svíce, moxování, saunování v infrasauně a vířivá vana. Samozřejmostí je zajištění možnosti osprchování a relax na lehátkách.

Povrchová úprava stěn: je vymalováno omyvatelnými barvami v kombinaci s keramickým obkladem. Nábytek je klasický z lamina v barevné úpravě bříza (masáže) a tmavší barva (relax). Podlaha je v masážích a šatně řešena vinylovou podlahou a v relaxačním prostoru + WC dlažba (tedy také vše omyvatelné).

Obecně:

1. V rámci poskytovaných služeb nejsou povoleny výkony na nemocné kůži, manipulace s jizvami a mateřskými znaménky, výkony na sliznicích, oční spojivce a rohovce.
2. Provozovna je vybavena lékárníčkou první pomoci, jejichž obsah je v souladu s poskytovanými službami a je k dispozici v šatně relaxu případně v masážích.
3. Pracovníci poskytující shora uvedené služby musí pečovat o tělesnou čistotu, vždy před zahájením a po ukončení práce u každého zákazníka, rovněž při přechodu z práce nečisté na čistou.
4. Pracovníkem používaný pracovní oděv musí být světlé barvy.
5. Prádlo je poskytováno pro každého zákazníka jednorázově, opakované použití prádla je nepřípustné.
6. Oděv zákazníka je během poskytování služby podle jejího charakteru chráněn čistým prádlem nebo uložen na věšáku mimo prostor bezprostředního výkonu.
7. Při poskytování služeb je možno používat jen pomůcky, přístroje a další výrobky, které splňují požadavky platných, obecně závazných předpisů, které se na ně vztahují.
8. Prádlo používané k výkonu služeb musí být z materiálu, které se dá vyvářet nebo je určeno k jednorázovému použití.
9. Čisté prádlo se při přepravě chrání před znečištěním a druhotnou kontaminací vhodným obalem a převáží se tak, aby nedošlo k poškození obalu.
10. Čisté prádlo se ukládá odděleně od použitého, skladuje se v čistých a pravidelně dezinfikovaných skříních nebo regálech v uzavřených skladech.
11. Použité prádlo se ukládá do vyčleněného, větratelného prostoru, odděleného od pracovního prostoru péče o tělo. Použité prádlo se skladuje v nepropustných, uzavíratelných obalech, které jsou omyvatelné a dezinfikovatelné, případně v obalech na jedno použití. Prádlo v obalech nesmí zůstat vlhké, jeho dosoušení přímo v provozovně je nepřípustné. Praní prádla bude prováděno v domácnosti provozovatelky.
12. Úklid všech prostor se provádí bezprostředně po znečištění, jinak dle potřeby, nejméně jednou denně navlhko. Při úklidu lze používat běžné úklidové prostředky, nejméně jednou týdně s použitím dezinfekčních roztoků.
13. Malování provozovny se provádí při znečištění stěn, min. Však 1x za 2 roky.
14. Desinsekce a deratizace se provádí 1x ročně a dle potřeby – použití přípravků k tomu vhodných po konzultaci s odbornými pracovníky DDD.
15. Veškerý odpad se odstraňuje denně ukládáním do nádob na odpady a je odvážen při běžném svozu TKO.
16. Využití relaxační místnosti je vždy na objednávku jen jedné skupině mezi sebou známých osob. K dispozici je dle objednávky infrasauna či vířivá vana.
17. Pro využívání infrasauně a vířivé vany platí další navazující obecná pravidla.
18. K dispozici je šatna s šatními regály, lavice, sedací souprava, kde se osoby převléknou a teprve následně využívají služeb relaxačních prostor.
19. Za děti si ručí rodiče a to v celém prostoru relaxačních prostor.
20. Při využití relaxačních prostor je k dispozici zákazníkům z důvodu dodržování

pitného režimu využití nabídky nápojů (vždy obdrží džbán s pitnou vodou zdarma). K dispozici jsou dále za úplaty v nabídce různé druhy alko nápojů (pivo, víno, šampus), kdy jejich požití je plně na svobodném rozhodnutí zákazníků. Je však nutné vzít na vědomí, že požití alkoholických nápojů během saunování či pobytu ve vířivé vaně potažmo v celých relaxačních prostorách činí zákazník na základě své svobodné vůle. Za případné komplikace spojené s tímto provozovatel neručí.

21. Požívání alkoholických nápojů je přísně zakázáno osobám mladším 18 let.
22. V celé provozovně je přísný zákaz kouření.
23. Zákazníci si musí počínat v prostorách tak, aby neničili prostory, jeho zařízení, vybavení apod. Jakékoli poškození zařízení, nábytku a souvisejících doplňků v provozovně bude tomu, kdo škodu způsobil uhrazeno v plné výši.
24. Před vstupem do vířivé vany či infrasauny jsou zákazníci povinni se osprchovat a umýt.
25. Zákazníci jsou povinni dodržovat časy určené k pobytu v relaxačních prostorách dle své zaplacené služby. V případě překročení doby pobytu jim bude účtován doplatek dle ceníku relaxačních prostor.
26. Je povinností zákazníků se předem seznámit s tímto provozním řádem a plně dodržovat jeho podmínky. Jeho neznalost neomlouvá (k dispozici v provozovně, na webu apod.).

V Milevsku dne 27.6.2011

Provozovatel: Marcela Kreuzerová

Doplňěk provozního řádu Vířivá vana a infrasauna

1. Vířivá vana i infrasauna jsou využívány jako doplněk nabízených služeb masáží, kdy je možností zákazníků se před samotnou masáží nahřát v sauně či vířivce a následně si nechat provést masáž, kdy jsou její účinky vyšší a kvalitnější
2. Infrasauna je typovým výrobkem a při jejím užívání budou dodržovány bezpečnostní a další pokyny dané výrobcem
3. Infrasauna je vybavena zařízením pro výměnu vzduchu a ionizátorem (osvěžení vzduchu v prostoru sauny)
4. Maximální teplota v infrasauně je 60 st. C, kdy si ji však každý může sám dle vlastní potřeby regulovat a přizpůsobit
5. K dispozici je před i po saunování sprcha s tekoucí teplou i studenou vodou, relaxační lehátka pro dovršení relaxu a odpočinku a balené nápoje pro dodržení pitného režimu, který je nutné během saunování i po něm dodržet
6. Vířivá vana je vybavena vlastní filtrací, ohřevem vody a dalšími doplňky. Filtrace a možnost jejího časového nastavení umožňuje společně s chemií pro vířivé vany udržovat vodu dlouhodobě čistou a splňující hygienické požadavky pH a obsahu kyslíku.
7. Výměna vody ve vířivé vaně se provádí dle potřeby, max. však 1 x za 2 měsíce. Při vypuštění vody je automaticky prováděna dezinfekce a kompletní vyčištění vany čistícími prostředky.
8. Kvalita jakosti vody je sledována 3 x týdně s vkládáním potřebné chemie pro vířivé vany, dle doporučení výrobce vany a vždy po užití.
9. Teplota vody je natápěna dle přání zákazníka.
10. Funkčnost filtrace vody (čištění) ve vířivé vaně je zajištěna také vždy při chodu vany a jednotlivých čerpadel.
11. Před vstupem do vířivé vany je třeba se osprchovat a umýt mýdlem.
12. Pro další užívání a údržbu vany a infrasauny platí obecné technické předpisy dodavatele vany. Kompletní uživatelské příručky infrasauny a vany jsou k nahlédnutí u provozovatele.

V Milevsku 4.7.2011

Zpracovala: Marcela Kreuzerová

PRAVIDLA KOUPELE VE VÍŘIVÝCH VANÁCH

- Jídlo byste měli konzumovat nejpozději 2 hodiny před koupelí
- Teplota vody by neměla být vyšší než 37°C. Ideální teplota vody ve vířivé vaně je totiž teplota lidského těla
- Pro dosažení povzbuzujícího a revitalizujícího účinku hydromasáže je vhodné nastavit teplotu vody 1-2 °C pod tělesnou teplotu
- Jakmile zvolíte mírně teplejší vodu, zvýšíte účinek relaxační hydromasáže. Ta pak bude mít vliv na Váš klidný spánek
- Stačí jen 15 min. Intenzivní hydromasáže a obsah kyslíku ve Vaší krvi se zvýší o zhruba 10%. Svůj pobyt ve vířivé vaně plné tonizujících bublinek však můžete prodloužit až na půl hodiny. Mějte však na paměti, že je třeba dobu přizpůsobit Vašemu momentálnímu stavu.
- Pokud trávíte delší dobu ve vířivé vaně, dejte pozor při vylézání. Při delším pobytu totiž může dojít k přílišnému uvolnění svalů.

Pro doznění blahodárných účinků hydromasáže si po ukončení koupele položte tak cca 10-15 min. v klidu.

DOPORUČENÍ

Potíací kúru v infrasauně si dopřejte 1 až 2 krát týdně (pozitivní vliv infrasauny na naši imunitu vydrží až 6 dní).

Před pobytém v infrasauně použijte vlažnou sprchu – efekt pocení se ještě zvýší

Důležitý je přísun tekutin – má výrazný vliv na pocení.

Kúru neopakujte jako v kasické finské sauně. Pro jedno saunování vám stačí jeden dostatečně dlouhý pobyt a pak sprcha.

Potíací kúra se provádí při 50 až 60°C v délce 30-40 min. A potivost je dvakrát vyšší než v klasické finské sauně.

Kúru ukončete sprchou ve vlažné nebo studené vodě.

INFRAAUNA JE ÚČINNÁ V BOJI PROTI CELULITIDĚ

- celulitida není nic jiného než vodní a tuková usazenina pod kůží, kterou lze infrasaunou činně odbourat – ideální je, můžete-li infrasaunu využívat denně – tehdy doporučujeme 5 minut masáže pod vlažnou sprchou a poté 5 minut pobytu v infrasauně – výsledky se brzy dostaví

UVOLNÍ NAMOŽENÉ SVALY A BOLESTI ZAD

- postačí půl hodiny pobytu v infrasauně a poté 5 minut masáže pod vlažnou sprchou a budete se cítit jako znovuzrození (její blahodárné účinky v podobě úlevy oceíte též při výronu kotníku, ztuhlosti kloubů a projevech stárnutí).

INFRAAUNA NÁS BEZPEČNĚ PŘIPRAVÍ NA SPORTOVNÍ ZÁTĚŽ

- abyste předešli úrazům, plánujete-li velký sportovní výkon, je vhodné se předem rozcvičit – máte-li možnost využít infrasaunu, můžete absolvovat tzv. Pasivní rozcvičku – pobyt v infrasauně vám prohřeje organismus, zvýší jeho prokrvení, látkovou výměnu a tepovou frekvenci, čímž vaše tělo připraví stejně kvalitně jako trénink.

INFRAAUNA NAPOMŮŽE K RELAXACI

- v době, která tolik přeje každodennímu stresu si každý z vás musí najít způsob, jak se ho zbavit – takový prostor k relaxaci nabízí právě infrasauna, která z vašich svalů účinně odstraní nastřádané napětí a učiní je elastičnějšími a odolnějšími

INFRAAUNA ÚČINNĚ POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM

- denně se střetáváte s řadou bakterií a virů, jste oslabeni stresem, překvapení rozmary počasí – abyste v takových podmínkách obstáli, musíte mít silnou a odolnou imunitu – a právě tehdy maximálně oceníme infrasaunu, jejíž účinky způsobují zvýšení vaší tělesné teploty a tento jev dále vede k oslabení až usmrcení bakterií a virů

INFRAAUNA BOJUJE S NADVÁHOU

- jestliže ke sportu a dietám hledáte další účinný prostředek, který vám napomůže s redukcí váhy, je infraauna skvělou volbou – s vaším tukem se poperete tak, že se vlivem působení tepla vaše krevní cévy snáze prokrví a lymfatický systém tak snáze nežádoucí tukové kyseliny vyloučí z těla ven (půlhodinovým pobytem v infraauně ztratíte až 700 kalorií, nesmíte však zapomenout doplnit odpařené tekutiny).

INFRAAUNA VYPUZUJE TOXICKÉ LÁTKY

- zahřívání organismu v infraauně je hlubší než v sauně běžné, což způsobuje, že ve vyloučeném potu je obsažena voda maximálně z 85%, zbylých 15% tvoří cholesterol, tukové buňky a v tucích rozpustné jedy, těžký kovy a kyseliny, sodík a čpavek (a jelikož je zde v porovnání s klasickou saunou vyloučeno až dvojnásobné množství potu, vyloučí infraauna z vašeho těla až 7x více ve vodě nerozpustných látek)

INFRAAUNA HOJÍ RÁNY A PODPORUJE KRÁSU

- jestliže se vám špatně hojí ekzémy, popáleniny či poranění a nedaří se vám docela zotavit také tady pomůže infraauna – vlivem tepelných účinků v infraauně dochází k lepšímu prokrvování svalů, které jsou pak rychleji okysličovány (hloubkovým čištěním pórů dochází k odstranění odumřelých buněk a nečistot....)

JAK ČASTO SE SAUNOVAT V INFRASAUNĚ

- Potíci kúru v infrasauně si dopřejte 1 až 2krát týdně.
- Kúru neopakujte jako v klasické finské sauně. Pro jedno saunování vám stačí jeden dostatečně dlouhý pobyt a pak sprcha
- Potíci kúra se provádí při 50 až 60 °C v délce 30-40 min. A potivost je dvakrát vyšší než v klasické finské sauně
- Kúru ukončete sprchou ve vlažné nebo studené vodě.

ÚČINKY INFRASAUNY

- **Infrasauna je perfektní při redukci vaší hmotnosti**, za 30 min.saunování spálíte až 600 kalorií
- **Infrasauna zkrášluje pokožku** – z pleti se odstraňují nečistoty a odumřelé buňky. Pleti se vrací elasticita.
- **Urychluje hojení poraněné kůže** –(popáleniny, jizvy, odřeniny, řezné rány) a je vhodná jako podpůrná léčba při akné a lupénce.
- **Pokožka je jemnější, zdravější a krásnější.**
- **Pomáhá tělu uvolňovat endorfiny**, které jsou odpovědné za naše pocity dobré nálady a pohody.
- **Vyplavují z těla toxické látky** – zatím co ve finské sauně jich vyloučíte potem 5%, v infrasauně až 15%.
- **Snižuje svalové napětí.** Vaše svaly se uvolní a odstraní i ztuhlost kloubů a tím i celých končetin.
- **Dochází k detoxikaci organismu.**
- **Posiluje krevní systém a upravuje tlak** na správné hodnoty – nízký zvyšuje a vysoký snižuje
- **Perfektně relaxujete a organismu dopřejete dokonalou regeneraci.** Odbourává důsledky stresu.
- **Zvyšuje obranyschopnost organismu a posiluje imunitní systém.**
- **Pomáhá při zánětech žil a křečových žilách.** Odstraňuje otoky končetin.
- **Infrasauna efektivně odstraňuje celulitidu a stimuluje krevní oběh.**

Pozitivní vliv infrasauny na naši imunitu vydrží až 6 dní. Proto je nejlepší chodit do ní 1 až 2 krát týdně.

ÚČINKY HYDROMASÁŽE – PŮSOBENÍ ÚČINKŮ HYDROMASÁŽNÍ VANY NA LIDSKÝ ORGANISMUS

- u funkčních nervových poruch
- při fyzickém vypětí a svalové únavě
- psychické vypětí, nespavosti, stresu
- při neurologických nemocích
- pozitivní stimulace nervových zakončení
- stimulace produkce endorfinů (hormony štěstí)
- skvělé psychické a psychosomatické působení
- při rekonvalescenci poúrazových a pooperačních stavů
- u některých chorob krevního oběhu a cév
- u chronických chorob dýchacího systému, astmatu
- pro snížení bolesti pohybového aparátu
- pro celkové zvýšení fyzické a psychické kondice
- při nemocích pohybového aparátu a revmatických potížích, artritidy
- hloubkové prohřátí organismu
- zlepšení prokrvení orgánů, svalů a pokožky
- terapie svalových křečí
- masáž tukových tkání, jizev apod.

VÍŘIVÁ VANA A POZITIVNÍ ÚČINKY NA ORGANIZMUS

Tlumí bolest

Fyziologicky se jedná o proces, při kterém teplá voda a masážní systém podporují tvorbu endorfinů, látek redukujících bolest. Ve vířivce dochází nejen k tlumení bolesti, ale i k navozování pocitu euforie, relaxace a klidu.

Uvolňují stres

Vznášení v teplém, nadnášejícím proudu vody ve vířivce nejenom pomáhá odpočinku unavených a bolavých svalů, ale zároveň napomáhá také k duševnímu a emočnímu odpočinku. Relaxace ve vířivce je perfektní cesta, jak zpomalit aktivitu, odpočinout si a strávit příjemné chvíle sám, nebo s vaší rodinou nebo přáteli.

Pomáhají proti nespavosti

Spánek se může dostavit teprve, když došlo k tělesnému a psychickému uvolnění. Proto při problémech se spánkem lze doporučit těsně před tím, než si jdete lehnout, dvacetiminutová koupel o teplotě 37 až 38 stupňů Celsia. Při hydromasáži dojde k celkovému zklidnění organismu, což zlepší usínání. Tato pravidelná relaxace působí také preventivně v oblasti stresových stavů.

Chrání před celulitidou a pomáhají bojovat s nadváhou

Využívání vířivých bazénů přispívá také blahodárně k potlačení celulitidy, nebo-li pomerančové kůže. Teplá voda a masážní trysky totiž přispívají k vypínání kůže a redukce celulitidy. Vířivky přispívají i ke snížení váhy a to tím, že teplá voda způsobuje lepší cirkulaci krve a rychlejší odbourávání podkožního tuku.

Redují následky artritidy, zajišťují dokonalou očistu

Při poškození kloubů artritidou se okolní svaly stáhnou, aby je chránily. Vztlak vody snižuje tlak na klouby, teplá voda svaly uvolní, čímž dochází ke zmírnění bolesti.

Očista těla je jedna z nejlepších věcí na vířivých bazénech. Během relaxace se otvírají naše póry, které se dokonale čistí, toxiny odcházejí z našeho těla.

Vliv doby pobytu ve vířivce na lidský organizmus

5 minut krevní tlak se snižuje a srdeční rytmus se začíná zpomalovat

8 minut cirkulace krve se zlepšuje, pocítujeme zahřívání nohou a rukou

12 minut svaly začínají relaxovat, odplavuje se mléčná kyselina a toxiny

15 minut ústup bolestí, tělo dosahuje rovnováhy

Koupele ve vířivé vaně pomáhají rychle zregenerovat duševní síly po vyčerpávajícím dni plném stresů a zároveň mají ozdravující účinky. Horká vířivá voda působí velmi příznivě na problémy s páteří, klouby, zmírňuje bolesti svalů, odstraňuje nespavost a stres, uvolňuje a přináší úlevu pro tělo i duši.