

Terminologická poznámka úvodem	7
O autorovi	9
Proč vůbec saunovat s dětmi aneb Lze se bránit ohrožení civilizací? ...	11
Jaké jsou dnes důvody k saunování	12
Rizika dnešního života	12
Je nějaká cesta z bludných kruhů?	13
Jaký je smysl v saunování s dětmi	14
O horku a chladu aneb Podstata saunové lázně pro děti	16
O tepelné energii	17
Transport tepla	18
Pocity vyvolané různými stupni teploty	19
Odraz termických zákonů v saunové lázni	21
Teplota vzduchu v prohřívárně	21
Vlhkost vzduchu v prohřívárně	22
Proudění vzduchu	23
Jiné fyzikální faktory v prohřívárně sauny	24
Teplota, vlhkost a proudění vzduchu v ochlazovně	24
Mechanické dráždění a UV záření	24
Co dokáže nejen horko, ale i chlad aneb O bezprostředním účinku saunové lázně	26
Vliv jednotlivých faktorů saunové lázně na dítě	27
Obecné prvky ochrany vůči termickým podnětům	28
Reakce tělesné teploty	29
Reakce tělních systémů	32
Škodí saunování?	36
Saunování – podpora zdraví aneb Dlouhodobé účinky saunování	38
Léčebný dosah saunování	39
Respiračně oslabené děti	41
Astmatické děti	43
Kdy po nemoci opět saunovat	45
Ostatní nemoci a saunování	45
Indikace saunování s dětmi u některých onemocnění	45
Kontraindikace saunování s dětmi	46

Než začneme s dětmi saunovat aneb Co musíme znát předem	48
Víme vše o zdravotním stavu našich dětí?	49
Od kdy a kdy saunovat?	49
Obecné zásady saunování s dětmi	52
K účasti dospělých při saunování s dětmi	56
Odrůda naturismu - tzv. „rodinné saunování“	57
Vítejte v sauně aneb „Saunovat s dětmi? Ano, ale správně.“	60
Obecné fyziotrické principy pro aplikaci intenzivních podnětů	61
Saunujeme	61
Čtyři fáze jednoho saunování	62
Typy saunování	71
Přehled základních úkonů jednotlivých fází saunování	72
Ukázka respiračního cvičení během ochlazovací fáze saunování	73
Skupinové saunování s dětmi aneb Jak zajistit jeho regulérní průběh ..	74
Saunování v sauně v areálu zařízení organizace	75
Saunování s dětmi mimo areál organizace	80
Hodnocení saunování s dětmi	82
Potíže skupinového saunování s dětmi ve veřejných saunách	82
Hold je na místě	83
Výchovné prvky saunování s dětmi aneb „Nezlob, Pepíčku, nepůjdeš se saunovat!“	84
Výcvik hygienických návyků	85
Výcvik morálně volných vlastností	86
Aby se dětem lépe dýchalo aneb I rodiče mohou pomoci svým astmatickým dětem	92
Praktická pomoc	93
Vybavení saun pro děti aneb Cvičiště odvahy a ráj pohody	100
Co všechno je potřeba v sauně přizpůsobit dětem	101
Formy saun využitelných pro děti	102