



Bazén v Lounech str. 8

Letní saunování..... str.16

Školení plavčkůstr.22



Asociace pracovníků v regeneraci
APR ve spolupráci s ČAS

Vás srdečně zve
na konferenci provozovatelů bazénů, která se uskuteční v Prachaticích

zaměřené na téma

„VODNÍ AREÁLY A WELLNESS
provozní řešení současné situace“

Ve dnech 15. a 16. října 2020

V rámci školicího programu se zaměříme na momentální situaci a její řešení, pohled ze strany hygienika kraje Vysočina, výhody zateplení tobogánů a nutnost pravidelných revizí v souladu s normou a mnoho dalšího zajímavého.

Prostor chceme dát k diskuzi a výměně zkušeností

Účastníci obdrží studijní materiály – sborník přednášek. Součástí odborného školení bude také prohlídka nového zrekonstruovaného bazénu a wellness v Prachaticích a ukázka saunového ceremoniálu.

Přihlášku na školení najdete na www.aprcz.cz
Pro další informace kontaktujte: M.Reková – tel.284 021 911
nebo e-mailem na apr@seznam.cz



Vážení čtenáři,

Budu se snažit v tomto úvodním slově zhodnotit poslední dekádu alespoň trochu pozitivně, z pohledu provozovatele vodního areálu.

Jsem rád, že se podařilo spustit provoz vodních areálů, saunových a wellness provozů, že v současné době, až na výjimky nejsou téměř žádná omezení v provozu a že si naši zákazníci našli cestu zpátky, byť přece jenom v malinko menším počtu než na který jsme zvyklí.

Jsem rád, že i přes složitou situaci, při komunikaci s vámi, cítím určitý optimismus a to je dobře.



Trochu jsem doufal, že bude skvělá letní sezóna a že se podaří ztrátu způsobenou uzavřením provozů alespoň z části nahradit.

Bohužel, venkovním areálům letos počasí moc ze začátku nepřálo ale v druhé polovině prázdnin se umoudřilo a alespoň trochu se venkovní areály zaplnily.

A ještě ke všemu se na přelomu července a srpna zase začali plnit stránky médií informacemi o nárůstu počtu nakažených v jednotlivých regionech a s tím souvisejících opatřeních, které nám i našim návštěvníkům opět zamotali hlavu.

Už se nejedná o plošná opatření, ale jedná se o regionální záležitost, kdy jednotlivé KHS vydávají opatření podle toho, jak se situace v daném regionu vyvíjí.

A protože korona hned tak nezmizí je potřeba se na to připravit. Vidím to jako zásadní problém, který je potřeba řešit. Bylo by dobré si připomenout všechny dosavadní zkušenosti, které jsme nabyli během „doby koronavirové“, zhodnotit opatření které jsme museli přijmout a pokusit se z nich vybrat to dobré a to špatné nějak napravit.

APR připravuje na termín 15.-16. října odbornou konferenci v Prachaticích a to je jistě velice dobrá příležitost se sejít, vyslechnout si zajímavé přednášky a zároveň prodiskutovat naše zkušenosti z dob nuceného uzavření provozů, následného boje o jejich znovuotevření a nastavení pravidel, co a jak jsme dělali v době neplánovaného uzavření, jak složité bylo opětovné uvedení do provozu a co na to naši návštěvníci, atd.

Na základě této diskuze se může APR pokusit zpracovat smysluplné a efektivní opatření, které budou provozy schopny bez problémů v případě potřeby aplikovat.

Asociace pracovníků v regeneraci dělá vše, co je v jejich silách pro to, aby poskytovala svým členům potřebné informační zázemí a podporu v této složité době.

Přeji vám všem hodně zdraví a zdaru a těším se na setkání v Prachaticích.

Miroslav Veselý
místopředseda představenstva APR

Školení vodního aerobiku v Uherském Hradišti

Školení instruktorů je určeno všem zájemcům o vedení aerobního cvičení ve vodě s cílem ukázat efektivní metody tohoto typu cvičení. Školení poskytne potřebné praktické i teoretické vědomosti a dovednosti k tomu, aby se z absolventů stali erudovaní cvičitelé. Během 18 hodin teorie a 6 hodin praxe se proberou metodiky vodního cvičení v hluboké a mělké vodě, praktická výuka vedení lekcí, vliv cvičení ve vodě na zdravotní stav, využití vodního cvičení např. ve výuce tělesné výchovy, organizační a bezpečnostní problematika aj.

Školení doporučujeme pracovníkům bazénových a sportovních center, pedagogům v rámci dalšího vzdělávání, pracovníkům zdravotnických zařízení, lektorům volnočasových aktivit,

ale také profesionálním instruktorům, kteří si chtějí oprášit své znalosti či získat novou inspiraci.

Máte-li ve vašem týmu kolegyně či kolegy, kteří si chtějí prohloubit cvičební dovednosti, aktuálně jim nabízíme možnost zúčastnit se nástavbového jednodenního kurzu Vodní aerobik II. v termínu 18. 9. 2020 nebo základního akreditovaného školení instruktorů vodního aerobiku Vodní aerobik I. v termínu 9. - 11. 10. 2020. Další informace ke školení najdete také na stránkách <https://www.aquapark-uh.cz/vodni-aerobic> nebo Vám je velmi rádi zodpovíme telefonicky na 731 516 130 nebo mailem: skoleni@aquapark-uh.cz.

O vodním aerobiku se dovíte více v dalším čísle zpravodaje, kde pro vás chytáme další reportáž jak využít bazén a nalákat na nové aktivity.

ČOI zvýšila kontroly revizí v provozech

Letošní léto proběhla na území ČR na řadě míst na bazénech a koupalištích kontrola České obchodní inspekce, kde se kontrovalo, jakým způsobem jsou prováděny povinné revize včetně vodních skluzavek. Řada provozovatelů se tak mohla dostat do problémů, pokud tyto pravidelné revize neprovádí. Je přitom velmi důležité, aby tyto kontroly provozovatel zajistil, protože se jedná zejména o bezpečnost návštěvníků na jedné straně a na druhé straně splnění povinností provozovatele zajistit tuto bezpečnost.

V rámci revizí se doplní všechny náležitosti, které se týkají také dokumentací, jež má provozovatel u sebe a dalších náležitostí, které s tímto souvisí. Dá se také objevit i řada technických nedostatků, které na skluzavkách případně jsou a předejít tak zraněním a haváriím, které na skluzavkách mohou vzniknout a samozřejmě také se tím předchází nepříjemnostem, které by pak provozovatel vzhledem ke vzniklým problémům musel řešit. Na tuto problematiku, kontrolu skluzavek a pravidelné revize APR často upozorňuje, věnujeme této problematice také prostor v našem časopise, třeba v rámci reportáží z revizí a také formou prezentace nových úprav legislativních norem. Kdo je členem APR, měl by být informovaný.

Dejte nám o sobě vědět!

Čtyřikrát do roka pro vás připravujeme Zpravodaj APR. Je to časopis pro vás i o vás, měl by být plný novinek, zajímavostí a aktualit. Pokud se u vás něco nového či zajímavého děje, určitě nám dejte vědět. Stačí poslat krátkou zprávu do sekretariátu APR o tom, co chystáte, plánujete, budujete, co je u vás na provozu nového - nový tobogán, gastro, sauna, odpočívárna, či chystáte nějakou zajímavou akci pro veřejnost, nebo slavíte výročí provozu. Zpráva o vás bude na těchto stránkách a také v archivu časopisu na webu APR. Případně nám dejte vědět, co by vás zajímalo a o čem bychom také mohli psát, aby pro vás časopis byl prostě super. Pište na apr@seznam.cz



Časopis na webu

Asociace má na svých webových stránkách archiv čísel časopisu "Zpravodaj APR" od roku 2006, který je volně dostupný všem, kteří se chtějí podívat o čem jsme psali a informovali. Již 14 ročníků je zde online plných zajímavostí a praktických rad z provozů bazénů saun a wellness. Najdete ho na stránkách [www.https://www.aprcz.cz/zpravodaj/](http://www.aprcz.cz/zpravodaj/)

Interbad 2020

Mezinárodní veletrh pro prezentaci novinek z oblasti výroby a údržby bazénů, saun a wellness. Nabízí široké spektrum produktů a služeb souvisejících s bazény, saunami, lázněmi, lázeňským vybavením, hoteliérstvím, wellness, fitness, příslušenstvím, sanitární technikou či fyzioterapií. Na více než 20 000 metrech čtverečních v jediné výstavní hale představí kompletní nabídku soukromých a veřejných bazénů. Bazény, úprava vody, technologie, příslušenství a vybavení, zařízení a povrchové materiály se představí v hale 1. V hale 3 budou prezentovány sauny, lázně a wellness. To znamená, že veletrh představí kompaktnější nabídku na nezměněné ploše o 35 000 metrech čtverečních. Veletrh Interbad se bude konat ve dnech od 27. do 30. října 2020 na výstavišti Messe Stuttgart. Více na www.messe-stuttgart.de/interbad.



BAZÉNY, SAUNY & SPA na For Archu 2020

Bazény, wellness, ale i vodní prvky pro města najdete v září na stavebním veletrhu FOR ARCH. Praha 22. června 2020 – Již 31. ročník stavebního veletrhu FOR ARCH bude od 22. do 26. září 2020 v areálu PVA EXPO PRAHA v Letňanech. Česká republika patří dlouhodobě mezi země s nejvyšším počtem bazénů v přepočtu na obyvatele, víc jich mají už jen Francie a Španělsko. Téma bazény, wellness a voda pro relaxaci a sport je tradiční



SaunaFest 2020

Tradiční saunový festival se letos netradičně uskuteční v září 2020. Přinese zajímavý program, zahraniční hosty a spoustu saunových zážitků. Hlavním programem je oficiální Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech – saunovém divadle. Pro návštěvníky je připraven bohatý doprovodný program – speciální vystoupení saunamistrů v panoramatické sauně, metličkování a severské procedury v zemi banje, individuální procedury, saunový stan se speciálními beauty a herbal procedurami, mobilní sauny v zahradě, peelingové procedury z peelingového baru, soutěž Mistr ručníku, Windstorm master, dva společenské večery a mnoho dalšího. Probíhá již poosmé v saunovém světě Aquapalace Praha. Pořádá Česká asociace saunérů v termínu od 17. 9. 2020 do 20. 9. 2020.



Představujeme a vítáme nové členy Asociace APR

Jsme velmi rádi, že v řadách členů APR můžeme přivítat nové členy, jsou jimi:



Plavecký bazén s.r.o.

Provozovatel plaveckého bazénu a koupaliště v Neratovicích s mnoholetou tradicí a provozující plaveckou školu, aqua aerobik a mnoho jiných vodních aktivit.

Kontakt: <https://www.bazen-neratovice.cz/>, Mládežnická 435, 277 11 Neratovice

STaRS Třinec.

Provoz krytého plaveckého bazénu s tobogánem s časomírou. K dispozici jsou čtyři plavecké dráhy a relaxační část, ve které naleznete různé chlříče vody, masážní trysky, bublinkovou masáž s podvodním lehátkem, vodní masážní trysky chodidel a pro malé děti je zde sobík s vodotryskem. Tyršova 275, Třinec 739 61



Nový bazén Louny se právě otevírá



Hned po prázdninách, začátkem září, se otevírá nový bazén v Lounech. Ten nahradí provoz původní plavecké bazénové haly, jejíž provoz byl zahájen v první polovině roku 1988 a ukončen byl v roce 2016. Původní provoz nabízel 25 metrový bazén, malý prostor pro děti a restauraci.

Rekonstrukce a částečné rozšíření původní haly by bylo finančně náročné a odhadovaná cena se blížila výstavbě nové haly. Proto se investor, město Louny, rozhodl pro výstavbu nového provozu.

Stavební povolení bylo vydáno v březnu 2018 a rozhodnutí vystavět nový bazén padlo v září 2016. Projekt byl dokončen v prosinci 2017 a prováděcí dokumentace pak v květnu 2018.

Výstavba nové haly byla zahájena na podzim roku 2018 a dokončena byla v červnu 2020. Od července byl bazén v režimu zkušebního provozu a během této doby se také doladřovalo vše do plného spuštění pro veřejnost. Slavnostní otevření je plánováno na 11. září 2020.

Pro město Louny je to snad největší investice, která zde historicky proběhla. S čím jsou zde spokojeni a na co jsou pyšní je, že se náklady na stavbu od podpisu smlouvy nijak nenavýšily. Stavba se pak oproti původnímu plánu protáhla o dva měsíce.

Bazénový provoz

Nový plavecký bazén byl postaven v místě původní plavecké haly hlavně z důvodu urychlení stavebního povolení a realizace celkové stavby. Od letního koupaliště je vzdálen uhlopříčkou přes město Louny ve vzdálenosti cca 1,5 km. V nové bazénové hale je kondiční bazén o rozměrech 25 x 8 metrů, se šesti plaveckými dráhami, teplotou cca 28 °C a zajímavě řešeným, pohodlným vstupem přes schodiště. To tvoří na jedné straně bazénu, místo další pomyslné sedmé plavecké dráhy, sympatickou vlnu a do jeho prostoru jsou zasazeny 3 chrliče vody. Nový provoz nabízí zábavu v podobě divoké řeky, relaxační zóny a dětského brouzdaliště pro děti do tří let se skluzavkou.



Relaxační bazén s brouzdalištěm má plochu 111 m², teplota vody je zde 30-32 °C. Strop interiéru bazénové haly a částečně také jeho stěny jsou obloženy tmavě mořeným dřevem, což působí velmi příjemným a hřejivým dojmem a výborně v kontrastu k většímu prosklení haly s průhledem do přírody. Prosklená část bazénové haly je řešená zvlněním v podobě vlny. Stropní dřevěné obložení pak prochází z interiéru ven nad prosklenou část budovy, kterou přesahuje a vytváří zajímavý efekt i z pohledu fasády budovy.

Vstup zajišťují moderní turnikety a šatny nabízí zázemí s počtem 243 skříněk, vstup je na čipy.



Nové wellness zázemí

V budově je také nové wellness centrum s bio a finskou saunou, odpočívárnou, venkovní vířivkou a dvěma venkovními ochlazovacími bazény. V nabídce služeb bude široké spektrum masáží, relaxační koupele formou van a také mokrý bar, kde se budou klientům připravovat různé specialitky. Bar je přístupný pro všechny návštěvníky plaveckého areálu. V provozu bude také posilovna. Součástí areálu je parkoviště pro 18 vozidel včetně 1 vyhrazeného pro rodiny s dětmi a 1 pro invalidy. V blízkosti pak lze využít přílehlých parkovišť od místních úřadů, kde se dá v klidu zaparkovat, jak během dne, tak i o víkendech.



Relaxační zóna je částečně ve vodě u divoké řeky, odpočívárna je součástí wellness centra pro maminky a babičky je připravena odpočinková zóna v rámci kojeneckého bazénku. Je také možné využít venkovní terasu, kde si mohou návštěvníci oddychnout a dát si něco dobrého na zub.

Návštěvníci bazénu

Spádová oblast pro bazén Louny je cca 30 km, nejbližší bazény jsou pak v Mostě, Chomutově a na Kladně.

Bazén bude v dopoledních hodinách naplněn povinným plaveckým výcvikem blízkých základních škol. Zájem je jak ze strany místních, tak i přílehlých škol v okrese. Dále se počítá s plaváním pro nejmenší, zejména s kojeneckými kurzy a další nabídkou pro širokou veřejnost od batolat po dospělé a seniory. Odpoledne bude provoz fungovat především pro veřejnost a částečně pro plavecký klub. V zájmu provozu je i podpora a spolupráce se sportovci, kteří by byzněn mohli kondičně a tréninkově využívat a se kterými nyní vedení jedná o spolupráci a podmínkách využití bazénu.



Vstupné je rozděleno na hlavní kategorii bazénu, včetně všech atrakcí, tobogánu i páry, která je součástí bazénové haly. Pro dospělého na dvě hodiny je vstupné ve výši 150,- Kč, pro dítě na 2 hodiny je za 130,- Kč. K tomu si může návštěvník

příplatit saunu a v případě zájmu i posilovnu. Jinak jsou samozřejmě poskytovány i zvýhodněné permanentky pro všechny kategorie zákazníků včetně možnosti platby poukázkami na vybraný časový úsek. Do budoucna provoz zvažuje využít také venkovní přílehlou travnatou plochu pro zázemí odpočinku a relaxace venku, na čerstvém vzduchu.

Investor: Město Louny

Celková investice: 218 mil.Kč

Provozovatel: Lounská správa plaveckých areálů, p.o.

Hlavní dodavatelé technologií: Bazenservis, Aveo, Otis, Viemann

Hlavní dodavatel stavby: Metrostav

Adresa: Lounská správa plaveckých areálů, Mírové náměstí 35, 440 01 Louny

Aktuální téma - Léto v pohybu

Léto a prázdniny každoročně přilákají do provozů mnohem více návštěvníků. Co zabere na návštěvníky, když ne skvělé počasí? Skvělé akce a lákavé zážitky! V některých bazénech to o letošních prázdninách opravdu žilo. Komunikace s klienty a návštěvníky funguje velmi svižně hlavně přes FB, kde jsou zveřejňovány upoutávky na akce, ale třeba i zajímavé ankety..

Dopady letošní koronavirové krize ovlivní provoz všech koupališť na hodně dlouhou dobu a to i v oblasti rozvojových aktivit. Všichni provozovatelé bazénu však dobře vědí, že udržení návštěvnosti je závislé nejen na vysoké kvalitě poskytovaných služeb, ale také na pravidelném zpestřování nabízených služeb a vodních atrakcí.



Relativně levnou, přesto atraktivní možností, jak rozšířit nabídku, je provozování dětských lodiček Aquapaddler. Projížďka na lodičkách s ručním pohonem je součástí nabídky **Aquaparku Uherské Hradiště** již od roku 2014 a patří bezesporu k oblíbeným atrakcím. Žábavnou formou si děti užijí jízdu na vodní hladině, aniž by se namočily. Lodička nemá žádný motor a děti ji pohánějí ručně. Díky nutnosti vynaložit přiměřenou fyzickou sílu, ale také obratnost a koordinaci pohybů, si děti užijí spoustu zábavy a patrně si zlepší i svoji fyzickou kondici.

V aquaparku je atrakce provozována přes letní sezónu v samostatném nafukovacím bazénu s hloubkou vody 0,4 m.

Vzhledem k provozu v samostatném bazénu si nesnižujeme kapacitu vodní plochy určené ke koupání a nemusíme tak udržovat kvalitu vody pro koupání. Mimo letní sezónu provozujeme lodičky o víkendech v dětském bazénu. Provoz lodiček je v našem aquaparku zpoplatněn, jedná se ale spíše o regulační poplatek, který současně pokrývá náklady spojené s jejich provozem. Všem, kteří chtějí nabídnout svým návštěvníkům neobvyklý zážitek, můžeme tuto atrakci doporučit.

Prázdniny odstartovali hned 1.července krásnou akcí v **Aquacentru Šutka Praha**, kde se nalodili na prázdninovou atmosféru plavbou plnou her a zábavy. Návštěvníci, a to zejména ti menší, se tak mohli vydat vstříc otevřeným mořím formou her a zábavy, která probíhala v rámci provozu během odpoledních hodin. Velmi krásná a dobře připravená akce se návštěvníkům moc líbila. Stačilo pár zábavných aktivit a tématické dekorace! Šutka má na svém FB profilu také zajímavé a graficky krásné zpracované ankety...



Dlouhé a teplé letní noci lákají řadu provozů k zajímavým akcím, které návštěvníci také rádi využívají. Příjemné noční koupání nabízeli během sezóny v **Maškově Zahradě v Turnově**. I když akce probíhaly nárazově podle počasí, návštěvníci jsou zvyklí sledovat FB stránky koupaliště a rychle se přizpůsobit. V případě teplejšího večera se noční koupání konalo od 20:15 do 22:30. Přítomnost plavčků a otevřené občerstvení bylo samozřejmostí. Na některé večery se provoz domluvil i s místním DJ a večerní koupání se konalo i s živou reprodukcí hudbou.



Jaké aktivity lze také nabízet ?

Zajímavostí a lákavou vodní aktivitou, kterou jsme letos objevili v provozech, byť v bazénech není úplnou novinkou, je mermaiding, zábava, jež láká malé i velké. Mermaiding je volnočasová plavecká aktivita, při které si děti a dospělí nasadí kosmtými mořských pann či pestrobarevné ryby, inspirovaných podmořským světem a trénují plavání s monoplovtví. Prolínají se zde základy freedivingu a delfinové vlnění. Nicméně se nejedná pouze o formu zábavy, ale naopak o náročný sport, při kterém se posilují svaly celého těla a trénuje se správné dýchání a základy nádechového potápění. Provozy mají možnost nabízet takovéto zábavné a současně výkonnostní kurzy pravidelně v rámci svých nabízených plaveckých kurzů, nebo pořádat

"ochutnávková setkání", kdy si děti a dospělí během 30 minut mohou vyzkoušet plavání se zábavnou monoplovtví. Kurzy jsou určeny především pro plavce, doporučený věk je od šesti let a dítě by mělo mít základní plavecké dovednosti. Na zkušebních lekcích mají možnost si ploutvičku vyzkoušet i ti nejmenší a neplavci, ovšem s plaveckými pomůckami a případnou asistencí rodičů a také pod dohledem instruktora.



Hravé rybky dovádějí a trénují zároveň

Malé děti se často díky krásnému barevnému oblečku a vidinou hrát si na mořskou pannu a vadinou hrát si na mořskou pannu a nebo se vlnit jako delfín učí rády plavat a získávají kladný vztah k vodě a k potápění. Dospělí vidí v této formě fitness aktivity ve vodě, posilování břišních svalů a tvarování postavy. Pro provozovatele je tato aktivita zajímavá také, protože zvyšuje návštěvnost bazénů. Mermaiding podporuje plaveckou úroveň dětí a učí je základům nádechového potápění, čímž zvyšuje bezpečnost dětí při pohybu ve vodním prostředí.

Mermaiding jako doplňkový sport?

"Plavání s monoplovtví je vhodné jako doplňkový sport k rychlostním, silovým a jednostranným zátěžím. Rozvíjí koordinační schopnosti horní a dolní části těla, zlepšuje senzomotoriku – vnímání polohy jednotlivých částí těla a jeho pohyb v prostoru. Zároveň dochází k rozvoji správné ventilace a dechové vlny, uvolnění a zvýšení elasticity hrudníku, rozvíjí se také aerobní práce s kyslíkem ve svalech a v neposlední řadě dochází i k harmonizaci vegetativního nervového systému", dodává k aktivitě

Martin Zajac, světový závodník freedivingu a reprezentační trenér ČR v letech 2009 – 2017, absolvent FTVS UK trenérský směr.



Redakce objevila tuto zajímavou vodní aktivitu v novém [SC bazén Praha - Řepy](#), kterým děkujeme za spolupráci při vzniku článku a focení a za odbornou konzultaci majitelce společnosti Happy Tails mermaids, s.r.o., paní Anetě Janovské.

Vodní pólo, kde se ještě trénuje?

Redakce Zpravodaje se rozhodla na svých stránkách představit sportovní odvětví, která využívají bazény a koupaliště k tréninku a soutěžím. První článek napsal Michal Effmert, který tento časopis několik let vedl, a který také hrával vodní pólo. Krásný sport, který se bez špičkového zázemí provozu bazénu neobjede. Michal k tomu vzpomíná: „Hrával jsem pólo před mnoha lety, kdy se nižší soutěže mohly hrát i na rybníku. Podmínky vskutku „chlapské“, voda mohla mít 18 C. A to vždycky měla, i kdyby se na vodě dělala ledová krusta – domácí měli připraven teploměr, který pod stanovenou teplotu nikdy neklesl. Obrátil jsem se na svého kamaráda Mgr. Jana Novotného, bývalého úspěšného reprezentanta a současného



funkcionáře, který

se vodnímu pólu věnuje celý život, aby mi pomohl popsat stávající dění v tomto sportu.“

Co je vodní pólo a jak se hraje?

Je to vodní míčová hra, ve které proti sobě nastupují dvě až třináctičlenná družstva, přičemž na hřiště nastupuje za každé družstvo brankář a 6 hráčů do pole. Herní čas je rozdělen do čtyř čtvrtin, během kterých se hráči snaží dát do soupeřovy brány co nejvíce gólů.

Správně se hraje v bazénu, který je hlubší než 2,2 metru, výjimečně 1,8 metru, aby hráči nemohli při hře stát na dně, je to jeden z fyzicky nejnáročnějších sportů. Družstva jsou odlišena čepičkami kontrastních barev, které kromě čísla musí mít i chránič uší, od zbytku hráčů musí být navíc ještě odlišen brankář. Hráči mohou zpracovávat míč pouze jednou rukou (pouze brankář může používat obě ruce). Používá se speciální míč, jehož gumový povrch ulehčuje manipulaci jednou rukou.



Jednáse

o kontaktní sport, jsou při něm běžné fauly, tzv. obyčejné chyby (po kterých družstvo ztrácí míč) i hrubé chyby (trestané vyloučením). Vodní pólo je populární například v Maďarsku, Španělsku, Itálii a v balkánských státech, dále v USA a Austrálii.

U nás patří k okrajovým sportům. Největších úspěchů dosahovalo pólo za Československa, spojenými silami Češi a Slováci obsadili 12. místo na OH v Barceloně. Český svaz nyní aktivně spolupracuje na pořadatelských turnajích EU Nations, které se svými rozměry a záberem dají přirovnat k mistrovstvím Evropy "B".





Reprezentační výběry žen i mužů různých věkových kategorií se každoročně účastní těchto turnajů, ve kterých mají dobré výsledky.

Na turnaji EU Nations 2016 v Praze se Česky umístily na druhém místě za Jihoafrickou republikou. Na EU Nations 2018 byla děvčata na 4. místě.

Český svaz vodního póla pořádá každoročně mnoho soutěží pro různé věkové kategorie, 1. a 2. liga, (dříve se hrála ještě i divize). ČSVP pořádá dvě dorostenecké ligy (mladší U17 a starší U19), ligu starších žáků (U15) a ligu mladších žáků (U13) a minipólo (U11). Vodní pólo se hraje asi ve 14 městech, celkem je ve svazu cca 3 000 členů včetně funkcionářů a rozhodčích. Výběr pólísta z bývalých plavců je

možný, ale přece jenom nelze očekávat, že se ji starší sportovci dobře povedou v novém, technicky náročném sportu. Ideální je začít s dětmi okolo 8 let, to však naráží na problémy s bazénovou náročností.

Vztah k pronajímatelům a požadavky na bazény

I přesto, že vztahy k provozovatelům bazénů jsou dobré, požadavky tohoto sportu jsou vysoké a tak je nájemné přes pomoc grantů od MŠMT a magistrátů hrazeno i z poměrně vysokých příspěvků hráčů. Soutěže i tréninky se odehrávají na 50m resp 33m bazénech s předepsanou hloubkou vody. Mnohé jsou nepoužitelné, protože z ekonomických důvodů je hloubka vody nižší. Naštěstí se třeba v Podolském bazénu zlábký při rekonstrukci předělaly – z postranních na vrchní a tím se zvedla i hloubka vody. Bazén musí mít branky, postranní lajny, časomíru a další specifické vybavení.



Mnoho bazénů se nyní přestavuje na aquaparky. To vyhovuje široké veřejnosti, ale pólíste přichází o vhodné tréninkové prostory tak třeba v Praze Podolí dospělí pólíste rádi využijí bazén po 20:00 hodině, dále trénují i 25m bazénu.

Za posledních 5 let skončilo vodní pólo na 8 bazénech. Někde lze využívat plavecké dráhy, nebo polovinu bazénu, kdy na druhé probíhá výuka plavání nebo plave veřejnost. Pro sportovní přípravu jsou nezbytné tréninky na regulérní ploše, té však je nedostatek.

Přejeme vodnímu pólu aby mělo dostatek mladých talentů, reprezentací, aby uspěla v Evropě a bazénářům aby našli pro tento sport odpovídající možnosti.

Foto archiv SLAVIA PRAHA vodní pólo.

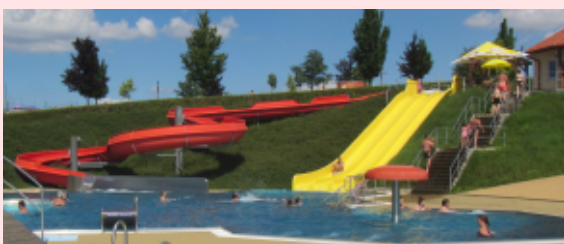
Norma pro skluzavky - 2.část



Náš článek navazuje na 1.část, která vyšla v čísle 2/2020 a týká se nebezpečí a rizik spojených s provozem skluzavek.

Koncová dojezdová část skluzavky má významný vliv na bezpečnost provozu – pro uvedení jezdce do klidové polohy s nulovou rychlostí. Z hlediska bezpečnosti jsou neoptimálnější systémy brzdící, tj. záchytné díly s dostatečnou délkou pro zastavení jezdce a kluzné díly, které odvedou jezdce mimo osu dojezdu – do strany a minimalizují tak přímý střet jezdců v místě dojezdu. Bezpečné jsou i samostatné dojezdové bazény, kdy dopad do vody zvyšuje atraktivitu skluzavky – je ale potřebná hloubka vody a tím požadavek na plaveckou

schopnost jezdce a schopnost orientovat se ve vodě po dopadu. Nejméně bezpečný je dojezd skluzavky do víceúčelového bazénu mezi ostatní koupající – zde je pravděpodobnost střetu s další osobou dosti vysoká a doporučuje se prostor dojezdu skluzavky jasně vyznačit pomocí mechanické překážky na hladině (bójky, plovací lano). Výstup z místa dojezdu je nutné volit tak, aby se nekřížil z dráhou dojezdu dalšího jezdce. Dojezdová plocha samostatného bazénu nebo v kombinovaném bazénu musí mít dostatečnou plochu v souladu s přílohou A normy dle typu skluzavky. Nutná je i požadovaná hloubka – u typů dětských skluzavek 1 a 2 se nově posuzuje hloubka dojezdu v bazénu dle obr. 15 (grafické vyjádření vztahu kóty dojezdu a hladiny bazénu oproti hloubce v místě dojezdu), pro ostatní typy skluzavek s výjimkou typu 5 dle tab. 8, což již řešila i předchozí verze normy. Vysokorychlostní skluzavky typu 5 se s dopadem do bazénu neřeší.



schopnost jezdce a schopnost orientovat se ve vodě po dopadu. Nejméně bezpečný je dojezd skluzavky do víceúčelového bazénu mezi ostatní koupající – zde je pravděpodobnost střetu s další osobou dosti vysoká a doporučuje se prostor dojezdu skluzavky jasně vyznačit pomocí mechanické překážky na hladině (bójky, plovací lano). Výstup z místa dojezdu je nutné volit tak, aby se nekřížil z dráhou dojezdu dalšího jezdce. Dojezdová plocha samostatného bazénu nebo v kombinovaném bazénu musí mít dostatečnou plochu v souladu s přílohou A normy dle typu skluzavky. Nutná je i požadovaná hloubka – u typů dětských skluzavek 1 a 2 se nově posuzuje hloubka dojezdu v bazénu dle obr. 15 (grafické vyjádření vztahu kóty dojezdu a hladiny bazénu oproti hloubce v místě dojezdu), pro ostatní typy skluzavek s výjimkou typu 5 dle tab. 8, což již řešila i předchozí verze normy. Vysokorychlostní skluzavky typu 5 se s dopadem do bazénu neřeší.

Nebezpečná a riziková místa skluzavek

Dalším rizikovým místem skluzavky může být vjezd do kryté části dráhy nebo tunelu, vlnovité clony nebo stupačky. Zde jsou vždy předepsány bezpečnostní požadavky na jednotlivé prvky, aby se minimalizovalo riziko zranění jezdce. I změna profilu dráhy musí být konstruována tak, aby umožňovala hladký průjezd s ohledem na rychlost jízdy.

Velkou bolestí některých skluzavek je nedostatečný průtok vody zajišťující hladkou a bezpečnou jízdu. Jízdní dráha by měla být dostatečně smáčená. Norma předepisuje minimální průtoky vody pro jednotlivé typy skluzavek. Množství protékající vody částečně ovlivňuje i rychlost jízdy jezdce – namočená dráha klouže nejlépe a nejrychleji, suchá část dráhy brzdí a zvýšené tření může způsobit odřeninu na kůži jezdce. Vodní proud jezdce unáší určitou rychlostí – pokud by jel rychleji, než teče voda po kluzné dráze, tak ho začne brzdit. Jen na jednom koupališti jsme se setkali s extrémně velkým množstvím vody na skluzavce, že kolem každého jezdce vytvářela tak hustý aerosol, že docházelo k dezorientaci – jezdec neměl představu, v jaké části skluzavky se nachází a dojezd do bazénu byl pak zcela nečekáný. Při malém množství vody může docházet i k rychlejšímu opotřebení kluzné dráhy. Je zajímavé, že zavodněnost skluzavek byla novelou normy částečně přehodnocena – pro rovné typy skluzavek 6 a 7 byl minimální průtok snížen na 1/3, ale povýšen při vlnovitém řešení kluzné dráhy.



nejrychleji, suchá část dráhy brzdí a zvýšené tření může způsobit odřeninu na kůži jezdce. Vodní proud jezdce unáší určitou rychlostí – pokud by jel rychleji, než teče voda po kluzné dráze, tak ho začne brzdit. Jen na jednom koupališti jsme se setkali s extrémně velkým množstvím vody na skluzavce, že kolem každého jezdce vytvářela tak hustý aerosol, že docházelo k dezorientaci – jezdec neměl představu, v jaké části skluzavky se nachází a dojezd do bazénu byl pak zcela nečekáný. Při malém množství vody může docházet i k rychlejšímu opotřebení kluzné dráhy. Je zajímavé, že zavodněnost skluzavek byla novelou normy částečně přehodnocena – pro rovné typy skluzavek 6 a 7 byl minimální průtok snížen na 1/3, ale povýšen při vlnovitém řešení kluzné dráhy.



Nebezpečí pro jezdce na skluzavkách a tobogánech

Největší nebezpečí pro jezdce na skluzavce je možnost střetu s jiným uživatelem skluzavky nebo dalšími osobami na koupališti. Zde je potřebné uzpůsobit nejen konstrukční řešení skluzavky, ale i provozní podmínky. Je-li skluzavka přehledná v celé své délce až do dojezdu, lze řešit odstupy jezdců vizuálně – přizpůsobit start dalšího jezdce podle rychlosti jízdy toho předešlého. Běžným řešením bývá start jezdce až po dojezdu předešlého.

U skluzavek, kde přehled na dráze není, je potřebná instalace zařízení, které vytvoří rozestupy mezi jednotlivými jezdci. Pro správné stanovení rozestupů se vyhodnocuje praktická zkouška – s předpokladem, že první jezdec jede pomalu a za ním další rychle – a neměli by se dojet. Jde-li o časový rozestup dochází buď k malé průchodnosti přes skluzavku nebo s rizikem, že se jezdci přeci jen dojedou. Riziko se zvětšuje s délkou skluzavky a se snižujícím se spádem, kde může dojít i k zastavení některého z jezdců na kluzném úseku skluzavky. Protože rychlost jízdy může ovlivňovat i poloha jezdce při sjezdu, je na některých skluzavkách nařízen povinný styl pro sjíždění



prováděných kontrol některé starší zatrubněné skluzavky s menším průměrem a předepisovat pouze jízdu vleže.

Z hlediska bezpečnosti hodnotí stávající verze normy i rozměry průřezu kluzné dráhy, a to u typů 1, 3 a 4, tedy u nás nejběžnějších typů skluzavek pro děti i odrostlejší jezdce. U skluzavek typů 3 a 4 rozhoduje i jaký styl jízdy je na skluzavce povolen. Pro otevřené koryto se připouští šířka min 800 mm. U tunelů je vnitřní průměr 800 mm jen pro polohu vleže. V případě předpokladu letu vzduchem musí být vnitřní průměr min. 1000 mm a uvažujeme-li jízdu i vsedě, tak vnitřní průměr musí být min. 1200 mm. Proto musíme v souladu s normou přehodnocovat v rámci

Posuzování volných prostor

Ve volném prostoru podél skluzavky nesmí být žádné konstrukce a překážky, o které by se mohl jezdec poranit. Většinou jsme se v rámci kontrol skluzavek setkávali spíše s tím, že do volného prostoru zasahovala vlastní konstrukce skluzavky – ať už při kroucení koryta nízko nad sebou nebo těsným průjezdem podél podpěra výše umístěné části koryta. Ve dvou případech byla konstrukční chyba natolik vážná, že bylo nutné celou skluzavku demontovat.

V případě nejasností, jaký typ skluzavky máte, jak často potřebujete revizi, kdo vám ji může udělat a za jakých podmínek, se nebojte obrátit na sekretariát. Firma Bazeny - Wellness s.r.o., která je naším členem, řeší tuto problemiku.

Ing. Milan Šmíd nám i dlouhodobě přibližuje normy v pochopitelnější formě.



Banya tent s cup

V srpnu se na Hostivařské přehradě konal první ročník nového konceptu setkávání profesionálních saunérů, provozovatelů mobilních saun a saunové veřejnosti. Akce s názvem Saunování na Hostítku nabízel skvělý nejen saunový program pod širým nebem na travnaté louce přímo u písčité pláže, inspirovaný hlavně běloruskými či lotyšskými metličkovými procedurami. Nejdříve bylo potřeba postavit a zprovoznit saunu a připravit metličky, bylinky, peelingy, medy...ale také zázemí pro odpočinek nebo pro porotce.



Letní saunování na pláži

Během krásného letního dne pak proběhlo 7 soutěžních saunových ceremoniálů ve speciálním saunovém stanu. Šlo o přírodní individuální banya procedury s metličkováním a použitím přírodnin. Během dne probíhala také řada saunových ceremoniálů pro veřejnost v krásných mobilních saunách, doplněné o peelignové procedury. Saunový program doladilo několik skvělých čajových rituálů s odborníkem na čajové obřady a s degustacemi a povídáním o čaji a čajových zvycích v zajímavých čajových destinacích, také několik ukázek vykuřovacích ceremoniálů – očistných kouřových rituálů, při kterých se pálí byliny a vonné přírodní materiály pro očistu těla, duše i mysl i navození hluboké relaxace nebo také ukázky muzikoterapie – použití různých nástrojů které se uplatňují při relaxačních saunových a wellness rituálech. Večerní oheň byl pak krásnou tečkou za skvělým dnem.



Cílem setkání saunérů nebyla jen komunitní akce, ale také osvěta zdravého letního saunování, oživení části naturistické pláže, představení různých forem netradičního saunování. Krásné, přírodní prostředí areálu vhodně doplnilo snahu o návrat přírody do saun, používání bylin a přírodnin. Po vzoru severských zemí i u nás roste poptávka po metličkových a tradičních severských procedurách, při níž jsou používány přírodniny, větvičky stromů, bylinky atd. Poprvé bylo možné setkat se s těmito originálními procedurami na SaunaFestu 2013, kdy k nám přijela skupina saunérů - bánčíků z Lotyšska. Také někteří saunéři si pořizují saunové stany, v kterých provádí procedury. Stan je rychle postavený a umožňuje téměř na

jakémkoliv místě udělat dobrou saunu. A právě spojení přírodních, metličkových procedur a saunového stanu dalo základ této nové soutěži.

Použití přírodních materiálů v sauně a představení saunové kultury různých zemí je trend, který dlouhodobě propaguje Česká asociace saunérů. "Pro mě osobně byla inspirací také soutěž v Bělorusku, které jsem letos navštívil. Myslím si, že trend kvalitních individuálních procedur bude pokračovat a jako každá soutěžní událost i tato bude posouvat umění saunových mistrů dále. Jsem rád, že se první ročník soutěže podařil a již nyní přemýšlím o pokračování a rozšíření této soutěže a setkání." říká Pavel Hofrichter, předseda ČAS a organizátor Saunování na Hostítku. Česká asociace saunérů také propojuje svět profesionálních saunérů s veřejností, učíme návštěvníky lépe pochopit přínosy saunování i objevit náročnost a současně krásu práce saunérů. V našich projektech také spojujeme svět moderní relaxace se světem přírodních saunových tradic. Setkání na Hostítku bylo jedním z takových míst, kde vznikla oáza pohody ale také prostor na výměnu, propojování a sdílení zkušeností.



Letní odborné školení saunérů

Magie bylin - herbal workshop s destilací

V červenci je v přírodě vše v plném proudu, kvete spousta rostlin, keřů a bylin, které jsou právem nedílnou součástí přírodního a zejména relaxačního saunování. Právě v tuto dobu se Česká asociace saunérů rozhodla uspořádat školení saunérů přímo v přírodě. Pro toto setkání bylo zvoleno na první pohled netradiční místo - zahradnictví u Prahy, ale na druhý pohled to byl skvělý záměr. Nabízela se šance využít zázemí plně rozličných rostlin, bylin, jehličnanů a aromatických rostlin k tomu, aby se s nimi saunění setkali a viděli jak to, co běžně používají jako jakousi tekutinu v malých lahvičkách v podobě éterického oleje vypadá ve skutečnosti.

Součástí školení bylo poznávání rostlin a povídání o možnosti jejich využití v rámci wellness provozů a hlavně v saunách. Zajímavá byla prohlídka zázemí zahradnictví Franc s odborných výkladem k rostlinám a jejich využití a zpracování. Vidět vedle sebe několik druhů mát, tymiánů nebo levandulí a porovnat jejich vůně, je velmi zajímavé i pro to, že aromatické bylinky se v saunách používají při ceremoniálech čerstvé či sušené, nejen v podobě éterických olejů. Dělají se z nich výluhy, tinktury, používají se při napařování nad horkými kamny nebo se zpracovávají do saunové kosmetiky, hlavně do peelingů a tělových masek. Stále používanější jsou pak větvičky listnatých a jehličnatých stromů, kterých je v zahradnictví velká sbírka od jedlí, smrků přes jalovce a cedry. Destilace levandulového oleje



Destilace levandulového oleje

Destilace levandulového oleje Výhodou zázemí zahradnictví je, že se zde řada rostlin také pěstuje. Mají zde například asi 40 druhů levandulí, fialových, bílých i růžových. Proto byl pro setkání vybrán termín vhodný pro sklizeň levandule na zdejším poli. Po ručním sběru a přípravě levandulových stonků si účastníci kurzu vyzkoušeli destilaci levandulového oleje a květinové vody parovodní destilací v měděném destilačním přístroji. Je to celkem zdlouhavá práce a je při ní potřeba velkého množství čerstvého materiálu. Každý, kdo si projde tímto zážitkem zjistí, jak cenná je každá kapka v lahvičce éterického



oleje a že aromaterapie je skutečně "umění dávkované po kapkách". Při kurzu se pak probírali možnosti využití aromaterapie v sauně, zejména také hydrolátů. Součástí setkání byla i ochutnávka hydrolátů z proslulého Chorvatska nebo destilovaných z nesiličnatých rostlin v ČR, například z černého rybízu ne afríkanů. Hydroláty se totiž dají destilovat i z rostlin, které neobsahují esenciální oleje. Z velkého množství rostlin a bylin si pak všichni vyráběli různé svazky k sušení nebo speciální svazky vhodné pro vykuřovací ceremoniály. Kurz doplnilo také povídání o netradičních surovinách vhodných právě pro tyto účely - oživení wellness procedur o vonné dýmy.



Jak do sauny přilákat více spokojených klientů?

Tyto zážitkové semináře a workshopy jsou u saunérů velmi oblíbené a vždy plně obsazené. Jsou vhodné nejen pro členy Asociace saunérů, ale pro všechny, kteří ve wellness a saunách pracují a chtějí se dále rozvíjet nebo hledat možnosti, jak do svých provozů vnášet nové, další možnosti rozšíření zajímavé nabídky klientům a své provozy tak naplnit spokojenými klienty. Informace k těmto kurzům najdete na stránkách www.saunefi.cz

Relaxační masáže s péčí přírody

Rostlinné oleje a másla

Masážní oleje a rostlinná másla jsou darem přírody a o naši pokožku skvěle pečují. Léčivou sílu bylin a masáží využívali už před více než 5000 lety v Číně i Egyptě a moc dobře věděli proč. Vůně a energie éterických olejů ve spojení s rostlinnými oleji dokáží v člověku navodit dokonalý pocit pohody a klidu. Lidské doteky jsou při masáži v kombinaci s přírodními masážními produkty jednou z nejučinnějších metod, jež má blahodárný vliv nejen na naše zdraví a celkovou kondici, ale i na naši psychickou pohodu.



Rostlinné oleje a másla

Relaxační a uvolňující masáže
Aromaterapeutické masáže
Hojí, vyživují a hydratují pokožku
Rychlý účinek a dobrá vstřebatelnost
Mají čistě přírodní původ

Nechme pracovat přírodu

Rostlinné oleje se získávají lisováním olejnatých plodů a semen rostlin, například olivový, avokádový, mandlový, meruňkový, kokosový, konopný a další. Patří mezi nejstarší lidstvu známé prostředky zdraví a krásy. Využívají se jak v gastronomii, tak v kosmetice. Do popředí zájmu se dostaly s nástupem zájmu o zdravý životní styl a zdravou stravu. Studie a výzkumy ukazují, že se v nich skrývá pravé bohatství, cenné bioaktivní látky, např. nenasycené mastné kyseliny, vitamíny, lecitin, fytoosteroly a další látky, které mají dobrý vliv na naše zdraví. Jsou to čistě přírodní produkty, svým složením představují koktejly zdraví a krásy a při péči o pokožku mají velký potenciál, přičemž málokdy způsobují senzitivitu či podráždění. Pomáhají nám obnovit narušený lipidový film, pokožku zvláčňují, zpevňují, hydratují a zvyšují její elasticitu. Vytváří na ní novou ochrannou vrstvu, která zabraňuje dalšímu vysušování a popraskání. Při masáži krásnou kůžou a přitom o ni pečujou. V závislosti na typu a hydrataci pokožky se rostlinné oleje při masáži mohou "vpít", což také zaručuje i to, že si pokožka z oleje vezme tolik, kolik potřebuje pro svoji dobrou kondici.



Rostlinné oleje

Rostlinné oleje můžeme používat samostatně - jednodruhově přímo na pokožku, nebo ve směsích, které získáme smícháním více druhů. Zvolte masážní olej podle toho, jakých účinků s jeho pomocí chcete dosáhnout. Stejně jako byliny, i různé oleje mají své přednosti, kterých by bylo škoda nevyužít. Při výběru dbejte na složení (INCI), ale i na vůni, která by vám měla být příjemná. Další důležité využití mají rostlinné oleje při masáži jako cenné „nosiče“ pro éterické oleje. Ty se v rostlinných olejích rozpustí a naředí a teprve pak se mohou používat přímo na pokožku. Samotné éterické oleje jsou těkavé látky, vysokých koncentrací a na pokožku se neředěné (kromě lokálního použití levandule) používat nesmí. Mohly by způsobit podráždění, někdy i

popálení kůže. Pro klasickou tělovou masáž se například používá ředění 3 kapky do 10 ml rostlinného oleje.

Kosmetická rostlinná másla

Rostlinná másla jsou základní surovinou luxusních kosmetických produktů založených na kvalitních přírodních zdrojích. Získávají se z rostlin s obsahem vyššího podílu tuků, které mají po zpracování tuhou konzistenci. Jsou to poklady přírody s úžasným regeneračním a výživným účinkem. V chladu jsou tuhá a v teple, například v dlaních, se krásně rozpouští. Používají se na pokožku i vlasy.



Bambucké máslo

Nejznámější a nejvyužívanější je bambucké máslo (také shea butter, máslo karité), extrahované ze semen (oříšků) stromu máslovníku afrického, kterému se také říká strom karité – život. V Africe je základním pilířem tradiční medicíny a všelékem. Mezi další hodně žádané patří například kakaové, či mangové. Používá se samostatně čisté, nebo jako jedna ze surovin v produktech spolu s rostlinnými a esenciálními oleji, například růžovým, ve rtěnkách a balzámech. Pokožku dokonale hydratuje a přináší jí okamžitou regeneraci. Skvěle regeneruje pokožku po opalování i zhojených popáleninách. Při větší zátěži (koupání, slunění, saunování) poskytuje máslo pokožce naprosto výjimečnou péči. Bambucké máslo předává pokožce vitamíny, fytoosteroly a blahodárné vosky, které ji dokonale regenerují, zjemňují a opečovávají.



Kdy nám bambucké máslo pomůže nejvíce?

Suchá kůže, vyrážky, olupující se kůže, poškození sluncem, po opalování, na skvrny a vrásky, při svědění, po holení, drobné ranky a trhliny na kůži, tvrdá a hrubá kůže, suchá kůže, rozpraskaná kůže, štípance a bodnutí, ekzémy, dermatitidy, v těhotenství – strie, péče o stárnoucí pleť a v péči proti vráskám.

Našlehaná péče

Novinkou na trhu jsou nyní „ŠLEHANÁ“ - nadýchaná tělová másla, která uspokojí i velmi náročné zákazníky a jejich používání je přímo jako hedvábné rozmazlování. Bambucké máslo spolu s vybranými rostlinnými a esenciálními oleji tvoří úplně nový rozměr péče o pokožku celého těla a na trhu tvoří zcela nový segment produktů. Společné kompozice těch nejlepších přírodních ingrediencí o pokožku pečují, vyživují ji a hýčkají smysly svou jedinečnou vůní i texturou. Další skvělou ingrediencí v receptuře pak je například arganový nebo švestkový olej s vůní marcipánu a vzácné oleje, např. růžový olej. Tyto receptury rozzáří nejen naši pokožku, ale také naši duši a mysl.



Olejové maceráty

Vznikají tak, že do kvalitního rostlinného oleje se dají vymacerovat různé byliny, například měsíček, arnika nebo třezalka. Olej z bylin vyluhuje řadu blahodárných látek, které po scedění v oleji zůstávají.

Proč nás bolí tělo?

ROLFTERAPIE zná odpověď a nabízí i řešení

Když nám do života zasáhne bolest, v tu chvíli nás to téměř ochromí. Pak začneme hledat východisko. V případě pohybového aparátu a omezení hybnosti je skvělým pomocníkem metoda strukturální integrace známější jako Rolf terapie. V průběhu deseti sezení dokáže tkáním ulevit, zbavit je napětí a vrátit jim svobodu pohybu.



Lidský život je založen na vztazích. Jsou to vztahy v rodině, ve škole, na pracovišti, s partnerem. Vztah si vybudujeme k domácím mazlíčkům, k oblíbeným botám, autům a jiným věcem. S naším tělem je to do jisté míry podobné. Pokud mezi jednotlivými tkáněmi nepanují dobré sousedské vztahy, vzniká nesoulad, dysbalance a nás něco začne bolet.

Jde o to, aby jednotlivé typy tkání měly pro sebe dost místa, aby jedna skupina neutiskovala druhou. To znamená, že svůj prostor musí mít kosti, svaly, klouby i orgány. Aby vše zmíněné „neplavalo“ tělem jak se mu zlíbí, celkový řád určuje fasciální neboli pojivová tkáň. Pojivová

proto, že vyplňuje meziprostory a spojuje. Jejím úkolem je zajistit, aby vše bylo na své pozici a mohlo efektivně a bezproblémově fungovat.

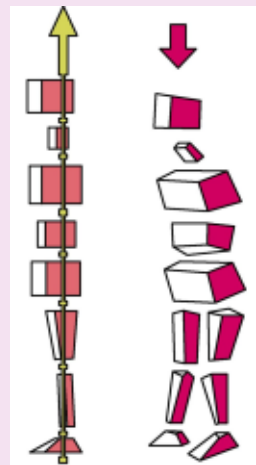
Fascie má těžkou práci

Fasciální tkáň si můžeme představit jako pružnou bublinkovou fólii. Na různých místech těla má různou tloušťku, podle toho, jak je kde její práce náročná. Nejhrubší je těsně pod kůží, kdy tvoří jakýsi stabilizační obal kolem celého těla. Pak jako pavučina prorůstá do středu a její vlákna jsou patrná okolo každého orgánu i svalu, dokonce každého jednotlivého svalového snopce i snopčku. Je tedy zřejmé, že je to právě tato fasciální tkáň, která tělu ve spolupráci s klouby umožňuje pohyb, protože se umí jak protáhnout, tak zkracovat.

Klíčové slovo pro fascii je pružnost. Jakmile ji fascie začne ztrácet a tuhne ve strnulé pozici, tělo reaguje bolestí. Tou nám dává na vědomí „mám problém, člověče, vyřeš to“. A jak se stane, že fascie zatuhne? Jednoduše. Vše, co se neprotahuje, dříve či později ztuhne a zatuhne. Jednoznačnou prevencí těchto stavů je proto pohyb, který protahování ze své podstaty umožňuje a vykonává.

Každá snaha se cení

Velmi užitečná je například „obyčejná“ chůze, pokud ji spojíme třeba s trekovými holemi, pohybuje se celá fasciální síť člověka. Dobrou volbou je také plavání a jóga a pochopitelně pořádné kočičí protažení hned po ránu. To dělá fascii moc dobře. Co naopak ráda nemá, to jsou strnulé pozice. Když si představíte všechny ty hodiny u různých pracovních linek nebo u počítačů, není divu, že se ozývají tu trapézky, tu lopatky, tu bedra a jiná místa. Neznamená to, že vše je ztraceno, když chodíme do práce. Jen bychom pak vždy měli fasciím poskytnout kompenzaci v podobě adekvátního protažení. Když se mu z různých příčin nevěnujeme, problémy se kupí a narůstají.



Fascie se také musí vypořádat s našimi různě jednostrannými pohyby a jejich zátěží. To může být třeba nošení kabelky na stejném rameni několik desítek let, noha přes nohu při sezení, anebo třeba i vrcholový sport. Představme si tenis nebo hod oštěpem.

To neznamená přestat sportovat, jen následně věnovat tělu potřebnou kompenzační péči. A – ruku na srdce – řada běžných pohybových zvyklostí či přímo nešvarů se ovlivnit dá a překvapivě velmi snadno. Jen musí být člověk otevřený změně. To je první krok. Pak už to jde téměř samo.



Odborník ukáže směr

Pokud zvolíme pomoc certifikovaného rolfterapeuta, on nám pomůže během 10 sezení odhalit zatuhlá a zkrácená místa na celém těle a spolu s námi je dokáže rozvolnit, změkčit, protáhnout a rozpohybovat. Poradí nám, jak velmi jednoduše změnit zažité návyky tak, aby naše tělo znovu mohlo cítit volnost, lehkost a užívat si bezbolestný stav.

Této službě může využít každý, kdo pociťuje nějakou nespokojenost a diskomfort se svým tělem i v něm a chce to změnit. Každý, kdo prodělal úraz, zranění, operaci a ani po rehabilitacích se necítí úplně fit. Terapeut dokáže fasciální tkáň těla lépe zorganizovat, takže pohyb bude energeticky úspornější, bude stát méně úsilí, námahy a přitom bude efektivnější. Člověk zbavený bolesti začne mít zcela jiný pohled na svět a stoupne kvalita jeho života.



Až vám někdo řekne, že s vaší chronickou bolestí nejde nic dělat, že se s ní musíte smířit, nevěřte mu. Nedá-li se vyřešit úplně, minimálně se dá zmírnit. Dr. Ida Rolf, objevitelka a zakladatelka této úžasné manuální techniky, říkala: „Nic není trvalé, vše se dá změnit.“ A každodenní praxe rolfterapeutů její slova potvrzuje.

Autor: Renata Mňuková
www.casi-rolfterapie.cz

Česká asociace strukturální integrace je sesterská organizace Guild for Structural Integration a členem IASI, "International Association of Structural Integrators®".

Naším cílem je rozšiřovat povědomí o metodě Strukturální Integrace a ukazovat veřejnosti její reálné možnosti

Klademe za cíl zpřístupnit školení nových terapeutů a jejich následného pokračovacího vzdělávání v Čechách.

CASI je členem APR, kde funguje spolupráce a možnost informací.

Školení vodního dozoru

Proč je potřeba mít vyškolené plavčíky a investovat čas a peníze do této aktivity? Na to je jednoduchá odpověď.

Úrazů, náhlých zdravotních komplikací v provozech bazénů a koupališť neubývá, právě naopak. Někteří návštěvníci často přeceňují svoje schopnosti a co je horší i schopnosti svých ratolestí a zdravotní újma je pak častým následkem těchto situací. A jsou to pak právě ti, často neukáznění návštěvníci, kteří pak od vodního dozoru očekávají pomoc na té nejvyšší profesionální úrovni.

Nejenom kvůli těmto návštěvníkům musí být Vaši zaměstnanci na pozici vodního dozoru maximálně připraveni, jak po stránce teoretické, tak hlavně praktické. Věřím, že týmy vodních dozorů působí ve vašich provozech jako profesionálové, na které se můžete kdykoliv spolehnout, že vzniklou situaci odpovídajícím způsobem vyřeší.

V kurzech vodních dozorů prochází uchazeči teoretickou i praktickou přípravou na zvládnutí mimořádné situace v ohrožení zdraví návštěvníků. Účastníci kurzů jsou povinni prakticky zvládnout modelovou situaci při záchraně a poskytnutí 1. pomoci návštěvníkovi. Absolventi si osvojí dovednosti nejen ze zdravotvédy, 1. pomoci, záchraně a dopomoci ve vodě a komunikace s návštěvníky, ale získají i informace o významu návštěvních řádů, hygienických předpisů a postupů, získají zkušenosti s taktikou vyžadování předpisů a pravidel a naučí se rozpoznávat zdroje nebezpečí. Jen právě takové kurzy přípravy vodního dozoru jsou v souladu s příslušnými ustanoveními normy TNV 94 0920-1 a absolvent získá příslušný certifikát.

Učební plán a kurzů vodního dozoru je také jedinečný historií svého vzniku. Na náplni kurzu se totiž podíleli a připravovali ho sami provozovatelé - členové APR a promítli do něj mnoho svých zkušeností a potřeb, které od této pracovní pozice očekávají. V tomto směru je pojetí této pozice zcela odlišné od učebních plánů, které tvořili teoretikové a hlavně neprovozovatelé bazénů a koupališť pro ministerstvo školství pro pracovní pozici plavčíků.



Plavčíkem na doživotí?

Další nespornou výhodou vodního dozoru je nutnost doškolení po dvou letech. Během let, kdy doškolení probíhají, se ukázalo, že drtivá většina pracovníků na této pozici, která přijíždí na doškolení, má značnou část původních získaných motorických schopností nutných při záchraně ve vodě vymizených nebo značně omezených. Z tohoto pohledu je doškolení pracovníků a obnovení původních dovedností naprostou nezbytností. Získají při tom také další aktuální, nové informace v dané problematice a dozvědí se zkušenosti i z ostatních provozů. Zde je potřeba zdůraznit fakt, že nikdo, kdo absolvoval kurz plavčíků, se nemusí doškolovat – platnost osvědčení plavčíků je na doživotí. Právě v nynější době je tato skutečnost alarmující, protože vlivem situace s koronavirovou pandemií došlo k zásadním změnám v oficiálních postupech při resuscitaci. Právě zde získává doškolení

personálu vodního dozoru na významu, protože se pracovníci všechny novinky, změny a postupy dozvědí a prakticky naučí. Bohužel, když pracovník s osvědčením plavčíků na doškolení nemusí, jen velmi obtížně se tyto informace dozví, jestli vůbec.

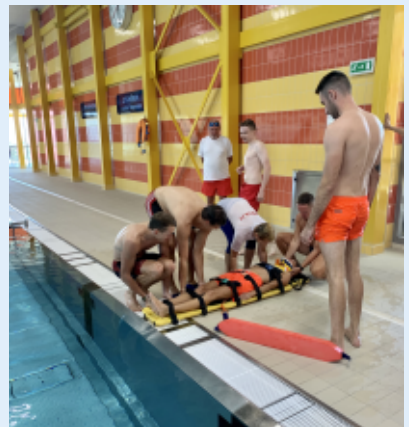
Mgr. Zbyněk Kovářů, MBA
www.vodnidozor.cz

Školení plavčků v Aquacentru Šutka

Všichni provozovatelé bazénů vědí, jak nebezpečné situace mohou na bazénech nastat, od lehkých a drobných úrazů po vážnější situace, kdy může jít i o život. Taková je v bazénech, aquaparcích i na koupalištích realita. Na tyto situace pomáhají plavčíky připravit odborná školení. V srpnu jsme se zúčastnili školení v Aquacentru Šutka, kde početnou skupinu plavčků školila paní Alice Uhrová.



Účastníci získali praktické informace, prošli si řadu variant možných reakcí na různé zdravotní problémy, které se u návštěvníků mohou v rámci jejich pobytu v bazénu dostavit a hlavně si také vyzkoušeli jak jednat v těchto situacích, jak ošetřit lehká i vážná zranění a také jak zachránit životy návštěvníků, pokud i k takové situaci dojde.



Řada z nich bohužel vzniká díky neukázněnosti dětí i dospělých. Cílem těchto školení je připravit plavčíky na nejrůznější situace, které mohou nastat a proto je tento "trénink" opravdu důležitý. Vhodné jsou také zpracované "manuály postupů" kdy, co a jak dělat, například kdo řídí záchrannou akci, kdy volat záchrannou službu a policii, jak postupovat při použití páteřní desky a další postupy, to také pomáhá plavčickým dopředu se na vše dobře připravit.

Děkujeme AQ Šutka, že nám umožnili zúčastnit se školení jejich plavčků. A také paní Uhrové za odbornou spolupráci, ukázky a ochotu odpovídat na naše dotazy a také za skvělou ukázkou a nácvik praxe záchrany tonoucího a jeho vyproštění z vody.

Studium v oboru wellness



Na VŠTVS PALESTRA je nabízeno ucelené a koncepční vysokoškolské studium pro oblast wellness. V bakalářském programu se jedná především o program „Sportovní a kondiční specialista se specializací wellness“ a následně je možné pokračovat v navazujícím magisterském studiu „Wellness specialista“. Tyto dva programy jsou určeny především pro studenty, kteří chtějí v sektoru wellness služeb pracovat dlouhodobě a na řídicích pozicích. Kombinovaná forma studia je pak určena i pro odborníky z praxe, kteří si chtějí doplnit vzdělání.

Jak uvedl bývalý rektor VŠTVS PALESTRA prof. Hošek, VŠTVS PALESTRA pojímá studium wellness jako nástroj, který studentům přibližuje a ukazuje veškeré aspekty tzv. well-beingu. Well-beeing označila již v roce 1948 Světová zdravotnická organizace (WHO) za pojem definující zdraví a zdravý postoj člověk k životu. Český význam lze chápat jako osobní pohodu člověka v rovině tělesné (fyzické), psychické i sociální a přispívá k celkové kvalitě života a vitální spokojenosti. Je nutné uvést, že well-being je zcela individuální pro každého z nás a stanovit optimální všeobecnou hodnotu je nemožné. Jak pohlížet na osobní odlišnosti dané biologickou i kulturní evolucí člověka je předmětem studia wellness na Palestře.

V tomto širokém pojetí spadají pod oblast studií wellness i další specializace v bakalářském studiu programu Sportovní a kondiční specialista, a to „fitness“ a „volný čas“ a program „Výživové poradenství a sportovní diagnostika“, stejně tak nově otevíraná Trenérská škola PALESTRA v rámci programu celoživotního vzdělávání a také připravovaný bakalářský program „Fyzioterapie“.

Studium na PALESTŘE má již dlouhou historii, protože vzdělávací středisko PALESTRA vzniklo již v roce 1990, kdy začala výuka v prvním rekvalifikačním kurzu – Sportovní masér. Postupně se k dalším rekvalifikačním kurzům (celkem jich bylo více než 25) přidalo jednoroční a pak dvouleté pomaturitní studium a od roku 1996 i vyšší odborná škola – Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA, která stále vyučuje, mimo jiné i odborníky v programu „Wellness – Balneo“.

VŠTVS PALESTRA pak působí od roku 2004 a od začátku se zaměřuje na oblast zdravého životního stylu, programy speciálně pro sektor wellness vyučujeme více než 10 let. V letošním roce bohužel nebude otevřen navazující magisterský program, prochází reakreditací. Všechny stávající programy lze studovat v prezenční i kombinované formě.

Ve všech programech na Palestře využívají jak akademičtí pracovníci, tak odborníci z praxe, protože je důležité mít dobrý kontakt s praxí a vyvozané propojení teorie a praxe. Akademičtí pracovníci také musí splňovat přísná kritéria pro akreditace vysokoškolských programů, kde se mimo jiné vyžaduje vysoká odbornost lektorů a také účast na výzkumných projektech a publikační činnost. Všechny nabízené programy mají akreditaci MŠMT ČR. Do celkové nabídky je také třeba doplnit další vzdělávací program, a tím je MBA program „Management sportu“, který je akreditován v rámci České asociace MBA škol.

Představení lze dokončit opět slovy prof. Hoška: „Hlavní oblastí (studia wellness na PALESTŘE) je exercise wellness, které prosazuje nutnost udržovat jedinec v kondici prostřednictvím pohybu a cvičebních prvků, které zvyšují jeho adaptační možnosti a zároveň odpovídají principům postury a pohybu, determinovými fylogenezí člověka. Dalšími oblastmi jsou například medical wellness, který je definován v balneologii a dietologii, dále environmental wellness (označován také naturwellness) určován pozitivními vlivy prostředí ve smyslu



Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA, spol. s r. o.
www.palestra.cz

bio-psycho-klimatologickém, beauty wellness cílí na estetickou precizizaci člověka kosmetickými, medicínskými a modifikačními přístupy a další.

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN

BEZPEČNĚ
NA VELETRHU
SAFE ZONE

9.–10. 10. 2020

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

BASSAU CZ

Distributor jednoho z největších evropských výrobců přírodních a přírodně identických vonných esencí pro saunové a wellness provozy.

Sleva 7% na veškerý sortiment,
www.bassau.cz j.sznapka@seznam.cz
tel.: +420 728 355 231

NESSY s. r. o.

Turnikety, pokladní systémy, elektronické šatní zámkové systémy a parkovací systémy.
Prodej, instalace, servis. Sleva 3% na odbavovací turniketové a vstupenkové systémy.

www.nessy.cz
info@nessy.cz
tel.: +420 495 212 004

Maska - Irena Šmídová

Masážní a kadeřnický salon nabízí slušné zacházení a to nejlepší pro Vás: Stříhy - dětské, pánské, dámské, barvení, melír, trvalá a účesy pro společenské události.

Rolf terapie - práce s fascií (obal svalu), mění držení a pohyb těla. Uvolněná struktura těla se lépe přizpůsobí gravitaci, bolesti mizí. Pohyb je větší a snadnější.

Pro členy APR sleva 10 %
www.mas-ka.cz, apr@seznam.cz
tel.: +420 604 260 131

VŠTVS Palestra

VŠTVS PALESTRA – ATVS PALESTRA - VOŠ
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
Kurzy, školení a rekvalifikace vysoké školy tělesné výchovy a sportu.

Nabízíme slevu 10 % na školné v 1. roce studia vyššího odborného vzdělání oboru Wellness – Balneo.
www.palestra.cz
tel.: 212 277 741
infovs@palestra.cz

Bazény a wellness s.r.o.

Projektové dokumentace technologií bazénů a wellness při rekonstrukcích i výstavbě nových areálů, studie a všechny stupně projektové dokumentace.

Zpracování provozních a návštěvních řádů pro bazény, sauny a wellness provozy v souladu se Zák. 258/2000 Sb. včetně projednání s orgány ochrany veřejného zdraví - pro členy APR ceníkové slevy cca 5 %

Zpracování investičních záměrů, ekonomických studií a vyhodnocení provozů areálu s návrhem provozních úspor. Provedení nezávislých předsezónních, ročních i tříletých revizí tobogánů a skluzavek v souladu se "skluzavkovou normou", grafické návrhy informačních cedulí, posouzení a vyhodnocení provozních rizik skluzavek - pro členy APR ceníkové slevy

www.bazeny-wellness.cz
projekce@bazeny-wellness.cz
tel.: +420 284 021 911

Saunový Mág - školení saunérů

Školení zážitkového saunování a saunových ceremoniálů – sleva 500,- Kč /os.

Jedná se o základní školení L1 jehož součástí je teorie zážitkového saunování, historie, přínos pro provozovatele, postupy provádění různých typů saunových procedur, nácvik technik práce s ručníky, praxe v sauně. Kurz je vhodný jak pro provozovatele saun a wellness tak pro jednotlivé pracovníky saunových provozů nebo saunové nadšence.

Platí při objednání do konce září 2020.
Slevu lze uplatnit při registraci emailem na pavel.hofrichter@rain.cz nebo on-line v přihlášce zadáním kódu „SLEVAAPR500“

www.SaunovyMag.cz
www.Sauneri.cz

Šéfredaktor: Jiřina Kopřivová, foto archiv APR, grafická úprava: Markéta Reková, Martina Křenková

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! © APR