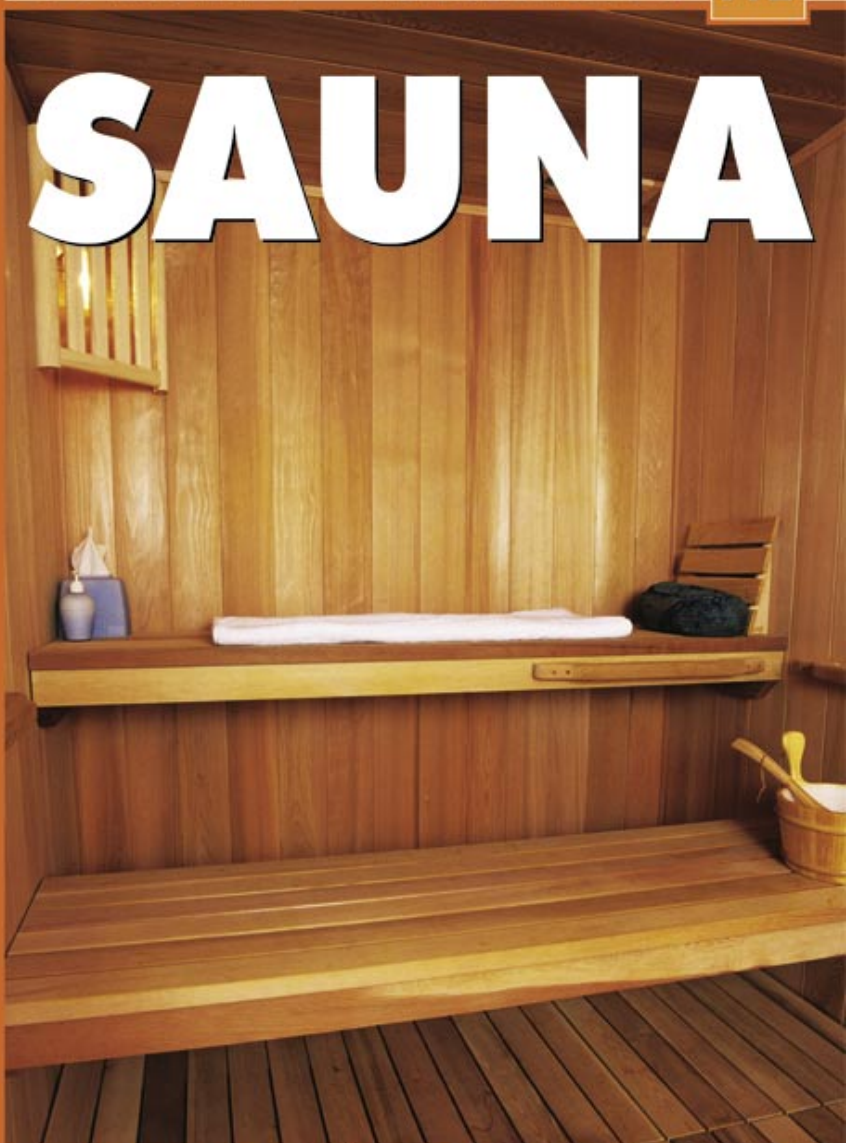


SAUNA



ROMAN LETOŠNÍK

- O SAUNOVÁNÍ
- TYPY SAUN
- DALŠÍ LÁZNĚ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Obsah

Úvod	7
1 O saunování obecně	9
1.1 Co je to sauna	10
1.2 Proč saunovat	11
1.3 Historie sauny	13
1.4 Sauny domácí a veřejné	15
2 Saunování – proč a jak	19
2.1 Zdravotní hledisko	19
2.1.1 Kdo se může saunovat a kdo raději ne	21
2.1.2 Vybrané účinky saunování	23
2.2 Jak saunovat	28
2.3 Děti v sauně	31
2.4 Zapijme i další smysly	33
3 Sauna a její náležitosti	35
3.1 Klima v sauně	35
3.2 Rozdělení a typy saun	39
3.2.1 Interiérové sauny volně stojící v prostoru	40
3.2.2 Interiérové sauny vestavěné do celoobezdného prostoru	42
3.2.3 Exteriérové, venkovní saunové kabiny nebo domky	43
3.3 Dispoziční řešení sauny	45
3.4 Saunová kabina a její vybavení	47
3.4.1 Potírna, prohřívárna	47
3.4.2 Interiér potírny	53

3.4.3 Topidla a regulátory	55
3.4.4 Saunové doplňky	60
3.5 Ochlazovna	63
3.6 Odpočívárna	63
3.7 Pořízení sauny vlastními silami	64
3.8 Pořízení sauny „na klíč“	66
3.9 Technické rozdíly mezi privátními a veřejnými saunami	68
3.10 Specifika saun pro děti a invalidní občany	69
3.11 Údržba saunových kabin	71
4 Další lázně	73
4.1 Wellness a sauna	73
4.2 Infrakabina nebo infrasauna?	74
4.2.1 Co je infrakabina?	76
4.2.2 K čemu infrakabina slouží?	77
4.2.3 Jak se prohřívát?	77
4.2.4 Typy infrakabin	79
4.3 Parní kabiny	80
4.4 Ostatní lázně spojené se saunou	82
5 Zajímavosti o saunách	84
5.1 Mistrovství v saunování – ČR, Finsko	86
5.2 Saunování a osvětová činnost	88
5.2.1 Asociace	89
5.2.2 Časopisy a magazíny	91
5.2.3 Výstavy a veletrhy	91
Literatura	93
Rejstřík	95

Úvod

Saunování má v Čechách dlouholetou tradici a je nás jistě mnoho, kdo máme zkušenosti se saunou. Někdy ne zcela pozitivní, to když se v nás nese zážitek z dětství či mládí, kdy jsme byli nahnáni do sauny bez možnosti regulace jejích tepelných podmínek. „Do sauny už nikdy nevlezu!“ je pak běžná reakce na další zmínku o možné návštěvě sauny. Avšak ten, kdo měl možnost poznat saunu z její lepší stránky, nedá na ní dopustit.

Sauna může být místem, kde člověk odpočívá, relaxuje, přemýšlí, medituje, hovoří s přáteli nebo řeší své osobní či pracovní problémy a podobně. To vše za přítomnosti nezbytného a příjemného tepla v saunové kabině – potírně. Narušením onoho blahodárného klidu je pak ochlazení, které způsobí našemu organismu menší či větší tepelný šok. Poté následuje příjemný odpočinek, kdy se organismus zklidní a připraví na další opakování, popř. ukončení tohoto cyklu.

Předchozí řádky popisují ve stručnosti celkový princip sauny, tedy prohrátí, ochlazení a odpočinek organismu. Tyto tři prvky saunové lázně je potřeba mít na mysli v případě, že uvažujeme o vybudování sauny. A hned vyvstane mnoho otázek – jak velikou saunu, pro kolik osob, kde bude umístěna, jak bude vytápěna, jak je to s odvětráváním, kde a jak se budeme ochlazovat, kde odpočívát? Zodpovězení těchto a dalších otázek záleží na různých faktorech, např. zda se jedná o saunu pro privátní užívání nebo zda bude sauna sloužit pro veřejný provoz, zda saunu budujeme svépomocí nebo si ji necháme vystavět od specializované firmy apod.

Ovšem saunování není jen o stavbě sauny, saunování je i součástí životního stylu. Například Finové by mohli dlouze a zajímavě vyprávět o tom, co pro ně sauna znamená. Tato příjemná „nákaza“ se z Finska rozšířila do celého světa a o saunách se píše knihy, vydávají časopisy a magazíny, konají odborné konference, pořádají

výstavy a veletrhy, vymýšlejí se technické novinky a víte, že se dá v saunování i soutěžit?

Každá činnost má své příznivce i odpůrce. Platí to i pro saunování. Doufám, že v této knize příznivci saunování naleznou nové informace a zajímavosti. Ti ostatní snad najdou důvody, které by je přiměly přejít na „stranu příznivců“.

*„První sauna jako med,
druhou chtěl bys zítra hned,
třetí je pro duši lázeň,
čtvrtá sauna – těla báseň,
po páté si řekneš – krása,
po šesté Ti srdce jásá,
po sedmé má radost krev,
po osmé jsi jako lev,
po deváté dá Ti mládí,
po desáté život zladí,
po iksté sauně – pevné zdraví,
to Ti docent Vojta praví.“*

(I. čs. konference 1968 začátečníkům-saunofilům)

1 0 saunování obecně

Pojem „sauna“ známe takřka všichni a v různých obměnách jej často používáme. Co se ovšem skrývá pod tímto pojmem přesně a jak bychom ho měli nejlépe chápat a přijímat? Podívejme se nyní na několik možností, které charakterizují slovo sauna. Uvedeme několik důvodů proč se vlastně saunovat a zda je lepší saunování doma nebo ve veřejné sauně.



Pohoda v sauně

Obr. 1

1.1 Co je to sauna

Pro osvětlení první z možných definic musíme nahlédnou krátce (delší výlet nás čeká později) do historie saunování ve Finsku. Zde bývalo možné nalézt u břehů tisíců jezer a řek potní díry či jámy vykopané v zemi nebo ve sněhu. Postupem času tyto díry a jámy nahrazovaly typické dřevostavby – saunové domky, ve kterých se ideálně vytvářelo příjemné prostředí. Tyto domky díky své konstrukci a charakteristickým vlastnostem dřeva umožnily „uzavřít“ horký vzduch o teplotách 60–100 °C. Vzduch v sauně musel být i dostatečně suchý, aby docházelo k odpařování potu, který chladí a zároveň tak brání přílišnému rozehrání pokožky. Dřevěná konstrukce domku byla ovšem ideální pro člověka i z toho důvodu, že o dřevo se při uvedených vysokých teplotách nepopálil, takže bylo možné bezproblémově sedět na dřevěných lavicích a opírat se o dřevěný obklad stěny (i když jak si povíme dále, používá se při saunování z hygienických důvodů ručník a osuška). Postupně se saunové dřevěné domky přesouvaly z břehů jezer a řek do pevných obydlí a sauna, nyní již v podobě saunové kabiny, se stávala běžnou součástí rodinných domů a bytů. O Fínech se dokonce traduje, že začínají-li se stavbou rodinného domu, tak jako první stojí právě saunová kabina a dům je jí podřízen a obklopuje ji. Z výše uvedeného tedy plyne, že pojem **sauna můžeme zúženě použít pro samostatně stojící domek nebo saunovou kabinu (potírnu či prohřívánu), ve kterých se saunujeme.**

Pojmenování sauna však nenáleží pouze uvedeným domkům a kabinám, ale celkově i procesu, který právě v těchto objektech probíhá. Přidáme-li totiž ke všemu, co bylo již bylo řečeno o sauně jako o kabině, nezbytnou druhou, ochlazovací fázi, hovoříme potom o **celém procesu jako o saunování neboli o saunové lázni či koupeli, zkráceně o sauně.** Pro zchlazení je dostatečný vzduch, který ochlazuje zejména plíce, studená voda (v podobě sprchování, koupání v bazénku či jezeře) nebo sníh, které ideálně ochladí pokožku celého těla. Sauna jako proces je tedy střídání teplot – ohřátí v horkém suchém teple a ochlazení vzduchem nebo studenou vodou. Tyto dva kontrasty spolu při saunování souvisí více než kde jinde.

tip

Sauna není jen kabina, ale i celý proces saunování.