

## Saunovanie detí

Po dlhej a náročnej dobe konečne prišiel čas saunovania. Začíname **od februára a končíme v mesiaci apríl.**

Dni určené na saunovanie detí sú **pondelok, štvrtok a piatok.**

Zodpovedná za dodržiavanie bezpečnostných predpisov : **riaditeľka Mgr. Aneta Ruszóová a triedne učiteľky.**

Zodpovedné za správne saunovanie detí : **všetky zúčastnené učiteľky.**

Zodpovedná za prípravu priestorov sauny a dodržiavanie bezpečnostných predpisov : prevádzková pracovníčka – **upratovačka R. Szabóová**

### Vybavenie sauny :

- saunovacia miestnosť s lavicami a pieckou, lávové kamene, vonné esencie do sauny, vedro do sauny, rebríkový radiátor, teplomer, hodiny, osvetlenie, sprcha
- odpočíváreň so žinenkami, plachtami a dekami, skrinka na poháre a džbán na čaj.

### Pôsobenie sauny na človeka :

Teplota vzduchu v potnej miestnosti je 70 až 100 °C pre dospelých, pre deti 50 až 80 °C. Relatívna vlhkosť pri najvyššej teplote dosahuje maximálne 2 %. Práve vďaka tejto nízkej hodnote nám tieto extrémne podmienky neublížia, naopak sú pre nás blahodárne. Telo sa prehrieva, ale odparujúci pot ho ochladzuje. Po prehriatí organizmu, ktoré trvá niekoľko minút, nasleduje prudké ochladenie. Prehriatím sa zvýši frekvencia tepu, mierne klesá krvný tlak, uvoľnia sa dýchacie cesty. Pri ochladení sa frekvencia tepu zníži, krvný tlak sa ustáli, krv sa okysličí. K pozitívnym účinkom saunovania patria aj očista kože, svalová relaxácia, ústup bolestí, zvýšenie látkovej premeny, eupória, uvoľnenie, zotavenie. Vysoká teplota otvára póry a rozširuje cievy, vďaka čomu sa z pokožky vyplavia nečistoty a škodlivé látky.

### Podmienky saunovania:

Do sauny patrí zdravé dieťa. Preto môžu saunu navštievať len deti, ktorým saunovanie odporučil detský pediater, príp. detský kardiológ.

Saunovanie nie je vhodné pri väčšine srdcových chorôb, pri ochoreniach svalov, klíbov alebo šliach, cukrovke, ochoreniach na štítnu žľazu, pri akútnom ochorení dýchacích ciest, pri svalovom zranení, kožných chorobách a pri sústavnom odmietaní sauny dieťaťom.

Dokumentácia súvisiaca so saunovaním je vedená v každej triede, za čo zodpovedá triedna učiteľka (potvrdenie od pediatra, informovaný súhlas zákonného zástupcu, dochádzka do sauny).

**Pravidelný pobyt v saune pomáha organizmu proti chorobám.**