

MĚSTSKÉ VODÁRNY A LÁZNĚ V BRNĚ

1946

NADACE ENVIOPTIMUM

LIDOVÁ LÁZEŇ „SAUNA“

a její hygienický význam.

Potní lázně bývaly u nás velice rozšířeným zařízením v městech i na vesnicích.

Za minulé války, kdy Němci pronikli až do území Finska, rozšířil se zájem o tento způsob lázní po celé okupované Evropě a denní listy, hlavně v roce 1942, přinášely četná populární pojednání o finské „sauně“ jako tamní zvláštnosti.

„Saunu“ mají ve Finsku v každém statku na venkově i ve městech. Její zařízení a výprava řídí se majetností držitele a frekvencí návštěvníku.

Lázně tohoto druhu bývaly rozšířeny po slovanských zemích už před 700 lety. Byly však známy již u Skythů, jak se dočítáme u Herodota. Německý lékařský historik E. Bäumlér měl za to, že ruské parní lázně pocházejí z Finska. Ale v Rusku se používalo již dávno podobných lázní. V Čechách a na Moravě byly takové lázně zřizovány v XV. století na venkově. Podle historických pramenů můžeme zjistit, že v XV. a XVI. století byly veřejné lázně u nás čtenější nežli dnes, jak v městech tak i na vesnicích, i když

jejich zařízení bylo zcela jednoduché, přece jen byly lepší než nic.

V knize Zikmunda Wintra „Řemesla a živnosti v XVI. století v Čechách“ se dovidáme, že ve všech českých městech byly četné veřejné lázně i v Praze, hlavně na pravém břehu Vltavy od Podskalí až k židovským lázním na Františku. Podobně i ve venkovských městech bývalo postaráno o veřejné lázně. Jak zřejmo ze zachovalých kšaftů v městských archivech, pamatovali bohatí měšťané ve svých odkazech na veřejné lázně určitými podporami, z nichž se měl pořizovati otop a jiné potřeby pro veřejné lázně, aby i nemajetní občané mohli si koupel dopřátí.

Můžeme proto jen vítati obnovený zájem o finské lidové lázně, které se dají zařídit i v nejdlehlších dědinách naší země s poměrně malým nákladem.

Lázně toho druhu přispívají k otužení těla a také k léčení rozličných svalových reumatických bolestí a následků tělesného přemožení. Každý vesničan nemůže vážiti cestu do lázni, ať už do města nebo do lázeňského místa, když mu domácí léčení medikamenty nepomáhá.

Velice záslužný čin vykonaly městské vodárny v Brně, kde vybuďovaly na pozemku letních lázni v Pisárkách finskou lázeň „saunu“.

Je záhodno co nejvíce podporovati zřizování tohoto typu veřejných lázni v městě i na venkově, což bude jen v zájmu

veřejného zdraví a sportu. Vždyť Finové právě svou otužilostí a tělesnou zdatností dosáhli krajních sportovních výkonů, při čemž používání těchto lázní mělo jistě velký význam.

Naše sportovní organizace mohou v té věci mnoho vykonati. Letní koupaliště jsou jistě důležitou složkou hygienickou, ale zimních lázní máme příliš málo. V našem podnebí je zima delší než léto a v zimní době se málo dělá pro osvětlení, jaké skýtá taková potní lázeň. Proto je třeba co nejvíce usilovati o zřízení potních lázní tohoto druhu v městech i na venkově.

Praha 12. XII. 1946.

MUDr. EDUARD CMUNT,
*profesor balneologie na Karlově universitě
v Praze.*



CO JE SAUNA?

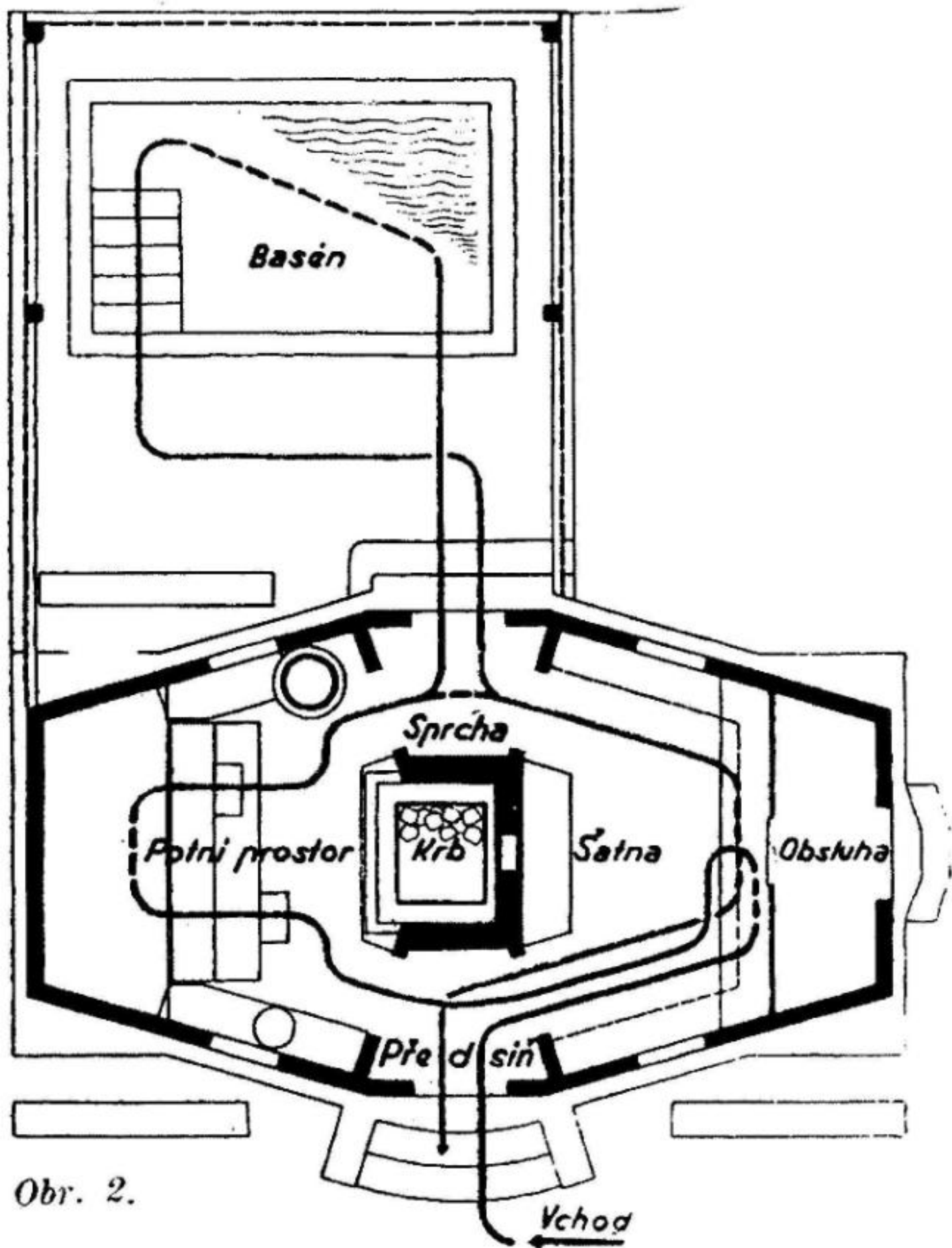
Sauna je zvláštní druh potních lázní. Prostředí tvoří horký, suchý vzduch, svlažovaný čas od času mírně parou. Název je původu finského.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI SAUNOU A LÁZNÍ HORKOVZDUŠNOU (ŘÍMSKOU) ČI PARNÍ (RUSKOU)?

Možnost nárazovitého střídání suchého vzduchu s vlhkým liší saunu od jiných potních lázní. V římské lázni nemůžeme vlhkost vzduchu měnit a regulovat, v ruské lázni postrádáme účinek suchého vzduchu vůbec. Lze se právem domnívat, že rozpalováním a poléváním kamenů — které jsou nezbytným příslušenstvím každé sauny — vzniká ionisace vzduchu v potním prostoru. Nejnovější bádání ukazuje, že kameny obsahují stopy uranu a thoria, a že jsou tudíž radioaktivní.

JAKÉ JSOU DRUHY SAUNY?

Jsou sauny vykopané v zemi, t. zv. zemní sauny, a jsou sauny ve stylu malých, zpravidla dřevěných domků o jedné či více místnostech, jež jsou určeny k svlékání a oblékání, jako odpočivárna, potní prostor a dřevník. Podle zařízení



Obr. 2.

se dělí sauny na kouřové s volným ohništěm, které nemají komín a na sauny s komínem, kde ohniště je poměrně uzavřeno. Přejít mezi nimi tvoří sauna s otevřeným ohništěm a s větrákem-ve stropě.

JAK JE ZAŘÍZENÁ SAUNA MĚSTA BRNA?

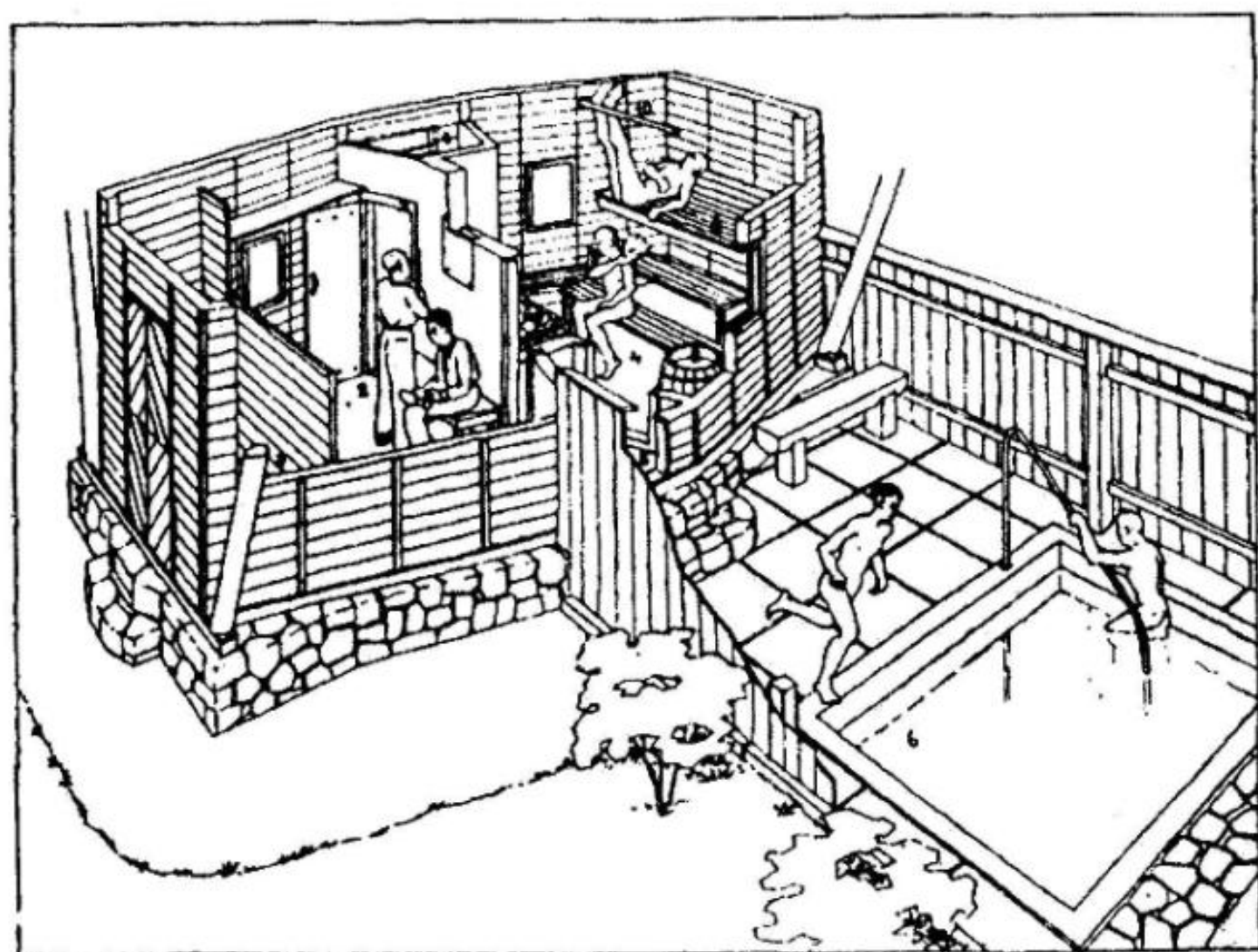
Sauna má pět místností a v oplocené venkovní části basén se studenou vodou. Obsahuje: předsiň, svlékárnu, již možno použít též jako odpočivárny, potní prostor, místnost se studenou sprchou a místnost pro obsluhu a uskladnění paliva. Ve svlékárně jsou lavice, věšáky na šaty a police. V potním prostoru jest krb s žulovými kameny a otevřeným ohništěm, dřevěné lavice ve třech výškách, sud se studenou vodou, kbelíky s teplou vodou a menší dřevěné nádoby k nabírání vody. Dvě spodní lavice je možno zasunouti pod třetí, nejvyšší, aby se zvětšil volný prostor v místnosti při mytí a masáží. Při stropě umístěné bidlo umožňuje návštěvníku, ležícímu na nejhořejší lavici, podepřítí nohy ve zvýšené poloze. Sauna města Brna je pokusný objekt a proto je skrovně vybavena. Získaných zkušeností se použije při stavbě dalších objektů. Je jedinou svého druhu v Československé republice, přístupnou širší veřejnosti. (Obr. 2.)

JAK SE PŘIPRAVUJE SAUNA KE KOUPELI?

Krb je po několik hodin vytápěn dřevem, nejlépe březovým, olšovým nebo borovým. Když je dosaženo vyhovující teploty, nechá se oheň vyhasnout a žhavé uhlíky se vyberou. Dveře a okna se zavřou a jen větrák ve stropě se nechá pootvřený. Rozpálené kameny se polejí vodou, aby vodní pára vyhnala poslední kouř z místnosti. Celý prostor se vystříká vodou, aby se smyl veškeren prach a popel. Pak se větrák uzavře a sauna zůstane aspoň hodinu před použitím uzavřena. Vnitřní teplotura se pohybuje mezi 55 až 85° C. U podlahy je teplota vždy o 10—20° C nižší než u stropu. Vyčouzený vnitřek je znakem každé pravé sauny.

JAK SE PŘIPRAVÍ NÁVŠTĚVNÍK SAUNY KE KOUPELI?

Normálně se používá sauny jednou za týden nebo jednou za čtrnáct dní. Jsou okolnosti, které ovlivňují nepříznivě požitky ze sauny. Předně nemá se používat sauny těsně po jídle a není také radno před použitím sauny příliš mnoho pít, zejména ne alkohol. Opačně však nemá jít nikdo do sauny vyhladovělý. Také bezprostředně po větší fyzické námaze má se tělu poskytnouti, dříve než použijeme lázně, určitý krátký odpočinek. Jinak fyzická únava je vděčným



Obr. 3.: 1. Předsiň, 2. šatna, 3. obsluha, 4. potní prostor,
5. sprcha, 6. basén, 7. krb, 8. studená voda, 9. lavice,
10. bidlo.

předpokladem pro použití této lázně a proto je vhodné předem se aspoň důkladně projít, nelze-li jinak.

Duševní námaha nebo nervové napětí nerozhoduje. Každý návštěvník nechá před návštěvou sauny všechny zbytečné a cenné věci jakož i nadbytečné součástky oděvu

doma. Vezme si s sebou ručník, případně kartáč, mýdlo a hřebínek.

JAK SE SAUNY POUŽÍVÁ ?

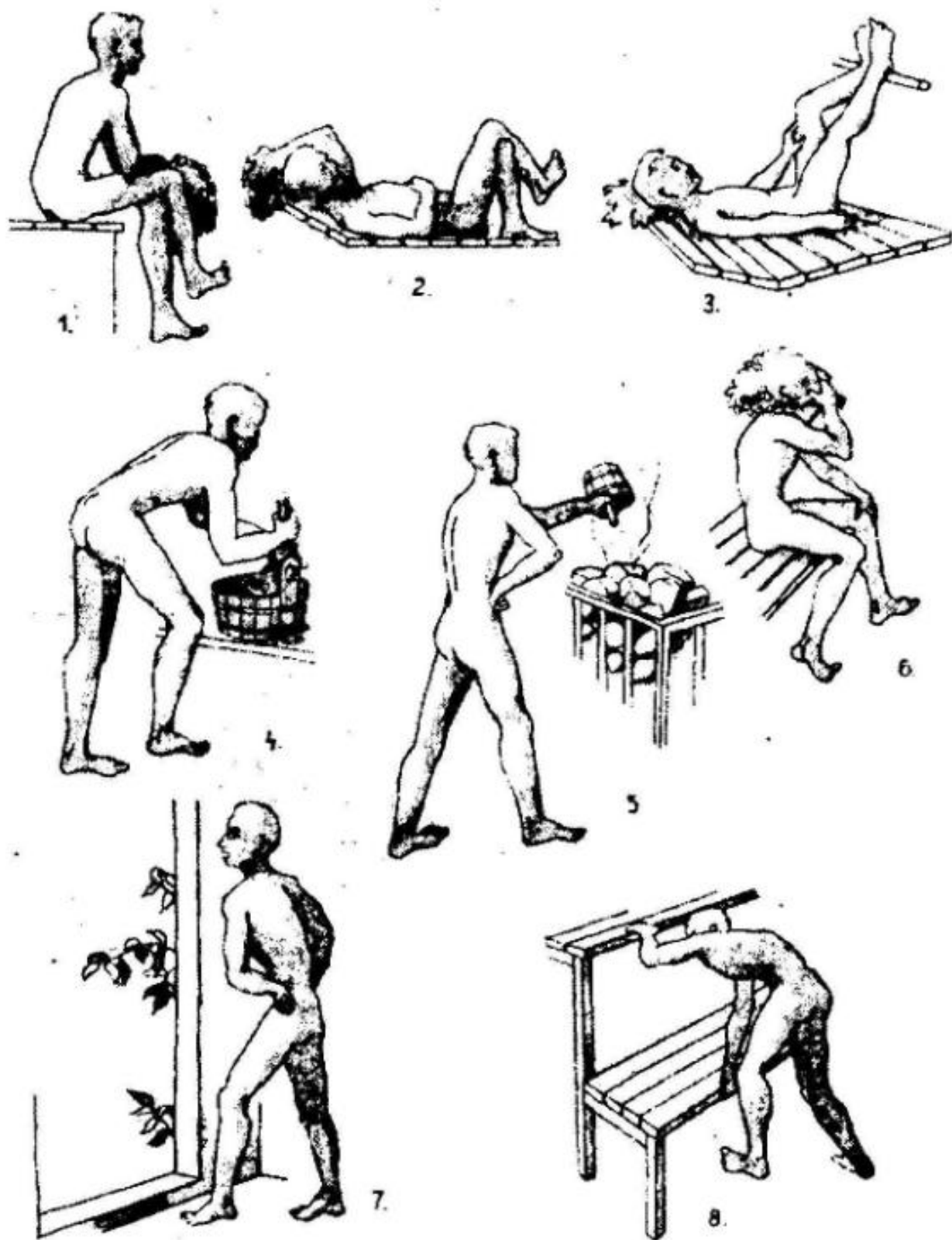
Každý návštěvník se v šatně svlékne (nepoužívejte koupacích obleku), vstoupí společně předsíní s ostatními do potního prostoru a usedne nebo se položí na nižší lavice. Čím výše vystoupí, tím větší mu bude horko. Začíná se proto posazením na nejnižší lavici a postupně se vystupuje na lavice vyšší. Během několika málo minut nastává silné pocení. Po deseti minutách pobytu v sauně se rozpálené kameny opatrně polejí teplou vodou v množství ne větším než asi 1 litr (polovina malé dřevěné nádoby). Aby tělo mohlo dýchat při vysoké teplotě prostředí, musí vzduch zůstat poměrně suchý. Při polítkách kamenů je cítit na okamžik na kůži a sliznicích krátké, ostré pálení a pak příjemné horko. Aby se dosáhlo ještě většího podráždění a prokrvení pokožky, ošlehává se kůže svazkem březových prutů, namočených ve vlažné vodě, až kůže viditelně zčervená. Možno užití též kořínkových kartáčů. Po pěti minutách této procedury, během nichž pára opět vyprchá, následuje ochlazení buď vykoupáním v basénu, osprchováním studenou vodou nebo jenom pobytém na volném vzduchu. Válení ve sněhu a tření sněhem doporučuje se jen velmi krátce. Náhlé ochla-

zení je nutné a bez následků a provádí se i za velmi nízkých teplot. Po krátkém ochlazení, při němž návštěvník nesmí mít pocit zimy, odeberou se všichni návštěvníci opět do potního prostoru a po opětném ohřátí v suchém, horkém vzduchu polejí se kameny novou malou dávkou teplé vody.

Spodní dvě lavice zasunou se pod hořejší lavici a následuje masáž těla s event. použitím mýdla a teplé vody. Vzájemná úsluha zúčastněných při masáži je přátelskou povinností a zvykem. Po omytí těla vlažnou vodou ošlechá se kůže ještě březovými pruty nebo odrhne kartáči, načež se návštěvník opět ochladí shora uvedeným způsobem. I toto opakované použití sauny nesmí být delší než 15 minut. Po ochlazení a hrubém osušení těla rukou od zbytku vody odeberou se všichni návštěvníci do šatny, kde se osuší ručníky (lépe je nechat oschnout tělo samo od sebe) a doporučuje se před úplným obléknutím asi 10 minut klidu v sedě. Pak se obléknou, opustí šatnu a nejkratší cestou bez zbytečného zdržování se venku odeberou se domu. (Obr. 3., 4., 5.)

ČEHO JE DBÁTI PŘI POUŽÍVÁNÍ SAUNY?

Celý pobyt v sauně pro jednu koupací směnu trvá 55 minut. Pět minut je vyhrazeno úklidu a provětrání sauny. Každý návštěvník je povinen přesně tuto dobu dodržovat, aby nevznikly poruchy v provozu.



Obr. 4.: 1. Pocení na lavici, 2. ležení na lavici, 3. nohy se podepřou o bidlo, 4. metlice se namočí, 5. kameny se pokropí, 6. tělo se šlehá metlicí, 7. ochlazení v přírodě, 8. spodní lavice se zasunou, aby se získalo větší místo k mytí.



Obr. 5.: 9. Mytí, 10. záda se omyjí, 11. opláchnutí,
 12. opět sednout na lavici, 13. do basénu, 14. ochlazení
 v přírodě, 15. odpočinek (doma).

Na jeden zátop se vystřídají v sauně tři směny. Prvá směna absolvuje saunu, v níž je potní prostor vyhřát na teplotu asi 75—85° C, druhá ji absolvuje při teplotě asi 65—75° C a třetí při teplotě asi 55—65° C.

Začátečnickum se doporučuje návštěva třetí směny. Jen zvolna přecházejte z nižších na vyšší lavice, protože se doporučuje nejdříve tělo navyknouti na vysoké teploty potního prostoru. Je-li nutné během koupele krátké ochlazení a osvěžení, stane se tak polítim hlavy studenou vodou, jež se nalézá v sudě, umístěném v potním prostoru. Každý návštěvník je povinen úzkostlivě dbáti toho, aby se šetřilo teplem a vodou. Proto každý dveře za sebou rychle a pečlivě zavře a vodou neplýtvá. Dbejte zejména toho — užíváte-li mýdla — aby lavice a podlaha se mýdlem neznečistily a proto je opláchněte. Mějte vždy ohled na své společníky a buďte k nim vždy úslužní. Chovejte se v sauně tiše, zbytečně nehovořte. Je nemyslitelné v sauně zpívat nebo pískat. Opouštíte-li saunu, dejte vše opět na svá místa. Dbejte všichni pokynů dozorčího personálu.

JAKÉ JSOU ÚČINKY SAUNY?

Každý, kdo se vykoupe v dobré sauně, pocítí po lázni tělesnou i duševní úlevu. Opačné pocity ukazují na churavost. Horké a suché prostředí sauny vyvolává mocné pocení (transpiraci). Návštěvník, u něhož za pobytu v sauně ne-

nastalo vydatné pocení, není zdráv a musí se poradit s lékařem. Použitím koupele nastává také přechodný úbytek na váze, zvýšení tělesné teploty a pulsu. Podrážděním pokožky a organismu transpirací dosahujeme živější výměny látkové, umenšení spalných, tedy škodlivých a otravných produktů v těle a zvýšení krevního oběhu. Vlivem sauny stává se pokožka čistou, svěží a pružnou a organismus stává se odolnějším proti chorobám. V tom směru nelze saunu nahraditi žádnou jinou koupelí nebo různou kosmetickou masáží. Ne bez významu je mohutný účinek inhalační. Sauna odstraňuje nervositu a špatnou náladu. Posiluje rovnováhu smyslu, nebojácnost, houževnatost a vytrvalost. Také spánek po koupeli je lepší a hlubší. Sauna dává překvapivě hluboký pocit tělesné čistoty a zdraví.

LÉČÍ SAUNA?

Lékaři považují saunu za výborný prostředek k potírání různých chorob. Tak bylo zjištěno, že sauna působí příznivě při všech formách reumatismu, akutním i chronickém onemocnění kloubu, otýlosti (pokud je způsobena nadměrným požíváním pokrmu, nebo sedavým způsobem života), hormonálních poruchách, křečových žilách, při nemocích z nachlazení, onemocnění dýchacích orgánů, chřipkových infekcích, při astma a senné rýmě a při určitých srdečních chorobách a poruchách krevního oběhu. Naopak zakazují

lékaři používat sauny při akutní tuberkulóze, horečnatých stavech, akutním kataru očí nebo nosních sliznic, příliš vysokém krevním tlaku, trombose a těhotným ženám. Ve sporných případech doporučuje se proto vyžádati si lékařskou poradu.

V Brně 1946.

LÁZEŇSKÝ ŘÁD (PLATNÝ AŽ DO ODVOLÁNÍ).

Koupe se každý všední den od 16 do 19 hod., ve třech směnách, odděleně pro muže a ženy. Sauna je v provozu po celý rok.

*Doba koupání: první směna od 16 do 17 hodin,
druhá směna od 17 do 18 hodin,
třetí směna od 18 do 19 hodin.*

Na směnu připadá nejvýše 10 návštěvníků.

Cena jedné směny činí Kčs 145.-. (Při deseti návštěvnících Kčs 14.50 na jednoho.)

Jednotlivcům se vstupenky zvlášť neprodávají.

Tvořte proto „kroužky sauny“, jimž budou pronajímány jednotlivé směny.

Poněvadž počet směn je omezen, přihlaste se co nejdříve u správy městských lázní a zamluvte si předem den a hodinu koupele.

Bližší informace poskytne Vám ochotně správa městských lázní v Zábrdovicích, telefon čís. 11.523 a 19.389.

**ŘEDITELSTVÍ MĚSTSKÝCH VODÁREN
A LÁZNÍ V BRNĚ.**

LÁZEŇ SAUNA V BRNĚ JE VYBUDOVÁNA NA POZEMKU MĚSTSKÝCH ŘÍČNÍCH LÁZNÍ V PISÁRKÁCH (NA RIVIERĚ), 5 MINUT OD KONEČNÉ STANICE ELEKTRICKÉ TRATI Č. 1.

