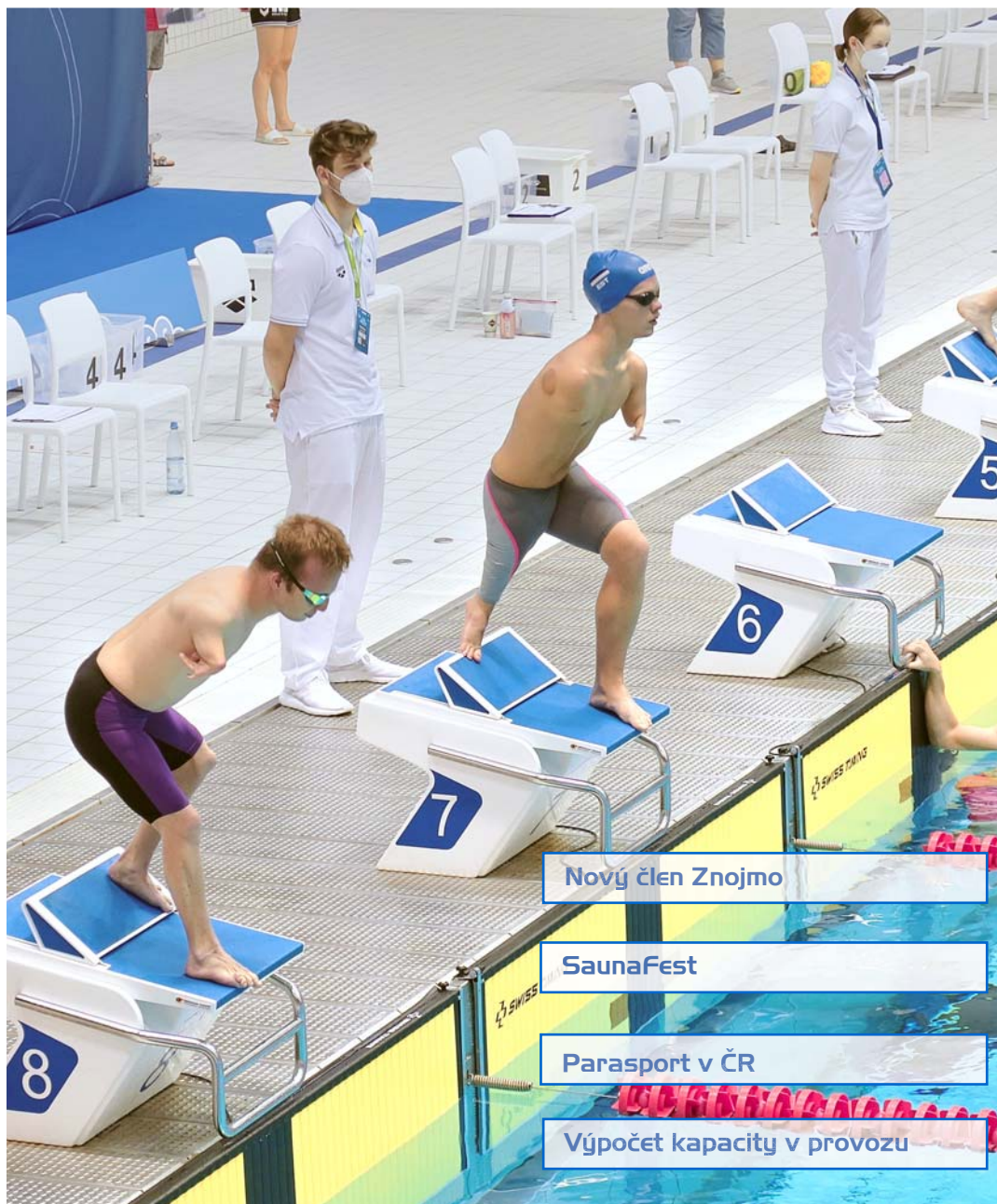


2021/3



Nový člen Znojmo

SaunaFest

Parasport v ČR

Výpočet kapacity v provozu

POZVÁNKA NA KONFERENCI APR



+420 284 021 911



info@aprcz.cz



www.aprcz.cz

14.-15.ŘÍJNA 2021
PRACHATICE



Vážení přátelé – členové APR

Třetí číslo Zpravodaje APR nám přináší konec léta. Léta poznamenané pandemií covidu, kdy vládní opatření s nutným potvrzením o testování nebo očkování pro návštěvu bylo kromě ne úplně ideálního „koupacího počasí“ dalším drastickým prvkem omezujícím návštěvnost letních koupališť. Rozjeli se nám všechny služby, a to i v oblasti regenerace a wellness, a pokud můžeme věřit slovům současného ministra zdravotnictví, tak se s jejich omezením ani omezením plavání a saunování již nepočítá. Doufám, že všem masérům, výživovým poradcům, kadeřnicím, kosmetičkám a dalším se klientela vrátila. Od září se otvírají školy pro presenční výuku a tak se i v našich školách a školících zařízení budeme snad opět moci setkávat se svými studenty a kurzisty i jinak než přes obrazovku počítačů a rozjede se naplno i plavecká výuka.

APR letos slaví letos 25. narozeniny. Po dvou letech našeho „donkichotského“ boje za neomezování provozů se snad opět můžeme vrátit i k naší běžné spolkové činnosti, jak zjistíte ze stránek Zpravodaje APR. Navázali jsme schůzkou Jirky Nováka s Janou Havrdovou spoluprací s Komorou fitness a oceníme, pokud se i vy zapojíte do programu „Dne otevřených dveří fitness sektoru“ v rámci Evropského týdne sportu, do kterého se řada z vás již dříve zapojovala samostatně. Nabízíme možnost prezentace na stánku APR nebo i osobně můžete navštívit veletrh For Beauty, na který vám se Zpravodajem APR posíláme vstupenky. A očekáváme vás i na dvakrát odložené konferenci APR v Prachaticích – přihláška na konferenci je přílohou tohoto Zpravodaje APR. My nyní intenzivně pracujeme na její programové náplni. Součástí konference bude i volební Valná hromada APR, kde si zvolíme na další dva roka nové vedení. Poprosím vás: zamyslete se, koho byste v Představenstvu APR a Dozorčí radě APR rádi měli, kdo by byl ochoten věnovat část svého času a své schopnosti a posunout náš spolek dál, aby co nejlépe zastupoval zájmy členů a propagoval naši činnost směrem k našim klientům i státní orgánům. Návrhy do kandidátky můžete zasílat do sekretariátu APR.

Přeji vám všem do nastávajícího podzimu hodně zdraví, osobní a pracovní úspěchy, spokojené klienty a aby vás i tento nový Zpravodaj APR svými příspěvky potěšil a poučil.

Milan Šmíd, místopředseda Představenstva APR

Navázání spolupráce s KOMOROU FITNESS

Předseda APR Jiří Novák se sešel s prezidentkou komory fitness Janou Havrdovou a vznikla z toho spolupráce, která bude jistě přínosem a oživením aktivit v APR.

Spolupráce bude důležitou součástí APR pro komunikaci se státními orgány, budeme se podílet na společných projektech a akcích, společně i s ostatními asociacemi vytvoříme silný tým pro vyjednávání podmínek v případě omezení, nebo uzavření našich provozů...



Náš zájem je společný: naučit se lidi hýbat (ať v bazénu nebo tělocvičně) a starat se o svoje zdraví.

První společnou aktivitou bude v rámci programu Evropského týdne sportu 23.9 – 30.9.2021 podpora APR pro akci Dne otevřených dveří fitness sektoru, kde předpokládáme zapojení našich provozovatelů dle výzvy zasláné všem ze sekretariátu APR. Komora fitness naše provozovatele zapojené do akce zobrazí v propagačních materiálech - mapy probíhajících aktivit

Jiří Novák pozval Janu Havrdovou na naši konferenci APR v říjnu do Prachatic, kde budeme moci o spolupráci hovořit všichni spolu a třeba vymyslíme zajímavé projekty.

Anketa o podobě koupaliště, rozhodovali občané

Dlouhá léta radnice ve Dvoře Králové nad Labem řeší, co s areálem Tyršova koupaliště. Už na přelomu roku 2019 a 2020 radnice rozhodla o rekonstrukci. Podoba nového koupaliště je však stále neznámá. Ovlivnit ji mohou místní obyvatelé. Radnice připravila dotazník.

„Zajímá nás, jak koupaliště využíváte, co vám na něm vyhovuje a co by naopak zasloužilo vylepšit,“ řekl za radnici ve Dvoře Králové Jan Skalický. Město se lidí v anketě ptá například na to, zda by měl být v blízkosti areálu kemp.



Celkem 29 otázek řeší i dopravu k areálu, přírodu, aktuální stav nebo konání kulturních akcí v areálu. Současný dotazník navazuje na loňskou anketu Tyršova plaveckého klubu.

On-line dotazník byl k dispozici do konce srpna. V tištěné verzi ho lze vyzvednout na recepci městského úřadu, v Městském informačním centru nebo přímo na Tyršově koupališti poblíž stanoviště plavčků.

Město zároveň připravilo i osobní setkání zástupců města a Tyršova plaveckého klubu s veřejností. Slibuje si diskuzi o možnostech a podobě nového koupaliště. Sraz se uskuteční o

víkendu 13. až 15. srpna přímo na koupališti. Diskutovat se bude i ve středu 18. srpna v centru města na náměstí T. G. Masaryka.

V Senohrabech u Prahy vyrostlo nové wellness pod značkou Infit.

Pro wellness zákazníky a milovníky zdravého saunování je v rámci areálu hotelu Sen otevřena 1. etapa wellness centra, která se dělí na veřejnou zónu s venkovním saunovým světem a SPA zónu s nabídkou masáží a zážitkových balíčků.



Saunový svět je postaven v duchu tajemné zahrady, jež v sobě skrývá pět saunových místností, finskou panoramatickou, medovou, bylinkovou, sadovou, a ceremoniální saunu. Brzy přibude další prohřívárna, tzv. tepidárium. K odpočinku vybíízí prosvětlená relaxační místnost - tzv. oranžerie, které dominuje světlík a všudypřítomné zavěšené živé rostliny. K relaxaci a odpočinkem jsou k dispozici pohodlná lehátka či posezení. Zajímavá venkovní relaxační zóna vybíízí k pozorování dění v zahradě. Občerstvit se

klienti mohou na fresh baru, kde je každý den připravené čerstvé a lehké občerstvení, které doladí celkový pobyt ve wellness do detailu. Pro ochlazení během saunování mohou návštěvníci kromě přírodního jezírka využít také ochlazovací zóny se sprchami, které jsou vytvořeny ve stylu kamene.

Saunovou část doplňují dvě masážní místnosti s širokou nabídkou masáží, procedur a zážitkových balíčků.

Otevření hotelu Thermal po 2518 dnech

Thermal, postavený v 70. letech minulého století podle návrhu manželů Machoninových, už od počátku rozsáhlé rekonstrukce hotelu a bazénového centra proinvestoval asi půl miliardy korun. Hotová je část pokojů nebo obálka hotelu. V rekonstrukci jsou zatím části saunového centra, které by mohly být zpřístupněny do konce roku.

„Aktuálně je otevřená bazénová část a část šaten a sprch,“ uvedl Jaroslav Zonyga, provozní ředitel společnosti Saunia, která bazénové centrum v pronájmu od Thermalu provozuje. „Zbývá dodělat ikonický snack bar, který bude nyní otevřený pro zákazníky bazénové části, a už nikoliv i pro zákazníky z ulice, jak to bývalo dříve. A také chceme dodělat co nejdříve restauraci, která bude v nejvyšším pátém patře centra s nádhernými výhledy do centra města,“ pokračoval ředitel v rozhovoru.



Nový krytý bazén Znojmo – Louka

V letošním roce, konkrétně 15.7.2021 byla zahájena stavba nového krytého bazénu. Investorem je město Znojmo, o projekt se postarala Architektonická kancelář Burian-Křivinka z Brna.

Do dvou let v areálu plovárny Louka vznikne nejen nová bazénová hala, ale také wellness centrum a multifunkční fitness sál.

Nový bazén má nahradit ten stávající z roku 1965, který i přes veškerou péči dosluhuje. Technické parametry a kapacita bazénu navíc neodpovídají současným potřebám. Výstavba krytého bazénu je největší investicí města Znojma roku 2021 s předpokládaným rozpočtem kolem 285 milionů korun.

Financování bude realizováno pomocí kombinace vlastních zdrojů, investičních dotací a bankovního úvěru. Na realizaci se již podařilo získat dotaci ve výši deseti milionů korun z Jihomoravského kraje a o další dotaci bylo požádáno u Národní sportovní agentury.

V současné době je projektová dokumentace pro provedení stavby hotová, stavební povolení je vydáno a je vybrána realizační firma.

Podoba krytého bazénu byla vytvořena na základě potřeb veřejnosti. Bazén musí zajistit kapacity pro povinnou výuku plavání žáků základních škol nejen ze Znojma, ale z celého regionu. Krytý bazén bude také sloužit pro trénink znojemských plaveckých oddílů.

Stavba umožní celoroční provoz plaveckých bazénů a zároveň rozšíří škálu nabízených služeb o multifunkční fitness a wellness. Zařízení je navrženo tak, aby se venkovní a vnitřní provoz vzájemně doplňovaly a návštěvník mohl mít jistotu, že bez ohledu na počasí se v areálu vykoupe a zrelaxuje.

Celková výška stavby je 9 metrů a je navržena s ohledem na okolní kontext tak, aby příliš nedominovala v sousedství historické stavby i jednoduchých objektů letní plovárny. Stavba má dvě nadzemní a jedno podzemní podlaží. Bazénová hala je jednopodlažní prostor s galeriemi, zázemí je dvoupodlažní. Podzemní podlaží je pod bazénovou halou a částí zázemí.

Suterén nabízí zázemí pro zaměstnance (šatny pro muže a ženy), je zde také plánována prádelna pro wellness, technické vybavení stavby (kotelna, strojovna, technologická zařízení vodního hospodaření, strojní část atrakcí).

V přízemí se nachází vstupní hala s recepcí a kavárnou, bazénová hala, zázemí – šatny, toalety, administrativní část, je propojena prosklenými stěnami s bazénovou halou. Podél bazénové haly jsou umístěny veškeré přidružené prostory.

V prostorách 2. NP je umístěn wellness provoz a fitness. Provoz wellness a fitness, které je navrženo jako multifunkční sál s možností pořádání skupinových cvičení. Wellness bude nabízet finskou a ceremoniální saunu, parní lázeň, ledovou studnu a Kneippův chodník. Bude zde také vířivka a ochlazovací bazén.

Jana Rejzková
Vedoucí Městských lázní



Prvorepublikové říční lázně v Třebíči budou brzy kompletně zrekonstruované



V letech 1933 – 1934 vyrostly na podklásterské straně řeky Jihlavy v Třebíči Městské říční lázně. Výraznou dřevěnou budovu projektoval brněnský architekt Bohuslav Fuchs. Budova lázní s převlékárny prošla v posledních šesti letech komplexní rekonstrukcí a bude sloužit svému původnímu účelu.

Náklady na rekonstrukci jsou ve výši zhruba 13 milionů korun, z toho téměř 6 milionů pokryje dotace. V šesti etapách byly postupně rekonstruovány svody ze střech, jímka, sociální zařízení, veškeré dřevěné konstrukce,

kde došlo i výměně starých, degradovaných trámků i prken.

Proběhlo odstranění starých nátěrů dřevěných částí budovy. Město nechalo zpracovat restaurátorský průzkum posouzení barevnosti, podle kterého byly v minulosti použity tlumenější barvy. Na základě průzkumu byly lázně natřeny novými barvami.

Z dobových fotografií bylo zjištěno, že hlavní římsa byla v minulosti upravena a snížena. V rámci prací na střeše došlo ke zvýšení atiky a také k navrácení původního nápisu Městské říční lázně. V letošním roce budou dokončeny nátěry překládaných dřevěných stěn, výmalba zděných stěn, terénní úpravy a úklid objektu a okolí.



Rekonstrukce bude dokončena na podzim 2021 a od příští sezóny budou šatny sloužit veřejnosti. Provozovatelem je od roku 2010 společnost Yashica s.r.o., která zajišťuje i provoz Aquaparku Laguna.

Jiří Novák
ředitel provozu

Vodní areály ZNOJMO

Městská správa Znojmo spravuje mnoho sportovišť a zajišťuje mnoho aktivit. Jejich areálech můžete provozovat atletiku, badminton, basketbal, beach volejbal, bruslení, dopravní výuku, florbal, fotbal, futsal, hokej, korfbal, nohejbal, squash, skate, tenis, volejbal, a různé volnočasové aktivity.

Mimo tohle všechno má i 3 vodní areály pro veřejnost. Městské lázně Znojmo, Plovárnu Louku a Koupaliště Mramotice.

A to jsou provozy, které vám chceme v tomto čísle Zpravodaje představit. Jako první jsou:



MĚSTSKÉ LÁZNĚ ZNOJMO

V areálu Městských lázní Znojmo se nachází krytý plavecký bazén o velikosti 25x 10 m, který má 4 plavecké dráhy. V provozu je k dispozici sauna -pára. Návštěvníci mohou využívat masáže nebo pedikúru.

Budova Městských lázní byla postavena v 60. letech 20.století. V současné době její stav nevyhovuje potřebám široké veřejnosti, objekt neprošel výraznou rekonstrukcí od roku 1993 a vykazuje velké energetické ztráty a disponuje

zastaralým vybavením a již staršími technologiemi. Lázně dříve využívaly i 25m venkovní plavecký bazén, ale po otevření plovárny Louka byl provoz ukončen (cca před 20 lety). Nyní je již potvrzené, že provoz tohoto bazénu do 2 let nahradí zcela nový bazén, který se začal v létě stavět v areálu Městské plovárny Louka.

KOUPALIŠTĚ MRAMOTICE

Městská správa Znojmo také spravuje koupaliště Mramotice, které se nachází jižně od obce na okraji lesíka. Bazén má velikost 50 x 12m. Je zde také brouzdaliště pro děti, bufet a převlékárny. Provoz je otevřen od 1.července do 31. Srpna.

Díky participativnímu rozpočtování, projektu "Tvoříme Znojmo", má koupaliště v novou skluzavku pro děti.

V roce 2020 došlo ke zpracování projektové dokumentace. Nyní, po třetím výběrovém řízení, je již vybraná realizační firma – KOVO BATH, s.r.o. a těšíme se z nové a krásné atrakci na našem provozu, kterou určitě ocení nejen děti.



MĚSTSKÁ PLOVÁRNA LOUKA

Městskou plovárnu Louka nechalo město vystavět v letech 2003 – 2004.

Nachází se v atraktivním prostředí v blízkosti Louckého kláštera v jižní části města Znojma. Plovárna je dobře dostupná místní veřejnou dopravou. U plovárny je možnost parkování pro auta, případně je zde možnost v oplocené části odstavit kolo do úschovny. Kapacita plovárny je 2 450 návštěvníků. V hlavní sezoně lze využít celodenní, odpolední, a večerní koupání. Koupaliště se rozprostírá na ploše 3 hektarů



a je tvořeno 4 nerezovými bazény, rozsáhlými travnatými plochami (o rozloze 20 000 m²), doprovodnými sportovišti a provozně-technickým zázemím. Bazény jsou přístupné pěti brodítky vybavenými sprchami, které jsou stejně jako bazény vyrobeny z nerez. V okolí bazénů se nachází plocha s vodními fontánami. Voda v bazénech cirkuluje nepřetržitě přes úpravny vody, je ohřívána systémem solárních panelů a tepelných čerpadel na 26 °C. Rekreační bazén o velikosti 50x25 m dosahuje hloubky 1,8 m a v místech kde jsou skokanské můstky pak 3,8 m. Je vybaven třemi plaveckými dráhami (50 m), ostrovem s proudovým kanálem, vodní atrakcí a třemi skokanskými můstky (1–3 m). Kondiční bazén s osmi závodními drahami má velikost 25x21 m a hloubku 1,8 m. Bazén pro neplavce má rozměry 12x12 m, hloubkou 1 m a jsou zde také dojezdy skluzavek a tobogánu. Dětské brouzdaliště má průměr 10 m a hloubkou vody 15–25 cm.



Plovárna má pěkné a pestré sportovní zázemí. Hřiště a stoly pro stolní tenis včetně vybavení, sítě, míčů a pálek jsou návštěvníkům k dispozici po zaplacení poplatku v půjčovně. Je zde také k dispozici plážový volejbal na ploše 324 m², streetball, o velikosti 144 m², dále prostor pro nohejbal či volejbal o velikosti 324 m² a také pískoviště pro děti, velké 128 m².

V areálu je dostatečné zázemí pro relaxaci a odpočinek na zatravněné ploše se vzrostlými stromy na ploše 20 000 m².

Návštěvníci mají možnost se na plovárně také kvalitně občerstvit. V areálu plovárny se nachází samostatná restaurace s kuželnou a stánek s občerstvením. Restaurace s kuželnou je v provozu celoročně a je samostatným objektem, do areálu plovárny zasahuje pouze letní terasou.

V těsné blízkosti Městské plovárny Louka byla v letošním roce zahájena výstavba nového krytého plaveckého areálu se zázemím o kterém píšeme v jiné části našeho Zpravodaje.

Jana Rejzková

Vedoucí Městských lázní

email:jana.rejkova@snznojmo.cz

Správa nemovitostí města Znojma,
příspěvková organizace

Výpočet kapacity koupaliště z pohledu předpisů

Ing. Milan Šmíd

V naší pravidelné rubrice zabývající se předpisy zkusím zareagovat na jednu problematiku, kterou nám přinesl Covid 19 a s ním vládní opatření s omezováním provozů. Jak stanovit správně kapacitu areálu, když nám dovolí jej zaplnit z 30, 50, 75 nebo 100 %?

V tomto případě je pro nás důležitá Vyhláška 238/2011 Sb., která tato čísla uvádí. Je ale důležité naučit si je správně interpretovat.

1. Přírodní koupaliště, Nádrže a stavby určené ke koupání s chemicky neupravovanou vodou (biotopy)

U těchto provozů dosud Vyhláška 238/2011 Sb. žádné kapacity neuvádí. Vychází se tak z možností daného provozu. Obecně se uvažuje s max. kapacitou vodní plochy 10 – 20 m²/osobu a opalovací plochy jako u koupališť. Kapacitu areálu by měl stanovit Provozní řád areálu schválený orgánem ochrany veřejného zdraví – to je pak oficiální kapacita.



2. Umělá koupaliště

Kapacita areálu vychází přepočtem z vodní plochy, kde je stanoveno v § 17 Vyhlášky pro neplavecké bazény s hloubkou nejvýše 160 cm s plochou 3 m²/osobu, pro plavecké bazény 5 m²/osobu a

podle §23 pro brouzdaliště do hloubky nejvýše 40 cm 1 m²/dítě. Zde bych bral ale plavecký bazén dle užití než podle hloubky – řada našich bazénů určených pro plavání má hloubku pod 1,6 m. Speciálně se posuzují bazény s atrakcemi, kde se vychází z jejich užití. Např. dojezdový bazén skluzavky 4 x 8 m s hloubkou 1,2 m (jako neplavecký s kapacitou vodní plochy 10 osob) slouží vždy dojezdu 1 osoby a do vodní kapacity areálu prakticky nezasahuje. Obráceně je to s vířivými bazénky, kde sedí lidé vedle sebe a kapacita je daleko vyšší než u „běžného“. Pak vířivka Ř 3 m o ploše 7 m² může mít kapacitu ne 2 ale 6 až 8 návštěvníků.

Okamžitá kapacita krytého areálu je stanovena jako max. dvojnásobek kapacity od vodní plochy, u nekrytých areálů maximálně pětinásobek kapacity vodní plochy. Vyhláška už neřeší, jestli se vám vypočtený počet návštěvníků vejde na opalovací plochy, kde se bude dle tohoto výpočtu nacházet 4 x více lidí než ve vodě, a i ti ve vodě budou mít někde uloženou deku a tím zabranou plochu. Běžně uvažujeme okolní plochy 6 - 8 m²/návštěvníka v areálu.

To ale nejsou jediná omezující čísla do výpočtu. Protože pro návštěvníky v areálu musíte zajistit potřebné zázemí – šatny, sprchy, WC. Vyhláška v §30 stanoví kapacitu šaten pro umělá koupaliště odpovídající kapacitě areálu, pro nekrytá koupaliště mohou mít jen převlékací kabiny bez udání počtu. Počet sprch u krytých umělých koupališť dle §31 je min. 1 sprcha na 15 návštěvníků, u nekrýtoých koupališť min. 1 sprcha na 100 návštěvníků areálu – sprchy pro muže a ženy musí být oddělené, pokud je kapacita zařízení vyšší než 6 osob.

	Parametr	velikost	směrné číslo	kapacita
1.	vodní plocha - plav.bazén	800 m ²	5 m ² /os	160 osob
	vodní plocha - rekreační neplav.bazén	620 m ²	3 m ² /os	206 osob
	vodní plocha - brouzdaliště	280 m ²	1 m ² /os	280 osob
	vodní plocha součet	1 700 m ²		646 osob
2.	okolní plochy	7 400 m ²	7 m ² /os	1 057 osob
	možná kapacita areálu z plochy			1 703 osob
	směrná kapacita areálu dle Vyhl. 238	646 osob	5ti nás.	3 230 osob
3.	WC (10 WC Ž + 10 pisM + 5 WC M)	500 Ž+ 500 M	1 / 50 os	1 000 osob
4.	sprchy 10 Ž + 10 M	10 + 10	1 / 100 os	2 000 osob

Počet záchodů se řídí obecnými stavebními předpisy, tj. na 50 žen min. 1 záchodová mísa, na 50 mužů min. 1 pisoár a na 100 mužů min. 1 záchodová mísa

Uvedená čísla jsou směrná. Ve výpočtu celkové možné kapacity areálu posuzujeme areál a jeho vybavenost na všechny uvedené parametry a ten „nejhorší“ určuje maximální možnou kapacitu.

Uvedme si jeden příklad navrhovaného areálu venkovního koupaliště, který obsahuje plavecký bazén 50 x 16 = 800 m², rekreační bazén 620 m² a dětské brouzdaliště 280 m². Celý areál má plochu 70 x 130 m, po odečtení vodních ploch nám vychází ostatní plochy 7 400 m². Projektant navrhl 10 WC pro ženy a 10 pisoárů + 5 WC pro muže a 10 + 10 sprch. Podívejme se nyní, jak to je s jednotlivými čísly pro kapacitu koupaliště – pro přehlednost zpracováno do tabulky:

Poslední 4 čísla jsou směrná čísla kapacity areálu z hlediska skutečné plochy, vypočtená z vodní plochy areálu a vybavenosti zázemí WC a sprchami. Je z nich patrné, že omezujícím parametrem v našem vzorovém případě se stávají záchody a okamžitá kapacita může tak být jen 1000 osob. V době projektového návrhu areálu lze kapacitu snadno navýšit záchody navíc. Limitní ale bude velikost plochy, kterou pro koupaliště máme k dispozici, kdy je velká vodní plocha, ale lidé nebudou mít odpočivné plochy. Můžeme zde mluvit o „rozumné“ okamžité kapacitě max. 1 500 osob. Nic nám nebrání ale zvolit libovolně nižší číslo podle svého uvážení a místních poměrů. Tento údaj se pak uvede do Provozního řádu koupaliště a po schválení orgánem ochrany veřejného zdraví se stává závazným údajem pro daný areál.

U krytých areálů do výpočtu navíc stejným způsobem zahrnujeme i kapacitu šaten. Zde může ovlivňovat i hledisko, jsou-li šatny společné nebo dělené podle pohlaví.

Všichni bychom si asi přáli, kdyby otázka kapacity areálu končila při projektovém řešení plaveckých areálů a koupališť a provozovatelé již nemuseli omezování kapacity v provozech zjišťovat a zavádět. Víme ale, co nám přinese nastávající podzim?

Sauna ve stanu



Poslední dva covidové roky byly pro svět wellness velmi těžké, doslova boj o přežití. Sauny zavřené a tak spousta milovníků saunění hledala a objevovala nové možnosti. Někteří využívali soukromých saun, ti co měli prostor, postavili saunu vlastní. Další skvělou možností, jak se nepřestat saunovat, bylo pořízení saunového stanu. Že jste o saunovém stanu nikdy neslyšeli? Nevadí, já jeden vlastním a velmi ráda se s Vámi podělím o své zkušenosti a zážitky...

Saunové přátele nejvíc baví na saunování v mobilních saunových stanech je flexibilita, kterou stan nabízí. Saunovat se dá téměř všude a kdykoliv. Výhodou je nízká hmotnost balení, kompaktní velikost a přepravní obal umožňující snadný transport a skladování. Sauna je snadno postavitelná téměř kdekoli. Stan si můžete vzít k rybníku či řece, do lomu, do hlubokých lešů, na hory nebo na zahradu a užijete si správné saunování. Ideální je stavět stan ve dvou. Jeho postavení je velmi rychlé a snadné, zvládnout se to dá do 10 minut. K základní výbavě stanu patří kamna s komínem. Topí se dřevem a je důležité, aby bylo dřevo dobře vysušené, jediné tak dosáhnete rychlého vytopení na vysokou teplotu až 100 stupňů. Kamna se často polévají a díky vlhkosti je pocit horka ještě vyšší. Mají bezpečnostní protipožární kryty proti jiskrám a speciální konvektor proti přehřívání podloží, ve kterém jsou kamna umístěna. Po ukončení saunování se stan nechá vyschnout Kamna vychladnou poměrně za krátkou dobu po vyhasnutí ohně.

Saunové stany mohou mít různé velikosti a mohou se také vybavit různými doplňky. Saunový stan je možné pořídit s okny nebo bez oken. Verze stanu s okny zahrnuje tři okna 35 cm x 70 cm (větší okna na objednávku). V takovém vyhřátém stanu pak můžete obdivovat krásný výhled, západ slunce nebo hvězdnou oblohu.

Dveře, okna a větrací otvory jsou vybaveny tepelnými zámky, které poskytují dostatečnou ochranu před větrem a deštěm a pomáhají udržet teplo uvnitř stanu.



Použit se dá také například tepelně izolační podlaha, ve větších stanech plachtové vnitřní přepážky. Uvnitř stanu se pak umístěna lavice nebo ideálně skládací masážní lavice, na které probíhá například bylinná saunová procedura pro klienta.

I v saunových stanech lze používat éterické oleje, bylinky, větvičky a vykuřovadla. Velmi vhodné jsou pro metličkové procedury. Jedná se o jedinečné spojení s přírodou. Zatopený lom, praskání dřeva v kamnech, nohy v trávě, šumění stromů,...voda, oheň, země, vzduch... propojení 4 žvlů, to je saunování ve stanu, které si v dnešní době získává stále větší oblibu.

Já osobně stany využívám při tématických ceremoniálech, kdy používám, peelingy, bylinky či metličky. Tyto přírodní materiály by klasickou saunu znečistily. Ve stanu se ale úklid až rtak moc řešit nemusí. Pokud nepoužíváte podlahu, voda se vsákne do půdy, zbytky z peelingu a metliček zůstanou v trávě. Další rozměr zažijete, pokud zvolíte saunování v noci. Pokud chcete svůj provoz doplnit o netradiční zážitky, je saunování ve stanu ideálním lákadlem pro hosty.



Dle mého názoru jsou stanové sauny vhodné do hotelů, menších provozů i do větších wellness. Klientům lze nabídnout individuální procedury a soukromí, nevšední zážitky a krásné byline procedury. Celý stan v tašce 60 * 30 * 30 cm, má hmotnost 5 kg. S kamny Altai, celkem váží pouze 19 kg.

Stanové sauny jsou dnes již běžnou součástí velkých saunových akcí, slavností i soutěží. Samostatné programy se v těchto mobilních saunách nabízejí i během největšího

saunového festivalu SaunaFest. Dvě mobilní stanové sauny umožňují rozšířit program pro návštěvníky například o metličkové procedury v jedné sauně a o beauty meditační programy v dalším stanu. K saunování tak přibudou zajímavé krátké ochutnávky saunové kosmetiky, zejména peelingu či meditačních ceremoniálů, u kterých se relaxuje v teple na seně při zvucích například tibetských mis a vůně vykuřovadel.

Autor: saunérka Iva Neubauerová

SaunaFest

Letošní SaunaFest rozzářil návštěvníky i soutěžící. Konal se uprostřed srpna v krásném slunném počasí v Aquapalace Praha, kdy v saunách bylo 90stupňů a venku téměř 30.

Devátý ročník festivalu zážitkového saunování SaunaFest opět představil hvězdy světového formátu a přichystal si pro návštěvníky bohatý doprovodný program. Vyvrcholením bylo sobotní finále, které prozradilo jména letošních finalistů, kteří budou Českou republiku reprezentovat na světovém mistrovství.

Zahraniční špička z osmi zemí světa, speciální saunové zážitky, netradiční místa k prohřívání i soutěže v saunovém divadle – SaunaFest představil to nejlepší ze saunového světa z domácí i zahraniční scény. Návštěvníci měli možnost shlédnout také oficiální Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech – saunovém divadle, jež patří k hlavnímu programu oblíbeného festivalu. Ten si ani letos nenechaly ujít zástupy návštěvníků. Na některé ceremoniály se bez předchozí rezervace nebylo vůbec možné dostat.



SaunaFest zná své vítěze



V rámci festivalu se již tradičně uskutečnily dvě hlavní soutěže v provedení saunových ceremoniálů – Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech a Grand Prix Czech Republic. Vítězem Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech pro rok 2021, které je zároveň součástí kvalifikace na světový šampionát AFUGUSS WM, se v soutěži jednotlivců stal Róbert Židek z Aquapalace Praha. Ten porotu okouznil svým jedinečným ceremoniálem nazvaným Za scénou. Druhé místo obsadila saunérka Veronika Švandová, která předvedla divadelní rituál pod názvem Ve stínu. Třetí příčku získala Eliška Blažková, která porotu přesvědčila ceremoniálem nazvaným 5 fází. V kategorii týmů zvítězil tým ve složení Milan Maďar a Róbert Židek.

Doprovodné procedury a Mistr ručníku

Návštěvníci letošního SaunaFestu si rovněž užili bohatý doprovodný program ve znamení speciálních vystoupení saunamistrů v hlavní roli. Během festivalu probíhalo také oblíbené metličkování, zajímavé meditační zvukové rituály za doprovodu různých hudebních nástrojů a také podpořené vůněmi pryskyřic a vykuřovadel. Populární jsou rovněž severské procedury v zemní banje, individuální procedury, ale také speciální beauty pečující peelingové procedury vhodné pro muže i ženy.



Tradiční součástí SaunaFestu byly i netradiční sauny postavené na travnaté ploše venkovního zázemí saunového světa. Například saunové stany, ve kterých probíhaly různě tématicky laděné ceremoniály, nebo pak sudová sauna z červeného cedru doplněná o možnost pobytu v sudu napoštěném vodou a provoněným úžasnými silicemi červeného cedru.

Také saunová kosmetika je dnes nedílnou součástí saunování a péče o tělo, duši i mysl v sauně. Je to úžasná péče, ale také zážitek všech smyslů. Zájem byl o růžový solný peeling s esencemi a sušenými květy růží. Peelinková péče je pak doplněná o použití květové růžové vody a přírodního vonného parfému.

V porotě i letos zasedali odborníci ze světa saunování z Německa, Polska, Dánska a ČR, také zástupci z APR. Členové mezinárodní saunové soutěže pak po finále hodnotili české klání jako jendo s nevyšší úrovní ve světě. Jako již tradičně byla organizace v režii České saunové asociace a Pavla Hofrichtera a jeho týmu.





Jak vzniká éterický olej?

Pro to, abychom získali například 1 litr růžového oleje, musí se posbírat 4 tuny okvětních plátků z růží. Éterické oleje představují velkou sílu přírody v každé kapce. To co v lahvičkách najdeme jsou, zjednodušeně řečeno, aromatické molekuly z rostlin. Bohužel ale ne všechny rostliny tyto molekuly obsahují, proto se éterické oleje získávají jen z omezeného množství rostlin.

A jak se dostanou tyto aroma molekuly do lahvičky, abychom je pak mohly použít na masáže, do koupelí nebo k provonění prostoru? Ideální a nejstarší používanou metodou je parovodní destilace, která byla první mezi destilacemi. Dnes již existují různé metody, ale tato je stále ceněna jako nejšetrnější a nejhodnotnější. Princip spočívá v tom, že za určité teploty se z rostlin těkavé aroma molekuly uvolňují a zachytávají. Rostlinný materiál, čerstvý, sušený či napolo usušený, záleží na

konkrétní rostlině, se vloží do destilačního přístroje přímo do vody, nebo nad vodu. Po zahřátí destilační kolony na teplotu cca 90-100 stupňů, kdy se voda vaří a tvoří se pára, se začínají také uvolňovat molekuly, které pára nachytává a odnáší trubkami ze spodního „varného destilačního hrnce“ směrem k druhé nádobě, kde se v chladné vodě pára proudící trubkami zchladí a zkapalní. To co se na konci tohoto destilačního procesu zachytává je právě éterický olej a současně také hydrolát – květinová voda. Získávají se tudíž 2 produkty. Jaké množství oleje se získá závisí na tom, jaké množství aroma molekul rostlina vytvářela, proto je u každé rostliny potřeba jiné množství. Například levandule obsahuje velké množství aroma molekul a proto je destilace celkem výnosná a olej nemá důvod být drahý. To se ale u různých olejů tedy liší. Podobné je to například u pomerančového oleje, protože se destiluje často z odpadu – z kůry pomerančů, které gastro průmysl vyhodí, poté, co z pomerančů vymačká šťávu pro džusy. Mezi ty dražší ale patří možná překvapivě například meduňka, která má jen málo aroma molekul a je tudíž potřeba vydestilovat velké množství této bylinky. Všeobecně však ceny olejů rostou a to zejména pro „znovuobjevení“ jejich účinků a přínosů pro zdraví a krásnu. Zájem o oleje prudce roste a dochází také k jejich nadužívání, právě proto, že se nedoceňuje to, co umí už jen i jedna malá kapka. Přístup čím více oleje použiji, tím lépe je běžný. Příroda však není nevyčerpatelná a obnova je vzhledem k poptávce pomalá. Díky tomu také dochází k nahrazování olejů nebo jejich částí syntetickými látkami a ředění olejů – pančování. Na trhu je tak množství olejů v různé kvalitě.



Éterické oleje jsou tak jednoznačně velké koncentráty, kdy v každé kapce je síla velkého množství rostlin. Z toho lze také odvodit, že používání těchto olejů v neředěné formě je pro organismus zatěžující a nepřírozené. Je něco jiného udělat si z byliny čaj nebo výluh a úplně něco jiného dát si pár kapek oleje přímo na kůži. Často pak dochází k iritaci pokožky. Přímou na pokožku a pouze lokálně lze doporučit jen levandulový olej nebo olej tea tree, pokud je dobře snášen. Vnitřně je pak užívání olejů přímo nebezpečné. I do koupelí je potřeba je ředit, ideálně v něčem tučném, v medu nebo tučné smetaně. Samotné oleje jsou ve vodě neředitelné, jsou většinou lehčí než samotná voda a zůstávají na vodě plavat. Krásně je to vidět po destilaci, kdy se v odchytové nádobě objeví hodně květinové vody a malý proužek plovoucího oleje nahoře. Až na citrusy a jehličnany mají tyto koncentráty při správném skladování téměř neomezenou dobu použití, i když legislativa datum spotřeby vyžaduje. Hydroláty – květinové vody pak vydrží také podle druhu i několik let bez nutnosti je konzervovat.



Kde se také můžeme s éterickými oleji setkat? Protože působí velmi rychle na naši psychiku, náladu a celkový stav, probíhá po celém světě řada studií, na základě kterých se dnes oleje používají například v nemocnicích, ve věznicích, na úřadech i prostorách firem. Umí stimulovat, uklidňovat, pomáhají nám se soustředit a především působí jako imunostimulátory, podporují naši imunitu, tu fyzickou, psychickou i duševní a to bez vedlejších účinků, pokud jsou právně použity a dávkovány.

Kde se berou aroma molekuly?

Jsou to esence rostlin, které se v nepatrných kapičkách vyskytují v rostlinách, zvláště v těch, které se běžně používají pro kulinářské a léčivé vlastnosti. Mohou se nacházet v kořenech (puškovec), listech (rozmarýna), květech (levandule), kůře (skořice), pryskyřicích (myrha) a

kůře plodů (citrusy). Tyto esence v rostlinách neustále mění své chemické složení

a přecházejí z jedné části rostliny do jiné podle denní doby a ročního období. Také podle složení půdy a vydatnosti srážek a odchylek v klimatu. Z tohoto důvodu se pro správnou a výtěžnou destilaci musí u každého druhu znát a zvolit vhodné načasování sběru. I mezi jednotlivými oleji jsou ty, které jsou "nejsilnější". Například úžasná je bulharská růže, cejlonská skořice nebo australský eukalyptus.

Srdce a výživa

Máte vysoký tlak? Jednou z příčin je výživa. Ta může rozhodující měrou zabránit vzniku kardiovaskulárních chorob. Některé potraviny prospívají vašemu srdci a vašemu krevnímu tlaku a některé je třeba omezit.

Pokud chcete pro sebe udělat něco správného, zvýšte ve svém jídelníčku tyto potraviny. Do nich se řadí jablka, citrusové plody

(konzumace je vhodná zejména v létě) a bobuloviny. Tyto jmenované obsahují vitamíny a antioxidanty, které chrání před anginou pectoris a předcházejí nemocem věnčitých tepen. Následující rajčata, papriky a brokolice nejen odplavují škodliviny ale také předcházejí vzniku usazenin v cévách, protože obsahují vlákninu, vitamíny a antioxidanty. Další prospěšné látky polynenasycené mastné kyseliny se nachází v rostlinných olejích a olejích lisovaných za studena a v rostlinných tucích. Ty udržují cévy pružné a propustné, zároveň snižují hladinu cholesterolu a krevní tlak. Neméně důležitými potravinami jsou losos, tresky, candáty, které obsahují omega-3 mastné kyseliny, zlepšují prokrvení srdce i předcházejí kornatění tepen.



Jakým způsobem je zařadit do svého jídelníčku?



Několikrát denně jezte čerstvé ovoce a zeleninu (i listovou) nejlépe v syrovém stavu. Přínosnou změnou bude šetrný způsob úpravy jako je dušení, úprava v páře, smažení s minimem tuku. Zredukejte potřebu masa na dvakrát týdně a dopřát si můžete například telecí a drůbež. Je dobré nahradit živočišné tuky rostlinnými - olivovým, slunečnicovým a jiným olejem. Váš jídelníček by mohl obsahovat dvakrát týdně rybu, celozrnné výrobky a luštěniny.

To jsou doporučované potraviny pro výživu, ale následujícím se začněte vyhýbat, Patří mezi ně solené, uzené, instantní a konzervované masa, ssýry a jiné pochutiny.

TAPE – páska

V povědomí sportující veřejnosti, sportovců, terapeutů, fyzioterapeutů a lékařů je toto slovo vnímáno jako terapie, počeštěně Tejpování. Mnohdy bez rozdílu metod.

Avšak je třeba rozlišit metodu Tejpování pevnými tejpky a metodu Kinesiotapingu. Jedná se o dvě zcela odlišné metody i používaným materiálem a zaměřením. Avšak pro potřeby sportovců nezbytné. Stejně tak pro sportující veřejnost a i v oblasti terapií a doléčování poranění.

Sportování na všech úrovních dnes protkává náš život a stává se jeho neoddělitelnou součástí.

Proto naše orientace v těchto pomocných metodách je důležitá. Třeba jen v rámci poradní, či osvětové činnosti pro naše klienty v rámci dokonalého servisu znát alespoň teoreticky.

Tedy popořadě.

Jako první z těchto metod se zrodil zhruba v 50. letech minulého století TAPING (Tejpování). Vznikl v USA a byl to požadavek nahradit bandáž elastickým obvazem. Něčím, co nebude:

1) Bránit v pohybu. Jestliže chceme dosáhnout solidní mechanické pevnosti, musíme provést více obtoček.

2) Omezovat krevní oběh. Bandáž musíme více utáhnout pro její pevnost.

3) Nebude mít velký objem. Velký počet obtoček pod výstrojí nebo v botě není žádoucí.

Zvláště v obuvi mění její funkčnost a to může vest k poranění.

Nejprve se používalo běžných náplastí. Ty však neměly dostatečnou mechanickou pevnost a požadovanou přilnavost na pokožku. Proto byly nahrazeny speciálními materiály, které tyto vlastnosti splňovaly. Tím mohlo dojít plně k rozvoji této metody a tejpovacích postupů na jednotlivých částech těla a vznikl tak nový obor Taping, péče o sportovce.

Prvními a hlavními propagátory v socialistickém Československu byl Miroslav „Harry“ Martínek a pak Pavel Křížek. Maséři naší hokejové reprezentace a oba pánové jsou uvedeni do síně slávy našeho hokeje. Možnosti výjezdů do zahraničí jim byly branou do poznání této metody. Socialistický režim však tuto metodu považoval za imperialistickou a do konce 70.let minulého století se o metodě nesmělo mluvit. Až počátkem 80.let bylo na ITV (Institut Tělovýchovného Vzdělávání) ČÚV ČSTV, který vzdělával i sportovní maséry, mohla být věnována JEDNA přednášková hodina této metodě a muselo se to jmenovat Páskování. Nadšenou osvětou Harryho a Pavla se tato metoda však šířila a používalo jí mnoho sportovních masérů.



Co je tejpování? Tejpování je zpevňování kloubů, vazů, šlach a svalů pomocí speciální lepicí pásky dle předem stanovených postupů.

Používá se:

1) pro zlepšení stability a pevnosti kloubů a ochrany šlach a svalů. Tedy PREVENCE úrazu. Nepouští kloub za jeho krajní mez (z pohledu fyzioterapeuta „omezuje v pohybu“ to je ale to omezení před krajní polohy)

2) Neomezuje průtok krve neboť se vždy přikládá netažený ale ne napnutý nebo zaškrcující tejpovanou oblast.

3) Netísni v obuvi a ve výstroji. Nepadá a nesouává se, jako to dělá pružný obvaz.

Jeho druhy:

1) Prevence úrazů

2) Chronická poranění: jako bolestivost Achillovy šlachy, záněty šlach zápěstí a předloktí, nedostatečná pevnost kloubních vazů.

3) Rehabilitace: používá se v pooperačním období kde je zapotřebí adekvátní fixace a funkční stabilita kloubu

4) Při akutních poraněních. Tvrdí se to ale osobně bych to nedoporučoval. Pouze v krajně mezních případech. Obvykle však bývá po ruce vhodnější materiál a osvědčené postupy.

Používané materiály:

1) Pomocný materiál: žiletka na odstranění ochlupení, lékařská vazelína, podkladový molitan, podkladové polstry, odmašťovací prostředek, lepidlo ve spreji, odstraňovač lepidla z pokožky, nůžky na odstraňování obvazů nebo speciální cutter na odstranění tejpů.

Pro případné řešení drobných poranění kůže: dezinfekce, sterilní náplasti, náplastové stehy.

2) Samotný tejpovací materiál: pevné tejpovací pásky různých šíří. Jsou i v barevných provedeních, standardně však bílé. Elastické tejpky (vypadají jako obinadla s lepem. Mají i stejnou sílu materiálu). Používají se v kombinaci s pevnými páskami nebo samostatně, při požadavku zachování většího rozsahu pohybu avšak ne za krajní mez.

Tejpujeme na chlupů zbavenou, zdravou, odmaštěnou, suchou, nepoškozenou pokožku.

Preventivní tejpky ponecháváme pouze po dobu sportovního výkonu nebo tréninku. Pak zásadně odstraňujeme! Rehabilitační a „léčebné“ tejpky můžeme ponechat déle, za předpokladu použití podkladového materiálu.

Tejpování provádí vyškolený, zkušený pracovník. V případě rehabilitačních tejpů po poradě s lékařem nebo rehabilitačním pracovníkem.

Kontraindikace: defekty kůže, otoky, čerstvá poranění, přecitlivělost na náplasti.

O mladší metodě KINESIOTAPING, kterou začal počátkem sedmdesátých let minulého století vyvíjet japonský chiropraktik dr. Kenzo Kaso a která se do Evropy přes USA dostala před dvěma desetiletími. Si povíme v dalším pokračování. Ta je daleko známější a v posledních letech používanější než Tejpování pevnými páskami.



Para sport v ČR

Redakce Zpravodaje byl nabídnut článek o para sportovcích. Je to téma, o kterém je potřeba mluvit a psát, aby para sportovci, tedy sportovci s postižením, byli bráni jako sportovci a nikoliv jako „ti postižení chudáci, co chodí plavat“. Pojďme představit PARA sport, jako sport.

Když Michal Kindl říkal, že má natočen rozhovor na 3,5hodiny a jen to přepsat, bylo jasné, že jde do tuhého a musím připravit prostor. Když mi přepis rozhovoru přišel na e-mail, trochu jsem zalapala po dechu :-), je to dlouhé a ještě delší, byla moje první reakce. Kompletní článek, který je určitě zajímavým čtením, najdete na našich www.aprcz.cz

Z kompletního přepisu jsem vybrala otázky a odpovědi, které považuji za zajímavé, jak z pohledu bazénářů, tak veřejností a kde nabízí možnost zamyšlení si vzájemně vyjít vstříc. Na rozhovor do časopisu APR si Michal Kindl a Honza Mareš pozvali předsedkyni svazu Českého PARA sportu Radku Kučírkovou.



Můžete nám představit sekci plavání, v jakých městech působíte, jak Vám vycházejí vstříc, nebo naopak s jakými neduhy se setkáváte?

Nejprve bych představila Český PARA sport (dříve Český svaz tělesně postižených sportovců), organizaci, která zastřešuje různé sporty a řídí je prostřednictvím sportovních klubů a Sportovních technických komisí nebo národních federací pro daný sport. Cílem je zapojit co nejvíce lidí s postižením do pravidelné sportovní činnosti, vybudovat širokou členskou základnu, na kterou úzce navazuje reprezentace. Jedním ze sportů, které svaz zajišťuje je i plavání. Plavecké kluby, které provozují para plavání jsou v Praze (Para plavání Praha dříve SK KONTAKT Praha), Brně (SK KONTAKT Brno), Karlových Varech (SK KONTAKT Karlovy Vary), Českých Budějovicích (KONTAKT České Budějovice), Ostravě (SK KONTAKT Ostrava) a Kutné Hoře (APROBA). Někteří plavci se připravují v klubech pro „plavce bez postižení“ - PK Tachov, PK Jindřichův Hradec, Slavia VŠ Plzeň, Ústecká akademie plaveckých sportů a PK Náchod. V Brně využívají např. několik bazénů, což je náročnější na logistiku, v Praze se plave na Strahově. Obecně si myslím, že by plaveckým klubům pomohlo, kdyby měly kanceláře a zázemí přímo na bazénu. A jaké věci Vás na bazénech trápí nejvíce? Je především potřeba zajistit bezbariérovost, aby se plavci do bazénu vůbec dostali, mohli chodit plavat kamkoliv a nemuseli zjišťovat, který bazén je přístupný a který nikoliv. Vezměme si příklad plaveckého bazénu v Pardubicích. Je krásně zrekonstruovaný, úžasné zázemí, ideální pro týdenní soustředění. Reprezentace si tento bazén otestovala v rámci přípravy na paralympiádu do Tokia. Takže pro soustředění parádní, ale kdybychom tam chtěli pořádat velké závody, tak se budeme potýkat s dostupností. Sice tam jsou tři výtahy, ale jsou malé, navíc různé rozmístěné po celém areálu. Pro menší závod si to dovedu představit, třeba 60 plavců a z toho 30 na vozíku. Ale v případě velkých závodů, kde by bylo na 450 plavců, z toho 150-200 lidí na vozíku, tak to už není realizovatelné.

Myslite tedy, že v České republice není bazén, kde by se dali uspořádat mezinárodní závody v rámci Mistrovství Evropy?

Mistrovství Evropy, Mistrovství světa tady neuspořádáme, protože takový bazén, takový plavecký areál tady prostě není. Nemluvíme teď o parametrech bazénu, že musí mít dvě krajní dráhy navíc, ale ohledně přístupu handicapovaných apod. Bezbariérovost, výtahy, dostupnost. Kdysi jsme uvažovali o bazénu v Podolí, který by mohl být optimální, ale do šaten tam vede jen jeden výtah. Museli bychom udělat různé nájezdy, a to by byl již velký stavební zásah. Například vaše Aquacentrum Šutka je vhodný areál pro pořádání mezinárodních závodů např. Paraswimming Cup Prague, které pořádá sportovní klub Para plavání Praha, a kdy se bavíme o cca 150 plavcích.

Jaké soutěže v paraplování se pořádají v ČR?

Pořádáme Česko-slovenský pohár, součástí kterého jsou čtyři kola, tři se pořádají u nás a jedna na Slovensku. Pohárek se plave v Sokolově, Mistrovství České republiky v Brně Za Lužánkami, Strahov Cup / Para Swimming Cup Prague v Praze na Strahově / v Aqua Centru Šutka a mistrovství Slovenska v Bratislavě / v Šamoríně. Snažíme se, aby všechny tyto závody byly zařazeny do kalendáře Mezinárodního paralympijského výboru pro plavání (IPC World Para Swimming). Plavci s mezinárodní klasifikací si tak mohou plnit limity na všechny vrcholné závody (mistrovství Evropy, světa a paralympijské hry). Tyto závody u nás nejsou pořádány jenom pro top plavce, pro paralympijský tým, ale jsou to závody pro všechny plavce, kteří jsou zapojení do plavecké tréninků v klubech.

Jedná o nějakých 120 sportovců z České republiky, kteří se účastní těchto soutěží. Nejpočetnější výpravy jsou z plaveckých klubů v Praze, Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích. Závody jsou otevřené pro všechny, jsou organizovány podle struktury mezinárodního paralympijského výboru pro klasifikační třídy S1 až S14, tedy plavce s tělesným, zrakovým a mentálním postižením. Závodů se účastní i zahraniční kluby.

Klasifikace je zařazení plavců do třídy podle typu a rozsahu postižení – S pro volný způsob, SB pro prsa a SM pro polohový závod. Třídy 1 – 10 jsou třídy pro plavce s tělesným postižením, přičemž 1 je pro plavce s tím největším pohybovým omezením a plavci třídy 10 mají minimální hendikep. Plavci 11-13 jsou plavci se zrakovým postižením, přičemž jedenáctky jsou nevidomí a třináctky jsou plavci se zbytky zraku. Třída 14 je pro plavce s mentálním postižením. Pro ilustraci paralympijský vítěz z Ria a stříbrný z Tokia na 50m znak Arnošt Petráček je ve třídě S4.



Děkuji za fotografie: Český PARA sport, galerie z LPH Tokio, foto: Luděk Šipla a Český PARA sport – archiv

FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN

BEZPEČNĚ
NA VELETRHU
SAFE ZONE



8.-9. 10. 2021

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

U AMBLESER
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

ZÁSTUP
UNIE
KOSMETIKY

VYDÁVATEL
PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR
ARIF

OFICIÁLNÍ VOZ
Ford

Mumukha Boyanova
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

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

SURFACE SOLUTIONS s.r.o.

Výhradní zastoupení soli z Mrtvého moře, Izrael
Výroba solných směsí MINERAL RELAX pro minerální bazény a lázeňské koupele, které výrazně snižují korozi technologie při běžném pH a přináší léčebné účinky síry, draslíku a magnézia.
Nejširší sortiment filtračních materiálů pro filtraci a úpravu pitné, bazénové a wellness vody ke snížení provozních nákladů.

Pro členy APR sleva 25 %

www.filtracnimaterialy.cz,
info@filtracnimaterialy.cz
tel.: +420 604 705 213

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