



Jak vybrat saunu
na celý život

Láká Vás představa vlastní sauny, ve které budete moci relaxovat a utužovat své zdraví kdykoli a bez omezení? Uvažujete o tom, že si tento luxus dopřejete přímo v pohodlí Vašeho domova, ale nejste si jistí, jaký typ sauny vybrat? Z jakého by měla být materiálu, kam saunu umístíte, či jak vlastně taková realizace sauny na míru probíhá a co všechno obnáší?



Jak postupovat při výběru sauny a k čemu je důležité přihlédnout

Nemusíte se trápit sháněním všemožných informací. V tomto článku Vás v několika sekcích provedeme krok po kroku světem saunování a nevynecháme žádnou důležitou informaci, která je podstatná pro výběr sauny na celý život.

1 Druhy saun a jejich specifika	3
2 Účinky jednotlivých typů saun na zdraví	7
3 Design sauny a výběr materiálů	13
4 Výběr saunového topidla	20
5 Výběr firmy pro realizaci	23
6 Umístění sauny a průběh realizace	27
7 Péče o saunu a saunová topidla	29
8 Doplnky pro saunování	33

Druhy saun a jejich specifika

Organismus každého z nás je mírně odlišný. Rozdílně reaguje na okolní podmínky a má své konkrétní potřeby. Na trhu je několik typů saun, které se liší právě podmínkami, které uvnitř panují, a tedy i celkovým vlivem na lidský organismus.

Pojďme si představit tyto jednotlivé typy saun pro přesnější představu o tom, která sauna bude právě pro Vás ideální.

FINSKÁ SAUNA

Princip tradiční finské sauny spočívá v ohřevu okolního vzduchu, o který se postarají saunová kamna. Teplota se zde pohybuje v rozmezí 60 až 110 °C. Lze tedy říci, že se jedná o velmi intenzivní proceduru, spočívající v prudkém zahřátí organismu, přičemž optimální teplota pro zahájení veškerých regeneračních procesů v těle se udává okolo 95 °C.

Ve finské sauně je relativně nízká vzdušná vlhkost, kterou lze zvýšit kropením vody na rozpálené saunové kameny, což je



*Ilustrace 1:
Venkovní sauna –
Horní Bezděkov*

jeden z mnoha příjemných rituálů, spojených s tradičním finským saunováním, mezi které mimo jiné patří také následné ochlazení v ochlazovacím bazénku nebo kádi se studenou vodou. Optimální délka procedury ve finské sauně je zcela individuální, neměla by však přesáhnout 20 minut.

Někteří lidé špatně snášejí vysoké teploty, nebo již navštěvovali veřejnou saunu a necítili se při saunování zcela komfortně. Právě pro ně pravděpodobně nebude finská sauna to pravé.

Je však prokázáno, že jedinci, kteří první saunování ve finské sauně zvládali hůře, pocítili postupné zlepšení s každou další procedurou.

Tradiční finská sauna nabízí uživateli několika stovkami let prověřené zdravotní účinky a nezapomenutelný prožitek z ozdravného rituálu, který se díky pradávným severským národům rozšířil do celého světa, a těší se stále větší oblibě.

INFRA SAUNA

Jak už název napovídá, v této sauně nenajdete klasická saunová kamna, ale kvalitní infrazářiče, díky kterým je teplota v infra sauně výrazně nižší než v sauně finské. Tyto infrazářiče vyzařují infračervené světlo v různých vlnových délkách, které proniká do různých hloubek tělesných tkání.

*Ilustrace 2:
Infra sauna Hřebeč*



Nedochází zde k vyššímu nárůstu tělesné teploty, proto lze dobu saunování výrazně prodloužit. Po prohřátí organismu v infra sauně není nutné následné ochlazení těla jako je tomu při tradičním finském saunování. Infra sauna má obdobné zdravotní benefity jako sauna finská, je však šetrnější a má prokázané fyzioterapeutické účinky na tělo.

Obecně lze říci, že infra sauna je vhodná skutečně pro každého.

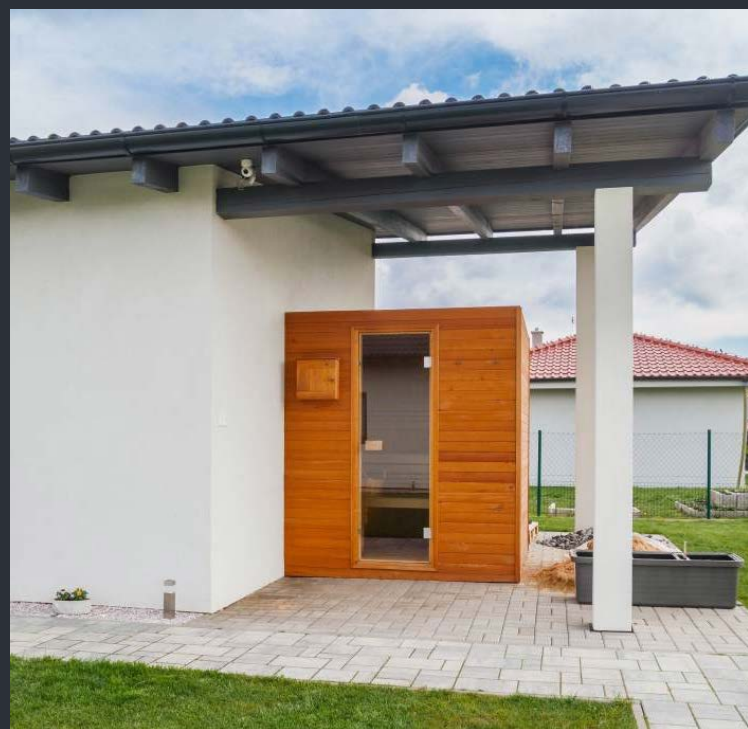
KOMBINOVANÁ SAUNA

Kombinovanou saunu můžeme oprávněně označit jako skvělou volbu pro maximální regeneraci Vašeho organismu. Jedná se o kombinaci finské sauny a infra sauny. Díky tomu můžete využívat různorodé účinky a intenzitu saunování podle aktuální potřeby a bez omezení. Kombinovaná sauna je vynikajícím řešením pro rodiny, ve kterých každému členu rodiny vyhovuje jiný typ saunování nebo tyto procedury rád kombinuje.

BIO SAUNA

Bio saunu lze považovat za mírnější alternativu k tradiční finské sauně. Proti finské sauně je zde nižší teplota, ale vzdušná vlhkost je naopak vyšší. Teplota v bio sauně se pohybuje mezi 50 až 60 °C a vzdušná vlhkost mezi 50 až 70 %. Zatímco ve finské sauně vytváříme vlhkost vzduchu kropením vody na horké saunové kameny, v bio sauně se o to postará vyvíječ páry.

Bio sauna je tedy vhodná, obdobně jako infrasauna, pro ty, kteří hůře snášejí teploty finské sauny, avšak preferují vyšší vzdušnou vlhkost.



Ilustrace 3: Venkovní sauna – Dolní Roveň



Ilustrace 4: Parní kabina – Karlovy Vary

PARNÍ KABINA

Klasická sauna je vždy ze dřeva, parní kabina má uvnitř vždy keramické obklady. Je to z důvodu vysoké, téměř 100% vlhkosti. Takto vysoká vlhkost by kladla opravdu velkou zátěž i na mimořádně odolné saunové dřevo.

V parní kabině panuje teplota mezi 40 až 50 °C. Pobyt v kabině plné páry má silně relaxační účinky.

Díky nižší teplotě je vhodná pro všechny, kteří nesnesou vyšší teploty sauny finské.

2

Účinky jednotlivých typů saun na zdraví

Díky saunování můžeme významným způsobem pomoci našemu fyzickému i psychickému zdraví. Tato ozdravná procedura nabízí mnoho různorodých účinků na náš organismus a pro laika nebo začátečníka bývá obtížné zorientovat se v tak širokém spektru informací a vyhledat si, jaké benefity lze skutečně od saunování očekávat.

Pro snadnější orientaci zde uvedeme ty nejzásadnější a prověřené zdravotní účinky, které Vám saunování v jednotlivých typech saun nabízí.

FINSKÁ SAUNA

Saunování ve finské sauně napomáhá ke zlepšení celkového stavu organismu. Posiluje odolnost a zlepšuje fyzické i psychické zdraví. Může být indikováno jako prevence nebo nám může napomoci v léčbě celé řady chronických onemocnění.

*Ilustrace 5:
Venkovní finská sauna –
Slaný*



Díky pravidelnému preventivnímu saunování dochází k navýšení obranných a imunitních reakcí organismu, ke zvýšení regeneračních účinků, dále k posílení termoregulačních, relaxačních a antistresogenních mechanismů v těle a v neposlední řadě dochází také ke zlepšení sociální a psychomotorické adaptability.

U chronických onemocnění dochází díky pravidelnému saunování k dlouhodobé úlevě nebo zmírnění příznaků, například u degenerativních a zánětlivých chorob pohybového aparátu, při chronických chorobách kůže, dýchacích cest, při metabolických poruchách, při poruchách trávicího traktu a dále může pomoci také u psychosomatických a neurovegetativních stavů.

INFRA SAUNA

Jak už jsme zmínili výše, infra sauna nabízí podobné zdravotní benefity jako finská sauna. Hlavní specifikum procedury pomocí infračervených paprsků (IR) je významná rehabilitace pohybového ústrojí. Léčba infračerveným světlem bývá často využívána ve fyzioterapii u vrcholových sportovců. Infra sauna pomáhá léčit mikrotraumata, vzniklá nadměrnou fyzickou zátěží, bolestivé a namožené svalstvo, a také významně urychluje rehabilitaci po úrazech a operacích.

Mezi další, neméně významné účinky infra sauny patří snížení akutní i chronické bolesti, výrazná úleva při chronickém únavovém syndromu, zlepšení kardiovaskulárních funkcí a krevního oběhu, urychlení procesu hojení ran, snížení oxidačního stresu, revitalizace pokožky a další.



Ilustrace 6: Infra sauna – Hřebeč

KOMBINOVANÁ SAUNA

Po přečtení výše zmíněných zdravotních účinků infra sauny a finské sauny je zřejmé, že za naprostý ideál lze považovat kombinovanou saunu. Pokud se například s ostatními členy rodiny neshodnete na typu saunování, kombinovaná sauna Vám nabízí možnost volby. Díky kombinaci všech zdravotních benefitů, které saunování nabízí můžete využívat tyto benefity na maximum a bez omezení v pohodlí Vašeho domova.

BIO SAUNA

Díky nižším teplotám v rozmezí 50 až 60 °C, které panují v bio sauně, by se mohlo zdát, že se tělo nebude dostatečně potit, čímž se nenastartují očekávané ozdravné procesy v organismu. Toho se však nemusíte obávat. Vyšší vzdušná vlhkost pohybující se mezi 50 až 70 % nastartuje proces pocení, i přes nižší teplotu okolního vzduchu, a bio sauna nabídne uživateli obdobné zdravotní účinky jako sauna finská. Díky nižší teplotě, kdy pocení není tak intenzivní, představuje bio sauna menší náročnost na oběhový systém člověka.

Bio sauna při jejím pravidelném využívání pozvolna aktivuje lymfatický systém a rozšiřuje cévy. Tím napomáhá lepšímu průtoku krve a mizních tekutin, což zajistí lepší vylučování škodlivin a nahromaděné vody v těle. Dále dochází k prohřátí, prokrvení a uvolnění svalů, k uvolnění vedlejších nosních dutin a k jejich rehabilitaci. Pomáhá také se stabilizací a posílením imunitního systému.

PARNÍ KABINA

Pobyt v parní kabině má téměř totožné účinky jako pobyt v bio sauně. Vysoká vzdušná vlhkost ozdravuje především dýchací cesty a pokožku celého těla, posiluje imunitní systém, zajistí důkladné prokrvení, apod.



OCHLAZENÍ PO SAUNOVÁNÍ

Aby byla saunová procedura celistvá, je potřeba po saunování provést ochlazení těla. Tento úkon zajistí, že budou maximálně podpořeny zdravotní účinky, které saunování nabízí. Proč je ochlazení těla tak důležité?

V sauně se tělo prudce zahřeje, roztáhnou se cévy a srdce rychleji pracuje. Po ochlazení se cévy opět rychle stáhnou, ustálí se srdeční tep a tělo je dokonale okysličené. To vede k celkovému vzpružení organismu a kardiovaskulárního systému. Dochází také ke zlepšení imunitních reakcí organismu.



Ilustrace 7: Ochlazovací kád' - Areál Malý Texas

Je pravdou, že tuto část saunování by mnoho začátečníků nejraději vynechal. Představa skoku do ledové vody skutečně nezní příliš lákavě. Máme pro Vás dobrou zprávu. Není potřeba vrhat se do bazénu s ledovou vodou, jak tomu bylo dříve ve veřejných saunách. Existuje více způsobů, jak tělo po saunování ochladit.

Ochlazovací bazének nabízí pozvolný vstup do chladivé vody. Můžete tedy ochlazení těla provádět postupně, až do plného ponoření.

Ochlazovací kád' je alternativa k ochlazovacímu bazénku. Na rozdíl od bazénku, nemusí být ochlazovací kád' zapuštěná v zemi. Opět je jen na Vás, jak rychle se do vody ponoříte.

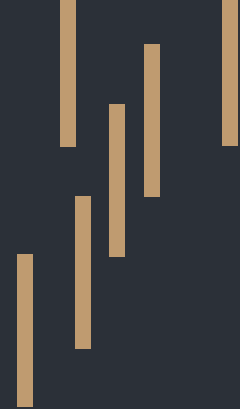
Ochlazovací vědro je nejméně nákladné a šetří Vaši peněženku. Vědro se zpravidla upevní na stěnu a naplní vodou. Po zatažení za provázek se vědro obrátí a vylije na Vás dostatečné množství vody pro potřebné ochlazení.



*Ilustrace 8:
Ochlazovací vědro –
Areál Malý Texas*

*Ilustrace 9:
Venkovní sauna –
Benátky nad Jizerou*





Ilustrace 10: Areál Malý Texas

Ochlazovací sprcha je další pohodlná možnost ochlazení. Je však potřeba počítat s přívodem vody na místo, kde bude sprcha umístěna. Tento způsob je šetrnější, než prudké ochlazení pomocí vědra.

Pokud máte možnost, vyzkoušejte také přírodní způsob ochlazení. Velmi osvěžující je skok do zahradního jezírka, ochlazení zahradní sprchou, ale také tradiční finský způsob ochlazení v podobě válení se ve sněhu.

Při ochlazování je vhodné zvážit, zda se budete ochlazovat postupně, nebo zvolíte prudké ochlazení. Prudké ochlazení při použití ochlazovacího vědra, či v podobě skoku do ledové vody, není vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem a kardiovaskulárním onemocněním. Vždy přihlížejte ke svému aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Po samotném ochlazení můžete celou proceduru saunování včetně ochlazení ještě jednou opakovat pro efektivnější účinek na tělo.

Design sauny a výběr materiálů

Vybírat v současné době design vysněné sauny a materiál na její stavbu je opravdu radost. Dávno pryč jsou doby, kdy měla sauna vzhled obyčejného dřevěného domku. V dnešní době jsou v nabídce mimořádně atraktivní designy saun a materiálů s vysokým důrazem na kvalitu a zpracování.

Díky tomuto širokému spektru můžete vybírat z designu klasické tradiční finské sauny přes kombinace moderního a tradičního vzhledu až po minimalistické celoprosklené sauny.

VÝBĚR DESIGNU SAUNY

Při výběru designu sauny je potřeba položit si několik základních otázek.

- Preferuji tradiční styl, moderní minimalistický design nebo kombinaci obojího?
- Líbí se mi sauna celoprosklená nebo částečně prosklená?
- Jaké barvy dřeva se mi líbí, popřípadě jaká kombinace?
- Jaké si představuji vnitřní uspořádání?
- Jaký design sauny přesně zapadne do mého interiéru či exteriéru?

Pomocí výše zmíněných otázek si předem ujasníte, jaká je Vaše představa o budoucí sauně. Pak už jen stačí zajet do některého ze showroomů a vybrat si saunu, která Vaši představu splňuje.



Ilustrace 11: Venkovní finská sauna – Boží Dar

Za zmínku stojí designy venkovních saun a prosklených saun. Tyto sauny nabízí jedinečné saunování, protože možnost výhledu do okolní krajiny nebo zahrady navodí pocit skvělého uvolnění a relaxace. Prosklená sauna působí velmi elegantně a vzdušně, člověk se necítí být omezen prostorem.

Unikátní jsou také saunové kontejnery, které potěší všechny milovníky jednoduchosti a industriálního stylu. Plní veškeré podmínky kvalitní sauny společně s originálním designem.

VÝBĚR MATERIÁLŮ PRO SAUNU

Níže Vám pro představu uvádíme materiály používané ke stavbě současných saun s popisem důležitých vlastností, kterými tyto materiály disponují.

DRUHY DŘEVA POUŽÍVANÉHO PŘI STAVBĚ SAUNY

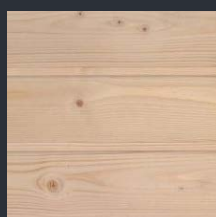
Dřevo je materiál, který je při výrobě sauny skutečně stěžejní. Veškeré druhy dřeva používané při výrobě saun jsou velmi kvalitní, přesto je důležité nepodcenit jejich výběr. Důvodů je hned několik.



Ilustrace 12: Venkovní sauna – Sezemice

Každý druh dřeva má své specifické vlastnosti, širokou škálu barev a díky různorodosti kresby dřeva i jedinečný design. Jednotlivé druhy mají také odlišnou intenzitu vůně díky množství obsažených silic.

Z těchto důvodů je vhodné věnovat výběru dřeva do Vaší sauny nějaký čas, aby byl finální výsledek přesně podle Vašich představ a preferencí. Níže si přiblížíme druhy dřeva, které se pro své vynikající vlastnosti používají pro stavbu sauny.



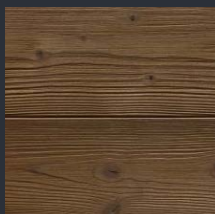
Skandinávský smrk

Tato severská dřevina disponuje vyšší hustotou dřeva a je tedy velmi pevná, má příjemně světlou barvu a přírodně sukovitý vzhled. Vylučuje velmi malé množství pryskyřice, díky které vzniká příjemné aroma.

Sauny vyrobené z tohoto dřeva působí velmi přirozeně. Jedná se o nejpoužívanější materiál ve finských saunách.

Ilustrace 13:
Venkovní finská
sauna – Boží Dar

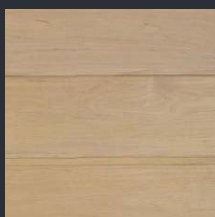




Thermo smrk drásaný

Dřevo ve tmavém odstínu, které velmi dobře vyniká v kontrastu se světlými druhy dřeva.

Díky tepelné úpravě získá smrk ještě intenzivnější vůni, dřevo je barevně stálé a odolnější. Kartáčováním získá palubka příjemný reliéf a realističtější vzhled.



Olše

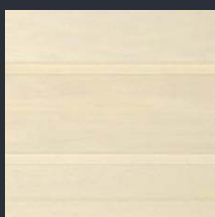
Jemné dřevo bez lesku s velmi mírnou kresbou. Disponuje načervenalou až hnědou barvou s nádechem medu. Toto dřevo velmi dobře odolává vlhkosti a je homogenní. Má výraznější strukturu a působí přirozeně.



Thermo olše drásaná

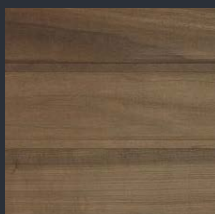
Toto dřevo je ošetřeno technologií Thermowood. Díky této technologii získává dřevo odolnost vůči napadání houbami a dřevokazným hmyzem. Sníží se také absorpce vody až o polovinu a životnost materiálu se několikanásobně zvýší. Disponuje tmavší barvou.

Díky drásání má dřevo hrubou povrchovou strukturu a zajímavý povrchový vzhled.



Osika

Osika vyniká bezsukovostí, dlouhou životností a tvarovou stálostí. Má také dobrou absorpční schopnost. Jedná se o světlé až bílé dřevo, které je velmi jemné. Sauna, postavená z tohoto dřeva, působí čistě a vzdušně.

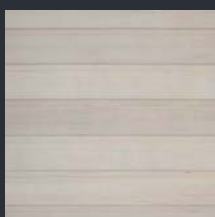


Thermo osika

Díky tepelné úpravě se vylepší vlastnosti dřeva. Dřevo osiky výrazně ztmavne. Je barevně stálé a mírně lesklé. Stává se výborným materiálem k docílení kontrastu světlé a tmavé barvy dřeva.



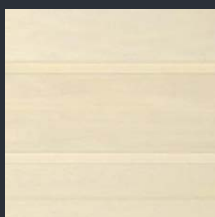
Ilustrace 14:
Venkovní sauna – Vidlák



Hemlock

Kanadská borovice, nazývaná také Hemlock, je typická minerálními zářustky, které vytváří velmi efektní výraznou strukturu dřeva.

Dřevo vyniká téměř nulovou smolnatostí a bezsukovostí. Hemlock má světle hnědou až narůžovělou barvu.



Thermo abachi

Jedná se o Africkou vrbu, jejíž dřevo disponuje atraktivním vzhledem a nízkou tepelnou vodivostí.

Tepelná úprava zajistí u tohoto dřeva tmavou až čokoládovou barvu a při saunování dochází k uvolňování jedinečného aroma.

V širokém provedení vypadá tento materiál v sauně velmi honosně.



Cedr soft

Toto luxusní dřevo je právem ta nejlepší volba pro Vaši saunu. Má mnoho barevných odstínů, od máslové, světle béžové, oříškově hnědé až po tmavě hnědou.

Je to dřevo extrémně trvanlivé a odolné proti vlhkosti, má vynikající izolační schopnosti.

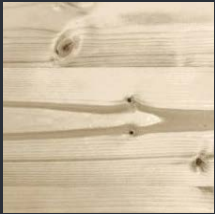
Obsahuje silice, které se při saunování uvolní do prostoru a dřevo příjemně a trvale voní.



Cedr masiv

Cedrové dřevo zajistí Vaší sauně opravdu luxusní vzhled. Toto vysoce odolné dřevo má nulovou smolnatost a žádné suky. Dále je velmi dekorativní a odolné. Pro tento materiál je charakteristické, že má každá jednotlivá palubka jiný odstín barvy. Celkový dojem působí skutečně originálně.

Kořeněná vůně tohoto dřeva je velmi příjemná a trvalá.



Smrk masiv

Tento severský smrk je odolnější, pružnější a obsahuje méně suků. Materiál bývá používán výhradně na stavbu venkovních saunových domků.



Kanadská borovice Douglaska

Jeho dřevo je ceněné pro svou pevnost, pružnost a odolnost vůči hnilobě. Jeho jehlice mají výraznou vůni a obsahují silice, které mají léčivé účinky.

Ilustrace 15:
Saunujeme.cz



VÝBĚR SKLA PRO STAVBU SAUNY

Dalším důležitým komponentem pro stavbu sauny je sklo, které se těší stále větší oblibě. Dnešní sauny jsou designově skutečně velmi vydařené, avšak prosklené nebo částečně prosklené sauny dostanou díky prosklené ploše nádech opravdového luxusu a čistého designu.

Toto kalené bezpečnostní sklo (ESG) je pro stavbu sauny vhodné díky svým vynikajícím vlastnostem. Vyrábí se speciálním technologickým postupem, spočívajícím v zahřátí skleněné desky na teplotu vyšší než 600 °C, a jejím následném prudkém ochlazení.

Díky tomu je toto sklo mimořádně odolné vůči rozbití a mechanickému poškození. Má také výborné tepelně-izolační schopnosti a odolává prudkým změnám teplot.

Aby měl tento materiál nejen výborné vlastnosti, ale také plnil svou neméně důležitou estetickou úlohu, jsou tyto skla nabízena v několika variantách.

- čiré
- černé
- šedé
- satinato
- bronz

*Ilustrace 16:
Venkovní sauna –
České Budějovice*



Výběr saunového topidla

Saunové topidlo je nepostradatelnou součástí každé sauny. Ať už se jedná o saunová kamna nebo infrazářiče, topidlo je srdce sauny. V současné době se v saunách používají technologie od špičkových dodavatelů, které nabízí uživateli nejen perfektní výkon, ale také atraktivní vzhled.

Seznámíme Vás se základními rozdíly mezi jednotlivými typy saunových topidel a Vy si můžete promyslet, jaké topidlo bude podle Vašich preferencí vhodné do Vaší nové sauny.

SAUNOVÁ KAMNA NA TUHÁ PALIVA

Tyto kamna se instalují k výhřevu především venkovních finských nebo kombinovaných saun. Saunová kamna na tuhá paliva jsou náročnější na čas a údržbu. Je potřeba počítat s dostatečnou zásobou dřeva, ale také s jistou časovou rezervou, která je zapotřebí k zatopení v kamnech a k následnému vyhřátí sauny.

*Ilustrace 17:
Finská sauna – Slaný*



Pro začátečníka někdy není snadné vytopit saunu na požadovanou teplotu. Teplota se také musí následně udržet příkládáním dřeva po dobu trvání saunové procedury. Je to však jen otázka cviku. Teplotu v sauně nám také pomáhá udržet zásobník se saunovými kameny, který je součástí kamen. Saunové kameny se rozpálí a navíc je můžete pokropit vodou pro zvýšení vzdušné vlhkosti.

Dále je nutné počítat s tím, že je potřeba po ukončení saunování a vychladnutí kamen provést jejich vyčištění od zbytků popela a připravit tak kamna na další použití.

I přes jistou náročnost při používání a údržbě kamen na tuhá paliva, se tyto kamna těší stále velké oblibě. Dokáží totiž díky plápolajícímu ohni a sálavému teplu vytvořit pravou a nepřekonatelnou atmosféru tradičního finského saunování.

ELEKTRICKÁ SAUNOVÁ KAMNA

V těchto kamnech se o vyhřátí Vaší sauny postarají výkonné topné spirály, ovládané řídicí jednotkou. K efektivnímu udržení teploty Vám opět pomohou saunové kameny, které jsou vyskládány v zásobníku nad topnými spirálami. Elektrická saunová topidla nabízí uživateli výrazně vyšší komfort. Díky řídicí jednotce si pohodlně nastavíte požadovanou teplotu a dobu vyhřevu sauny. Elektrická kamna si nastavenou teplotu automaticky regulují.

Pomocí aplikace ve Vašem mobilním zařízení, propojené s řídicí jednotkou, lze také vyhřev sauny spustit s předstihem na dálku. Po návratu ze zaměstnání se již nemusíte ničím zabývat, protože na Vás bude čekat připravená a vyhřátá sauna.



Ilustrace 18: Finská sauna – Horní Bezděkov

SAUNOVÁ KAMNA S VÝPARNÍKEM

Tato elektrická saunová kamna s výparníkem jsou vhodná do sauny, ve které je žádoucí vyšší vzdušná vlhkost. Poskytnou Vám stejnou službu jako klasická elektrická kamna, ale s podstatným bonusem navíc. Jejich součástí je zabudovaný výparník s řídicí jednotkou, díky které lze snadno zvýšit a regulovat vlhkost vzduchu uvnitř sauny.

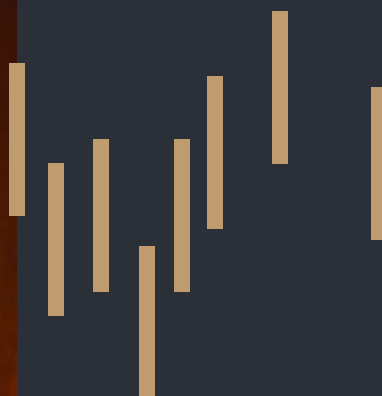
INFRAZÁŘIČE

Elektrické širokospektrální infrazářiče zahřívají okolní vzduch na příjemnou teplotu. Cíleně však zahřívají tkáň lidského těla. Jsou používány v infra saunách nebo v saunách kombinovaných. Samozřejmostí je opět řídicí jednotka, která se postará o automatické nahřátí sauny a regulaci teploty uvnitř.

Saunová kamna se dělí podle jejich výkonu, který je přímo úměrný velikosti dané sauny. U infrazářičů se velikosti sauny přizpůsobí jejich počet a umístění.



Ilustrace 19:
Infra sauna – Hřebeč



5

Výběr firmy pro realizaci sauny

Další z důležitých kroků na cestě k Vaší vysněné sauně je výběr firmy, která celý projekt zrealizuje. Realizace sauny by měla být pro zákazníka nenáročným a příjemným procesem. Pokud si vyberete pro realizaci sauny skutečné profesionály v oboru, zajistíte si tím záruku individuálního přístupu k zákazníkovi, odborné poradenství a s tím spojené odpovídající znalosti v daném oboru a především kvalitní zpracování a instalaci samotné sauny.

Dobrým výběrem firmy se vyhnete také případným komplikacím a časové zátěži, spojené s nedostatečným poradenstvím a odborností. Níže se podíváme na základní kritéria, která Vám napoví, že firma, kterou jste si vybrali pro realizaci Vaší sauny, bude zárukou spokojenosti.

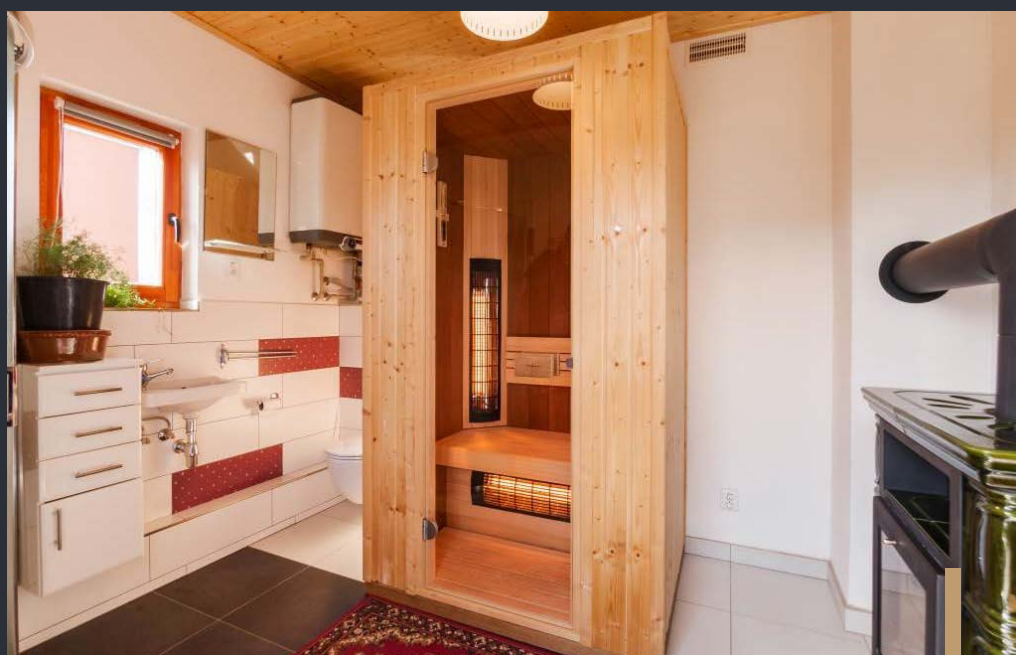
*Ilustrace 20:
Sauna – Slatina*



JAK DLOUHO FIGURUJE FIRMA NA TRHU?

Napříč různými obory nalezneme firmy, které jsou již po roce provozu velice úspěšné, což mnoho z nás může přímo ohromit. Speciálně u řemeslných oborů však platí, že čím déle je firma na trhu, tím kvalitnější, odbornější a zkušenější její práce bude.

Z tohoto důvodu je dobré informovat se, jak dlouho konkrétní firma funguje na tuzemském trhu a jaké jsou reference a zkušenosti zákazníků.



Ilustrace 21: Infra sauna – Zadražany

KDE PROBÍHÁ VÝROBA SAUNY?

Firma, která na svých webových stránkách uvádí kde a jak probíhá výroba sauny, je znamením toho, že si za kvalitou svých produktů stojí. Taková firma zpravidla disponuje vlastní výrobní halou s odpovídajícím zařízením a profesionálními truhláři.

V takové hale potom probíhá celý výrobní proces. Začne se kontrolou kvality materiálů k výrobě sauny a dojde k jejich prvotnímu zpracování. Následuje výroba sauny přesně dle

preferencí zákazníka. Celý proces je zakončen kontrolou kvality a přípravou sauny pro transport. Vznikne tak sauna, která prošla odborným výrobním procesem a tomu bude také odpovídat její kvalita.

JAK PROBÍHÁ VÝBĚR SAUNY?

Sauna nespadá do kategorie běžného spotřebního zboží. Je to produkt, který Vám bude sloužit celý život a musí tedy dokonale splňovat veškerá Vaše očekávání. Kvalitní výrobce saun by tedy měl mít v nabídce nejenom sauny typizované, ale také sauny na míru.

Aby si mohl zákazník saunu vybrat přesně podle svých představ, musí mít možnost si celou nabídku prohlédnout a získat potřebné informace.

Proto by měl mít výrobce svůj vlastní showroom se specialisty, kteří klienta provedou světem saunování a poskytnou mu nezávazné odborné poradenství. Představí zákazníkovi konkrétní typy saun, seznámí ho se všemi materiály a jejich vlastnostmi a nabídnou mu také nekonečné možnosti, které nabízí sauny na míru.

Dále proběhne konzultace, kde se domluví konkrétní podoba sauny a klient je seznámen s plánovaným průběhem realizace včetně termínu pro finální instalaci sauny.

*Ilustrace 22:
Infra sauna –
Areál Malý Texas*





Ilustrace 23: Venkovní sauna – Pardubice Hradčanská

KVALITNÍ A RYCHLÁ KOMUNIKACE

Dalším ukazatelem kvality dané firmy je, zda nabízí možnost nezávazné poptávky a jak rychle je schopná na Vaši poptávku reagovat. Pokud jsou zpětné reakce firmy při komunikaci rychlé, je to známka profesionálního přístupu k zákazníkovi. Také by mělo být zcela samozřejmé, že Vám bude nabídnuto odborné poradenství nejen při realizaci projektu, ale také po jeho ukončení.

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS

Výrobce, který nabízí záruční i pozáruční servis, si cení svého zákazníka. Finální instalací sauny vztah mezi prodejcem a zákazníkem nekončí a klient se může spolehnout na to, že pokud to bude v budoucnu potřeba, může se na výrobce své sauny kdykoliv obrátit.

6

Umístění sauny a průběh realizace

Při realizaci sauny by měla být samozřejmostí flexibilita vůči zákazníkovi. To znamená, že zhotovitel by měl být schopný navrhnout takový koncept, který v maximální možné míře splní představu klienta o budoucí sauně nejenom po estetické stránce, ale také po stránce technické. Mnohdy je zákazník limitován prostorem do kterého chce saunu umístit. V takových případech se ukáže, zda je daná firma mistrem ve svém oboru.

*Ilustrace 24:
Venkovní sauna –
Boží Dar*





Ilustrace 25: Venkovní sauna – Králíky

UMÍSTĚNÍ SAUNY

Saunu lze v dnešní době umístit téměř kamkoliv. Ať už je to infra sauna, kterou chcete umístit do prostoru pod schody, do garáže, ložnice nebo na terasu, či venkovní sauna pro kterou máte vybrané místo na Vaší zahradě. Výrobce by měl být schopný takový projekt bez problému zrealizovat, popřípadě Vám navrhnout optimální řešení.

PRŮBĚH REALIZACE

Po zkonzultování technické realizace a návrhu vhodného řešení následuje zaměření místa stavby. To je již poslední krok před zahájením samotné výroby Vaší sauny. Výrobce Vám sdělí termín, kdy bude sauna hotová a proběhne její samotná instalace. Po celou dobu byste měli mít možnost informovat se o stavu a průběhu realizace.

Péče o saunu a saunová topidla

Aby Vaše nová sauna vypadala, ale i fungovala stále jako nová, je potřeba o ni pečovat. Nejedná se přitom pouze o hygienickou a estetickou stránku věci, ale také o tu technickou. Péče o finskou saunu a infra saunu se mírně liší, to platí i pro technologie sauny.

Například saunová kamna na tuhá paliva určitou péči vyžadují, naopak infrazářiče nepotřebují péči téměř žádnou. I tyto aspekty Vás nasměřují k tomu, jaká sauna pro Vás bude ideální.

Není se však čeho obávat. Péče o saunu není nijak náročná, a pokud budete údržbu sauny provádět pravidelně, dřevo sauny zůstane stále čisté, svěží, bez kazů nebo plísní, a technologie sauny budou stále šlapat jako hodinky.

*Ilustrace 26:
Sauna – Vysoká*





Ilustrace 27: Finská sauna – Horní Bezděkov

PÉČE O INTERIÉR SAUNY

Už jsme si řekli, že dřevo, které se používá k výrobě sauny má skvělé vlastnosti a je velmi odolné. Ale i takto odolné dřevo je uvnitř sauny vystaveno náročným podmínkám a potřebuje Vaši péči.

Ve finské sauně, kombinované sauně nebo bio sauně panuje různá intenzita vlhkosti. Z tohoto důvodu je žádoucí jednou za 14 dní až jednou za měsíc, podle četnosti saunových procedur, provést očištění povrchu všech interiérových částí pomocí speciálních čistících prostředků do sauny.

Pomocí přípravku a hadříku očistíte veškeré plochy, následně utřete do sucha a saunu nechejte vyvětrat až do plného proschnutí. Vaše sauna bude opět hygienicky čistá.

Zhruba jednou za tři měsíce je potřeba dřevo impregnovat pomocí saunového parafínového oleje. Olej rovnoměrně vetřete do čistého dřeva a nechejte vsáknout, saunu poté opět vyvětrejte.

Dřevo díky oleji lehce ztmavne a získá znovu vzhled nového dřeva. Tímto ošetříte dřevo proti vlhkosti, plísním a dřevokazným houbám.

Dřevo, které bylo ošetřeno technologií Thermowood je díky této úpravě odolnější a není náchylné vůči cizopasným houbám. U dřeva s touto úpravou postačí aplikovat parafínový olej přibližně jednou za 6 měsíců.

Aby Vám údržba interiéru sauny dala co nejmenší práci, je vhodné dodržovat hygienické návyky, spojené se saunováním.

- Do sauny vstupujte vždy vysprchovaní a umytí mýdlem. Je důležité, aby byla pokožka čistá a zbavená případné mastnoty.
- Do sauny není vhodné chodit v oblečení. Používejte vždy čisté, dobře savé ručníky, které buď ovinete kolem svého těla, nebo je použijete jako podložku na sezení. Zamezíte tím zbytečné kontaminaci povrchu případnými bakteriemi a potem, které dřevu neprospívají.
- Po ukončení procedury je dobré místa, která byla v kontaktu s pokožkou otřít suchým hadříkem nebo ručníkem.
- Saunu po každém použití vždy důkladně vyvětrejte.



Ilustrace 28: Infra sauna – Dolní Břežany

PÉČE O SAUNOVÁ TOPIDLA

Minimálně jednou za rok věnujte pozornost také saunovým topidlům. Nepotřebují zvláštní péči. Pravidelnou údržbou saunových kamen však zajistíte jejich bezproblémový a efektivní provoz a prodloužíte tím jejich životnost.



Ilustrace 29: Venkovní sauna – Uhřetice

Kamna na tuhá paliva pravidelně otírejte hadříkem, čímž zajistíte, že jejich povrch bude stále čistý. Minimálně jednou ročně kamna důkladně vyčistěte od zbytků popela, na který se při běžné přípravě kamen na zátop někdy zapomene.

Zaměřte se také na zásobník se saunovými kameny. Několikrát za rok proberte a odstraňte popraskané kameny a jejich případné úlomky. Jednou za rok pak všechny saunové kameny vyměňte za nové. Díky pravidelné výměně kamenů budou Vaše saunová kamna při udržení tepla v sauně stále stejně efektivní.

Elektrická kamna udržujeme obdobně jako kamna na tuhá paliva. Nemusíte sice odstraňovat popel, je však potřeba je zkontrolovat. Opět průběžně kontrolujte také saunové kameny a vadné kusy nebo úlomky odstraňte, aby byl prostor pod topnými spirálami čistý.

I zde je potřeba jednou za rok saunové kameny vyměnit za nové. Při této příležitosti, kdy kameny komplet odstraníte, se dostáváte ke kontrole topných spirál.

Vyplatí se nechat si výkon topných těles přeměřit. Pokud zjistíte, že má jedno z topných těles slabší výkon, poříďte si nové. Až topné těleso se slabším výkonem doslouží, budete mít v zásobě náhradní a provoz Vaší sauny nebude omezen.

Kamna s výparníkem vyžadují stejnou péči. Ale pozornost musíme věnovat také samotnému výparníku, který je součástí kamen. Je potřeba ho minimálně 2× ročně odvápnovat. Zamezíte tím nežádoucímu usazování vodního kamene a postaráte se o jeho perfektní výkon.

Doplňky pro saunování

Ano, může se zdát, že doplňky pro saunu nejsou při samotném výběru sauny až tak důležité. Opak je pravdou. Jsou to právě doplňky, které dovedou finální podobu Vaší nové sauny k naprosté dokonalosti. Díky doplňkům nebudete při saunové proceduře nic postrádat a využijete na maximum všechny možnosti, které současné saunování nabízí.

INTERIÉR SAUNY

Interiér sauny vypadá sám o sobě skvěle. Aby se však Vaše sauna stala jedinečnou, můžete si s designem interiéru pohrát a doladit ho k dokonalosti. A to nejen po stránce estetické, ale také po stránce praktické.

Saunové kameny již dávno nepůsobí v interiéru sauny fádně. Na trhu jsou k dispozici různé odstíny a tvary saunových kamenů, takže vybrat si můžete přesně podle svého vkusu. Kameny můžete také různě nakombinovat, což vypadá velmi efektně.

*Ilustrace 30:
Finská sauna –
Areál Malý Texas*





Ilustrace 31: Venkovní sauna – Pardubice

Cihličky z himálajské soli jsou dalším, velmi efektním doplňkem. Stěna sauny nebo její část složená z podsvícených solných cihliček vypadá skutečně luxusně. Ale to není vše, co Vám himálajská sůl může nabídnout.

Díky podmínkám, panujícím uvnitř sauny se z himálajské soli uvolňují blahodárné minerály, které působí terapeuticky především na dýchací cesty, ale také na dermatologické problémy kůže. Můžete tak snadno vytvořit ve své sauně podmínky podobné těm, které panují v solných jeskyních.

Vlhkoměry, teploměry a hodiny se postarají o to, abyste vždy měli přehled o tom, jak dlouho trvá Vaše saunová procedura a jaká teplota a vlhkost panují uvnitř sauny, což je při saunování samozřejmě důležitá informace.

Věšáky, podlahové rošty a madla Vám dobře poslouží. Věšák využijete na odložení saunových textílií, k zavěšení březových metliček nebo třeba naběračky k saunovému vědru.

Saunová vědra a naběračky jsou nepostradatelné k polévání saunových kamenů vodou, čímž zvýšíte vzdušnou vlhkost v sauně.



Ilustrace 32: Infra sauna – Dolní Břežany

Ochlazovací kádě, sudy a bazénky využijete po saunování ve finské sauně, kombinované sauně nebo bio sauně. Ochlazení těla po saunové proceduře je její důležitou součástí a vy si můžete vybrat, která z nabízených variant Vám bude vyhovovat.

Čistící prostředky a dezinfekce se postarají o to, aby Vaše sauna zůstala stále ve skvělé kondici a hygienicky čistá. Jde o prostředky určené přímo pro péči o sauny. Při použití jiných čistících a dezinfekčních prostředků hrozí, že se při saunování ze dřeva začnou uvolňovat nežádoucí látky, které jiné prostředky mohou obsahovat. Dezinfekce by neměla obsahovat chlór a měla by být ke dřevu šetrná, aby nedošlo k jeho poškození.

PRO VAŠE POHODLÍ A SMYSLY

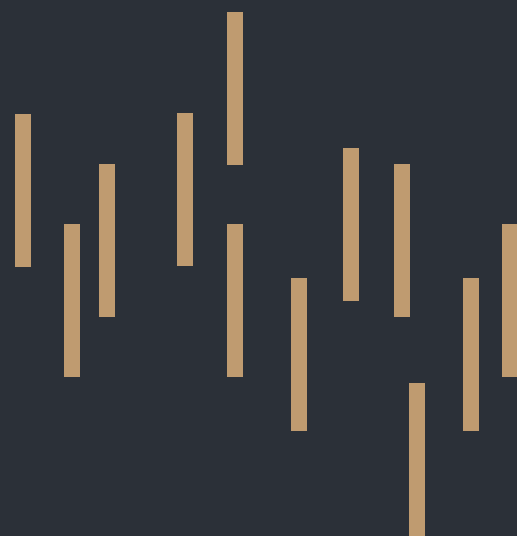
Ručníky, župany, saunové kilty nebo saunová prostěradla jsou také důležitým doplňkem při saunování. Zajistí Vám nejen pohodlí a komfort, ale také zakrytí těla, pokud se saunujete s dalšími osobami a nepřejete si být zcela odhalení.

Kartáče a metličky jsou podstatnou součástí v péči o tělo při saunování. Postarají se o dokonalé prokrvení pokožky a odstraňují odumřelé kožní buňky. Pokožka je pak po saunování zářivá, hladká a prokrvená.

Odpařovací misky využijete, pokud si při saunování chcete dopřát některou z doplňkových terapií jako jsou Aromaterapie, bylinná terapie nebo terapie pomocí kamenů z himálajské soli.

Éterické oleje a saunové esence jsou potřebné pro zmíněnou Aromaterapii. V nabídce je široké spektrum vůní obsažených v saunových esencích, které se po naředění vodou aplikují na rozpálené saunové kameny, na odpařovací misky nebo do kamen s výparníkem.

Obdobně se používají éterické oleje, které obsahují aromatické silice. Při použití se vždy řiďte pokyny výrobce.



PODPŮRNÉ TERAPIE

V úvodu jsme si řekli, že se v tomto článku dozvíte vše podstatné pro výběr budoucí sauny. Nesmíme tedy opomenout ani podpůrné terapie. Blahodárné účinky saunování lze ještě více podpořit a umocnit právě pomocí různých podpůrných terapií. Mezi tyto doplňkové terapie patří například velmi oblíbená Aromaterapie, Bylinná terapie nebo Colorterapie.

Aromaterapie

Při Aromaterapii dochází v sauně k odpařování a přirozené inhalaci éterických olejů a vonných esencí, čímž se účinné látky dostávají do organismu. Tento druh alternativní medicíny využívá těkavé látky, známé jako éterické oleje. Společně s dalšími vonnými složkami tyto oleje zajišťují terapeutické účinky na Vaši náladu, stav mysli a některé fyzické obtíže.

Bylinná terapie

Pro tuto terapii se využívají sušené byliny. Tato terapie má obdobné účinky jako Aromaterapie. Byliny se rozprostřou na saunové síto či odpařovací mističku a díky teplu a vlhkosti začnou byliny uvolňovat silice, které mají terapeutický a ozdravný vliv na zdraví a psychiku člověka.

Colorterapie

Tato terapie překvapivě není vynálezem moderní doby. Terapie barevným světlem sahá hluboko do historie. Bylo již mnohokrát prověřeno, že léčbou pomocí barev, které vyzařují různé elektromagnetické vlnění, lze významným způsobem zlepšit fyzické i psychické zdraví současně. V sauně se pro Colorterapii využívá barevné LED podsvícení.

To nejpodstatnější v kostce

- 1 |** Promyslete si, kam Vaši budoucí saunu umístíte. Pokud jde o saunu venkovní, promyslete také to, zda máte možnost zajištění přívodu elektřiny, popřípadě vody.
- 2 |** Vytvořte si nezávaznou poptávku.
- 3 |** Pro reálnou představu o tom, jak sauny vypadají navštivte některý ze showroomů.
- 4 |** Neváhejte výrobcí položit jakoukoliv otázku a vyslovit všechny své představy a přání.
- 5 |** Výběru budoucí sauny věnujte dostatek času a vybírejte s rozvahou. Na materiálu nešetřete, je to investice na celý život.
- 6 |** Společně se saunou pořídte také čisticí prostředky a dezinfekci pro sauny. Budete je mít doma připravené, až bude potřeba je použít.
- 7 |** Při realizaci projektu se poradte s výrobcem, jaké příslušenství a doplňky budou pro Vaši saunu vhodné a jaké je jejich využití, ale také správné použití.

Malé shrnutí

Saunování je dokonale prověřená ozdravná procedura. Zdravotní účinky saunování jsou natolik významné, že se tato procedura, která se zrodila u pradávných severských národů, rozšířila po celém světě a zachovala se až do dnešní doby.

Věřte, že rozhodnutí pořídit si vlastní saunu, se bude řadit mezi nejlepší rozhodnutí ve Vašem životě. I když se jedná o vyšší investici, budete si moci vy nebo celá Vaše rodina utužit a zlepšit své zdraví a psychickou pohodu kdykoliv si jen budete přát, a to je k nezaplacení.

Saunu na celý život si můžete vybrat na [Saunujeme.cz](https://saunujeme.cz).

 Finská sauna


 Wellness


 Venkovní sauna

 Kombinovaná sauna

 Saunový kontejner

 Infrasauna

 Bio sauna

 Parní kabina

 Prosklená sauna

Saunujeme s.r.o.

SHOWROOM KOLÍN

U Nemocnice 430, 280 02 Kolín

+420 734 767 068 | info@saunujeme.cz

SHOWROOM PRAHA

Opatov Park 2348, Líbalova, 148 00 Praha

+420 601 545 952 | info@saunujeme.cz



RADEK HAKL

Konzultant / Obchodní zástupce

+420 734 767 068 | hakl@saunujeme.cz



PAVEL ADAM

Konzultant / Obchodní zástupce

+420 601 545 952 | trousil@saunujeme.cz



VIKTOR HABAJ

Konzultant / Obchodní zástupce

+420 602 383 494 | habaj@saunujeme.cz