

Příloha: Proč zprovoznit sauny co nejdříve?

Navrhujeme znovuotevření saunových provozů zároveň s fitness centry (která také často obsahují saunový provoz). Sauny mají významný vliv na psychickou pohodu, regeneraci a posilování imunity. Prostředí saun zároveň minimalizuje možné šíření virů (viz níže).

Vysoké teploty vzduchu jsou pro šíření viru nepříznivé

Dle studie WHO se virus SARS-CoV-2 resp. koronavirus při teplotě 56°C v suchém prostředí degraduje zrychleným způsobem. V typické finské sauně dosahuje teplota vzduchu 100°C, tudíž lze předpokládat degradaci ještě vyšší. Suché prostředí, které zabraňuje šíření viru, je navíc možné v celé řadě saun zajistit cílenou regulací vzdušné vlhkosti. Při teplotě 90°C není možné do minuty detekovat viry chřipky.

Zdroj: https://www.who.int/csr/sars/survival_2003_05_04/en/

Zdroj: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20430477/>

Poznámka: Odborné studie o vlivu teploty vzduchu na šíření viru SARS-CoV-2 jsou v rozporu s oficiálním doporučením Jihomoravského kraje, <https://www.brno.cz/koronavirus> viz. "Vyšší riziko nákazy hrozí také v prostředí s vyšší vlhkostí a teplotou (jako jsou sauny, wellness centra apod.).", které mohlo vzniknout nepřesnou interpretací zdroje: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> - [Image](#), který hovoří spíše o skutečnosti, že se virus může šířit i v zemích s vyšší teplotou a vlhkostí.

Návrh hygienických opatření v rámci tzv. kontrolovaného provozu saun

Návrh opatření přijatých nad rámec Vyhlášky 238/2011 Sb. o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch po dobu nezbytně nutnou pro zachování bezpečného provozu v souvislosti s epidemiologickou situací.

Opatření pro zaměstnance:

- Před směnou měření teploty (evidováno interně)
- Povinnost mít roušku nebo ochranný štít
- Používání rukavic / pravidelné mytí rukou (dezinfekce)

Opatření pro zákazníky:

Recepce

- ✓ Zákaz vstupu nemocným (součást provozního řádu)

- ✓ 2m rozestupy mezi zákazníky při vstupu/odchodu (značky na podlahu)
- ✓ Povinné měření teploty zákazníků před vstupem
- ✓ Vyžadovány bezkontaktní platby (alternativa je kredit)
- ✓ Povinná dezinfekce rukou před vstupem
- ✓ Každý zákazník obdrží bavlněnou roušku (povinnost používání v prostorech saunového světa)
- ✓ Všechno prádlo se dezinfikuje varem (prostěradla, ručníky, roušky)

Šatny

- ✓ Nařízení zákazníkům, aby dodržovali vzdálenost min. 2 m od ostatních zákazníků
- ✓ Dezinfekce (+ papírové utěrky) k dispozici pro zákazníky
- ✓ Na rozdíl od standardních sportovišť, kde je koncentrace lidí v šatnách vysoká, ze statistik saunových center SAUNIA například vychází, že v jeden okamžik se v šatnách pohybuje do 10 % z celkového počtu zákazníků na pobočce, což zaručuje plochu přes 10 m² na zákazníka (pohyb lidí v šatnách bude monitorovat obsluha saunového provozu a dodržovat nastavené počty)

Sprchy

- ✓ Používání pouze stavebně oddělených/individuálních sprchových kabin
- ✓ Součástí každé sprchy je dávkovač s dezinfekčním mýdlem

Odpočinkové zóny a sauny

- ✓ Všechny ohřívárny v provozu budou mít teplotu min. 70 stupňů (parní lázeň mimo provoz)
- ✓ Prostory a kapacity upraveny tak, aby byla dodržena min. vzdálenost 2 m mezi zákazníky jak v odpočinkových zónách (křesla/lehátka), tak v saunách (tzn. v saunách min 6 m³ na zákazníka oproti hygienické normě 2 m³)
- ✓ K dispozici dezinfekce a papírové utěrky na otírání madel křesel a lehátek
- ✓ Vitamín C zdarma na vyžádání pro každého zákazníka
- ✓ Vířivky a ochlazovací bazénky budou mimo provoz

Všeobecná opatření

- ✓ Zrušeny saunové ceremonie (zamezení víření vzduchu)
- ✓ Dezinfekce vzduchu a prostor pomocí vzduchotechniky nebo manuálně
- ✓ Pravidelná dezinfekce všech dotykových míst (kliky, madla, úchyty, křesla, lehátka, stoly, skříňky, baterie, wc)
- ✓ min. 10 m² plochy na 1 zákazníka
- ✓ Intenzivní čištění a dezinfekce všech prostor každý den po uzavření provozu nad rámec standardního čištění
- ✓ V prostorách nastavena vlhkost vzduchu na 30 % (typická vlhkost v uzavřeném prostoru je 50 % +/- 10%)
- ✓ Zvýšená kontrola saun personálem a dohled nad dodržováním hygieny (podkládání celého těla prostěradly a osušky) a stanovené snížené kapacity saun

Zdravotní efekt saunování

1. Imunita

Mezi největší výhody saunování patří posílení imunity. Zvýšením teploty v těle sauna spouští tzv. přirozený proces hojení. Zrychlí se oběhová soustava člověka, buňky distribuují více kyslíku, imunitní systém startuje tvorbu bílých krvinek, které jsou v těle zodpovědné za boj s viry, infekcemi a eliminaci patogenů. Opakovanou návštěvou saun je možné vysoký počet bílých krvinek udržet dlouhodobě.

Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3916915/>

2. Snížení rizika srdečního onemocnění a podpora kardiovaskulárního systému

Podle studie provedené na 2 315 Finch ve věku od 42 do 60 let pravidelné saunování alespoň 4x týdně snižuje toto riziko srdečního onemocnění o 48 %.

Britská lékařská asociace ve své studii potvrdila, že pravidelné návštěvy sauny jednou týdně snižují riziko srdečního onemocnění o 30 %. Lidé, kteří chodí do sauny 2–3krát týdně, snižují rizika onemocnění o celých 65 %.

Zdroj: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724>

Zdroj: <https://n.neurology.org/content/90/22/e1937>

Zdroj: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073510970101467X>

Zdroj: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(18\)30275-1/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(18)30275-1/fulltext)

3. Regenerace organismu

Ideální je při návštěvě sauny absolvovat 3 až 4 saunové cykly (prohřátí-ochlazení). Už po dvou 15 minutových cyklech při teplotě kolem 100 °C až pětinasobně stoupá množství růstového hormonu v těle. Právě tento hormon se podílí na regeneraci buněk v našem těle. Teplota v sauně navíc zlepší průtok krve, a tím zvýší počet živin dodaných do částí těla, které regeneraci potřebují.

Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/999213>

Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10642402>

4. Další zdravotní efekty

- Sauna zlepšuje kvalitu spánku
- Pomáhá v léčbě astmatických onemocnění
- Předchází stařecké demenci
- Zlepšuje krevní tlak

- Zvyšuje množství spálených kalorií
- Snižuje stres a produkuje endorfiny