

# IZOS

VÝROBCE  
IZOLAČNÍCH  
SKEL

## SAUNA

STÁLE MODERNÍ RELAX  
OVĚŘENÝ STALETÍMI



## SAUNA – STÁLE MODERNÍ RELAX OVĚŘENÝ STALETÍMI

Víte, jaké je jediné finské slovo v anglickém slovníku, které je běžně používané? Sauna. A není divu, saunu si oblíbili lidé po celém světě. Říká se, že v sauně zapomenete na všechny starosti a únava se rozplyne jako pára nad hrncem. Když se rozhodnete si toto místo pořídit, přijde dlouhé vybírání. Možností a typů saun, které současný trh nabízí, je celá řada a záleží na spoustě faktorů, podle toho, jaký relax vyhovuje právě vám.

Podle typu zdroje tepla rozlišujeme saunu finskou, infra saunu, parní saunu a další. Pokud špatně snášíte příliš vysoké teploty a suchý vzduch, mohla by pro vás být zajímavá možnost biosauny. Ovšem tady výběr rozhodně nekončí, stavbu sauny můžete umístit uvnitř i venku. Pokračovat lze s materiály – klasická kombinace přírodního voňavého dřeva, obkladu, který evokuje příjemné lázně, a sklo, které dává sauně moderní vzhled a umožňuje saunu doplnit například o krásný výhled nebo zajímavý obrázek vytištěný na skle.



## CHODÍTE DO SAUNY NEBO SI RADĚJI POSTAVÍTE SVOU?

V Česku jsou sauny pořád spíše otázkou wellness center a bazénových služeb. Ve své domovině – ve Finsku je ale sauna velmi běžnou záležitostí. Jedná se o malé stavby nebo místnosti, které jsou používány jako ohřívárny. Základem je od okolí dobře izolovaný vnitřek sauny. Zpravidla je vykládaný dřevem, které působí útulně a je uklidňující pro psychiku člověka. O teplo se starají saunová kamna – finsky kiunas – ta vyhřejí prostor od 60 do 120 °C, ale lze nalézt sauny i o teplotě 130 až 140 °C.

Na topení finské sauny najdeme často kameny, které se čas od času polévají vodou. Vzniklá pára na chvíli zvýší vlhkost vzduchu, která je jinak v suché sauně nízká, přibližně 10–20 %.

Zdrojem tepla bývá dřevo, v bytech milovníci saunování volí spíše elektrické vyhřívání. A někdy narazíte i na naftová kamna. Postupem času se vyvinuly další zdroje tepla – nejnovějším je například infra sauna. Ta pracuje s nižší teplotou na principu infračerveného záření.





## JAKÝ JE ROZDÍL MEZI OKNY PRO DŮM ČI BYT A MEZI OKNEM DO SAUNY

Rozdíl je ve složení, tloušťce a zpracování skla, aby odolávalo extrémním podmínkám. Pro okna se používá izolační dvojsklo nebo trojsklo, jsou složena z více vrstev pokovených skel oddělených distančními rámečky, mezi kterými je inertní plyn pro zajištění lepší tepelné izolace. Skla mohou být doplněna různými úpravami pro akustiku či bezpečnost. Taková skla jsou ale určena do normálních klimatických podmínek, kde teplota obvykle nepřesahuje 60 °C.

Saunová okna, v obvodovém plášti, jsou osazena izolačními skly, kde jednotlivé tabule musí být z tepelně tvrzených skel. Běžné je použití dvojskla, ale protože hovoříme o sauně, kde je nejdůležitější udržet co možná nejefektivněji vysokou teplotu, tak jednoznačně doporučujeme použít trojsklo, které má 2× lepší tepelnou izolaci než dvojsklo. Izolační skla by měla být zasklena v zasklívací drážce s hlubším uložením, a to s

cílem co možná nejvíce snížit teplotu okraje izolačního skla z důvodu tepelné ochrany těsnicích a spojovacích materiálů, které jsou zde použity. Nejlepším materiálem pro okna do saun je dřevo, které je nejlepším izolantem z materiálů na výrobu oken, jako jsou PVC nebo AL profily. Místo standardního sekundárního tmelu se používá speciální tmel.

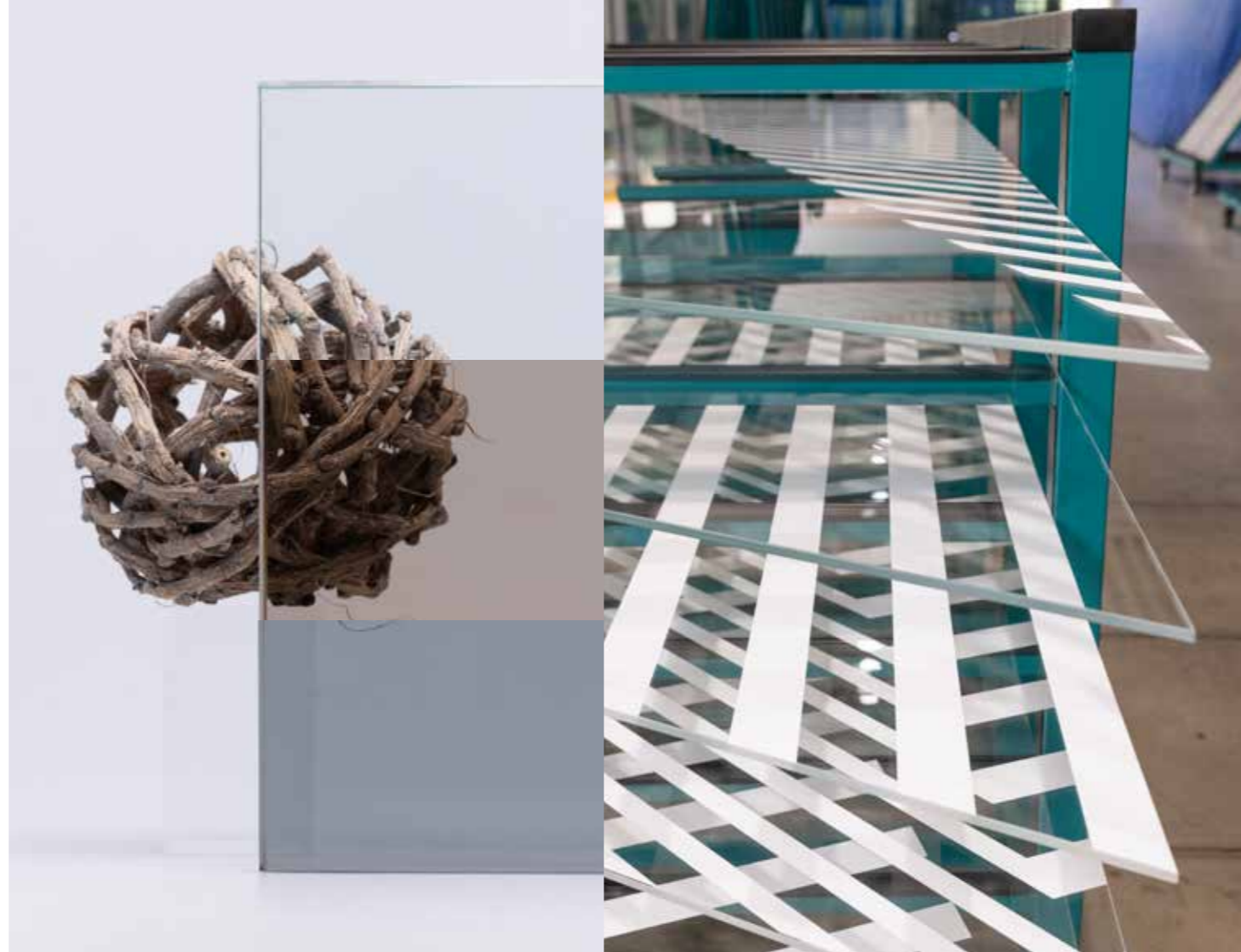
## A KE DŘEVU DO SAUNY SE HODÍ SKLO

Vhodné sklo do sauny se liší podle vlastností, které ovlivní její vzhled i funkčnost. Od spektakulárního výhledu po intimní zabarvení až zatmavení.

### Barva skla

Pokud bude dominantou vaší sauny výhled, jasnou volbou je čiré sklo. To zajistí v sauně dobrou viditelnost a opticky zvětšuje místo. V sauně tak vznikne světlý a otevřený prostor.

Šedá a bronzová skla jsou probarvena ve hmotě a mají nižší průhlednost ve srovnání s čirým sklem, což poskytuje větší soukromí. Barva skla může dotvářet nádech interiéru a ovlivňovat atmosféru uvnitř sauny. Jsou tedy vhodná pro ty, kdo oceňují jemnější osvětlení vytvářející komornější saunovou atmosféru.



### K barvě můžete přidat i tisk

Technologie digitálního tisku umožňuje aplikovat sklokeramickými barvami např. názvy druhů saun, různá upozornění, doplňkové motivy nebo originální grafiku dle návrhu architekta. Tyto možnosti otevírají dveře pro personalizaci sauny, se kterou pomůže IZOS Studio. Digitální tisk je trvanlivý, zdravotně nezávadný a ideální pro údržbu. Výběr správného typu skla se týká tedy fyzikálních vlastností, a sklo také umí svými estetickými vlastnostmi doplnit design sauny a interiéru.



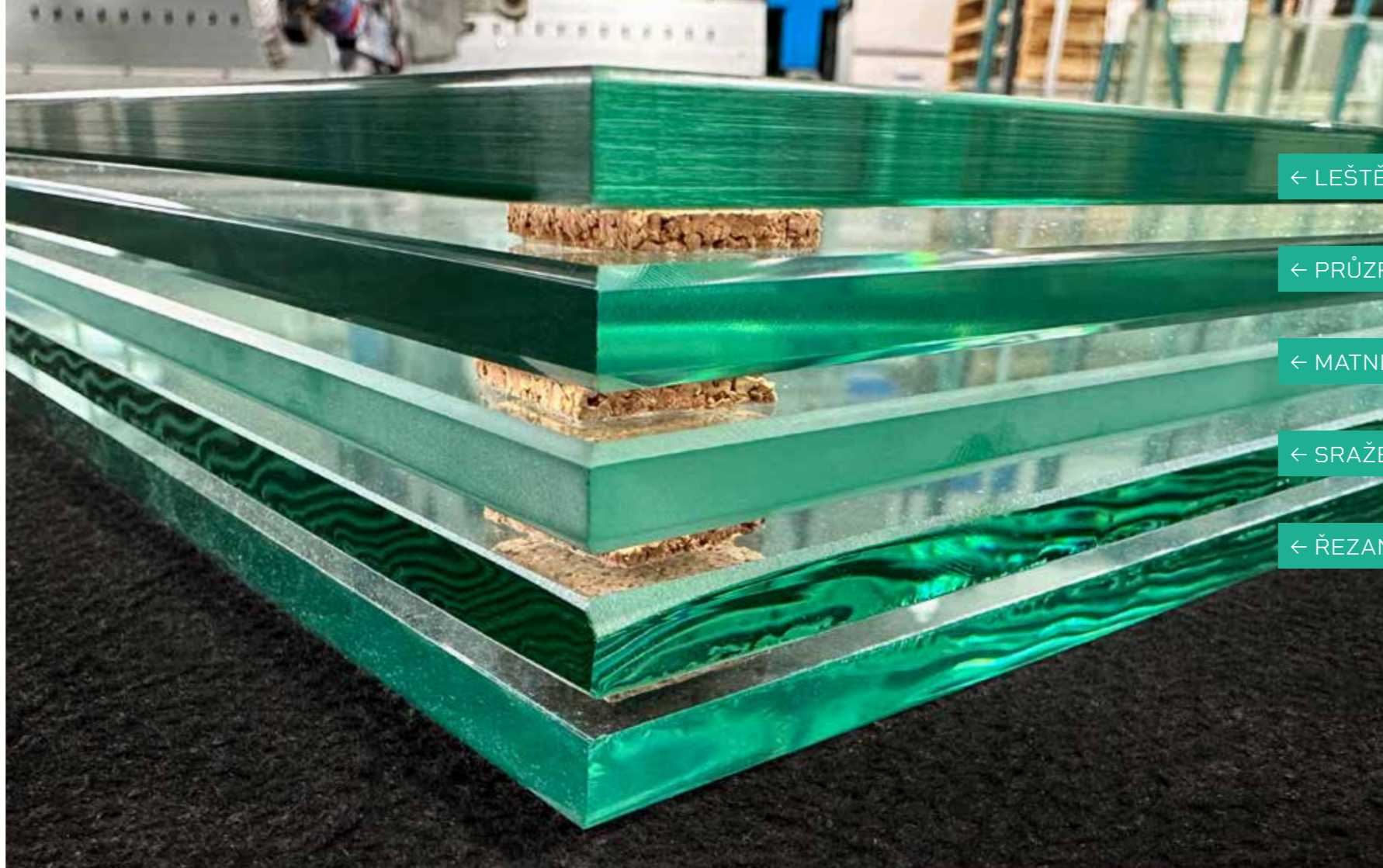


## POHODLÍ, ALE HLAVNĚ BEZPEČNOST

Pro saunová interiérová skla je důležité i opracování jejich hran. Hrany musí být vždy dokonale hladké a bezpečné na dotek. Pro estetický dojem doporučujeme leštěnou hranu. Sklo lze také opatřit úpravou proti poranění a nárazu. Při rozbití skla nezraní člověka nebo zabrání propadnutí skrze sklo. Z důvodu zajištění bezpečnosti je vhodné použít tepelně tvrzené sklo, které má oproti běžnému sklu 5× vyšší odolnost proti nárazu, odolnost proti termálnímu šoku a vysokým teplotám.

### Jak je dosaženo vysoké odolnosti?

Kalením při teplotě 660 °C dosáhne sklo bezpečnostní třídy 1C1, která nezpůsobí uživatelům životu nebezpečná řezná poranění jako běžné sklo. Takto technologicky ošetřená skla jsou velmi odolná proti rozbití, pokud se tak ale náhodou stane, sklo se roztříští na malé neostře střepy – takzvané krakle –, které neoblečeného člověka neporaní.



← LEŠTĚNÁ HRANA

← PRŮZRAČNĚ LEŠTĚNÁ HRANA

← MATNĚ BROUŠENÁ HRANA

← SRAŽENÁ HRANA

← ŘEZANÁ HRANA

## 5 DŮVODŮ, PROČ SE VĚNOVAT PRAVIDELNÉMU SAUNOVÁNÍ

Kromě jednoduché relaxace a vítaného vypnutí hlavy v tlumeném světle sauny má tento prostor také prokázaný vliv na tělo a jeho zdraví. Tady je pět základních benefitů. Pravidelní návštěvníci sauny by jich ale určitě vyjmenovali celou řadu...

01

### ZLEPŠENÍ KARDIOVAS- KULÁRNÍHO SYSTÉMU:

Sauna a následné ochlazování v bazénku, sprchou nebo poltím džberem s vodou pomáhá snižovat krevní tlak a zlepšuje funkci cév, což vede ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění.

02

### DETOXIKACE TĚLA:

Při pocení v sauně dochází k odstraňování nežádoucích látek z těla, což může mít pozitivní vliv na celkové zdraví. Ovšem při saunování je velmi důležité dodržet pitný režim. Se škodlivými látkami totiž z našeho těla odchází také velká spousta vody.



03

### ZLEPŠENÍ MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ:

Pravidelné používání sauny může pomoci snížit stres a úzkost, což přispívá k lepší psychické pohodě. Vystavování těla šoku v podobě rychlého zchlazení simuluje malý stres, díky čemuž se tělo stává odolnějším ve chvíli, kdy jej potká stres nečekaný.

04

### POSÍLENÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU:

Náhlým střídáním tělesné teploty sauna stimuluje produkci bílých krvinek, které jsou klíčové pro boj s infekcemi a nemocemi.

05

### ZLEPŠENÍ KVALITY SPÁNKU:

Pravidelná relaxace a uvolnění svalů v sauně mohou vést k lepšímu spánku a snížení nespavosti.

# SPRÁVNÝ PRŮBĚH SAUNOVÁNÍ

Základním pravidlem saunování je, že neexistuje přesná doba, jak dlouho máte v sauně vydržet. Ovšem více než kdy jindy zde platí, že musíte poslouchat svoje tělo. Ve chvíli, kdy začnete cítit místo příjemného tepla nesnesitelné pálení kůže nebo závrať, je čas saunu opustit. Všeobecně by měl mít pobyt v sauně přibližně tento průběh:

01

## PŘÍPRAVA:

Osprchujte se a důkladně osušte. Odložte všechny kovové předměty.

02

## PRVNÍ CYKLUS:

Vstupte do sauny a zůstaňte tam, dokud je vám to příjemné. Při poloze vleže se bude vaše tělo prohřívat rovnoměrněji. Možná jste se už v sauně setkali s vlněnými čepičkami. Hlava má hlavní senzor tepla, ovšem v sedě je také nejvýše. Pokud ji izolujeme čepicí, můžeme v sauně vydržet prohřívat tělo o chvíli déle.

03

## OCHLADIT SE:

Po opuštění sauny se ochladíte studenou sprchou nebo ponořením do chladného bazénu. S pobytem v ledové vodě je to stejné jako se setrváním v sauně, poslouchajte svoje tělo. Ale pozor, tělo, ne hlavu. Hlava vás samozřejmě požene co nejrychleji zpět do teplého ručníku. Všimněte si, jak se cítí vaše nohy, ruce a hrudník, pomoci se správným ochlazením může také hluboký nádech. Ten správně rozproudí krev v žilách a dostaví se euforie.

04

## ODPOČINEK:

Relaxujte na čerstvém vzduchu a hydratujte se. Zabalte se do suchého ručníku nebo županu a na chvíli si sedněte nebo lehněte, aby se tělo mohlo zklidnit. Pijte dostatek vody. Vynechejte alkoholické nápoje. Ty tělo zbytečně dehydratují. Pokud si budete saunu doma a máte příležitost umístit i odpočívárnu někam, kde je výhled, rozhodně to udělejte. Pokud jej ještě opatříte zasklením, můžete si relax dopřávat opravdu celý rok.

05

## OPAKOVÁNÍ:

Opakujte cyklus 2–3krát podle potřeby, vždy s odpočinkem mezi cykly. Tradičním nástrojem ke zvýšení prokrvení kůže a účinku horka jsou březové metličky, finský vihta nebo vasta, kterými se návštěvníci sauny šlehají. Pokud se vám to zdá příliš drastické, můžete využít nejrůznější přírodní kartáče a škrabadla k prokrvení kůže. Doplnkem saunového rituálu může být také cukrový peeling, který tělo zbaví odumřelých kožních buněk. Očista tak bude dokonalá zevniř i zvenku.

06

## KONEČNÁ FÁZE:

Po posledním cyklu se důkladně osprchujte a relaxujte. Doplňte dostatek tekutin a už nevyvíjejte žádnou větší sportovní aktivitu.



## VŽDY NASLOUCHEJTE TĚLU A NEPŘEKRAČUJTE SVÉ LIMITY

### Omezení pro saunující

Pro zdravého člověka je sauna velmi prospěšná. Ovšem při chorobách srdce a krevního oběhu by člověk měl pobyt v sauně konzultovat se svým lékařem. Dalším omezením jsou pak kožní onemocnění. Ta může nadměrné pocení zhoršovat, a pokud jsou nakažlivá, bylo by samozřejmě bezohledné do veřejné sauny vyrazit. A ani se v sauně vypotit z chřipkového onemocnění není dobrý nápad. Termoregulační systém nefunguje správně a sauna by vám v tomto případě mohla spíše uškodit. Saunu vynechejte, i pokud se cítíte ospalí či příliš unavení. Dejte si také pozor na to, abyste šli do sauny přiměřeně sytí, přílišný hlad nebo naopak přejedení může způsobit nebezpečnou malátnost.





## SAUNA JE SOUČÁST KULTURNÍHO DĚDICTVÍ

Sauna je na oficiálním seznamu nehmotného kulturního dědictví ve Finsku a v Estonsku. Sauny tu byly doslova centrem dění. Zejména proto, že byly zdrojem teplé vody i při tuhých zimách a prostor sauny je velmi sterilním prostředím. Sauna tak byla místem, kde se rodily děti a docházelo k loučení se zemřelými. V současné době při populaci přibližně 5,5 milionu obyvatel jsou ve Finsku asi 3 miliony saun. Svou osobní saunu mají například i přední političtí reprezentanti země. Saunu ve Finsku najdeme v bytech i chalupách. Podobně jako třeba golf je sauna místem byznysových kontaktů a obchodů a najdete ji ve všech hotelích. Saunu najdete dokonce i na helsinském letišti! Pro mnohé je sauna také symbolem sisu – specifické odolnosti a vůle, kterou mají Finové.

A nebylo by to Finsko, aby neměla sauna svého elfa – Saunatonnttu. Užívá si saunu jako poslední a dohlíží na ni, když není používána.



Když se Finové rozhodli stavět dům, prvním projektem byla právě sauna. Ne že by láska k pobytu v horké místnosti byla tak velká, jednalo se o praktickou záležitost. Díky sauně poblíž domu bylo hotové zázemí pro rodinu – teplá a studená voda a prostor pro přespání, než se postavil dům. V bytech bývá sauna zabudována do bytového jádra. Setkat se ovšem můžeme i se saunami pojízdnými, které fungují jako přívěs za auto – karrysauna. Populární jsou také sauny na hausbótu, kde místo ochlazovacího jezírka použijete rovnou přistaviště.

### **A jak je to s nahotou?**

Sauna ale může kromě relaxu pro některé představovat trochu překážku pro stydlivější z nás. Do sauny se totiž opravdu nenesí plavky. Umělý materiál v teplém prostředí na těle může způsobit podráždění. Ovšem i když vám budou někteří tvrdit, že se prostě máte osmělit, protože ve Finsku je nahota úplně běžná a do sauny chodí všichni, není tomu tak docela. V kolébce saunování jsou sauny rozdělené na mužská a ženská kolečka a smíšené sauny nejsou tak běžné jako v Česku.

## A FINN SLEEPS, DRINKS, EATS, AND GOES TO THE SAUNA

## Historie sauny

Vědci se domnívají, že každá kultura si během svého vývoje v nějakém směru horko jako relaxačně-rituální proces užívala. V Osmanské říši nesla název hammam, v mayské kultuře temazkal, v japonské mushi-buro a kama-buro, v ruské kultuře nesou název baně a konečně nejpopulárnější sauny ve Finsku.

První sauny můžeme vidět už před 10 000 lety. Jednalo se pravděpodobně o jámy v zemi, překryté kůžemi, které se vytápěly na ohni nahřátými kameny. V době bronzové pak můžeme nalézt důkazy o stavbách, které bychom mohli předchůdkyněmi saun nazývat – našli bychom je na území Velké Británie a Irska. Ovšem rituální místa, která spojovala zvýšení tělesné teploty s modlitbou, se vyskytovala i v Severní Americe a Mexiku. V Japonsku pak byly k očištným rituálům využívány jeskyně a přírodní vřídla. Ta se nacházela nedaleko chrámů.



Drobný popis sauny nalezneme snad i v Českých zemích od Ibráhíma ibn Jákúba, člena poselstva kalifa al-Hakama, které prošlo Čechami v letech 965 a 966. Ten popsal dřevěná stavení z trámů s mezerami ucpanými mechem. Budky byly vytápěny kamny, ze kterých vycházel dým dírou ve střeše a uvnitř byly nádrže s vodou, kterou se polévala rozpálená kamna. Horký vzduch se rozháněl věchýtky trávy. Další záznam o předchůdci sauny najdeme také ve spisu břevnovského mnicha Kristiána – Život a umučení svatého Václava. Ten zmiňuje, že vůdce vrahů byl nalezen ležíc v parní lázni, nazývané stuba, jizba.

Ovšem v historii saunování samozřejmě vedou Finové. I prameny se shodují, že v severských zemích si v saunování nejvíce libují. Nejstarší formy sauny, jak je známe dnes, byly sauny kouřové.

## Kouřová sauna

Způsoby vytápění sauny jsme si už přiblížili, existuje však ještě jeden, původnější. Kouřové sauny jsou stavby s kamny bez komínu, které se vytápějí přímo dovnitř a teplo se v nich po uhašení ohně udržuje nahřátými kameny. Vytopení a setkání v kouřové sauně bylo zpravidla rodinnou záležitostí a mělo až rituální charakter očisty a odpočinku. Taková je i nejstarší stále funkční sauna ve Finsku – Rajaportti Sauna z roku 1906 v Tampere.



### Sauny mimo Finsko

Benefity saunování se samozřejmě dostaly i přes hranice Finska. Estonsko je Finsku svou kulturou velmi blízké, proto zde saunování také velmi pěstují. Tradice kouřové sauny ve Võromaa byla na seznam nehmotného kulturního dědictví dokonce zapsána v roce 2014. Budování saun v soukromých objektech zbrzdil až sovětský režim. Podobná situace je ve Švédsku, Švédové však údajně snášejí nižší teploty. Ovšem může se jednat také o informaci zkreslenou špičkováním mezi národy.

Známé vám určitě budou i turecké lázně hammam. Ty využívají spíše vysoké vzdušné vlhkosti a jsou více podobné antickým římským lázním.



Praktiku podobnou saunování – rozehřívání organismu a jeho náhlé ochlazení – využívají i Islandčané. Díky termálním pramenům můžete navštívit tzv. hot pots, ze kterých zamíříte přímo do ledového bazénku. A podobný styl využívají ve svých lázních i Japonci.

### Sauny v Česku

Saunování v České republice zažívá rostoucí popularitu, přičemž se stává běžnou součástí wellness a zdravého životního stylu. Nejrozšířenější typy saun v Česku zahrnují finské sauny, které jsou známé svými vysokými teplotami a nízkou vlhkostí, infračervené sauny, které využívají infračervené záření k hlubokému prohřátí těla, a parní sauny, které kombinují nižší teplotu s vysokou vlhkostí. Mnozí lidé investují do výstavby soukromých saun ve svých domovech, často s použitím skla jako

moderního designového prvku, který dodává prostoru otevřenost a eleganci. Vedle soukromých saun také roste nabídka veřejných saun a wellness center, která poskytují širokou škálu saunových služeb pro jednotlivce i rodiny. Tento trend podporuje i rozvoj trhu s wellness produkty a přispívá ke zvýšení povědomí o zdravotních výhodách saunování.

Pokud jsme vás o blahodárných účincích sauny přesvědčili, prozkoumejte možnosti jejího pořízení domů. Možnost relaxace a odpočinku kdykoli si přejete, je prostě velmi lákavá.