



SAUNOVÁNÍ DĚTÍ V BIO SAUNĚ

Krátké saunování – nahřátí dětí, nabízíme k lekcím plavání zdarma, je dobrovolné a jeho pravidla nepodléhají provoznímu řádu PK Delfín.

Nezapomeňte si přinést vlastní prostěradlo a pro Vaše plaváčky župánek, žínku a dostatek pití. Doporučujeme pro děti ovocné šťávy nebo čaj. Na recepci vedle sauny, je také k dispozici pro rodiče i plaváčky barel s pramenitou vodou.

- Saunování dětí je dobrovolné a rodiče jsou za své dítě v době saunování, před i po něm, plně zodpovědní.
- Probíhá bezprostředně po lekci plavání v 1. patře Wellness studia a je zcela a výhradně na rodičích zda ho využijí nebo ne.
- Pro přechod do sauny je nutné, z bezpečnostních důvodů, použít výtah a dodržet časový interval pro opuštění šaten do 30 min od ukončení lekce plavání.
- Ti kdo využívají saunu, se sprchují a suší vždy v 1. patře.
- Při saunování jsou rodiče i děti vždy a výhradně bez plavek, popř. zabaleni do prostěradla či osušky pouze pro potřebu saunování.
- Před použitím sauny si prosím přečtete také: Jednotlivé fáze saunování a Hygienická pravidla

Po skončení saunování si můžete své děti nakojit, popř. nakrmit a částečně obléci na galerii také v 1. patře, kde jsou k dispozici lehátka a židle.

JEDNOTLIVÉ FÁZE SAUNOVÁNÍ (obecná pravidla)

Úkony každé fáze stojí vůči sobě v určitém kontrastu a má tedy i rozdílný fyziologický účinek na dítě. Platí hlavní zásada: nepřekračovat časový limit jak prohřívání, tak ochlazování.

1. fáze - očista a příprava

Před vstupem do prohřívárny je vždy povinné osprchování vlažnou vodou. Dospělá osoba drží malé dítě v náruči, větší dítě sprchuje vlažnou vodou z flexibilní hadice způsobem podle Kneippa, tj. nejprve nohy, pak záda, ruce, břicho a hrudník naposled. Hlavu (zejména zátýlí) ne! Obličej se jen opláchně vodou z dlaně. Očistná fáze nesmí překročit dvě minuty.

2. fáze - pobyt v prohřívárně

Starší kojence a mladší batolata (tj. děti kolem 3 let věku) je možno již uložit na textilní podložku na lehátku, ale chránit je tělem před přímým sáláním tepla z topidla a nepřikrývat je. Dospělý sleduje reakce dítěte na vliv horka. Pokud je dítě v horku neklidné, musí být vzato do náruče. Neklid (i pláč) během expozice horka je jedinou známkou reakce dítěte na přímé působení intenzivního tepelného podnětu, proto je potřeba nejprve ochladit dítěti tvář a nosní vstup vlhkou žínkou nebo navlhčenou dlaní, případně z dlaně vytvořit stříšku před nosním vstupem (vlhká komůrka). Neklid dítěte se nemá prodlužovat a je nutno s ním odejít k ochlazení.

3. fáze - ochlazování

Ochlazení, předcházející vstupu do horka i následné po prohřátí dítěte, lze absolvovat sprchováním za použití vlažné vody a krátkého závěrečného postříknutí těla chladnou vodou (vynechává se zátylek hlavy a obličej), anebo krátkým ponořením do vody bazénku s vynecháním ponořování hlavy.

4. fáze - ukončení

Po krátkém osprchování vlažnou vodou osušit povrch těla a vlasy. Podat nápoj (přírodní ovocnou šťávu, bylinný čaj; kojence je nejlépe nakojit) a uložit ke spánku.

Délka expozice: čím mladší dítě, tím kratší prohřívání i ochlazení. Expozice horka podle toho kolísá do 2-3 minut v 1. roce, do 5 minut v 2. roce věku. Prodlužování prohřívání nad pět minut je u těchto dětí neúčelné, i když nevyvolává poškození dětského organismu. Ochlazení v chladné vodě je jen sekundové, ve vlažné vodě má trvat maximálně do 1 minuty.

Frekvence saunování: Běh (cyklus) saunování (tj. 1.- 4.fáze) stačí absolvovat jednou, případně jej lze ještě jednou krátce opakovat, ne víckrát; saunovat 1x týdně plně postačuje.

K doplnění: Uvedený způsob saunování dětí je založen na odzkoušené metodě saunování dětí ve stovkách jeslí a mateřských škol u nás v průběhu posledních 45 let a na staletých zkušenostech finských rodičů. Zahájit saunování lze v kterémkoliv ročním období. Dokonalé prohřátí chrání před působením chladu i v tuhé zimě. Fyziologická odezva dětského organismu je okamžitá, zejména v oblasti zvýšení imunity. Po saunování je na cestu domů mít vyhovující pokrývku hlavy a obuv.

HYGIENICKÁ PRAVIDLA

- Před vstupem do Bio sauny se rodič i dítě důkladně osprchují bez plavek
- Vstup do Bio sauny je pro všechny účastníky rovněž bez plavek a bez obuvi
- Rodič pro pobyt v sauně pod sebe použije čisté prostěradlo či ručník
- Rodič dítě usadí na svůj klín popř. také na prostěradlo či ručník vedle sebe

Přejeme příjemné prohřátí ☺.

