



Podzimní veletrhy ..... str. 4

Konference APR v Kuřimi.... str. 8

Statistiky ..... str. 11

Sauna WM ..... str. 13

Centrum zdraví Maják ..... str. 15

Palestra na veletrhu ..... str. 17

Školení vodního aerobiku... str. 19

Strava o vánocích ..... str. 20

Vysoušeče Jet Dryer ..... str. 22

# WORLD OF BEAUTY & SPA 2015

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

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL  
PVA EXPO PRAHA  
PRAHA 9 – LETŇANY

13. – 14. 3. 2015  
4. – 5. 9. 2015

VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH  
STÁNKŮ A CELODENNÍ  
ATRAKTIVNÍ PROGRAM:

- Anti-aging program, relaxace a regenerace
- Aromaterapie, masáže
- Soutěže v líčení, účesech, nail artu a manikúře
- Kadeřnické show
- Módní přehlídky
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Celodenní program péče o nohy

facebook/KosmetickyVeletrh  
www.WorldOfBeauty.cz

KOSMETICKÝ VELETRH – PRAHA LETŇANY  
13. – 14. března 2015

## Slovo úvodem

Autor: Miroslav Veselý

### Vážení přátelé

Vážení přátelé,

S posledním letošním číslem našeho Zpravodaje se blíží konec roku. A to je čas na malou rekapitulaci činnosti Asociace pracovníků v regeneraci v roce 2014.

Asociace uspořádala pro svoje členy i pro další zájemce z oboru v letošním roce několik tematických akcí. Mezi hlavní patřil únorový seminář v Třebíči zaměřený na diskusi nad novelou vyhlášky 238/2011 Sb. Součástí byla prohlídka dostavby areálu, kterou nás provedl kolega Jiří Novák. Hlavní akcí letošního roku byla konference v Kuřimi, kde bylo nosné téma „Jak získat pravidelného návštěvníka“. Konference byla na vysoké odborné úrovni za což patří velký dík všem přednášejícím. Součástí konference byla prohlídka Wellness centra Kuřim s následnou velmi plodnou večerní diskusí. S náročnou přípravou a s zajištěním hladkého průběhu konference velmi pomohli panové Honza Sojka a David Břenek z Wellness centra Kuřim.

Asociace se již tradičně ujímá záštity a zajišťuje odborný program na významných veletrzích a výstavách v oboru.

Letos největší akce tohoto druhu byla v rámci veletrhu Bazény, sauny & spa, kde byl uspořádán čtyřdenní seminář na téma: „SAUNA A WELLNESS PRO ZDRAVÍ“. Kolegové Milan Šmíd a Pavel Hofrichter společně s firmou Caretta Spa připravili pro návštěvníky jedinečný zážitek vybudováním Saunového ostrova.

Další významnou akcí je účast APR na jarním a podzimním veletrhu World of Beauty, kde jsme díky našim zástupcům odborných sekcí připravili přednášky na téma správného životního stylu, pohybu a stravování, díky masérům z masérské školy REFIT a CASI si návštěvníci mohli vyzkoušet několik druhů masáží.

Asociace převzala odbornou záštitu nad jedinečnou akcí v oblasti saunování „Saunafest a mistrovství ČR v saunových ceremoniálech“

Asociace se podílela na legislativních změnách v oboru jako např. novela vyhlášky 238/2011 Sb.

Velmi intenzivně jsme připomínkovali ne příliš šťastně řešenou profesní kvalifikaci Plavčáků a Mistrů plavčí. Bohužel se nepodařilo tento paskvil zastavit, nicméně se nevzdáváme a jednáme o možnosti nápravy.

Vážení přátelé, na závěr mi dovoluji, abych vyjádřil poděkování za letošní práci pro Asociaci všem spolupracovníkům z představenstva a dozorčí rady, sekretariátu a jmenovitě Michalovi Effmertovi, bez kterého by nebylo do čeho psát.

Vám všem přeji klidné prožití Vánočních svátků, veselý Silvestr a hlavně hodně zdraví v novém roce 2015.

Miroslav Veselý  
předseda představenstva  
Asociace pracovníků v regeneraci



## Proběhlé akce – podzimní veletrhy

## World of Beauty &amp; Spa

Kosmetický veletrh WORLD OF BEAUTY & SPA pořádaný 5. a 6. září 2014 v areálu PVA EXPO PRAHA – LETŇANY provázelo opět krásné počasí a vysoká návštěvnost odborníků. Navázal tak na jarní část, které se účastnilo více než tři stovky vystavovatelů prezentujících několik set značek pro téměř dvacet tisíc návštěvníků. V nabídce byla profesionální pleťová, tělová, vlasová i nehtová kosmetika, přípravky pro wellness, spa, lázeňskou a hotelovou péči včetně profesionálního vybavení pracovišť v těchto oborech, výrobky pro obchod a finální spotřebitele.



## Podíl APR

Asociace pracovníků v regeneraci je pravidelný partner pro odbornou spolupráci. Pozornost upoutala přednáška Jiřiny Kubcové (na levém snímku) „Regenerace a prevence zdraví v aktivním věku“ a na hlavním pódiu zaujala prezentace „Rolfterapie dorazila z USA do České republiky“.

Luděk Šíma s kolegyněmi Martou Foudovou (první zleva) a Petrou Kukačkovou přitáhl ke stánku APR mnoho návštěvníků s následnou praktickou ukázkou rolfterapie. Zájemci si ji mohli vyzkoušet, zjistit podrobnosti a poradit se, kde najít nejbližšího terapeuta. Pro většinu to bylo první setkání s touto metodou a jejich pocity přinášíme níže.



## Ohlasy u návštěvníků

Paní MARTINA: „O rolfterapii jsem se dozvěděla od kamarádky. Mám dlouhodobě problémy s krční páteří. Tady jsem po pár minutách pocítila velkou úlevu. Asi vyhledám pravidelnou terapii. Jsem ráda, že jsem to mohla vyzkoušet tady na veletrhu.“

Paní EVA: „Terapie mě krásně uklidnila. Nemám snad žádné vážné problémy s páteří ale po celodenní práci se cítím unavená a potřebuji něco, co by mě uklidnilo, ulevilo mi od napětí. Po krátké chvilce se cítím prima.“

U stánku bylo tentokrát skutečně rušno, na masérských lehátkách se střídali i maséři z masérské školy Refit. Sekretářka APR Monika Špačková neúnavně podávala informace o činnosti APR, VŠ Palestra a dalších sdružených subjektů a rozdávala časopis Zpravodaj.



str. 4

## Proběhlé akce – podzimní veletrhy

Autor: Michal ěffmert

## Bazény, sauny &amp; Spa

Veletrh Bazény, Sauny & Spa pořádaný v rámci veletrhu For Arch v PVA v Praze Letňanech se konal ve dnech 16. – 20. září 2014. Pozornost diváků upoutal zejména speciální saunový ostrov s amfiteátrou saunou a program „Sauna a wellness pro zdraví“. Maséři z Refitu pracovali tedy na dvou místech – na saunovém ostrově a u stánku APR. U stánku bylo tedy poněkud klidněji a tím bylo více času na řešení odborných otázek s příchodzími bazenáři. Odborné přednášky proběhly podle programu, který byl uveřejněn v minulém Zpravodaji. A o Zpravodaje byl mezi návštěvníky a vystavovatelmi rovněž zájem, ještě že byl před veletrhem proveden dotisk starších čísel.

## Sauna a wellness pro zdraví

Že se dá předvést saunování i bez nutnosti odložení oděvu jsme si vyzkoušeli od 16. do 20. září na pražském výstavišti PVA Letňany. Zde se stalo zážitkové saunování hlavním tématem veletrhu Bazény, Sauny & Spa, který měl podtitul „Sauna a wellness pro zdraví“. APR zde ve spolupráci se saunovým mágem Pavlem Hofrichterem realizovala hlavní doprovodný program "Ostrov zážitkového saunování". Přinesli jsme zde ukázkou saunové show, saunových ceremoniálů, odborné přednášky i zajímavé tipy z oblasti wellness & SPA.



## Ceremoniály a přednášky

Během veletrhu proběhlo dohromady 32 programových hodin wellness procedur a saunových ceremoniálů. Celkem bylo na programu 18 odborných přednášek z oblasti wellness a saunování, velký ohlas vzbudilo hlavně 18 skvělých saunových ceremoniálů předváděných deseti profesionálními saunéry ze čtyř předních saunových resortů. Dále jste také měli možnost vidět ukázkou havajských masáží a 90 návštěvníků dokonce maséři namasírovali. Velice zajímavé bylo také vystoupení českého mistra a držitele 6. místa ve světovém žebříčku saunérů Jaroslava Pallase. Celá akce se odehrávala v otevřené finské sauně, do které mohli návštěvníci nahlížet i z venku.



## Saunový ostrov

První den veletrhu byl věnován saunovým ceremoniálům ve znamení saunérů Honzy a Elišky z Aquapalace Praha. Ceremoniály tradičního střihu doplnilo představení konceptu zážitkového saunování a diskutovalo se i o přínosech pro provozovatele saun a wellness. Celý den také návštěvníky masírovala usměvavá masérka Jitka Paterová z APR.

str. 5



## Proběhlé akce - veletrhy

Autor: Michal Effmert

## Saunový ostrov druhý a třetí den

Druhý den nabídl Saunový ostrov uprostřed veletrhu keltský styl saunových zážitků. Tomáš Drápal a Jiří Sonntag z **Relax centra Kolštejn** předvedli keltské saunové ceremoniály. Zdejší vitální svět připravuje nyní saunové noci 1x měsíčně a návštěvu v horách Jeseníků každému vřele doporučujeme. Na programu byly také přednášky Tomáše Appla z proj. ateliéru Bazény a wellness s.r.o., Daniela Vítkovského z Caretty Spa nebo i Mirka Veselého z Vodního Ráje v Jihlavě, předsedy představenstva APR. Perný den měli také maséři, tentokrát absolventi masérské školy Refit, kteří se téměř celý den nezastavili.

Třetí den započal druhou polovinu veletrhu, zážitkové saunování měli opět pod palcem profesionálové z **Aquapalace Praha**, kteří kromě běžných ceremoniálů předvedli návštěvníkům také jeden netradiční - Čarodějnicí. Aquapalace Praha na veletrhu zval k návštěvě největšího saunového světa u nás, kde je možné se prohřát ve 14 prohřívárnách. Vše bylo doplněné přednáškami z oblasti wellness a masáží Jitky Paterové z APR a maséře ze školy Refit.



## Čtvrtý a pátý den



Čtvrtý den opět pokračoval program na Saunovém ostrově, tentokrát v režii mistrů - vítěze soutěže o mistra ručníku na jarním Sauna Festu 2014 Jiřího Žákovského a mistra republiky v saunových ceremoniálech Lukáše Poluka ze **Saunia Praha**, největší městské sauny. Zpestřením pátečního programu byly havajské masáže prováděné Tomášem Hroudou z APR.

Poslední den veletrhu byl opět ukázkou toho nejlepšího, co můžete při saunových ceremoniálech zažít. Zážitkové saunování měli totiž pod taktovkou Jaroslav Pallas, 6. nejlepší saunér světa a vicemistr ČR v saunových ceremoniálech, se svou partnerkou Juditou Müllerovou, bronzovou z mistrovství ČR v saunových ceremoniálech. Oba působí v **Cedru Spa** pod Kunětickou horou.

## Kneippova lázeň od Bazény a wellness s.r.o.

Poprvé byla předvedena dvoukomorová nerezová konstrukce pro lázeň dolních končetin. Lze ji vyrobit i jako tři a vícekomorovou. Hloubka vody je 15 cm. Do komor je zaveden proud studené a teplé vody. Odvod vody je zřízen přepadem z hladiny. Ve dně komory jsou vypouštěcí gule. Uprostřed konstrukce je nerezové madlo pro udržování stability uživatele - kolem madla se prochází dokola. Do komor se na dno rozmístí desky s kamínky oblázky pro neřizenou reflexní masáž chodidla nohy (á 300 x 400 mm). Možné je i doinstalovat cirkulaci



vody, v základní sestavě se s ní ale nepočítá, protože obsah vody v Kneippově lázni není veliký - asi jako v koupací vaně. Výhodou řešení je, že je konstrukce samonosná a přenosná - unesou ji 4 muži. Jednoduše se usadí na rovnou podlahu, připojí se na zdroj teplé a studené vody a na kanalizaci a v případě osvětlení i na elektrický proud a může se zahájit provoz. Důraz je kladen na jednoduchou údržbu a dlouhou životnost. Možné je řešit i jako doplněk do stávajících prostor wellness provozů. Stavebně potřebujeme prostor 1,9 x 1,6 m.

str. 6

## Proběhlé akce - veletrhy

Autor: Michal Effmert

## Caretta

V expozici jste mohli shlédnout kompozitové hydromasážní bazény pro 2 osoby model GEMINO, rodinnou vířivku model TEMPESTA, který je určen pro 4 až 5 osob a vlnkovou loď vířivku INFINITÉ pro 5 až 6 osob. Dále jste z kompozitového materiálu mohli zhodnotit ochlazovací bazének SHOKKI, který je navržen nejen pro privátní zákazníky, ale dá se přizpůsobit hygienickým požadavkům pro komerční využití. Na veletrhu jsme představili novinky pro rok 2015. Jedná se o kompozitový Kneippův chodník, který je navržen tak, aby ušetřil namáhavou práci při realizaci Kneippova chodníku. Náš kompozitový Kneippův chodník je dodáván s veškerou technologií pro privátní i komerční využití. Záleží jen na Vás, jakou variantu zvolíte. Zda dáte přednost chodící variantě nebo budete nakloněni variantě FOR SIT, kde je kompozitový Kneippův chodník doplněný o ergonomický sedák z kompozitového materiálu.



## Sudová sauna



Firma Carreta představila také SUDOVOU SAUNU, která byla velkým lákadlem pro návštěvníky. V rámci programu byla uspořádána soutěž stavby sudové sauny na čas a následně poslední den výstavy si návštěvníci mohli tipnout, jak dlouho trvá rozebrání této sudové sauny. V úterý ve 13 hodin se spustil čas pro smíšený tým, který ukázal, že stavba SUDOVÉ SAUNY není nic složitějšího i pro dámy. Kolegové z CARETTY postavili saunu za neuvěřitelnou 1 hodinu a 31 minut. Pokud nemáte dostatečný prostor pro Vaši finskou saunu u Vás doma, je sudová sauna to správné řešení. Sudovou saunu můžete používat během roku na své zahradě či terase. Je připravena Vám poskytnout příjemné saunové zážitky pod širým nebem. Sudové sauny jsou vyráběny z odolného cedrového dřeva, který je odolný vůči extrémním podmínkám. Sudové sauny se vyrábí v různých velikostech a provedení. Můžete volit mezi variantou pro 2 až 8 osob, s odpočívárnou nebo se stříškou. V závěrečný den veletrhu proběhl v rámci programu rozklad sauny. Tým Caretta byl v tomto případě pánského zastoupení. Pánové předvedli, že rozebrání sauny je také jednoduché. Sauna byla rozebrána za 35 minut.

## APR a partneři na veletrhu

Děkujeme všem návštěvníkům, kteří navštívili stánek APR a expozici saunový ostrov. Pokud si přejete dozvědět více o českých produktech Caretty Spa, které mají v sobě neobvyklé prvky designu a jedinečnosti, obraťte se na tel. číslo 606 092 500, [www.caretta-spa.cz](http://www.caretta-spa.cz). Ostrov zážitkového saunování pořádal Pavel Hofrichter z agentury RAIN.cz - [www.zazitkovesaunovani.cz](http://www.zazitkovesaunovani.cz). Kneippův bazének představila firma Bazény a wellness s.r.o.

(S využitím podkladů od Pavla Hofrichtera, Milana Šmída a Moniky Směkalové)

str. 7

PVA  
EXPO PRAHA

BAZÉNY  
SAUNY & SPA

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



## Proběhlé akce – konference APR

Autor: Michal Effmert

## Jak získat pravidelného návštěvníka

Asociace pracovníků v regeneraci za podpory Wellness novin připravila 21. - 22. 10. 2014 podzimní konferenci na marketingové téma: "Jak získat pravidelného návštěvníka". Ubytování a teoretická přednášková část byla zajištěna v Golf resortu Kaskáda. Součástí akce byla i prohlídka Wellness centra Kuřim. Konference byla určena pro odborníky a provozovatele z řad bazénů, aquaparků, wellness center a obdobných zařízení, zúčastnili se i nečlenové APR, celkem skoro 40 osob.



## Ubytování

Golf resort Kaskáda se nachází 15 km od centra Brna u Kuřimi. Na konferenci jsem přijel v předvečer jednání již za tmy. I přesto na mě dýchla přátelská atmosféra a příjemný luxus. Původně se mi zdálo ubytování někde mimo město příliš drahé ale při porovnání s pultovými cenami měla naše akce výraznou slevu. Ubytování odpovídalo čtyřhvězdičkovému hotelu, v moderních bungalovech, dobře vybavených včetně koupacího pláště. Komplexní zázemí čtyřhvězdičkového hotelu doplňuje restaurace s terasou a výhledem na hřiště, moderní kongresové centrum s víceúčelovou halou, s bowlingem, klubovnou, samostatným salónkem a hlavně s útulným wellness centrem. To jsem před večeří využil. Bazén byl příjemný bez chloru, s přepadem, obklady z luxusního dřeva, k dispozici byly dva ručníky, sauna pro cca 10 osob, vstup pro hotelové hosty byl zdarma. Mně se wellness líbil, ale padla kosa na kámen. Kolegové jsou provozovatelé nebo projektanti v oboru. Tak připomněli, že se v šatně mísí mokrá a suchá část a špatné oddělení špinavé a čisté části je nepraktické. Počet návštěvníků byl limitován počtem skříněk, mnozí neznají řád wellnessu a chodí se ochlazovat do bazénu místo ochlazovacího bazénku. I přesto jsem odcházel příjemně naložen a těšil jsem se na večeří. Měl jsem štěstí, guláš byl velmi dobrý, kolegové se svíčkou nebyli moc spokojeni. Zachránilo to výborné moravské víno, sympatická byla i kohoutková voda s citrónem zdarma.

str. 8

## Proběhlé akce – konference APR

Autor: Michal Effmert

## Konferenční prostory

Pro komerční prezentace lze v areálu využít komplexní zázemí resortu moderního a funkčního designu, které je vybaveno perfektním technickým zázemím. Prezentaci v sále a konverzaci o přestávkách v přilehlých prostorách tedy nic nebránilo. Výhled na golfové hřiště, zalité sluníčkem mnohé inspiroval k fotografování. Pojmenování areálu Kaskáda je výstižné. Hřiště je rozloženo na protilehlých stranách, kaskádovitě se svažuje do širokého a podlouhlého údolí s potokem.



Když k hřišti sjíždíte ze silnice, nevypadá to, že by tento více než stohektarový prostor, který je jen zčásti lemován lesem, mohl přinést nadbytek přírodních krás.

## Program

Program byl naplněn tak, že plně vystihnul název celé konference. Účastníci obdrželi sborník přednášek, takže ve Zpravodaji nebudeme tuto odbornou část znovu reprodukovat. V diskusích a o přestávkách v kuloárech byly opakovaně vzpomínány některé náměty a otázky:

- Získávání a péče o zákazníka
- Změna návštěvníka na fanouška
- Stanovení pravidel a vytváření vztahů
- Kontrola poskytovaných služeb, zapojení manažerů
- Školení, motivace a kontrola personálu
- Zpětná vazba k nápravě, jak řešit stížnosti
- Nahrazení slev balíčky s dalšími službami
- Rozšiřování nabídek, pronajímání služeb
- Statistiky wellness systémů
- Využití plaveckých možností v Aquaparku
- Legislativní změny ve vyhláškách



str. 9



## Proběhlé akce – konference APR

Autor: Michal Effmert

## Večerní diskuze



Volná diskuze začala vlastně již odpoledne, kdy Caretta Spa dodala občerstvení - cukrářské zákusky a hlavně víno. A aby to bylo spojeno s výrobky této firmy, vína se chladila v bazénku kneippových lázní – tento způsob využití byl pro nás nový ale inspirující. Nad vínem se probíraly i možnosti občerstvení ve wellness centrech. Náklady na provoz skutečně reprezentativní restaurace jsou vysoké, jsou ovlivněny návštěvností a ta závisí na počasí. Většina se shodla, že se gastronomické pokusy moc nepovedly a tak občerstvení zůstává u fastfoodů ze zmrazených polotovarů, langošů a párků v rohlíku.

## Wellness centrum Kuřim

Je jedno z úspěšných zařízení, které umí využívat marketingově dostupných prostředků trhu a zkušenosti odtud mohou být přínosem i pro vedoucí a managery jiných provozů. Uspořádání areálu a tým i jeho možnosti v kladném i záporném smyslu byly dobrou inspirací i pro projektanty nebo investory, kteří se chtějí zabývat obdobnou činností. Jan Sojka, manažer Wellness Kuřim nás v programu konference seznámil s praktickými zkušenostmi, jak pečovat o abonenty, motivovat personál i zákazníky, nabízet slevy a poskytl 50 rad jak si udržet zákazníka. Pak nás provedl aquaparkem a s něčím se mohl pochlubit, na jiné problémy, které nemohl vyřešit, si postěžoval.



Zaujalo mě vyřešení fitnessu a zejména jeho využití. Bylo po 19. hodině, v posilovně bylo několik borců - tolik, že se mohli pohodlně střídát na jednotlivých stanovištích. Plně byly obsazeny společné lekce ve spinningu a K2 (cvičení na bezmotorovém běžeckém pásu). Doplnění fitka saunou a masérou bývá obvyklé, zde byly navíc masážní vodní lůžka a dále i koupele v pivu a rašelíně. Po prohlídce jsme v restauraci všechno znovu probírali. Nikdo se nemusel omezovat, doprava na hotel byla zajištěna pendlicím autobusem.

## Závěr

Při snídani vypadali všichni spokojeně a příznivě hodnotili celou akci. Naše rady na dopoledním programu trochu prořídly, zůstali hlavně ti, kteří se zajímali o legislativní problémy. Nadplán byla i přednáška Zbyňka Kovářů (její text nebyl uveřejněn ve věstníku a je vyvěšen na webových stránkách APR). Diskuze k těmto problémům byla nejživější a bylo vidět, co bazénáře nejvíc trápí.

Po obědě jsme se spokojeně rozešli a začali se těšit na další konferenci.

## Statistiky aneb porovnání služeb a návštěvnosti

Autor: Martina Křenková

## Projekt „Statistiky“

Na letošní konferenci v Kuřimi jsem ve jménu Asociace pracovníků v regeneraci představila chystaný projekt „Statistiky“. Je to projekt, který volně naváže na „Kategorizaci bazénů a koupališť“.

Místo: \_\_\_\_\_  
 Název areálu: \_\_\_\_\_  
 Provozovatel areálu: \_\_\_\_\_

Areál:  Celoroční provoz  Letní provoz

Průznámi období:  léto za rok  léto za rok

Okamžitá kapacita areálu:  ano  ne  ano  ne

Návštěvnost za rok:  ano  ne  ano  ne

**Bazény**

Vodní plocha	Celoroční provoz			Letní provoz		
	počet	okružní plocha	max. hloubka	počet	okružní plocha	max. hloubka
Plavecký bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Rekreační bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Výukový bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Dětský bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Brouzdaliště		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Vířivka		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Sádkaný bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m
Průpělkový bazén		m <sup>2</sup>	m		m <sup>2</sup>	m

Statistiky jsou připravovaný projekt pro všechny provozy zabývající se regenerací lidského těla. Jde o rozsáhlejší záběr shromáždění a zpracování dat. Statistikami Vám provozovatelům chceme nabídnout možnost porovnání vlastního provozu s provozem obdobného zaměření a obdobných parametrů. Díky těmto statistikám můžete posoudit, zda by nebylo vhodné upravit vlastní nabídku služeb, počet zaměstnanců a druh jejich smlouvy, investice do reklam či do úpravy technologie atd. a díky tomu zvýšit návštěvnost či příjmy Vašeho areálu (provozovny).

## Data od bazénářů

Na základě diskuze na konferenci dojde k menší úpravě zpracování, které po vyplnění dat rovnou ukáží výsledky. Ale abychom mohli toto zařadit potřebujeme dobrovolníky, kteří nám dají data dříve, než budeme moci data porovnat s ostatními provozy. Mezi takové provozy v první řadě bude patřit provoz Vodního Ráje v Jihlavě a Krytý bazén v Sokolově.

## Témata zpracování

Výdaje - výdaje na provoz a údržbu bazéna, vybavení wellness, skluzavky a další vybavenost areálu pro návštěvníky a provozní doba.

Zaměstnanci - počet zaměstnanců a jejich druh smluv

Režie - režijní náklady areálu, výdaje za reklamu a jaký druh, vzdělávání, revize a další výdaje.

Nabídky služeb areálu – plavecká škola, masáže, koupele, cvičení, fitness,...

Návštěvnost a vstupné – počet a druh návštěvníků, spolupráce s firmami, hotely, kluby, druhy vstupného,...

Ostatní příjmy – pronájmy, půjčovné, dotace, občerstvení,...

Vybavení wellness – kapacita, obsluha, služby zákazníkům, vybavení saun a ochlazoven, odpočívárny, vybavení maséry, druhy masáží, cvičení, vybavení fitness, rekreační sport, péče o vzhled zákazníka a přístrojové a medicínské procedury

## Parametry porovnání

Porovnání provozů uvažujeme dle těchto zaměření:

- spádové oblasti
- zaměření na klienty
- délky provozu
- režijních nákladů
- provozní doby
- investic,...

Další náměty uvítáme. Vaše výsledky budou pro ostatní provozovatele zobrazeny anonymně ve větším souhrnu dat.

## Kontakty:

Ing. Martina Křenková

Bazény a wellness, s.r.o.

Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha 8

email: [projekce@bazeny-wellness.cz](mailto:projekce@bazeny-wellness.cz)<http://www.bazeny-wellness.cz>

tel.:284021911, fax: 284021919

## Zapojení do projektu

**Neváhejte mě oslovit s dotazy a zapojte se do akce, která bude pro všechny prospěšná. Očekávám Vás na tel: 724 262 648.**

# 2015 SAUNA FEST

Cedrus Spa Kunětická Hora

13. - 15. února 2015

Festival toho nejlepšího,  
co nabízí zážitkové saunování v ČR

Oficiální mistrovství ČR v saunových  
ceremoniálech

Kvalifikace na mistrovství světa v  
saunových ceremoniálech 2015

Mezinárodní soutěž v saunových  
ceremoniálech - sauněři z 12 zemí

Akce je určena pro všechny zájemce o zážitkové  
saunování z řad široké veřejnosti.

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

Pavel Hofrichter | [info@saunafest.cz](mailto:info@saunafest.cz) | tel.: 603 840 883

2014/4

Sauny

Sauna WM

Autor: Pavel Hofrichter



### Reprezentace na světových soutěžích

O krásném říjnovém víkendu se v rakuském lázeňském a horském středisku Bad Hofgastein sešli soutěžící z 25 zemí. Ti předvedli svůj um v 84 saunových ceremoniálech. Jedná se o největší světovou soutěž, kde všichni mají připravené úžasné saunové divadlo. V týmové soutěži jsme obsadili 6. místo (z 15 soutěžících). V soutěži jednotlivců se umístil Jaroslav Pallas na 17. místě, Lukáš Poluk na 24. a Janko Polák na 28. příčce. Letos byla nastavena skutečně vysoká laťka a konkurence velká.



### Atmosféra akce

Niměně zde obzvlášť platí, že vítězství není nejdůležitější. Sauněři oceňují bezvadnou partu, skvělou atmosféru, možnost načerpat nepřeberné množství námětů a inspirace. Českou delegaci soutěžících doplnil saunový mág Pavel Hofrichter jako koordinátor české účasti a současně jeden ze tří porotců z ČR. Mezinárodní porota byla složená z porotců z několika zemí a z ČR to byla Věra Slezáková a Radovan Štícha. Oba působí ve štábu akce SaunaFest.



Světová soutěž je velkým setkáním, kde je nejdůležitější vzájemná výměna zkušeností. SAUNA WM byl skutečný svátek zážitkového saunování a v rámci doprovodných programů se zde představila tradiční finská sauna ve stanu a s kamny na dřevo IKI, nebo lotyšské severské metličkování. Lotyšská delegace byla poprvé na našem SaunaFestu a pro mistrovství světa tento doprovodný program domluvil právě český tým.

### Nejlepší akce

- 31.12. Silvestrovská saunová show v Aqualandu Moravia s účastí nejlepšího sauněra ČR J. Pallase
- 13.-15.2. SaunaFest 2015, Cedrus Spa
- 8.-10.5. Mistrovství Evropy, SAUNA EM, Hotel Quellenhof, Itálie
- 29.5. To nejlepší z českého saunového umění v Satama Sauna Park, Německo.

### Kontakty:

**Pavel Hofrichter**  
**Rain.cz, s.r.o.**  
Strašinská 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. 13

Sekretariát: Nad Šutkou 4le, Praha 8, email: [apr@seznam.cz](mailto:apr@seznam.cz), <http://www.aprcz.cz>, tel./fax: 284 021 911/9



# CENTRUM ZDRAVÍ MAJÁK



**Záříme na cestě k vašemu zdraví**  
Zdravotní prevence a řešení zdravotních problémů především přírodní cestou



- masáže a terapie se zaměřením na celkové uvolnění, relaxaci a harmonizaci
- sportovní a rekondiční masáže, fyzioterapie, kinesiotaping
- diagnostika zdravotního stavu z pohledu celostní medicíny
- léčba zdravotních potíží psychosomatického původu
- metabolické testování, výživové plány, detoxikace organismu
- konzultace, poradenství, koučink pro osobní a profesní rozvoj

2014/4

Masáže

## Centrum zdraví Maják

Autor: Marie Kolínová

### Maják září na cestě k vašemu zdraví

Čím více se současný životní styl vzdaluje od přirozeného chování předků a žít v souladu s přírodou a ročními obdobími, tím více mnozí tápou, když hledají pomoc pro léčbu svých zdravotních problémů. Při akutních problémech, náhlých stavech ohrožujících život či úrazech míříme do nemocnice nebo ordinace lékařů. Jak je to ale s chronickými nemocemi a medicínou neodhalenými příčinami nemoci, kdy se navzdory všem vyšetřením a léčbě příčinu obtíží dlouhodobě nedaří najít a odstranit? V takových případech začínou lidé nezdůkla hledat pomoc mimo standardní nabídku zdravotní péče. A třeba navštíví zrovna naše centrum.



### Přístup ke klientovi

Náš přístup v Majáku ke klientovi je holistický, založený na přístupu k jedinci jako k celku (jednotě těla, mysli a ducha). Počítá s emocemi klienta, psychikou, tělesnými problémy, životní situací a mnohé můžeme také ovlivnit úpravou prostředí, ve kterém se klient pohybuje (dle feng shui).

Čekárna pro klienty

### Holistika

Holistika neřeší a nepotlačuje symptomy, ale zajímá ji, proč tělo nefunguje. Využíváme schopnosti těla k nastartování procesu samoléčení. Organismus je totiž sám přirozeně schopen navrátit se ke svému harmonickému fungování.

### Sebezpoznání

Kombinace vhodných postupů, masáží a terapií (homeopatie, detoxikace, výživa apod.) je pak ideální cestou ke zdraví. Klient však není v pasivní roli, ba právě naopak. My mu dáme nástroje, jak svůj život změnit. Samotná změna a pochopení souvislostí je pak již na něm samotném.

Není jednoduché ani žádoucí změnit ze dne na den priority, životní styl, případně zaměstnání. Práce na sebezpoznání a péče o lidské zdraví je téma, které potřebuje svůj čas, upřímnost k sobě samým a hlavně udělat první krok ke změně. A ideálně ho udělat včas, ještě dříve než nemoc naplno propukne.



Terapeutka Marie

str. 15



## Centrum zdraví Maják

## Propojení alopatické a alternativní medicíny

Jsme zastánci propojení alopatické medicíny s alternativní, které je ku prospěchu klientů. Spolupráce se nám osvědčila u klientů, které čekala umělá náhrada kloubů. Lépe snáší zátěž operace, rychleji probíhá rekonvalescence a návrat do běžného života (kombinace psychoterapie, energetických masáží, techniky správného dýchání).

Taktéž velmi dobrých výsledků dosahujeme u klientů na chemoterapii. Jsme jim nápomocni především v oblasti psychické podpory, sebeuvědomění, doporučujeme změny ve stravování, přírodní produkty, po zkušenostech nedáme dopustit na účinky lněného oleje, udržujeme v dobré kondici ledviny, které jsou rezervoárem energie.

Stále více nás navštěvují manažeři a majitelé firem, kteří na sobě pociťují důsledky života ovládaného stresem. Firmy v poslední době produkují lidi s burn-out syndromem a dalšími onemocněními ze stresu, jak na běžícím páse. Stresové hormony, které měly evolučně svoje opodstatnění a dávaly pokyn k akci, když se blížilo nebezpečí, nás dnes likvidují na kancelářských židlích. Tlačíme na výkon a výsledky, ale křivka výkonnosti nestoupá lineárně do nebe, ale do průšvihů. Proto je pro mě osobně důležité téma prevence zdraví ve firmách. Ve spojení s partnery, lékaři a psychoterapeuty, jsme vyvinuli unikátní program, který by mohl přinést řešení a potřebnou změnu do firem.



Růžová masérna

## Radost z dobré práce

Blíží se konec roku a s ním i poohlédnutí se zpátky. Vybrala jsem si náročnou profesní cestu, ale dává mi životní smysl a naplňuje mě. Stejně tak to mají i lidé v mém týmu. Společně se radujeme nad každým klientem, který našel své zdraví, svůj osobní potenciál a poslání. A největší radost máme z narozených miminek, jejichž rodiče již přestávali věřit, že se ten zážrak zrození nového života může stát. A věřte, že zázraky se dějí. A právě k Vánocům neodmyslitelně patří. Stačí si jen přát...

**Přejeme vám z Majáku hodně zdraví do nového roku a mnoho energie ke splnění vašich snů.**

## Kontakty:



[marie.kolinova@majakzdravi.cz](mailto:marie.kolinova@majakzdravi.cz)

<http://www.majakzdravi.cz>

str. 16

## Palestra na veletrhu

Autor: Michal ěffmert

## Rozhovor se studentem

Na veletrhu WORLD OF BEAUTY & SPA pořádaného 5. a 6. září 2014 byl na stánku APR i zástupce školy Palestra. Návštěvníky zajímaly možnosti studia na této škole a tak jsme se zeptali studenta Davida Dcavalla na podrobnosti.

## Proč jsi se rozhodl studovat Palestru?



Na základní škole jsem dělal fotbal a atletiku, od 17 let posiluji. Po dostudování VŠ bych se rád věnoval soukromé trenérské činnosti. Dal jsem přednost soukromé škole před veřejnou, která se dle mého názoru soustředí přednostně na produkci budoucích tělocvikářů a dalších nemedicínských a sportovních zaměstnanců v oboru.

## Jaký je rozdíl mezi Akademií a VŠ

Akademie tělesné výchovy a sportu Palestra je vyšší odborná škola, realizuje bohaté spektrum odborných kurzů a seminářů, rekvalifikačních kurzů a studijní obory např. Pedagogika volného času a vychovatelství, Management sportu a Wellness - Balneo. Studium může být formou denního nebo dálkového (kombinovaného) studia.

Akreditovaná Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r. o. je soukromou neuniverzitní vysokou školou, která rozšiřuje nabídku vzdělávacích příležitostí na úrovni bakalářských a magisterských studií se zaměřením na oblast tělesné výchovy a sportu a volného času. Navazuje na zkušenosti získané v průběhu existence VOŠ s obdobným zaměřením. Bakalářské studium – se studijními obory Sportovní a kondiční specialista, Sportovní a volnočasový pedagog a Výživové poradenství a sportovní diagnostika jsou realizovány formou tříletého prezenčního i kombinovaného studia. Navazující magisterské studium - obor Wellness specialista je realizován jak v prezenční, tak kombinované formě studia v délce dvou let.

## Co studuješ Ty?

Jsem studentem 3. ročníku prezenčního studia oboru Sportovní a kondiční specialista na VŠTVS Palestra. První půlrok naplnil moje očekávání plynoucích ze studia první školy v mém životě, která mě skutečně bavila. Po obsahové stránce mě nejvíce zaujaly předměty, které se týkaly sportu, nejméně předměty ekonomického a právního ražení. Nejtěžší pro mně byla didaktika, fyziologie tělesné zátěže, anatomie a fyziologie. Nakonec jsem všechny zkoušky zvládl i když někdy to bylo s odřenými zády.



str. 17



## Palestra na veletrhu



## Jak vypadá praktická výuka a kurzy?

Kurzy jsou nedílnou součástí studia na Palestře. Úvodní kurz, zimní kurz a pobyt v přírodě jsou všechny povinné, takže by s tím měli budoucí studenti časově i finančně počítat. Spousta kurzů je poté volitelných (vodák, rafty, cyklo, vysokohorská turistika, pobyt a výchova v přírodě II.). Samotné průběhy kurzů má na starosti velice zkušený pedagog a sportovec p. docent Jan Neumann, který nás rozhodně nešetil, ale kurzy zároveň probíhaly v příjemné atmosféře a každý si je snad užil. Vzhledem k tomu, že v celém ročníku nás v prvéku bylo pod 70, tak jsme se díky kurzům stmelili ještě rychleji, a v průběhu studia vládne opravdu skvělá atmosféra.

## Byl jsi někde na stáži či praxi. Co by jsi chtěl po škole dělat?

Možnost stáží v zahraničí jsem nevyužil, v rámci praxí jsem trénoval floorballový tým ml. žáků. Po ukončení studia bych rád pracoval jako osobní trenér ve fitnesscentru.

## Co Tě zklamalo?

Největším zklamáním pro mě byla náplň předmětu odborných praxí ve 4. semestru. Pro zápočet z tohoto předmětu jsme museli absolvovat dobrovolnickou (= neplacenou) činnost v Olympijském parku na Letné pro ZOH 2014. Někteří kamarádi jí plnili např. na ležď – jezdili na bruslích a dávali pozor na návštěvníky. Já jsem takové štěstí neměl. Olympijskou atmosféru jsem nasával společně s dalšími kouzelnými věcmi v půjčovně bruslů.

## Vyhovuje Ti studentský život?

Jako student může mít člověk spoustu volného času a méně starostí, jako pracující může mít více peněz a respektu od okolí. Doporučil bych školu svým přátelům. Mně radili starší kamarádi, že si mám života na škole vážit. Až později přijdou starosti všedního dne, budu prý na studijní roky rád vzpomínat. Studium zatím splnilo moje očekávání a snažím se ho užívat už teď.

## Byl na veletrhu o školu zájem?

Kupodivu ano, brali si leták o škole, zejména manželské páry se zajímaly o možnosti studia pro jejich děti. U stánku APR byly i masérky, které ukončily kurzy u Refitu a hledaly další uplatnění v zaměstnání. Dominika se radila, zda stihne práci masérky a dálkové studium. Poradil jsem jí, ať to zkusí, protože si myslím, že chce-li být dobrou masérkou, musí si průběžně rozšiřovat vzdělání. A já o magisterském studiu při zaměstnání taky uvažuji.

str. 18

## Kontakty:

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

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



## Školení vodního aerobiku

Autor: Ladislava Vydláková

## První instruktorky

Aquapark Uherské Hradiště ve svých prostorách zahájil provoz nového školicího střediska otevřeného veškerým vzdělávacím aktivitám. V těchto atraktivních prostorách je nyní možnost pořádat přednášky, semináře nebo rekvalifikační kurzy pro menší skupiny osob.

Ve dnech 21. - 23. 11. zde proběhl první kurz Základního školení cvičitelů vodního aerobiku, pořádaný právě Aquaparkem Uh. Hradiště. Školení, akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, bylo věnováno širokému okruhu zájemců z řad pedagogů, pracovníků bazénů, sportovních center či zdravotnických zařízení, ale také těm, kteří mohou instruktorství vodního aerobiku uplatnit v praxi. „Hlavním cílem bylo seznámit účastníky s vedením cvičení v mělké i hluboké vodě spojené s potřebnými praktickými i teoretickými vědomostmi a dovednostmi. Dvanáctku účastníků z různých koutů republiky provedl metodikou cvičení tým lektorů - Mgr. Martina

Dočekalová, MUDr. Vladimíra Obrdžáková a Mgr. Ladislav Botek, kterým patří velký dík za spolupráci, kvalifikované vedení a osobní přístup, uvedl ředitel Aquaparku Uh. Hradiště, Jiří Durdák.



## Výuka



Formou kombinované výuky měli účastníci možnost získat velmi přesnou představu o problematice vodního aerobiku. Školení zahrnovalo nejen teoretickou prezentaci daného tématu, ale také praktické lekce v bazénu s aktivním přístupem jednotlivých účastníků. „Pevně doufáme, že se nám podařilo efektivně seznámit všechny účastníky s metodami vedení vodního aerobiku a ukázat široké možnosti tohoto cvičení, na které jistě navážou vlastními cvičebními prvky a sestavami a stanou se tak úspěšnými a vyhledávanými instruktory“, sdělila Martina Dočekalová, garantka odbornosti vzdělávacího programu. Další základní kurz cvičitelů vodního aerobiku proběhne 24. - 26. 4. 2015 a zájemci se mohou již nyní hlásit na e-mailu skoleni@aquapark-uh.cz.

## Nabídka pro členy APR

Aquapark nabízí k pronajmutí skvělého střediska nejen své gastronomické služby (polední a večerní menu, coffeebreak), ale také možný vstup do všech zón se slevou. Po dohodě lze pro účastníky zajistit i ubytování. Ředitel Aquaparku Uh. Hradiště Jiří Durdák doporučuje všem subjektům, které se zabývají pořádáním školení a výukou, aby se informovaly na podmínky na kontaktní adrese aquaparku.

Kontakty:  aquapark uherské hradiště

Ladislava Vydláková  
marketing  
Aquapark Uherské Hradiště  
Sportovní 1214 686 01 Uherské Hradiště

email: info@aquapark-uh.cz  
http://www.aquapark-uh.cz  
tel.:

str. 19



## Strava o Vánocích

Autor: Jiřina Kubcová

## Vánoce a zdravá strava – jde to vůbec dohromady?

*Tak, jako každým rokem, pomalu začínáme přemýšlet o tom, co upečeme na vánoce za cukroví, jaké uvaříme jídlo, co dobrého budeme pít a také, jestli něco přibereme a nebo si svá kila udržíme pod kontrolou. A dá se vůbec o vánocích připravit tradiční jídlo tak, aby bylo chutné a přitom zdravé? Dá se o svátcích jíst tak, abychom nepřibrali a přitom si pochutnali?*

## Méně je někdy více

Možná, že bychom mohli začít tím, že si vzpomeneme na jedno staré přísloví, kde se říká, že méně je někdy více. Proto bych doporučovala upéct jen tolik cukroví, kolik sníme a nesoutěžít se sousedkou, která z nás upeče více druhů. A také bych se zaměřila pouze na sušší typy cukroví a nebo slepované spíše kvalitní domácí marmeládou než máslovým krémem. Na polevu bych zásadně nepoužila polevy, které se tváří jako čokoládové, ale vybrala bych si kvalitní čokoládu na vaření, která obsahuje alespoň 50% kaka. A doporučuji zkusit nějaké nepečené cukroví z různých semínek a sušeného ovoce.

Není sice málo kalorické, ale je alespoň trochu zdravější. A kolik kousků sníst denně? Když si dáte limit do 5 kusů denně a nepřekročíte ho, věřte, že při troše denního pohybu a přidání zeleniny ke každému jídlu určitě nepřiberete.

## Snídaně, oběd, večeře

Máte rádi **vánočku**? Upečte si ji, ale nezapomeňte, že také obsahuje hodně sacharidů. Chcete si dát kousek vánočky **ke snídaní**? Dejte si, ale pouze jeden plátek a k němu si dejte miskou bílého jogurtu se strouhaným jablkem a skořicí a hned máte alternativu zdravější snídaně s tradiční vánočkou. Pečete **jablečný závin**? Upečte ho, ale až poté, co sníte vánočku. Nebudete mít výčitky, že se Vám zkaží a nebudete tak mít tendenci ho dojídat a tím se přecpávat.

Co budeme vařit na **Štědrý den k obědu**? Zkuste třeba **zeľňačku** s kvalitní klobáskou (vyrobená ze 100 % masa) bez smetany a nebo **staročeského kubu**. Při jeho přípravě počítejte pouze jednu lžici sádla na osobu a nezapomeňte si k němu dát kysané zelí.

**Štědrovečerní večeře** je kapitola sama pro sebe. **Rybí polévka** je skvělá, ale zkuste variantu bez smetany a bez zápražky, pro tentokrát pouze masovo - zeleninový vývar s kousky zeleniny, rybího masa a jiker.

**Bramborový salát** může být také zdravější a velice chutný. Připravte ho z jednoho dílu brambor, jednoho dílu celeru (celer je zdravější než brambory) a jednoho dílu ostatních surovin – mrkve, cibule, okurek, vajíček (počítejte půl vajíčka na osobu)

bez nekvalitního měkkého salátu a majonézu z větší části nahraďte kvalitním bílým jogurtem. A pokud připravujete salát pro dva, co takhle zkusit připravit si majonézu z avokáda a kvalitního oleje? Uvidíte, že na chuti nic nepoznáte a salát bude o poznání lehčí.

Jste zvyklí dát si **obalovaného kapra**? Udělejte si ho zdravěji v troubě na lehce vymazaném plechu a nebo na sucho na pečícím papíru. Bude na povrchu sušší, ale uvnitř stejně šťavnatý. A nebo zkuste mimořádně lehčího a zdravějšího **candáta** jako minutku a nebo **lososa** připravovaného v balíčku z pečícího papíru a nebo alobalu.

str. 20



## Strava o Vánocích

## Nápoje

A co budeme pít? Alkohol je všeobecně velmi kalorický, ale jeden malý aperitiv a sklenička piva nebo vína nám neškodí, ale pamatujte, ženy by měly vypít maximálně 2 deci alkoholu a muži 4 deci alkoholu. A místo sladkých limonád, přeslazených kolových, džusů a dalších průmyslově vyrobených nápojů a to i light!!! si raději uvařte domácí ledový čaj nebo zázvorovou či mátovou limonádu. Víte, co nápoj obsahuje a nebudete do svého organismu dodávat ve velkém další sacharidy.

## Další sváteční dny

**Další dny o vánočních svátcích** se snažte jíst v podobném duchu. Nevařte a nepečte zbytečně jídla, kterým se po celý rok vyhýbáte. Husu nebo kachnu nahraďte **krůtou nebo kuřetem** a nepřidávejte k nim při pečení špek pro lepší chuť. Zelí nezahušťujte a to ani bramborem a raději si ho vylepšete cibulkou osmaženou na sucho. Místo kynutých knedlíků podávejte brambory, jako alternativu zkuste **pyré z batátů a nebo topinamburu a nebo z cizmy** (výborná a luxusně vypadající je cizmová kaše s pečenými jablky). Budete se divit, jak rychle a chutně jídlo připravíte a jak tato zdravá varianta zmizí ze stolu.

## Luštěniny

Nezapomeňte na **luštěniny**. Jsou zdravé a chutné a tradičně se u nás o svátcích konzumují. Nezapomeňte i zde na zdravější přípravu. Luštěniny nezahušťujte, jen je dobře okořeňte a přidejte k nim velkou porci zeleniny.

I přes všechny tyto rady se pravděpodobně budeme cítit více najedení než obvykle. Ale určitě nebudete muset zamířit na pohotovost kvůli žlučnickovému záchvatu a nebo zkaženému žaludku z nadměrné konzumace kalorického jídla.

## Zdravý pohyb

O vánočních svátcích více než v jiném čase nezapomeňte na **pravidelný pohyb**. Ono to láká sedět u televize v teple a dívat se na pohádky. Rychlá hodinová procházka denně nebo jakýkoli jiný pohyb na zdravém vzduchu nejenom prospěje, ale budete se cítit odpočatí a spokojenější a vyhnete se tak nutnosti novoročních předsevzetí typu – začnu chodit do fitka a zhubnu 10 kg. Proč si dávat předsevzetí, která stejně většinou nesplníte, když problémům tohoto typu můžete velmi dobře předcházet dodržáním několika jednoduchých rad.

A **co si dát na letos předsevzetí již na začátku prosince** místo první den v Novém roce? Co si dát předsevzetí, že o vánocích nepřibereme, budeme jíst zdravěji než o loňských svátcích a budeme se každý den hýbat? Potom si můžeme dát na Nový rok zcela jiné předsevzetí, které můžeme jednoduše splnit a které potěší nejen nás, ale i naše blízké. Můžeme si slíbit, že se budeme ke svému zdraví chovat zodpovědněji, jíst zdravěji, budeme kupovat pouze kvalitní potraviny v menším množství a nebudeme potravinami plýtvat. Protože to, co budeme dělat my, budou po nás dělat i naše děti.

*A ruku na srdce, když se kolem sebe rozhlédnete, myslíte si, že děti jí zdravě, ví, co je zdravá strava a hlavně vypadají a jsou zdravé? Vždyť pořád platí to stejné – co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Naučme tedy naše děti správně jíst a správně se hýbat a to nejen o vánocích.*

*Naučme je, že vánoce jsou svátky klidu a míru a tato tradice v původním slova smyslu nezmizí z našeho života.*

str. 21



## 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](http://www.centrum-vyzivy.cz)



## Vysoušeče rukou Jet Dryer

Autor: Michal Effmert

### Nabídka nového člena APR

Asociace pracovníků v regeneraci na podzimní říjnovou konferenci pozvala do předšálí firmu Welt Servis, s.r.o. Její obchodní manažer pan Filip Wágner ochotně předváděl tryskové vysoušeče rukou Jet Dryer. V průběhu přestávky jsme si je postupně vyzkoušeli. Pak jsem se na Filipa obrátil s některými dotazy, abych mohl tento produkt přiblížit i našim čtenářům.



### Jak vysoušeč funguje

Vložili jsme ruce do otvoru vysoušeče. Okamžitě se v něm automaticky spustil silný proud vzduchu o rychlosti 90 m/s. Proud vzduchu vychází z hřebenových trysek umístěných po obou stranách vnitřních stěn vysoušeče. Při pohybu rukou nahoru a dolů je z nich voda doslova stírána – stejný princip jako vysušení automobilu v myčce. K našemu překvapení byly opravdu ruce za 10 vteřin úplně suché. Navíc jsme zjistili, že voda z rukou odtéká do spodní sběrné nádoby na vodu, a nikoliv na zem, jak je tomu u obyčejných fukarů na ruce.

Provozy bývají nejčastěji vybaveny papírovými ubrousky či rolemi, obyčejnými fukary na ruce a látkovými ručníky. Takové osoušení přináší jen starosti, je neekonomické a nepříjemné. Pořízení vysoušečů Jet Dryer přináší značné finanční úspory, vyšší komfort, čistotu a hygienu, minimum starostí s údržbou a úklidem a pro běžné uživatele rychlost a efektivitu. Největší finanční úsporu přináší nejvíce vysoušeče v provozech, kde se do té doby používaly papírové ubrousky. Lidé s nimi nešetří, berou více než potřebují a pohazují po zemi. Vysoušeče Jet Dryer mají příkon pouhých 650 W.

Díky tomu může provoz oproti papírovým ubrouskům ušetřit desítky tisíc až statisíce korun ročně. Viz tabulka na <http://www.vysousec-rukou.cz/uspورا-vysousecu.php>



### Způsob montáže, reference

Do stěny se našroubuje kovový panel, na který se následně vysoušeč zavěsí a zafixuje pojistnými šrouby proti krádeži. Nutný je přívod elektrického proudu o napětí 220-240 V, buď ze zásuvky, nebo přímo ze zdi.

**Nejzajímavější reference:** Za zmínku určitě stojí sportovní hala ve Slaném, brněnské letiště a tamní zoo, 6 provozoven řetězce Makro, výstaviště v Praze-Letňanech, obchodní centrum Futurum v Ostravě, dětské koutky Time Out v Praze, laser Centrum Asklepiion v Praze, čerpací stanice Shell a další.

### Typy vysoušečů, záruky, ceny, servis

V současné době nabízíme dva typy: Jet Dryer Classic za 13 781 Kč bez DPH a Jet Dryer Hepa, který je novinkou, za 15 490 Kč bez DPH. Záruční doba je nově 3 roky u vysoušeče Classic a 5 let u vysoušeče Hepa. Během záruční doby i v pozáruční době řešíme veškerý servis, žádný provoz nenecháme nikdy na holičkách.

Pokud je oprava nutná, dáváme do provozu okamžitě vysoušeč záručně na nezbytně nutnou dobu, než přístroj opravíme.

Pro člena APR firma nabízí 10% slevu na 1-2 ks., slevu 15 % na 3 a více kusů. Také je možné zapůjčení vysoušeče zdarma na 14 dní aby měl daný provoz možnost si jej vyzkoušet přímo v provozu.

### Kontakty:

**WELT SERVIS spol. s r.o.**

Filip Wágner

obchodní manažer

Třebovická 5046 / 59, 722 00 Ostrava – Třebovice

tel.: 774 707 285

email: [wagner@weltservis.cz](mailto:wagner@weltservis.cz)

<http://www.weltservis.cz>



str. 22

# Tryskový vysoušeč rukou



Suché ruce během okamžiku...



- Vysuší ruce do 10 sekund
- Regulace rychlosti a teploty
- Bezdotykový hygienický systém
- Modré LED podsvícení a display
- Odkapová nádoba a filtr



výhradní dovozce

[www.vysousec-rukou.cz](http://www.vysousec-rukou.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 prostředadla.

**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 % kurzovního

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

**Caretta**

Kompletní sortiment wellness produktů jak pro domácí, tak pro komerční spa. Vyrábí vířivky, parní lázně, sauny, sudové sauny, ochlazovací bazénky, kneippovy lázně, prefabrikáty pro výstavbu spa center.

**Kontakt:** tel.596 636 364, 606 092 500, e-mail: monika.smekalova@caretta-sps.cz www.caretta-spa.cz

**Welt servis s.r.o.**

Dovoz a servis produktů ze sanitárního sektoru, mj. tryskové, bezdotykové vysoušeče rukou – sleva 10-15%

**Kontakt:** tel. 774 707 285, email: wagner@weltservis.cz, www.weltservis.cz

Šéfredaktor: PaedDr Michal Effmert, grafický návrh a úprava fotografií 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. Nepronějné!

APR

©