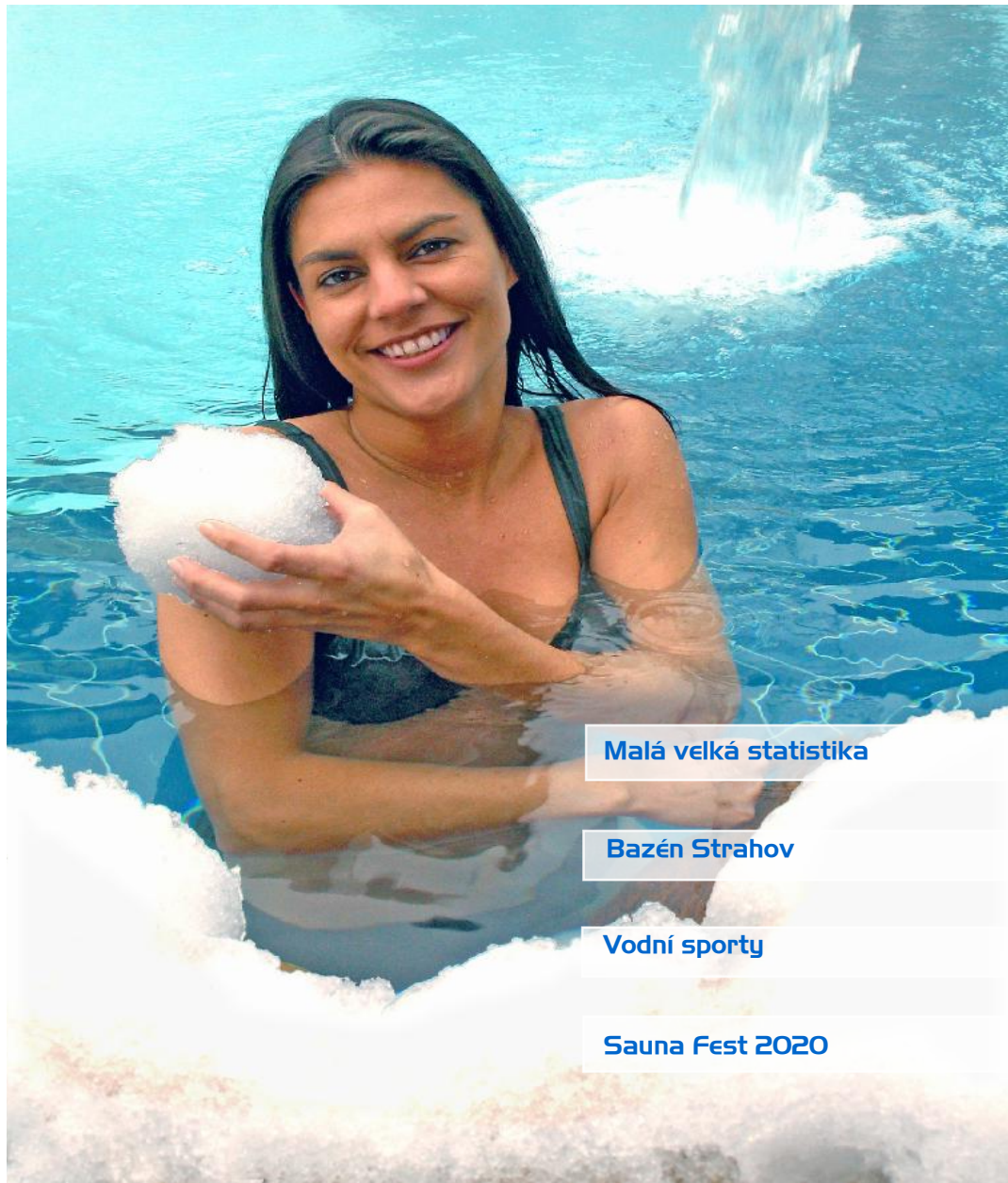




ZPRAVODAJ APR

2020/4



Malá velká statistika

Bazén Strahov

Vodní sporty

Sauna Fest 2020

Příjemné prožití
svátků vánočních
Vám přeje

APR



Vážení čtenáři,



Rok 2020 se chýlí ke svému konci a tak je na čase trochu se zastavit a ohlédnout zpět. Byl po několika letech rokem přestupným, ale na 29. únor si už nikdo z nás nevzpomene.

Co nám však utkví v paměti je následující den, kdy se všem lidem obrátil svět vzhůru nohama - v ČR byl potvrzen první případ nákazy koronavirem SARS-CoV-2. Od této chvíle se stalo slovo Covid součástí našich životů.

O několik dnů později byly provozování bazénů, aquaparků, saun, maserů a mnoha dalších odvětví uzavřeny. Následující měsíc jsme museli bohužel zrušit plánovanou konferenci v Prachaticích, což nás z důvodu velkého zájmu velice mrzelo. Začali jsme usilovně bojovat za znovuootevření provozů a rozjeli naplno kampaň "OTEVŘETE NÁM PROVOZOVNY". Kontaktovali jsme ministerstva, HS, Státní zdravotní ústav a další, ve snaze dosáhnout otevření provozů a zahájit přípravy letní sezóny. Postupně se k nám připojili i ostatní významné organizace sdružující saunéry, plavecké školy i plavecké oddíly.

Ke komunikaci s vámi jsme použili i nový web asociace, kde vás aktuálně informujeme o našich aktivitách a budeme pokračovat i nadále. Přes ne příliš povedenou letní sezónu, zapříčiněnou zejména špatným počasím, jsme se přehoupli do zří a naše provozování začaly opět ožívat kurzy plavání, výukou školního plavání a zejména startem nové saunové sezóny. S naší záštitou proběhnul další ročník oblíbeného Saunafestu a vše se začalo vracet do normálních kolejí.

S kolegy z představenstva APR jsme finišovali s přípravami odborného semináře zrušeného na jaře. Bohužel na začátku října začal opět rádit Covid. Takže ani na druhý pokus jsme se v Prachaticích nesešli...

Máme před sebou poslední měsíc v roce a především Vánoce, svátky pohody a klidu. Tak si ho pojďme v klidu užít. APR vám bude na blízku v každé situaci. Pevně věřím, že se v nadcházejícím roce bazény opět standardně zaplní a budou otevřené a plně využitě a také, že se již konečně sejdem na společných akcích. Přeji vám všem pevné zdraví, krásné Vánoce a hodně pohody v roce 2021

Jiří Novák

Předseda představenstva
Asociace pracovníků v regeneraci

BAZÉNY V 2.VLNĚ KORONAVIRU



Podle dat provozovatelů zpracoval Milan Šmíd - APR

Druhá vlna pandemie začátkem října opět udeřila na naše provozy a přes informaci tehdy úřadujícího ministra zdravotnictví plk. Prof. Prymuly, že bazény a sauny nemají na jejím šíření žádný negativní význam, byly jím provozy z hodiny na hodinu od 9.října letos již podruhé uzavřeny. Oslovili jsme naše provozovatele s otázkami, jak se při uzavření provozů zachovali. Otázky běžely ve dvou vlnách, v první jsme se ptali, v jakém režimu vládní zákaz koupání přecházejí – zda vypustili vodu z bazénů či mají stále napuštěno a jak vodu udržují. Dostali jsme odpovědi z 43 krytých a 3 venkovních areálů. V druhé vlně jsme vznesli 8 spíše ekonomických otázek, kde byla odpověď už trochu složitější a možná proto odpovědi nebylo již tolik- do závěrky čísla jsme zpracovali údaje ze 14 provozů.

Jak si tedy bazény nyní stojí?

Asi 23 % areálů vypustila vodu a provoz zakonzervovala s minimalizací provozních nákladů, kde jsou náklady na zakonzervování uváděny ve výši 1.500 – 3.000 Kč/den. Objekt musí být i tak temperován a větrán.

40 % areálů vodu nechala napuštěnou, případně vypustila jen malokapacitní bazény (vířivky, dětská brouzdaliště) a udržuje vodu bez teploty s minimální cirkulací. K tomu 32 % provozovatelů vodu i temperuje, většinou na sníženou teplotu. Cena provozu v tomto módu se pohybuje v rozsahu 2.500 – 12.500 Kč podle výše °C temperované vody a množství upravované vody, areály s 50 m plaveckým bazénem a větší aquaparky vykazují udržovací náklady 11 – 40 tisíc Kč/den. Samozřejmě s vyšší teploty vody i stoupá náklad na provoz VZT.

Snížení provozních nákladů u napuštěných bazénů je 18 až 40 % oproti běžnému provozu, u aquaparků s vypnutými atrakcemi až 80%, nejsou do toho počítány mzdové náklady. Provozy, které vodu netemperují nebo ji i vypustily, šetří 65 – 88 % provozních nákladů (bez mezd).

Další naše otázka se týkala nákladů, které stojí v daném provozu napuštění bazénů a uvedení areálu do provozu. Zde je odlišná cena u 25 m bazénů a 50 m bazénů. U areálu s pětadvacitkou stojí zprovoznění mezi 70.000 – 100.000,- Kč, u 50 m bazénů a aquaparku s 25 m plaveckým bazénem je uváděno s cenou 200.000 – 250.000,- Kč. Areál s 50 m bazénem a aquaparkovou částí napustíme a zprovozníme za 350.000 – 535.000,- Kč. Rozhodující je samozřejmě cena vody a energií. Výrazně odlišné jsou jen areály s vlastním zdrojem vody, kde se cena za zprovoznění pohybuje kolem 30.000 – 40.000,- Kč. Je zajímavé, že doba zprovoznění areálu 25 m bazénu a 50 m bazénu je velmi obdobná a prakticky se neliší – je uváděna 7 – 12 dní. Do toho je započítána i doba na rozbor kvality vody v laboratoři. Je vidět, že u areálu s 50 m bazénem je již dopředu počítáno se silnějším zdrojem vody. Pokud zůstal bazén napuštěn a upravován, trvá zprovoznění 2 – 3 dny. Pouze plnění bazénů vodou z vlastního zdroje (vlastního vrtu) bývá delší – je uváděno 14 – 20 dní. Je závislé na kapacitě studny.

V další otázce nás zajímalo, jaký důvod byl nevypouštět vodu z bazénů. Zde 66 % odpovědí vycházelo z vysokých nákladů na napouštění včetně teploty zdrojové vody s tím, že provozovatelé předpokládali brzké znovuzprovoznění – cca do 1 měsíce (původní informace Prof. Prymuly bylo uzavření na 14 dní, a ze 2 týdnů to přešlo „na neurčito“.). To bylo samozřejmě velice těžké odhadnout, jak dlouho zůstane zákaz provozu, při zpracování tohoto příspěvku nebylo ještě jasné, kdy bude provoz bazénů obnoven. Ve dvou areálech, ve kterých byla voda nejprve v bazénech ponechána a udržována, po třech týdnech nakonec také vypustili. Možná, že takových bylo i více. V jednom areálu, kde se pro plnění používá říční voda, byl důvod nevypouštění složitá a zdoluhavá příprava vody pro použití v bazénu. U 36 % areálů byl důvod nevypouštění uváděna i obava z možného poškození konstrukcí, které nejsou dimenzovány na dlouhodobou odstávku.

Poslední naše otázky se týkaly zaměstnanosti. Pozitivní je, že nikdo z odpovídajících provozovatelů nebyl nucen a také nikoho nepropustil. Pracovníci na DPP zůstali sice bez příjmů, ale ti na HPP jsou většinou doma na „překážku v práci“ nebo se ještě dobírají dovolené, případně využívají dávky ošetřovného na děti. Výhodou provozovatelů v srovnání s a.s. je možnost čerpání dotací z programu Antivirus A, kterého využívají všichni zaměstnavatelé, kteří mohou. Problém je ale příspěvkových organizací, pro které není připraven žádný kompenzační program. Zde jde mzda k tíži zaměstnavatele a tak pracovníci jsou zaměstnáváni jak se dá. V případě školního bazénu je uváděno, že zajišťují opravu a údržbu celého areálu školy, jeden z provozovatelů registrovaný jako příspěvková organizace posílá volné zaměstnance pracovat i do jiných zařízení – např. do domova seniorů. Provozovatelé, kteří odpověděli na naše otázky se nepustili do velkých oprav – ty byly naplánovány na letní odstávku a už jsou provedeny, případně na ně chybí příprava (projekt, výběrové řízení na zhotovitele) a peníze. V areálech se tak neděje nic, nebo se provádí jen drobná provozní údržba. Jen jeden z provozovatelů v průběhu uzavírky nachystal a rozjel větší opravu – ta pravděpodobně způsobí, pokud se provoz bazénů vůbec do konce roku rozjede, že zprovozní jen část bazénů, kterých se oprava netýká.



Uvedené zpracování nepojímá všechny stavy, ve kterých se naši provozovatelé vodních areálů ocitli. Osobně z rozhovorů s některými vím, že jsou i jiné okolnosti. Jeden z areálů má napuštěno včetně teploty proto, že vyrábí elektrickou energii v kogenerační jednotce na prodej a musí upotřebit přebytečné teplo, které tak použít do bazénové vody. Budou i jiné stavy a důvody. Do vyhodnocení můžeme takto zpracovávat jen oficiálně předané údaje. S nimi budeme pracovat i při případných jednání se státními orgány při projednávání ztrát našeho sektoru. Budeme velmi rádi, pokud nám i vy svoje údaje zašlete alespoň dodatečně. APR se zavazuje, že je bude vždy považovat za důvěrné a nikdy je konkrétně nezveřejní, pouze je použije do souborných přehledů, jak je uvedeno i v tomto příspěvku.

Aquacentrum Šutka vyladí svůj provoz a zázemí



Aquacentrum Šutka má zpracovaný projekt dostavby vnitřního areálu. V něm se počítá s využitím prostor, které jsou zatím nezkolaudovány a tudíž nevyužívány. Dlouho se přemýšlelo o jejich využití a nyní se vše posouvá kupředu. Místo původně projektovaného bowlingu, o němž se původně uvažovalo, jsou v plánu pro tento prostor různé typy tělocvičen, které umožní třeba i menším skupinám lidí využít zajímavých prostor pro sportovní a kondiční tréninky a cvičení.

V prostorech gastru, kde byla plánována klasická restaurace, bude vybudováno bistro s dětským koutkem, obchod s plaveckými pomůckami a v prostoru, kde se nyní nachází nápojové automaty je počítáno s bufetem, který jistě příjemný pobyt všem navštěvníkům areálu. Plánuje se také to, že budou rozšířeny prostory pro zázemí zaměstnanců, s nimiž původní projekt vůbec nepočítal.

Vodní plochy v Praze je málo

O čem se letos v médiích o našem oboru také hovořilo? Například o tom, že v Praze je z hlediska České republiky vůbec nejhorší poměr vodní plochy na počet obyvatel! V Praze je hodně lidí, ale málo možností trávit čas koupáním ve vodě, zejména v letních měsících. Pražáci využívají k odpočinku také přírodní a umělé vodní plochy v okolí Prahy, vyjíždějí na Mělník, do Neratovic či do Úval. V Praze se v minulosti využívala například Vltava, podél které byly různé možnosti koupání. K této „tradici“ se nyní vracejí někteří nadšenci a zašlou slávu někdejších pražských plováren chtějí oživit. V létě byla například v provozu nová veřejná plovárna Baden Baden na ostrově Štvanice, která se ve zkušebním režimu otevřela v polovině srpna.



V Praze jsou pak i další možnosti koupání, nicméně nad touto situací se zamýšlí i na magistrátě. Podle mluvčího Víta Hofmana plánuje Praha rekonstrukci přírodního koupaliště v pražském Motole, které by se mělo opravit a rozšířit a kde by mělo vzniknout moderní pražské koupaliště s restaurací a možná i saunou. Nedávno prošlo rekonstrukcí také koupaliště na Petynce, které se po úpravách otevřelo letos v červenci a nabízí 50metrový vyhříváný bazén, 103 metrů dlouhý tobogán, hřiště na beach volejbal, brouzdaliště a spoustu dalších atrakcí. Před několika lety bylo opraveno venkovní koupaliště Pražáčka a koupaliště na Lhotce. Podle vyjádření magistrátu se také chystá dostavění areálu na Šutce, kde se plánují sportoviště a restaurace za několik desítek milionů korun.



Slavnostní otevření bazénu Louny

Slavnostní otevření plavecké haly v Lounech proběhlo dne 11.9.2020. V 10 hodin dopoledne byla za přítomnosti vedení města, ředitelky Lounské správy plaveckých areálů, zástupců stavební společnosti Metrostav a architektonického studia DK architekti s.r.o., slavnostně přestřižena páska. Od 15 hodin byl plavecký areál zpřístupněn pro první návštěvníky. Nová plavecká hala stojí na původním místě staré haly, ve které se

naposledy plavalo v květnu 2016. Město ji nechalo kvůli špatnému stavu zbourat.

V novém objektu najdete 25 metrový bazén se šesti drahami a pohodlným vstupem do vody, tobogán, divokou řeku, relaxační bazén a parní lázeň. Pro nejmenší návštěvníky je zde kojenecký bazén se zázemím pro doprovod a dětský bazének se skluzavkou. Na venkovní terase můžete zkusit vířivku, osvěžit se v mokřém baru nebo si jen odpočinout na lehátkách s výhledem na České středohoří. V další části haly najdete saunový svět a dva druhy saun (bio, finská,) a ochlazovací bazének. Vyzkoušet můžete třeba masáže, aqua aerobic nebo některý z kurzů plavecké školy Žabloun. Kapacita vodní plochy je 150 návštěvníků. Celková kapacita areálu je 296 návštěvníků.



APR aktuality, nejen v roce 2020



Jaké jsou změny v DPH, jaká jsou aktuální mimořádná opatření či jaké aktivity a kroky podniká APR asociace, která aktivně propojuje hlavně bazénové a saunvé provozy, ale i další sportovní, wellness či relaxační zařízení, můžete pravidelně sledovat na FB nebo webu Asociace - na www.aprcz.cz. Najdete zde i dopisy adresované ministerstvům a zdravotnici adresovanou novému ministrovi zdravotnictví, ve kterých se APR snaží reagovat a prosadit aktivnější komunikaci a podporu. Všechny důležité zprávy a informace najdete na webových stránkách v aktualitách nebo v archivu. Výhodu pak mají všichni aktivní členové APR, kteří mají nad rámec informačního a poradenského servisu webových stránek dále také k dispozici podrobnější informace v sekci poze pro členy. Členství se obnovuje každý rok v lednu.

Bazén Strahov



Na této první dvoustraně většinou představujeme nové bazény či bazény po větší nebo kompletní rekonstrukci. Proto nás velmi těší, že tentokrát můžeme představit bazén, který má za sebou především velmi zajímavou historii a funguje bez větších zásahů, přestaveb či rekonstrukcí.

Mezi bazény je to tak trochu unikát. Nejen díky své historii, ale i díky svému současnému provozu. Skluzavky a tobogány zde nenajdete, a přesto je zde v podstatě stále plno. A to i přesto, že bazén má velmi malou spádovou oblast. Dalo by se namítnout, že bazén Strahov leží na ideálním místě na rozhraní Prahy 5 a Prahy 6, na rozhraní Smíchova, Břevnova a Střešovic. To je bezesporu pravda. Limitem je však ne zrovna ideální dopravní dostupnost veřejnou dopravou a nedostatek parkovacích míst. Avšak možná právě tyto limity určují specifičnost tohoto bazénu. Bazén Strahov je totiž určen ze tříčtvrtin svého provozu pouze pro plavecké kurzy. „Bazén Strahov je především domovským bazénem našich reprezentačních plavců, kteří jsou sdruženi pod hlavičkou Victoria VSC MŠMT a paraplavců, dříve SK Kontakt, dnes Para plavání. Z dalších sportovních klubů můžete na bazénu potkat mladé fotbalisty ze Sparty a v zimním období veslaře a kanoisty. Dále, díky blízkosti Malé Strany, je bazén využíván mnohými zahraničními školami jako je Francouzské lyceum, Německá škola či dětmi z japonských rodin žijících v Praze a také studenty z ČVUT v rámci jejich sportovních aktivit. Hodiny pro veřejnost máme jen ráno, kolem poledního a večer zhruba po hodince, přičemž ze strany veřejnosti je navštěvován především studenty z blízkých vysokoškolských kolejí a tzv. „štamgasty“. Veřejnosti se ale snažíme vyjít maximálně vstříc, takže ve chvíli, kdy se nám uvolní časy v harmonogramu, nabízíme je ihned veřejnosti. Nemáme tak pevnou otevírací dobu ani harmonogram, měníme to co týden, což tedy někdy dává zabrat,“ popisuje zdejší bazénové dění správce bazénu Jan Mareš. Na rozpis bazénu je možné se kdykoliv podívat na webu, bazén má také skvělou, sympatickou komunikaci na FB. Dospělí platí vstupné na 60+10 minut 80 Kč, studenti do 26 let 65 Kč. V nabídce bazénu je permanentka na 10 vstupů.

Bazén s nostalgickou atmosférou

Strahovský bazén se nachází ve východní tribuně Velkého strahovského stadionu (stadion s největší rozlohou na světě), jehož betonové tribuny jsou kulturní památkou. „Když jsme bazén Strahov v roce 2015 přebírali, byly jeho součástí klasické kovové šatní skříňky s visacím zámkem. Po roce jsme je však vyměnili za skříňky od Frajta,“ sděluje Jan Mareš. Permanentky jsou ve formě kartiček, které vám ve vratech označí kleštičkami, jaké používají průvodčí ve vlaku. V interiéru bazénové haly jsou také protahovací dřevěné ribstole a zázemí pro rozložení žíněnek.





provozovatel ještě nezrenoval, je zde z 80tých let. Stěnu čelní stěny bazénu zdobí reliéf od sochaře Vjačeslava Irmanova z roku 1973.

Historie bazénu

Bazén Strahov je krytým 25m plaveckým bazénem se šesti drahami, který se nachází ve východní tribuně Velkého strahovského stadionu. Velký strahovský stadion byl vystavěn za účelem konání všesokolských sletů v roce 1926, tehdy však šlo o písčité cvičiště s hliněnými valy a dřevěnými tribunami. V letech 1960 – 1975 byl celý areál dostavěn pro potřeby národních spartakiád, a to o rozloze 63 000 m², kapacitě 280 000 míst, z toho 96 000 k sezení.

Podle některých zdrojů se díky této rozloze jedná o největší stadion na světě a druhou největší stavbu vybudovanou pro sportovní účely. Dne 6. 3. 2003 byl tento objekt, přesněji betonové tribuny, prohlášen kulturní památkou Ministerstvem kultury. Při rekonstrukci východní tribuny v 70. letech byl pod tuto tribunu roku 1977 umístěn plavecký bazén, přičemž projekt k vybudování bazénu je již z roku 1968

V roce 2014 převzalo bazén Hlavní město Praha od ČUS (Česká unie sportu, dříve ČSTV). Do té doby byl bazén stále vytížený, nicméně bez zásadních úprav a péče. Od léta roku 2015 je správce areálu a generálním provozovatelem společnost TRADE CENTRE PRAHA a.s., která zde provedla některé opravy a částečnou modernizaci provozu. Jsou zde nové podlahy a šatní skříňky, bazénová vana byla nově vypárována a nové jsou také přelivy vody. V provozu byla zajištěn automatický ohřev vody.

Strahovský bazén je místo s příjemnou atmosférou, pohodovým personálem a skvělou pověstí, zejména u těch, kteří v jeho okolí studovali. Všem, kteří na něj vzpomínají, tyto vzpomínky vykouzlí úsměv na rtech. Říká se, že tu byla vždy kvalitní, dobrá voda. Je to především domovský bazén vysokoškoláků, tak si ho také řada lidí pamatuje a ráda na něj vzpomíná. Nicméně v návštěvnosti zde studenti nepolevují ani dnes. Bazén je naprosto vytížen, plave se tu pro pohodu, kondici i dobrou náladu. Návštěvníci chodí s úsměvem do bazénu i z bazénu a často se sem vrací. Za pozvání a provedení areálem děkujeme společnosti TCP, členu APR Janu Marešovi, který nás provozem provedl.

ÚČAST PLAVCŮ VSC NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH

OH 1992 BARCELONA	:	R.BIZUB
OH 1996 ATLANTA	:	R.BIZUB, L.MAŘHALOVÁ, K.PIVOŇKOVÁ
OH 2000 SYDNEY	:	VI.BURDA, I.HLAVÁČKOVÁ
OH 2004 ATÉNY	:	I.HLAVÁČKOVÁ, S.KAZÍKOVÁ, P.KLOSOVÁ
	:	J.MYSKOVÁ, K.PIVOŇKOVÁ
OH 2008 PEKING	:	J.KLUŠÁČKOVÁ-MYSKOVÁ, S.KAZÍKOVÁ
	:	P.KLOSOVÁ, J.JEDLIČKA, T.FUČÍK
OH 2012 LONDYN	:	P.CHOCOVÁ, S.BAUMRTOVÁ, M.MORAVČÍKOVÁ
OH 2016 RIO	:	B.ZÁVADOVÁ, S.BAUMRTOVÁ, J.MICKA, L.SVĚČENÁ
	:	M.MORAVČÍKOVÁ, P.JANEČEK, B.SEMANOVÁ

Co s tobogány, které již dosluhují?

Výměna a zateplení tobogánu v Aquacentru Jičín

První vlašťovky z řad tobogánů v aquaparcích a na koupalištích již leckde dosluhují nebo z různých důvodů nevyhovují. Co s nimi? Inspiraci včetně možného technického řešení a nápadů pro přestavbu či inovaci přinášíme ve spolupráci s projektovým ateliérem Bazény a wellness, s. r. o.



Sklužavka – tobogán, je tahoun klientů do vodního areálu, převážně ve věkově mladší skupině, která bývá tím dominantním „rozhodovatelem“ volnočasové aktivity v rodině. S tobogány se v Čechách setkáváme od 80.let minulého století. Prototyp prvního českého tobogánu byl postaven Sportovními stavbami Praha na letním koupališti v Praze – Čakovicích a dodnes zde v nezměněné podobě slouží. Ze sezónních letních tobogánů se v

90.letech začaly tobogány i další skluzavky stěhovat i do krytých celoročních zařízení. A zde jsme začali narážet na první technické problémy: buď nám mohutná konstrukce tobogánu zabere veliký kus bazénové haly (aquapark v Teplicích, vodní svět Frymburk, Jedenáctka VS Praha a další), nebo musíme dráhu uzavřít do tubusu a vystřícit ji kromě nástupu a dojezdu z objektu ven. Zde nastává technický problém, kdy zvláště v chladném období konstrukce skluzavky vedená venkem i voda proudící korytem prochladá a provoz je tak energeticky velmi nákladný. Při mrazivých dnech pak i pro jezdce nekomfortní – kontakt se studenou kluznou plochou při jízdě není příjemný. Navíc proudění vzduchu z tubusu přináší v místě dojezdu do bazénové haly studený vzduch obtěžující návštěvníky v bazénové hale. Odstranění těchto problémů byl náš úkol v rámci uvažované výměny tobogánu v Aquacentru Jičín.

Původní tobogán byl v Aquacentru Jičín instalován při jeho přestavbě a modernizaci v roce 1999 – projektant h-projekt s.r.o Praha, projektant konstrukce skluzavky Ing. Pavel Titl - TIPRO Uherský Ostroh. Dodavatelem konstrukce tobogánu byla společnost KOVO SEP s.r.o. z Uherského Hradiště. Překonával výškový rozdíl 7,47 m po dráze dlouhé 88,7 m vedené vně objektu. Protože se jednalo o jednu z prvních instalací tobogánu pro celoroční provoz, měla skluzavka řadu problémů, které se prohlubovaly i změnou – zpřísněním

technické normy. V době instalace žádný předpis specializovaný na vodní skluzavky neplatil, vycházelo se pouze z obecných stavebních předpisů. A tak nyní, kromě za 21 let vyježděné kluzné dráhy, nevyhovovalo provozu ani konstrukčně nástupní schodiště svou malou šířkou, pouze jednostranným madlem a absencí mezipodest. Nedostatečně účinný byl i koncový záchytný díl, který nedokázal všechny jezdce včas zabrzdit a docházelo k nárazu na protější stranu. Tobogán neměl technické vybavení, které by řešilo zabránění srážky jezdců v tubusu. A hlavně největší bolest řešení: v zimním období z dojezdu tobogánu otevřeného do haly směrem k ochozu plaveckého bazénu studeně foukalo. Nejvíce v těchto podmínkách trpěly cvičitelky plavecké školy při výuce dětí. Způsobovalo to jejich časté nachlazení a nemocnost.



Projektový atelier měl za úkol provést náhradu stávající dráhy skluzavky se zachováním nosné konstrukce tak, aby se odstranilo co nejvíc vad původního řešení a současně, aby řešení bylo ekonomicky výhodné. Technicky jsme řešili to, co nám umožňovaly možnosti stávající stavební konstrukce a požadavku zachování původní nosné konstrukce. Tedy nešlo výrazně změnit malý spád dráhy a bylo jasné, že tobogán bude stále spíše pomalejší. O několik centimetrů se podařilo snížit kótu dojezdového dílu a asi o 40 cm zvednout nástup na skluzavku, ale již jsme s tubusem naráželi na nosníky nosné konstrukce střechy a jít výše, jak bychom potřebovali, tj. o cca 1,5 – 2 m, by znamenalo střechu celou předělat. To by ale znásobilo cenu investice. Provedli jsme změnu nástupního schodiště, aby vyhovovalo normám a změnilí záchytný díl, aby došlo k razantnějšímu zastavení jezdce bez rizika nárazu o protistěnu a nainstaloval se světelný semafor řízený průjezdními sondami, které nepustí dalšího jezdce před dojetím předcházejícího. Každému navíc změří, jak rychle jel a porovná s nejrychlejším jezdcem dne. Celý dojezdový prostor se konstrukčně prosklenou polostěnou oddělil od zbytku bazénové haly, aby se minimalizovalo studené proudění přímo na ochoz plaveckého bazénu.

Všechny tyto kroky byly ryze technické a nevymykaly se běžnému řešení, které se provádí v rámci výměny tubusů tobogánů na krytých vodních areálech. Nový byl požadavek navrhnout ekonomicky co nejvýhodnější řešení nového tubusu, které by v klimaticky chladnějších podmínkách Jičína minimalizoval ekonomické náklady provozu týkající se prochlazení konstrukce. Zpracovali jsem ekonomickou studii, která porovnávala investiční a provozní náklady a tím i návratnost navýšené investice pro tři možná řešení tobogánového tubusu:

1. Standardní nezateplená konstrukce tubusu, jak je běžně na plaveckých areálech instalovaná. Řešení investičně nejlevnější, ale vysoké provozní náklady pro pokrytí teplotních ztrát v „obnažené“ konstrukci tubusu tvořeného jen jednoduchou laminátovou vrstvou.

2. Zateplená konstrukce koryta tobogánu se zachováním nezatepleného transparentního krytu přivádějící na jízdní dráhu denní světlo. Není tedy potřeba doplňovat osvětlení tubusu. „Sendvičová“ konstrukce koryta zpomaluje chladnutí proudící vody po skluzavce, dochází ale stále k chladnutí vzduchu uvnitř tubusu. Investice je díky složitější konstrukci koryta, kdy je mezi dvěma laminátovými vrstvami vložena tepelná izolace, dražší než u nezatepovaného koryta, ale šetří se tepelná energie teploty vody a tím provozní náklady.

3. Celozateplená konstrukce tubusu jak v dráze koryta tak i horního krytu. Řešení investičně nejdražší. Kromě „sendvičové“ konstrukce spodního i horního dílu tubusu je nutné vnitřní osvětlení, protože zateplený kryt je vždy neprůsvitný a v tubusu by jinak byla tma. I tato elektroinstalace zvyšuje investici do provedení. Lze očekávat nejnižší provozní náklady pro pokrytí teplotních ztrát, konstrukce tolik neprochládá a tím nechladne tolik jak voda tak i vzduch v tubusu skluzavky. Jak vše pokračovalo se dočtete v dalším čísle Zpravodaje.



Bazény a wellness, s. r. o.
www.bazeny-wellness.cz



Vodní aerobik

Nepostradatelnou součástí nabízených vodních aktivit plaveckých bazénů a aquaparků patří bezesporu vodní cvičení. O jeho oblíbenosti u návštěvníků bychom se s vámi chtěli podělit zejména z pohledu provozovatele nabízejícího rozmanité vodní aktivity, ale zároveň i akreditovaného střediska, které školí nové instruktory vodního cvičení.

Ať už jde o cvičení široké veřejnosti, specifické cvičení pro seniory nebo pro nastávající maminky, vždy by mělo vycházet z potřeb a zájmu návštěvníků.

Vlastními realizovanými programy jsme nabídku cvičení otevřeli všem, bez rozdílu věku a plaveckých dovedností.

Každý týden naše vodní cvičení navštíví dvě stovky aktivních cvičenců. A i když jsou důvody jednotlivých účastníků individuální (zvýšení fyzické kondice, snížení tělesné hmotnosti, formování postavy, rehabilitace...), cíl mají všichni stejný — pravidelný pohyb, který je ve všech směrech skloňován jako jeden z atributů zdravého životního stylu a vede k načerpání energie a dosažení dobré nálady.

Díky našemu akreditovanému středisku a zejména spolupráci s erudovanou lektorkou Mgr. Martinou Dočekalovou máme to štěstí, že dokážeme vyškolit vlastní instruktory a tyto dovednosti můžeme zároveň předávat i ostatním.

Něco málo z historie: Původně se tohoto cvičení využívalo k rehabilitaci pohybového aparátu v předoperačních a pooperačních stavech u amerických atletů, kteří se léčili ze zranění. Brzy na to, začali tuto metodu využívat i další sportovci jako účinný tréninkový nástroj udržující fyzickou kondici. Cvičení s nadlehčovacím pásem v hluboké vodě se stalo klíčem, který otevřel dveře do světa tzv.

impact-free cvičení, což by se dalo volně přeložit jako cvičení, které nezatěžuje klouby, kosti ani páteř. Přestože se cvičení původně využívalo jen ve vrcholovém sportu, postupně se rozšířilo mezi osoby různého věku i fyzické kondice po celém světě a vyvíjelo až do dnešní podoby. Cviky se zefektivnily, hojně se začalo využívat různých pomůcek, technik i hloubek vody v doprovodu rytmické hudby.



Tak přesně takto nám představil jeden z mnoha způsobů využití bazénu člen APR, Aquapark v Uherském Hradišti a třeba tak motivují i další z vás, jak naplnit své provozny :-). Mimo jiné zde v areálu provozují ještě dětské plavání, plavání miminek, individuální výuku plavání, aquabalanc, cvičení pro těhotné, cvičení pro seniory a mnoho aktivit i mimo bazén jako je dětské a seniorské suanování. Děkujeme.

www.aquapark-uh.cz



Akvabely



U nás je tento sport známý jako akvabely, tento název je ale spíše českou záležitostí, nikde jinde se příliš nepoužívá. Oficiálně se náš sport jmenuje "synchronizované plavání", v poslední době se přechází ve světě a pomalu i v Evropě k pojmenování "umělecké plavání".

Tento sport vznikl začátkem minulého století a provozovali ho muži na severoamerických jezerech, první soutěž se konala v roce 1939 v USA. Postupně se tento sport rozšířil do Evropy, v roce 1956 ho uznala světová plavecká

federace a zařadila ho mezi plavecké sporty. V ČR vznikla první skupina akvabel v Brně v roce 1956 pod vedením p.Krajíčeka, zpočátku také jen pro vystoupení. Postupně se počet sportovních klubů v celé ČR zvyšoval, větší prostor tento sport dostal v 90. letech minulého století, kdy se děvčata začala zúčastňovat soutěží v Evropě i ve světě. První česká akvabela plavala na olympijských hrách v roce 1992. V současné době je v ČR cca 20 aktivních oddílů.

Porovnávat ČR se zahraničím je velmi obtížné. Naše tréninkové možnosti i trenérské zázemí je velmi omezené, jak kapacitou bazénů v ČR, tak tím, že u nás prakticky neexistují placení profesionální trenéři. Všichni pracují ve svém volném čase a po skončení svého zaměstnání. Takže z tohoto pohledu je umístění některých jednotlivců (sóla, páry) ve finále Mistrovství Evropy a na Mistrovství světa za hranicí finále (13 – 14 místo) a umístění týmových sestav v Evropě na hraně finále, spíše úspěchem. Sport směřuje ke stále větší obtížnosti a náročnosti, na vrcholných soutěžích se uplatňují pouze závodnice, které trénují ve velkých objemech (cca 6 x týdně 5 – 6 hodin denně ve vodě + suchá příprava) s profesionálními trenéry a choreografy. To je pro nás bohužel nedostupný sen.

Bazén k trénování by měl být především dostatečně hluboký, min. 2,2 metry. Ideálně i více, a dostatečně velký – alespoň klasická šesti dráhová pětadvacítká. Bohužel těchto bazénů spíš ubývá a nové s těmito parametry se nestaví zejména z ekonomických důvodů (spotřeba vody a energií na vytápění). Kromě toho se upřednostňují akvaparky, nebo alespoň bazény vybavené zábavními prvky (tobogány, výřivky apod.) A na všech bazénech se dává přednost plavání veřejnosti, naopak sportovním klubům se hodiny spíše odebírají. Od provozovatelů potřebujeme zejména vstřícnost, při tréninku, kdy si potřebujeme pouštět hudbu, nebo tzv „řukat“ do rytmu do plaveckých schůdků.

A to je problém ve chvíli, kdy nemá klub bazén jen pro sebe, ale sdílí ho současně s veřejností, které samozřejmě naše počínání vadí (hluk), což je celkem pochopitelné. Bohužel ale bazénů není dost, takže je to poměrně časté a přináší to určité střety. Ideální je, když má bazén zařízení na reprodukci hudby, ale to je spíše výjimka, normálně se to řeší přenosnou aparaturou a podvodním reproduktorem, kterou vlastní klub.





I menší děti potřebují trénovat několikrát týdně, od cca 9 let alespoň 3 – 5x, později i více, nebo alespoň tak je to ve větších klubech (u nás v Praze trénují MŽ- do 12 let- 4x týdně, od SŽ – od 12 let- pak 6 x týdně po 2 – 3 hodinách) s ambicemi na účast na mezinárodních a i vrcholných soutěžích. Nicméně pro úplně vrcholový sport je to stále málo. Abychom mohli trénovat alespoň takto, musíme využívat neatraktivní hodiny pro veřejnost (sobota brzy ráno, pozdě večer, všední dny brzy ráno a brzy odpoledne) a to jde jen na některých bazénech a

pro děti i trenéry je to velmi náročné (málo spánku, špatná regenerace). Bez toho bychom však měli jen pár tréninků týdně.

V poslední době je o sport zájem poměrně malý, jak jsem již zmínila, náš sport je velmi časově náročný, kromě toho je finančně velmi nákladný a patří také k nejtěžším sporům vůbec. To se týká jak fyzické, tak ale i psychické stránky (plavání s kyslíkovým dluhem, orientační smysl, alespoň základní smysl pro rytmus...) Z toho co zmiňuji je jasné, že relaxační forma je těžko proveditelná. Také je to otázka personálního zabezpečení a opět také možností pronájmu bazénu. My máme pro starší děvčata (od cca 10 let) kroužek, ale pouze jednu hodinu týdně, takže je to opravdu jen lehké seznámení s tímto sportem. Snížení zájmu o sport je ale momentálně spíše obecného charakteru, děti zdaleka nevydrží trénovat tolik, kolik jejich předchůdci cca 5, 10 let zpátky a také chtějí stále zkoušet něco nového. Ale aby třeba trénovaly jen 2x týdně, to vrcholově nikomu nic nepřinese a u synchronizovaného plavání už vůbec ne. Většina závodnic končí kolem puberty, případně na konci základní školy. Tam už se většinou ví, kdo může a nemůže reprezentovat, tak děvčata hledají třeba i jinou náplň. Déle vydrží jen opravdoví nadšenci, takže i výběr do reprezentačních družstev je těžký. Nicméně se domnívám, že akvabely dětem dávají dobrou přípravu do života.

Co bychom si přáli? Dostatek hlubokých bazénů, trénink v rozumných časech, alespoň nějaký placení trenéři, kteří to mají jako své zaměstnání, které je uživí a samozřejmě k tomu i ti současní dobrovolníci – nadšenci, kteří na bazén chodí rádi i nyní. A úplný sen – sportovní areál s několika bazény, se zázemím pro suchou přípravu – tělocvičny, baletní sály, kde lze trénovat téměř stále od nejmenších dětí až po reprezentantky a k tomu profesionální trenéři na balet kondiční přípravu, choreograf.... Také s možností regenerace. Ideálně v každém větším městě a k tomu nějaký podobný areál ve zdravém prostředí, kam by se dalo několikrát do roka vyjet na soustředění...A také symbolické poplatky za pronájem sportovišť, momentálně vše financují rodiče a při cenách bazénů to opravdu není málo. No prostě bohužel opravdu jen krásný sen.....



Za rozhovor děkujeme paní
Květě Ptákové SK Neptun Praha

Jak jsou na tom sauněři když se nesaunují?



ČAS (Česká asociace saunérů) je významným partnerem saunovým provozům nejen v dobách, kdy saunové světy plánují a projektují své provozy, pořádají eventy nebo potřebují proškolit personál, ale také v dobách, kdy je provoz saun omezený či uzavřený. Na to jaká je atmosféra a jak saunová komunita funguje jsme se ptali zakladatele ČAS, Pavla Hofrichtera.

Jak se svými členy komunikujete, s čím se na ČAS nejčastěji obraćejí?

Dotazů je opravdu hodně, často přes naše sociální síť, nejvíce přes skupinu na FB – Sauneri.cz, která má přes 1600 členů. Témata jsou buď o aktuální situaci, nebo právě k možností rozšíření znalostí, zkvalitnění péče o návštěvníky, až po dotazy jak vylepšit či rozšířit wellness. Od jara přibývá online konzultací. Se skupinou saunových mistrů často komunikujeme aktuální situaci, pravidelně se scházíme ve virtuální místnosti a podáváme pomocnou ruku alespoň v podobě rad a dávek optimismu.

Dění kolem koronaviru monitorujete a informace sdílíte?

Je to hodně o tom, být stále ve střehu, sledovat neustále to, co se děje a propojovat tyto informace směrem k saunové komunitě, aby je měli všichni jednoduše a hned k dispozici. Je to efektivní a pomáhá to hned. Je to ale také hodně o koordinaci postojů, názorů, argumentů a postupů a o společném snažení ve smysluplném tažení s velkými provozovateli a odbornými asociacemi. Velmi často probíráme tyto věci právě s vedením APR.

Jaká je pak komunikace se samotnými saunéry?

Sauněři z větší části po zavření provozu ztratí možnost obživy, najednou jsou bez příjmů a tam také vidím pomoc našeho sdružení – snažíme se pomáhat a udržovat komunitu a přinášet radost, typy jak trávit volný čas, třeba formou studia, hledání zajímavých informací, atd. Důležité je opět sdílení, propojování, podpora. V době, kdy nikdo neví, co nás čeká, pořádáme školení i různé aktivity, sektání on-line. Zajímavosti sdílíme, kdokoliv může přispět. Práce saunérů je hodně o tom, že spoustu času tráví přípravami a tréninkem, podporujeme je v tom, nabízíme podněty třeba sdílením zajímavých videí z YouTube, kde mohou sledovat techniky mávání ručníky, pomáháme i nacházet zajímavosti ze světa aromaterapie..

Jak moc se mezi veřejností skutečně ví, že právě sauna je to, co na celkovou kondici a imunitu zabírá?

Právě nyní, v této době, je více než kdy předtím důležité toto neustále sdělovat, opakovat, komunikovat. Sauna je bezpečné místo s maximální možností podpory imunity, proto by lidé do saun určitě měli pravidelně chodit. Provozovatelům doporučujeme, aby toto také komunikovali, slovně se svými klienty na recepcích, také v letácích, ve své FB či web komunikaci. Saunování nejen fyzicky, ale i psychicky velmi výrazně podporuje každého a tím, že si to uvědomíme a budeme do saun chodit také podporujeme provozovatele a samotné saunéry v tom, že jejich práce, nabídka a skvělé zázemí má smysl...

Kontakt: www.sauneri.cz

SaunaFest 2020



Tradiční festival se letos netradičně uskutečnil po mnoha odkladech až v září 2020 v Saunovém světě Aquapalace Praha. Přinesl zajímavý program, zahraniční hosty a spoustu saunových zážitků. Hlavním programem bylo oficiální Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech – saunovém divadle. Pro návštěvníky byl připraven bohatý doprovodný program jako například speciální vystoupení saunamistrů v

panoramatické sauně, metličkování a severské 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.

A právě možná i díky tomu, že nikdo z organizačního týmu či soutěžících neměl pár dní před zahájením tu jistotu, zda a jak se celá akce uskuteční, si ho všichni opravdu maximálně užili a prožili. Původní termín byl daný na březen, náhradní na duben a do třetice všeho dobrého se vybralo září. To je pro pořádání mezinárodního saunového setkání neuvěřitelná zkušenost, zkouška trpělivosti, nervů, komunikačního a organizačního talentu.

Restrikce se vrátily hned po ukončení SaunaFestu zpět.. a to byl mimořádný scénář, na který se nepamíná.

Saunové rituály, ty soutěžní i ty exhibiční, měly něco navíc. Opravdovou chuť udělat z tohoto ročníku něco úžasného. Všichni tu cítili, tu jedinečnost setkání v krásně prohráté a voňavé sauně. Nadšení, chuť a výkony soutěžících profesionálních saunérů byly úžasné, ohlasy diváků a účastníků skvělé. Vše bylo velmi napínavé.



Během těch úžasných čtyř dnů, kdy se SaunaFest konal, porota zasedala a hodnotila a soutěžící naplno věřili ručníky, byla v horké sauně cítit nádherná, nezapomenutelná atmosféra a harmonie všech zúčastněných. Pořadatelem SaunaFestu je ČAS - Česká asociace saunérů a její zakladatel Pavel Hofrichter. APR i letos dala akci záštitu a aktivně se účastnila v mezinárodní hodnotící porotě.



Bylinky které ulevují od stresu

V zimě bychom se měli trochu rozmazlovat, nejlépe v náručí přírody. Bylinky jsou vhodné pro přípravu čajů i koupelí. Meduňka uleví přetíženému zažívání, myslí i nervové soustavě a také při bolestech hlavy. Kozlík celkově zklidňuje a tiší. Použít můžeme heřmánek pro pohodu a harmonii, třezalku při stresu, nervozitě, nesoustředění a pro celkové vybalancování.

Pokud potřebujeme posílit, volíme tymián, mateřídoušku, rozmarýnu nebo saturejku. Pro dobrou imunitu řebříček či bezinky. Pro celkovou harmonii a také dobrou chuť čaje můžeme přidávat květy jetele, slunečnice, měsíčku, růží nebo list černého rybízu. Květy bývají nasládlé a všeobecně mají funkci rozjasnění, rozzáření a projasnění, těla i mysli. Dobře nám udělá také lípa, která posílí imunitu, přičemž svým tvarem listu, připomínajícím srdce, působí právě i na tato místa. Pro detoxikaci a přetížený organismus je to list či květ pampelišky, kopřiva a hlavně zlatobýl. Přidat můžeme kdykoliv veledílo včelí armády – med! Lahodné a zdravé jsou také čaje roiboos, skvělou alternativou pro kávu je zelený čaj, například s citrusy, zázvorem a limetkovou trávou nebo citronová verbená.

Koření nám také pomáhá! Naučme se více zapojit koření při přípravě jídel, čajů i koupelí. Někdy i menší koupel nohou (chodidel) ve směsi bylinek a koření výrazně celkově uleví. Používat můžeme silný výluh materiálu daného do plátěného sáčku, vylouhujeme v horké vodě. Koření má krásnou vůni a obsahuje mnoho blahodárných imunostimulačních složek. V zimě všichni milujeme hřejivé tóny a chutě, k bylinkám přidáme např. hřebíček, zázvor, skořici či jalovec. Zajímavé a imunitu podporující jsou také kurkuma a černý kmín.



Aromaterapie pro pohodu

Aromaterapii můžeme používat každý den, je ideální do odpařovačů a aromadifusérů, pro částečné masáže a péči o pokožku. Můžeme si do malých lahviček s kapátkem či rollonky připravit „aroma parfémky první pomoci“ i na cesty. Pro masáže volíme rostlinný olej, 10 ml (olivový/sunečnicový – jiný..) a do něj nakapeme 5-7 kapek éterického oleje (jednodruhově nebo z různých vybraných). Používáme na pokožku těla u dospělého člověka, nikoliv na obličej. Smícháním různých éterických olejů do rostlinného oleje vytvoříme směs, která nám voní a pomáhá, když se cítíme unavení a vyčerpání.

Pro pohodu a skvělou imunitu, proti stresu a únavě, volíme citrusové plody, citron, pomeranč, grep, mandarinku (milují děti). Vhodné jsou jehličnany, které mají velký komplexní zásah, na dýchací cesty, pro uvolnění mysli, posílení ducha! Krásně se kombinují s citrusy. Pro hřejivos a proti depresím také můžeme přidat kadidlo, cedr, amyris, neroli, lípu, ylang, pačuli.. Pro osvěžení třeba kardamon, nebo jiné vůně koření. Pokud vám něco opravdu voní, je to to pravé, pusťte si tuto vůni do života. Chuťovým buňkám můžeme kdykoliv dopřát kousek kvalitní čokolády. Přetížené mysli, která nechce vypnout nebo honí stresy, pustíme relaxační hudbu. Všichni si můžeme vytvořit spoustu krásných zimních pohodových rituálů. Pravidelné i malé rituály pohody mají velkou sílu.



Jak zůstat v dobré kondici po celý rok? Tipy výživových poradců

Pevná vůle versus zdravé návyky

Když jde o udržování štíhlosti nebo dokonce o zdravé hubnutí, měli bychom přestat spoléhat na pevnou vůli, která má ve skutečnosti velmi jepičí život, a místo toho sázet hlavně na železné návyky. Po určité době se nám natolik zautomatizují, že jejich dodržování nás nestojí o



nic více pevné vůle než běžného návyku ranní očisty zubů zubní pastou. Taková je síla zvyku.

Ovoce v akci

Nezbytnou součástí kvalitního stravování jsou chutné a lehké svačinky. Pokud je jíme, udržujeme si vyrovnanou hladinu cukru v krvi, která nám může pomoci eliminovat náladovost v práci a našim dětem pomůže k větší soustředěnosti a podpoří také jejich výkon ve škole. Doby, kdy se jim balily dva krajíce chleba s máslem a salámem, považujeme za překonané. Náš lehký krok udržuje především konzumace širokého



sortimentu ovoce. Nezapomeňme na to, že vyživuje, hydratuje, díky vysokému podílu vlákniny, flavonoidů a antioxidantů posiluje srdečně-cévní systém, stabilizuje hladinu krevního cukru a nakonec udržuje vyrovnaný i náš emocionální stav!

Krabičky, vidličky, zpracovaná úroda

Pro dobrou náladu si tedy připravme ovoce. Jsme-li natolik pracovně vytížení, že není možné počítat ani s pěti minutami, které spotřebuje chroupání celého jablka, pak si ovoce nakrájíme na kousky, pokapejme citronovou nebo limetkovou šťávou a případně přidejme rovnou malou vidličku do krabičky, aby byla okamžitě po ruce. Dětem můžeme z podzimní sezóny připravit třeba i zavařené domácí rozvary z hrušek, jablek a švestek, které dosladíme přírodním způsobem, například medem či javorovým sirupem.



Chia pudinky

Příprava alternativního chia pudinku není vůbec složitá. Stačí smíchat pět lžiček chia semínek v menším šálku alternativního mléka (mandlového, kokosového, makového atd.), přidat bobulové či jiné ovoce (mícháme druhy nesladké s těmi sladšími, které svačinu vhodně zasladí), případně trochu jiných semínek či suchých plodů, např. goji nebo moruší, lžičku medu a nechat ztuhnout do druhého dne třeba přímo ve skleničce s uzávěrem, aby byla připravena do tašky s jídlem do práce či školy.



Bílkoviny pro výkon i sytost

Někdy však pro vyšší pocit sytosti a spokojenosti potřebujeme vyšší přísun bílkovin konzumovaných i během dne. V tom případě zabalíme vařené vajíčko, mističku šlehaného tvarohu s bylinkami, občas vyměníme za cottage sýr s pažitkou, může posloužit i konzerva tuňáka se zeleninou nebo pokrájené kostičky tofu. Příkladovými pokrájenými špalíčkou mrkve, okurky, řapíkatého celeru, kedlubnu, ředkviček nebo rajčete či papriky je benefitem navíc.

Syté saláty k obědu

Pokud balíte do práce i obědy, velkým usnadněním jsou jídla, která jsou nejen zdravá, zasytí, ale jsou také chutná i ve studené podobě. Může jít například o sytější podobu obědových salátů s luštěninami, quinoou, nebo štíhlé linii prospěšnými luštěninovými, tzv. skleněnými nudlemi. Středomořský cizrnový salát s tuňákem, jarní cibulkou, zeleninou, bylinkami a olivovým olejem je skvělý! Lehkou quinou plnou bílkovin na jaře mícháme s chřestem, na podzim třeba s hráškem a zelenými fazolkami. Skleněné nudle s asijskou záličkou z rybí omáčky, limetkou, chilli papričkou, lžičkou medu a sezamovým olejem a se zbytky pečeného masa jsou nepřekonatelné!

Pečené dobroty po celý rok

V zimě využijeme plodů sezóny a vyrábět můžeme také obědové saláty s pečenými sytějšími druhy zeleniny jako je pečená dýně, batát, karotka nebo červená řepa. Sytost a chuť pokrmu obohatí také hrst vlašských ořechů z nové úrody, bílkoviny dodá například odlehčená feta nebo hrst kozího sýra. Ochutit můžeme pro změnu lžičkou hořčice, jablečným octem, medem a pomerančovou šťávou. Lehké aromatické lístky rukoly přidají salátu na atraktivitě.

Wrappy pro děti

Snadná forma konzumace těchto jídel pro dětské trávníky je například wrap z celozrnné tortilly. Připravujeme je v neobvyklých kombinacích s pečenou dýní, mačkaným hráškem a kousky pečeného kuřete. Jindy použijeme rozmixované kari z červené čočky nebo avokádový hummus s vejcem a špalíčky zeleniny. Wrappy z pečeného kuřete ve stylu Caesar s listovým salátem a odlehčeným jogurtovým dipem se dětem asi nikdy nepřejí. Do wrapů upečeme také batát a kuřecí maso občas vyměníme za krůtí či králíčí. (zroj:Naturhouse)



Norma pro skluzavky - 3.část

V dnešním díle seriálu o skluzavkách navazuje na předchozí dva díly z oblasti legislativy týkající se Norem pro skluzavky v provozech (číslo 2/2020 a 3/2020) - ČSN EN 1069.

Posuzování volných prostor

Norma samozřejmě pamatuje i na volné prostory. 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.

Zkoušky skluzavek

V souladu s čl. 9 normy je nezbytné provádět pravidelné technické a fyzické kontroly skluzavek. Technická a fyzická kontrola skluzavky musí být provedena expertem nezávislé třetí strany, který má nezbytné technické a pracovní znalosti a zkušenosti v oboru vodních skluzavek. T.J.: * Musí být tělesně zdatná * Musí mít teoretické znalosti týkající se použitých metod zkoušení a jejich vyhodnocení a praktické zkušenosti se sjížděním většiny typů skluzavek * Musí mít praktické zkušenosti jak dosáhnout extrémních podmínek pro sjíždění * Nesmí ale být závislá na provozovateli nebo dodavateli skluzavky. Zkouška se provádí v době uvádění zařízení do provozu. O provedené zkoušce se vystavuje protokol, který musí splňovat náležitosti kap. 9.4 normy.

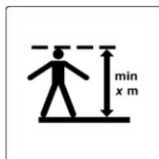
V poslední příloze normy se setkáváme informativně s uvažovanými systémy měření rychlosti a zrychlení. Zde je patrná trochu opatrnost autorů normy – toto měření není zcela jednoduché vzhledem k měřeným podmínkám: na normální skluzavce je obtížné zajistit přesné údaje bez vlivu lidského činitele, kdy měřící zařízení sjíždí se zkušebním expertem v povolených polohách pro danou skluzavku. Některé zde uváděné systémy ani nejsou realizovatelné – v uzavřeném prostoru nezměří nikdo rychlost pomocí GPS, obtížně radarem a pomocí fotobuňky jen průměrnou nebo úsekovou rychlost na skluzavce, kde jsou fotobuňky instalované. Ani předchozí verze normy si s problémem měření nedokázala plně poradit a její návod s měření kolečkem in-line brusle byl zajímavý, ale pro použitelnost této metody jsme si museli přizvat experta, který nám jej podle našich pokynů a připomínek vyrobil a instaloval do pouzdra podvodní kamery, aby elektronika přežila „drsné podmínky“ jízdy na vodních skluzavkách.

Závěrem se zmíním ještě o změně v části ČSN EN 1069-2, kde se nám v minulém roce objevily nové piktogramy pro znázornění věku nebo výšky uživatele skluzavek – původní nepochopitelný piktogram A5 postavy u žebříku nyní nahradily piktogramy A5a, A5b, A5c, A5d, které jsou sice obsahově jasnější, ale „krásy zrovna moc nepobraly. A5 – původní, A5a - min.výška, A5b - max. výška, A5c - max.věk, A5d - min. věk

A5 – původní



A5a min.výška



A5b max. výška



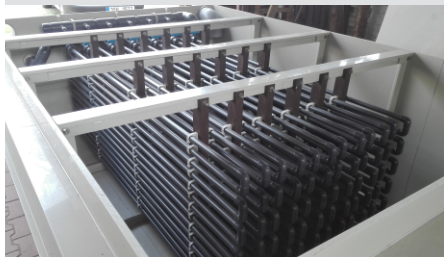
A5c max.věk



A5d min. věk



Rekuperace v akci



Ve Zpravodaji se opět vracíme k zajímavému tématu, kterým jsou úspory energie v bazénech. I když je to téma pro všechny velmi zajímavé, cesty k úsporám se někdy hledají nelehce. To, co provozovatele při investování do této oblasti značně limituje, jsou samozřejmě omezené možnosti financování, než by bylo za potřebí či dostatečné do obalsti úspor dávat.

S možností jak se s vysokými provozními náklady vypořádat přichází řada společností. Nejenže nabízejí zajímavá řešení v oblasti

provozních úspor, ale často také nabízejí zajímavé možnosti řešení financování investic. Určitě je zajímavé seznámit se s možnostmi rekuperačních zařízení a technologií úpravy vody například ozonizací. Jak ukazují některé již realizované projekty, tyto směry si hledají cestu do bazénových provozů stále častěji.

„Úprava vody silnou ozonizací umožní špinavou odpadní vodu po praní filtrů mechanicky vyčistit, hygienicky zajistit a vrátit do bazénové recirkulace včetně její tepelné energie. Takto přefiltrovaná odpadní voda opět získá hygienické parametry vody pitné a je možné ji po dalším zahřátí pustit i do sprch. Pokud propojíme ozónovou filtraci s rekuperací a doplníme ohřevem filtrované vody tepelným čerpadlem, získáme tak z původní vody odpadní, vodu ředící či sprchovací zahřátou ca. na 35 – 45 °C, což nám vyhovuje, poněvadž docílíme vysokého COP tepelného čerpadla,“ říká o této technologii pan Ivan Jandečka ze společnosti ZZT projekt, s. r. o. „Jeden kubický metr takto upravené odpadní vody s levnějším ohřevem vody v moderní kotelně (1 kWh = 2,- Kč) ušetří ca. 150,- Kč. (ve staré kotelně je úspora samozřejmě vyšší) Odhadem, asi polovinu energií potřebných pro funkci úsporných zařízení pokryjí neuskutečněné tepelné ztráty v potrubí z kotelny a tepelné ztráty původního zdroje tepla (kotel, předávací stanice apod.) Podobným způsobem lze upravit i odpadní vodu ze sprch, jejíž energii zpětně získáme tepelným čerpadlem a studenou, zbavenou hrubých nečistot, ji pak pošleme do nádrže na dešťovou vodu například k zalévání. V takovém případě se nemusí platit stočné. Tuto vodu lze také dále zachytit v nádrži pro úklid či splachování záchodů apod. Při rekuperaci odpadní vody ze sprch tepelným čerpadlem můžeme docílit velmi vysokého COP, poněvadž můžeme využít primární okruh ke chlazení klimatizace a pod... Přičemž všechna data o množství ušoupené vody a energie jsou snadno a zcela přesně měřitelná nainstalovanými legislativně povolenými přístroji, které mohou zasílat svá data na jakékoliv PC či chytrý telefon. Jestliže se podaří prosazovat dodávku rozumných rekuperačních zařízení do stávajících objektů, pak bude mít i naše řemeslo jistě smysluplný efekt a jdeme všichni správným směrem.

Ivan Jandečka, SAK Radotín s.r.o.
ZZT projekt s.r.o., www.zztprojekt.cz

„Uvědomme si, že smysluplnou rekuperací jednoho kubíku bazénové vody ušetříme 2 – 3 m³ zemního plynu, jehož spálením unikne do ovzduší přibližně 2 kg CO₂. V dnešní době úsporných tepelných čerpadel, solárních zařízení, elektromobilů apod. vylévá člověk každý den z jednoho středně velkého krytého bazénu dvacet kubíků teplé vody do kanalizace. Tím přímo způsobuje výrobu 14 000 kg CO₂ během jednoho roku. „Pokusme se společně prosadit aspoň jednu z navrhovaných technologií.“

Čistá voda ve vířivkách, jde to i jinak



Opět se vracíme k zajímavému tématu a tím je údržba čisté vody v provozech. V minulých číslech Zpravodaje (2/2020) jsme psali o tom, jak udržet vodu v bazénech čistou bez používání zbytečné chemie a tudíž i bez nežádoucích vedlejších efektů, které chemie má na naše zdraví. Nyní bychom vám rádi představili zajímavou realizaci, kdy se jednalo o dodání externí filtrace s filtračním médiem ZeoPure k veřejné vířivce ve sportovním provozu v

Liberci. A jak jistě všichni provozovatelé vědí, vířivky jsou často velmi zatížené provozem, zájem o ně je velký a přitom voda je zde teplejší než v běžném bazéně, proto je i náročnější udržet vodu ve vířivkách v provozech čistou.

V tomto provozu by se k instalované veřejné vířivce asi běžným způsobem zprovoznila úprava a filtrace standardní cestou tj. pískový filtr, vysoké dávkování chlóru s dávkovačem flokulantu, kdy nevýhoda flokulantů je ta, že ho nelze kontrolovat a měřit a při údržbě se vychází z orientačních hodnot. Pokud není voda ve vířivce kontaminována, dochází k zakalení vody a musí se často a nepravdělně provádět proplachy, což kromě energie lidské práce také přináší vysokou spotřebu vody.

Zde se ale provozovatel areálu rozhodl jít jinou cestou. Zvolil velmi zajímavé řešení, které nabízí moderní materiál ZeoPure, tedy specifický typ australského zeolitu, který při filtraci adsorbuje amonné ionty z vody, která byla kontaminována potem, tělesným tukem či močí návštěvníků vířivky. Výhodou ZeoPure je pak také to, že dokáže odfiltrovat i částice okolo 2 mikronu a eliminuje možnost zakalení vody. Další výhodou je výrazné prodloužení doby mezi zpětnými proplachy a to díky velké filtrační ploše a dochází zde k výraznému snížení dávkování sanitační chemie. Instalace ZeoPure nabízí provozovateli vysokou úsporu energií, vody, chemie a také i lidské práce. Odhadovaná návratnost investice je jedna sezóna a méně. Přičemž, i když v této realizaci bylo dle zadání instalováno také dávkování flokulantu, není používán, protože voda zde zůstává čistá i bez jeho použití.



Surface solution, s. r. o.
www.surface-solutions.cz

Australský zeolit ZeoPure má výjimečnou tvrdost 7 Mohs, s velikostí mezopórů 5-50nm a je zpracován do optimálních zrnitostních frakcí pro jednovrstvé nebo vícevrstvé filtry, které zaručují filtrační a adsorbční plochu okolo 25m²/g a výměnnou kapacitu cca 120 mg/100g a filtrační účinnost okolo 2 mikronů, což vylučuje používání flokulantů. Jeho použití snižuje spotřebu chlóru o 30-60%. Je schválen Státním zdravotním ústavem v Praze pro úpravu bazénové a pitné vody. ZeoPure byl testován ve SZÚ Praha a z výsledků byl certifikován jako filtrační materiál který nepodporuje růst mikroorganismu dle vyhlášky 238/2011.

CLUB 250

ROZPŮLENÁ VÍŘIVKA

optimalizovaná pro instalaci přes malé stavební otvory



- nová skořepina pro váš současný provoz
- osvědčené technické řešení
- vířivka CLUB 250 projde 80 cm dveřmi
- nová instalace s plnou zárukou výrobce



VLASTNÍ
DESIGN

ČESKÝ
VÝROBCE

Naše instalace půlené vířivky CLUB 250:

Ridera Sport Ostrava • Plavecký areál Přešov • Wellness Bonmova • Lázně Klimkovičky • Gino Park Paradise • Schrottovy lázně • Lipová Lázeň • Horské Lázně Karlova Studánka • SB Centrum Chodov • Hotel Prémium • Hotel ČHS • Hotel Smetana Vyšehrad - Karlovy Vary • Hotel Olšanka - Praha • a další



Těšíme se na Vaše objednávky.

kontakt@caretta-spa.cz, tel.: +420 606 092 500

www.caretta-spa.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 ručnicky, 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 února 2021.
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