

FIT ATELIER

Provozní a návštěvní řád masáží a infrasauny

Fit Ateliér s.r.o. - masérské, rekondiční a regenerační služby a infrasauna

SK Fit Ateliér z.s. - kroužky, kurzy, lekce a členství

Fit Ateliér s.r.o. - masáže a infrasauna

Verze 1.0 | Účinnost od 7. srpna 2026 | Česká republika

Určeno k publikaci

Tento dokument je připraven jako veřejný právní text pro web www.fitatelier.cz a rezervační systém. Jednotlivé služby musí být vždy označeny správným poskytovatelem.

1. Identifikační a provozní údaje

Název	Fit Ateliér s.r.o.
IČO	21638403
Sídlo	Voskovcova 1034/20, Hlubočepy, 152 00 Praha 5
Zápis	obchodní rejstřík vedený Městským soudem v Praze, oddíl C, vložka 404304
Provozovna	Fit Ateliér, Voskovcova 1034/20, Praha 5 - Hlubočepy (vstup z Trnkova náměstí)
Kontakt	recepce@fitatelier.cz +420 731 101 537
Rozsah služeb	dvě místnosti pro masáže a jedna místnost s infrasaunou včetně souvisejících šaten, sprch, recepcí a společných prostor

Odpovědná osoba	Tereza Vodičková
Provozní doba	dle aktuálního rozvrhu a rezervací; zpravidla pondělí až pátek 8:00-21:00, víkendy dle rezervací
Lékárnička	na recepci
Tísňové linky	112 - jednotné číslo; 155 - zdravotnická záchranná služba; 150 - hasiči; 158 - policie

2. Rozsah provozu a dispoziční řešení

2.1. Provozovna se nachází v přízemí domu s vlastním vstupem z Trnkova náměstí. K dispozici je recepce, čekací prostor, dámská a pánská šatna, sprchy, toalety, dvě masérny, místnost s infrasaunou, úklidová komora a zázemí pro personál.

2.2. Masérny jsou vybaveny omyvatelným masážním stolem, umyvadlem, věšákem a potřebnými pomůckami. Používají se pouze pomůcky a přípravky určené pro daný účel, v době použitelnosti a podle návodu výrobce.

2.3. Infrasauna je kabina ProWell V2 z materiálu Hemlock, přibližně 120 x 105 x 190 cm, napájení 230 V / 50 Hz, se zářiči RedGlass a karbonovými zářiči. Maximální kapacita kabiny jsou 2 osoby.

2.4. Prostory jsou větrány okny nebo vzduchotechnikou, osvětleny přirozeně nebo uměle, napojeny na veřejný vodovod a kanalizaci a vybaveny přívodem teplé vody.

3. Povinnosti provozovatele a pracovníků

- udržovat prostory, zařízení a elektrické vybavení v bezpečném a čistém stavu a závady bezodkladně odstranit;
- pouštět k výkonu činnosti pouze osoby s odpovídající odbornou způsobilostí a znalostmi hygieny a první pomoci;
- neposkytovat služby, pokud má pracovník infekční, horečnaté, průjemové nebo hnisavé onemocnění či otevřenou ránu, která může ohrozit klienta;

- používat čistý pracovní oděv, vhodnou obuv a provádět hygienu rukou před a po každém klientovi;
- vést přiměřenou provozní evidenci, zejména úklidu, kontroly lékárníčky, závad, mimořádných událostí a seznámení pracovníků;
- chránit soukromí klienta při převlékání a během služby.

4. Hygienický režim masáží

4.1. Před každým klientem si pracovník umyje a osuší ruce. Použije čisté prádlo, jednorázovou podložku nebo čistý ručník tak, aby klient nepřišel do styku s použitým materiálem předchozího klienta.

4.2. Po každém klientovi se odstraní použité prádlo do uzavřeného obalu, očistí a podle potřeby vydezinfikuje masážní stůl, opěrky, kontaktní plochy a použité omyvatelné pomůcky. Doba působení a koncentrace dezinfekce se řídí návodem výrobce.

4.3. Přípravky se odebírají hygienickým způsobem. Opakovaně použitelný nástroj nebo nádoba nesmí být kontaminovány. Přípravky s prošlou dobou použitelnosti, změněným vzhledem nebo poškozeným obalem se nepoužívají.

4.4. Masáž se neprovádí na sliznici, otevřené rány, akutně zanícené nebo infekčně změněné kůže ani přes místo, u kterého by manipulace mohla být nebezpečná. Zvýšená opatrnost se věnuje jizvám, pigmentovým znaménkům, křečovým žilám, otokům a místům po nedávném úrazu nebo zákroku.

5. Pokyny pro klienty masáží

- Dostavte se včas, v čistém stavu a bez příznaků infekčního onemocnění.
- Před zahájením sdělte masérovi relevantní zdravotní omezení, alergie, těhotenství, užívané léky a aktuální obtíže, které mohou ovlivnit bezpečnost služby.
- Nevstupujte pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky.
- Během masáže ihned oznamte bolest, nevolnost, závratě, nepřiměřený tlak nebo jiný problém.
- Respektujte pokyny pracovníka, hygienu a soukromí dalších klientů.

Povaha služby

Masáž je wellness, rekondiční nebo regenerační služba. Není zdravotní službou, neurčuje diagnózu a nenahrazuje lékařské vyšetření, fyzioterapii ani jinou zdravotní péči.

6. Kontraindikace masáží

Masáž se neprovádí nebo se provádí pouze po předchozí konzultaci s lékařem a po posouzení pracovníkem zejména v těchto případech:

- akutní zánět, horečka, infekční nebo přenosné onemocnění;
- otevřená rána, čerstvá zlomenina, pohmoždění, krvácení nebo akutní úraz;
- infekční, plísňové nebo akutně zhoršené kožní onemocnění;
- hluboká žilní trombóza, neléčené závažné kardiovaskulární onemocnění nebo nestabilní krevní tlak;
- těhotenství, zejména první trimestr nebo rizikové těhotenství, pokud službu výslovně nedoporučí ošetřující lékař;
- onkologické onemocnění nebo stav po závažné operaci bez souhlasu ošetřujícího lékaře;
- epilepsie nebo jiné závažné neurologické onemocnění;
- ovlivnění alkoholem, drogou nebo stav, který znemožňuje bezpečnou spolupráci.

Seznam není úplný. Při pochybnosti o vhodnosti masáže klient před rezervací konzultuje lékaře. Pracovník může masáž odmítnout, upravit nebo přerušit, je-li to potřebné k ochraně zdraví.

7. Provoz infra sauna

7.1. Infra sauna slouží ke krátkodobému prohřátí těla infračerveným zářením. Obvyklá provozní teplota je přibližně 35-40 °C, vždy podle nastavení obsluhy, technického stavu a návodu výrobce. Délka pobytu odpovídá rezervované službě a pokynům obsluhy.

7.2. Před vstupem se návštěvník osprchuje mýdlem a pečlivě osuší. Použije čisté pantofle a nejméně dva čisté ručníky - jeden k osušení a druhý jako podložku pod celé tělo v kabině.

7.3. Návštěvník před i po pobytu doplňuje tekutiny. Po intenzivním cvičení vyčká alespoň 30 minut a nechá tělo zklidnit. Po pobytu se doporučuje vlažná sprcha a odpočinek.

7.4. S ovládáním, zářiči a technickým vybavením manipuluje pouze obsluha nebo návštěvník v rozsahu výslovně povoleném obsluhou. Zářiče se nesmí zakrývat ručníkem ani jiným materiálem a nesmí se jich dotýkat kovovým předmětem.

7.5. Děti do 1 roku nemají přístup. Dítě mladší 10 let může infrasaunu využít pouze v přímém doprovodu dospělé osoby a po posouzení zdravotní vhodnosti. Dospělý odpovídá za stálý dohled.

7.6. Při nevolnosti, slabosti, závratí, bušení srdce, bolesti hlavy nebo jiných obtížích návštěvník kabinu okamžitě opustí a přivolá obsluhu.

8. Kontraindikace infrasauny

Do infrasauny nesmí vstoupit osoba s akutním infekčním onemocněním, horečkou, průjmem, otevřenou nebo zanícenou ranou, akutním kožním onemocněním nebo pod vlivem alkoholu či drogy. Lékařskou konzultaci před použitím vyžadují zejména:

- těhotenství;
- kardiovaskulární onemocnění, vysoký nebo nízký krevní tlak, srdeční selhání, poruchy koronárního oběhu nebo kardiostimulátor;
- epilepsie nebo jiné neurologické onemocnění;
- cukrovka, porucha citlivosti, chronické onemocnění nebo užívání léků ovlivňujících termoregulaci, tlak či hydrataci;
- implantát, kovový nebo silikonový materiál v těle;
- porucha srážlivosti, hemofilie nebo sklon ke krvácení;
- akutní poranění, čerstvý otok kloubu nebo stav po operaci;
- onkologické, autoimunitní nebo jiné závažné onemocnění.

Návštěva infrasauny je určena především zdravým osobám. Při pochybnosti ji návštěvník nepoužije bez předchozího doporučení lékaře.

9. Čištění a dezinfekce infrasauny

9.1. Po každém návštěvníkovi se kabina vyvětrá a očistí kontaktní plochy, zejména lavice, podlaha, madla a ovládací prvky, způsobem vhodným pro materiál a elektrické zařízení.

9.2. Dřevo se čistí pouze mírně vlhkým čistým hadříkem a prostředkem určeným pro sauny. Voda se nelije na panel, zářiče ani elektrické části. Nepoužívají se agresivní chemikálie, barvy nebo nátěry, které by se mohly uvolňovat do vzduchu.

9.3. Pravidelně se kontroluje dotažení spojů, lavice, kabeláž, ovládání a funkce zářičů. Při technické závadě se sauna vyřadí z provozu do opravy oprávněnou osobou.

10. Sanitační režim provozovny

Frekvence	Minimální rozsah
Po každém klientovi	masážní stůl, kontaktní plochy, pomůcky; výměna prádla; infrasauna a její kontaktní plochy; odstranění viditelného znečištění
Průběžně během dne	kontrola šaten, sprch, toalet, umyvadel, podlah, zásob mýdla a jednorázových ručníků
Denně po provozu	mytí podlah a omyvatelných ploch, sanitárních zařízení, klik, pracovních ploch, košů a recepcie; odvoz odpadu

Frekvence	Minimální rozsah
Týdně	důkladné čištění nábytku, skříněk, madel, baterií, zrcadel a hůře přístupných míst
Měsíčně	ventilační mřížky, prostor za nábytkem, odpady a důkladná kontrola zařízení
Nejméně čtvrtletně a podle potřeby	celková sanitace, revize úklidového režimu, drobná údržba a kontrola vzduchotechniky

Nejprve se odstraní nečistoty vhodným detergentem, poté se při potřebě provede dezinfekce v koncentraci, teplotě a době působení podle návodu. Chemické prostředky se nesmějí vzájemně nebezpečně míchat.

11. Prádlo, odpady a úklidové prostředky

11.1. Čisté a použité prádlo se skladuje odděleně. Použité prádlo se ukládá do uzavřeného, omyvatelného obalu a pere se na programu odpovídajícím materiálu a míře znečištění; při kontaminaci biologickým materiálem se postupuje se zvýšenou hygienickou opatrností a vhodnou dezinfekcí.

11.2. Čisté prádlo se uchovává v čisté uzavřené nebo vyhrazené skříni. Jednorázový materiál se po použití odstraní.

11.3. Komunální odpad se ukládá do nádob s vložkou, pravidelně odnáší a nádoby se podle potřeby čistí a dezinfikují. Ostrý nebo nebezpečný odpad se v běžném provozu nevytváří; vznikne-li, odstraní se podle příslušných pravidel.

11.4. Úklidové prostředky jsou označené, skladované v úklidové komoře mimo dosah klientů a odděleně od čistého prádla a kosmetických přípravků.

12. První pomoc a mimořádné události

12.1. Lékárnička je na recepci. Obsahuje přiměřený materiál pro první pomoc, zejména ochranné rukavice, dezinfekci na kůži, sterilní krytí, obinadla, náplasti, nůžky a resuscitační roušku. Léky se klientům běžně nepodávají.

12.2. Obsah a expirace se pravidelně kontrolují a použití se zaznamenává. Při závažném stavu se volá 155 nebo 112 a postupuje se podle pokynů operátora.

12.3. Úraz, kolaps, alergická reakce, technická porucha nebo jiná mimořádná událost se zapíše s datem, popisem, přijatým opatřením a podpisem pracovníka. Osobní údaje v záznamu se omezí na nezbytný rozsah.

13. Právo odmítnout nebo přerušit službu

Poskytovatel může odmítnout nebo přerušit službu, pokud klient porušuje řád, zatají nebo projeví závažnou kontraindikaci, ohrožuje bezpečnost, je pod vlivem návykové látky nebo nelze službu bezpečně poskytnout. Vypořádání ceny se posoudí podle důvodu odmítnutí, obchodních podmínek a zákona.

14. Závěrečná ustanovení

14.1. Řád je viditelně dostupný na webu, na recepci a u vstupu do dotčených prostor. Pracovníci jsou s ním prokazatelně seznámeni a provozovatel jej aktualizuje při změně provozu, zařízení nebo právních požadavků.

14.2. Návštěvník je povinen řídit se i konkrétním pokynem pracovníka a návodem výrobce zařízení, pokud není v rozporu s právními předpisy.

14.3. Tento provozní a návštěvní řád nabývá účinnosti dne 7. srpna 2026.

Příloha A - stručné pokyny pro návštěvníky masérny

- Přijďte pouze bez akutní infekce, horečky a otevřených nebo zanícených ran.
- Sdělte masérovi relevantní zdravotní omezení, alergie, těhotenství a aktuální obtíže.
- Nevstupujte pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky.
- Během masáže ihned oznamte bolest, závratě, nevolnost nebo nepřiměřený tlak.
- Masáž není zdravotní služba a nenahrazuje lékařské vyšetření ani léčbu.

Příloha B - stručné pokyny pro návštěvníky infrasauny

- Před vstupem se osprchujte, osušte a použijte čisté pantofle a dva ručníky.
- Pijte dostatek vody před i po pobytu; po náročném cvičení vyčkejte nejméně 30 minut.
- Nezakrývejte zářiče, nedotýkejte se jich kovem a nemanipulujte s technickým vybavením.
- Do infrasauny nevstupujte při horečce, infekci, akutním kožním onemocnění, otevřené ráně ani pod vlivem alkoholu nebo drogy.
- Těhotenství, srdeční onemocnění, porucha tlaku, implantát, epilepsie, diabetes a jiná chronická onemocnění předem konzultujte s lékařem.
- Děti do 1 roku nemají přístup; děti do 10 let pouze s dospělým.
- Při nevolnosti kabinu okamžitě opusťte a přivolejte obsluhu.

Příloha C - záznam o seznámení pracovníků

Jméno a příjmení	Datum	Podpis

Příloha D - úklidový a sanitační deník

Datum	Čas	Prostor / provedený úkon	Přípravek	Podpis

Příloha E - kontrola lékárníčky a použití materiálu

Datum	Kontrolovaný / použitý materiál	Expirace / doplnění	Jméno a podpis

Příloha F - evidence používaných masážních a aromatických přípravků

Datum	Název přípravku / šarže	Doba použitelnosti	Jméno a podpis