



Kategorizace koupališť na str. 2

World of Beauty & Spa na str. 4

Bezpečnost na bazénech na str. 5

Norma ČSN EN 1069 na str. 6

Regenerace v aktivním věku na str. 8

Studia na VŠTVS PALESTRA . na str. 10

Úvod do zdravé výživy na str. 12



ASOCIACE PRACOVNÍKŮ V REGENERACI

Profesní organizace sdružující

- sauny, páry, solária a wellness proozy
- maséry a poskytovatele regeneračních služeb
- odborníky na zdravou výživu a zdravý životní styl
- školy a školící střediska
- veřejné a hotelové bazény, koupaliště
- projektové ateliéry a dodavatele v oblasti regenerace

Členům nabízíme

- poradíme s hygienou a bezpečností provozu
- odborný růst a vzdělávání našim členům
- poskytneme slevy na našich akcích
- zajistíme reklamu zdarma na našem veletržním stánku
- informujeme nejen o novinkách v odborných publikacích
- odpovíme na Vaše dotazy na webových stránkách
- možnost vzájemného předávání zkušeností z daných oborů

Naše aktivity

- vzdělávací semináře a konference APR
- kategorizace bazénů a koupališť
- spolupracujeme s vystavovateli a pořadateli v oblasti regenerace
- provoz webových stránek www.aprcz.cz
- vydávání časopisu "Zpravodaj APR"
- provádíme osvětu a zvyšujeme informovanost
- spolupracujeme se státními orgány při tvorbě zákonů a norem

<http://www.aprcz.cz>

Adresa: Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha 8, tel.: 284 021 911, email: aprcz@seznam.cz

2013/I

Úvod a aktivity APR

Slovo úvodem

Autor: Miroslav Veselý

Vážení přátelé

Jsem velmi potěšen, že vám mohu představit zbrusu novou podobu Zpravodaje APR. Dlouhá léta nám vycházel jen jako informační bulletin tištěný skromně na obyčejný papír, bez obrázků, a profesní informace a odborné články jsme dostávali prostřednictvím tištěných časopisů, které jsme pro naše členy objednávali. Po zrušení posledního z nich, časopisu Sport wellness management, se nám již nepodařilo nalézt adekvátní náhradu ve vydávaných titulech, a tak padlo rozhodnutí zkusit vydávat svůj vlastní časopis, do kterého budou svými články přispívat hlavně naši členové – odborníci v dané problematice regenerace a prevence zdraví. A když se nám podařilo najít v osobě PaedDr. Michala Effmerta člověka ochotného ujmout se funkce „šéfredaktora“, nestálo vzniku časopisu již nic v cestě.

Nyní máte před sebou první inovované číslo Zpravodaje APR. Časopis je tematicky rozdělen po jednotlivých odborných sekcích, které pracují v rámci APR, a bude vycházet cca 4 x do roka v elektronické podobě a zdarma zasílán členům APR. V tištěné podobě bude vydáván pouze při mimořádných příležitostech, jako je nyní veletrh Bazény, Sauny & Spa.

Vážení přátelé,
přeji vám, abyste v časopise našli pro svoji činnost mnoho užitečných a praktických informací, Uvítáme, když i Vy se prostřednictvím tohoto Zpravodaje APR sami podělíte s ostatními o svoje zkušenosti.

Na závěr mi dovoluje poděkovat všem, kteří se na přípravě tohoto prvního čísla časopisu podíleli, a popřát jim hodně štěstí, trpělivosti a elánu při přípravách dalších čísel. Novému Zpravodaji APR přeji, abyste si ho oblíbili a přijali ho jako Svůj časopis.

Miroslav Veselý

předseda představenstva
Asociace pracovníků v regeneraci

Kategorizace bazénů a koupališť

Autor: Milan Šmid



Již 8 let probíhá projekt APR „Kategorizace bazénů a koupališť“. Pozorný návštěvník si může všimnout modrých hvězdiček, které zdobí vchody řady koupališť v počtu 1 – 5 hvězdiček. Copak znamenají, jaký mají smysl?

Projekt byl připraven se snahou ukázat návštěvníkovi bazénu, aquaparku nebo koupaliště, co ho může čekat, až vstoupí do areálu. Jaký je pro něj připraven rozsah služeb, jak je areál vybaven a k čemu všemu slouží. Hodnocení je obdobné jako při kategorizaci hotelů a penzionů – čím více hvězdiček, tím větší vybavenost. A tím samozřejmě je možné očekávat i větší „útok na peněženku“, i když v případě bazénů a koupališť je výše vstupného odvozena spíše od výše dotace z města do provozu zařízení než od jeho vybavenosti.



str. 2

Kategorizace bazénů a koupališť



Kategorizaci bazénů a koupališť se tedy nejedná se o žádnou soutěž. Jde o to, jak pomoci stanovených kritérií popsat svůj areál. Hodnotí se velikost a počet bazénů v areálu, vybavení vodními atrakcemi, případně soulad s pravidly mezinárodní plavecké federace FINA, rozsah doplňkových služeb, možnosti stravování, odborná způsobilost personálu a jejich aktivní doplňování znalostí a vědomostí v problematice provozu koupališť. Projekt není vázán na členství v APR – mohou se ho účastnit a také účastní i nečlenové, případně členové jiných sdružení. Pro větší objektivitu je kategorizace rozdělena do dvou skupin, kryté bazény a venkovní areály, které jsou hodnoceny samostatně. Systém je velmi jednoduchý. Na internetových stránkách naší asociace: www.aprcz.cz je připraven on-line dotazník – zvláště pro krytá a zvláště pro letní sezónní zařízení.

Jakým způsobem se provozovatel, který má zájem, zapojí do tohoto projektu?

Stačí pravdivě odpovědět na příslušné otázky dotazníku a program sám přidělí patřičné ohodnocení. Provozovatel – účastník projektu kategorizace pak získá certifikát a příslušný počet hvězdiček v podobě samolepek – pošleme mu je poštou. Nemusí nic platit – tato služba je zdarma. Z počtu hvězdiček neplnou žádné výhody ani nevýhody. Nikdo neopovrhne koupaliště s malým počtem hvězdiček, protože není proč. Nejsou akorát „nadupaná“ atrakcemi a službami. Pokud je příjemná obsluha, čistá voda a klidné prostředí, bude mít koupaliště jistě svou klientelu, která to ocení i při jedné či dvou hvězdičkách. Stejně jako u hotelů – pět hvězdiček Vám nezaručí, že nebude špinavé umyvadlo v koupelně..... I jednoúčelová koupaliště a kryté bazény mají velký význam na výuce plavání, zvyšování fyzické zdatnosti plavců, prevenci lidského zdraví a zdravého využívání volného času. My si vážíme všech, kteří tuto práci provádí. V současné době je v kategorii krytých areálů zapojeno 74 zařízení, u venkovních areálů 57 zařízení. Jejich seznam je uveřejněn na www.aprcz.cz, kde se mohou i další bazény zapojit. Budeme velmi rádi, když k nim přibudou další.



str. 3

Proběhlé a plánované akce

Autor: Milan Šmíd

World of Beauty & Spa

Tradičně je první poprázdňinovou akcí APR aktivní účast na veletrhu zdraví, krásy a zdravého životního stylu World of Beauty & Spa, který proběhl ve dnech 6. – 7. září 2013 na výstavišti PVA v Praze – Letňanech. Poprvé se zde vystavovalo v nově postavené hale. Členové APR si mohli vyzvednout volně vstupenky k účasti na veletrhu a navíc měli možnost účastnit se veletrhu nabídkou svých výrobků a služeb na stánku APR.



Několik jich řešilo tuto možnost formou letádků, nejvíce využila příležitost masérská škola Refit, která po celou dobu veletrhu prostřednictvím svých masérů poskytovala zdarma masáže návštěvníkům veletrhu.

Hlavně díky jim bylo na stánku APR stále živo. Kolik lidí namasírovala děvčata první den nemáme zjištěno, ale druhý den masér David spočítal, že jich prošlo jeho rukama téměř čtyřicet.



Kromě stánku se APR prezentovala na veletrhu i formou odborných přednášek – Milan Šmíd na hlavním pódiu mluvil o Prevenci zdraví, plavání a saunování školáků, přednášku v odborném salónku o Regeneraci zdraví v aktivním věku připravila Jiřina Kubcová. Patří jim za to poděkování za reprezentaci APR na veřejnosti. Fotky z akce jsou umístěné na facebooku APR a naleznete je i na internetových stránkách APR



Konference v Pasohlávkách

Ve spolupráci s asociací ABAS připravujeme konferenci na přelomu října a listopadu letošního roku v areálu nového aquaparku „Aqualand Moravia“ v Pasohlávkách - okres Brno - venkov.

Pro bližší informace sledujte stránky APR <http://www.aprcz.cz>.

str. 4

Bezpečnost na bazénech

Autor: Zbyněk Kovářů

Aktuální problémy v bezpečnosti na bazénech, koupalištích a aquaparcích

Tak jak se aktuální, platná norma bezpečnosti na bazénech TNV 94 0920 dostává do běžného života, tak se i postupně zlepšuje i přístup jednotlivých provozovatelů k této problematice. Dá se konstatovat, že drtivá většina provozovatelů se touto normou snaží řídit, aplikuje ji v praxi a uvědomuje si, že bezpečnost návštěvníků koupaliště je zásadní prioritou. Na druhou stranu stále ještě existují provozovatelé, i když je jich minimum, kteří tuto normu buď vůbec neznají nebo ji ignorují a pozici plavčíka ve svém provozu vůbec nemají.

Nutno konstatovat, že riziko spojené s takovým postupem je zcela neúměrné. Dají se najít příklady malých vesnických koupališť, kde došlo k závažným, například spinálním poraněním návštěvníka. Důsledky z takové situace mohou být nedozírné. Podle mých zkušeností se ale stále vyskytují na koupalištích další nedostatky, které by měli provozovatelé co nejdříve odstranit. Mám na mysli zejména vybavenost provozu páteří deskou, příp. ambuvakem. Nutnost vybavení provozu těmito pomůckami vyplývá opět z příslušné normy. Dalším navazujícím problémem se kterým se ve své praxi intenzivně střetávám je zvládnutí používání páteří desky. Musím konstatovat, že v drtivé většině plavčíci způsob používání páteří desky neovládají na dostatečné úrovni. Tato činnost je navíc natolik náročná na zvládnutí a hlavně automatizaci pohybových dovedností, že je nutné její pravidelné nacvičování. Je mi jasné, že plavčíci, až na výjimky, tuto činnost nenacvičují. Tuto skutečnost považuji za velkou chybu provozovatelů koupališť. Musím ještě dodat, že v praxi nelze spoléhat, že záchranná služba poleze do vody a bude plavčíkům pomáhat postiženého dostat z vody na břeh.

Dalším aktuálním problémem, kterým bychom se měli zabývat a poskytnout provozovatelům řešení, je užívání vodních atrakcí, zvláště tobogánů a skluzavek. Je faktem, že každý výrobce řeší užívání těchto atrakcí po svém. Nelze předpokládat, že výrobce atrakce je zároveň i expert na bezpečnost užívání vodních atrakcí. Někde je užívání tobogánů podle provozního řádu atrakce (dodaným výrobcem) možné až od 10 let, někde od 6 let, někde od 125cm, někde se může jezdit ve dvojicích, někde nikoliv, někde mohou s plavečnými pomůckami na tobogán, jinde nikoliv, atd... Chtěli bychom na základě všeobecných zkušeností, provozovatelům vypracovat a poskytnout metodický návrh „ideálního“ návštěvního řádu těchto atrakcí, který by umožňoval návštěvníkům koupaliště maximum zážitků z atrakce, ale zároveň zajišťoval jejich bezpečnost. Nutno dodat, že tuto konkrétní problematiku (bezpečnost užívání atrakce) neřeší žádný předpis ani norma, je pouze na výrobci, jaký k užívání vodní atrakce (tobogánů) dodá provozní řád.

Uvědomujeme si, že provozovatel bazénu, koupaliště nebo aquaparku má dnes velmi složitou a problematiku nabitou pozici. Chtěli bychom našim členům i ostatním mírně ulehčit v té nejdůležitější problematice – bezpečnosti návštěvníků a nabídnout jim vypracování „bezpečnostního auditu“ provozu, který by jim pomohl vyhledat a odstranit případná riziková místa a činnosti v provozu bazénu, koupaliště a aquaparku tak, aby byla zajištěna maximální péče o bezpečnost všech návštěvníků.

str. 5

Kontakty:

Mgr. Kovářů Zbyněk,
člen představenstva APR
Vedoucí školení plavčíků
e-mail: zbynek@carv.cz
www.skoleniplavciku.cz
Znalec v oboru: bezpečnost a ochrana zdraví na bazénech, koupalištích a aquaparcích

Norma ČSN EN 1069 pro skluzavky - I

Autor: Milan Šmíd

Rok 2011 přinesl na provozovatele koupališť a aquaparků „pohromu“ v podobě novelizace ČSN EN 1069 pro skluzavky. S normou jsme provozovatele již seznámili na konferencích APR a již postupně si začínají přivykat skutečnosti, že jim přibyla další povinnost: při vlastnictví skluzavky v areálu provádět její pravidelné bezpečnostní kontroly.

Provozní kontroly jsou s výjimkou zkoušky při uvádění do provozu věci, která se již významně týká každého provozovatele skluzavky. Zde norma jasně specifikuje a stanovuje jednotlivé povinnosti a druhy provozních zkoušek.

a) Každodenní vizuální kontrola se provádí každý den před zahájením provozu

Pověřená osoba provozovatele provádí kontrolu čistoty a neporušenosti kluzného povrchu. Provedení a výsledky zaznamená do provozního deníku. Prakticky je ve většině areálů prováděna tak, že pracovník provozovatele (nejčastěji službu konající plavčík) proleze zespoda nahoru koryto a překontroluje jeho stav a neporušenost. Pokud není závad, pustí se voda a plavčík provede první „kontrolní sjezd“ a zapíše provedenou kontrolu do provozního deníku.



b) Pravidelná kontrola provozovatele - rozšířená kontrola v periodicitě 1 - 3 měsíce nebo podle pokynu výrobce skluzavek

- Zahrnuje
- vizuální kontrolu kluzné části skluzavky
 - kontrolu spojů (lomy a praskliny)
 - korozi konstrukce
 - kontrolu stability během provozu
 - kontrolu z hlediska opotřebení

Provedení a výsledky se s datem kontroly zaznamenají do provozního deníku.

Obě kontroly se podle našich zjištění zcela běžně na bazénech provádí. Jediné, co je k tomu důležité zavést, je provádění záznamů do provozního deníku, aby byla stálá písemná evidence kontrol s podpisem osoby, která ji provedla.

str. 6

Norma ČSN EN 1069 pro skluzavky - I

c) Nezávislá pravidelná každoroční kontrola

Předepsána každoročně pro skluzavky typu 3 - 10 včetně jejich příslušenství. Norma předepisuje její provedení expertem nezávislé třetí strany s nezbytnými technickými a provozními znalostmi a zkušenostmi v oblasti vodních skluzavek. U sezónních provozů se provádí většinou před zahájením každé sezóny. V rámci těchto každoročních kontrol se musí provést

- kontrola záznamů v provozním deníku
- vizuální kontrola konstrukcí (nedestruktivní)
- kompletnost vodní skluzavky
- kontrola všech součástí skluzavky, koroze, praskliny
- kontrola ochrany povrchu
- kontrola funkce, včetně průtoku, ovládání, bezpečnostních prvků
- prověřit nutnost praktické zkoušky

O provedené zkoušce se vydává protokol podepsaný expertem nezávislé třetí strany.



d) Nezávislá rozšířená „tříletá“ kontrola

Min. 1 x za tři roky se provádí prověření základních provozních podmínek, které byly odzkoušeny v době uvedení do provozu. I o této zkoušce se vydává protokol podepsaný expertem nezávislé třetí strany včetně uvedení zkušebních jezdců provádějících praktickou část zkoušky sjížděním. Tato zkouška je tedy rozsahem dosti obdobná jako provozní zkouška při uvádění skluzavky do provozu.

Na rozdíl od předchozích verzí, poslední novela se nevztahuje jen na skluzavky s výškou nad 2 m, ale postihuje již všechny vodní



skluzavky bez rozdílu výšky, způsobu klouzání a „přistání“.

Ve firmě Bazény a wellness s.r.o. provádíme již po dva roky pravidelné kontroly skluzavek na řadě areálů. Výsledky ukazují, že stanovení kontrol normou má na bezpečnost skluzavek velký význam. Nejen, že se nám již podařilo objevit řadu chyb na skluzavkách dříve, než došlo k mimořádné situaci nebo zranění klienta, ale pomohli jsme řadě provozovatelů uvést do souladu s legislativou i nezbytné provozní doklady – provozní deník, elaborát.

„Posouzení a vyhodnocení provozních rizik skluzavky“, případně zpracování nové informační tabule s nově řešenými piktoqramy. A každý z provozovatelů ví, jak je nepříjemné, když mu přijde kontrola z Inspektorátu bezpečnosti nebo z ČOI a domáhá se neexistujících dokumentů.

K provádění kontrol skluzavek se ve Zpravodaji APR ještě vrátíme.

str. 7

Kontakty:

Ing. Milan Šmíd
Bazény a wellness. s.r.o.
 Nad Štůtkou 41E, 18200 Praha 8
 email: projekce@bazeny-wellness.cz
 http://www.bazeny-wellness.cz
 tel.: 284021911, fax: 284021919

Regenerace v aktivním věku

Autor: Ivana Smrčková

Masáž

Masáž má blahodárný účinek na náš organismus. Samozřejmě musí být provedena odborně, od proškoleného maséra. Mluvíme-li o regenerační masáži odstraňující únavu, tak ta se projevuje na našem těle například úpravou svalového napětí. Přetřené unavené svaly přímo prahnu po odpočinku a pohlazení. Masáží se zlepšuje elasticita kloubního vaziva. Vhodnými hmaty se povzbuzuje průtok krve a lymfy. Dotykem a použitím vhodného masážního přípravku uvolňujeme mazové a potní žlázy, prokrvujeme a zvláčňujeme kůži. Odstraňujeme povrchovou zrohovatělou kůži. Lepší prokrvení organismu se projeví i na práci vnitřních orgánů.



Při masáži musíme dbát na to, aby byla masáž účinná, dostatečně intenzivní, ale především příjemná. Svaly a celý organismus řídí mozek, naše psychika. Při nepříjemné bolesti se tělo podvědomě, reflexivně brání. Svaly jdou do křeče, místo aby byly vláčné a poddajné. To je tzv. stresová svalová ztuhlost. Zde nastupuje velmi důležitá komunikace a spolupráce mezi masérem a klientem. Příjemné vystupování terapeuta, zachování intimity klienta, respekt, znalosti z oboru. To jsou bonusy, které klienti ocení.

Masáž v aktivním věku. Co je to aktivní věk? Každý ho má někde jinde. Někdo se cítí aktivně většinu života. Jen se nám mění svalová síla,

vytrvalost. Jistými limity jsou zranění, úrazy, nemoci. Sport s sebou přináší zdravotní rizika. Bez regenerace sil se doba aktivního sportování zkracuje a snižuje se jeho výkonnost. Rekreační sport je také sport. Tělo není stroj a odpočinek spojený s vhodnou masáží je pro organismus největší odměna.

Dokážeme vědomě potlačit bolest. Co si ale neuvědomujeme, že mozek na podvědomé úrovni pracuje stejně jako na vědomé. Seřazujeme svou činnost a tím i činnost celého těla podle důležitosti. Masáž je účinné pasivní cvičení. Svaly pracují, ale energii vydává masér. Druhý den po masáži se může vyskytnout nepříznivá reakce, jako u netrénovaného člověka po sportovním výkonu. To bývá však ojedinělé.

Chronické problémy trvají často několik let a ty už tak lehce odstranit nejdou a velmi zatěžují organismus. Tělo na jejich zvládnutí musí vydávat mnoho energie, ta nám potom chybí, jsme unavení. Vzniká začarovaný kruh. Zdravotní problémy, které vznikají dlouhodobým zanedbáváním organismu, špatnou životosprávou, špatným životním stylem si můžeme přivodit onemocnění, které nás zpravidla zavedou do ordinace lékaře. Je na každém z nás, jak se svojí tělesnou schránkou zacházíme, jak dlouho chceme být v aktivním věku. Nesmíme nechat tělo chátrat, snížit jeho obranyschopnost a nepodporovat sebedestrukci.

str. 8

Regenerace v aktivním věku

Masérská škola

REFIT masérská škola spolupracuje s masérskou sekci a je v současné době nedílnou součástí APR, neboť regenerace a zdravý životní styl k sobě patří. Jejím úlohou je podávat masérům a pracovníkům v regeneraci aktuální informace o chystaných odborných kurzech, dalším vzdělávání a v neposlední řadě novinky z legislativy. Doufáme, že do budoucna stoupne počet členů této sekce.

REFIT masérská škola, zastupuje Ivana Smrčková. Je členkou akreditační komise MŠMT a v oboru se pohybuje od roku 1991.

Masérská škola REFIT (školíme od r. 1991) pracuje pod vedením Stanislava Herverta, dlouholetého maséra našich předních sportovců a fyzioterapeutky Ivany Smrčkové. Nabízí **rekvalifikační masérské kurzy** zakončené kvalifikační zkouškou.

Absolvent obdrží osvědčení o získání profesní kvalifikace se státním známkou a vodotiskem. Tímto vlastní nejvyšší vzdělání v oboru sportovní a rekondiční masáž, mimo oblast zdravotnictví. Na osvědčení je zaznamenána i odpovídající úroveň Evropského rámce kvalifikací (EQF) 4.

REFIT má akreditaci MŠMT a MZ ČR. Kromě výše uvedeného kurzu se specializuje na výuku pro maséry do zdravotnictví. Další odborné kurzy, semináře jsou nedílnou součástí vzdělávání pracovníků v regeneraci.

Nabídka kurzů - termíny

Rekvalifikační masérský kurz akreditovaný MŠMT ČR zakončený kvalifikační zkouškou.

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Víkendový Praha: | 8.11. – 8.12.2013 |
| Intenzivní Praha: | 18.10. – 31.10.2013 |
| | 22.11. – 5.12.2013 |
| Večerní Praha: | 18. 3. – 26.6.2014 |
| Víkendový v Ústí n./L.: | 21 .9. – 1.12.2013 |
| Víkendový v Táboře: | 19.10. – 24.11.2013 |

Kvalifikační kurz akreditovaný MZ ČR (masér do zdravotnictví)

| | |
|------------------|------------------------|
| Víkendový Praha: | 28.9.2013 – 29.11.2014 |
|------------------|------------------------|

Odborné masérské kurzy
Manuální lymfodrenáž 5.10. – 17.11.2013
Reflexní terapie lymfatického systému 31.1. – 2.2.2014

Kontakty:

Ivana Smrčková, DiS. REFIT masérská škola
 www.refit.cz; E-mail: ferit@refit.cz
 Tel./Fax. 284 682 565 602 261 050
 Infolinka 607 247 547 (můžete i sms)

Sídlo/prodejna: Masérská šk., V Holešovičkách 22, P 8
Učebny: Poliklinika Prosek, Lovosická 440/40, P8

str. 9

Nové možnosti studia na VŠTVS PALESTRA

Autor: Tomáš Mirovský

Wellness specialista

Od akademického roku 2013/2014 otevírá VŠTVS PALESTRA nové magisterské studium oboru „Wellness specialista“ a tím rozšiřuje nabídku vysokoškolského studia v oblasti wellness.

Ke zpracování schváleného studijního magisterského programu Wellness specialista nás vedl především rychlý rozvoj oblasti wellness ve světě i u nás, a tím i zvyšující se poptávka trhu práce po kvalifikovaných odbornících v této oblasti. Dalším důvodem je skutečnost, že zahraniční vysoké školy podobně zaměřené programy realizují již několik let, zatímco v České republice podobné studijní zaměření absentuje.



Cílem navazujícího magisterského studijního programu je připravit odborníky, kteří jsou schopni orientovat se v základních odborných otázkách nově se rozvíjející oblasti péče o člověka, především o jeho osobní pohodu, jako výraznou komponentu zdraví, o jeho kondici a životní styl. Současně mají základní profesní dovednosti, které jim umožní uplatnit se v nově vznikajících zařízeních, která poskytují nejen klasické pohybové aktivity, ale celou škálu nových forem péče o tělo, ducha a zdravý životní styl.

Při stanovení cílových kompetencí absolventa studia jsme respektovali doporučení národních deskriptorů národního kvalifikačního rámce terciárního vzdělávání, týkajících se jak odborných znalostí, tak dovedností, obecné způsobilosti jako jsou tvoření úsudku, komunikace a schopnost dalšího vzdělávání.

Absolvent magisterského studia dokáže např.:

- kriticky zhodnotit pozitivní i případně negativní důsledky vlivu jednotlivých programů wellness na jedince a skupiny klientů;
- orientovat se ve světových trendech wellness a umět na základě jejich analýzy posoudit možnost jejich aplikace v podmínkách vybraných wellness center;
- zpracovat wellness programy, jako podklad pro grantové přihlášky;
- respektovat profesní a etické zásady při realizaci wellness aktivit;
- analyzovat a zhodnotit kvalitu wellness programu z hlediska celkové péče o klienty, rekrutující se z celého pestrého populačního spektra, s přihlédnutím k jejich osobitým potřebám.
- připravit, koordinovat, realizovat, monitorovat a vyhodnocovat průběh projektů a kampaní zaměřených na propagaci zdokonalování wellness aktivit;

str. 10

Nové možnosti studia na VŠTVS PALESTRA

- navrhnout vhodné wellness programy pro klienty s přihlédnutím k jejich věku, fyzické zdatnosti, případně k zdravotnímu oslabení nebo k limitům handicapovaných;
- organizačně a personálně zajistit realizaci wellness programů včetně vlastního podílu na jejich realizaci;
- posoudit možnosti dané lokality pro realizaci specificky zaměřených wellness programů;
- při zpracování konkrétních wellness programů respektovat principy vyplývající z interkulturní výchovy;
- projektovat wellness programy speciálně zaměřené na aktivity v přírodě s respektováním principů environmentalistiky.



Absolventi studijního oboru získají kvalifikaci pro výkon profese Wellness specialista, budou díky náročnosti a zaměření obsahu studijního programu vhodně připraveni jak pojetí komplexní péče o různé skupiny klientů, tak i pro řízení provozu wellness center.

Absolventi navazujícího magisterského studia s kvalifikací Wellness specialista najdou uplatnění v samostatných wellness centrech, ve wellness centrech v rámci hotelových, balneo či lázeňských provozů.

Další uplatnění najdou v institucích se zaměřením na wellness služby v cestovním ruchu (cestovní kanceláře, profesní sdružení aj.).

Magisterské studium tak doplňuje specializaci „Wellness“, kterou lze studovat v rámci bakalářského programu Sportovní a kondiční specialista.

Důležité informace k možnostem studia (nejen) v oblasti wellness na VŠTVS PALESTRA lze nalézt na webových stránkách www.palestra.cz. Přijímací řízení je otevřeno do 20. září.



Kontakty:

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
Palestra, spol. s r. o.

mirovsky@palestra.cz www.palestra.cz
tel.: +420 603 887 419, +420 281 932 013

str. 11

Úvod do zdravé výživy

Autor: Jiřina Kubcová

Sekce výživových poradců

Sekce výživových poradců byla do APR začleněna koncem roku 2009. Vznikla z důvodu zvýšené potřeby lépe působit na společnost v oblasti zdravého životního stylu, zvýšení prestiže výživových poradců ve společnosti a také kvůli možnosti setkávání výživových poradců na společných akcích, kde se mohou seznamovat s novinkami v České republice i ve světě a také si předávat svoje zkušenosti.

Výživa

Výživa je součástí života každého živého organismu na zemi. Problematika výživy je stejně stará jako život. Výživa člověka je specifická záležitost, protože dnes si mnohé potraviny vyrábíme sami. Tím se lišíme od ostatních živých organismů na zeměkouli. Nejsme už jen sběrači a lovci, ale také výrobci, skladníci a spotřebitelé. A to, jak se máme jako spotřebitelé – konzumenti potravin chovat, jak potraviny nakupovat, skladovat, připravovat z nich pokrmy a konzumovat je, to je součástí problematiky, kterou se bude sekce výživy zabývat.

Otázkou také je, kdo bude s potravinami zacházet a kdo je bude konzumovat – zdali dospělý zdravý či nemocný jedinec, dítě nebo starý člověk. Ke každému je nutno přistupovat individuálně. Není jeden návod, ale musíme si uvědomit, že co jedinec, to specifický přístup k přípravě potravin. Určitě si všichni uvědomujeme, že malé děti a staří lidé musí jíst 5-6x denně, zatímco dospělým jedincům stačí 3-5 porcí denně.

Dnešní uspěchaná doba klade nároky na čas při přípravě jídla, a proto bychom se měli také zvláště věnovat polotovárům, konzervovaným jídlům, jídlům z restaurace a jídelna domácí strávě.

Budeme se tedy zabývat jak jídelníčkem dětí v předškolním a školním věku, ale i jídelníčkem dospělých a starých lidí. Nastíníme možnosti zdravého stravování, abychom pomohli předcházet obezitě a nadváze dětí a dospělých, ale i poradili s redukcí váhy či některými zažívacími problémy. Pokud bude mezi našimi čtenáři zájem, můžeme se zabývat i jídelníčkem osob s určitou diagnózou především v oblasti civilizačních chorob – diabetes, vysoký cholesterol, hypertenze, atd. Ale nebráníme se ani radám, jak se stravovat například při jaterních obtížích, obtížích se střevy, žaludkem a podobně.

Díky otevřeným hranicím se velmi často setkáváme s cizokrajnou kuchyní, a proto je žádoucí se seznámit i s některými jídlami z jiných zemí a nejen je ohodnotit, ale i doporučit a nebo popřípadě přinést i recept na jejich přípravu. Například středomořská kuchyně velmi výrazně obohacuje náš stůl a je ve většině případů velmi zdravá.

Zabrousíme tedy i k našim blízkým i vzdáleným sousedům a přiblížíme si některá jídla z jejich kuchyně.

A nakonec se určitě budeme věnovat i různým dietám, vyzdvihneme jejich přednosti či úskalí a doporučíme postupy. Upozorníme na chyby a pomůžeme v případě potřeby buď odkazem na osvědčeného specialistu v okolí Vašeho bydliště a nebo Vás pozveme k nám do Prahy.

Součástí správného životního stylu je i správný pohyb. Určitě nezapomeneme ani na něj. **Máte se tedy na co těšit již v příštím čísle našeho časopisu.**

str. 12

Kontakty:

Mgr. Jiřina Kubcová - nutriční specialista, poradce Metabolic balance, Domova metoda, mobilizační techniky, terapeut SM systému, kineziotaping
Centrum správné výživy a zdravého životního stylu Hradec Králové
 tel.:60 23 60 623, www.centrum-vyzivy.cz



X



BAZÉNY & WELLNESS

projektový ateliér S.R.O.

REVIZE SKLUZAVEK a TOBOGÁNŮ dle ČSN EN 1069-1,2

KAŽDOROČNÍ REVIZE

- vizuální kontrola skluzavek
- praktické zkoušky skluzavek

TŘILETÉ REVIZE

- kontrola označení skluzavek
- prověření zachování základních provozních podmínek z uvedení do provozu
- vizuální kontrola skluzavek
- praktické zkoušky skluzavek

UVEDENÍ DO PROVOZU

- ověření bezpečnosti konstrukce vodní skluzavky
- prověření provozních dokumentů
- prověření zachování základních provozních podmínek z uvedení do provozu
- kontrola označení skluzavek
- vizuální kontrola skluzavek
- praktické zkoušky skluzavek

PROVEDENÍ POSOUZENÍ RIZIK PROVOZU SKLUZAVKY

- včetně zpracování dokumentu posouzení rizik



PROVOZNÍ A NÁVŠTĚVNÍ ŘÁDY

bazénů, koupališť, saun a wellness v souladu s novelou Zákona č. 151/2011 Sb, Zákona 258/2000 Sb. a Vyhlášky 238/2011 Sb.

KONTAKT

Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha 8 - Kobylisy, tel.: 284 021 911, fax: 284 021 919
 email: projekce@bazeny-wellness.cz, http://www.bazeny-wellness.cz,

Sjednané slevy členům APR

Autor: APR

Bazény a wellness s.r.o.

Projektové práce technologií bazénů a wellness od studií přes všechny stupně dokumentace při rekonstrukcích a výstavbě nových bazénových areálů, sleva 5 % na projektové práce a zpracování provozních řádů pro bazény a sauny, zpracování ekonomických vyhodnocení provozních nákladů.

Od roku 2012 provádíme i každoroční povinné kontroly skluzavek a tobogánů v souladu s novelou normy pro skluzavky – pro členy APR se zajímavými ceníkovými slevami. Kontroly provádíme i u nově uváděných skluzavek a tobogánů do provozu.

Kontakt: tel.: 284 021 911, fax: 284 021 919, e-mail: projekce@bazeny-wellness.cz, www.bazeny-wellness.cz

Dikos – Petr Musil

Dezinfekční, hygienický, zdravotnický a jednorázový spotřební materiál zejména pro kosmetické a kadeřnické salony, maséry, solária, dále pro zdravotnická zařízení, pro zařízení v oblasti regenerace a rekondice, wellness a sportovní centra, provozovatele bazénů a koupališť apod. Pro členy APR: sleva 5 % na celý sortiment výrobků a sleva 10 % na jednorázová prostředra.

Kontakt: tel.: 326 921 466, e-mail: dikos@dikos-kosmetika.cz, www.dikos-kosmetika.cz

Frajt s.r.o.

Šatní skříňky, kabiny - sleva 5 % na celý sortiment výrobků.

Kontakt: tel., fax.: 573 335 700, e-mail: dfrajtova@frajt.cz, www.frajt.cz

MasKa – Irena Šmídová

Masérské a kadeřnické služby. Účesy pro běžný den i pro slavnostní příležitosti, vlasové poradenství. Masáže klasické, baňkování, medové masáže, masáže hlavy. - Sleva 10 % na masérské služby.

Kontakt: tel.: 284 021 910, mob.: 604 260 131, e-mail: irena.maska@seznam.cz, www.mas-ka.cz

Nessy s.r.o.

Odbavovací turniketové a vstupenkové systémy – sleva 3 %

Kontakt: tel., fax.: 495 212 004, e-mail: info@nessy.cz, www.nessy.cz

VŠTVS Palestra

Kurzy, školení, rekvalifikace – sleva 10 % kurzovného

Kontakt: tel.: 281 932 013, e-mail: donevova@palestra.cz, www.palestra.cz

Šéfredaktor: Paedr Michal Effmert, grafický návrh: Ing. Martina Křenková

Zpravodaj APR vydává Asociace pracovníků v regeneraci pro členy APR a pro zájemce o obor regenerace a wellness.
Kopírování a následné šíření je povoleno. Neprodejné!

© APR