

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

ředstavujeme vám zcela unikátní první vydání letních AQUA novin. Když jsme přemýšleli nad tím, jak nejlépe představit naše služby a zajímavé informace ze života Aquaparku, napadlo nás právě toto. Jednoduché noviny, ve kterých bychom vám poskytli informace o aktuálním dění v Aquaparku, přiblížili některé z našich činností a služeb a trochu vás i pobavili. Kromě toho, jak se staráme o vaši bezpečnost se, mimo jiné, v tomto vydání dozvíte i o pozitivním účinku saunování v létě. Kdo rád soutěží, může se zúčastnit velké letní soutěže. Tak neváhejte a čtěte...:-) Letní sezona je především symbolem prázdnin a cestování za zábavou, relaxem a dobrodružstvím. Pokud se staneme součástí vašich příjemných zážitků, splníme i náš cíl.

Přejeme vám krásné léto!

Ing. Dalibor Příkryl, ředitel společnosti



Rozhovor s Radkem Jurkou



ZÁCHRANÁŘSKÁ AKADEMIE

V červnu proběhlo finále společného projektu Statutárního města Olomouce a našeho Aquaparku. Jedná se o vzdělávání žáků 2. stupně základních škol v oblasti poskytování první pomoci a rozvíjení fyzické zdatnosti. Je vedeno zábavnou formou nad rámec standardních učebních osnov. Finále absolvovaly čtyři olomoucké školy (ZŠ Demlova, ZŠ Terera, ZŠ Spojenců a ZŠ Helmská). Pět finálních disciplín bylo pro 10 žáků z každé školy (kvíz první pomoci, modelová situace záchrany, tvorba záchranné pomůcky, plavání štafeta a test první pomoci). Další pět disciplín bylo určeno pro vybrané dvojice z každé školy (tažení raněného, překážková dráha, šlapání vody, tažení tonoucího ve vodě a plavání v oblečení). Všichni byli naprosto skvělí, zvítězit však mohl jen jeden. Velká gratulace k prvnímu místu patří v letošním – již 5. ročníku – ZŠ Spojenců.

AQUATUBEŘI

Ve spolupráci se Statutárním městem Olomouc proběhl v našem Aquaparku již 2. ročník projektu „Aquatubeři“ – děti v pohybu. Je určen pro žáky 1. stupně základních škol. Cílem programu je ukázat dětem, jak mohou pravidelnou pohybovou aktivitou přispívat ke zlepšení své fyzické kondice. V teoretické i soutěžní části plní zadané úkoly a zábavnou formou se naučí spoustu nového. Díky VIP kartě Aquatubera, kterou poté obdrží, mohou nabyté zkušenosti prožít i s rodiči. Karta totiž umožňuje dítěti, v doprovodu dospělé osoby, vstup do Aquaparku jen za 1 Kč.



Bezpečnost návštěvníků je na prvním místě

Na pozici hlavního plavčíka v Aquaparku pracuje zhruba půl roku. Už na první pohled vidíte, že má rád sport – to také potvrzuje v rozhovoru. Radek Jurka v současné době mimo své zaměstnání, kde má pohyb de facto v náplni práce, hraje profesionálně 1. basketbalovou ligu za Olomouc, rekreačně fotbal i tenis a rád se svou přítelkyní zajde například do kina.

Práce plavčíka

Radku, jak se vlastně vaše pozice jmenuje?

Pracuji zde jako hlavní plavčík na hlavní pracovní poměr. Vedu a proškoluji všech čtrnáct plavčíků – brigádníků.

Kolik plavčíků zároveň pracuje na jedné směně?

Obvykle jsme dva vevnitř a dva venku, o víkendů však bývá více lidí, tak se náš počet zvyšuje – tři až čtyři jsme venku a tři uvnitř. Záleží také hodně na počasí.

Pokračování na str. 2



Pokračování ze str. 1

Jsou plavčíci i v saunovém světě?

Ano, chodíme tam na pravidelné kontroly, jedná se o bezplavkovou zónu, takže jestli je toto dodržováno, zda mají lidé v sauně pod sebou osušky nebo prostěradla, a také jestli se někomu například neudělalo špatně a nepotřebuje naši pomoc.

Jak dlouho v Aquaparku pracujete?

Nastoupil jsem tady v dubnu 2016 jako technik na brigádě. Ve chvíli, kdy hledali plavčíka na brigádu, tak jsem to chtěl zkusit a moc mě to začalo bavit. Potom jsem se s kolegou Filipem staral o školy a příměstské tábory a zjistil jsem, že mě baví práce s dětmi. Poté jsem dostal šanci pracovat na této pozici a od té doby jsem tady a mám svou práci moc rád. Ideálně také mohu skloubit svou práci s basketballem.

Máte nějakou speciální školu nebo školení?

Mám střední školu. K této práci potřebujete autorizovanou zkoušku Plavčík. Je to specializační kurz první pomoci i praktické záchrany. Jsou zde i simulace v reálných podmínkách a nácvik modelových situací. Na konci úspěšného zvládnutí kurzu obdržíte certifikát.

Jak dlouho školení probíhá?

Je několikadenní. Také máme zde v Aquaparku jednou za rok školení našich plavčíků a brigádníků – kurz první pomoci a praktické záchrany v podmínkách provozu. Je to přímo „ušito na míru“ tomuto prostoru s ukázkami, co se tady může stát, jaké úrazy, jak postupovat, když se někdo topí nebo když někdo má epileptický záchvat.

Už jste tady někoho zachraňoval?

Ano, minulé léto nedávali rodiče chvíli pozor na svou malou holčičku, tak skočila s rukávky do venkovního bazénu, kde je 170 cm, rukávky jí sjely a začala se topit. Všechno dobře dopadlo, ale obezřetnosti není nikdy dost.

Co byste doporučil rodičům malých dětí při návštěvě Aquaparku?

Mít potomka stále na očích, nestačí, že má na sobě kruh nebo rukávky – z kruhu může vyklouznout, z rukávků také. Malé děti je potřeba neustále hlídat. Stačí se jen otočit a dítě

přeběhne tři metry mezi dětským bazénkem a velkým bazénem a skočí do hloubky.

Existuje nějaká bezpečnější pomůcka na plavání, než je nafukovací kolo nebo rukávky?

Existují pásy na plavání nebo vesty. Vhodné pásy lze zakoupit na recepci Aquaparku.

Léto v Aquaparku

Jsou prázdniny. Jaké aktivity může Aquapark nabídnout?

Prázdninové campy pro děti jsou už plně obsazené. Máme tady skupinu Malých průzkumníků a také Mladé záchranáře. Jedná se o pětidenní turnusy až do konce prázdnin. Mladí záchranáři mají plavecký výcvik, různé hry, proběhne prezentace o první pomoci.

Kterou atrakci v rámci venkovního areálu považujete za nejjíc adrenalinovou?

Určitě modrý tobogan. Měří přes 117 m a mohou tam děti od 6ti let.

Co chystáte v Aquaparku za program?

Myslím, že velkým tahákem by mohlo být Hanácké mistrovství ve sjezdu na toboganu – pro děti i dospělé. A rádi bychom nabídli návštěvníkům i oblíbené letní Koupání pod hvězdami.

Co to znamená?

V celém Aquaparku máme otevřeno do půlnoci, všude je zhasnuto a jsou rozsvícena jen podvodní světla. Bývá tu i DJ. Má to skvělou atmosféru. Ještě určitě budeme nabízet oblíbenou Saunovou noc.

Co obecně doporučíte návštěvníkům letního aquaparku, aby se vyvarovali zdravotních potíží?

Určitě ať si vezmou s sebou krém a pokrývku hlavy. Ať pijí a schovají se před sluníčkem do stínu. Určitě není dobré být na sluníčku tři hodiny v kuse. Dále aby nezapomněli doma léky, pokud jsou třeba alergici. Bohužel většina lidí přípravu podceňuje. Hrozí jim pak například dehydratace, kterou nejčastěji provází bolest hlavy. Pokud doma zapomenou pokrývku hlavy, tak by se měli občas ponořit pod vodu.

Celý rozhovor si můžete přečíst na našich webových stránkách www.aqua-olomouc.cz/media



Honza v Aquaparku pracuje již 5 let. V restauraci od pondělí do pátku už od 6ti hodin připravuje se svým týmem polední tříhodové menu. Můžete ho potkat i za pultem při výdejí jídla a počítejte s tím, že se vás bude ptát, co byste rádi k jídlu přišťe. Baví ho připravovat nejen hotová jídla a minutky, ale má rád i street food, když je jídlo poctivě připravené z kvalitních surovin. Ve venkovní části Aquaparku je o víkendech v provozu nový gril, kde toto jídlo můžete ochutnat.



FARMÁŘSKÝ SALÁT SE SÁZENÝM VEJCEM, SLANINOU A ČERSTVÝM KOPREM

(pro 2 osoby)

Suroviny:

salát:

300 g malých brambor, ½ červené cibule, 1 velká hrst polníčku, 1 velká hrst baby špenátu, 1 snítka čerstvého kopru, 2 ks vajec, 100 g anglické slaniny, sůl a pepř

zálivka:

6 lžic olivového oleje, 1 lžice hrubozrnné hořčice, 1 lžice medu, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice nasekaného čerstvého kopru, sůl a pepř

Postup:

1. Přípravu si zálivku vyšleháním všech uvedených ingrediencí do hladké emulze. Brambory uvařte ve slupce a poté je nechte vychladnout. Slaninu nasekejte na kostičky a orestujte ji na pánvi do křupava.
2. Do mísy vložte polníček, špenát, nahrubo nasekaný kopr a na tenká půlkolečka nakrájenou cibuli. Vše promíchejte se zálivkou. Dále do salátu vmíchejte slaninu a přidejte brambory nakrájené napůl (menší) nebo na silnější plátky (větší). Podle chuti můžete salát osolit a opepřit.
3. Salát rozdělte na dva talíře a nahoru položte sázené vejce. Podávejte s pečivem.



Představujeme členy našeho týmu plavčíků (zleva): Jakub Šarman, Radek Jurka a Štěpán Michalík



Letní saunování za vypečenou cenu

Mnoho lidí se stále ptá, proč v létě chodit do sauny, když slunce svítí jako o závod a nejen při cestě městem se slušně zapotíme. Odpovědi naleznete v našem článku zároveň s pozvánkou, proč náš saunový svět právě teď v létě navštívit.

Nejprve se podívejme, co radí odborníci ohledně saunování v létě. Říkají, že v létě sauna prospívá stejně jako v zimě. V první řadě totiž pomáhá výrazně zlepšovat termoregulaci a přispívá tím k lepšímu zvládnutí teplotních výkyvů, které k létu patří.

Dalšími plusy jsou:

- zvyšování odolnosti proti onemocněním – zvýšení obranyschopnosti těla
- lépe zvládneme vysoké venkovní teploty
- dochází k omezení nadměrného pocení, kterým v létě trpíme
- pokožka se krásně prokrvuje
- prospívá zdraví a psychice – snižuje únavu a odstraňuje stres
- ideální doplněk k pohybové aktivitě
- blahodárny účinek pro pleť – zvláčňuje ji

Netřeba dodat, že návštěva sauny by měla mít pravidelný režim. Proto, pokud v zimě navštívíte saunu pravidelně, ani v létě byste v této aktivitě neměli přestat.

Letní akce

V naší Wellness zóně na střeše Aquaparku jsme pro vás na měsíc červenec a srpen připravili speciální nabídku – LETNÍ SAUNOVÁNÍ ZA VYPEČENOU CENU 190 Kč ZA 3 HODINY. Můžete se těšit na klidné prostředí, venkovní ochlazovací bazén, sprchy i vědro. Dále relaxační whirlpool s teplou vodou. Osvěžit se také můžete v našem zmrzlinovém baru.

Saunové ceremoniály

Nedílnou součástí našeho saunového světa jsou také pravidelné saunové ceremoniály. Informace o době konání naleznete vždy v předstihu na našem webu a FB. Zkušení sauněři předvedou různé i speciálně zaměřené ceremoniály, aby vám pobyt v sauně co nejvíce zpestřili.

Opalování bez plavek

Na střechu Aquaparku zveme i všechny naturisty. Jak víte, u nás je vstup do saunového světa bezplavkový, tak co spojit návštěvu sauny s opalováním na střeše?

Těšíme se spolu s vámi na krásné letní dny. Za nás – saunování v létě – ANO!

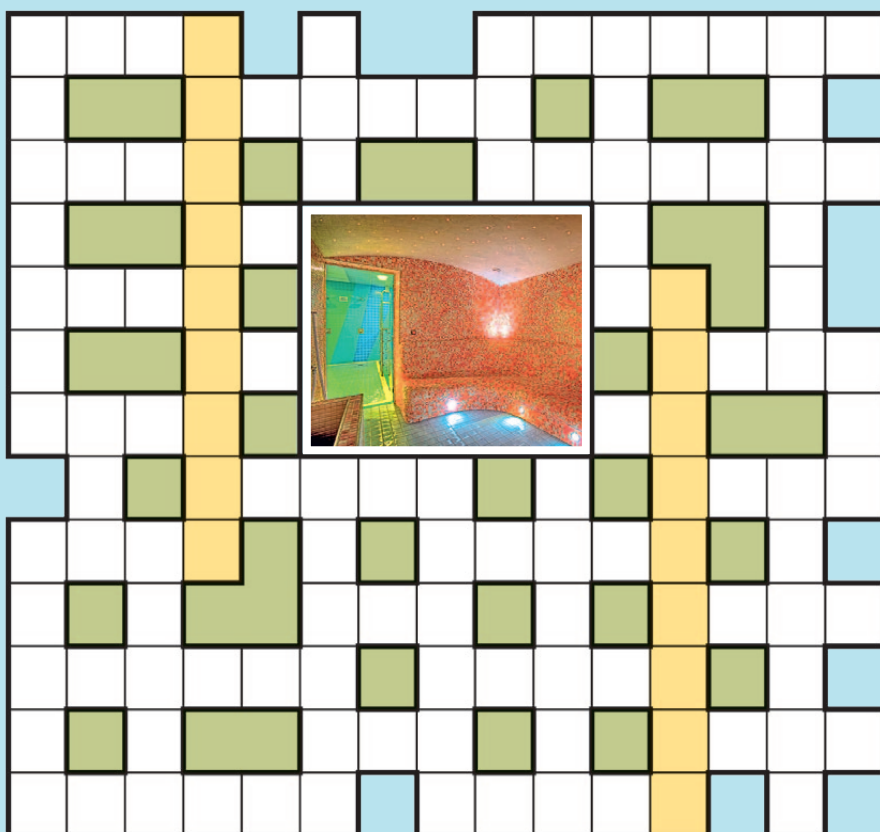


45 minut zdarma

Není to žádná novinářská kachna. Třičtvrtě hodinu zdarma můžete získat v rámci PŘÍPRAVNÉ PROCEDURY, která by ideálně měla předcházet každé masáži. Jak říká masérka Jana Rychnovská, klient, který si lehá na masérský stůl, již nemá ztuhlé svaly a celý regenerační proces probíhá rychleji. Takže – vyšetřete si tento čas před masáží a ve vnitřním areálu využijte whirlpool a masážní bazén a také prohřívárny (tepidárium a parní lázeň). Následná masáž bude už jen příjemným a uvolňujícím zážitkem.

VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ KRIS KROS

Do 31. srpna můžete soutěžit o zajímavé ceny z oblasti sportu. Je to velmi jednoduché – vytvořte vyplněný kris kros a foto odešlete na e-mail info@aqua-olomouc.cz. Zašlé správné odpovědi vylosujeme začátkem září a deset z vás odměníme. O výsledku vás budeme informovat e-mailem. Více o soutěži naleznete na našich webových stránkách.



2 písmena

ACH
GO
LP
PA

3 písmena

ÁRO
ARY
DÍK
LVI
REJ
ZDI

4 písmena

COPY
DŘÍN
ELÉV
ICHOR
MILÁ
RMEN
RUKA
TÁNÍ
ÚCHOP

5 písmen

EMISE
KOTVA
LELCI
MUŠLE
NANDU
NÁPOR
POPEL

6 písmen

EPITEL
LIGNIT
PORTÁL
PŘÍTEL
REJNOK
ŘÁDĚNÍ
ŠELEST
VRÁTEK

7 písmen

DOPRAVA
KAPITÁN
ÚSTRICE

NOVINKA!
V pracovní dny 10-16hod

SPECIÁLNÍ NABÍDKA MASÁŽÍ



ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

Antistresová masáž zbavuje tělo psychického a fyzického napětí, harmonizuje tělo i duši. Ulevuje od bolestí hlavy, pomáhá při nespavosti, úzkosti, depresi, zlepšuje koncentraci a pomáhá při celkovém vyčerpání v důsledku každodenního stresu.

+ 45 min. ZDARMA prohřátí
v Aquaparku

30 min 350 Kč
60 min 650 Kč



MEDOVÁ MASÁŽ

Tradiční medová masáž podporuje detoxikaci organismu, při níž dochází k odplavování toxinů z těla. Kvalitní **med přímo od včelaře** odstraňuje odumřelé kožní buňky a vytahuje nečistoty, které se v našich tělech nahromadily nezdravým způsobem života. Je vhodná při stresu, únavě, vyčerpání, nespavosti, bolestech hlavy a podpoře imunitního systému. Může být mírně bolestivá.

+ 45 min. ZDARMA prohřátí
v Aquaparku

60 min 550 Kč



TĚHOTENSKÁ MASÁŽ

Jemná relaxační masáž pomáhá od bolesti zad, zejména beder, šíje i hlavy. Zmírňuje otoky, ulevuje od pocitu těžkých nohou, usnadňuje průběh těhotenství i porodu, snižuje pocitu nevolnosti a harmonizuje psychiku ženy. Speciální olej pečuje o strie a podporuje pružnost pokožky. Masáž se může provádět od 4. do 8. měsíce těhotenství.

+ 45 min. ZDARMA prohřátí
v Aquaparku

30 min 350 Kč
60 min 650 Kč

BAŇKOVÁNÍ PŘI KLASICKÉ MASÁŽI

V případě zájmu lze při klasické masáži využít i možnost uvolnění svalů speciálními baňkami. Spojení klasické masáže a podtlakové metody baňkování pomáhá efektivně odstranit bolesti páteře a pohybového aparátu. Dochází k vylučování toxinů z těla, uvolnění svalových spasmů a pročištění krve. Baňkování zlepšuje krevní oběh, pomáhá udržovat homeostázu, reguluje tok krve a životní energii (čchi).



Těší se na Vás masérka Jana Rychnovská