



ZŠ E. BENEŠE

Základní škola Edvarda Beneše a Mateřská škola Písek, Mírové nám. 1466

PROVOZNÍ ŘÁD SAUNY 15. MATEŘSKÉ ŠKOLY

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Číslo: | V1 15MS/2017 |
| Vypracovala: | Jarmila Svobodová, vedoucí učitelka |
| Schválil: | Filip Rádr, ředitel školy |
| Projednáno na pedagogické radě dne: | 31. 8. 2017 |
| Nabývá platnosti dne: | 4. 9. 2017 |
| Nabývá účinnosti dne: | 4. 9. 2017 |
| Spisový znak: | A3 |
| Skartační znak: | A10 |

I. PODMÍNKY A ZÁSADY SAUNOVÁNÍ

Pro zařazení dítěte do saunovacího programu je nutný písemný souhlas pediatra v evidenčním listu dítěte a aktualizace tohoto vyjádření podpisem rodiče při zahájení saunování v MŠ. 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, 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.**

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. 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.

II. ORGANIZACE SAUNOVÁNÍ

1. Při ranním příchodu dítěte do MŠ zjišťujeme jeho zdravotní stav (ranní filtr při denním světle).
2. Před odchodem do sauny se děti svlékají ve své třídě a oblečené v županu odcházejí s učitelkou (v plavkách, županu a obuvi) do saunových prostor.
3. Župánky pověsí na věšáky a odloží obuv.
4. **Vlastní saunování – fáze: I. fáze – očištění:** Všichni se omyjí mýdlem, osprchují se přiměřeně teplou vodou a utrou se do sucha. Poté se přesunou do potírny, posadí se na čistá prostěradla. **II. fáze – prohřívání:** po tuto dobu děti klidně sedí, popř. leží, klidně komunikují s učitelkou i mezi sebou, hrají slovní hry, poslouchají pohádku, vyprávění učitelky apod. **III. fáze – ochlazování:** vodou nebo chladným vzduchem, využití ochlazování pod sprchou. Na doplnění je možné využít gumových míčů, kropáčků, hraček do vody, apod. **IV. fáze – závěrečná:** po posledním ochlazení se děti osprchují vlažnou vodou a důkladně se osuší. Poté odcházejí do své třídy, kde se obléknou a učitelky jim důkladně osuší vlasy. Potom učitelky zařazují klidové aktivity (děti si v klidu hrají, kreslí, relaxují podle svých potřeb. Pijí ovocné šťávy a čaje. Pokračují v denním programu.
5. Počet dětí ve skupině je 12, počet dospělých - 2 osoby. Délka pobytu v potírně při teplotě kolem 86° C (v úrovni hlavy dospělé osoby je z hledem k věku dětí 2-3 x 5–8 minut (mladší děti 2 x 5 minut, starší děti 3 x 8 minut). Ochlazování max. 4 minuty.

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 zodpovídá školník.
3. Za bezpečnost dětí v době saunování zodpovídají přítomné učitelky.
4. Při jakékoliv nevolnosti nebo zranění vzniklé v průběhu saunování požádá učitelka o pomoc obsluhu sauny, která pomůže při poskytnutí první pomoci, případně přivolá lékaře.

IV. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

Seznámení se s provozním řádem sauny 15. MŠ a jeho dodržování je závazné pro děti, zákonné zástupce dětí a všechny zaměstnance 15. MŠ.

Vydáním tohoto provozního řádu sauny 15. MŠ se ruší provozní řád sauny 15. MŠ ze dne 1. září 2015.

Tento provozní řád sauny 15. MŠ je účinný od 4. září 2017.

Mgr. Filip Rádr, ředitel školy