

## **Otevřený dopis expertů na saunování a největších provozovatelů saun**

S povděkem jsme přijali rámcový plán pro uvolnění restriktivních opatření, který rozumným způsobem postupně a kontrolovaně navrací chod naší společnosti do běžných kolejí. Mrzí nás však, že se nepočítá s brzkým otevřením zařízení, která mají nezastupitelnou roli při posilování imunity Čechů v tak náročném období, jako je toto - saunových provozů. A to ve chvíli, kdy prokazatelně není problém zajistit jejich kontrolovaný režim tak, aby se staly bezpečnějším místem než běžné veřejné prostory. Což jsme ochotni dokázat.

Příchod jara spojený s celou řadou imunitních rizik, kombinovaný se šokovou změnou životního režimu, často spojenou se stresem, vytváří ideální podmínky pro celkové oslabení organismu. Země se nyní navrací do běžného každodenního režimu a takřka každý bude opět vystaven významné zátěži. Sauny mají přitom neoddiskutovatelný pozitivní vliv na dlouhodobé posilování obranyschopnosti a otužování organismu, což je v době epidemie potřeba více než kdy jindy. 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.

Suché prostředí (tedy vzduch s nízkým obsahem vody) a teplota vyšší 56°C jsou podle studie WHO z roku 2003 pro většinu koronavirů letální - tedy smrtící<sup>1</sup> a při teplotě 90°C již není možné do minuty detekovat například virus chřipky<sup>2</sup>. V rámci naší komunity saunových profesionálů a provozovatelů však vznikly vlastní přísné bezpečnostní standardy pro tzv. kontrolovaný provozní režim, které dokážou eliminovat případná rizika. Zajistí nejen dodržení hygienických požadavků na rozestup osob v rámci uzavřeného prostoru, ale také podmínky zabraňující šíření virů. Sauny budou výhradně provozovány při teplotách od 70 do 100°C a v celém prostoru bude snížena vlhkost na úroveň 30 % (běžné prostředí má 50 % +/- 10 %), vířivky a ochlazovací bazénky budou mimo provoz.

Všechny parametry kontrolovaného provozu jsou přílohou tohoto dopisu. Jsme tedy přesvědčeni, že není sebemenší důvod otálet se spuštěním saun, které tyto požadavky splní. Jejich provoz nebude rizikovější než provoz fitness center nebo například masážních salonů. Standardy jsme navíc připraveni diskutovat a upravovat na základě požadavků hygieniků.

### **Za saunové profesionály a provozovatele**

Pavel Hofrichter - zakladatel a předseda České asociace saunérů

Jiří Novák, předseda představenstva Asociace pracovníků v regeneraci a ředitel aquaparku Laguna v Třebíči

Bohumil Píše, CEO saunových světů SAUNIA.

---

<sup>1</sup> [https://www.who.int/csr/sars/survival\\_2003\\_05\\_04/en/](https://www.who.int/csr/sars/survival_2003_05_04/en/)

<sup>2</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20430477/>

Vladana Horáková, generální ředitelka Aquapalace Praha

Filip Tušer, jednatel Sauna Central

Ivo Brokeš, Sauna Spot

Jaroslav Pallas, Saunyx Hradec Králové,

Martina Rejhová, Saunalautta Hradec Králové

Radovan Štícha, Saunové centrum Čelákovice - Kylpyla

# 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/](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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>3</sup> na zákazníka oproti hygienické normě 2 m<sup>3</sup>)
- ✓ 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 ceremoniály (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 m<sup>2</sup> 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