

Informace pro rodiče č. 2 – Infrasauna



Co je to infrasauna?

Infrasauna se liší od klasických saun hlavně tím, že v ní nedochází k prohřívání organismu ohřátým vzduchem, ale pomocí přenosu tepelné energie infrazářením. Nemusíte se bát, že se Vaše děti popálí o kamínka, jako je tomu u klasické sauny. Ohřívá se nejen povrch těla, ale teplo se dostane hluboko do tkáně a dochází tak k rychlejšímu prohřátí, než tomu je v klasické sauně. Zářením **nezpůsobuje tak vysoké teploty** (u dětí **do 35 °C**). Díky odlišnému systému saunování a efektivním účinkům již při nižších teplotách je infrasauna vhodná i pro děti od 3 let.

Léčebné účinky infrasauny a význam saunování:

Pravidelné saunování (nejlépe 1 x týdně) přináší kvalitní celkovou regeneraci těla:

- odolnost vůči infekcím a civilizačním chorobám
- ústup onemocnění dýchacích cest, alergií
- má rehabilitační a terapeutické účinky (příznivě ovlivňuje bolesti kloubů a svalů)
- stimuluje krevní oběh
- zlepšuje tělesnou i duševní kondici
- působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu

Zařazení saunování do rozvrhu:

Saunování je zařazeno do rozvrhu jednotlivých ročníků v průběhu týdne do prvních vyučovacích hodin. Děti se saunují ve dvou až tříčlenných skupinách stejného pohlaví. Dozor nad dětmi v sauně i příslušných saunovacích prostorách má proškolená pracovnice. Po proceduře děti odchází do vyučování. Pokud se dítě saunování neúčastní, je po tuto dobu ve třídě se zbylými spolužáky a účastní se výuky.

Za každé saunování je hrazen poplatek 10 Kč. Platby se řeší formou předplatného na deset (100 Kč) nebo dvacet (200 Kč) procedur.

.....vraťte do 11. září 2026 **SAUNA – návratka** ✂

se saunování zúčastňovat

Moje dítě _____

bude

nebude

.....
podpis zákonného zástupce

V případě souhlasu se saunováním dítěte vyplňte a podepište prosím také prohlášení o zdravotním stavu dítěte.

Prohlášení zákonných zástupců – saunování

Prohlašuji, že **moje dítě** _____ nejví známky akutního onemocnění (průjem, teplota atd.) a okresní hygienik ani ošetřující lékař mu nenařídili karanténní opatření. Není mi též známo, že v posledních dvou týdnech by přišlo dítě do styku s osobami, které onemocněly přenosnými chorobami. Dítě netrpí žádným onemocněním, které by mohlo při saunování ohrozit jeho zdraví (záchvatová onemocnění, astma aj.) nebo zdraví jeho spolužáků (plísň apod.)

Jsem si vědom, že v případě jakékoliv změny zdravotního stavu dítěte nebo kterékoliv z výše uvedených situací ohrožujících bezpečí dítěte nebo ostatních účastníků saunování jsem povinen tuto skutečnost neprodleně oznámit škole.

V Rapoticích, 11. září 2026

.....
podpis zákonného zástupce dítěte