

## **Pokyny pro účastníky kondičního pobytu** **Lázně Darkov a.s., Rehabilitační sanatorium, Karviná - Hranice**

---

Kondiční pobyty (dále jen „KOP“) zaměstnavatel poskytuje vybraným skupinám zaměstnanců dle Přílohy č. 4 Podnikové kolektivní smlouvy státní organizace Správa železnic pro rok 2021 (dále jen PKS Správa železnic), a to v souladu s jednotlivými ustanoveními této přílohy. Jsou cíleně zaměřeny na posílení těch funkcí organismu, které jsou negativně ovlivňovány výkonem práce, na předcházení vzniku chronických onemocnění zaměstnanců Správa železnic, ztráty zdravotní způsobilosti a poškození na zdraví z práce.

**Na základě splněných podmínek, uvedených v Příloze č. 4 PKS SŽDC - Kondiční pobyty zaměstnanců, Vám zaměstnavatel přidělil poukaz na kondiční pobyt v lázních Darkov, a.s. Rehabilitační sanatorium, Karviná - Hranice, a to v délce trvání 12 dnů (11 nocí).**

Lázně Darkov se nacházejí na pomezí Těšínských Beskyd v blízkosti hranic s Polskem.

**Před nástupem na KOP se klient musí prokázat potvrzením PCR testu na přítomnost SARS-COV-2 s negativním výsledkem, které není starší než 2 dny nebo antigenním testem ne starší 48 hodin.**

**Pokud nemáte možnost těchto odběrů, nabízíme možnost nechat se otestovat antigenním testem přímo v našem zařízení, kde již fungujeme jako odběrové místo.**

### **Sraz účastníků v nástupním dni v lázeňském středisku je uveden na poukaze**

- 1. DOPRAVA:** Zajišťujeme svoz klientů z hlavního nádraží do Rehabilitačního sanatoria v těchto časech: **9:00, 10:00, 11:00, 12:00 a 13:00 hodin.** Pokud účastníci KOP tento svoz nestihnou, dopraví se sami MHD nebo taxi službou. **Dopravu při odjezdu z lázní si každý účastník zajistí sám. Pokoje je nutné opustit do 9.00 hodin.**

Účastník KOP dojde do žst. Karviná – Hlavní nádraží, od které dále navazuje autobusové spojení přímo do místa ubytování – Rehabilitační sanatorium.

Pro cestu z vlakové stanice Karviná - Hlavní nádraží do Lázní Darkov můžete použít autobus MHD č. 511, 512, 517, 519 nebo 520. Autobusové nádraží se nachází přímo před budovou hlavního nádraží. Rovněž můžete využít taxi službu, její stanoviště se nachází u východu z vlakového nádraží.

Přehled autobusového spojení z železniční stanice Karviná - Hlavní nádraží k budově Rehabilitačního sanatoria najdete na [www.3csad.cz](http://www.3csad.cz). Nástupní stanice Karviná, Fryštát. aut. nádr. a konečná stanice Karviná, Hranice, rehab. Sanatorium.

- 2. PARKOVNÉ** - pokud klient přijede vlastním automobilem, nabízíme hlídané parkoviště.

<b>CENÍK PARKOVÁNÍ</b>	
1 HODINA	20 Kč
24 HODIN	150 Kč
3 DNY	260 Kč
7 DNÍ	360 Kč
14 DNÍ	460 Kč
<b>Vratná záloha na parkovací kartu</b>	<b>500 Kč</b>

**3. UBYTOVÁNÍ** - požadavek na 1/1 pokoj je nutné uvést vždy předem, nejlépe při rezervaci pobytu. V den nástupu již není možné měnit kategorii pokoje.

**Příplatek za 1/1 pokoj = 500 Kč/os./noc.**

Kontakt: přijímací kancelář, tel. 596 372 320, 596 372 334.

#### **4. STRAVOVÁNÍ**

Pobyt účastníků začíná obědem v den nástupu a končí snídaní v den odjezdu. Ubytování je poskytováno ve dvoulůžkových pokojích. Stravování je celodenní. Snídaně jsou poskytovány formou rautů. Obědy a večeře jsou poskytovány servírovanou formou a to z výběru 4 jídel. V prvních 3 dnech pobytu bude strava vybrána nutričním terapeutem. Pokud bude v jednotlivých turnusech více jak 40 účastníků, strava je rozdělena na dvě směny. O směně budete informováni u vstupního vyšetření.

Jídla jsou podávána v těchto časech:

<b>STRAVOVÁNÍ</b>	<b>I. Směna</b>	<b>II. Směna</b>
Snídaně	6:45 - 8:30	6:45 - 8:30
Oběd	11:00 -11:45	12:00 - 12:45
Večeře	17:00 - 17:30	17:45 - 18:15

#### **5. LÉČENÍ**

„Léčebný program 12 denního pobytu“

1x lékařské vyšetření (vstupní)

1x lékařské vyšetření (výstupní)

1x masáž klasická částečná

1x plynové injekce CO<sub>2</sub>

1x perličková koupel

1x oxygenoterapie

1x suchá masážní vana

1x rašelina

2x magnetoterapie

2x střídavá nožní koupel

2x skupinové cvičení v bazénu

1x parafín

2x bazénová jodobromová koupel se zábalem

2x saunový a bazénový svět

2x SLTV – relaxační cvičení / NordicWalking při příznivém počasí

1x senzomotorická rehabilitace na míčích

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.

**Pro volné chvíle** je klientům v lázních k dispozici celá škála aktivit, z nichž si vybere opravdu každý. Přímo v prostorách lázní jsou pravidelně realizovány taneční a poslechové večery, koncertní představení různých žánrů hudby, divadelní představení, přednášky a besedy. Mohou aktivně využít volný čas pěší turistikou, cykloturistikou, nordic walking či návštěvou bazénu a posilovny. V areálu je možné si zahrát stolní tenis, kulečnick, zapůjčit si kola. V zařízení je možnost úschovy vlastních kol.

Probíhají celoroční zájezdy do blízkého i vzdálenějšího okolí.

Aktuální program kulturních akcí naleznete na našich stránkách: [www.darkov.cz](http://www.darkov.cz).

WIFI- zatím poskytujeme zdarma, pokrytí není na všech pokojích 100%.

#### **Každý účastník KOP musí mít sebou:**

- **poukaz KOP díl A, B**, vyplněný a potvrzený vedoucím zaměstnancem organizační složky,
- občanský průkaz
- průkaz zdravotní pojišťovny
- domácí obuv na přezutí
- věci osobní hygieny
- cvičební úbor (teplákovou soupravu, trenýrky, tílko, obuv do tělocvičny, obuv na vycházky, **plavky – elastické a přiléhavé (nesmí být šortky)**)
- léky, které užíváte

Korespondence Vám může být zasílána na adresu:

**Lázně Darkov, a.s.**

**Rehabilitační sanatorium**

**/ jméno účastníka KOP /**

**Čsl. armády 2954/2**

**733 12 Karviná - Hranice**

V zájmu spokojenosti všech účastníků je třeba dodržovat ustanovení denního řádu střediska a stanovený program KOP.

Doporučujeme, aby v případě zjištění nedostatků nebo jiných připomínek k službám střediska v průběhu absolvování KOP účastník oznámil své připomínky vedoucímu střediska (vedoucímu lékaři) s případným zápisem do knihy střediska.

Nedojde-li k odstranění zjištěných nedostatků nebo připomínek v průběhu KOP, oznámí účastník pobytu tato zjištění písemně svému zaměstnavateli.

Zástupci zaměstnavatele též provádí kontrolu dodržování režimu KOP a naplňování smyslu KOP ze strany zaměstnanců. Zároveň získávají zpětnou vazbu spokojenosti.

Po skončení pobytu je zaměstnanec povinen vyplnit a odevzdat styčnému zaměstnanci organizační složky Dotazník spokojenosti, který obdrží v den příjmu na recepci.

**Přejeme Vám příjemné prožití kondičního pobytu v pěkném a klidném prostředí v zájmu odpočinku a upevnění Vašeho zdraví.**

**Tel. kontakt pro případné stížnosti, nejasnosti apod.: +420 584 459 220, AZTM Services s. r. o., Jeseník, Česká republika**

---