

**PREVÁDZKOVÉ A BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY
TELOVÝCHOVNÝCH ZARIADENÍ SvF STU V BRATISLAVE**

Bratislava, 24.10.2016

prof. Ing. Stanislav Unčík, PhD., v.r.
dekan

OBSAH

| | |
|---|---------|
| 1. Poskytnutie prvej pomoci | str. 3 |
| 2. Prevádzkové a bezpečnostné pokyny pre využívanie telovýchovných zariadení | str. 4 |
| 3. Prevádzkový poriadok plavárne | str. 6 |
| 4. Prevádzkový poriadok sauny | str. 10 |
| 5. Prevádzkový poriadok telocvične | str. 12 |
| 6. Prevádzkový poriadok posilňovne | str. 13 |

1. POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI

V objekte je vyhradená miestnosť na poskytnutie prvej pomoci v miestnosti plavčíka v priestoroch plavárne.

Správne a včasné poskytnutie prvej pomoci je mimoriadne dôležité najmä pri záchrane a vážnych poraneniach. Podľa poradia naliehavosti je potrebné:

1. zabrániť hroziacej smrti, napr. vykrvácaniu, zaduseniu a pod.,
2. zabrániť smrteľnej komplikácii, napr. poúrazovému šoku,
3. zabrániť trvalej invalidite, napr. pri otvorenej zlomenine,
4. zmierniť veľkú bolesť,
5. v prípade potreby ihneď privolať záchrannú zdravotnú službu s rýchlou lekárskou pomocou – tel. č. 112, 155 alebo postihnutého odvieť na najbližšiu polikliniku, resp. do nemocnice.

1.1. Dusenie, bezvedomie

je najnebezpečnejším stavom u postihnutého, je potrebné urýchlene zistiť, či dýcha, príp. či mu pracuje srdce. Po zistení pulzu na krčnej tepne okamžite prezrieť ústnu dutinu, odstrániť zvyšky jedla, zvratky a pod.

Postihnutého položiť na chrbát, zakloniť hlavu a začať s umelým dýchaním. Umelé dýchanie poskytovať bez prerušenia až do oživenia alebo končiť na príkaz privolaného lekára.

1.2. Topenie

ak topiaci ostal pri vedomí a dýcha, nakloniť ho dolu hlavou. Ak je v bezvedomí, vyliať z neho vodu a potom kontrolovať dýchanie. Ak nedýcha, začať s umelým dýchaním.

1.3. Zlomeniny, vyklíbenie

úlohou prvej pomoci je zabrániť ďalším posunom úlomkov a ďalšiemu poškodeniu tkanív. Preto je potrebné kostné úlomky znehybnením fixovať skôr, ako s nimi pri ošetrovaní, vyzliekaní, dvíhaní, prenášaní a pod. pohneme. Dosiahneme to podopieraním kostí v mieste zlomeniny.

1.4. Krvácanie z nosa

nie je nebezpečné, ak sa objaví po náraze (údere do nosa). Postihnutého dať do sediacej polohy s mierne predklonenou hlavou a 5 až 10 minút stláčať obe nosné krídla k sebe, dať mu studený obklad na čelo, zátylie a šiju.

1.5. OTRAS MOZGU

Príznaky: chvíľkové alebo niekoľko minút trvajúce bezvedomie, po návrate vedomia ohúrenosť, bledosť, závraty, bolesť hlavy. Je nutné postihnutého okamžite previezť do nemocnice.

2. PREVÁDZKOVÉ A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE VYUŽÍVANIE TELOVÝCHOVNÝCH ZARIADENÍ

- 2.1. Telovýchovnými zariadeniami SvF sú telocvičňa, plaváreň, sauna a posilňovňa.
- 2.2. Správu a prevádzku telovýchovných zariadení zabezpečuje Oddelenie prevádzky SvF.
- 2.3. Pre užívateľov telovýchovných zariadení platí až do odvolania Prevádzkový poriadok prístupný na nahliadnutie na recepcii telovýchovných zariadení.
- 2.4. Vstup do telovýchovných zariadení a ich využitie je určené rozvrhom hodín vyhradených pre výučbu, pre zamestnancov a prenajímateľov.
- 2.5. Do telovýchovných zariadení majú prístup študenti SvF a ostatných fakúlt STU na študentský preukaz v rámci výučby telesnej výchovy, zamestnanci SvF na zamestnanecký preukaz, iné osoby na preukaz vydaný zodpovedným zamestnancom Dekanátu SvF alebo preukaz, ktorý vydal nájomca svojim oprávneným osobám na základe nájomnej zmluvy uzatvorenej s fakultou.
- 2.6. Do telovýchovných zariadení nie je povolený vstup osobám postihnutým kožným, infekčným alebo iným nákazlivým ochorením.
- 2.7. Základné zásady a povinnosti pre vstup a využitie telovýchovných zariadení:
 - dobrý zdravotný stav (primeraný k druhu a náročnosti vykonávaných cvičení),
 - vhodné oblečenie a obutie (pohodlnosť, nešmykľavá podrážka),
 - športové úkony vykonávať primerane svojim schopnostiam a fyzickej zdatnosti – po predchádzajúcej rozcvičke,
 - pred cvičením ani počas cvičenia nepožívať alkoholické nápoje,
 - je zakázané nosiť alkoholické nápoje a jedlo na priebežnú konzumáciu do telovýchovných zariadení a fajčiť v nich,
 - počas cvičenia sa správať tak, aby nebola ohrozená bezpečnosť vlastná ani ostatných cvičiacich,
 - chrániť pred poškodením vnútorné vybavenie, náradie a náčinie telovýchovných zariadení.
- 2.8. Prevádzkové hodiny a výška poplatkov za náklady spojené s užívaním telovýchovných zariadení sú zverejnené na recepcii
- 2.9. Vstupný poplatok je potrebné uhradiť na recepcii telovýchovných zariadení. Po úhrade vystaví pracovník recepcie daňový doklad prostredníctvom registračnej pokladnice.
- 2.10. Študenti:
 - majú prístup do telovýchovných zariadení v rámci výučby organizovanej a vedenej katedrou telesnej výchovy,
 - sú povinní informovať vyučujúceho alebo dozerajúceho pedagóga o prípadných zdravotných problémoch, indispozícii a pod.,
 - nesmú bez súhlasu vyučujúceho vykonávať žiadne úkony,
 - absolvujú vstupnú inštruktáž na začiatku školského roka, resp. semestra.

- 2.11. Za poranenie a úrazy, ktoré si návštevníci zapríčinia vlastnou neopatrnosťou, nerešpektovaním prevádzkového poriadku a nerešpektovaním svojho zdravotného stavu nenesie prevádzkovateľ zodpovednosť.
- 2.12. Pre jednotlivé telovýchovné zariadenia sú vypracované samostatné prevádzkové a bezpečnostné pokyny, ktoré sú vyvesené pri vchodoch.
- 2.13. Neodporúča sa nosiť do telovýchovných zariadení cenné predmety, prevádzkovateľ neručí za ich stratu a poškodenie.
- 2.14. Všetci užívatelia telovýchovných zariadení SvF uvedených v bode 2.5 tohto Prevádzkového poriadku sú povinní oboznámiť sa s ním a dodržiavať ho.

3. PREVÁDZKOVÝ PORIADOK PLAVÁRNE

3. 1. Technické údaje

Plaváreň je krytá s výmenou vody

Identifikačné a technické údaje:

| | |
|------------------------|---|
| Rozmer bazéna | 25 x 12,5 m |
| Vodná plocha | 312,5 m ² |
| Objem bazéna | 703 m ³ |
| Maximálna hĺbka | 2,5 m |
| Prepadový obvodný žľab | po oboch dlhších stranách bazéna |
| Maximálny počet osôb | 50 osôb/hod. |
| Trvanie prevádzky | 15 hod./denne + 1h/deň prestávka na hygienu |
| Cirkulačný cyklus | zabezpečený obehovým čerpadlom |
| Doby vypúšťania vody | 4 hod. (763,2 m ³ ¼ hod.) |
| Doba napúšťania | 8 hod. |
| Ohrievanie vody | zabezpečená dvoma batériami výmenníkov TÚV |
| Mechanické prečistenie | valcové lapače vlasov |
| Chemická úprava vody | síran hlinitý, síran meďnatý, chlorátor |
| Súčasti krytého bazénu | vzduchový kompresor, kalové čerpadlo, dávkovač chlóru, pieskové filtre, 2 obehové čerpadlá, 2 lapače vlasov |

3.2. Všeobecné požiadavky na prevádzku plavárne

3.2.1. Maximálny počet návštevníkov bazéna je 50.

3.2.2. Neplavci a začiatočníci môžu používať len malý bazén.

3.2.3. Počas prevádzky bazéna je zabezpečená nepretržitá výmena vody a jej dezinfekcia. Celý obje vody sa vypúšťa najmenej 1-krát ročne. Po vypustení vody z bazéna je vykonané mechanické očistenie, dezinfekcia a opláchnutie všetkých plôch.

3.2.4. Teplota vody je najmenej 18°C, v plaveckom bazéne nesmie prekročiť 28°C.

3.2.5. Hodnoty osvetlenia krytého bazéna sú dodržiavané nasledovne:

- a) 300 lx na verejné osvetlenie a plavecký výcvik,
- b) 500 lx na preteky,
- c) 200 x na upratovanie.

3.2.6. Teplota vzduchu:

- a) v bazénovej hale 1°C – 3°C vyššia ako teplota vody v bazéne,
- b) v sprchách 24°C – 27°C,
- c) v šatniach 20°C – 22°C,
- d) vo vstupnej hale 18°C – 20°C.

3.2.7. Relatívna vlhkosť vzduchu:

- a) v hale bazéna najviac 65%,
- b) v sprchách 85%,
- c) v ostatných priestoroch najviac 50%.

3.2.8. Kontrola vody:

- a) priehľadnosť vody (1x denne),
- b) obsah chlóru (1 hodinu pre zahájením prevádzky a každú ¼ hodinu počas prevádzky), t.j. 0,2 – 0,5 mg/l pri pH vody od 6,0 do 8,5,
- c) pH vody (1 hodinu pred začiatkom prevádzky a ešte minimálne 1x počas dňa),
- d) teplotu vody (3x denne), jej vyznačenie na tabuli na viditeľnom mieste.

3.2.9. Vykonávanie kontroly lapačov vlasov (denne), čerpacej linky (1x týždenne).

3.2.10. Čistenie bazéna je zabezpečené chemikáliami a dezinfekčnými prostriedkami, ktoré vykonávajú zodpovední zamestnanci.

3.2.11. Zneškodňovanie odpadových vôd je zabezpečené kanalizáciou.

3.2.12. Všetky miestnosti, priestory a zariadenia sa pravidelne upratujú. Všetky priestory sú vybavené odpadovými nádobami a je zabezpečený pravidelný odvoz odpadu.

3.3. VYBAVENIE PLAVÁRNE PROSTRIEDKAMI PRVEJ POMOCI

V objekte plavárne je vyhradená miestnosť na poskytovanie prvej pomoci (miestnosť plavčíka), viditeľne označená a vybavená:

- a) skrinkou prvej pomoci so zdravotníckym materiálom,
- b) ležadlom, nosidlami, kyslíkovým prístrojom, stolom, umývadlom a telefónom.

Počas prevádzky plavárne je zabezpečovaný odborný dozor kvalifikovaným plavčíkom a počas výučby pedagogický dozor.

3.4. POKYNY PRE NÁVŠTEVNÍKOV PLAVÁRNE

3.4.1 Prevádzka bazénu je určená rozvrhom hodín katedry telesnej výchovy podpísaným vedúcim katedry a rozvrhom hodín nájomcov podpísaným tajomníčkou fakulty. Rozvrhy sa v každom semestri aktualizujú.

3.4.2. Vstup do bazéna:

- a) príchod a odchod cez šatne a sprchy,
- b) šatne oddelené pre mužov a ženy.

Vstup do bazéna je povolený len v rámci hodín uvedených v rozvrhoch katedry telesnej výchovy a nájomcova v rámci hodín pre zamestnancov za prítomnosti asistenta, trénera a plavčíka, ktorí zodpovedajú za poriadok a bezpečnosť v týchto priestoroch. Individuálny vstup do bazénov nie je povolený.

3.4.3. Vstup do plavárne nie je povolený osobám:

- a) s horúčkou, zápalom očných spojiviek, nákazlivými alebo odpor vzbudzujúcimi chorobami, kožnými ochoreniami, chorobami sprevádzanými výtokmi (napr. hnisom), s črevnými chorobami a zahmyzením,
- b) ktoré javia známky požitia alkoholu.

3.4.4. Vstup deťom mladším ako 10 rokov je povolený len v prítomnosti osoby staršej ako 18 rokov. Pri organizovaných akciách za deti zodpovedá inštruktor (asistent trénera).

3.4.5. V čas prevádzkovania plavárne sa návštevníkom prostredníctvom recepcie telovýchovného zariadenia umožňuje vstup do šatní plavárne najneskôr 5 minút pred začatím celej hodiny a opustenie priestoru šatní plavárne 10 minút po ukončení celej hodiny, podľa rozvrhu hodín.

3.4.6. Vstup do plavárne sa počíta na celé hodiny.

3.4.7. Návštevníkom je umožnené na recepcii telovýchovných zariadení:

- a) zálohovo si zapožičať podľa dohody visiaci zámok na uzamknutie skrinky na šaty,
- b) uložiť si ceniny do úschovy.

3.4.8. Návštevník plavárne je povinný :

- a) bez vyzvania preukázať na recepcii oprávnenosť vstupu do plavárne (preukaz),

- b) pri zakúpení vstupenky si túto uschovať na preukázanie oprávnenosti vstupu do plavárne.

3.4.9. Vstupovať zo vstupnej haly do zariadenia plavárne je možné len v prezuvkách, s tým, že vrchnú obuv (zabalenú v igelitovom obale) je možné uložiť v skrinkách.

3.4.10. Pred vstupom do bazéna je návštevník povinný:

- a) mať vhodné plavky,
- b) použiť kúpaciu čiapku,
- c) osprchovať sa v boxoch plavárne,
- d) menšie deti musia byť oblečené v plavkách,
- e) upozorniť deti na používanie záchodov,
- f) udržiavať poriadok vo všetkých priestoroch plavárne.

3.4.11. Návštevník plavárne nemá povolené:

- a) konzumovať stravu, požívať alkoholické nápoje a fajčiť,
- b) používať potápačské okuliare a plutvy,
- c) poškodzovať zariadenie plavárne (v prípade zistených nedostatkov upovedomiť plavčíka, resp. vrátnika),
- d) neprístojným správaním sa ohrozovať osobnú bezpečnosť a poriadok alebo hlukom rušiť ostatných,
- e) volať o pomoc bez závažnejšej príčiny,
- f) vzájomne sa potápať a hádzať do vody, pobiehať po zvýšenom obrubníku bazéna,
- g) skákať do vody z bokov po celom obvode bazéna, skákať len zo štartových blokov pri vysokej hladine, pohybovať sa mimo vyhradených priestorov plavárne, znečisťovať vodu i ostatné priestory, napr. pľuvaním, odhadzovaním papierov a odpadkov, čistením alebo praním bielizne,
- h) nosiť do priestorov plavárne kozmetické prípravky a nápoje v sklenených obaloch,
- i) vchádzať do oddelenia spích určených pre osoby druhého pohlavia.

3.4.12. V priestoroch plavárne nie sú povolené suché tréningy.

3.4.13 Všetky osoby v bazénoch sú povinné riadiť sa pokynmi prítomných asistentov, trénerov, plavčíka.

3.4.14. Pri nedodržaní týchto predpisov plavčík alebo službukonajúci pedagóg návštevníkov plavárne napomenie. V prípade neuposlúchnutia pokynov plavčíka alebo službukonajúceho pedagóga sú takíto návštevníci ihneď z plavárne vykázaní, študent má za daný deň cvičenia absenciu. V prípade poškodenia predmetov nahradí škodu ten, kto ju spôsobil.

3.4.15. Pri úraze volať – rýchlu lekársku pomoc č. 112, 155.

4. PREVÁDZKOVÝ PORIADOK SAUNY

4.1. Technické údaje

Rozmer ženskej sauny: 2,76 m²
Rozmer mužskej sauny: 2,76 m²
Vybavenie sauny: elektrická saunová pec s príkonom 11,4 kW chránená drevenou ohradou

4.2. Pokyny pre návštevníkov sauny

Sauna na SvF môže slúžiť ako kombinácia plaváreň-sauna na zregenerovanie fyzických a psychických síl návštevníkov. V zmysle hygienických požiadaviek na zriaďovanie a prevádzku sáun platia pre prevádzku sauny na Stavebnej fakulte pre návštevníkov nasledujúce pokyny :

- 4.2.1. Maximálny počet osôb v miestnosti sauny môže byť 3.
- 4.2.2. Návštevníci sauny si odkladajú odev v šatni
- 4.2.3. Pred vstupom do sauny sa musí návštevník umyť mydlom a osprchovať sa, po osprchovaní sa poutierať do sucha. Každý návštevník používa v saune vlastnú osušku a uterák.
- 4.2.4. Pri sedení (ležaní) v miestnosti sauny musí mať návštevník pred telom uterák alebo osušku.
- 4.2.5. Pri zmiešanom saunovaní (muži + ženy) sú návštevníci v plavkách.
- 4.2.6. Návštevník stúpuje do sauny riadne poutieraný do sucha.
- 4.2.7. Na ochladenie tela slúži ako vnútorný priestor plavárne malý bazén. Na vonkajšie ochladenie slúži priestor plavárne a sprchy.
- 4.2.8. Kúpeľ v saune je určený predovšetkým zdravým osobám. Osoby trpiace cievnyimi a srdcovými chorobami môžu saunu používať po porade s lekárom.
- 4.2.9. Do sauny nemajú prístup osoby, ktoré trpia príznakmi akútneho ochorenia, najmä zápalmi dýchacích ciest, so zvýšenými teplotami, otvorenými hnisajúcimi ranami a pod. Nie je povolený vstup osobám podnapitým, zahmyzeným a špinavým.
- 4.2.10. Počas pobytu v saune sa nesmie piť a jesť. Vo všetkých priestoroch plavárne a sauny je zakázané fajčiť.

4.3. Pokyny pre obsluhovateľa sauny

- 4.3.1. Za dodržiavanie hygienických predpisov a prevádzku sauny zodpovedá Oddelenie prevádzky SvF. Vedúci oddelenia zodpovedá za personálne zabezpečenie prevádzky a kontroluje dodržiavanie hygienických predpisov v priestoroch sauny.
- 4.3.2. Zapínanie sauny je nastavené automaticky podľa rozvrhu hodín prevádzky bazéna a sauny; zapínanie sauny mimo rozvrhu hodín môže povoliť len tajomník fakulty.
- 4.3.3. Používať saunu vo vyhradenom čase môžu užívatelia len po zápise do prevádzkovej knihy, ktorá je u plavčíka a po zaplatení poplatku na recepcii telovýchovných objektov.
- 4.3.4. Počas saunovania musí byť zabezpečený dozor obsluhovateľom sauny (plavčíkom).
- 4.3.6. Po skončení prevádzky sauny musí obsluhovateľ vybrať drevené rohože a dať ich sušiť.
- 4.3.7. Sauna musí byť priebežne udržiavaná v čistote, minimálne 1x denne sa musia všetky priestory sauny umyť čistiacimi prostriedkami a dezinfikovať.

5. PREVÁDZKOVÝ PORIADOK TELOCVIČNE

- 5.1. Do telocvične majú prístup študenti SvF, zamestnanci SvF a ich rodinní príslušníci, prípadne organizácie, ktoré majú podpísanú zmluvu o prenájme so SvF.
- 5.2. Do telovýchovných zariadení nie je povolený vstup osobám postihnutým kožným, infekčným alebo iným nákazlivým ochorením.
- 5.3. Základné zásady:
- dobrý zdravotný stav,
 - vhodný odev a obuv,
 - športové úkony vykonávať úmerne svojim schopnostiam a fyzickej zdatnosti,
 - pred a počas cvičenia nepožívať alkoholické nápoje,
 - je zakázané nosiť do telocvične alkoholické nápoje a jedlo na priebežnú konzumáciu,
 - počas cvičenia sa správať tak, aby nebola ohrozená bezpečnosť vlastná ani ostatných cvičiacich.
- 5.4. Vstup a cvičenie v telocvični sú povolené pre min. 2 osoby.
- 5.5. Nepreceňovať svoje sily a schopnosti.
- 5.6. Za poranenia a úrazy, ktoré si účastníci cvičenia zapríčinia vlastnou vinou (nedbanlivosť, nerešpektovanie prevádzkového poriadku, nerešpektovanie svojho zdravotného stavu) nenesie prevádzkovateľ zodpovednosť.
- 5.7. Neodporúča sa nosiť do telovýchovných objektov cenné predmety, prevádzkovateľ neručí za ich stratu, prípadne poškodenie.
- 5.8. S prevádzkovým poriadkom je povinný sa oboznámiť každý účastník športovej akcie a dodržiavať ho.
- 5.9. **Nie je dovolené používať:** 1. obuv s čiernou podrážkou,
2. klasickú futbalovú loptu.
- 5.10. Nedostatky a závady hlásiť na recepcii telovýchovných zariadení.

6. PREVÁDZKOVÝ PORIADOK POSILŇOVNE

(platí pre cvičencov mimo pedagogického procesu)

- 6.1. Vstup a cvičenie v posilňovni sú povolené pre min. 2 osoby.
- 6.2. Cvičenci, ktorí navštevujú posilňovňu, musia byť poučení o dodržiavaní bezpečnostných predpisov pri cvičení, čo potvrdia vlastnoručným podpisom pred prvom vstupe do posilňovne.
- 6.3. Zoznam oprávnených cvičencov je na recepcii pri posilňovni.
- 6.4. Každý cvičenec cvičí na vlastnú zodpovednosť.
- 6.5. Cvičenec musí byť primerane obutý a oblečený.
- 6.6. Pri cvičení je cvičiaci povinný chrániť náradie, náčinie a vnútorné vybavenie posilňovne pred poškodením; prípadné poškodenie okamžite ohlásiť na recepcii.
- 6.7. Po cvičení je každý cvičiaci povinný upratať si po sebe náradie a náčinie.