

## Obsahy

1	ÚVOD (LUDMILA VACKOVÁ) .....	9
2	ÚVOD DO VYUŽITÍ VODNÍCH PROCEDUR VE WELLNESS (DOBROSLAVA JANDOVÁ) 11	
2.1	ENERGIE VODNÍCH PROCEDUR A JEJICH ÚČINKY .....	11
2.1.1	Vlivy fyzikálních energií vodních procedur .....	11
2.1.2	Vlivy mechanických a kinetických energií vodních procedur .....	11
2.1.3	Vliv teploty vodních procedur .....	12
2.1.4	Neurofyzilogický výklad mechanismu působení vodních procedur .....	13
2.1.5	Přímé účinky vodních procedur .....	13
2.1.6	Nepřímé účinky vodních procedur .....	13
2.1.7	Účinky vzdálené .....	14
2.2	ÚČEL APLIKACE VODNÍCH PROCEDUR .....	14
2.2.1	Tonizační procedury – silné hypertermní podněty .....	14
2.2.2	Tonizační procedury - střídavé teplé a chladné podněty .....	15
2.2.3	Relaxační výkony .....	16
2.2.4	Priessnitzův obklad .....	16
2.2.5	Hydroprocedury podle Kneippa .....	17
2.2.6	Tripesovy obklady .....	17
2.3	FYZIOLOGICKÉ REAKCE DLE ROZSAHU PROCEDURY .....	17
2.3.1	Lokální aplikace chladu .....	17
2.3.2	Lokální aplikace tepla .....	18
2.3.3	Indikace a kontraindikace lokální aplikace .....	20
2.4	VODNÍ PROCEDURY NA KONČETINÁCH .....	20
2.4.1	Reflexní změny při částečné chladové imerzi akra dolních končetin a akra horních končetin	20
2.4.2	Reflexní změny při částečné teplé koupeli akra dolních končetin a akra horních končetin	23
2.5	CELKOVÉ VODNÍ KOUPELE .....	26
2.5.1	Mechanické vlivy celkové vodní koupele .....	26
2.5.2	Teplota vodní celkové koupele .....	27
2.5.3	Interakce kůže a podkoží s chemickými látkami přírodních minerálních vod .....	29
2.6	PŘÍRODNÍ MINERÁLNÍ VODY .....	30
2.6.1	Přírodní minerální voda (PMV) s oxidem uhličitým .....	30
2.6.2	Přírodní minerální voda jódová .....	31
2.6.3	Přírodní minerální vody sirié .....	32

2.6.4	Přírodní minerální vody radonové.....	33
2.7	OBECNÉ KONTRAINDIKACE VODNÍCH PROCEDUR .....	34
2.8	SLOVNÍK .....	35
3	HYDROTHERAPIE – ÚVOD (LUDMILA VACKOVÁ).....	41
3.1	KOUPELE VE WELLNESS CENTRECH.....	41
3.2	SPRCHY .....	44
3.3	PÁRA .....	45
3.4	THALASSOTERAPIE.....	46
4	CVIČENÍ A POHYB VE VODNÍM PROSTŘEDÍ, JEHO VYUŽITÍ V KOMERČNÍ OBLASTI (ROMANA ANDĚLOVÁ) .....	48
4.1	CVIČENÍ A POHYB VE VODNÍM PROSTŘEDÍ.....	48
4.2	ÚVOD DO AQUA FITNESS PROGRAMU.....	48
4.3	FORMY CVIČENÍ VYUŽÍVANÉ V AQUA FITNESS PROGRAMU .....	49
4.4	CÍL LEKCE CVIČENÍ VE VODĚ, F.I.T.T. PRINCIPY.....	50
4.5	STAVBA LEKCE CVIČENÍ VE VODĚ – 55 MINUT.....	50
4.6	ŘÍZENÍ INTENZITY CVIČENÍ VE VODĚ: SIGNALIZACE A POVELY .....	50
4.7	FYSIOLOGIE POHYBU VE VODNÍM PROSTŘEDÍ.....	51
4.7.1	Fyzikální vlastnosti vody, vliv na pohyb ve vodním prostředí.....	51
4.7.2	Hloubka a teplota vody, vliv na pohyb ve vodním prostředí.....	52
4.7.3	Cvičební pozice a techniky v mělké, přechodové a hluboké vodě.....	53
4.7.4	Názvosloví techniky pohybu ve vodě – kineziologie pohybu.....	53
4.8	VÝHODY POHYBU VE VODNÍM PROSTŘEDÍ.....	54
4.8.1	Voda a její blahodárné účinky.....	54
4.8.2	Kondice ve vodě.....	54
4.8.3	Redukce váhy pod hladinou .....	54
4.8.4	Psychika cvičence.....	55
4.8.5	Vodní masáž - turbulence.....	55
4.8.6	Zábava v animačních programech Aqua Fitness.....	55
4.9	TYPY POHYBOVÝCH AKTIVIT VE VODNÍM PROSTŘEDÍ .....	56
4.9.1	Aqua aerobik .....	56
4.9.2	Aqua Fitness .....	56
4.9.3	Aqua Bike.....	56
4.9.4	Aqua Zumba, Aqua Latin Dance.....	57
4.9.5	Bojové styly ve vodě, Aqua Kick box.....	57
4.9.6	Aqua jóga, relaxační cvičení ve vodě.....	57
5	MOKRÉ PROCEDURY WELLNESS – ÚVOD (MILAN ŠMÍD) .....	58
5.1	HISTORIE VYUŽÍVÁNÍ VODNÍCH PROCEDUR V ČESKÝCH ZEMÍCH .....	58

5.1.1	Vodoléčitelství a léčebná balneologie .....	58
5.1.2	Plavání a komunální balneologie.....	59
5.2	DISPOZIČNÍ ŘEŠENÍ PROSTOR MOKRÝCH ZÓN .....	64
5.3	ODVĚTVOVÁ NORMA „BEZPEČNOST NA BAZÉNECH“ .....	66
5.4	STANOVENÍ KAPACITY BAZÉNŮ A SAUN .....	68
5.5	NÁVŠTĚVNÍ PROSTORY MOKRÝCH ZÓN WELLNESS .....	70
5.5.1	Řešení šaten, sprch, osušovny a WC mokrých zón .....	70
5.5.2	Šatny mokrých zón .....	70
5.5.3	Sprchy.....	71
5.5.4	WC.....	71
5.5.5	Osušovna .....	71
5.5.6	Stavebně technické řešení bazénů .....	71
5.5.7	Stavebně technické řešení bazénové haly.....	73
5.5.8	Mikroklimatické podmínky bazénových hal a zázemí .....	74
5.5.9	Požadavky na sauny a ostatní horké provozy .....	75
5.6	ÚPRAVA BAZÉNOVÉ VODY.....	79
5.6.1	Výměna vody v bazénu .....	80
5.6.2	Akumulační jímka .....	81
5.6.3	Lapač vlasů a cirkulační čerpadlo .....	81
5.6.4	Filtrace vody.....	81
5.6.5	Temperace bazénové vody .....	82
5.6.6	Hygienické zabezpečení bazénové vody chlórem.....	82
5.6.7	Chlorace chlornanem sodným .....	83
5.6.8	Chlorace plynným chlórem .....	83
5.6.9	Chlorace chloridem sodným NaCl .....	83
5.6.10	Další systémy chlorace bazénové vody .....	84
5.6.11	Další způsoby úpravy a hygienického zabezpečení bazénové vody.....	84
5.6.12	Ozonizace vody .....	84
5.6.13	UV záření .....	85
5.6.14	Použití těžkých kovů (měď, stříbro).....	85
5.6.15	Použití peroxidsíranů (tzv. „aktivní kyslík“).....	85
5.6.16	Úprava pH bazénové vody .....	86
5.7	HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA KVALITU BAZÉNOVÉ VODY .....	86
5.7.1	Činitelé s vlivem na kvalitu vody v bazénu.....	88
5.8	POŽADAVKY NA PROVOZOVATELE MOKRÝCH ZÓN WELLNESS NA ÚSEKU BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ (BOZ) NÁVŠTĚVNÍKŮ I PERSONÁLU.....	88

5.9 ZVLÁŠTNÍ POŽADAVKY PŘI POŘÁDÁNÍ KURZŮ PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT .....	89
5.10 POŽADAVKY NA VANY, VANOVÉ SYSTÉMY, POLÉVÁNÍ, STŘIKY A ZÁBALY .	90
5.11 LITERATURA A LEGISLATIVNÍ PODKLADY .....	90