

SAUNA RADKA – NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

POKYNY PRO UŽIVATELE SAUNY

1. Před vstupem do sauny je každý návštěvník **povinen se osprchovat teplou vodou.**
2. V sauně je **povinnost sedat si na vlastní či zapůjčený ručník/prostěradlo.**
3. Doporučená délka pobytu v sauně je 7 – 20 minut a maximálně 3 cykly po sobě.
4. Pobyt v sauně se řídí pocity, návštěvník by se měl cítit dobře.
5. **Po každém cyklu je návštěvník povinen se osprchovat.**

PŘÍPRAVA K VLASTNÍMU SAUNOVÁNÍ

Před vstupem do sauny se svlékneme. Obnažené tělo je základním fyziologickým předpokladem a hygienickým požadavkem. Povrch těla musí být naprosto volný, aby se vyhovělo termoregulačním dějům v organismu, ke kterým za pobytu v horku nutně dochází.

Povrch těla a vlasy omyjeme mýdlem či šampónem a opláchneme vlažnou až teplou sprchou za pomoci žínky nebo kartáče.

POBYT V HORKÉM PROSTŘEDÍ SAUNOVÉ LÁZNĚ

Po vstupu do prohřívárny si sedneme či lehne pouze na vlastní/zapůjčený ručník, osušku či prostěradlo.

Při saunování vleže se organismus prohřívá rovnoměrně, což je pro něj lepší.

Pobyt v prohřívárně není nutné měřit přesně, postačí asi 8 až 12 minut k dosažení potřebných fyziologických reakcí. Naléhavým signálem k ukončení saunování bývá vždy pocit značného horka, někdy tlaku na prsou, bušení srdce či točení hlavy, někdy i nevelké dechové tísně.

TYPY SAUNOVÁNÍ:

1. **dráždivé** (iritační) – působí výrazně povzbudivě a je vyvoláno jedním pobytem v prohřívárně s následným ochlazením. Je vhodné na něj navázat další aktivitou;
2. **povzbudivé** (tonizační) – představuje dvojitou změnu horkého a chladného prostředí; je velmi vhodné u malých dětí;
3. **uvolňující** (relaxační) – opakující se tři pobyty v prohřívárně s následným ochlazením; navozuje výrazné tělesné i duševní uvolnění a před jeho započítím by měla být půlhodinka celkového uklidnění.
4. **únavné** (inhibiční) případně vyčerpávající (exhausivní) znamená čtyř až pětinasobné opakování jednotlivých běhů. Po tomto saunování dochází k většímu útlumu a potřebě spánku, ke snížení tělesné výkonnosti a nervové svalové pohotovosti. Bezprostředně by měl tedy následovat spánek. Tento typ saunování není vhodný po vyčerpávajícím tělesném zatížení.
5. Šesteré a více opakování pobytů v horku již není vhodné, protože může vyvolat rozvrat v iontovém hospodaření vnitřního prostředí organismu a způsobit kritický stav!!

OCHLAZOVÁNÍ

Po každém opuštění prohřívárny jdeme **vždy pod sprchu a krátce spláchneme pot a drobné šupinky pokožky uvolněné horkem.**

Celkové ochlazení vodou přispívá k velmi rychlému návratu normálních funkcí kardiovaskulárního systému, urychlených předchozím prohřátím k normálu.

V saunách dochází často k nesprávnému pochopení účinku saunování a považuje se za „významný čin“, jestliže saunující vydrží v soutěži s jiným saunujícími déle, div se v horku „nevypaří“ nebo v chladné vodě „nezmrzne“.

Tento postup není vhodný a může přivodit i zdravotní potíže.

ZÁVĚR SAUNOVÁNÍ

Jakmile ukončíme poslední běh prohřívání s posledním ochlazením, ať už po jediném či po několika výměnách horka a chladu, spláchneme poslední zbytky potu, případně jiné nečistoty na povrchu těla.

Zde jde zásadně vždy už jen o krátký styk těla s vlažnou vodou a má být ukončen krátkým osprchováním jen studenou vodou. To stačí k závěrečné očištění. Mýdla již nepoužíváme. Hygienickou očištění těla včetně umytí vlasů jsme odbyli již na začátku a dalším prohříváním organismu teplou sprchou není potřeba vyvolávat další pocení.

Dnes už se ví, že omytí těla zásaditým mýdlem porušuje kyselý ochranný povrch pokožky, i když zase ne tak, aby organismu zabránilo jeho vcelku rychlému obnovení.

U suché kůže se doporučuje vetřít po osušení do pokožky lehký, nedráždivý olej nebo řídkou emulsi.

ZÁKAZ VSTUPU DO AREÁLU SAUNY

Do areálu sauny nemají přístup osoby, které trpí příznaky akutního onemocnění zejména horních cest dýchacích, se zvýšenými teplotami, kašlem, rýmou, průjmem, bolestmi hlavy, malátností, dále osoby nemocné kožními vyrážkami, bradavicemi, otevřenými hnisajícími ranami.

Vstup není povolen také osobám, které trpí přenosnými chorobami či bacilonosičům, jakož i osobám, v jejichž blízkosti se vyskytla přenosná nemoc.

Vstup není povolen osobám podnapilým, pod vlivem drog, zahmyzeným a špinavým.

DVOJÍ ZPŮSOB ZÁVĚRU SAUNOVÁNÍ

Odpočinkový způsob

K odpočinku postačí nedlouhé poležení či posezení na lehátku či na lavici, křesle, židli.

Odpočíváme oblečení v lehkém spodním prádle, případně v koupacím plášti nebo přikryti osuškou/prostěradlem. Dbáme na proteplení nohou vhodnými ponožkami či obuví.

Zásadně nepoužíváme jakýchkoli zábalů např. teplými houněmi či jinými příkrývkami, protože dalším neúčelným pocením se porušuje doznívající účinek saunování a může při pozvolném prochládání dojít ke vzniku „nemoci z prochlazení“.

Po relaxačním, inhibičním nebo exhaustivním saunování je odpočinek nutný a je možno jej doplnit i krátkým spánkem, spíše zdímnutím. Takový spánek je velmi osvěžující, protože je podmíněn tzv. renegeračním vagotropním účinkem saunové lázně. Po probuzení je pocit zotavení a osvěžení opravdu dokonalý a nebrání, spíše umožňuje podniknout nějakou aktivitu, nejlépe duševní, ale i nenáročnou manuální práci.

Pohybová aktivita po saunování

Po iritačním a tonizujícím saunování je nejlépe vynechat odpočinek a využít vzniklého osvěžení k přiměřené pohybové aktivitě, např. k chůzi na čerstvém vzduchu v přírodním terénu okolí domu, k volnému běhu, v zimě k běhu na lyžích. Doba odpočinku se tak posouvá do domácího prostředí a do doby obvyklého spánku.

DESATERO SAUNY

1. V prostorách sauny nekuřte!
2. V šatně odložte vše – vezměte si s sebou pouze mycí potřeby, prostěradlo a přezuvky do saunového provozu.
3. Před vstupem do prohřívárny se umyjte mýdlem.
4. Proti prochlazení nohou je důležité mít přezuvky, případně proti přehřívání hlavy použijte saunové pokrývky hlavy.
5. Před každým vstupem do ohřívárny setřete ve sprše vodu z povrchu těla ručníkem.
6. Do prohřívárny si vezměte svůj druhý suchý čistý ručník nebo prostěradlo.
7. Při pocení si masírujte povrch těla kartáčem či dalšími pomůckami vhodnými do sauny.
8. Při dokonalém prohřátí pot omyjte pod sprchou a ochlaďte se v ní – i hlavu nebo alespoň zátylek.
9. Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou – již bez mýdla.
10. V odpočívárně zůstaňte alespoň 20 minut.

ČAS PRO SAUNOVÁNÍ

Saunování zabere určitou dávku času v našem týdenním programu a měli bychom počítat obvykle se dvěma hodinami. Spěch a nervozita vadí v průběhu saunování a zkušený saunař s tím počítá a už jeho cesta do sauny je naplněna radostným očekáváním.

ČASOVÉ LIMITY SAUNOVÁNÍ

Pro dospělé se doporučuje rozmezí mezi 8 – 20 minutami, u dětí 3 – 8 minut.

Limit pro **ochlazování** se udává **max. 2 minuty vodou, 5 minut chladným vzduchem v klidu a 20 minut za pohybu**. U dětí je signálem k opuštění chladných prostor třes a namodralé rty.

Domněnka některých saunujících, že co nejdelší výdrž např. v chladné vodě vede k otužilosti, je lichá a vede spíše ke zdravotním obtížím (bolesti hlavy, u žen zánět močového měchýře).

Každé působení vlhkého chladu vede k ochrnutí cév sliznice nosu a oslabení ochranné bariéry vůči průniku choroboplodných virů či bakterií.

SAUNOVÁNÍ S DĚTMI

Dolní věková hranice je posunuta k době, kdy jsou děti pro pobyt v sauně vybaveny z hlediska pohyblivosti a stability termoregulace, což zpravidla bývá okolo třetího roku.

Dříve než své děti přivedeme do sauny, měli bychom vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší.

Netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů, zejména cvičit, běhat, plavat, koupat se v horké i chladné vodě, pak se nemusíme obávat neobvyklého prostředí sauny. Takto schopné dítě se může bez obav i saunovat. Správné saunování obvykle nečiní samo o sobě zdravým dětem žádné potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, aby se začalo s dětmi saunovat.

BIO SAUNA X SAUNA FINSKÁ

Bio sauna je vlhká / parní sauna se 60% vlhkostí a cca 55 °C, která je vhodná pro děti, seniory, osoby s různými dalšími zdravotními omezeními (po konzultaci s lékařem).

Finská sauna je suché teplo cca 90 °C s minimální vlhkostí, vhodné pro zdravé jedince.

1. Pravidla pro klienty sauny

Cílem je vytvořit pozitivní vztah k saunování a využít jeho pozitivní efekty u zdravých osob, dětí (v odpovědnosti rodičů), u nemocných dle pokynů lékaře.

Saunování je zároveň společenská aktivita s rodinou, přáteli a v takto malé kapacitě i v soukromém režimu bez rušení ostatními návštěvníky. **Cílovou skupinou** jsou členové spolku, především rodiče, popř. s dětmi.

Seznámení s provozním řádem sauny a přílohami potvrdí každý účastník kurzu vyplněním on-line přihlášky v registračním informačním systému WEBOOKER.

Vstup do plaveckého centra RADKA (PCR), kde se sauna nachází je branou zadním vchodem ze dvora. Klienti budou po zazvonění na zvonek vpuštění pracovníci na recepci PCR do budovy.

Ve vstupní chodbě se přezují nebo použijí návleky a na recepci si vyzvednou klíče od šatny, uhradí službu.

V šatně se svléknou a odloží případné šperky, sponky do vlasů apod. a osobní věci uloží do skříňky.

Za odložené věci v nezajištěných prostorách neručíme.

K převlékání dětí můžou využít podložky naproti skříňkám.

Malé děti musí mít jednorázové plavací plenky.

Vpravo v chodbě k bazénu je k dispozici WC. Po každém použití WC je klient povinen zopakovat mytí intimních částí těla pod sprchou.

Po příchodu do místnosti sprch se návštěvníci sauny důkladně osprchují mýdlem.

Do prostoru sprch, sauny, chodby k sauně, odpočívárně je zakázáno nosit předměty ze skla a jídlo. Občerstvení je možné konzumovat v aklimatizační místnosti u recepcce.

Po umytí a osprchování přejdou klienti do sauny, kde používají své **čisté prostředadlo nebo ručník.**

Děti se nesmí pohybovat v prostorách PCR samostatně, doprovázející osoby nesmí děti nechat bez dozoru.

Všichni návštěvníci se v prostorách PCR pohybují pomalu, dávají pozor na kluzké podlahy a hrany.

Po ukončení celého procesu saunování je možné využít v druhé hodině aklimatizační místnost a případně zde konzumovat nápoje, lehké občerstvení. K dispozici je možnost využití mikrovlnné trouby nebo příborů a nádobí, i pro děti.

Pokud je potřeba použít varnou konvici, požádá se obsluha baru.

Je zde možné si objednat nabízené nápoje nebo jiné zboží dle nabídky.

Návštěvníci odchází opět zadním vchodem a brankou ze dvora provozovny RADKA z.s..