

# OBSAH

Úvod .....	7
<b>I. díl</b>	
<b>PROČ SAUNOVAT I DĚTI .....</b>	<b>9</b>
1. PRASTARÝ DAR PŘÍRODY .....	11
2. BEZPEČNÝ POHYB TEPLA V SAUNOVÉ LÁZNI .....	17
Podívejme se nejprve kolem sebe .....	18
Transport tepla v saunové lázni .....	20
Kvalita saunové lázně .....	22
Tepelné faktory saunové lázně .....	23
Jiné druhy fyzikálních faktorů .....	26
Saunová lázeň – teplodárná a teploberná .....	29
3. CO VÍME O ÚČINCÍCH SAUNOVÉ LÁZNĚ .....	33
O teplotě lidského organismu .....	34
Vnitřní teplota .....	34
Teplota tělesného povrchu .....	38
Velikost tělesného povrchu .....	38
Somatické vybavení vůči zevní teplotě .....	39
Teplotní bariéry .....	39
Termoregulační děje .....	41
Termoreceptory .....	42
REAKCE TĚLESNÝCH SYSTÉMŮ NA TEPELNÉ PODNĚTY SAUNOVÉ LÁZNĚ .....	44
Reakce cévního systému (vazomotorika) .....	44
Reakce potních žlázek (sudomotorika) .....	46
Reakce dýchacího systému .....	48
Reakce vegetativního nervového systému .....	48
Reakce antistresové linie .....	48
Iritace hormonální sekrece .....	49
Změny v minerálním hospodářství .....	49
Změny hladin imunitních protilátek .....	50

DLOUHODOBÝ ZDRAVOTNÍ ÚČINEK SAUNOVÁNÍ .....	51
Zdravotní prvky vlivu saunování .....	51
Saunování jako metoda prevence .....	52
Respirační virózy .....	52
Saunování jako součást léčebných postupů .....	55
Astmatické děti v sauně .....	56
SAUNUJÍCÍ DÍTKY V RUKOU UČITELSTVA .....	59
Výuka anatomie .....	59
Výcvik k návykům zdravého životního stylu .....	61
<b>II. díl</b>	
<b>NUTNÉ PŘEDPOKLADY K SAUNOVÁNÍ DĚTÍ .....</b>	<b>69</b>
4. VĚDĚT, DO ČEHO DĚTI ZAVEDEME .....	73
Podmínky pro saunu pro děti .....	73
Saunování dětí ve veřejné sauně .....	75
Vybavení veřejné sauny pro saunování dětí .....	75
Úprava technického vybavení sauny a jejího provozu .....	78
Sauna v zařízení pro děti .....	78
Kam s ní .....	79
Jak velkou saunu? .....	85
Uspořádání provozu v saunách .....	87
Vybavení prohřívárny .....	89
K vybavení ochlazovny .....	91
Jak si poradit s nabídkou teplodárných zdrojů na trhu .....	91
5. O CO SE MAJÍ POSTARAT DOSPĚLÍ PŘED ZAHÁJENÍM SAUNOVÁNÍ DĚTÍ .....	95
Účast a úloha doprovázejících osob .....	95
Informace rodičů a spolupráce s nimi .....	98
Věcné přípravy na saunování dětí .....	99
Než se půjde s dětmi do sauny .....	103
Doprava do vzdálené veřejné sauny .....	104
Před zahájením vlastního saunování .....	104
6. UŽITEČNÝ POSTUP SAUNOVÁNÍ S DĚTMI .....	107
Věcná příprava sauny .....	107
Revize saunového prostředí .....	109
Poslední úkony před vlastním saunováním .....	109

	Konečně do tepla .....	111
7.	ČTYŘI FÁZE JEDNOHO BĚHU SAUNOVÁNÍ .....	113
	První fáze saunování – očištění .....	113
	Úkol dospělých při očištění .....	117
	Druhá fáze saunování – prohřívání .....	119
	Úkoly dospělých během vstupu do horké části .....	119
	Volba prohřívací zóny a polohy v ní .....	119
	Pozorování reakcí dětí během prohřívání .....	122
	Odchod z prohřívárny .....	124
	Mezifáze – krátké osprchování .....	124
	Úkoly dospělé osoby mezi prohřátím a ochlazením .....	124
	Úkoly obsluhy během probíhajícího saunování .....	124
	Třetí fáze saunování – ochlazování .....	125
	Čtvrtá fáze saunování – závěrečná .....	130
	Odpočinek – jedna z forem závěru saunování .....	130
	Insolace („oslunění“) UV-zářením .....	130
	Pohybová aktivita po saunování .....	131
	Další program po saunování .....	131
	Úkoly pověřené osoby po ukončení saunování dětí .....	131
	Formy úklidu sauny .....	132
8.	VHODNÉ DOPLŇKY SAUNOVÁNÍ .....	133
	Automasáž jako doplněk prohřívání .....	134
	Dechové cviky .....	135
	Inhalace .....	139
	Pitný a jídelní režim .....	139
9.	PROVOZ SAUNY .....	143
	Řád saunování .....	145
	PENZUM ZÁKLADNÍCH ZNALOSTÍ .....	155
	ZÁVĚR .....	159
	Přehled literatury o účincích saunové lázně .....	161