

Vážení rodiče,

od října do května budeme s dětmi pravidelně navštěvovat infrasaunu na druhém pracovišti MŠ J. Šoupala 1611, a to dle předem připraveného harmonogramu.

K zahájení provozu je nutné vyplnit „ Prohlášení zákonného zástupce“, pečlivě se seznámit s pokyny na prohlášení a informacemi na panelech v MŠ a co nejdříve vyplněný formulář odevzdat třídním učitelkám.

Saunování pro naše děti je zdarma.

HARMONOGRAM SAUNOVÁNÍ - MŠ J.SKUPY 1642

Každý sudý týden, v čase 10,15- 11,15 hodin.

**PONDĚLÍ: TŘÍDA KVĚTINKA
ÚTERÝ: TŘÍDA MOTÝLEK
STŘEDA: TŘÍDA BERUŠKA
ČTVRTEK: TŘÍDA KOČIČKA
PÁTEK: TŘÍDA SLUNÍČKO**

HARMONOGRAM SAUNOVÁNÍ - MŠ J.ŠOUPALA 1611

Každý lichý týden, v čase 10,15- 11,15 hodin.

**PONDĚLÍ: TŘÍDA JABLÍČKO
ÚTERÝ: TŘÍDA MEDVÍDEK
STŘEDA: TŘÍDA ŽABKA
ČTVRTEK: TŘÍDA SLUNÍČKO**

Tento harmonogram lze změnit dle aktuální situace a provozu mateřské školy, o čemž budete předem informováni na informačních panelech mateřské školy.

Pokyny k užívání infrasauny:

Do školky si děti v igelitové tašce nebo batohu donesou:

- **osušku nebo větší ručník**
- **pláštěnku (při nepříznivém počasí) – děti MŠ J.Skupy**
- **plážové boty nebo žabky, vše podepsané !**

Po saunování je nutné ručník vzít domů, vyprat a přinést opět čistý.

ŽÁDÁM RODIČE, ABY SI TERMÍNY NÁVŠTĚV INFRASAUNY ZAZNAMENALI A DĚTI MĚLY V DANÝ DEN PŘÍSLUŠNÉ VYBAVENÍ !

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) a zajistí perfektní detoxikaci celého organismu.

Infrasauna je vhodná jak pro děti, tak i pro ty, kteří nesnesou běžnou saunu právě díky horkému pálivému vzduchu nebo proto, že mají zdravotní problémy (potíže s krevním oběhem, alergie).

Díky odlišnému systému saunování a efektivním účinkům již při nižších teplotách je infrasauna vhodná i pro děti od 3 let a osoby, které z jakéhokoli důvodu nemohou používat klasickou saunu (léčí se s krevním tlakem, astmatici, kardiaci.)

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**

Saunování v infrasauně lze realizovat kdykoli během dne, vzhledem k tomu, že infrateplo působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu. Člověk se necítí unaven jako po saunování v klasické sauně. Přesto se bezprostředně po saunování nedoporučuje zvýšená fyzická námaha.

Jak probíhá saunování :

- kabina infrasauny je předehřátá na 33 - 35°C
- prohřívací kúra trvá 10 minut do pocitu lehkého potu, děti mohou zůstat v lehkém oblečení (spodním prádle), v kabině sedí
- infrasauna je vybavena rádiem s CD přehrávačem, děti si tak mohou zpříjemnit pobyt v kabině relaxační hudbou
- po prohřívací kúře následuje sprchování dětí ve vlažné vodě a krátký pobyt v relaxační, odpočinkové místnosti
- **sprchování dětí bude zpočátku návštěv infrasauny a dle uvážení pedagogů nahrazeno pobyt v chladnější, relaxační místnosti**
- při saunování je třeba doplňovat tekutiny, nejlépe čistou vodu (pitný režim zajištěn)