

## ***SAUNOVÁNÍ JAKO METODA PREVENCE***

### **Respirační virózy:**

**A.)** Až 50% zmenšení počtu prostonaných dnů

**B.)** Zkrácení délky nemoci asi o 1/3

**C.)** Omezení komplikací

**D.)** Hladina imunoglobulinu-A , který se vyskytuje na sliznici dýchacích cest a zabraňuje proniknutí mikrobů, ztrácí účinek 7 den po saunování. To vysvětluje, proč saunovat jednou za týden, vícekrát to u dětí není nutné!

## ***SAUNOVÁNÍ JAKO SOUČÁST LÉČEBNÝCH POSTUPŮ***

\* omezení základního onemocnění

\* snížení spotřeby léků ( antibiotik)

## ***NEJVHODNĚJŠÍ DOBA SAUNOVÁNÍ DĚTÍ***

Mateřské školy je vhodné saunovat s dětmi dopoledne mezi 9 – 11 hodinou a to nejlépe po krátké vycházce.

## **ČTYŘI FÁZE SAUNOVÁNÍ**

### **1. PRVNÍ FÁZE- OČISTNÁ:**

Děti se osprchují v teplé vodě, umyjí mýdlem a osuší froté ručníkem

### **2. DRUHÁ FÁZE- PROHŘÍVÁNÍ:**

Teplota v prohřívárně má být 60 – 70 stupňů , záleží na věku dítěte. Ideální poloha tzv. vajíčko ( děti si skrčí nohy a kolena přitáhnou k hrudníku, obejmou nohy pažemi a hlavu skloní nad kolena), zmenšuje se tím teplotní rozdíl.

Děti můžeme v sauně zabavit hrou, povídáním, vyprávěním, recitováním...

Při pocitu pálení nosního vstupu naučíme děti tzv. vlhkou komůrku- dítě si dlaní překryje ústa i nos a vdechuje nosem a vydechuje ústy- pálení ihned ustoupí.

### **3. TŘETÍ FÁZE SAUNOVÁNÍ- OCHLAZOVÁNÍ**

Děti se mohou ochlazovat buď krátkým pobytem ve vodě bazénku ( asi 2 minuty),anebo pobytem na čerstvém vzduchu, který spojí s pohybovou aktivitou ( do 5 minut).

Jakmile děti pocítí chlad na nohou či ramenou, osprchují si teplou vodou chodidla, nártý a odchází do prohřívárny k dalšímu prohřívání.

#### **4. ČTVRTÁ FÁZE SAUNOVÁNÍ- ZÁVĚREČNÁ**

( s několika možnostmi závěru saunování)

Po posledním ochlazení se děti krátce osprchují vlažnou vodou a důkladně si osuší povrch těla.

##### **Odpočinek - jedna z forem závěru saunování**

Jestliže se po saunování ve veřejné sauně nechají děti hned odpočívat, pak stačí zhruba 10 minut, aby se nenavodila útlumová složka doby po saunování s potřebou spánku. Během tohoto odpočinku je vhodné podat nápoje.

##### **Pohybová aktivita po saunování**

osvědčuje se zařadit hned po skončení ( zejména cestou ze sauny )ještě jako výhodnou součást závěru saunování krátkou procházkou na čerstvém vzduchu, případně doplněnou cviky respirační gymnastiky. Během cvičení je nutné klást důraz na výdechovou složku dýchání.

*- nádech se provádí vždy nosem, nenásilně a výdech ústy vydatně, přitom se vyslovuje sss, ššš nebo kráá.*

po ukončení cvičení odcházejí opět s ručníkem do sprch, osprchují si chodidla teplou vodou a odchází do prohřívárny, pokud pokračují v saunovacím cyklu. Jestliže však končí saunování, osprchují se jen krátce pod celkovou vlažnou sprchou, osuší se a odcházejí do šatny či odpočívárny.

### **Inhalace**

Náraz parou, vytvořený políáním kamenů topidla vodou, má své opodstatnění především při saunování dospělých kvůli chtěnému zvýšení tepelné kapacity horké části saunové lázně.

### **Pitný a jídelní režim**

Pitný režim se uplatňuje v podání nápoje před saunováním, během něho se nepije a proto je účelné dbát po saunování na doplnění tekutin ( přírodní ovocné šťávy, mošty, minerálky, bylinný čaj, kompoty)

Příjem jídla můžeme omezit. Napití ovocné šťávy obvykle utiší pocit hladu. Vhodný je chléb s tvarohovou pomazánkou, jogurt, zelenina, ovoce...