



Rozhovor s předsedou APR ... na str. 2

Veletrhy ..... na str. 6

Legislativa ..... na str. 10

Ploutve na Šutce ..... na str. 13

Saunafest 2014 ..... na str. 14

Kurzy ..... na str. 16

Masáže a rolfterapie ..... na str. 18

Strava seniorů ..... na str. 22

Postavte si wellness (III) ..... na str. 24



## WORLD OF BEAUTY & SPA 2014

MEZINÁRODNÍ VELETRH KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ, ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU, WELLNESS A SPA

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL PRAHA 9 - LETŇANY  
**5. – 6. 9. 2014**

VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH STÁNKŮ A CELODENNÍ ATRAKTIVNÍ PROGRAM:

- Anti-aging program, relaxace a regenerace
- Aromaterapie, masáže
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Kadeřnické show
- Módní přehlídky
- Soutěže v líčení, účesech a nail designu
- Program péče o ruce a nohy, cvičení a přednášky pro střední a starší generaci

[facebook/KosmetickyVeletrh](#)  
[www.WorldOfBeauty.cz](http://www.WorldOfBeauty.cz)

**KOSMETICKÝ VELETRH – PRAHA LETŇANY**  
**5. – 6. září 2014**

## Slovo úvodem

Autor: Miroslav Veselý

## Vážení přátelé,

pomalou nám končí léto a my již naplno pro vás připravujeme program na podzimní období. Členové APR dostávají s tímto Zpravodajem APR i vstupenky na veletrh World of Beauty & Spa. Ostatní tímto zveme na podzimní veletrhy, které jsou naší Asociací podporovány. Toto číslo není určeno jen členům APR, ale i návštěvníkům veletrhů. Možná budou mít zájem stát se našimi členy, případně alespoň „na dálku“ sledovat dění v oblasti regenerace na našich internetových stránkách či se stanou naším fanouškem na facebooku a uváží vstup do APR později.

Na programu letošních veletrhů se opět rozšířil podíl APR na odborné náplni. V průběhu mezinárodního veletrhu WORLD OF BEAUTY & SPA 2014 na Výstavišti Praha 9 – Letňany, 5. - 6. 9. 2014 budou na stánku APR terapeuti z České asociace strukturální integrace (CASI) s praktickou ukázkou rolfterapie. Je to metoda, která nenásilně napravuje škody způsobené špatnými pohybovými návyky. Návštěvníci si ji budou moci vyzkoušet, zjistit podrobnosti a poradit se, kde najít nejbližšího terapeuta. Na hlavním pódiu vystoupí v **pátek 5. 9. 2014 v 10:45** s krátkou prezentací „Rolfterapie dorazila z USA do České republiky“. Týž den v **11:30** v Konferenčním sále S1 bude prezentována „Regenerace a prevence zdraví v aktivním věku“.

Zveme vás i na veletrh **BAZÉNY, SAUNY & SPA** pořádaný v rámci veletrhu For Arch v PVA v Praze Letňanech ve dnech **16. – 20. září 2014**. Připravili jsme pro vás na ploše 180 m2 speciální saunový ostrov s amfiteátrou saunou a program „Sauna a wellness pro zdraví“. Odborných přednášek „bazénářů“, wellnessu, masáží a saunování bude mnoho a je potřeba sledovat aktuální rozvrh veletrhu. Podrobnosti k programu obou veletrhů můžete nalézt v tomto čísle Zpravodaje. Nepřehlédněte novinky v bazénevé legislativě, pokračování normy pro skluzavky, zajímavosti ze Saunafestu a aktuality z činnosti našich členů v pořádání kurzů. Seniors může zajímat doporučení k masáží a stravování.

Konference APR se nám letos přesunula na podzim. Nabízí se termín 21. - 22.10.2014 a budeme uvažovat o jedné z lokalit - Wellness Kuřim nebo Aquacentrum Šutka. Členové APR mají ještě možnost zamyslet se nad tématy - návrh byl: „Je možné zvýšit návštěvu bazénu nebo wellness centra?“ (ekonomicko-marketingové téma + informace o nové legislativě a jejich důsledcích). Předpokládáme do konference vkloubit i Valnou hromadu APR, kterou jsme letos čosud nesvolali.

Vážení přátelé, doufám, že jste našli v novém čísle Zpravodaje inspiraci, poučení nebo jste se dozvěděli něco nového. Máte samozřejmě možnost zaměření tohoto časopisu ovlivnit. Čekáme na vaše náměty, připomínky a nejlépe i ucelené příspěvky. Těším se na setkání na některé z připravovaných akcí

Miroslav Veselý

předseda představenstva  
Asociace pracovníků v regeneraci

str. 1

## Rozhovor s předsedou

Autor: Miroslav Veselý

*O hlavním zaměření Asociace pracovníků v regeneraci (APR) jsme již uveřejnili několik článků a čtenář si to může připomenout na plakátu, který je na obálce každého čísla Zpravodaje APR. Rovněž na webových stránkách APR jsou průběžně vyvěšovány veškeré novinky. Ne ze všeho však přesně vyplývá, co může APR pro své členy udělat, co mohou členové očekávat a jak se mohou více zapojit. Proto jsme se obrátili na předsedu představenstva APR Miroslava Veselého, aby nám více přiblížil činnost tohoto sdružení.*

## Jak APR vznikla a jak se v průběhu let vyvíjela ?

APR vznikla v roce 1996 jako nástupnická organizace AMARPU (Asociace masérů a regeneračních pracovníků). V roce 1997 byl do vedení APR kooptován bazénový specialista Ing. Milan Šmíd, který k původnímu programu APR pro maséry vytvořil program pro bazény a nově vznikající aquaparky. Bazénová sekce se stala od této doby dominantní odbornou sekcí s trvalým vzdělávacím programem pro provozovatele bazénů – semináře, konference, exkurze na naše i zahraniční provozy, který provádíme až dodnes. Zatím nejvzdálenější navštívenou destinací byl Kypr a jeho aquaparky.

V roce 2010 vznikla v rámci APR sekce správné výživy sdružující výživové poradce a pokusili jsme se neúspěšně sjednotit soláristy do sekce solárního opalování. Poslední vzniklou sekcí byla v roce 2012 sekce vzdělávací sdružující školy a vzdělávací instituce z oblasti regenerace a bazénů. Jednotlivé odborné sekce mají svou odbornou autonomii. Provoz celé asociace řídí představenstvo v čele s předsedou představenstva.

Co se týká vývoje APR, tak z původně „masérské“ a „saunérské“ organizace se stala významně „bazénová“. Postupně se začaly nabalovat další profese, což vedlo ke vzniku tzv. odborných sekcí.

## Jaké jsou jednotlivé sekce a kdo je vede ?

V současné době v rámci APR působí celkem šest odborných sekcí: bazénová, saunářská, masérská, správná výživa, solária a vzdělávací.

Miroslav Veselý  
předseda představenstva APR

## Bazény

**Bazénová sekce** je v současné době nejpočetnější a nejprogresivnější. Vznikla již v roce 1997 a u jejího zrodu stál a dodnes je největším „tahounem“ současný místopředseda APR Ing. Milan Šmíd. Kromě vzdělávání a poradenství provozovatelů zastupuje APR naše bazénáře při tvorbě legislativy – bazénových vyhlášek, specializovaných předpisů – normy, doporučených standardů apod.

místopředseda APR Ing. Milan Šmíd

str. 2

## Rozhovor s předsedou

## Sauny

Saunářská sekce sdružuje odborníky s dlouholetými zkušenostmi ve výstavbě a v provozu saun, a také odborníky na zdravotní a hygienické problémy týkající se saunujících osob a saunových provozů. Pro saunaře i pro organizace provozující sauny pro veřejnost může APR zajistit nebo zprostředkovat konzultace k ekonomice provozu, optimalizaci provozu a s tím související dispoziční a stavební úpravy saun. APR převzala odbornou záštitu nad mistrovstvím ČR v zážitkovém saunování a mezinárodním setkání saunových ceremoniářů SAUNAFEST. V letošním podzimu chystáme ve spolupráci s agenturou RAIN „saunový ostrov“, který bude součástí veletrhu Bazény, Sauny & Spa pořádaný ABF na výstavišti PVA v Praze – Letňanech 16. – 20. září 2014.

aunový mág Pavel Hofrichter



## Masáže

Masérská sekce se v poslední době dostala do lehkého útlumu. Vedení APR a zejména členka představenstva Irena Šmídová se snaží pro maséry neustále pořádat semináře a workshopy, ale v posledních letech je o tyto akce minimální zájem. S maséry naší masérské školy REFIT se můžete setkat na obou letošních podzimních veletrzích 5. – 6. září World of Beauty & Spa a 16. – 20. září Bazény, sauny & spa.

Členka představenstva Irena Šmídová



## Zdravá výživa

Sekce správné výživy 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.

Mgr. Jiřina Kubcová - nutriční specialista



## Solária

Sekce solária vznikla díky ne příliš šťastné mediální kampani o nezdravém solárním opalování a tudíž potřebě zejména provozovatelů solárních studií se dát dohromady a společně tuto nepříjemnou situaci řešit.

str. 3

## Rozhovor s předsedou

## Vzdělávání



Sekce vzdělávací školy vznikla pro lepší prosazování zájmů škol a jejich absolventů a pro diskusi aktuálních témat, která se vzdělávání v oblasti wellness bezprostředně dotýkají. Cílen této sekce je vytvoření společných stanovisek k aktuálním tématům, které budou prezentovány v rámci spolupráce s dalšími organizacemi a v případě oslovení i státními orgány. Hlavními aktéry jsou Mgr. Tomáš Mirovský z ATVS PALESTRA - VOŠ, spol.s r.o., Ivana Smrčková, DiS z Refit SH, spol.s r.o. a Mgr. Zbyněk Kovářů.

Ivana Smrčková a Standa Hervert s absolventkami školy Refit.

## Jaké jsou pravidelné akce ?

APR pořádá pro své členy i pro ostatní zájemce pravidelné akce jako jsou odborné konference, semináře a školení s tématy napříč všemi sekcemi. O těchto akcích je možné se nejvíce dozvědět na webových stránkách asociace www.aprcz.cz. Navíc se APR aktivně podílí formou převzetí záštity a odborným programem i na akcích podobného zaměření jejichž pořadatelem je někdo jiný.



## Co mohou členové APR získat ?

- Členství v APR s sebou přináší výhody jako například:
- členské slevy na všechny akce pořádané APR,
  - slevy na prezentaci výrobků a služeb u právnické osoby, člena APR, na pořádaných akcích
  - slevy na kurzech a školních akcích pořádaných školními zařízeními sdružených v APR
  - bezplatné zaslání Zpravodaje APR
  - informační servis od odborníků APR
  - bezplatná inzerce ve zpravodaji APR pro právnické osoby

Ovšem neméně zanedbatelnou výhodou členství je výměna zkušeností na pořádaných akcích, zejména při společných posezeních po skončení oficiálního programu, kde se probírají aktuální témata a kdy se každý člen může s ostatními podělit o své zkušenosti.

Samozřejmě není žádný problém přispět svými názory nebo dobrými nápady formou článku v tomto Zpravodaji.

str. 4

## Rozhovor s předsedou

## Co je potřeba zlepšit a co se podařilo ?



Z mého pohledu je to zejména komunikace s členskou základnou. Sice fungují webové stránky, e-mailové zprávy a Zpravodaj, nicméně osobní kontakt je v dnešní uspěchané době nenahraditelný. To bude potřeba vymyslet jak na to.

Na druhou stranu si myslím, že se podařilo vhodně sestavit představenstvo APR, stabilizovat práci sekretariátu a velký počín je vydávání Zpravodaje v kvalitní tištěné podobě.

V nejbližší době nás čeká příprava podzimní konference spojená s valnou hromadou a přípravou doprovodných programů na tradičních podzimních akcích pořádaných našimi partnery.

## Jak by mělo vypadat APR v budoucnosti ?

Příznám se, že si tuto otázku v poslední době kladu dost často. Je jasné, že je potřeba v dnešní době mít možnost obrátit se s problémy na někoho kdo je schopen poradit. Je potřeba, aby byla silná profesní skupina, která může rozumně „kecat“ do tvorby legislativy v dané oblasti. Je dobře, se potkávat s lidmi, které trápí podobné profesní problémy.

Ale je možné, aby všechny tyto mnohdy dost složité a časově náročné úkoly zodpovědně zvládala parta nadšenců ve svém volném čase? Je potřeba aby se na našem malém rybníku tříštily zájmy do několika sdružení a zájmových skupin?

Budoucnost vidím ve vytvoření silné profesní asociace s profesionálními zázemím.

## Co přejete čtenářům na závěr ?

Přeji čtenářům zpravodaje klidný zbytek letošního roku, provozovatelům hodně spokojených návštěvníků, projektantům a dodavatelům co nejvíce nových zakázek, školám a školitelům pilné a praktické studenty a hlavně všem hodně zdraví.

*Děkujeme za rozhovor a přejeme APR úspěšnou práci a zájem všech členů a přátel.*



str. 5

## Proběhlé akce - veletrhy

Autor: Michal ěffmert

## World of Beauty &amp; Spa - jaro

*Mezinárodní veletrh WORLD OF BEAUTY & SPA 2014 se konal 14. a 15. 3. 2014 na výstavišti v pražských Letňanech. Byla zde přehlídka novinek z oblasti kosmetiky, kadeřnictví, manikúry, pedikúry a péče o tělo, regenerace a prevence zdraví.*

Nad veletrhem převzala odbornou záštitu i Asociace pracovníků v regeneraci. Diváci mohli navštívit odborný seminář v salóňku ve vstupní hale výstaviště PVA, případně se zastavit na našem stánku na výstavní ploše. Největší zájem byl o masáže, které prováděli odborní maséři a fyzioterapeuté pod patronací masérské školy Refit.



Program na stáncích doplňovaly po celé dva dny přednášky a workshopy v několika salóncích i na hlavním pódiu. Cenné rady i praktické ukázky poskytovaly osobnosti, které inspirovali návštěvníky, jak si vytvořit podmínky pro krásu a pohodu.

## Odborný program



Na hlavním pódiu ve společenském programu vystoupili Ing. Milan Šmíd a Mgr. Jiřina Kubcová s přednáškou „Atraktivní a spokojený podzim života“. Před nimi vystupovali mladí návrháři s módní soutěžní přehlídkou, která měla velký divácký ohlas. Po příchodu našich A-pe-eráků začali někteří diváci odcházet, pak je ale téma zaujalo a nakonec zůstali. Proto se rádi k tématu vrátíme v tomto čísle.

Odborný program v konferenčním sálu začal ihned při zahájení výstavy. Informace o programu na webových stránkách veletrhu byla těžko k nalezení a tak se stalo, že mnohým návštěvníkům některý program unikl. Mezi ně patřilo i vystoupení APR – „Správná životospráva pro seniory“ (Mgr. Jiřina Kubcová) a „Masáže pro seniory“ (Ivana Směčková, DiS). Naštěstí se dostavili zejména pravidelní návštěvníci a zájemci o tato témata, což se projevilo i v jejich diskusi. Tyto otázky jsme znovu položili oběma lektorkám a odpovědi jsou k nalezení v článcích tohoto Zpravodaje APR.

Můžete zde najít i pozvánku na podzimní veletrh.

str. 6

## Plánované akce - veletrhy

## World of Beauty &amp; Spa - podzim

Mezinárodní 18. kosmetický veletrh **WORLD OF BEAUTY & SPA** v areálu **PVA EXPO PRAHA – LETŇANY** opět v poprázdinovém týdnu 5. a 6. září 2014.

Veletrh navazuje na jarní **WORLD OF BEAUTY & SPA**, kterého se účastnilo více než tři stovky vystavovatelů a za nimi přišlo rekordních dvacet tisíc návštěvníků. Na veletrhu se prezentuje několik set značek řady profesionální pleťové, tělové, vlasové i nehtové kosmetiky, přípravky pro wellness, spa, lázeňskou a hotelovou péči včetně profesionálního vybavení pracovišť v těchto oborech, výrobky pro obchod a finální spotřebitele.

## Partneři

Partnery pro odbornou spolupráci jsou mimo jiné největší oborová sdružení jako Unie kosmetiček, Česká asociace wellness, **Asociace pracovníků v regeneraci**, Asociace Českých aromaterapeutů, Česká aromaterapeutická společnost, Dexter Academy, Česká podiatrická společnost, sdružení pro kosmetiku **PROKOS** a velká řada dalších specialistů poskytujících poradenství odborníkům – kosmetičkám, kadeřnicím, masérům, fyzioterapeutům a dalším, stejně tak i jejich klientům vyhledávajícím tuto péči. Nejlepší odborníci budou připraveni zodpovědět dotazy i poskytnout praktické rady pro pěstění půvabu i zdravý životní styl. Patří k němu jako základ duševní pohoda, zdravá seberealizace a pozitivní přístup k sobě i okolí.

## Asociace pracovníků v regeneraci



ZA KOSMETIKOU DO LETŇAN  
5. – 6. 9. 2014

Asociace pracovníků v regeneraci je pravidelný partner pro odbornou spolupráci. Na stánku APR budou k dispozici propagační a informační materiály, mimo jiné i časopis Zpravodaj APR. Mnoho návštěvníků jistě přitáhne i praktická ukáзка rolfterapie. Je to metoda, která nenásilně napravljuje škody způsobené špatnými pohybovými návyky. Podrobnosti můžete nalézt v jiném článku tohoto časopisu. V průběhu veletrhu bude na stánku APR terapeutka Marta Foudová s kolegy provádět praktickou ukázkou této metody. Návštěvníci si ji mohou vyzkoušet, zjistit podrobnosti a poradit se, kde najít nejbližšího terapeuta.

APR se zapojí i do společenského a odborného programu. Na hlavním pódiu vystoupí v pátek 5. 9. 2014 v 10:45 s krátkou prezentací „Rolfterapie dorazila z USA do České republiky“. Týž den v 11:30 v Konferenčním sále S1 bude prezentována „Regenerace a prevence zdraví v aktivním věku“.

Těšíme se na vás na stánku APR a rádi vám odpovíme na vaše otázky. Neváhejte se zastavit.

Fotogalerii z předešlých akcí, videa i další aktualizované informace najdete na [www.worldofbeauty.cz](http://www.worldofbeauty.cz) i na našich stránkách na Facebooku <http://www.facebook.com/KosmetickyVeletrh>.

Připomínáme, že členové APR si mohou vyžádat na sekretariátu volné vstupenky.

str. 7

Sekretariát Nad Šutkou 41e Praha 8, email: [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz), <http://www.aprcz.cz>, tel./fax: 284 021 911/9

**WORLD OF  
BEAUTY & SPA**  
PODZIM – AUTUMN – HERBST  
2014

VSTUP pouze s platnou vstupenkou na veletrh BAZÉNY, SAUNY & SPA

# ZÁŽITKOVÉ SAUNOVÁNÍ

SAUNOVÁ SHOW

UKÁZKY SAUNOVÝCH CEREMONIÁLU  
v podání těch nejlepších českých saunérů

STAVBA SUDOVÉ SAUNY NA ČAS

NENÍ SAUNA JAKO SAUNA

WELLNESS A ÚČINKY NA KRÁŠU

SOUTĚŽE

TRENDY  
v zážitkovém saunování

ODBOBNÉ PARTNERSTVÍ:

**W**wellness  
noviny.cz



**PVA**  
EXPO PRAHA

LETŇANY

[www.zazitkovesaunovani.cz](http://www.zazitkovesaunovani.cz)

**16. – 20. 9. 2014**

FOR ARCH | FOR THERM | FOR WOOD | BAZÉNY, SAUNY & SPA | FOR WASTE & WATER

## Plánované akce - veletrhy

## Veletrh Bazény, Sauny &amp; Spa – odborný program APR

ABF, agentura Rain, Asociace pracovníků v regeneraci (APR) a Wellness noviny si vás dovoluují pozvat na veletrh Bazény, Sauny & Spa pořádaný v rámci veletrhu For Arch v PVA v Praze Leňanech ve dnech 16. – 20. září 2014. Připravili jsme pro vás na ploše 180 m<sup>2</sup> speciální saunový ostrov s amfiteátrovou saunou a program „Sauna a wellness pro zdraví“.



## Sauna a wellness pro zdraví – Saunový ostrov

Moderuje Pavel Hofrichter – agentura Rain, vydavatel Wellness novin a saunový mág:

- 11:00 – 13:00 hod, 15:00 – 17:00 hod - Odborný program s praktickou ukázkou saunových ceremoniálů a přednášek z oblasti saunování, bazénů a wellness dle rozpisu,
- 10:00 – 11:00 hod, 13:00 – 15:00 hod, 17:00 – 18:00 hod - Videosmyčka s ukázkami práce saunových ceremoniálů na velkoplošné obrazovce.

Se saunovými ceremoniály se představí jednotlivé saunové resorty:

Resort Valachy, Velké Karlovice; Relax Centrum Kolštejn; Cedrus Spa - Golfový Resort Kunětická Hora, příp. i další. Předvedeme naši špičku z Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech a reprezentanty, kteří zastupují ČR na mezinárodních soutěžích saunových ceremoniálů.

## Odborné přednášky

- Co je to wellness, regenerace a wellness a jejich vliv na zdraví – (Miroslav Veselý – Vodní Ráj Jihlava, APR nebo Milan Šmíd – Bazény a wellness, APR)
- Saunování od školky po dům seniorů (Milan Šmíd nebo Tomáš Appl – Bazény a wellness, APR)
- Prohřívát se můžeme nejen v sauně, aneb není sauna jako „sauna“ – (Milan Šmíd nebo Tomáš Appl – Bazény a wellness, APR)
- Pravdy a mýty o plavání a saunování (M. Šmíd nebo T. Appl – Bazény a wellness, APR)
- Nové trendy v saunování- saunové ceremoniály a zážitkové saunování (Pavel Hofrichter – Rain, Wellness noviny)
- Stavební systém pro výstavbu wellness (Ondřej Letáček, Caretta Spa, APR)
- Jak vybrat vřívku (Daniel Vítkovský, Caretta Spa, APR)
- Wellness a účinky na ženskou krásu (Monika Smekalová, Caretta Spa, APR)
- Masáže v každém věku – není masáž jako masáž (Stanislav Hervert nebo Ivana Smrčková – Refit, APR)

## Doplňkový program saunového ostrova

- Praktická ukáзка masérských technik – masáže pro návštěvníky – zajišťuje APR a masérská škola REFIT (po celou dobu veletrhu)
- Stavba sudové sauny na čas – návštěvníci dopředu tipují dobu, za jak dlouho bude sauna postavena s drobnou odměnou pro toho, kdo bude tipovat nejpřesněji – zajišťuje APR a Caretta Spa
- Workshop na téma navrhování a výstavba wellness – zajišťuje APR s Caretta Spa a Bazény a wellness denně 13:00 – 15:00 hod

str. 9



## Letní změny v „bazénové“ legislativě

Autor: Milan Šmíd

## Novela 97/2014 Sb., k Vyhlášce č. 238/2011 Sb.

Přestože máme ještě zamotanou hlavu z nových obecných předpisů vydávaných s Novým občanským zákoníkem (NOZ), jehož některá ustanovení znamenala provést legislativní změny ve firmách, společnostech a společenstvích do konce června letošního roku, pro provozovatele bazénů a saun se novelizovaly i další předpisy.



V červnu 2014 začala platit novela 97/2014 Sb., k Vyhl. 238/2011Sb. O chystaných změnách jsme již psali v předchozím Zpravodaji APR 2014/02 a to, co jsme očekávali, se také naplnilo. V tuto chvíli nečekají naše klienty na plaveckých bazénech a aquaparcích žádné viditelné změny – měří se to, co se měřilo, parametry kvality vody zůstaly také stejné. Legislativci ustoupili z měření nepovinné hodnoty Absorbance a pro venkovní sezónní koupaliště nebudeme muset zavádět výpočetní techniku pro kontinuální evidenci průtoku cirkulované vody.

Krokem zpět bylo opětovné vyřazení bazénů ve zdravotnických zařízeních. Pro tyto bazény opět neplatí žádné konstrukční a technologické parametry, pouze musí dodržet

kvalitu vody jako v „běžných“ bazénech. To považují za velkou chybu, protože nemocnice a zdravotnická zařízení nemají jistotu, že jim stavba postaví bazén a dodavatel dodá technologii, která by jim tyto parametry umožnila dodržet. Vracíme se tedy zpět, před rok 2011, kdy Vyhl. 238/2011 Sb. toto vodítko investorům dala k dispozici. A doplatí na to opět jen zdravotnický personál provozující bazén a následně pacienti ve vodoléčbě!

Další dopady novely vyhlášky na provozovatele a zkušenosti prvních měsíců fungování novely bude probírat připravovaná podzimní konference APR.

## Novela ČSN EN 13451

V květnu 2014 byla novelizována ČSN EN 13451 – 3 : Vybavení plaveckých bazénů – Další specifické bezpečnostní požadavky a zkušební metody pro vtoky a odtoky vody a vodní atrakce. Norma změnila tvary zkušebních sond a způsoby měření zachytu prstů, končetin, hlavy a vlasů v otvorech a na atrakcích bazénů. Tato metodika byla poprvé použita při zprovoznování bazénové technologie a vodních atrakcí na nově otevřeném plaveckém bazénu v Sušici, kde si provedení zkoušek zachytu vyžádal ke kolaudaci stavební úřad. Bylo proto nutno rychle nechat vyrobít nové zkušební sondy a přepracovat metodiku provádění měření, aby byly zkoušky provedeny správným předepsaným způsobem.



## Kontakty:

Ing. Milan Šmíd  
Bazény a wellness, s.r.o.  
Nad Šutkou 41E, 18200 Praha 8  
email: [projekce@bazeny-wellness.cz](mailto:projekce@bazeny-wellness.cz)  
<http://www.bazeny-wellness.cz>  
tel.: 284021911, fax: 284021919

str. 10

## Norma ČSN EN 1069 pro skluzavky – IV

Autor: Milan Šmíd

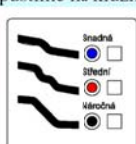
## Značení skluzavek

Ve čtvrtém pokračování našeho miniseriálu o provádění kontrol tobogánů a skluzavek si všimněme způsobu značení skluzavek (i tobogánů, které do skluzavek také patří).

## n) Piktogramy obtížnosti jízdy

Nová norma pro skluzavky platná od roku 2011 určuje požadavky na značení tobogánů a skluzavek tak, aby tomu rozuměli nejen naši návštěvníci, ale i „přespolní“ a aby naši návštěvníci rozuměli značení i na tobogánech a skluzavkách v cizině i při neznalosti místního jazyka. Takže kromě písemných pokynů, jak se chovat či nechovat na skluzavce, jsou určeny i jednotné piktogramy, které písemné pokyny doplňují.

Co se tedy můžeme o skluzavce – tobogánu při správném normovém značení dovědět dříve, než se spustíme na kluznou dráhu?



Možná pro provoz méně důležitým údajem je název výrobce, rok zprovoznění a parametry dráhy. Označení skluzavky ČSN EN 1069 – 3 – 8 – 75 nás ujišťuje, že je postavena dle této normy (splňuje parametry), jde o skluzavku typu 3 (viz tabulka v minulém Zpravodaji APR), skluzavka překonává výšku 8 m po dráze dlouhé 75 m. Obtížností jízdy jsou skluzavky barevně označovány stejně jako sjezdovky na horách: modrá = jednoduchá – čajíček, červená = ostřejší a náročnější, černá = zabíják jen pro divochy milující adrenalin.



## o) Další povinné údaje



Hloubku dopadu, minimální věk pro jízdu, pokyn pro opuštění dojezdu, výšku pádu do vody při dojezdu. Pokud je na skluzavce předepsaná „povinná“ poloha pro sjíždění, je uvedena i mezi těmito symboly. My se ale častěji setkáváme s piktogramy, které nám povolují více sjízděných poloh – nejčastěji nejbezpečnější polohou vleže na zádech nohama dopředu, případně vsedě nebo obě polohy i pro jízdu dospělého s dítětem. Může být doporučena i jízda na pneumatice.



Značení je shodné jako u značek na silnici, tj. značky dávající pokyn k stylu jízdy jsou s modrým podkladem, zákazové značky bílý podklad a červený okraj s přeškrtnutím.

str. II

## Norma ČSN EN 1069 pro skluzavky - IV

## p) Zákazové značky

Zakazují nám nejčastěji jízdu hlavou dolů, souběžnou jízdu více osob (tzv. „vláček“), chytání se okrajů koryta, případně i jízdu s dítětem před sebou nebo jízdu na pneumatikách, kde by si ji mohli návštěvníci přenést z jiné skluzavky.



## q) Speciální značky

Speciální značky nás před jízdou upozorňují na skutečnosti, které nás na dráze mohou překvapit. Může to být průjezd „černou dírou“, tj. tmavým úsekem, který může být doplněn o světelné či jiné efekty (nebezpečné pro návštěvníky se sklony k epilepsii), či úseky, kde nás skluzavka může katapultovat, tj. ztratíme přímý kontakt s kluznou dráhou a letíme vzduchem. Jedná se samozřejmě o adrenalinové prvky zvyšující zážitky z jízdy, ale dle normy na ně má být jezdec dopředu připraven.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POUŽITÍ  
**TOBOGÁNU**

POZOR! RESPEKTUJTE SVĚTELNÝ SEMAFOR STARTU!  
ZELENÁ = možnost startu, ČERVENÁ = zakázaný vstup

- Při nástupu na skluzavku dodržujte provozní řád a světelnou signalizaci - jízda pouze na zelenou
- Dbejte pokynů obsluhy a plavčíka
- Nastupujte jednotlivě
- Dodržujte bezpečnou vzdálenost, do krytí nastupujte až po uvolnění dojezdového prostoru
- Jezděte vleže nebo v sedě, nohama dopředu
- V korytě je zakázáno jezdit v kleče, ve stoje nebo hlavou dolů
- Po dojezdu ihned opusťte dojezdový prostor
- Zákaz nošení šperků, hodinek a ostrých předmětů
- Při jízdě na skluzavce může dojít k opotřebením koupacího oděvu
- Samostatně mohou skluzavku používat jenom plavci starší 6-ti let
- Při vstupu na skluzavku nejezte a nepijte

Rok výstavby: 1999      Dodavatel: KOVO sep  
Zařízení dle normy:      Uh. Hradčův - CZ  
ČSN EN-1069-3-9:07.6

## r) Vzor bezpečnostních pokynů

A takhle pak může vypadat konkrétní výsledek, včetně slovního popisu. Doporučuji se vždy před prvním sklouznutím dobře seznámit s uvedenými pokyny a hlavně v zájmu své bezpečnosti i bezpečnosti ostatních návštěvníků tyto pokyny dodržovat. Většina všech úrazů, které na skluzavkách občas vzniknou, jsou jejich nedodržením.

## Kontakty:

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

str. IZ

## Ploutve na Šutce

Autor: Michal Effmert

## Světový pohár v plavání s ploutvemi

Koncem dubna 2014 jsem se byl podívat na Světový pohár v plavání s ploutvemi v Aquacentru Šutka. Těšil jsem se, protože v Praze se taková akce konala poprvé. Ploutvoví plavci byli skutečně velmi rychlí. Byl to úžasný zážitek pozorovat sportovce, kteří se ve vodě pohybují rychlostí skoro 30 km za hodinu.

Otevřením Aquacentra Šutka získalo hlavní město Praha, po Podolí, druhý krytý padesátimetrový bazén, který splňuje základní standardy ke konání plaveckých soutěží. Areál je rozdělen na dvě části. V jedné části se nachází již zmiňovaný 50m bazén a v části druhé je aquapark.

Jsou tak vytvořeny ideální podmínky – návštěvník může kombinovat kondiční a rekreační plavání ve velkém bazénu se zábavou v aquaparku. S dětmi může využít dětské brouzdaliště, relaxovat na lehátkách u vodního baru či ve vřívce, nebo si zařadit v divoké řece, na skluzavkách a na 2 tobogánech. Pro milovníky wellness jsou v areálu k dispozici dvě finské sauny s venkovními ochlazovacími bazénky a dvě parní lázně. V areálu se také nachází oddělený výukový bazén, který je pronajímán plaveckým kurzům pro plavání maminek s dětmi.

## Účastníci Světového poháru

U bazénu je i tribuna, ze které může sledovat závodní klání přes 400 diváků. Při IX. ročníku Světového poháru v plavání s ploutvemi se na bezénu sešlo 676 závodníků z 19 zemí, trenéři, rodiče závodníků a několik desítek dalších diváků. Když tribuny fandily, byl to zážitek jako na fotbale. Tleskat bylo čemu - čeští junioři a juniorky v celkovém součtu bodů získali shodně první a druhá místa... Gratulujeme.



## Pozvánka do aquacentra

Sportovní podívaná to byla velkolepá ale já se na Šutku vrátím v poklidnější době, abych si v klidu vychutnal kondiční plavání a vše, co aquapark nabízí. A koho by zajímala výuka plavání dětí v plavecké škole Vodník nebo by chtěl rozmnožit řady ploutvových plavců klubu Moдрá Hvězda, může se přidat.

str. 13



## Kontakty:

AQUACENTRUM ŠUTKA  
Čimická 848/41  
182 00 Praha 8  
telefon: 266 610 711  
e-mail: info@sutka.eu

# 2014 SAUNA FEST

## Cedrus Spa Kunětická Hora

Autor: Pavel Hofrichter

## SaunaFest skončil, SaunaFest začíná.

Již několik měsíců uplynulo od poloviny března, kdy se v Cedrus Spa odehrála největší saunová událost v ČR.

Velký zájem soutěžících (registrovalo se 28 soutěžících) i diváků předčil očekávání. Tým pořadatelů měl opravdu hodně práce, ale celkový efekt stál za to. Do ČR přijeli soutěžící a zástupci 12 zemí světa. Objevili se tu skutečné celebrity zážitkového saunování. V porotě zasedl i organizátor mistrovství světa Patrick Lenhardt. Mezi VIP hosty byla Lisa Pobre Christensen nebo Lay Pang Ong.

Přijeli i zástupci nejlepších saunových světů - např. z italského Cron4Therme. SaunaFest 2014 proběhl za podpory řady partnerů, obzvláště děkujeme Asociaci pracovníků v regeneraci, kde Milan Šmíd je již pevnou součástí naší odborné poroty prestižního oficiálního mistrovství ČR v saunových ceremonialech.



## Proč soutěžíme ?

Soutěžící ocenili možnost výměny zkušeností a celkovou atmosféru akce. Pro každého účastníka je účast velkou inspirací. APR doporučuje účast na SaunaFestu všem provozovatelům a pracovníkům saun a saunových světů. Nezáleží na velikosti sauny, i v malé sauně se dá návštěvníkům připravit zážitkové saunování. O tom se přesvědčují provozovatelé, kteří si pozvou organizátory SaunaFestu a zapojí se do cyklu SaunaFest na cestách.

str. 14



## SaunaFest

## Saunové ceremoniály v České republice

SaunaFest totiž nikdy nekončí a cílem cestovního SaunaFestu je představit saunové ceremoniály také v dalších místech ČR. Mezi navštívená místa patří Aqualand Moravia, bazén v Trutnově, Sauna Jihlava, Aquacentrum Pardubice, bazén v Rychnově n. Kněžnou atd.

## Mistrovství světa

Do podzimního mistrovství světa v saunových ceremoniálech vysílá SaunaFest tyto saunéry: mistr ČR Lukáš Poluk, vicemistr ČR Jaroslav Pallas, za Slovensko bude soutěžit Janko Polák, za Francii Maia Chanvin a v týmové soutěži Jaroslav Pallas a Judita Mullerová. Světové mistrovství SAUNA WM se uskuteční v Bad Hofgasteinu v Rakousku 24.-26.10. Na podzim se chystá celá řada akcí a aktivit včetně Dne saunování a doprovodného programu k bazénářskému veletrhu v Letňanech. Tým SaunaFestu se chystá ještě více propagovat saunové ceremoniály po českých zemích a naším cílem je dosáhnout v této sezóně v ČR minimálně 25 lokací s pravidelnou nabídkou saunových ceremoniálů pro návštěvníky. Ideálně se všichni sejdeme na vrcholné saunové události SaunaFest - jaro 2015.



## Nejblíže akce

Podzim bude bohatý na saunové události ve světě. Také u nás se připravuje několik akcí z cyklu SaunaFest na cestách (například 1.11. v Trutnově). Aktuální termíny přináší web [www.zazitkovesaunovani.cz](http://www.zazitkovesaunovani.cz):

- 18.-21. 9. Wroclavski Park Wodny, Polsko - kvalifikace na MS SAUNA WM 2014
- 3.-5.10. Maďarsko, kvalifikace na MS SAUNA WM 2014
- 24.- 26.10. Bad Hofgastein MISTROVSTVÍ SVĚTA, Sauna World Cup 2014.
- 11.-14.9. se pak v Therme Bussloo v Holandsku uskuteční další finále světové soutěže AUFGUSS WM. Jediným českým účastníkem bude Jiří Žákovský (Mistr ručníku na jamím SaunaFestu).

## Kontakty:

Pavel Hofrichter  
Rain.cz, s.r.o.  
Strašínská 11, Praha 10  
email: [pavel.hofrichter@rain.cz](mailto:pavel.hofrichter@rain.cz)  
[www.zazitkovesaunovani.cz](http://www.zazitkovesaunovani.cz)  
tel.: 603 840 883

str. 15

## Kurzy

Autor: Michal Effmert

## Akreditované kurzy

Zájemci o práci plavčíka, cvičitele a trenéra plavání apod. musí absolvovat odborný kurz u některého akreditovaného zařízení. Informace o licencovaných kurzech MŠMT hledejte např. na webu [www.skoleniplavciku.cz](http://www.skoleniplavciku.cz). Zde naleznete termíny školení, samozřejmě i místo a další potřebné podrobnosti ohledně vstupních a zkouškových požadavků nebo samotnou přihlášku.



## Licencované kurzy MŠMT:

Plavčík, mistr plavčí, záchranné minimum, instruktor plavání, instruktor plavání kojenců, batolat a dětí, instruktor aqua fitness

## Další kurzy:

cvičitel plavání těhotných, cvičitel plavání

## Další nabídka:

Bezpečnostní audit bazénů a koupališť

## Termíny školení

		září			říjen			listopad		
		12	13	14	17	18	19	14	15	16
Plavčík	šk									
	došk									
Mistr plavčí	šk									
	došk									
Záchranné minimum	šk									
	došk									
Instruktor plavání kojenců	šk									
Cvičitel aqua fitness	šk									
Cvičitel plavání II. třídy	šk									
Cvičitel plavání	šk									
Instruktor plavání těhotných	šk									

str. 16

## Kurzy

## Školení plavčků



Plavčků na bazénech a koupalištích je profesionální vyškolený pracovník, jehož povinností je zajišťování prevence úrazů a tonutí a poskytování předlékařské první pomoci. Při své práci na sebe bere odpovědnost za bezpečnost návštěvníků zařízení. Usměrnjuje jejich chování a vodní aktivity a je-li to nezbytné, je připraven vykonat příslušný záchranný zásah. Jeho povinnosti jsou upraveny obecně platnými právními předpisy a dále vnitřními předpisy, zejména provozním řádem, konkrétního plaveckého zařízení.

## Požadavky na plavčíka

Plavčků musí dokonale znát provoz plaveckého zařízení, záchrannou techniku a pomůcky, metodiku záchranných akcí, techniku ošetřování úrazů, předpisy pro provoz plaveckého zařízení – zejména provozní a návštěvní řád. Vykonávání povolání plavčíka je velmi náročné na znalosti a dovednosti a také velmi odpovědné, neboť se jedná o lidské zdraví a životy. Proto je také nezbytné rutně k tomuto povolání přistupovat nanejvýše odpovědně. Každá osoba, která má zájem vykonávat povolání plavčíka, musí absolvovat základní kurz u některého odborného školícího pracoviště (rozsah 50 hodin). Dále je třeba absolvovat každé 2 roky povinné přezkoušení. U této kvalifikace je omezena hloubka do 1,6m. Odborné školící pracoviště by mělo absolventovi vystavit osvědčení o absolvování základního kurzu a průkazku plavčíka, kterou je plavčků povinen mít při každé službě u sebe.

Toto osvědčení i průkazka mají platnost 2 roky a při každém přezkoušení je třeba vystavit nové. U bazénů s hloubkou větší než 1,6 m je třeba nejprve absolvovat rekvalifikační kurz mistr plavčí (do hloubky 6 m) u vzdělávacího zařízení akreditovaného MŠMT (rozsah včetně základního kurzu 150 hodin). Poté absolvent cbrdří osvědčení (zdroj: Odborná práce z kurzu Mistr Plavčí).

*Můžeme doporučit případným zájemcům, aby neváhali a urychleně se přihlásili.*

str. 17

## Kontakty:

**Mgr. Zbyněk Kovářů**  
soudní znalec pro bezpečnost a ochranu zdraví  
na bazénech, koupalištích a aquaparcích.  
Kollárova 11  
586 01 JIHLAVA  
Tel.: 00 420 605 259 636  
e-mail: zbynek@carv.cz

## Masáže pro seniory

Autor: Michal Effmert

*Na mezinárodním veletrhu WORLD OF BEAUTY & SPA 2014 v odborném programu vzbudila pozornost posluchačů Ivana Smrčková, DiS z masérské školy Refit s přednáškou „ Masáže pro seniory“. Otázky, které se objevily v přednášce a diskusi, jsme lektorce znovu položili.*

## Jak mohou masáže pomoci seniorům ?

Každá věková skupina má svá specifika, která je třeba u masáže zohlednit. **Senior masáž** je jemnější masáž, která je prospěšná a příjemná pro každého. Dotek je starý jako lidstvo samo a má mocnou přirozenou léčivou schopnost. Uvolňuje a dodává sílu nemocnému nebo unavenému tělu, předává rovněž teplo a pocit jistoty. Masáž ovlivňuje celkový stav organismu v tělesné i duševní rovině.

Stárnoucí pokožka se stává po masážích vláčnější, pružnější a pevnější protože masáž urychluje odstraňování povrchových zrohovatělých vrstev kůže, podstatně zvyšuje výživu kožních buněk a zlepšuje tak jejich činnost. V masírovaných tkáních dochází k rozšíření tepének a žilek, zvýšené prokrvení je doprovázené zčervenáním masírované oblasti. Masáž napomáhá i k urychlenému vyprazdňování povrchových žil a mizních cest a tak působí na celkové zlepšení krevního a mizního - lymfatického oběhu, což přispívá k usnadnění odtoku zplodin látkové výměny, které vyvolávají únavu, bolesti a toxicitu organismu.

S přibývajícím věkem nám tělo více tuhne a naše pohyblivost se omezuje. Pohybová aktivita je velmi důležitá, masáže jí sice zcela nahradit nemohou, ale značnou měrou přispívají ke zlepšení kondice nejen u seniorů. Pravidelnou masáží lze ztuhlá místa ve svalové tkáni odstranit. Podrážděním nervových zakončení ve svalectech se zlepšuje výživa svalů, svalových úponů a šlach. Jsou pak elastičtější, pružnější a odolnější k úrazům.

## Je přístup maséra k seniorům specifický ?

S věkem se kůže ztenčuje, ztrácí svoji elasticitu a zvyšuje se vnímání bolesti, proto je velmi důležitá volba správné masážní techniky i masážního oleje. Senior masáž je vhodná i pro oslabeného jedince, kterému by klasická sportovní masáž mohla vzít i ty zbytky síly, které má. Nutno zdůraznit, že klient by měl vždy maséra informovat o svém zdravotním stavu, čím více se dozvíme, tím lépe pak můžeme svou práci udělat.

Velmi důležitý je psychologický přístup. Starší člověk má své individuální návyky a ty je potřeba v některých situacích rozpoznat a popřípadě kladně využít ku prospěchu navázání důvěry k terapeutovi či masérovi. Senior může mít strach o ztrátu svých osobních věcí, z nahoty, z bolesti. Zde musíme přistupovat zvlášť citelně.

Péče je důležitá v každém věku. Když je člověk ve stresu či unavený lehce se k tomu přidruží i problémy zdravotní.

str. 18

## Masáže pro seniory

### Kdy se masáže nedoporučují ?

Kontraindikace pro seniory se nijak zvlášť neliší od kontraindikací pro mladší populaci. Je to individuální. V každém případě musíme být více pozorní a počítat s tím, že se komplikace mohou vyskytnout. Opatrnost je na místě u diabetiků, pacientů s vysokým krevním tlakem, závažných onemocnění, u celkové fyzické sešlosti či mentálních onemocnění. V některých těchto případech je masáž vyloučena.

### Co je to míčkování ?

Vzhledem k tomu, že ve stáří bohužel přibývá nemocí, je míčkování velmi účinná pomocná fyzioterapeutická metoda, při které dochází k pozitivnímu ovlivňování činnosti vnitřních orgánů a poklesu napětí příčně pruhovaných i hladkých svalů. Masáž je prováděna malými molitanovými míčky různých velikostí, kterými se masíruje určitá část těla. Důležitým dopadem správně prováděného míčkování je relaxace svalů, která vede k uvolnění inspiračního (vdechového) postavení hrudníku. Mimo to dochází k přímému vlivu na kosterní svalstvo, a tím ke zlepšení držení těla. Pokud je míčkování aplikováno správně, vede ke zkrácení doby, nutné k léčbě a snižuje četnost a závažnost projevů onemocnění.



### Jaká masáž je vhodná pro detoxikaci ?

Senior masáž působí i na soustavu nervovou - má uklidňující účinek a spouští tvorbu neurohormonů - hormonů dobré nálady, které stimulují autoimunitu. V psychické rovině masáž účinně ocbourává stres, odstraňuje únavu, podporuje pravidelný a hluboký spánek a přináší energii, díky které se cítíme mnohem lépe.

Masáž jako taková urychluje metabolismus, látkovou výměnu v těle. Dochází k odplavování škodlivin z těla, čili detoxikace zde funguje.



### Kontakty:

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

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

str. 19

## Rolftherapie II.

Autor: Michal Effmert

### Rolftherapie v praxi

V minulém čísle jsme čtenářům představili rolfterapii. Dnes pokračujeme s dalšími podrobnostmi v praktickém využití. Zveme všechny na mezinárodní veletrh **WORLD OF BEAUTY & SPA 2014, Výstaviště Praha 9 – Letňany, 5. - 6. 9. 2014.** Novým členem APR se stala **Česká asociace strukturální integrace (CASI)** a její terapeuti budou přítomni na veletrhu. Návštěvníci budou mít možnost vyzkoušet rolfterapii přímo na vlastním těle. Požádali jsme Martu Foudovou, tajemnici CASI, aby nás blíž se rolfterapií seznámila. Zajímalo nás, jak se k této terapii dostala a jak se školí noví terapeuti. A kam se mohou čtenáři i návštěvníci veletrhu při hlubším zájmu

### Terapeutka Marta Foudová

„Déle než rok po operaci křížového vazů v kolenu jsem se trápila rehabilitací i jinými technikami ve snaze úrazem postiženému kloubu nějak odlehčit. Každé ráno jsem se probouzela s bolestmi, které mi neumožnily se na nohu ani pořádně postavit, natož pevně došlápnout. Už jsem začínala pochybovat, že budu ještě někdy normálně chodit. Celé tělo se dostalo do nerovnováhy. Projevilo se zatížením jedné strany (tedy jedné nohy), začala jsem mít další problémy s páteří, jak s bederní, tak i s krční, a ty se stále stupňovaly.

Zhruba v té době jsem objevila rolfterapii. Absolvovala jsem 10 sezení a zažila něco, co se slovy vysvětlit nedá. Tvrdím, že si to musí každý zažít sám. Rolfterapeut nepracoval jen s kolenním, ale věnoval se celému tělu (včetně chodidel, břicha i hlavy). Odhalení příčin mých bolestí bylo pro mě velmi překvapivé. Ale co především na celé této terapii nebo rolfsezeních oceňuji, tak propojení fyzického a psychického těla. Opravdu nepopsatelně se mi ulevilo. Dnes se cítím velmi dobře, vyrovnaně, stabilně a především sebevědomě. Už vím, kudy vede má cesta a po ní jsem se vydala, je to rolftherapie.“ odvyprávěla v krátkosti svůj příběh Marta Foudová.

Úspěšnost této metody v ní zanechala tak hlubokou stopu, že se rozhodla sama se v ní vyskolit. Patří do desítky prvních u nás vystudovaných rolfterapeutů, a to znamená, že dnes už bezmála rok provozuje úspěšně vlastní praxi.



### Rolftherapie přináší úlevu

Kdy se vytrácí komfort a pohoda z našich životů? Nejčastěji, když se projeví zdravotní problém. Někdy je menšího, jindy většího kalibru. Představme si třeba bolest zubu, něčeho co do velikosti titěmého z pohledu velikosti celého organismu. A přesto umí být tato strážník přímo nesnesitelná. Ovšem dá se potlačit a zvládnout. Což ale, když nás začnou bolet záda, bedra, kyčle, kolena, všechno to, čemu se říká pohybový aparát. Už jsme vyzkoušeli pilulky, masáže, perličkové lázně, obstrůvky, péči fyzioterapeuta, rehabilitaci, ale utrpení stále pokračuje. Odborníci nad našimi potížemi lámou hůl, očitáme se ve slepé uličce. Čeká nás možná operace, možná další život v bolestech, někdy až částečný nebo plný invalidní důchod. A přece to tak nemusí být!

Rolftherapie nabízí efektivní pomoc všem věkovým skupinám při celé řadě obtíží. At jsou způsobeny úrazem, věkem, jednostrannou zátěží při sportu, nesprávnými pohybovými vzorci. Mohou z ní těžit děti, lidé středního věku i senioři. Nemá žádné věkové limity a žádné vedlejší účinky.

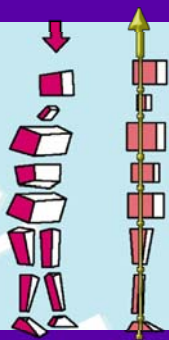


str. 20

## Rolftherapie II.

### Kde rolftherapie pomáhá

- u svalovo kosterních problémů (bolest šíje, zad, skoliózy, útlak kořenového nervu, syndrom karpálního tunelu, „zmrzlé rameno“)
- u snížené hybnosti (kloubní potíže, artróza)
- u poúrazových a pooperačních stavů, jizev, srůstů po operacích, zlomenin
- u chronických potíží z jednostranného přetěžování (jednostranný sport nebo pracovní vytížení, sezení u počítače)
- u chronických potíží spojených se stárnutím organismu
- u lidí, kde selhaly jiné rehabilitační techniky
- při zlepšení vzhledu a držení těla
- při zlepšení fyzické výkonnosti, pohyblivosti a tělesného vnímání (sportovci, herci, tanečníci)
- při zlepšení kapacity dechu
- jako podpora osobního růstu a zvýšení sebevědomí.



### Deset základních lekcí

#### 1. – 3. sezení na povrchových strukturách

1. otevřít dech a uspořádat povrchové fascie,
2. vytvořit co možná největší stabilitu v chodidlech a kolenou,
3. boční linie – srovnání kotníku, kolena, boku, ramena a ucha tak, aby byly v jedné linii.

#### 4. – 7. sezení na hlubokých strukturách

4. vnitřní strana nohou a pánevní dno,
5. vztah povrchových a hlubokých břišních struktur,
6. vyrovnání křížové kosti,
7. hlava, hluboké struktury krku, čelist, ústa,

#### 8. – 10. vyrovnávací sezení

8. práce na vytvoření co možná největší stability pánve,
9. práce na vytvoření co možná největší stability v ramenou, práce na pažích, rukách a prstech,
10. vše potřebné k vyrovnání povrchových fascií.



### Noví terapeuti

Dosavadní počet školených rolfterapeutů je na celou republiku málo. Ovšem dobrou zprávou je, že dalších deset získá osvědčení už v prosinci letošního roku. V lednu 2015 pak začíná už třetí kurz rolftherapie. Do něj je možné se na podzim 2014 přihlásit a posílat tak řady těchto dosud chybějících specialistů.

„Člověk, který se chce takové profesi věnovat, musí mít zájem pracovat sám na sobě a tyto zkušenosti předávat dalším lidem. Musí oplývat jemným citěním fyzického i psychického vnímání druhých.“ popisuje přednosti, které nesmějí chybět zájemci o studium rolftherapie lektor Aleš Urbanczik. Další podmínky přijetí do nového kurzu a seznamy stávajících terapeutů lze získat na stránkách [www.casi-rolftherapie.cz](http://www.casi-rolftherapie.cz). (zdroj: materiály CASI).

str. 21

### Kontakty:



Máchovy schody 242/5,  
412 01 Litoměřice  
E-mail: [info@casi-rolftherapie.cz](mailto:info@casi-rolftherapie.cz)  
[www.casi-rolftherapie.cz](http://www.casi-rolftherapie.cz)  
Tel: 777 399 133

## Strava seniorů

### Udrže si mládí aneb regenerace ve starším věku

*Dnešní doba klade vysoké nároky na lidi všech věkových kategorií. A čím jsou lidé starší, tím vyšší nároky jsou kladeny na jejich vzhled a znalosti. Prodlužuje se produktivní věk a s tím jsou starší lidé nuceni více dbát o svůj zevnějšek, musí se zajímat o novinky a prohlubovat své znalosti a vědomosti, musí se moderně oblékat, dobře vystupovat a celkově působit mladším dojmem. Prostě, musí jít s dobou.*

### Faktory pro zdraví

Na tom, aby lidé ve starším věku nejen dobře vypadali, dobře se cítili a hlavně, aby byli zdraví, se podílí několik faktorů. Tyto faktory musíme brát v úvahu komplexně, protože opomeneme-li jeden z nich, vždy se to podepíše na celkovém vnímání člověka. Jedná se především o tyto faktory - stravování, fyzický pohyb a dobré fungování nervové soustavy.



### Stravování



Stravování ve starším věku je podle mých zkušeností velký problém. Vezmeme-li v úvahu chyby, které se ve stravování dělají, můžeme chybující rozdělit do několika skupin:

**První skupinu** tvoří lidé, kteří přijímají více kJ, než je pro ně vhodné, trpí nadváhou a nebo jsou obézní.

**Druhou skupinu** tvoří lidé, kteří přijímají méně kJ a jsou vlastně podvyživení. Paradoxně jsou v této skupině zastoupeni nejen lidé hubení, ale i lidé s nadváhou a obézní.

**U obou skupin** může nesprávná výživa vyvolat řadu problémů a to v první řadě zdravotních. Strava může výrazně ovlivnit vznik a rozvoj některých civilizačních onemocnění. Je dlouhodobě známo, že správná strava pomáhá předcházet a také léčit cukrovku – diabetes mellitus, hypertenzi a další kardiovaskulární onemocnění, zvýšenou hladinu tuků nebo cholesterolu, dnu a nebo onemocnění jater či štítné žlázy.

### Nadváha

Nadváha a obezita přináší s sebou také problémy s pohybem, bolestí kloubů, zad a páteře, problémy s vizí, vlasy, kůží a tak dále. Proto, aby se člověk ve starším věku správně stravoval, musí vědět, kde se dají nakoupit kvalitní potraviny, jak tyto potraviny správně uskladnit, připravit a v neposlední řadě i konzumovat. A nejen to, každý člověk by měl vědět, že nestačí jíst zdravé potraviny, ale že je také nutné jíst pestře a nezapomenout na všechny složky potravy, které musíme přijímat, abychom byli zdraví, cítili se dobře a byli svěží.

str. 22

## Strava seniorů

## Složení stravy

Nestačí jen hlídat si kalorický příjem, ale nutné je i správně si stravu složit. Nezapomenout na to, že musíme jíst dostatek bílkovin – maso, ryby, vejce, sýry, mléčné výrobky, luštěniny, dostatek vlákniny – především v podobě syrové zeleniny a dostatek vitamínů – v podobě čerstvého ovoce. A samozřejmě přijímat dostatek kvalitních sacharidů ve formě kvalitního žitného pečiva, kvalitní rýže a těstovin a dalších příloh.

## Cvičení

Proto, aby starší lidé zůstali aktivní jak po stránce fyzické i psychické, je důležitý pravidelný pohyb. Bez pohybu to opravdu nejde. A přitom není nutné, aby starší lidé chodili do posiloven. Stačí svižné procházky nebo jízda na kole alespoň dvakrát do týdne jednu hodinu. Vhodné je cvičení na míčích, aquaerobic, tanec a další sporty. Každý pohyb, který lidi baví a přináší jim radost, je dobrý. A kolektivní sporty působí blahodárně i na psychiku starších lidí. Takže nestráňte se společností a využít každou příležitost pro setkání s přáteli a dalšími lidmi.



A další věc, neustrnout v čase. Chcete-li člověk být dlouho mladý a cítit se dobře, musí jít takzvaně s dobou. Seznamovat se s moderní technikou, číst, zajímat se o novinky a o to, jak se společnost vyvíjí a to nejen v oboru, ve kterém člověk pracuje, ale mít stále všeobecný přehled o dění ve světě. Zájem o vše nové, četba, studium, to vše pomáhá udržet v činnosti naši psychiku a pomáhá člověku cítit se a vypadat mladě.

## Životní styl

Jak strava, tak pohyb a celkový životní styl ovlivňují stav člověka. To, jestli člověk žije zdravě a nebo je jeho životní styl odlišný od představ o správné životosprávě, se přímo odráží nejen v obličeji, ale i na celkovém vzhledu člověka.

A tam, kde nejste se svým vzhledem spokojeni, můžete využít služeb odborníků. Řada kosmetických a kadeřnických salónů, estetických klinik a dalších odborných pracovišť pomáhá lidem k mladšímu vzhledu. Otázkou ale zůstává, jestli trend věčně mladě vypadajících lidí nezachází do extrémů. Není lepší důstojně stárnout, být zdravý a čilý, než se neustále honit za mladším vzhledem a vypadat nepřirozeně? To je otázka, nad kterou bychom se měli všichni zamyslet.

str. 23

## Kontakty:

Mgr. Jiřina Kubcová - nutriční specialista, poradce Metabolic balance, Dornova 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



## Postavte si wellness s námi - III

Autor: Monika Směkalová

## Nová kolekce produktů

*V minulém čísle jsme vám přiblížili novinky z oblasti vířivek pro rok 2014. V dnešním čísle se budeme snažit poukázat na novinky z oblasti wellness, které jsme připravili pro zákazníky na rok 2014.*

## Kneippův chodník

Kneippova ochlazovací terapie patří mezi nejstarší lázeňské procedury. Obnáší procházení dvěma speciálními bazény s oblázky, které masírují reflexní body na chodidlech. Procedura začíná 1 – 2 minuty v teplém bazénku a poté následuje půl minuty ve studeném bazénku, je důležité, aby procedura byla několikrát opakována. Léčba je



založena na působení teplotního rozdílu mezi studenou a teplou vodou a princip spočívá v odnímání a předávání energie v teplotních rozdílech. Mezi hlavní účinky procedury lze zahrnout prohřátí nohou, které mají pozitivní vliv na pružnost cév a pružnost achilovky. Procedura ovlivňuje krevní oběh v celém těle. Do současné doby jsme dodávali pouze Kneippovy chodníky z prefabrikovaného materiálu pro obklad s mozaikou. V závislosti na požadavky a přání zákazníků jsme se snažili do našeho nového Kneippova chodníku promítnout prvky moderního a atraktivního designu. Pro náročnějšího zákazníka lze jednotlivé prvky Kneippova chodníku kombinovat. Kombinace vychází z dispozičního řešení jednotlivých komponentů, v barevných variantách a možnosti volby mezi sedící a chodící variantou. Velká výhoda je spatřována ve snadné instalaci a v povrchové úpravě, která nezahmňuje další potřebu obložení... *Farář Sebastian Kneipp ukázal, že síla vody je pro lidské zdraví velmi prospěšná.*

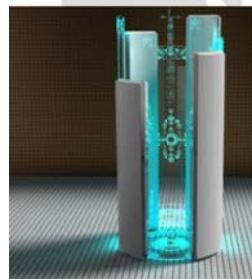
## Ochlazovací bazének SHOKKI

Ochlazovací bazény jsou umístěny v těsné blízkosti veškerých relaxačních procedur. Jsou vhodné po saunování, po parní lázni, po užití SALTAIRu - mořského klimatu, po koupání v bazénech, prostě po oblíbené proceduře ve Vašem wellness. Navržený ochlazovací bazének Shokki je stylový kompozitový ochlazovací bazének s povrchem z umělého kamene. Důkladně propracovaný design respektuje veškeré požadavky na kvalitní ochlazení po saunování. Základem funkčního ochlazovacího bazénku je bezpečnost, kterou zajišťují 3 schůdky s protiskluzovou úpravou. Pro snadné vypouštění a vyčištění je bazének osazen dnovou výpustí a horní hladinu ohraničuje z jedné strany přepadový žlábek, který odvádí případné nečistoty z vodní hladiny.



## Zážitková sprcha

Zážitková sprcha je nedílnou součástí wellness procedur. Lze využít pro ochlazení po procedurách nebo využít samostatně k relaxačním účinkům, které jsou podpořeny masážními tryskami. Zážitkové sprchy zahrnují širokou škálu produktů přes masážní sprchy, tropický déšť, mrholení až po vonné zážitkové sprchy se světelnými efekty a s relaxační hudbou. Zážitkové sprchy mají pozitivní účinky pro lidský organismus.



str. 24

## Kontakty:

Ing. Monika Směkalová  
Caretta Spa CZ  
Výhledy 424/25 725 28 Ostrava - Hošťálkovice  
http://www.caretta-spa.cz;  
E-mail: monika.smekalova@caretta-spa.cz  
Tel.: +420 606 092 500



# BAZÉNY SAUNY & SPA

9. VELETRH BAZÉNŮ, KOUPACÍCH JEZÍREK,  
TECHNOLOGIÍ A SAUN

Hlavní téma veletrhu:

## SAUNA A WELLNESS PRO ZDRAVÍ

Souběžně probíhající veletrhy:

**FOR ARCH / FOR THERM / FOR WOOD / FOR WASTE & WATER**

**PVA**  
EXPO PRAHA

[www.vystava-bazeny.cz](http://www.vystava-bazeny.cz)

# 16. – 20. 9. 2014

SOUBĚŽNĚ  
S JUBILEJNÍM  
**25.**  
MEZINÁRODNÍ STAVBNÍM VELETRHEM  
FOR ARCH



2014/3

Slevy pro členy APR

### Sjednané slevy členům APR

Autor: APR

#### BASSAU CZ

7% sleva na celý sortiment: vonné esence do parní lázně a sauny, peelingová sůl, Darkovská sůl...

**Kontakt:** e-mail: [j.sznapka@seznam.cz](mailto:j.sznapka@seznam.cz), [www.bassau.cz](http://www.bassau.cz)

#### 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](mailto:projekce@bazeny-wellness.cz), [www.bazeny-wellness.cz](http://www.bazeny-wellness.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](mailto:dfrajtova@frajt.cz), [www.frajt.cz](http://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](mailto:irena.maska@seznam.cz), [www.mas-ka.cz](http://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](mailto:info@nessy.cz), [www.nessy.cz](http://www.nessy.cz)

#### VŠTVS Palestra

Kurzy, školení, rekvalifikace - sleva 10 % kurzovného

**Kontakt:** tel.: 281 932 013, e-mail: [donevova@palestra.cz](mailto:donevova@palestra.cz), [www.palestra.cz](http://www.palestra.cz)

Šéfredaktor: PaedDr. Michal Effmert, grafický návrh, foto titulní strany a úprava fotografií: Ing. Martina Klenková

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

Sekretariát: Nad Šutkou 41E, Praha 8, e-mail: [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz), <http://www.aprcz.cz>, tel., fax: 284021911,9