

# Provozní řád infrasauny

Čj. MŠ 118/2015

Zpracováno podle zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů.

## **1. Všeobecné údaje:**

- Zřizovatel : Statutární město Ostrava, Městský obvod Poruba  
70856 Klimkovická 28/55, Ostrava- Poruba
- Provozovatel:  
Mateřská škola Čtyřlístek, Ostrava – Poruba, Skautská 1082, příspěvková organizace,  
Odloučené pracoviště na ul. B. Martinů 718, 708 00 Ostrava-Poruba IČO: 709 84 638
- Odpovědná osoba za provoz sauny: statutární zástupkyně ředitelky- Petra Jarolímová  
( tel. 599 527 366, 775 562 580)  
ředitelka MŠ – Marie Říhová  
( tel. 599 527 367, 775 562 582)
- Kapacita infrasauny: 5- 6 dětí
- Provozní doba infrasauny: 10,00 – 11, 15 hodin
- Využití infrasauny: celoročně pro děti obou pracovišť mateřské školy:
  - Mateřské školy Čtyřlístek – 100 dětí
  - Mateřské školy B. Martinů – 106 dětí

## **2. Popis zařízení:**

Kabina infrasauny je umístěna v mateřské škole B. Martinů v místnosti předšatny v 1. patře u třídy Berušky. V těsné blízkosti infrasauny se nachází sociální zařízení, které je vybaveno umývadly, sprchou a dětskými toaletami. V místnosti vedle infrasauny se nachází odpočívárna s molitanovými matracemi, která slouží ke krátké relaxaci a ochlazení dětí po saunování.

## **3. Podmínky provozu infrasauny:**

### **3.1 Bezpečnostní pokyny**

- Za bezpečné zapnutí, předejde kabiny 5-10 minut před použitím a vypnutí infrasauny zodpovídá pověřená pracovnice – paní Olina Mižďochová
- Pokud infračervená kabina dosáhne nastavené teploty, automaticky vyhřívací systém tuto teplotu udržuje.
- Nepoužívejte poblíž vyhřevného systému kovové nástroje- prevence před požárem a elektrickým šokem – zodpovídají pedagogové a uklízečky.
- Po použití kabiny nenechávejte uvnitř žádné oblečení nebo ručníky – předcházení požáru – zodpovídají pedagogové.
- Revize zařízení bude prováděna 1x za 3 roky – zodpovídá statutární zástupkyně MŠ.

### **3.2 Organizační pokyny k užívání infrasauny**

- Zákonný zástupce každoročně před prvním saunováním podepíše prohlášení, zda souhlasí se saunováním a zda lékař nedoporučil nějaká omezení. Pedagogové vše prověří v žádosti o přijetí dítěte do MŠ – vyjádření lékaře.
- Pokud je na žádosti zdravotní omezení, užívání léků nebo zákonný zástupce oznámí změnu zdravotního stavu dítěte, je nutné vyžádat si písemný souhlas dětského lékaře.
- Hodinu před použitím kabiny se nedoporučuje jíst. V případě nevolnosti dítěte ihned opusťte kabinu.
- Každé dítě si na saunování nosí vlastní podepsaný ručník nebo osušku, kterou použije po osprchování a plážovou obuv nebo žabky – zodpovídají pedagogové.
- Pokud si děti nedonesou plážovou obuv, je nutné použít na podlahu infrasauny prostěradla, která jsou připravena na okně v umývárně – zodpovídá paní

Olga Mižďochová, která je pak odnese k vyprání.

- Všichni zaměstnanci jsou povinni při saunování nosit osobní ochranný pracovní oděv a obuv.

### **3.3. Ochrana zdraví dětí**

- Všichni zaměstnanci mají zdravotní průkaz.
- Všichni zaměstnanci jsou proškoleni v zásadách první pomoci a jsou povinni v případě potřeby poskytnout první pomoc.
- Lékárníčky jsou vybaveny přiměřenou zásobou zdravotnického materiálu a jsou pravidelně kontrolovány.
- Důležitá telefonní čísla ( první pomoc, hasiči, fakultní nemocnice) jsou zpřístupněna ve sborovně MŠ.
- Kniha úrazů je k dispozici v ředitelně MŠ.

### **4. Pokyny k postupu saunování :**

- Saunování probíhá podle předem sestaveného harmonogramu, který lze změnit dle aktuální situace a provozu školy, o čemž budou rodiče předem informováni v šatnách jednotlivých tříd – zodpovídají pedagogové daných tříd.
- Kabina infrasauny je předejde na teplotu 45-50°C.
- Prohřívací kúra trvá cca 10 minut, do pocitu lehkého potu.
- Děti zůstanou jen v lehkém oblečení, popř.ve cvičebním oděvu a plážové obuvi, ostatní oděv si odloží na určené místo.

- Děti v kabině sedí na čistých prostěradlech – zodpovídá paní Olga Mižd'ochová.
- Kabina je vybavena rádiem s CD přehrávačem, pobyt v kabině tak lze zpříjemnit relaxační hudbou.
- Při saunování je třeba doplňovat tekutinu, nejlépe čistou vodu !!! Nápoj a kelímky budou připravené na tácu. Do kabiny infrasauny se nápoj nenosí !!!
- Bezprostředně po použití infrakabiny děti zůstanou ještě chvíli sedět v kabině

při otevřených dveřích, aby se vypotily.

- Pak následuje osprchování, nejdříve teplou vodou, pak mírně snížíme teplotu vody, aby se tělo zchladilo. Učitelky dbají zvýšené opatrnosti, aby dítě neuklouzlo na mokré podlaze.
- Po osprchování a osušení se děti obléknou a odcházejí do relaxační místnosti, kde si na lehátko odpočinou a pak odcházejí zpět do své třídy, mateřské školy.
- Po ukončení saunování se zapište do formuláře s uvedením třídy, časem příchodu a odchodu.

## **5. Způsob očisty prostředí :**

### **Denní úklid:**

Za denní úklid infrasauny a sprchy zodpovídají paní Olga Mižd'ochová a Hana Horváthová.

Úklid provádí vždy při odpolední směně.

- Po ukončení provozu infrasauny očistí **vnitřek kabiny** (sedací a opěrné plochy, dřevěnou podlahu) vlhkým hadrem. Kabina musí být vychladnutá a vypnutá. Nepoužívat žádný benzín, alkohol nebo koncentrované čisticí chemikálie. Každá použitá chemikálie, která škodí dřevu, poškozují také kabinu a ničí ochrannou vrstvu, kterou bylo dřevo ošetřeno.
- Dále denně po ukončení saunování provede **úklid vaničky sprchy** čisticím prostředkem s desinfekčním účinkem a zkontroluje, popř. vytře dosucha podlahu u sprchy.
- Denní běžný úklid hygienického zařízení provádí pověřená pracovnice dle náplně práce a harmonogramu úklidu.

### **Týdenní úklid:**

- Pověřená pracovnice provádí na svém úseku 1x týdně očistu **omyvatelných stěn**

**sprchy** čisticím prostředkem s desinfekčním účinkem a následně spláchne čistou vodou.

- V případě potřeby očistí **vnějšek infrakabiny** vlhkým hadrem s malým množstvím saponátu s teplou vodou.
- Dále provádí další týdenní práce dle harmonogramu úklidu.

## **6. Léčebné účinky a význam saunování :**

Pravidelné saunování (nejlépe 1x týdně) přináší kvalitní celkovou regeneraci těla:

- odolnost vůči infekcím a civilizačním chorobám
- ústup onemocnění dýchacích cest, alergií
- má rehabilitační a terapeutické účinky (příznivě ovlivňuje bolesti kloubů a svalů)
- stimuluje krevní oběh
- zlepšuje tělesnou i duševní kondici.

Saunování v infrasauně lze realizovat kdykoli během dne. Vzhledem k tomu, že infrateplo působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu. Člověk se necítí unaven jako po saunování v klasické sauně. Přesto se bezprostředně po saunování nedoporučuje zvýšená fyzická námaha.

**Provozní řád infrasauny nabývá účinnosti dne 1. 2. 2015.**

Příloha: Prohlášení zákonných zástupců dítěte

Marie Říhová

ředitelka školy