

## OBSAH

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ÚVOD . . . . .                                                                           | 5   |
| ÚVOD K DRUHÉMU VYDÁNÍ . . . . .                                                          | 7   |
| HISTORIE SAUNY A JEJÍ DNEŠNÍ VÝZNAM . . . . .                                            | 9   |
| SPOLEČENSKÝ VÝZNAM SAUNY, JEJÍ ZAŘAZENÍ DO DENNÍHO<br>REŽIMU MODERNÍHO ČLOVĚKA . . . . . | 13  |
| ZDRAVOTNÍ VÝZNAM SAUNY (MUDr. A. Mikolášek) . . . . .                                    | 16  |
| Jak používat sauny . . . . .                                                             | 16  |
| Mikroklima v sauně . . . . .                                                             | 25  |
| Působení sauny na lidský organismus . . . . .                                            | 25  |
| Celkový vliv sauny . . . . .                                                             | 27  |
| Co přináší sauna . . . . .                                                               | 29  |
| STAVBA SAUN . . . . .                                                                    | 32  |
| Provozní schéma . . . . .                                                                | 32  |
| Rodinná sauna v bytě . . . . .                                                           | 32  |
| Rodinná sauna v bytě — větší . . . . .                                                   | 33  |
| Veřejná sauna v jiném objektu . . . . .                                                  | 33  |
| Veřejná sauna samostatná . . . . .                                                       | 34  |
| PROJEKT . . . . .                                                                        | 35  |
| KONSTRUKCE A VYBAVENÍ . . . . .                                                          | 76  |
| Srubové stavby . . . . .                                                                 | 77  |
| Potní prostor . . . . .                                                                  | 78  |
| Bazének . . . . .                                                                        | 94  |
| Očistné sprchy . . . . .                                                                 | 96  |
| Šatny . . . . .                                                                          | 97  |
| Odpočívárna . . . . .                                                                    | 100 |
| Občerstvení . . . . .                                                                    | 100 |
| Čekárna . . . . .                                                                        | 100 |
| SPOTŘEBA MATERIÁLU . . . . .                                                             | 101 |
| Srubové sauny . . . . .                                                                  | 102 |
| Zděné sauny . . . . .                                                                    | 103 |
| SMĚRNICE PRO VÝSTAVBU A PROVOZ SAUN . . . . .                                            | 104 |
| DOSLOV . . . . .                                                                         | 113 |
| LITERATURA . . . . .                                                                     | 115 |