



PODZIMNÍ KONFERENCE

aneb

„Budoucnost provozu vodních areálů“

Co nás čeká?

- * 5 bloků z toho 4 přednášky
- * možná komerční překvapení
- * volební valná hromada
- * nebojte i nějaký program bude připraven :-)

A kdy a kde se to vše koná?

17.-18.10.2019 v krásném hotelu Rose v Břeclavi

Vážení čtenáři,

na sklonku léta vychází letošní třetí číslo našeho Zpravodaje. Doufám, že se vám vydařila dovolená a že i po pracovní stránce bylo léto jak mám být. Dovolte mi, abych se s vámi podělil o informace, co pro vás Asociace pracovníků v regeneraci chystá do konce tohoto roku.

Zejména bych se chtěl zmínit o největší akci pořádanou naší Asociací v letošním roce a to je **podzimní konference, která se bude konat ve dnech 17. – 18.10.2019 v Břeclavi**. Témata konference budou zaměřena na blízkou i vzdálenější budoucnost vodních areálů jednak z pohledu potřeb a přání návštěvníků, tak i z hlediska možných úspor energií a v neposlední řadě jak by mohl vypadat systém odbavení klientů. Ale je potřeba myslet také na zadní kolečka – bezpečnost provozovatele - předcházení potenciálním právním problémům provozovatele - Corporate compliance.

Zarezervujte si tento termín, abychom se mohli sejít na zajímavé akci v Břeclavi, i z toho důvodu, že v průběhu konference proběhne valná hromada APR, která je v letošním roce volební. Pozvánka s přesným programem vám bude zaslána začátkem září.

Prosím vás o zamyšlení se nad tím, co pro vás APR prostřednictvím představenstva za poslední dobu udělala, co by se mělo udělat nebo co úplně změnit. Budu rád, když se z řad členské základny najdou **zájemci o práci v představenstvu APR**, kteří by tak mohli lépe prosazovat svoje nápady.

Svoje představy, popřípadě kandidaturu zasílejte na sekretariát Asociace pracovníků v regeneraci:

Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha 8 – Kobylisy,

tel. 284 021 911

e-mail: apr@seznam.cz

Přeji vám hodně úspěchů a hlavně zdraví

Miroslav Veselý
Předseda představenstva
Asociace pracovníků v regeneraci

Historie

Letní koupaliště ve sportovním areálu Na Lukách ve středočeském městě Vlašim (60 km jihovýchodně od Prahy) má mnohaletou tradici.

Za dobu jeho existence se u něj vystříдалo hned několik provozovatelů, kteří se po dohodě s Městem za smluvený pronájem starali o jeho údržbu a provoz. Za dobu své existence zažilo koupaliště asi nejvýznamnější oživení v roce 2007, kdy prošlo celkovou rekonstrukcí (technologie úpravy vody, bazénové fólie, tobogán aj.). Další úpravy a modernizace koupaliště potom začali až v roce 2014, do které vstoupilo pod aktuálním názvem zařízení „Koupaliště Na Lukách“. Právě před touto sezónou převzala koupaliště do správy nově vzniklá organizace zřízená Městem – Sportovní zařízení města Vlašimi, p.o. (jinak také SZMV). Od té doby rok co rok vkládá SZMV za podpory Města mnoho sil a nemalé množství prostředků na opravy a renovaci zařízení, čehož si návštěvníci všímají a cení. O efektivní chod koupaliště, které je v provozu vždy od začátku června do konce srpna, se stará odpovědný vedoucí společně s údržbáři, uklízečkou a letními brigádníky.

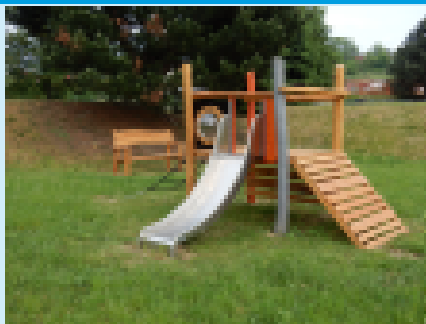


Bazény

Venkovní koupaliště disponuje velkým 50m plaveckým bazénem s hloubkou 120-180 cm, dále dětským výukovým bazén s vodním hříbem a hloubkou do 80 cm a brouzdalištěm s malou skluzavkou s hloubkou do 30 cm. Větší návštěvníci mohou využít také 76m dlouhý tobogán, který ústí do mělké části velkého plaveckého bazénu. K ležení a sezení mohou návštěvníci využít volně přístupné dřevěné rošty po obvodu velkého a středního bazénu,

dále také mnoho volně rozestých laviček, dvě velké travnaté plochy, volně přístupné

svačिनové altány, popř. za poplatek kvalitní a odolná plastová lehátka. Zapůjčit si návštěvníci mohou také slunečníky s podstavci nebo si pronajmout set velkého slunečníku s dvěma lehátky.



KOUPALIŠTĚ VLAŠIM

Modernizace úpravy vody



Bazény střeží pod vedením zkušeného Mistra plavčího kvalifikovaný tým plavčků tvořený každoročně z mladých a sportovně aktivních jedinců. Přestože bazénová voda na koupališti byla vždy ve skvělé kondici, v roce 2018 a 2019 proběhla částečná modernizace technologie úpravy vody a výměna veškerého filtračního písku ve filtrech (mnoho tun), což nám usnadňuje udržet vodu v naprosto precizním stavu.

Modernizace úpravy vody

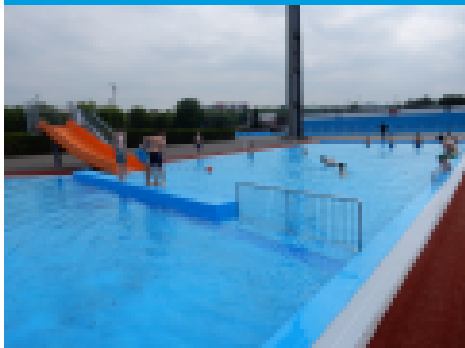
Kromě bazénů, je zde od roku 2014 v prostorách okolo brouzdaliště dětské hřiště s mnoha zábavnými prvky a krytým pískovištěm. K pronájmu je zde také v roce 2016 zrekonstruovaný beach-volejbalový kurt a hned vedle něj nohejbalové hřiště. Na koupališti je samozřejmě k dispozici občerstvení v podobě Hospody Na Koupáku, která má přístup jak vně, tak uvnitř areálu koupaliště. Na koupališti Vás čekají přehledné orientační prvky, převlékací kabinky, zamykací ukládací boxy na cennosti, poměrně nové sprchy a umývárny vybudované v roce 2018, parkoviště na kola uvnitř areálu, zrenovovaná a vybavená ošetřovna, informační tabule a efektivní plynulý pokladní systém. Cena vstupného na koupaliště je různá, v zásadě se ovšem dělí na celodenní vstupné a odpolední vstupné (od 17 do 19 hodin), které je pro všechny jednotné. Rozlišuje se zde osoba nad 15 let, osoba do 15 let, senior, ZTP, dítě do 3 let (zdarma) a sleva přísluší kromě rodiny (3 a více osob, z toho min. 1 dospělý), také organizovaným skupinám a školám s odpovědným vedoucím. Všechny aktuální informace naleznete na webu www.sportvlasim.cz v sekci Koupaliště Na Lukách.



V nadcházejících sezónách budeme v rámci našich možností dále usilovat o modernizaci koupaliště tak, aby celé zařízení šlo s dobou a nabízelo návštěvníkům odpovídající komfort. Zasadními a většími plány do budoucna je jednak postupná výměna všech bazénových fólií a druhak se také netajíme snahou o vybudování nového krytého plaveckého bazénu, který by přímo sousedil a pravděpodobně i splýnul v jeden velký plavecký areál s naším

Provozní manažer SZMV,p.o.vedoucí koupaliště a Mistr Plavčí
 Mgr. Jakub Jeništa
www.sportvlasim.cz

Popis areálu



Další bazén, který bychom rádi představili čtenářům, je bazén Slavia v Praze. Jedná se o nového člena APR. Plavecký areál je v majetku tělovýchovné jednoty, nemá za sebou zázemí města nebo městské části jako mnohé další bazény a tak s jistě musí řešit spoustu problémů při provozu a zejména při rekonstrukcích.

Objekt krytého bazénu a koupaliště je umístěn uprostřed městské zástavby v části Vršovic. Byl vybudován v sedmdesátých letech 20. století jako součást celého sportovního komplexu SK Slavia Praha.

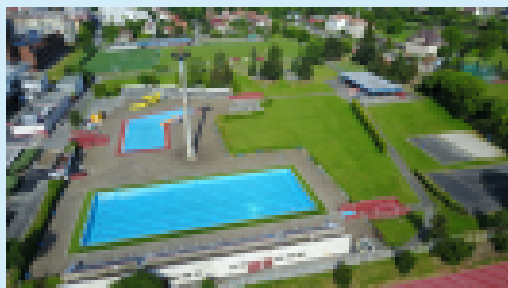
Krom krytého plaveckého 25m bazénu a krytého dětského výukového bazénu pro děti, je součástí i venkovní 50m

bazén s diváckou tribunou a dva nepravidelné dětské bazény. V rámci venkovní části areálu je i rozsáhlá opalovací plocha s objektem občerstvení a sportoviště.

Rekonstrukce

Zimní šatny prošly celkovou rekonstrukcí a jsou plně samoobslužné, na letních nás rekonstrukce čeká. V současné chvíli probíhá rekonstrukce vnitřních prostor, sprchy, dětské šatny, 25m bazén, který dostane nový kabát i dlažbu okolo bazénu. Hlavním bodem rekonstrukce, který je návštěvníkům skryt a není vidět, je kompletní výměna potrubí pod bazénem.

Vstupy do areálu jsou odděleny, jak pro zimní provoz, což je přes hlavní vestibul, tak letní sezónu, kdy se využívají pokladny vedle zimního stadionu.



Personální zabezpečení



Personální zabezpečení celého areálu je od pokladních, šatnářek, vrátných, údržby, strojníků až po plavčíky. Plavčíci jsou školeni a mají potřebné kurzy, aby mohli svoji práci vykonávat. Využíváme odchovance místních plaveckých oddílů, kteří mají ke Slavii vřelý vztah. Veškeré občerstvovací stánky prošly rekonstrukcí a mají svého nájemce, který se stará o chod a čistotu velmi dobře.

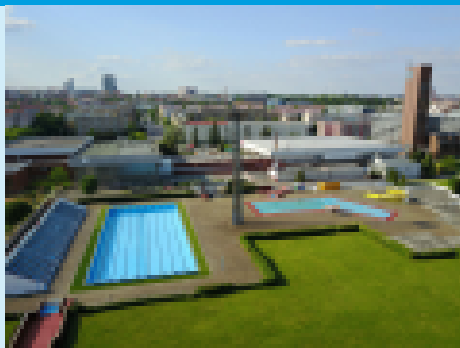
PLAVECKÝ STADION SLAVIA

Venkovní areál

Ve venkovním letním areálu máme jeden menší tobogán a jednu skluzavku, malé dětské hřiště pro nejmenší. Letos jsme zkoušeli aquazorbing, skákací hrad. Máme v plánu vybudovat další delší tobogán a dětské brouzdaliště, ale vše závisí na grantech a dotacích.

Dále jsme letos začali půjčovat lehátka a slunečníky a lidi to ocenili.

Ve vnitřních prostorách je k dispozici pánská i dámská sauna. Kosmetika, solárium. V plánu je znovuotevření páry. Pokladní systémy využíváme jako většina PS od firmy Nesity.



Vstupné



Na co jsme pyšní, je kvalita naší vody, kterou držíme na vysoké úrovni, což nám dávají za pravdu, jak rozbory hygienické stanice, tak naši návštěvníci, kteří jsou nadměrně spokojeni. Hlavní zásluhu na tom mají naši strojníci, kteří se o vodu starají s láskou a pílí a také nová technologie, která je postupně vyměňována za původní ze 70 let minulého století.

Základní vstupné za 1.5 hodiny je 100,-Kč, děti do 12 let polovic a studenti a senioři tři čtvrtiny základního vstupného. Permanentky zlevní vstupné o jednu desetinu. Letní celodenní vstupné je 160,-Kč s obdobnými slevami. Je možné platit hotově nebo platebními kartami. Využít se dají i benefiční karty Multisport.

Vzhledem k tomu že jsme sportovní klub, tak se nás EET netýká.



Petr Gabriel, vedoucí provozu plaveckého stadionu - SK SLAVIA PRAHA
Vladivostocká 1460/10, Praha 10, Telefon.: +420 267 311 062
E-mail: gabriel@psslavia.cz info@psslavia.cz,
Web: www.psslavia.cz

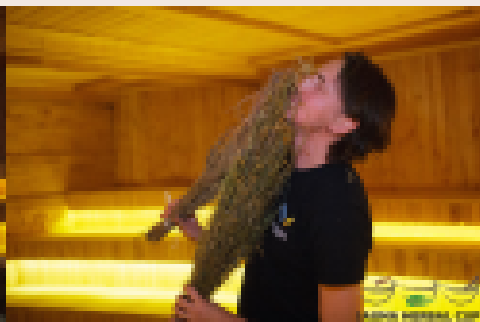


Sauna Herbal Cup 2019

Sauna Herbal Cup se zrodil roku 2013. Pavel Hofrichter, Radovan Štícha a Tomáš Drápal vymysleli soutěž a zorganizovali jedinečné setkání saunérů z několika zemí. Úplně poprvé v Relax centru Kolštejn. Hlavní myšlenkou projektu je od počátku používání výhradně přírodních produktů. Při saunování i při doprovodných procedurách.

Festival zdravého saunování, relaxačních ceremoniálů a originálních peelingů. Jedinečná mezinárodní událost otevřená široké veřejnosti, všem nadšeným zájemcům o saunu a přírodu. Přinášíme zážitky! Program je bohatý a čistě přírodní. Zažijete a ucítíte byliny, esence, vykuřovadla. Těšte se na léčivé maceráty, očištné metličky, voňavé čaje a koření.

Prostě síla rostlin v mnoha podobách. Spojujeme saunování, přírodu a odpočinek! To vše pro co největší prožitek, užitek i potěšení! Ukázky umění těch nejlepších jsou lákadlem festivalu. Ve finále se setkává 20 špičkových saunérů z celé Evropy. Navazujeme na tradice. Inspirujeme se u šamanů minulosti i současnosti. Hledáme přirozené zdroje energie. Přijďte se!



Již tradiční soutěž saunérů se letos ve svém šestém ročníku stala evropskou soutěží a ve světě máme 7 licencovaných pořadatelů kvalifikace. Nejde jen o soutěž ale o skutečně zajímavé setkání saunérů a všech nadšenců do saunování. V ČR můžete přijít na kvalifikační kola v Saunii, Sauna Spotu a Aquapalace Praha. Finále soutěže je pak v Aqualandu Moravia 21.-24.11.2019.

Informace na www.SaunaHerbalCup.eu

Mistrovství světa AUFGUSS WM



Česká delegace odjíždí v polovině září na mistrovství světa saunového divadla. Ti nejlepší ze soutěží SaunaFestu budou reprezentovat ČR. Pro mistrovství je připravený nový saunový svět v Holandsku, který byl otevřený v květnu t.r. a jeho výstavba stála 35 mil. EUR. Vstupenky si můžete zakoupit na adrese <https://www.thermenberendonck.de/aufguss-wm/> a kromě soutěžních vystoupení si vychutnáte i skvělé centrum, které je v duchu Taj Mahal.

Týden saunování

Týden saunování a program zážitkového saunování i v malých provozech

Týden saunování – tradiční osvětová kampaň na které Česká asociace saunérů spolupracuje také s APR proběhne již v 9. ročníku od 2. do 9.11.2019. Ke kampani se mohou přidat všechny sauny a saunové světy v ČR. Napište si o informace na info@sauneri.cz Letos se budeme zabývat doprovodnými programy pro saunování, např. muzikoterapií. Dle našeho názoru i menší sauny (nebo třeba sauna u plavečáku) mohou nabídnout něco víc než jen pocení. Podle zkušeností ze světa i od nás je zážitkové saunování skutečně efektivní pro provozovatele a má i ekonomický přínos. Chcete-li vědět víc, rádi zkonzultujeme možnosti, které právě Vaše sauna má. Máme i speciální koncept pro malé sauny. V každém případě se zapojte do celostátní kampaně Týden saunování a připravte něco víc pro návštěvníky.



SaunaFest 2020 má již zahájený předprodej vstupenek (za nejnižší ceny). SaunaFest jako největší evropský festival saunování se uskuteční 28. až 31.3. 2019.

Pavel Hofrichter

hofrichter@rain.cz

Tel: 603 840 883 www.saunafest.cz, www.sauneri.cz, www.rain.cz

Jak Vám Metabolic Balance dokáže změnit život

Příběh klientky, říkáme jí paní Jitka, která měla jít na bariatrickou operaci žaludku, ale změnou životního stylu se jí změnil k lepšímu celý život.

Možná to znáte, léta přibývají, starosti se kupí, pracovní tempo a nároky v práci jsou čím dál tím vyšší a ruku v ruce s těmito problémy přibývají nenápadně i kilogramy. Najednou zjistíte, že už se nevejdete do oblíbených kalhot – i když jsou elastické a i v šatech Vás to všude táhne a nebo v horším případě nedopnete zip.

Přesně to se stalo jedné mé klientce, která za mnou celá nešťastná přišla začátkem března tohoto roku. Ve svých pětácti letech při výšce 177 cm měla vybaštěných krásných 136 kg. A co s tím teď, když už se přidal i diabetes mellitus (cukrovka) druhého typu, vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol jak celkový, tak i LDL? Nemluvě o psychické nepohodě. Její odborná lékařka, u které se léčila s diabetem, jí poradila, ať se obrátí na obezitologickou kliniku a nechá si „zmenšit žaludek“. Tak prý zaručeně zhubne. To se paní Jitce samozřejmě moc nelíbilo, ale co asi měla dělat, když si sama nevěděla rady. Objednala se tedy ke své obvodní lékařce, která u mne mimochodem byla i s manželem a změnila způsob stravování podle principů Metabolic Balance. Zhubla ona i manžel a manžel nemusí brát léky na vysoký krevní tlak a léky na diabetes užívá v minimálních dávkách. Ale vraťme se k paní Jitce.



Lze se vyhnout operaci

Paní Jitka přišla ke své obvodní lékařce na předoperační vyšetření a svěřila se jí, že se jí na operaci moc nechce. A komu by se také chtělo? Je to riziko jako každá jiná operace prováděná v celkové narkóze. Paní doktorka jí navrhla, aby zašla za mnou a poradily jsme se, co by pro ni nebyl vhodný osobní redukční plán Metabolic Balance. No a tak jsme se poznaly a začaly jsme spolupracovat. Paní Jitce se nápad na změnu životního stylu zalíbil a tak jsem jí řekla, co pro změnu musí udělat. Nejprve si nechala udělat odběry krve a vyplnily jsme spolu podrobný vstupní dotazník. Do dotazníku jsme zanesly nejen její váhu a míry, ale také jsme vypsalý choroby, se kterými se léčí a léky, které užívá. Protože Metabolic Balance je nazýván také dlouhodobě udržitelným způsobem stravování, nenutí lidem jíst to, co jim primárně nechutná. Takže jsme vypsalý i potraviny, které paní Jitka nechce zařadit do jídelníčku. Bylo to jednoduché. Paní Jitka nemá ráda žádné fazole a výhonky ani klíčky. Také jsem jí udělala podrobné vyšetření složení jejího těla pomocí přístroje Bodystat a to bylo skvělé pro další porovnání, jak se tělo mění při redukci váhy pomocí Metabolic Balance programu.



Foto: 8.9.2016 86 kg, druhé 16.6.2017 70 kg, vek 48, výška 170 cm

METABOLIC BALANCE

Výsledky

Po cca čtrnácti dnech jsem paní Jitce předala plán pro první dvě fáze její redukce váhy a začátku změny k lepšímu zdravotnímu stavu. A začaly jsme. Po dvou měsících stravování podle Metabolic Balance měla paní Jitka dole 10 kg, 10 cm vt pase a 4 cm přes boky 3 cm přes každé stehno. Ale přiznala se, že nedrží plán úplně striktně. Protože chtěla zhubnout opravdu radikálně, další dva měsíce dodržovala přesně pokyny, vařila si skvělá jídla z doporučených potravin a dobře pila. Přidala i pohyb ve formě rychlé chůze několikrát týdně. A výsledek se dostavil.

	Start	Konec	Změna	% změna
Datum	16. 3. 2019	21. 7. 2019		
Hmotnost	146,3 kg	111,0 kg	-35,3 kg	-24,1%
Tuk (tan)	67,7 kg	37,7 kg	-30,0 kg	-44,3%
Elektrolyt aktivní hmota	17,3 kg	16,5 kg	-0,8 kg	-4,6%
Voda (l)	51,4 l	54,8 l	3,4 l	6,6%
Imp. bílkoviny	407	344		

Čtyři měsíce po začátku změny stravování ručička na váze ukázala – 25 kg. V centimetrech přes břicho to bylo celých – 24cm, přes boky – 7 cm a – 5 cm přes každé stehno. Udělaly jsme kontrolní vyšetření na Bodystatu a nestačily jsme se divit. Paní Jitka zhubla celých 30 kg tuku, ale nabrala 1,3 kg svaloviny a 3,4 l vody, což bylo potřeba, protože při prvním vyšetření měla v těle nedostatek vody. Obě jsme byly radostí bez sebe, jak se nám vše dobře daří.

Při kontrole u lékařky diabetoložky se paní doktorka nestačila divit. Do lékařské zprávy dokonce napsala, že blahopřeje Metabolic Balance. A Metabolic Balance si to zaslouží. Je to opravdu skvělý způsob stravování. Respektuje náš výběr zdravých potravin, nenutí nás jíst to, co nemáme rádi a pomáhá během čtyř fází naprosto změnit náš naučený způsob stravování pouze pomocí vybraných potravin bez jakýchkoli výživových produktů. Po dobu, co klient potřebuje, ho provází odborník pocházející většinou ze zdravotnictví a nebo nutriční specialista. V případě onemocnění klienta – pokud je to nutné, spolupracuje i s ošetřujícím lékařem.

S paní Jitkou dále pokračujeme ve spolupráci a určitě dosáhneme vysněné váhy. Setkáváme se spolu jednou za měsíc v Plzni, ale pracuji s klienty i v poradně v Pardubicích nebo Hradci Králové. Paní Jitka není prvním ani posledním klientem, který takto skvěle hubne a ruku v ruce s redukcí váhy si zlepšuje i svůj zdravotní stav. Metabolic Balance působí úspěšně po celém světě.

Změnit životní styl ve smyslu změny způsobu stravování je velice těžké. Když pomineme, že v Čechách tradičně vaříme vysokokalorická jídla – to už umíme upravit, pomineme naše stravovací návyky – ty také můžeme změnit, nesmíme zapomenout, že pro některé z nás je jídlo jakýmsi typem závislosti a to opravdu těžké závislosti. A s jakoukoli závislostí je velmi složité přestat.

Mgr. Jiřina Kubcová

Nutriční poradce, Poradce „Metabolic Balance®“

Centrum správné výživy a zdravého životního stylu

tel.:60 23 60 623, www.pardubice-masaz.cz

Nabídky hotelů

V minulém čísle Zpravodaje jsme uveřejnili první část článku Forest Bathing. Nyní navzujeme s informacemi, jak toto skvělitu využívají moderní hotely a wellness kluby.

V nabídkách služeb hotelů a wellness center se stále více cílí na uspokojení individuálních potřeb klientů a hledají se účinné terapie a balíčky procedur, které centra sestavují klientům na míru tak, aby klient z péče těžil skutečně maximum. K tomu je ale potřeba, aby si klient tuto wellness péči vychutnával zcela fyzicky uvolněný a s klidnou myslí. Běžná nabídka složená z masáží, péče o tělo a pleť, kondiční nabídky zaměřené na modelaci a očistu těla doplňují ty procedury, ve kterých dochází k hlubokému uvolnění klienta tak, aby se co nejvíce mohl odpoutat od starostí všedních dnů, tlaků a intenzivního tempa a stresu. Ve společnosti je cítit silné přetížení a to na úrovni těla, duše i mysli. Jednotlivé wellness, spa a beauty procedury začínají být samostatně méně účinné, pokud nedojde k totálnímu uvolnění tak, aby tělo, duše a mysl přijala plně veškeré možnosti procedur a došlo k jejich plnému přijetí s plným efektem. Terapie Forest Bathing nebo také Fores Therapy, tedy relaxační pobyt v lese, je velmi účinným a jednoduchým způsobem jak zacílit prostřednictvím čisté a mocné přírody na celou naši kondici komplexně.



Aktivity v přírodě

Předpověď světové wellness organizace Spa Finder Wellness. Forest Bathing je novým trendem, který by se dle předpovědi světových wellness asociací měl velmi široce rozvíjet. Některé zprávy a předpovědi dokonce hovoří o boomu v oblasti „Forest Therapy“. Předpokládá se, že se budou masivně doporučovat pobyty v přirozeném prostředí přírody, budou se budovat a rozvíjet trasy a programy pro činnost ve volné přírodě. Tyto aktivity mají kromě úžasného komplexního – celkového přínosu pro naše tělo, duši i mysl také i dalekosáhlejší účinky. Pozitivní přínos by tyto lesní terapie měly mít zejména v boji proti depresím a podobným onemocněním a také výchozí tam, kde z nějakého důvodu, zejména přetížení, již došlo k rozvoji některých psychických nebo fyzických problémů. Forest Bathing je tak nový pojem pro činnost, které se naše generace v minulosti věnovaly zcela běžně, ale my jsme postupně přírodu začali vypouštět a teď ji znovu objevujeme jako úžasný lék i terapii. Možná je to ten správný směr, který získá pozornost klientů a nabídne jim zamyšlení nad tím, jak se sami dát do pohody tím nejjednodušším způsobem. Najít si čas na svoji vlastní klidnou relaxaci v přírodě. Forest Bathing vyjadřuje zejména užívání si lesní atmosféry pro zlepšení své tělesné, duševní i mentální kondice. Procházky v tichu lesa pročistí mysl, zapojují se všechny naše smysly, které vybízíme k tomu, aby se plně otevřely a probudily. Pocit vnímání lesa nás celkově uvolňuje a naplňuje pozitivní energií. Doslova vykoupeme všechny naše smysly a tělesné buňky v atmosféře dokonalé pohody lesa.

FOREST BATHING

Podpora imunitního systému

Významná je podpora imunitního systému a to v rovině fyzické, mentální i duševní. Workshopy a procedury spojené s pobytem ve volné přírodě jsou vyhledávanou službou hotelů a resortů. Forest bathing jde ještě dál, nabízí pokud možno jen samotný pobyt klienta v lese tak, aby nebyl rušen žádnou jinou aktivitou nebo lidmi ve skupině.

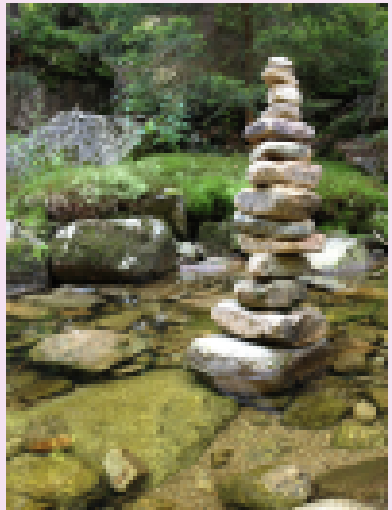
Borovice, dej mi sílu více - aromaterapie z lesa

Na nový wellness trend Forest Bathing/Waldbaden, navazují i společnosti, které na trh nabízejí esenciální oleje. Některé společnosti představují nabídku určitých olejů, které jsou destilované z jehličnanů v ucelené nebo cílené řadě nazvané například Wild Forest nebo právě Fores bathing/ Waldbaden. Takovou krásnou řadu představila na světovém veletrhu bio kosmetiky Vivaness 2019 společnost Privavera. Je tedy vidět, že tento směr se dále rozvíjí a přenáší do dalších sektorů wellness a spa trhu. Doufejme ale, že právě oleje, i

když špičkové kvality, nenahradí skutečný pobyt v lese těm, kteří zvolí cestu krásné vůně jako dostačující lesní relaxaci. Spíše je to další možnost, jak si les přiblížit a užít si této vůně třeba během

koupele nebo saunování nebo si esenciální lesní olej přidat do blahodárné masážní směsi. Pobyt v lese je ale nosný a nenahraditelný základ.

Při hledání dalších informací na netu můžeme použít výrazy: forest bathing, forest therapy, shinrin-ryoho



Jiřina Koprivová
koprivova@wellnesslife.cz
www.wellnwsslife.cz

Regenerace jizvy

V Praze proběhl ve červenci 2019 workshop ke zlepšení zjizvené tkáně. Zúčastnila se jej i Lenka Dudová z CASI, člena APR. Zeptali jsme se jí na průběh a výsledky této akce, co jí to přineslo a jak to dále využije ve své terapeutické praxi (zdroj též <http://casi-rolftherapie.cz/cs/>)

Regenerace jizvy je neinvazivní technika, která vede k integraci různých typů jizev do fasciální sítě těla. Díky této práci dojde ke zlepšení funkčních vlastností u čerstvých i starých jizev. Tkáň jizvy je velmi hustá fascie s jedinečnými vlastnostmi. Při práci s jizvou se proto postupuje velmi citlivě a využívá se zpočátku velmi jemný dotek, který postupně přechází do dalších palpačních a manuálních technik, takže tato technika není bolestivá a to dokonce ani pro zcela čerstvé jizvy. Funkční rozsah změn během jedné lekce je rozsáhlý. Kosmetický efekt je přidanou hodnotou, mnohem důležitější jsou funkční změny, které mohou být hluboké. Přirozené a chirurgické jizvy v jakémkoli věku reagují bezprostředně po ošetření a v následujícím krátkém období dochází k pokračujícímu uzdravování a neustálému zlepšování stavu. Tato vylepšení jsou trvalá.



Kvalita jizvy se mění relativně rychle. Hrudky, mezery, hřbety, otvory, hrbolky, uzly a struny v tkáni se rychle vyrovnávají do trojrozměrného fasciálního pásu. Práce začíná na povrchových vrstvách a postupně jde do vzdálenějších oblastí jizev, včetně práce s jakýmkoliv zainteresovanými vnitřními orgány. Práce s jizvami často vede k rozsáhlým posunům integrace celého těla spolu s řešením úrazu.

Jak to vnímá ošetřovaný?

Ošetřovaný zažije, jak se jizva pocitově opět stává součástí jeho těla a nastartuje se tvorba zdravější, lépe vybalancované a integrované tkáně. K častým změnám patří vymizení necitlivosti nebo naopak přecitlivlosti v místě zjizvení. Metoda řeší pooperační jizvy jak povrchové, tak jizvy po laparoskopickém zákroku. Technika se využívá nejen pro ošetření zjizvené tkáně po plánovaných operacích (např. laparoskopických, po výměně kloubů, artroskopie, operace páteře, cév, nitrobřišních - žlučník, slepé střevo aj, nitrohručních - operace srdce, plic, plastika nebo ablace prsu, aj., vnitropáněvních - císařský řez, hysterektomie aj.), ale i u poúrazových jizev. Ohromné změny a úlevu přináší u popáleninových jizev, umí ošetřit Dupuytrenovu kontrakturu a částečně i keloidní jizvy.

Jak může být jizva stará?

Na stáří jizvy nezáleží, ošetřit je možné jizvu starou tři týdny nebo třicet let. Regeneraci jizvy lze provadět samostatně, bez návaznosti na další terapii nebo masáž. Pocity při ošetření jsou obecně jemné a příjemné. Povaha doteku je přirozená a uvolněná. Ošetřovaný člověk by se měl cítit příjemně během celé terapie. Po ošetření vypadají jizvy lépe, cítí se lépe a v místě ošetření je dosaženo lepší funkčnosti tkáně. Jizva je tkáň těla, která je nepružná.

JIZVY

Kdo seminář vedl

Sharon Wheeler, která je autorkou jedinečné terapie, která navrácí jizvu zpět do těla. Spolu s ní i Robert Schliep z Ulmské univerzity. Podrobnosti o akci a videoukázky jsou k vidění na https://rolfguild.eu/SI_Related_Workshops.html Sharon Wheeler přijela do České republiky svou metodu naučit kohokoliv, kdo cítí, že je jeho cesta pomáhat lidem se zjizvenými tkáněmi. Zdravotní, psychologický i kosmetický efekt této její metody je významný.

Je možné se operaci vyhnout?

Zcela revolučním zjištěním pro nás účastníky bylo, že i Dupuytrenovu kontrakturu, která se u nás ve zdravotnictví řeší výhradně operativně, lze odstranit - rozpustit neinvazivním způsobem; mluvíme samozřejmě o manuální metodě, ne o chemické injekci.

První dva dny jsme se dozvídali nejnovější poznatky z výzkumů Ulmské univerzity, kde se v sekci Fascial Research angažuje vědec – popularizátor Robert Schliep, který nám také měřením tloušťky a hybnosti jizev před naší prací a po ní s pomocí nejnovějších ultrazvukových měřicích přístrojů potvrdil a kvantifikoval rozsah změn po použití manuálních metod dle Sharon Wheeler; a hlavně jsme se tyto praktické techniky pod vedením Sharon učili a hned zkoušeli na sobě navzájem.

Byli jste s výsledky práce spokojeni?

Už tehdy většina z nás měla vlastní prožitek, nakolik tak jemná práce může být efektivní, a s jakou neuvěřitelnou rychlostí se tak děje – během hodinové práce se měnily jizvy třicet i čtyřicet let staré: staly se měkčí, hladší, znovu se navrátila citlivost i cití, tkáním se vrátila hybnost a skluznost. Třetí den jsme podstoupili významnou prověrku našeho učení: na workshop přišlo přes třicet figurantů s reálnými jizvami, které jim nějakým způsobem ztěžovaly život, a na kterých jsme měli poprvé uplatnit nové poznatky o ošetření zjizvené tkáně. Výsledky byly vpravdě ohromující – za všechny zde citujeme z mailu od jedné z ošetřovaných dam:

Ošetřována byla jizva po otevřené operaci srdce. Na závěr mi byla páteř (vyvrácená při operaci po otevření hrudního koše) vrácena do původní polohy!!!!

První dny po ošetření - vnitřní třes, Velká únava, bolest hlavy, vykašlávání. Pro hroznou únavu jsem jen spala a pila. O hodně lépe se mi dýchá !!!!!

Dnes 23.7 jsem vyběhla dlouhé schody z metra bez zadýchání !!!!! Což je při mé váze 90 kg unikát :) Mé tělo již nezadržuje tolik vody jako dřív a zdá se, že odchází a lymfem se redukuje. Také se reguluje dřívě nadměrné pocení. Tělo stále pracuje a já se nestachím dívat !!!!! Všem vám moc děkuji a především paní Sharon, která s touto metodou přišla, jak jsem vyrozuměla.

Budu moc ráda, pokud mě pozvete na další úžasné ošetření, které se bude konat v Praze.

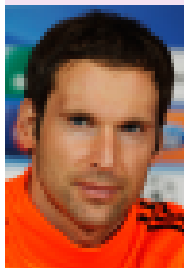
S velkou vděčností a hlubokým díkem Z.P.

Pokud máte problémy s jizvami, neváhejte se ozvat, dovědět se další možnosti neoperativního vylepšení jizev. A nejlépe bude, když tuto metodu na zlepšení zjizvené tkáně přímo využijete. Obrátit se můžete na sekretariát APR.

Lenka Dudová

Česká asociace strukturální integrace o.s.

<http://www.casi-rolfterapie.cz/cs/>



Čím větší je překážka, tím lepší je pocit z jejího překonání

*Dneska bych vám chtěla přiblížit úžasného člověka, kterého znám ještě z dob, kdy chránil branku našeho největšího soupeře. Jeho skromnost, kterou projevuje jako Top hráč našeho světa, zapálení, s kterým 14 let pořádal na Strahově fotbalovou školu, které se sám účastní. **Jmenuje se Petr Čech** a i když letos ukončil kariéru a má jiné povinnosti, nikdo mu jeho úspěchy, rekordy a zásluhy nemůže upřít.*

Motivace

V dnešní době všichni někam míříme, každý má své touhy a své sny. Petře, vaše cesta je dlouhá, náročná, co se týká sportu a vůbec fungování rodiny a života. Řekněte mi aspoň v bodech, kde čerpáte motivaci a energii, která Vás vedla tímto způsobem života. Hrál jste za 3 česká kluby a pak sice za 3 zahraniční ale jeden je Vaší srdcovou záležitostí a jste mu věrný o po skončení kariéry.

Lidé často viní okolnosti z toho, kde momentálně jsou. Já nevěřím na okolnosti. Věřím na to, že když se člověk chce vymlouvat, vždy objeví důvod, proč něco nemůže dokázat. Vytvoří si svou, okolnost. Ale funguje to i opačně. Když začnete hledat tu okolnost, která Vám má pomoci, objeví se. Ne proto, že by existovala. Vy si ji prostě vytvoříte.

Limit jako výzva

V každé chvíli své kariéry jsem cítil, že jsem na limitu. I na jejím začátku. Naučil jsem se chápat svůj **limit** jako výzvu. Tu **výzvu** jako příležitost. A tu **příležitost** jako **dobrodružství**. Díky tomu mě těšilo dostávat ze sebe víc, posouvat se, růst. Táta mi na začátku řekl: Existují ryby, které milují plout proti proudu. A nevadí jim, že všechny to nedělají. Stejně tak existují lidé, kteří milují posouvání svých limitů. Přijď na to, proč. Když jsem v roce 2006 utrpěl vážné zranění hlavy, ptali se mě, jestli nechci skončit s fotbalem, že se od té chvíle při každém zákroku mohu podvědomě bát. Ale já jsem poznal, že zkoušky, kterým čelíme na životní cestě, nepřicházejí proto, aby odhalily naše slabosti, ale naopak aby nám pomohly objevit vnitřní sílu. To, jak jsme skutečně silní, totiž zjistíme, jen když procházíme opravdu velkou bolestí a opravdu velkými výzvami. Pokud očekáváme, že cesta bude lehká, pak všechny výzvy, které v životě přijdou, se budou zdát těžké. Pokud ale přijmeme, že výzvy, které v životě přijdou, mohou být těžké, naše cesta bude rázem lehčí.



Náš zpravodaj se orientuje hlavně na bazény, wellness, ale i tohle je pohled na lidi, kteří se věnují regeneraci nejen těla ale i duše. On ten úspěch není jen v naší připravenosti těla ale i v hlavě. Umět zregenerovat tělo a myšlenky je někdy víc než jen trénovat. Poděkovala jsem Petrovi za ochotu seznámit čtenáře našeho časopisu se svou životní filosofií a doufám, že se mi podaří jí uplatnit při mých, ve skutečnost drobných, starostech.

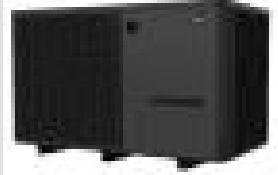
skola@petr-cech.cz
<http://skola.petr-cech.cz/>



LIVESPORT SKOLA
PETR-CECH CZ

Tepečná čerpadla Rapid PROFESSIONAL - ekologie, úspora

Světoznámí výrobce tepelných čerpadel Fairland tento rok přichází s novinkou. Jedná se o tepelná čerpadla Rapid PROFESSIONAL (Obr.1), které posouvá vytápění bazénů významně do budoucnosti. Důvodem vzniku novinky byla stále větší poptávka pro vytápění koupališť a veřejných bazénových provozů. Disponuje především nízkou spotřebou energie a nízkou hlučností, díky inverterové technologii. Návržnost investice do tepelného čerpadla je oproti standardním zdrojům tepla zaručena.



Co je to inverterová technologie?

Tato technologie umožňuje, že si tepelné čerpadlo dokáže automaticky plynule regulovat otáčky kompresoru a ventilátoru v rozsahu 25–100 % podle aktuální teploty vody a nastavené požadované teploty vody v bazénu. Nedochází tak k častému spínání kompresoru a tím je zaručena vyšší životnost kompresoru tepelného čerpadla. Dochází tak k výrazné úspoře energie, jelikož tepelné čerpadlo topí s maximální účinností až C.O.P.16 Koeficient

C.O.P je poměr mezi tepelným výkonem a elektrickým příkonem. V podstatě vzato, z 1kW elektrické energie je Rapid schopen vyprodukovat 16 kW tepla. Koeficient C.O.P. Rapidu je doložen certifikátem prestižní německé společnosti TÜV RHEINLAND. Díky inverterové technologii jsou energetické nároky až dvakrát nižší než u klasických tepelných čerpadel a to nemluvě o vytápění plynem, nebo elektřinou

Model	25°C/35°C	35°C/45°C
APR 1000	10,0	10,0
APR 1500	15,0	15,0
APR 2000	20,0	20,0
APR 2500	25,0	25,0
APR 3000	30,0	30,0
APR 3500	35,0	35,0
APR 4000	40,0	40,0
APR 4500	45,0	45,0
APR 5000	50,0	50,0
APR 5500	55,0	55,0
APR 6000	60,0	60,0
APR 6500	65,0	65,0
APR 7000	70,0	70,0
APR 7500	75,0	75,0
APR 8000	80,0	80,0
APR 8500	85,0	85,0
APR 9000	90,0	90,0
APR 9500	95,0	95,0
APR 10000	100,0	100,0

napřímo. Celkové náklady na pořízení tepelného čerpadla a náklady na vytápění se tedy velice rychle vrátí.

Standardní koupací sezona je 150 dnů, s tepelným čerpadlem dokážete poskytnout až 180 koupacích dní. Prvních 5 dnů, kdy tepelné čerpadlo natápí na požadovanou teplotu po spuštění bazénu, topí Rapid na 100% svého výkonu. V následujících dnech pracuje na výkon nižší než 50% z důvodu toho, že je bazén již natopený a je třeba pouze udržovat požadovanou teplotu. V tuto chvíli se tepelné čerpadlo stává úsporným. Ventilátor je umístěn vertikálně, což má významný podíl na nízké hlučnosti zařízení. Koupající se tak pohybuje mimo osu nesoucího se hluku a i v blízkosti tepelného čerpadla je zařízení v podstatě neslyšitelné. Tepelné čerpadlo tak lze umístit do užších prostorů např. mezi stěny, či rostliny, které umístěním nijak neutrpí. Tepelné čerpadlo Rapid Professional má hliníkovou konstrukci s lakovaným povrchem pro dlouhodobou stálost a životnost. Pro ovládání tepelného čerpadla slouží dotykový intuitivní displej a jako nadstavbu je možno pořídit wi-fi modul pro dálkový přístup obsluhy přes mobilní telefon, nebo přes PC.

Výrobky značky Fairland do české a slovenské republiky dodává firma Vágner Pool s.r.o

Vágner Pool s.r.o.
Tel: 734671044
www.vagnerpool.com



Nové normy v naší praxi

Na jarním školení provozovatelů koupališť se hodně diskutivako o normách. Požádali jsme Ing. Milana Šmída z projektového ateliéru Bazény a wellness s.r.o., o bližší iformace.

Když jsem v roce 1983 nastoupil na svoje první místo v projektovém ateliéru, přinesl jsem si s sebou soubor norem, které jsem si za pár korun kupoval během studií při zpracovávání školních projektů. Ty stále platily i při mém přechodu na další pracovní pozice a až do mého osamostatnění v 90. letech. Prakticky jsme je používali až do nástupu nového tisíciletí. Pracovali jsme s nimi i po rozdělení Československa, přestože některé byly stále ve slovenském jazyce. Změn bylo málo, normy měly jasný systém zařazování, který byl patrný i v jejich oborovém číselném označení. Normy byly závazné a trvale jsme s nimi pracovali.

Jaká je situace dneska? Normy nemají na rozdíl od předchozí éry obecně platnou závaznost – slouží nám jako „technický standard“. Je na odpovědnosti jednotlivých pracovníků, jak je znají a jak se jimi řídí. Problém může nastat při mimořádné události – něco spadne, někdo se zraní, dojde k vyšetřování a pak se všichni zúčastnění vyšetřovatelé a posuzovatelé odkazují a porovnávají, jestli normové hodnoty a normová ustanovení byla dodržena. Závaznost získává pouze norma, na kterou se odkazuje obecně závazný legislativní předpis.

Kromě národních norem (ČSN) se setkáváme i s jinými systémy norem s označením ČSN-EN, ČSN-EN-ISO a další, platných ve všech členských zemích CEN (Comité Européen de Normalisation = Evropský výbor pro normalizaci), jehož je i Česká republika členem spolu se všemi členskými zeměmi EU i některými nečlenskými zeměmi, a kde tyto normy platí. Je to výhodné vzhledem ke globalizaci a tím sjednocování pravidel na výrobky a služby. Zde již není použita logika zařídování norem oborově, který jsme znali – normy určitého oboru mají zcela odlišná čísla. Ale stejně jako dříve jim toto číslo „doživotně“ zůstává, takže jsme nuceni neustále sledovat, jestli pracujeme s platným zněním normy jen dle data vydání. A pracně vyhledávat v celém systému norem ty normy, které patří do našeho oboru. Normy v systémech EN jsou originálně vydávány v anglickém, francouzském a německém jazyce. Národní státy si následně zajišťují jejich překlady, ale v případě odchylek překladu platí originální verze. Během vyhledávání norem se v českém systému můžeme setkat i pouze s originální – anglickou verzí bez překladu do češtiny

Cena norem se zmnohonásobila a v papírové podobě se dají koupit ve stovkách až tisících korunách za výtisk. K dispozici je i elektronický přístup přes internet, ale i ten je na rozdíl od zákonů a vyhlášek zpoplatněn – nejlevnější přístup je jen pro čtení norem bez možnosti tisku, nepřenosný, pro 1 osobu - představuje nyní 2.000 Kč/rok. Pro vícenásobný přístup nebo pro možnost tisku norem pak cena služby strmě roste. Normy se mění velmi rychle a nás, kteří s nimi musí pracovat, nutí ke sledování, která verze právě platí a k jejich časté obnově. Např. norma ČSN EN 1069 pro vodní skluzavky zažila od roku 2010 již 4 novelizace.

Na stránkách Zpravodaje APR se budeme v miniseriálu postupně věnovat novinkám, které přinesly poslední novelizace norem – co nám nyní platí, samozřejmě se zaměřením pro obory regenerace a plavání. Provozovatele bazénů a koupališť a závěr dnešního povídání potěším i zklamu: Norma TNV 940920 Bezpečnost na bazénech, koupalištích a aquaparcích novelizovaná v roce 2015 stále platí beze změny. Změn se ale dočkala norma ČSN EN 15288-2 Bezpečnostní požadavky pro provoz bazénů, ale stále je vydaná pouze v originálu - anglickém jazyce bez překladu do češtiny.

Ing. Milan Šmíd
projekce@bazeny-wellnec.cz
www.bazeny-wellnes.cz



**INTERBEAUTY
PRAGUE**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**

VELETRHY KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ A NEHTOVÉHO DESIGNU

27. – 28. 9. 2019

PIIL EXPO PRAHA v Letňanech



www.asociace.cz



SETKÁNÍ

Dne 26.10. 2019 pro Vás Asociace připravuje seminář-setkání s názvem

MASÉRSKÁ SOBOTA PRO ZDRAVÍ

Je připraven masérskou sekci Asociace pracovníků v regeneraci podle přání, případně požadavků účastníků.

Setkání bude tak časté, jak se zájemci budou chtít setkávat a pracovat společně na rozvoji své dobré kondice.

Jeho náplní je společné seznámení masérů a též seznámení s případnými možnými zájemci o masáž.

Můžete sebou vzít rodinného příslušníka, kamaráda/ku, svého zákazníka. Všichni máme společný zájem být v dobré kondici.

V obsahu jsou přednášky autorských masáží praktických způsobů zjišťování zdravotního stavu, potřeb konkrétního zájemce, účelu a možnosti masáže, účinnost a vhodnosti poradenství masérem organizace aktivit pro podporu výsledků masáže.

V rámci práce si můžeme vysvětlit důležité pozorované změny a fyziologické reakce.

Následná sobotní setkání: 2.11., 30.11., 14.12. 2019

Jakožto člen máte možnost využít slev od těchto firem

BASSAU CZ

Distributor jednoho z největších evropských výrobců přírodních vonných esencí, čistících a dezinfekčních prostředků pro sauny, parní lázně, bazény a wellness centra.

Sleva **7 %** na veškerý sortiment

www.bassau.cz tel. (+420) 728 355 231 j.sznapka@seznam.cz

Bazény a wellness s.r.o.

Projektové práce technologií bazénů a wellness od studií přes všechny stupně dokumentace při rekonstrukcích a výstavbě nových 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.

www.bazeny-wellness.cz tel. 284 021 911 projekce@bazeny-wellness.cz

MasKa - Irena Šmídová

Masážní a kadeřnický salón zabývající se o Vaši komplexní péči vlasů a těla s individuálním přístupem. Sleva **10 %** na masérské služby:

Rolfterapie - Strukturální integrace je proces, který výrazně zlepšuje a mění fyzickou strukturu člověka, držení a pohyb těla. Manipulací s pojivou tkání a pohybovým vzděláváním ovlivňuje měkké struktury (fascie - pojivové tkáně) a odstraňuje v nich nahromaděné napětí a stres.

Klasická masáž - též známá jako zdravotní či švédská, je nejnámější a nejpoužívanější masáží v různých rehabilitačních zařízeních, wellness centrech, masérských salonech apod.

Indická masáž hlavy - jémné a léčivé ošetření hlavy, krku, ramen a horní části paží. Pomáhá při odstranění bolesti očí a hlavy, napětí v ramenou, krku a šíji, také zlepšuje díky prokrvení kvalitu vlasů a navozuje pocit pohody.

w. www.mas-ka.cz tel. (+420) 604 260 131 e. irena.maska@seznam.cz

Nessy s.r.o.

Společnost specializující na turnikety, pokladní systémy, elektronické šatní zámkové systémy a parkovací systémy a u všech zařízení zajišťuje prodej, instalaci i servis.

Sleva **3 %** na odbavovací turniketové a vstupenkové systémy

www.nessy.cz tel. 495 212 004 info@nessy.cz

VŠTVS Palestra

Kurzy, školení a rekvalifikace vysoké školy tělesné výchovy a sportu.

Sleva **10 %** kurzovného.

www.palestra.cz tel. 281 932 013 donevova@palestra.cz

Šéfredaktor: PaedDr. Michal Effmert, foto archiv APR, fotky příspěvů, grafická úprava: Markéta Reková

Zpravodaj APR vydává Asociace pracovníků v regeneraci pro členy APR a pro zájemce o obor regenerace a wellness. Zpravodaj je zpracován v open-source DTP programu Scribus, www.scribus.cz. Kopírování a následné šíření je povoleno. Neprodejné! ©

ZPRAVODAJ APR

2019/3



Koupaliště Vlašim str. 3

Plavecký stadion Slavia . . . str. 5

Metabolic Balanc str. 9

Seminář jízvy str. 13