

## Smlouva o zajišťování kondičních pobytů pro zaměstnance Správy železniční dopravní cesty, státní organizace

uzavřená ve smyslu § 269 odst. 2 zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, v platném znění (dále jen „obchodní zákoník“)

mezi

### **Správa železniční dopravní cesty, státní organizace**

se sídlem Praha 1, Nové Město, Dlážďená 1003/7, PSČ 110 00,  
zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl A, vložka 48384,  
bankovní spojení: Komerční banka a.s., číslo účtu: 27-7703190287/0100  
IČ: 70 99 42 34  
DIČ: CZ 70 99 42 34  
zastoupená: Ing. Jiří Kolář, Ph.D., generální ředitel

(dále jen „objednatel“ nebo „SŽDC“)

a

název (obchodní firma):	Priessnitzovy léčebné lázně, a.s.
se sídlem:	Jeseník, Priessnitzova 299, PSČ 790 03
zápis v OR:	Krajského soudu v Ostravě, oddíl B, vložka 323
bankovní spojení:	Komerční banka, a.s., číslo účtu 3307841/0100
IČ:	45193452
DIČ:	CZ45193452
zastoupená:	Ing. Vladimír Odehnal, předseda představenstva

(dále jen „dodavatel“)

### I.

#### Účel smlouvy

Účelem této smlouvy je upravit vzájemná práva a povinnosti smluvních stran tak, aby byl řádně a včas v rámci sjednaných podmínek splněn závazek SŽDC k poskytování kondičních pobytů vybraným skupinám zaměstnanců, vyplývající z Podnikové kolektivní smlouvy státní organizace Správa železniční dopravní cesty,

### II.

#### Předmět smlouvy

Předmětem této smlouvy je závazek dodavatele k poskytování služeb objednateli spočívajících v komplexním zajištění kondičních pobytů pro zaměstnance SŽDC pro rok 2014 v rozsahu dle níže uvedené specifikace a členění v zařízeních na území České republiky nebo Slovenské republiky a dále závazek objednatel zaplatit dodavateli za poskytnutí těchto služeb cenu podle této smlouvy.

### III. Kondiční pobyty

1. Kondičním pobytem se pro účely této smlouvy rozumí preventivně ozdravný program lázeňského typu se zajištěným ubytováním a stravováním (dále jen „pobyť“).
2. Dodavatel se zavazuje zajistit pobyty zaměstnanců SŽDC, a to ve sjednaném rozsahu, čase, kvalitě a ceně, a objednatel se zavazuje v rámci sjednaných podmínek vysílat své zaměstnance na pobyty a tyto pobyty uhradit.
3. Délka pobytu je 12 dní (11 nocí).
4. Ubytování bude zajištěno ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, přičemž ubytování všech účastníků turnusu bude v jednom ubytovacím zařízení s minimální kapacitou alespoň 200 lůžek se zajištěním nepřetržitě obsazené recepce. V místě ubytování je dostupné parkoviště.
5. Stravování ve formě výživově hodnotné plné penze odpovídající zásadám zdravé výživy, včetně ovoce a zeleniny, bude zajištěno přímo v objektu ubytování.
6. Každému účastníku bude během pobytu poskytnuto nejméně 20 léčebných procedur, přičemž jako samostatná procedura se nepovažuje odpočinek po proceduře včetně odpočinku se zábalem; za procedury se považují především individuální minerální vanové koupele, termální, uhličitě nebo minerální koupele, skotské stříky, podvodní masáž včetně stimulačních chodidlových šlapacích koupelí, sauna, parní lázeň, podkožní injekce, parafín, léčebné inhalace, oxygenoterapie, masáž klasická celková nebo lokální, masáže speciální, manipulační léčba, elektroléčba, magnetoterapie, ultrazvuk, tepelné zdroje (např. helioterapie, infračervená lampa), bahenní koupele a zábaly, léčebný tělocvik; výčet procedur je uveden v Příloze č. 1 této smlouvy, v odůvodněných případech bude po provedení vstupní lékařské prohlídky stanoven lékařem individuálně podle aktuálního zdravotního stavu; na závěr pobytu požaduje objednatel provedení výstupní prohlídky s vyhotovením zprávy pro ošetřujícího lékaře; podrobný popis léčebných procedur, které budou účastníkům pobytů poskytovány, je Přílohou č. 1 této smlouvy.
7. Minimálně 90% procedur podle odst. 6 tohoto článku smlouvy bude k dispozici přímo v ubytovacím zařízení nebo budovách s tímto zařízením propojených, zbytek v docházkové vzdálenosti do 500 m od ubytovacích zařízení. Na základě požadavku objednatele budou procedury realizovány denně včetně sobot, nedělí a svátků v minimálně 12-ti hodinovém provozu.
8. Každý účastník bude mít během pobytu možnost zúčastnit se edukačního programu zaměřeného na prevenci civilizačních nemocí, správný životní styl a stravování v rozsahu alespoň 90 minutové přednášky s diskuzí zajištěnou odborníkem v oboru zdravotnictví nebo dietologie.
9. Zařízení realizující pobyty jsou vybaveny vnitřním bazénem, posilovnou a relaxačním centrem přímo v ubytovacím zařízení nebo v docházkové vzdálenosti do 500 m. Tato zařízení budou účastníkům nabízet možnost využití i dalších obdobných služeb. Služby zahrnuté v ceně jsou specifikovány v Příloze č. 1 této smlouvy.
10. Zařízení realizující pobyty budou poskytovat možnost aktivního využití volného času formou peší turistiky, nordic walkinku nebo cykloturistiky (nejlépe organizovaně).
11. Zařízení realizující pobyty budou alespoň v pracovní době zajišťovat lékařskou péči se specializací na rehabilitační služby a současně bude pro účastníky pobytů zajištěna

dostupnost lékařské péče i mimo tuto dobu. V průběhu ozdravného pobytu bude nepřetržitá dostupnost nemocniční péče.

12. Nabídka pobytů podle této smlouvy zahrnuje celkem čtyři různá zařízení lázeňského typu, z toho dvě umístěná v České republice a dvě ve Slovenské republice; podrobná specifikace všech těchto čtyř zařízení, ve kterých budou pobyty realizovány, včetně fotografií a návrhu jídelníčku, je Přílohou č. 2 této smlouvy.
13. Dodavatel zajistí kapacitu pro realizaci pobytů tak, aby poměr mezi objemem pobytů v zařízeních umístěných v České republice a objemem pobytů v zařízeních umístěných ve Slovenské republice byl maximálně 50 % pobytů v České republice a 50 % pobytů ve Slovenské republice.
14. Pobyty realizované v zařízeních umístěných v České republice budou realizovány za splnění podmínky, že (i) dodavatel, je-li sám provozovatelem konkrétního zařízení, ve kterém budou pobyty realizovány, nebo provozovatel tohoto konkrétního zařízení, tj. vždy konečný poskytovatel služby, bude mít uzavřenou smlouvu se Zdravotní pojišťovnou ministerstva vnitra České republiky, číslo pojišťovny 211 (dále jen „ZPMV“) na organizaci léčebně preventivních pobytů, a to po celou dobu plnění této smlouvy, nebo (ii) dodavatel v případě pobytů zaměstnanců objednatele, kteří jsou pojištěnci ZPMV, poskytne takovou slevu z ceny za jejich pobyt, která bude odpovídat příspěvku poskytovanému ZPMV, na který by vznikl nárok, pokud by taková smlouva se ZPMV byla uzavřena.
15. Každý zaměstnanec SŽDC vyslaný objednatelem na pobyt bude vybaven příslušným poukazem vydaným SŽDC.
16. Dodavatel zajistí, aby účastníci pobytů byli prokazatelným způsobem seznámeni s podmínkami programu pobytu, jeho režimem a řádem zařízení, v němž je pobyt realizován.
17. Dodavatel zajistí, aby byl vyloučen účastník pobytu, který poruší povinnosti vyplývající z jeho účasti na pobytu ve smyslu Podnikové kolektivní smlouvy státní organizace Správa železniční dopravní cesty (např. neúčast na procedurách, pozdní nástup na kondiční pobyt, předčasné ukončení kondičního pobytu bez vážného důvodu apod.).

#### IV.

#### Počet pobytů a termíny plnění

1. Dodavatel je povinen zajistit pobyty pro nejméně 2 000 zaměstnanců SŽDC. Objednatel si současně vyhrazuje právo tento počet pobytů nenaplnit z důvodu nižšího zájmu zaměstnanců anebo z důvodu racionalizačních opatření v průběhu roku 2014.
2. Pobyty budou realizovány v období od uzavření smlouvy do 15. 12. 2014 včetně dle objednávek dodavatele podle článku VI. této smlouvy. Objednatel si současně vyhrazuje právo na adekvátní prodloužení této doby v případě, že v jejím průběhu nedojde k čerpání nároku na kondiční pobyt u všech zaměstnanců objednatele, kterým vznikl tento nárok za rok 2014 v souladu s platnou kolektivní smlouvou (tzn. v průběhu uvedené doby plnění nedojde ze strany zaměstnanců SŽDC k odběru všech poukazů na kondiční pobyt za rok 2014).

## V. Cena pobytu

1. Cena jednoho pobytu pro jednu osobu je celkem **10.318,- Kč** bez daně z přidané hodnoty. Tato cena zahrnuje ubytování ve dvouúžkovém pokoji s příslušenstvím, výživově hodnotnou plnou penzi, nejméně 20 léčebných procedur, jakož i všechny další požadavky dle článku III. této smlouvy. Tato cena je končená a nepřekročitelná a zahrnuje veškeré náklady dodavatele spojené s plněním předmětu této smlouvy.
2. K ceně podle odst. 1 tohoto článku smlouvy bude účtována daň z přidané hodnoty podle platných právních předpisů.
3. V případě zaměstnance SŽDC, který se účastnil pobytu v zařízení umístěném v České republice a který je pojištěncem ZPMV, si dodavatel nebo subdodavatel vyžádá příspěvek od ZPMV na ozdravný pobyt tohoto zaměstnance a o částku ve výši tohoto příspěvku sníží cenu fakturovanou objednateli za pobyt tohoto zaměstnance.

## VI. Dílčí objednávky pobytů

1. Dodavatel je povinen zajišťovat jednotlivé pobyty na základě dílčích objednávek objednatele. Tyto objednávky, konkretizující požadované počty kondičních pobytů včetně časového harmonogramu a lokality, budou dodavateli předány cestou personálního odboru Generálního ředitelství SŽDC. Podrobnosti vzájemné komunikace budou smluvními stranami dohodnuty nejpozději do jednoho týdne od data uzavření této smlouvy.
2. Smluvní strany se dohodly, že v případě nenaplnění objednané kapacity nebudou dodavatelem objednateli účtovány storno poplatky, sankce, náhrada škody.

## VII. Platební podmínky

1. Cenu za pobyt bude dodavatel objednateli účtovat rozdělenou na dvě samostatné části, a to zvlášť za ubytování a stravování a zvlášť za léčebnou péči (lázeňská péče a procedury).
2. Cenu za ubytování a stravu bude dodavatel účtovat samostatným daňovým dokladem (faktura) odlišným od daňového dokladu za zdravotní péči, vystaveným vždy za každý turnus kondičního pobytu do 14 dnů po skončení turnusu. Vyúčtování za ubytování a stravu musí obsahovat:
  - označení turnusu (od - do) pobytu;
  - celkový počet osob, které se účastnily turnusu;
  - jmenný seznam osob, které se účastnily turnusu, s uvedením: (i) data, měsíce a roku narození každého z těchto účastníků, (ii) názvu jeho povolání s uvedením čísla klasifikace zaměstnání v železniční dopravě (č. KZAM), (iii) organizační složky SŽDC, která účastníka na pobyt vyslala, a (iv) čísla poukazu.
3. Cenu za léčebnou péči bude dodavatel účtovat samostatným daňovým dokladem (faktura) odlišným od daňového dokladu za ubytování a stravu, vystaveným vždy za každý turnus kondičního pobytu do 14 dnů po skončení turnusu. Vyúčtování za zdravotní péči bude provedeno vždy podle skutečného čerpání procedur.

4. Daňové doklady vystavené dodavatelem musí obsahovat náležitosti dle platných právních předpisů.
5. Splatnost daňového dokladu vystaveného dodavatelem bude 30 dní od doručení daňového dokladu objednateli a daňových doklad musí být zaslán na tuto adresu objednatele: *Správa železniční dopravní cesty, státní organizace., odbor personální, Dlážděná 1003/7, Praha 1, Nové Město, PSČ 110 00.*
6. Úhrada cen vyúčtovaných dodavatelem bude probíhat bezhotovostním převodem a platba bude provedena v české měně. Bankovní spojení objednatele: *Komerční banka a.s., č. účtu: 27-7703190287.*
7. Smluvní strany se dohodly, že stane-li se dodavatel nespolehlivým plátcem nebo daňový doklad dodavatele bude obsahovat číslo bankovního účtu, na který má být plněno, aniž by bylo uvedeno ve veřejném registru spolehlivých účtů, je objednatel oprávněn z finančního plnění uhradit daň z přidané hodnoty přímo místně a věcně příslušnému správci daně dodavatele.

### **VIII. Sankce**

1. Smluvní strany se dohodly, že v případě prodlení objednatele s placením nebude dodavatel po dobu 14 kalendářních dnů po splatnosti uplatňovat vůči objednateli úrok z prodlení.
2. V případě prodlení dodavatele se zajištěním pobytu oproti časovému harmonogramu uvedenému v objednávce objednatele podle článku VI. této smlouvy se dodavatel zavazuje zaplatit objednateli smluvní pokutu ve výši 500,- Kč za každý den a případ tohoto prodlení. Pro vyloučení pochybností se stanoví, že uvedená smluvní pokuta se vztahuje k prodlení se zajištěním každého jednotlivého pobytu samostatně.
3. V případě porušení povinnosti dodavatele podle článku X. odst. 7 této smlouvy se dodavatel zavazuje zaplatit objednateli smluvní pokutu ve výši 20% postoupené pohledávky, minimálně však 5 000,- Kč.
4. Zaplacením smluvní pokuty není dotčeno právo druhé smluvní strany na náhradu škody, která vznikla v důsledku porušení povinnosti, jejíž splnění bylo zajištěno smluvní pokutou.
5. Povinnost, jejíž splnění bylo zajištěno smluvní pokutou, je povinná smluvní strana zavázána plnit i po zaplacení smluvní pokuty.
6. Pokud je povinná smluvní strana v prodlení se zaplacením smluvní pokuty, zavazuje se uhradit druhé smluvní straně úrok z prodlení ve výši stanovené obecně závaznými právními předpisy.
7. Úrok z prodlení nebo smluvní pokutu se povinná smluvní strana zavazuje zaplatit do 30 dnů ode dne, kdy jí bude doručena písemná výzva druhé smluvní strany.

## IX. Odstoupení od smlouvy

1. Smluvní strany jsou oprávněny odstoupit od této smlouvy v případech stanovených obecně závaznými právními předpisy a dále v případě, že druhá smluvní strana poruší závažným způsobem své povinnosti vyplývající z této smlouvy a přes písemné upozornění toto porušení do lhůty uvedené v upozornění, minimálně však do 7 pracovních dnů neodstraní.
2. Za závažné porušení smluvních povinností ze strany dodavatele ve smyslu odst. 1 tohoto článku smlouvy se považuje zejména:
  - a) jestliže dodavatel neplní předmět smlouvy v souladu se smlouvou a jejími přílohami anebo v souladu s podklady a pokyny, které jsou pro plnění předmětu smlouvy závazné, a přestože byl objednavatelem vyzván k plnění předmětu smlouvy řádným způsobem a k odstranění případných vad vzniklých vadným plněním předmětu smlouvy, neučinil tak ani v objednatel mu poskytnuté přiměřené lhůtě.
  - b) jestliže je dodavatel v prodlení s plněním svých povinností podle této smlouvy delším jak 21 kalendářních dnů.
  - c) jestliže bylo vůči dodavateli zahájeno řízení podle zákona č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení, ve znění pozdějších předpisů, jestliže byla na dodavatele nařízena exekuce anebo jestliže dodavatel není schopen jinak plnit své povinnosti související s plněním této smlouvy.
3. Dodavatel se zavazuje uhradit objednateli v plném rozsahu zvýšené náklady spojené s dosažením účelu smlouvy podle článku I. této smlouvy, které objednateli vzniknou následkem toho, že odstoupil od této smlouvy z důvodů na straně dodavatele.
4. Smluvní strana oprávněná odstoupit od smlouvy je povinna odstoupení od smlouvy oznámit druhé smluvní straně písemně formou poštovní zásilky s dodejkou. Odstoupení od smlouvy nabývá účinnosti dnem doručení písemného oznámení o odstoupení druhé smluvní straně.
5. Okamžikem doručení oznámení o odstoupení od smlouvy zanikají všechna práva a povinnosti smluvních stran ze smlouvy. Odstoupení od smlouvy se však nedotýká nároku na náhradu škody vzniklé porušením smlouvy, nároku na smluvní pokutu stanovenou touto smlouvou, řešení sporů mezi smluvními stranami a jiných ustanovení, která podle projevené vůle smluvních stran nebo vzhledem ke své povaze mají trvat i po ukončení smlouvy.

## X. Závěrečná ustanovení

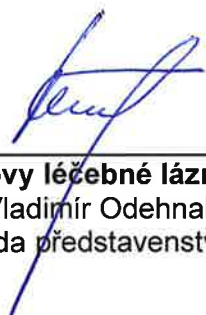
1. Smlouva nabývá účinnosti dnem jejího uzavření. Smlouva se uzavírá na dobu určitou do 31. 12. 2014 a prodlužuje se v souladu s případným prodloužením doby plnění podle článku IV. odst. 2 této smlouvy.
2. Smlouvu je možné předčasně ukončit vzájemnou dohodou smluvních stran nebo výpovědí. Výpověď musí být učiněna písemně a doručena druhé smluvní straně. Výpovědní doba činí 6 kalendářních měsíců a začíná prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po doručení výpovědi druhé smluvní straně a končí uplynutím posledního dne příslušného kalendářního měsíce.

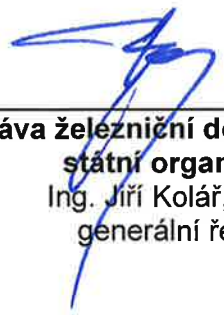
3. Smlouvu je možné měnit nebo doplňovat pouze písemnými, vzestupně číslovanými dodatky, podepsanými oběma smluvními stranami.
4. Stane-li se některé ustanovení této smlouvy neplatné či neúčinné, nedotýká se to ostatních ustanovení této smlouvy, která zůstávají platná a účinná. Smluvní strany se v tomto případě zavazují dohodou nahradit ustanovení neplatné/neúčinné novým ustanovením platným/účinným, které nejlépe odpovídá původně zamýšlenému ekonomickému účelu ustanovení neplatného/neúčinného. Do té doby platí odpovídající úprava podle obecně závazných právních předpisů.
5. Práva a povinnosti smluvních stran, touto smlouvou neupravené, se řídí příslušnými ustanoveními obchodního zákoníku.
6. Smluvní strany se zavazují řešit případné spory z této smlouvy nejprve vzájemným jednáním.
7. Dodavatel se zavazuje nepostoupit své pohledávky a závazky plynoucí z této smlouvy třetím osobám bez předchozího písemného souhlasu objednatele.
8. Smlouva je vyhotovena ve čtyřech stejnopisech, tři stejnopisy obdrží objednatel, jeden stejnopis obdrží dodavatel.
9. Nedílnou součástí této smlouvy tvoří tyto přílohy:
  - Příloha č. 1: „Léčebný program 12denního pobytu“
  - Příloha č. 2: „Specifikace zařízení pro realizaci pobytů“
10. Smluvní strany prohlašují, že se touto smlouvou, a to v celém jejím rozsahu včetně příloh uvedených v odst. 9 tohoto článku smlouvy podrobně seznámily, což stvrzují svými podpisy.

V Jeseníku dne .....

V Praze dne 27 -01- 2014



  
\_\_\_\_\_  
**Priessnitzovy léčebné lázně a.s.**  
Ing. Vladimír Odehnal  
předseda představenstva

  
\_\_\_\_\_  
**Správa železniční dopravní cesty,  
státní organizace**  
Ing. Jiří Kolář, Ph.D.,  
generální ředitel

## „Léčebný program 12denního pobytu“

### „Léčebný program 12denního pobytu“

#### **1x lékařské vyšetření (vstupní)**

- V rámci vstupního lékařského vyšetření proběhne zjištění anamnézy, sepsání případné medikace, posouzení aktuálního zdravotního stavu a na základě tohoto vstupního vyšetření a aktuálního zdravotního stavu zaměstnance bude dále potvrzen či upraven program procedur v rámci celého pobytu zaměstnance.

#### **1x lékařské vyšetření (výstupní)**

- Výstupní lékařské vyšetření slouží ke zhodnocení účinnosti léčby, k doporučení dalšího léčebného režimu. Na základě výstupního vyšetření pak lékař sepíše závěrečnou zprávu, která obsahuje důležité informace o průběhu léčby zaměstnance a léčebném efektu.

#### **2x masáž klasická částečná**

- Masáž podporuje normalizaci kožního napětí, zlepšuje prokrvení masírované oblasti, relaxuje nebo tonizuje svaly, zlepšuje výživu tkání a zmírňuje bolest. Reflexivně a změnou prokrvení masáž ovlivňuje i další vzdálené orgány a má celkové účinky na organismus, které mohou být uklidňující.

#### **2x koupel přísadová**

- Koupel ve vanách s různými přísadami, které v kombinaci s vodou zajišťují léčivý účinek dle doporučení lékaře.

#### **3x LTV v tělocvičně (Typ II)**

- Léčebnou rehabilitaci rozdělujeme na fyzioterapii a ergoterapii. Do oblasti fyzioterapie patří léčebná tělesná výchova (LTV). Individuální LTV provádíme v malých tělocvičnách a skupinovou LTV v bazénu či ve velké tělocvičně. Ve skupinovém LTV cvičíme pacienty s vertebrogenními obtížemi, mládež s vadami páteře i starší pacienty. Ergoterapie je u nás prováděna formou cílenou a kondiční. Pacienti se učí samostatně vykonávat činnosti běžné denní úkony a sebeobslužné činnosti, také se pacienti učí ovlivňovat omezené nebo ztracené funkce a nesprávné pohybové stereotypy. Veškeré procedury a celý rehabilitační program je sestaven dle ordinace ošetřujícího lékaře při vstupním vyšetření.

#### **1x zábal z jílu nebo slatiny kloubní malý**

- Černý jíl nebo slatina se roztírá na bolestivé, klientem vybrané lokality a následně se provede zábal do termofólie a nechá se cca 15 min působit.

#### **1x uhličitá koupel vodní celková**

- Terapie oxidem uhličitým se aplikuje jako vodní uhličitá koupele, suché uhličitá koupele nebo podkožní injekční insuflace. Výhoda vodní celkové uhličitá koupele spočívá jednoznačně v příznivých fyzikálně-chemických účincích na lidský organismus. U osob s kontraindikacemi typu atopický ekzém se aplikují suché plynné uhličitá koupele, a to buď celkové nebo částečné, při kterých se sice většinou sedí a pacienti tedy musí čelit gravitaci, ale jejichž nesporná výhoda spočívá v tom, že terapie se mohou zúčastnit ženy i muži najednou (podstupují totiž terapii oblečení, protože oxid uhličitý působí i přes látku) a v nastavitelnosti hladiny oxidu uhličitého. Injekční insuflaci oxidu uhličitého se provádí popudová terapie, založená na reflexních vztazích a účincích místního prokrvení. Uhličitá koupele se zpravidla předepisují o teplotě 32-34°C, protože při vyšších teplotách oxid uhličitý uniká velmi rychle do vzduchu a koupel by byla neúčinná. Mírná hypotermie na vstupu je pro organismus stimulačním podnětem v adaptaci na chlad, subjektivní pocit chladu je při rozšíření cév kůže rychle vystřídán vjemem tepla z předání tepelné energie krve do kůže. Pro nepřímé efekty víceméně reflexního rázu ulevuje uhličitá koupel (spíše se pak používá separovaného samostatného plynu oxidu uhličitého než vodní koupel) starším lidem s polymorbiditou (mnoha



nemocemi: srdce, vysoký krevní tlak, astma průdušek, cukrovka, dna) s projevy degenerativních kloubních onemocnění tj. artrózami.

### **1x inhalace aerosolová individuální**

- Inhalace se využívají, pokud trpíte dýchacími obtížemi nebo se cítíte nachlazení. Inhalace uvolní dýchací cesty a urychlují proces uzdravení při nachlazení.

### **1x infračervené záření Solux**

- Procedura solux patří do kategorie elektroléčby. Využívá léčebného účinku infračerveného záření. Vyvolává v tkáních tepelný účinek a způsobuje zlepšené prokrvení tkáně, ústup bolesti a svalovou relaxaci. Solux je umělým zdrojem infračerveného záření. Jedná se o žárovku s vláknem žhaveným zhruba na 3000°C a zpravidla červeným filtrem, který omezuje viditelnou část světelného spektra. Toto záření dobře proniká vodou i tkáněmi; má schopnost dostat se i do hlubších vrstev kůže a podkožního vaziva. Účinkem je především rozšíření cév (vazodilatace), která společně s lokálním teplem působí relaxaci podkožních vrstev a svalové tkáně. Indikuje se u chronických bolestivých syndromů pohybového systému, artróz a dalších pohybových onemocnění. Aplikuje se ze vzdálenosti přibližně 10 až 20 cm od těla. Doba aplikace je zhruba 15 až 20 minut.

### **4x elektroléčba II**

- Oblíbená terapie, jež využívá různé druhy elektrických proudů, které zlepšují prokrvení tkání, uvolňují napětí svalů nebo je naopak posilují. Působí proti bolesti a zánětu. Typ elektroléčebné procedury se volí podle převažujícího typu onemocnění. Je možné léčit choroby pohybového aparátu, poruchy prokrvení, zánětlivá a degenerativní onemocnění, pooperační stavy, kožní problémy apod.

### **3x parafín**

- Jedná se o lokální léčbu teplem přikládáním parafínových roušek na části těla, zejména na bolestivé klouby a páteř. Působí relaxačně na kosterní svalstvo, zmenšuje chronickou bolest, zvyšuje lokální prokrvení, zlepšuje výživu i hojení tkání.

### **1x skotský střík nebo podvodní masáž celková**

- Skotský střík je velmi příjemná celotělová kontrastní procedura využívající účinků střídání teplých a studených podnětů. Významně podporuje krevní oběh a psychiku. Masáž patří k velice oblíbeným a čím dál více navštěvovaným procedurám. Není se také čemu divit, se stále se zrychlujícím životním tempem, přibývá množství stresových situací a právě masáž představuje velice vhodný způsob vedoucí k odbourání fyzického i duševního napětí. V současnosti je nabídka masáží opravdu široká, jedná se však vesměs o její "suché" podoby. Jen málokdo už ví, že existuje rovněž povodní varianta masáže, takzvaná podvodní masáž. Její předností je spojení masáže s účinky teplé koupele a pohybu ve vodním prostředí. Procedura probíhá ve speciální velké vaně s vodou o teplotě přibližně 37°C, pomocí trysek ovládaných terapeutem. Ten tak může pomocí sklonu trysek a jejich vzdáleností od těla pacienta měnit intenzitu i charakter masáže. Díky volitelnému tlaku a nejrůznějších nástavců lze rovněž masírovat podle potřeby rozdílné skupiny svalstva a podkoží, tedy nejen povrchové svaly, ale rovněž hloubkové. Samotný proces je zahájen vstupem klienta do připravené vodoléčebné vany, ve které se nachází polohovatelné lehátko. Po chvilkové adaptaci je zahájena masáž krouživými pohyby trysek a to nejprve větších svalových skupin horních a dolních končetin. Po dokončení těchto partií přichází na řadu masáž trupu a vše se opakuje také na zadní části těla. Doba trvání celé procedury záleží samozřejmě na velikosti masírované části těla, v zásadě se však pohybuje okolo 15 minut. Protože účinek podvodní masáže na lidské tělo je poměrně intenzivní, doporučuje se poté setrvat alespoň 30 minut v suchém zábalu na lehátko. Po absolvování masáže je patrné výrazné uvolnění svalstva, doprovázené mírnou únavou. Rovněž dochází k prokrvení pokožky a podpoře činnosti lymfatického systému, který je odpovědný za vylučování nežádoucích látek. Relativně vysoká teplotě vody ve spojení s masáží přináší také úlevu od případné bolesti pohybového aparátu a zvyšuje pohyblivost kloubů. Indikací podvodní masáže jsou proto chronické zánětlivé a

degenerativní onemocnění kloubů a páteře, poruchy prokrvení, poúrazové stavy a otoky a samozřejmě nelze opomenout ani relaxační účinek.

### **1x střídavé koupele dolních končetin**

- Tato vodoléčebná procedura, kterou můžete nalézt také pod názvem Kneippova lázeň, či šlapací koupel, je založena na střídavém působení teplé a studené vody na dolní končetiny. Slůvko koupel sice je tedy mírně zavádějící, neboť se nejedná o žádnou relaxaci ve vaně plné příjemně teplé vody, ale o aktivní přešlapování ve dvou malých vaničkách. Zakladatelem této léčebné metody je německý farář Sebastian Kneipp, po kterém je také pojmenována. Principem je střídavé přešlapování v teplé a studené vodě, jejichž teploty jsou obvykle 43°C a 14°C. Šlapání ve vaničce s teplou vodou trvá přibližně 60s, ve studené pak o něco méně, cca 15s. Vaničky mohou být také vybaveny akupresurními rohožemi, což díky dráždění akupresurních bodů na ploskách nohou výsledný léčebný efekt této procedury dále prohlubuje. Při střídavé nožní koupeli se začíná nejprve přešlapováním v teplé vodě, poté následuje přibližně 6-7 cyklů střídavého pobytu ve studené a teplé vodě a celá 15 minutová procedura je zakončena ve vaničce se studenou vodou.

### **1x sauna**

- Pobyt v sauně má na lidský organismus velmi dobrý vliv - zklidňuje činnost srdce, dýchání se prohlubuje a uvolňuje, ustupují bolesti kloubů a svalů, regenerují se zažívací orgány a stěny mozkových cév a také ustupují migrény. Sauna uklidňuje a tlumí předešlé rozrušení, tísnivé pocity, nervozitu, nespavost apod. Saunováním dochází k silnému okysličení těla (rozšíření kožních cév) a tvorbě protilátek, pocením se z těla dostávají škodlivé látky. Lidské tělo získává větší odolnost, která je předpokladem růstu obranných schopností organismu, zlepšují se nervově-cévní reflexy, upevňují se kožní a slizniční cévy. Nutné je také připomenout, že saunu nesmí navštěvovat nemocný člověk, protože každé další zatížení oslabeného organismu může průběh choroby zhoršit.

Procedury budou stanoveny lékařem pro provedení vstupní lékařské prohlídky individuálně dle aktuálního zdravotního stavu a s přihlédnutím ke zprávě ošetřujícího lékaře a charakteru práce, kterou zaměstnanec vykonává. Na závěr pobytu bude provedena výstupní prohlídka s vyhotovením zprávy pro ošetřujícího lékaře.

Edukační program o prevenci civilizačních nemocí, správném životním stylu s diskuzí ve formě 90 min. přednášky zajištěné odborníkem v oboru zdravotnictví nebo dietologie.

**„Specifikace zařízení pro realizaci pobytů“**

**Priessnitzovy léčebné lázně a.s., Jeseník**

- specifikace zařízení
- popis procedur
- návrh jídelníčku

**Lázně Teplice nad Bečvou a.s.**

- specifikace zařízení
- popis procedur
- návrh jídelníčku

**KÚPELE LÚČKY a.s.**

- specifikace zařízení
- popis procedur
- návrh jídelníčku

**OSŽ Slovakia, a.s., Hotel Skalka Rajecké Teplice**

- specifikace zařízení
- popis procedur
- návrh jídelníčku

**Specifikace zařízení je obsahem Přílohy č.1 až Přílohy č.4 Přílohy č.2 Smlouvy o zajišťování kondičních pobytů pro zaměstnance Správy železniční dopravní cesty, státní organizace.**