**Mateřská škola Holice, Pardubická 992, okres Pardubice**

**Pardubická 992, 53401 Holice, IČ: 48159735**

**ID datové schránky: skqmbhj, tel. 734354373, email: ms.pardubicka@volny.cz**

Č. j: MŠPH 05/24

**PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY**

**Článek I.**

**PODMÍNKY A ZÁSADY SAUNOVÁNÍ**

Do sauny jsou zařazovány děti za důsledného dodržení následujících podmínek a zásad.

**PODMÍNKY**

Saunování je určeno zdravým dětem. Saunují se děti bez zjevných příznaků akutního onemocnění dýchacích cest a zažívací soustavy (zvýšená teplota, kašel, rýma, zarudlé spojivky, průjem, zvracení, bolesti hlavy a břicha, zažloutlá kůže a spojivky aj.), dále děti bez kožních problémů (bradavičky, molusky, hnisavé odřeniny, krvácející rány, vyrážky apod.), děti s vážnými nemocemi a stavy (např. epilepsie, záchvaty, křeče apod.), dále děti, kterým byla nařízena karanténa nebo jsou-li bacilonosiči. Při zjištění příznaků těchto nemocí má učitelka právo dítě ze saunování vyloučit.

Po nemoci s antibiotiky se přihlíží k aktuálnímu stavu dítěte, dítě se nesaunuje zpravidla po dobu 3–4 týdnů, po nemoci bez antibiotik zpravidla 1–2 týdny.

**ZÁSADY**

Posloupnost a přiměřenost

Postupné zvykání na horký vzduch a následné ochlazení.

Děti, které se dosud nesaunovaly, seznámíme s prostředím sauny, v sauně zůstávají jen krátce, rovněž ochlazení je mírné. Postupně prodlužujeme čas a zvyšujeme (snižujeme) teplotu.

Soustavnost

Aby saunování splnilo svůj zdravotní význam (zvyšovalo imunitu a tělesnou odolnost), dodržujeme pravidelný pobyt v sauně 1x týdně po dobu několika měsíců (nejčastěji leden – březen). Důležité je vytvoření návyků a kladného citového vztahu k celému procesu saunování.

Individuální přístup

Značné individuální rozdíly, například v reakci na teplo a chlad, vyžadují samostatný a citlivý přístup ke každému dítěti. Pobyt v horké vzdušné lázni, stejně jako ve studené vodě, nesmí být dětem nepříjemný. Pokud dítě nesděluje samo své pocity, je nutné ke zjištění jeho prožitku sledovat změny na kůži, mimiku obličeje, zachytit každý, i nepatrný projev nervozity. Bereme v úvahu i momentální psychický a fyzický stav dětí.

**Článek II.**

**ORGANIZACE SAUNOVÁNÍ**

1. Při ranním příchodu dítěte do MŠ zjišťujeme jeho zdravotní stav (ranní filtr při denním světle).

2. Děti se saunují nahé, s sebou si berou dva menší ručníky (jeden na otření po sprše, druhý na sezení v sauně)

3. Před odchodem do sauny se děti svlékají v místnosti u sauny a zcela nahé odcházejí s učitelkou do saunových prostor.

4. Vlastní saunování

*I. fáze – očistná*

Všichni se omyjí přiměřeně teplou vodou a utřou se do sucha. Poté se přesunou do potírny, kde se posadí na svůj ručník.

 *II. fáze – prohřívání*

Po tuto dobu děti klidně sedí, popř. leží, komunikují s učitelkou i mezi sebou, hrají slovní hry, poslouchají pohádku, vyprávění učitelky apod.

*III. fáze – ochlazování*

Děti ochlazujeme pod sprchou nebo chladným vzduchem (buď vzduchem proudícím skrze otevřené dveře nebo krátkým pobytem venku před saunou.

*IV. fáze – závěrečná*

Po posledním ochlazení se děti osprchují vlažnou vodou a důkladně se osuší. Pak odcházejí do místnosti vedle sauny, kde se obléknou. Poté učitelky zařazují klidové aktivity. Děti si v klidu hrají, kreslí, relaxují podle svých potřeb. Pijí ovocné šťávy a čaje. Dále pokračují v denním programu.

5. Počet dětí ve skupině je 15, počet dospělých - 2 osoby. Délka pobytu v potírně při teplotě kolem 70° C - mladší děti 2 x 5 minut, starší děti 3 x 8 minut. Ochlazování max. 4 minuty.

**Článek III.**

**ODPOVĚDNOST ZA ORGANIZACI A BEZPEČNOST PŘI SAUNOVÁNÍ**

1. Za organizaci saunování (za dodržování správného postupu při saunování, trvání jednotlivých procedur) odpovídá přítomná učitelka.

2. Za přípravu saunovacího provozu, obsluhu sauny a následný úklid sauny a sociálního zařízení zodpovídají určení zaměstnanci.

3. Za bezpečnost dětí v době saunování zodpovídají přítomné učitelky.

4. Při jakékoliv nevolnosti nebo zranění vzniklém v průběhu saunování požádá učitelka o pomoc druhou učitelku, která pomůže při poskytnutí první pomoci, případně přivolá lékaře.

**Článek IV.**

 **ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ**

Seznámení se s provozním řádem sauny a jeho dodržování je závazné pro děti, zákonné zástupce dětí a všechny zaměstnance MŠ.

Tento provozní řád sauny v MŠ Pardubická je účinný od 1. ledna 2024.

Michaela Holubová

Ředitelka MŠ