



Ako si vybrať saunu  
na celý život

Láka vás predstava vlastnej sauny, v ktorej budete môcť relaxovať a utužovať si zdravie kedykoľvek a bez obmedzení? Uvažujete o tom, že si tento luxus doprajete priamo v pohodlí svojho domova, ale nie ste si istý tým, aký typ sauny si vybrať? Z akého materiálu by mala byť vyrobená, kam saunu umiestnite alebo ako vlastne taká realizácia sauny na mieru prebieha a čo všetko zahŕňa?



# Ako postupovať pri výbere sauny a čo je dôležité zvažiť

Nemusíte sa trápiť vyhľadávaním všetkých možných informácií. V tomto článku vás v niekoľkých sekciách prevedieme krok za krokom svetom saunovania a nevynecháme žiadnu dôležitú informáciu, ktorá je podstatná pre výber sauny na celý život.

<b>1  </b>	Druhy sáun a ich špecifiká .....	4
<b>2  </b>	Zdravotné účinky jednotlivých typov sáun .....	8
<b>3  </b>	Dizajn sauny a výber materiálov .....	14
<b>4  </b>	Výber vykurovacieho telesa do sauny .....	21
<b>5  </b>	Výber firmy na realizáciu .....	24
<b>6  </b>	Umiestnenie sauny a priebeh realizácie .....	28
<b>7  </b>	Starostlivosť o saunu a vykurovacie telesá do sauny ...	30
<b>8  </b>	Doplňky na saunovanie .....	34

# Druhy sáun a ich špecifiká

Organizmus každého z nás je trochu iný. Na podmienky prostredia reaguje odlišne a má svoje špecifické potreby. Na trhu je niekoľko typov sáun, ktoré sa líšia práve podmienkami, ktoré v nich vládnu, a teda aj celkovým účinkom na ľudský organizmus.

Podme si predstaviť tieto jednotlivé typy sáun, aby ste mali presnejšiu predstavu o tom, ktorá sauna bude práve pre vás ideálna.

## FÍNSKA SAUNA

Princíp tradičnej fínskej sauny spočíva v ohreve okolitého vzduchu, o ktorý sa postarajú saunové kachle. Teplota sa tu pohybuje v rozmedzí 60 °C až 110 °C. Možno teda povedať, že ide o veľmi intenzívnu procedúru spočívajúcu v prudkom zahriatí organizmu, pričom sa ako optimálna teplota na naštartovanie všetkých regeneračných procesov v tele uvádza približne 95 °C.

Vo fínskej saune je relatívne nízka vlhkosť vzduchu, ktorú možno zvýšiť kropením vody na rozhorúčené saunové kamene,



Ilustrácia 1:  
Vonkajšia sauna –  
Horní Bezděkov

čo je jeden z mnohých príjemných rituálov spojených s tradičným fínskym saunovaním, medzi ktoré patrí okrem iného aj následné ochladenie v ochladzovacom bazéniku alebo kadi so studenou vodou. Optimálna dĺžka procedúry vo fínskej saune je úplne individuálna, nemala by však prekročiť 20 minút.

Niektorí ľudia ťažko znášajú vysoké teploty alebo už navštívili verejnú saunu a necítili sa počas saunovania úplne komfortne. Práve pre nich pravdepodobne nebude fínska sauna tou správnou voľbou.

Preukázalo sa však, že jedinci, ktorí prvé saunovanie vo fínskej saune zvládli horšie, pocítili s každou ďalšou procedúrou postupné zlepšenie.

Tradičná fínska sauna ponúka používateľovi zdravotné účinky preverené niekoľkými storočiami a nezabudnuteľný zážitok z ozdravného rituálu, ktorý sa vďaka pradávnyim severským národom rozšíril do celého sveta a teší sa čoraz väčšej obľúbe.

## INFRA SAUNA

Ako už názov napovedá, v tejto saune nenájdete klasické saunové kachle, ale kvalitné infračervené žiariče, vďaka ktorým je teplota v infrašaune výrazne nižšia ako v saune fínskej. Tieto infražiariče vyžarujú infračervené svetlo

*Ilustrácia 2:  
Infrašauna Hřebeč*



v rôznych vlnových dĺžkach, ktoré preniká do rôznych hĺbok telesných tkanív.

Nedochádza tu k vyššiemu nárastu telesnej teploty, preto je možné čas saunovania výrazne predĺžiť. Po prehriatí organizmu v infrasaune nie je potrebné následné ochladenie tela ako v prípade tradičného fínskeho saunovania. Infrasauna má podobné zdravotné benefity ako sauna fínska, je však šetrnejšia a má preukázané fyzioterapeutické účinky na telo.

Vo všeobecnosti možno povedať, že je infrasauna vhodná naozaj pre každého.

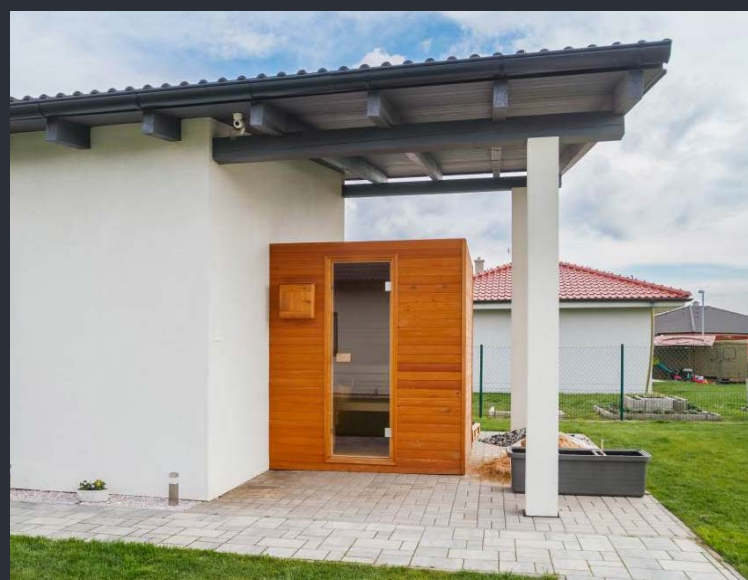
## KOMBINOVANÁ SAUNA

Kombinovanú saunu možno právom označiť za skvelú voľbu na maximálnu regeneráciu vášho organizmu. Je to kombinácia fínskej sauny a infrasauny. Vďaka tomu môžete využívať rôznorodé účinky a intenzitu saunovania podľa momentálnych potrieb a bez obmedzení. Kombinovaná sauna je vynikajúcim riešením pre rodiny, v ktorých každému členovi rodiny vyhovuje iný typ saunovania alebo tieto procedúry rád kombinuje.

## BIO SAUNA

Bio saunu možno považovať za miernejšiu alternatívu tradičnej fínskej sauny. V porovnaní s fínskou saunou je tu nižšia teplota, vzdušná vlhkosť je, naopak, vyššia. Teplota v bio saune sa pohybuje medzi 50 °C až 60 °C a vzdušná vlhkosť medzi 50 % až 70 %. Zatiaľ čo vo fínskej saune vytvárame vlhkosť vzduchu kropením vody na horúce saunové kamene, v bio saune sa o to postará vyvíjač pary.

Bio sauna je tedy vhodná, obdobne jako infrasauna, pro ty, kteří hůře snášejí teploty fínské sauny, avšak preferují vyšší vzdušnou vlhkosť.



Ilustrácia 3: Vonkajšia sauna – Dolní Roveň



Ilustrácia 4: Parná kabína – Karlovy Vary

## PARNÁ KABÍNA

Klasická sauna je vždy vyrobená z dreva, parná kabína má vnútri vždy keramické obklady. Dôvodom je vysoká, takmer 100 % vlhkosť. Takáto vysoká vlhkosť by predstavovala naozaj veľkú záťaž aj pre mimoriadne odolné saunové drevo.

V parnej kabíne panuje teplota medzi 40 °C až 50 °C. Pobyť v kabíne plnej pary má silne relaxačné účinky.

Vďaka nižšej teplote je vhodná pre všetkých, ktorí neznášajú vyššie teploty fínskych sáun.

## 2

# Zdravotné účinky jednotlivých typov sáun

Saunovaním môžeme výrazne podporiť svoje fyzické a psychické zdravie. Táto ozdravná procedúra má na náš organizmus veľa rôznorodých účinkov a pre laika alebo začiatočníka býva ťažké zorientovať sa v takom širokom spektre informácií a vyhládať si, aké benefity možno od saunovania skutočne očakávať.

Pre jednoduchšiu orientáciu tu uvádzame najzásadnejšie a preverené zdravotné účinky, ktoré vám saunovanie v jednotlivých typoch sáun ponúka.

### FÍNSKA SAUNA

Saunovanie vo fínskej saune pomáha zlepšiť celkový stav organizmu. Posilňuje odolnosť a zlepšuje fyzické aj psychické zdravie. Môže byť indikované ako prevencia alebo môže pomôcť pri liečbe celého radu chronických ochorení.

*Ilustrácia 5:  
Vonkajšia fínska sauna –  
Slaný*





Vďaka pravidelnému preventívnemu saunovaniu sa zvyšujú obranné a imunitné reakcie organizmu a regeneračné účinky, ďalej sa posilňujú termoregulačné, relaxačné a antistresové mechanizmy v tele a v neposlednom rade sa zlepšuje aj sociálna a psychomentálna adaptabilita.

Pri chronických ochoreniach vedie pravidelné saunovanie k dlhodobej úľave alebo zmierneniu príznakov, napríklad pri degeneratívnych a zápalových ochoreniach pohybového aparátu, chronických ochoreniach kože, ochoreniach dýchacích ciest, metabolických poruchách, poruchách tráviaceho traktu a môže pomôcť aj pri psychosomatických a neurovegetatívnych stavoch.

## INFRA SAUNA

Ako sme už spomenuli vyššie, infrasauna ponúka podobné zdravotné benefity ako fínska sauna. Hlavným špecifikom procedúry pomocou infračervených lúčov (IR) je významná rehabilitácia pohybového ústrojenstva. Liečba infračerveným svetlom sa často využíva vo fyzioterapii u vrcholových športovcov. Infrasauna pomáha liečiť mikrotraumy spôsobené nadmernou fyzickou záťažou, bolestivé a natiahnuté svaly a zároveň výrazne urýchľuje rehabilitáciu po úrazoch a operáciách.

Medzi ďalšie, nemenej dôležité účinky infrasauny patrí zníženie akútnej a chronickej bolesti, výrazná úľava pri chronickom únavovom syndróme, zlepšenie kardiovaskulárnych funkcií a krvného obehu, zrýchlenie procesu hojenia rán, zníženie oxidačného stresu, revitalizácia pokožky a ďalšie.



Ilustrácia 6: Infra sauna – Hřebeč

## KOMBINOVANÁ SAUNA

Po prečítaní uvedených zdravotných účinkov infrasauny a fínskej sauny je zrejmé, že za absolútny ideál možno považovať kombinovanú saunu. Ak sa napríklad s ostatnými členmi rodiny nezhodnete na type saunovania, kombinovaná sauna vám ponúka možnosť voľby. Vďaka kombinácii všetkých zdravotných benefitov, ktoré saunovanie ponúka, môžete využívať tieto benefity na maximum a bez obmedzení v pohodlí domova.

## BIO SAUNA

Vďaka nižším teplotám v rozmedzí 50 °C až 60 °C v bio saune by sa mohlo zdať, že sa telo nebude dostatočne potiť, a preto sa v organizme nenaštrtujú očakávané ozdravné procesy. Toho sa však nemusíte obávať. Vyššia vlhkosť vzduchu pohybujúca sa od 50 % do 70 % naštartuje proces potenia aj napriek nižšej teplote okolitého vzduchu a bio sauna poskytne používateľovi podobné zdravotné účinky ako sauna fínska. Vďaka nižšej teplote, keď potenie nie je také intenzívne, predstavuje bio sauna menšiu náročnosť na obehový systém človeka.

Bio sauna pri pravidelnom používaní pozvoľna aktivuje lymfatický systém a rozširuje cievy. To podporuje lepší prietok krvi a lymfy, čo zabezpečuje lepšie vylučovanie škodlivín a nahromadenej vody v tele. Ďalej dochádza k prehriatiu, prekrveniu a uvoľneniu svalov, uvoľneniu vedľajších nosových dutín a ich rehabilitácii. Pomáha tiež stabilizovať a posilňovať imunitný systém.

## PARNÁ KABÍNA

Pobyt v parnej kabíne má takmer rovnaké účinky ako pobyt v bio saune. Vysoká vzdušná vlhkosť ozdravuje najmä dýchacie cesty a pokožku celého tela, posilňuje imunitný systém, zabezpečuje dôkladné prekrvenie a pod.

## OCHLADENIE PO SAUNOVANÍ

Aby bola saunová procedúra úplná, je potrebné telo po saunovaní ochladiť. Týmto úkonom sa maximálne podporia zdravotné účinky saunovania. Prečo je ochladenie tela také dôležité?

V saune sa telo prudko zahreje, cievy sa rozšíria a srdce pracuje rýchlejšie. Po ochladení sa cievy opäť rýchlo stiahnu, pulz sa stabilizuje a telo je dokonale okysličené. To vedie k celkovému vzpruženiu organizmu a kardiovaskulárneho systému. Zároveň sa zlepšia imunitné odpovede organizmu.



Ilustrácia 7: Ochladzovacia kaďa – Areál Malý Texas

Je pravdou, že túto časť saunovania by veľa začiatočníkov najradšej vynechalo. Predstava skoku do ľadovej vody skutočne neznie príliš lákavo. Máme pre vás dobrú správu. Netreba sa vrhať do bazéna s ľadovou vodou, ako sa to zvyklo robiť kedysi vo verejných saunách. Existuje viac spôsobov, ako telo po saunovaní ochladiť.

Ochladzovací bazénik ponúka pozvoľný vstup do chladivej vody. Telo teda môžete ochladzovať postupne, až do úplného ponorenia.

Ochladzovacia kaďa je alternatívou ochladzovacieho bazénika. Na rozdiel od bazénika nemusí byť ochladzujúca kaďa zapustená do zeme. Opäť záleží len na vás, ako rýchlo sa do vody ponoríte.

Ochladzovacie vedro je najmenej nákladné a šetrí vašu peňaženku. Vedro sa spravidla upevní na stenu a naplní vodou. Po zatiahnutí za povrázok sa vedro otočí a vyleje na vás dostatočné množstvo vody na potrebné ochladenie.



*Ilustrácia 8:  
Ochladzovacie vedro –  
Areál Malý Texas*

*Ilustrácia 9:  
Vonkajšia sauna –  
Benátky nad Jizerou*





*Ilustrácia 10: Areál Malý Texas*

Ďalšou pohodlnou možnosťou ochladenia je ochladzovacia sprcha. Je však potrebné počítať s prívodom vody na miesto umiestnenia sprchy. Táto metóda je šetrnejšia ako prudké ochladenie pomocou vedra.

Ak máte možnosť, vyskúšajte aj prírodný spôsob ochladenia. Veľmi osviežujúci je skok do záhradného jazierka, ochladenie záhradnou sprchou, ale aj tradičný fínsky spôsob ochladenia v podobe váľania v snehu.

Pri ochladzovaní je vhodné zvážiť, či sa budete ochladzovať postupne, alebo zvolíte prudké ochladenie. Prudké ochladenie pomocou ochladzovacieho vedra alebo skoku do ľadovej vody nie je vhodné pre osoby s vysokým krvným tlakom a kardiovaskulárnymi ochoreniami. Vždy berte do úvahy svoj aktuálny zdravotný stav.

Po samotnom ochladení môžete celú procedúru saunovania vrátane ochladenia ešte raz zopakovať, čím docielite efektívnejší účinok na organizmus.

## Dizajn sauny a výber materiálov

Vybrať dizajn vysnívanej sauny a materiál na jej stavbu je v súčasnosti naozaj radosť. Dávno preč sú časy, keď mala sauna podobu obyčajného dreveného domčeka. V dnešnej dobe sú v ponuke mimoriadne atraktívne dizajny sáun a materiálov s vysokým dôrazom na kvalitu a spracovanie.

Vďaka tejto širokej ponuke si môžete vybrať z dizajnu klasickej tradičnej fínskej sauny cez kombinácie moderného a tradičného vzhľadu až po minimalistické celopresklené sauny.

### VÝBER DIZAJNU SAUNY

Pri výbere dizajnu sauny si musíte položiť niekoľko základných otázok.

- Preferujem tradičný štýl, moderný minimalistický dizajn alebo kombináciu oboch?
- Páči sa mi sauna celopresklená alebo čiastočne presklená?
- Aké farby dreva sa mi páčia, prípadne aká kombinácia?
- Ako si predstavujem vnútorné usporiadanie?
- Aký dizajn sauny presne zapadne do môjho interiéru alebo exteriéru?

Pomocou otázok uvedených vyššie si vopred ujasníte svoju predstavu o budúcej saune. Potom už len stačí zájsť do niektorého zo showroomov a vybrať si saunu, ktorá vašu predstavu splní.



Ilustrácia 11: Vonkajšia fínska sauna – Boží Dar

Za zmienku stoja dizajny vonkajších sáun a presklených sáun. Tieto sauny ponúkajú jedinečné saunovanie, pretože možnosť výhľadu do okolitej krajiny alebo záhrady navodí pocit skvelého uvoľnenia a relaxácie. Presklená sauna pôsobí veľmi elegantne a vzdušne, človek sa necíti obmedzený priestorom.

Unikátne sú aj saunové kontajnery, ktoré potešia všetkých milovníkov jednoduchosti a industriálneho štýlu. Spoločne s originálnym dizajnom spĺňajú všetky podmienky kvalitnej sauny.

## VÝBER MATERIÁLOV NA SAUNU

Aby ste mali predstavu o materiáloch používaných pri stavbe dnešných sáun, uvádzame popis dôležitých vlastností, ktorými tieto materiály disponujú.

## DRUHY DREVA POUŽÍVANÉHO PRI STAVBE SAUNY

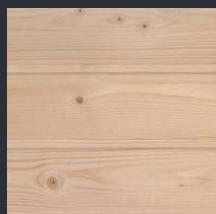
Drevo je materiál, ktorý je pri výrobe sauny naozaj kľúčový. Všetky druhy dreva používané pri výrobe sáun sú veľmi kvalitné, napriek tomu je dôležité nepodceniť ich výber. Dôvodov je hneď niekoľko.



Ilustrácia 12: Vonkajšia sauna – Sezemice

Každý druh dreva má svoje špecifické vlastnosti, širokú škálu farieb a vďaka rôznorodej kresbe dreva aj jedinečný dizajn. Jednotlivé druhy majú vďaka množstvu obsiahnutých silíc aj odlišnú intenzitu vône.

Z týchto dôvodov je vhodné venovať výberu dreva do vašej sauny určitý čas, aby konečný výsledok presne zodpovedal vašim predstavám a preferenciám. Nižšie sa pozrieme na druhy dreva, ktoré sa vďaka vynikajúcim vlastnostiam používajú na stavbu sauny.



### Škandinávsky smrek

Táto severská drevina disponuje vyššou hustotou dreva, a je teda veľmi pevná, má príjemne svetlú farbu a prírodne sukovitý vzhľad. Vylučuje veľmi malé množstvo živice, ktorá šíri príjemnú arómu.

Sauny vyrobené z tohto dreva pôsobia veľmi prirodzene. Je to najpoužívanejší materiál vo fínskych saunách.

Ilustrácia 13:  
Vonkajšia fínska  
sauna – Boží Dar







### **Termosmrek kefovaný**

Drevo v tmavom odtieni, ktoré veľmi dobre vynikne v kontraste so svetlými druhmi dreva.

Tepelnou úpravou získava smrek ešte intenzívnejšiu vôňu, drevo je stálofarebné a odolnejšie. Kefovaním získa palubovka príjemný reliéf a realistickejší vzhľad.



### **Jelša**

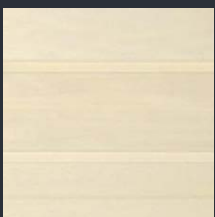
Jemné drevo bez lesku s veľmi jemnou kresbou. Má červenkastú až hnedú farbu s medovým nádychom. Toto drevo veľmi dobre odoláva vlhkosti a je homogénne. Má výraznejšiu štruktúru a pôsobí prirodzene.



### **Termojelša kefovaná**

Toto drevo je ošetrené technológiou Thermowood. Vďaka tejto technológii sa drevo stáva odolným voči napádaniu hubami a drevokazným hmyzom. Až o polovicu sa zníži absorpcia vody a životnosť materiálu sa niekoľkonásobne zvýši. Má tmavšiu farbu.

Kefovaním drevo získa hrubú povrchovú štruktúru a zaujímavý povrchový vzhľad.



### **Osika**

Osika sa vyznačuje bezsukovosťou, dlhou životnosťou a tvarovou stálosťou. Má zároveň dobrú absorpčnú schopnosť. Je to svetlé až biele drevo, ktoré je veľmi jemné. Sauna postavená z tohto dreva pôsobí čisto a vzdušne.

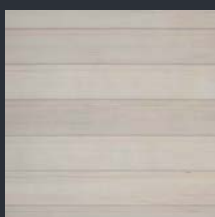


### **Termoosika**

Tepelná úprava zlepšuje vlastnosti dreva. Drevo osiky výrazne stmavne. Je stálofarebné a mierne lesklé. Stáva sa výborným materiálom na docielenie kontrastu svetlej a tmavej farby dreva.



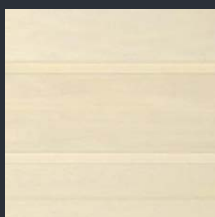
Ilustrácia 14:  
Vonkajšia sauna – Vidlák



### **Hemlock**

Kanadská borovica, známa aj pod názvom hemlock, je charakteristická minerálnymi zrástami, ktoré vytvárajú veľmi efektnú výraznú štruktúru dreva.

Drevo vyniká takmer nulovou smolnosťou a bezsukovosťou. Hemlock má svetlohnedú až ružovkastú farbu.

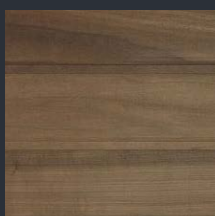


### **Thermo abachi**

Ide o vrbu africkú, ktorej drevo má atraktívny vzhľad a nízku tepelnú vodivosť.

Tepelná úprava dodáva tomuto drevu tmavú až čokoládovú farbu a pri saunovaní sa z neho uvoľňuje jedinečná aróma.

V širokom variante vyzerá tento materiál v saune veľmi honosne.



### **Céder soft**

Toto luxusné drevo je oprávnene tou najlepšou voľbou pre vašu saunu. Má mnoho farebných odtieňov od maslovej, svetlobéžovej, orieškovhnedej až po tmavohnedú.

Je to drevo, ktoré je extrémne trvácne a odolné proti vlhkosti, má vynikajúce izolačné schopnosti.

Obsahuje silice, ktoré sa počas saunovania uvoľňujú do priestoru a drevo príjemne a trvale vonia.



### **Céder masív**

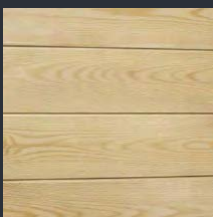
Cédrové drevo dodá vašej saune skutočne luxusný vzhľad. Toto vysoko odolné drevo má nulovú smolnatosť a nemá žiadne suky. Zároveň je veľmi dekoratívne a odolné. Pre tento materiál je charakteristické, že každá palubka má iný farebný odtieň. Celkový dojem je skutočne originálny.

Korenistá vôňa tohto dreva je veľmi príjemná a trvácna.



### **Smrek masív**

Tento severský smrek je odolnejší, pružnejší a obsahuje menej sukov. Materiál sa obvyčajne používa výhradne na stavbu vonkajších saunových domčekov.



### **Kanadská borovica Duglaska**

Jej drevo je cenené pre svoju pevnosť, pružnosť a odolnosť voči hnilobe. Jej ihlice majú výraznú vôňu a obsahujú silice, ktoré majú liečivé účinky.

Ilustrácia 15:  
Saunujeme.cz



## VÝBER SKLA NA STAVBU SAUNY

Ďalším dôležitým prvkom pri stavbe sauny je sklo, ktoré sa teší čoraz väčšej obľube. Dnešné sauny sú po dizajnovej stránke skutočne veľmi vydarené, avšak presklené alebo čiastočne presklené sauny získajú vďaka presklenej ploche nádych skutočného luxusu a čistého dizajnu.

Toto kalené bezpečnostné sklo (ESG) je vhodné na stavbu sauny vďaka svojim vynikajúcim vlastnostiam. Vyrába sa špeciálnym technologickým postupom, ktorý spočíva v zahriatí sklenenej dosky na teplotu vyššiu ako 600 °C a v jej následnom prudkom ochladení.

Vďaka tomu je toto sklo mimoriadne odolné proti rozbitiu a mechanickému poškodeniu. Má tiež vynikajúce tepelnoizolačné vlastnosti a odoláva prudkým zmenám teploty.

Aby mal tento materiál nielen vynikajúce vlastnosti, ale aby aj plnil nemenej dôležitú estetickú úlohu, sú tieto sklá dostupné v niekoľkých variantoch.

- číre
- čierne
- sivé
- satinato
- bronz

*Ilustrácia 16:  
Vonkajšia sauna –  
České Budějovice*



## Výber vykurovacieho telesa do sauny

Vykurovacie teleso je nevyhnutnou súčasťou každej sauny. Či už ide o saunové kachle alebo infražiariče, je vykurovacie teleso srdcom sauny. V súčasnosti sa v saunách používajú technológie od špičkových dodávateľov, ktoré používateľovi ponúkajú nielen dokonalý výkon, ale aj atraktívny vzhľad.

Predstavíme vám základné rozdiely medzi jednotlivými typmi vykurovacích telies do sauny a vy si môžete premyslieť, ktoré vykurovacie teleso bude podľa vašich preferencií vhodné do vašej novej sauny.

### SAUNOVÉ KACHLE NA TUHÉ PALIVÁ

Tieto kachle sa inštalujú na vyhrievanie predovšetkým vonkajších fínskych alebo kombinovaných sáun. Saunové kachle na pevné palivá sú náročnejšie na čas a údržbu. Je potrebné počítať s dostatočnou zásobou dreva, ale aj s určitou časovou rezervou, ktorá je potrebná na zakúrenie v kachliach a na následné vyhriatie sauny.

Ilustrácia 17:  
Fínska sauna – Slaný



Pre začiatočníka niekedy nie je jednoduché vyhriať saunu na požadovanú teplotu. Teplota sa musí následne aj udržiavať prikladaním dreva počas celej procedúry saunovania. Je to však len otázkou cviku. Teplotu v saune nám pomáha udržiavať aj zásobník so saunovými kameňmi, ktorý je súčasťou kachiel. Saunové kamene sa rozpália a okrem toho ich môžete pokropiť vodou, čím zvýšite vlhkosť vzduchu.

Ďalej je potrebné počítať s tým, že sa kachle po skončení saunovania a vychladnutí musia vyčistiť od zvyškov popola a pripraviť na ďalšie použitie.

Napriek určitej náročnosti pri používaní a údržbe kachiel na pevné palivá sa tieto kachle neustále tešia veľkej obľube. Dokážu totiž vďaka plápolajúcemu ohňu a sálavému teplu vytvoriť pravú a neprekonateľnú atmosféru tradičného fínskeho saunovania.

## ELEKTRICKÉ SAUNOVÉ KACHLE

V týchto kachliach sa o vyhriatie vašej sauny postarajú výkonné výhrevné špirály ovládané riadiacou jednotkou.

K efektívnemu udržaniu teploty vám opäť pomôžu saunové kamene, ktoré sú uložené v zásobníku nad výhrevnými špirálami. Elektrické vykurovacie telesá do sauny ponúkajú používateľovi podstatne vyšší komfort. Vďaka riadiacej jednotke si pohodlne nastavíte požadovanú teplotu a čas vyhrievania sauny. Elektrické kachle si nastavenú teplotu automaticky regulujú.

Pomocou aplikácie v mobilnom zariadení prepojenej s riadiacou jednotkou sa dá vyhrievanie sauny spustiť aj s predstihom na diaľku. Po návrate z práce sa už nemusíte o nič starať, pretože na vás bude čakať pripravená a vyhriata sauna.



Ilustrácia 18: Fínska sauna – Horní Bezděkov

## SAUNOVÉ KACHLE S VÝPARNÍKOM

Tieto elektrické saunové kachle s výparníkom sú vhodné do sauny, v ktorej sa vyžaduje vyššia vlhkosť vzduchu. Urobia vám rovnakú službu ako klasické elektrické kachle, ale s podstatným bonusom navyše. Ich súčasťou je zabudovaný výparník s riadiacou jednotkou, ktorá umožňuje ľahko zvyšovať a regulovať vlhkosť vzduchu vnútri sauny.

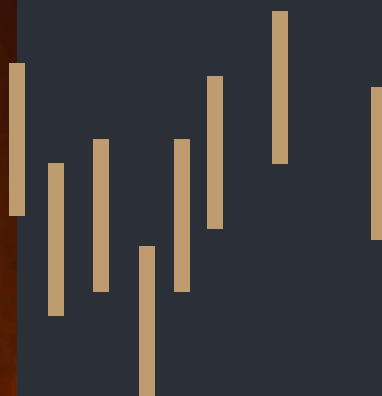
## INFRAŽIARIČE

Elektrické širokospektrálne infražiarice zahrievajú okolitý vzduch na príjemnú teplotu. Cielene však zahrievajú tkanivá ľudského tela. Používajú sa v infrasaunách alebo kombinovaných saunách. Samozrejmosťou je opäť riadiaca jednotka, ktorá sa postará o automatické vyhrievanie sauny a reguláciu teploty vnútri.

Saunové kachle sa delia podľa výkonu, ktorý je priamo úmerný veľkosti danej sauny. V prípade infražiaričov sa veľkosti sauny prispôsobí ich počet a umiestnenie.



Ilustrácia 19:  
Infrasauna – Hřebeč



# 5

## Výber firmy na realizáciu sauny

Ďalším z dôležitých krokov na ceste k vašej vysnívanej saune je výber firmy, ktorá celý projekt zrealizuje. Realizácia sauny by mala byť pre zákazníka nenáročným a príjemným procesom. Ak si na realizáciu sauny vyberiete skutočných odborníkov v odbore, zaistíte si tým individuálny prístup k zákazníkovi, odborné poradenstvo a s tým spojené zodpovedajúce znalosti v danom odbore a predovšetkým kvalitné spracovanie a inštaláciu samotnej sauny.

Dobrým výberom firmy sa vyhnete aj prípadným komplikáciám a časovej záťaži spojenej s nedostatočným poradenstvom a odbornosťou. Nižšie sa pozrieme na základné kritériá, ktoré vám napovedia, že firma, ktorú ste si na realizáciu vašej sauny vybrali, zaručí vašu spokojnosť.

*Ilustrácia 20:  
Sauna – Slatina*

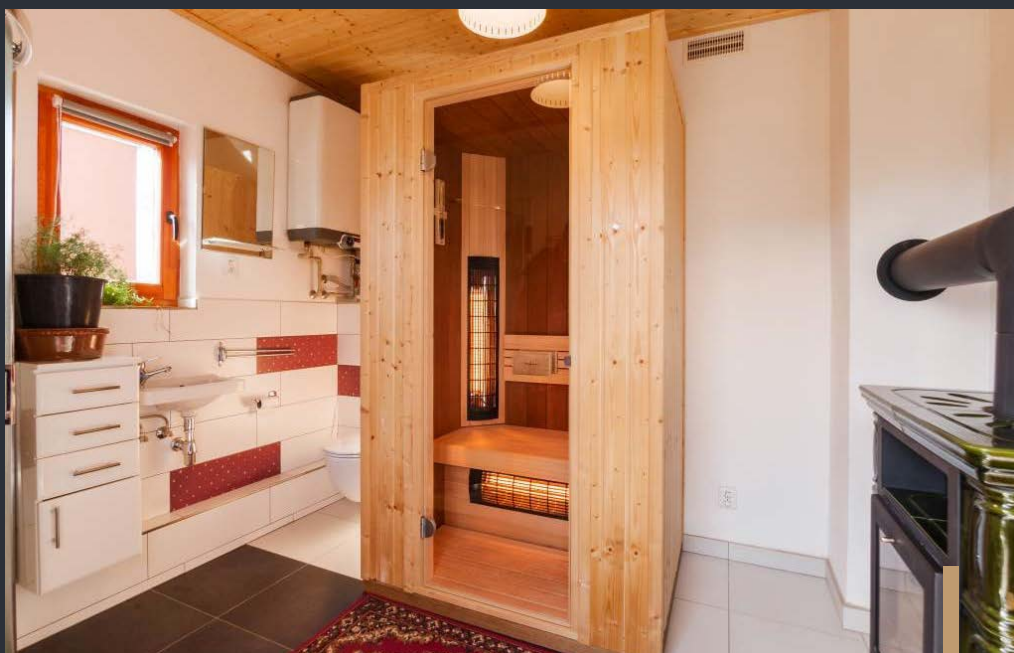




## AKO DLHO FIGURUJE FIRMA NA TRHU?

Naprieč rôznymi odbormi nájdeme firmy, ktoré sú už po roku fungovania veľmi úspešné, čo mnohých z nás môže priam ohromiť. Špeciálne v oblasti remesiel však platí, že čím dlhšie je firma na trhu, tým kvalitnejšia, odbornejšia a skúsenejšia jej práca bude.

Z tohto dôvodu je dobré zistiť, ako dlho konkrétna firma pôsobí na domácom trhu, aké má referencie a aké skúsenosti s ňou majú jej zákazníci.



Ilustrácia 21: Infrasauna – Zdražany

## KDE SA SAUNA VYRÁBA?

Firma, ktorá na svojich webových stránkach uvádza, kde a ako sa sauna vyrába, je znakom toho, že si za kvalitou svojich výrobkov stojí. Takáto firma obvyčajne disponuje vlastnou výrobnou halou s príslušným vybavením a profesionálnymi stolármi.

V takej hale potom prebieha celý výrobný proces. Začína sa kontrolou kvality materiálov na výrobu sauny a pokračuje ich prvotným spracovaním. Nasleduje výroba sauny presne podľa

preferencií zákazníka. Celý proces sa končí kontrolou kvality a prípravou sauny na prepravu. Výsledkom je sauna, ktorá prešla odborným výrobným procesom, čomu bude zodpovedať aj jej kvalita.

## AKO PREBIEHA VÝBER SAUNY?

Sauna nepatrí do kategórie bežného spotrebného tovaru. Ide o výrobok, ktorý vám bude slúžiť celý život, a preto musí dokonale spĺňať všetky vaše očakávania. Kvalitný výrobca sáun by preto mal ponúkať nielen sauny typizované, ale aj sauny na mieru.

Aby si zákazník mohol vybrať saunu presne podľa svojich predstáv, musí mať možnosť si celú ponuku prezrieť a získať potrebné informácie.

Preto by mal mať výrobca vlastný showroom so špecialistami, ktorí klienta prevedú svetom saunovania a ktorí mu poskytnú nezáväznú odbornú poradenstvo. Predstavia zákazníkovi konkrétne typy sáun, oboznámia ho so všetkými materiálmi a ich vlastnosťami a ponúknu mu aj nekonečné možnosti, ktoré ponúkajú sauny na mieru.

Nasleduje konzultácia, na ktorej sa dohodne konkrétna podoba sauny a klient sa oboznámi s plánovaným priebehom realizácie vrátane termínu konečnej inštalácie sauny.

*Ilustrácia 22:  
Infrasauna –  
Areál Malý Texas*





Ilustrace 23: Venkovní sauna – Pardubice Hradčanská

## KVALITNÁ A RÝCHLA KOMUNIKÁCIA

Ďalším ukazovateľom kvality danej firmy je to, či ponúka možnosť nezáväzného dopytu a ako rýchlo je schopná na váš dopyt reagovať. Ak je spätná väzba firmy pri komunikácii rýchla, je to znakom profesionálneho prístupu k zákazníkovi. Úplnou samozrejmosťou by malo byť aj odborné poradenstvo nielen počas realizácie projektu, ale aj po jeho ukončení.

## ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

Výrobca, ktorý ponúka záručný aj pozáručný servis, si svojho zákazníka váži. Konečnou inštaláciou sauny sa vzťah medzi predajcom a zákazníkom nekončí. Klient sa môže spoľahnúť na to, že v prípade potreby sa v budúcnosti bude môcť na výrobcu svojej sauny kedykoľvek obrátiť.

# 6

## Umiestnenie sauny a priebeh realizácie

Pri realizácii sauny by mala byť samozrejmosťou flexibilita voči zákazníkovi. To znamená, že zhotoviteľ by mal byť schopný navrhnuť taký koncept, ktorý v maximálnej miere splní predstavu klienta o budúcej saune nielen po estetickej stránke, ale aj po stránke technickej. Zákazník je často limitovaný priestorom, do ktorého chce saunu umiestniť. V takýchto prípadoch sa ukáže, či je daná firma majstrom vo svojom odbore.

*Ilustrácia 24:  
Vonkajšia sauna –  
Boží Dar*





Ilustrácia 25: Vonkajšia sauna – Kráľíky

## UMIESTNENIE SAUNY

Saunu je dnes možné umiestniť takmer kamkoľvek. Či už ide o infrasauunu, ktorú chcete umiestniť do priestoru pod schodmi, do garáže, spálne alebo na terasu, alebo o vonkajšiu saunu, na ktorú ste si vybrali miesto v záhrade. Výrobca by mal byť schopný takýto projekt bez problémov zrealizovať alebo vám navrhnúť optimálne riešenie.

## PRIEBEH REALIZÁCIE

Po konzultácii technickej realizácie a návrhu vhodného riešenia nasleduje zameranie miesta stavby. Toto je už posledný krok pred začatím samotnej výroby vašej sauny. Výrobca vám oznámi termín, kedy bude sauna hotová a kedy prebehne jej samotná inštalácia. Po celý čas by ste mali mať možnosť sa o stave a priebehu realizácie informovať.

## Starostlivosť o saunu a saunové vykurovacie telesá

Aby vaša nová sauna stále vyzerala, ale aj fungovala ako nová, musíte sa o ňu starať. Ide nielen o hygienickú a estetickú stránku veci, ale aj o tú technickú. Starostlivosť o fínsku saunu a infrasaunu sa mierne líši, čo platí aj pre technológie sauny

Napríklad saunové kachle na pevné palivá si určitú starostlivosť vyžadujú, naopak, infražiariče nepotrebujú takmer žiadnu starostlivosť. Aj tieto aspekty vás nasmerujú k výberu ideálnej sauny pre vás.

Nemusíte sa však ničoho obávať. Starostlivosť o saunu nie je náročná, a ak sa budete o saunu pravidelne starať, zostane drevo sauny čisté, svieže, bez kazov alebo plesní, a technológie sauny budú aj naďalej fungovať ako hodinky.

*Ilustrácia 26:  
Sauna – Vysoká*





Ilustrácia 27: Fínska sauna – Horní Bezděkov

## STAROSTLIVOSŤ O INTERIÉR SAUNY

Už sme si povedali, že drevo, ktoré sa používa na výrobu sauny, má skvelé vlastnosti a je veľmi odolné. Ale aj takéto odolné drevo je vnútri sauny vystavené náročným podmienkam a vyžaduje si vašu starostlivosť.

Vo fínskej saune, v kombinovanej saune alebo bio saune je intenzita vlhkosti rôzna. Preto sa odporúča čistiť povrch všetkých interiérových častí špeciálnymi čistiacimi prostriedkami na sauny raz za 14 dní až raz za mesiac, v závislosti od frekvencie saunovania.

Pomocou prípravku a handričky očistíte všetky plochy, následne ich poutierajte do sucha a saunu nechajte vyvetrať dovtedy, kým úplne nevyschne. Vaša sauna bude opäť hygienicky čistá.

Približne raz za tri mesiace je potrebné drevo impregnovat' saunovým parafínovým olejom. Olej rovnomerne votrite do čistého dreva a nechajte vsiaknuť, saunu potom opäť vyvetrajte.

Drevo vďaka oleju mierne stmavne a bude znovu vyzerať ako nové. Týmto ošetríte drevo proti vlhkosti, plesniam a drevokazným hubám.

Drevo ošetrované technológiou Thermowood je vďaka tejto úprave odolnejšie a nie je náchylné na cudzopasné huby. Na drevo s touto úpravou stačí aplikovať parafínový olej približne raz za 6 mesiacov.

Aby si údržba interiéru sauny vyžadovala čo najmenej práce, odporúča sa dodržiavať hygienické návyky spojené so saunovaním.

- Do sauny vždy vstupujte po osprchovaní a umytí mydlom. Je dôležité, aby bola pokožka čistá a zbavená prípadnej mastnoty.
- Do sauny sa neodporúča nosiť oblečenie. Vždy používajte čisté, dobre savé uteráky, ktoré si buď omotáte okolo tela, alebo použijete ako podložku na sedenie. Zabráňte tým zbytočnej kontaminácii povrchu prípadnými baktériami a potom, ktoré drevo neprospievajú.
- Po ukončení procedúry je dobré miesta, ktoré boli v kontakte s pokožkou, poutierať suchou handričkou alebo uterákom.
- Saunu po každom použití vždy dôkladne vyvetrajte.



*Ilustrácia 28: Infrasauna – Dolní Břežany*

## **STAROSTLIVOSŤ O SAUNOVÉ VYKUROVACIE TELESÁ**

Minimálne raz za rok venujte pozornosť aj saunovým vykurovacím telesám. Nevyžadujú si špeciálnu starostlivosť. Pravidelnou údržbou saunových kachiel však zabezpečíte ich bezproblémovú a efektívnu prevádzku, čím sa predĺži ich životnosť.





Ilustrace 29: Venkovní sauna – Uhřetice

Kachle na pevné palivá pravidelne utierajte handričkou, aby bol ich povrch vždy čistý. Aspoň raz ročne kachle dôkladne vyčistíte od zvyškov popola, na ktorý sa pri bežnej príprave kachiel na kúrenie niekedy zabudne.

Zamerajte sa aj na zásobník na saunové kamene. Niekoľkokrát ročne preberte a odstráňte popraskané kamene a ich prípadné úlomky. Raz za rok vymeňte všetky saunové kamene za nové. Vďaka pravidelnej výmene kameňov budú vaše saunové kachle pri udržaní tepla v saune stále rovnako efektívne.

**Elektrické kachle** udržiavame podobne ako kachle na pevné palivá. Síce nemusíte odstraňovať popol, treba ich však skontrolovať. Opäť priebežne kontrolujte aj saunové kamene a poškodené kusy alebo úlomky odstráňte, aby bol priestor pod výhrevnými špirálami čistý.

Aj tu je potrebné raz za rok vymeniť saunové kamene za nové. Pri tejto príležitosti, keď kamene úplne odstránite, sa dostanete ku kontrole výhrevných špirál.

Oplatí sa dať si výkon vykurovacích telies premerať. Ak zistíte, že má jedno z vykurovacích telies slabší výkon, kúpte si nové. Až vykurovacie teleso so slabším výkonom doslúži, budete mať v zásobe náhradné, čo neobmedzí prevádzku vašej sauny.

**Kachle s výparníkom** si vyžadujú rovnakú starostlivosť. Pozornosť však musíme venovať aj samotnému výparníku, ktorý je súčasťou kachiel. Je potrebné ho aspoň 2x ročne odvápníť. Zabránite tým nežiaducemu usadzovaniu vodného kameňa a postarajte sa o jeho dokonalý výkon.

## Doplňky na saunovanie

Áno, môže sa zdať, že saunové príslušenstvo nie je pri samotnom výbere sauny až také dôležité. Opak je pravdou. Práve doplnky dovedú finálnu podobu vašej novej sauny do absolútnej dokonalosti. Vďaka doplnkom vám nebude pri procedúre saunovania nič chýbať a využijete na maximum všetky možnosti, ktoré súčasné saunovanie ponúka.

### INTERIÉR SAUNY

Interiér sauny vyzerá sám osebe skvele. Aby sa však vaša sauna stala jedinečnou, môžete sa s dizajnom interiéru pohrať a môžete ho doladiť do dokonalosti. A to nielen po stránke estetickej, ale aj po stránke praktickej.

**Saunové kamene** už v interiéri sauny dávno nepôsobia fádne. Na trhu sú dostupné rôzne odtiene a tvary saunových kameňov, takže si môžete vybrať presne podľa svojho vkusu. Kamene môžete aj rôzne kombinovať, čo vyzerá veľmi efektne.

*Ilustrácia 30:  
Fínska sauna –  
Areál Malý Texas*





Ilustrácia 31: Vonkajšia sauna – Pardubice

**Tehličky z himalájskej soli** sú ďalším veľmi efektným doplnkom. Stena sauny alebo jej časť zložená z podsvietených solných tehličiek vyzerá naozaj luxusne. To však nie je všetko, čo himalájska soľ môže ponúknuť.

Vďaka podmienkam vnútri sauny sa z himalájskej soli uvoľňujú blahodarné minerály, ktoré pôsobia terapeuticky predovšetkým na dýchacie cesty, ale aj na dermatologické kožné problémy. V saune si tak môžete ľahko vytvoriť podmienky podobné tým, ktoré panujú v solných jaskyniach.

**Vlhkomery, teplomery a hodiny** sa postarajú o to, aby ste mali vždy prehľad o tom, ako dlho trvá vaša saunová procedúra a aká teplota a vlhkosť vládnu vnútri sauny, čo sú pri saunovaní samozrejme dôležité informácie.

**Vešiaky, podlahové rošty a držadlá** vám dobre poslúžia. Vešiak využijete na odloženie saunových textílií, zavesenie brezových metličiek alebo naberačky k saunovému vedru.

**Saunové vedrá a naberačky** sú potrebné na polievanie saunových kameňov vodou, čím zvýšite vzdušnú vlhkosť v saune.



Ilustrácia 32: Infrasauna – Dolní Břežany

**Ochladzovacie kade, sudy a bazéniky** využijete po saunovaní vo fínskej saune, v kombinovanej saune alebo bio saune. Ochladenie tela po saunovej procedúre je jej dôležitou súčasťou a vy si môžete vybrať, ktorý z ponúkaných variantov vám bude vyhovovať.

**Čistiace a dezinfekčné prostriedky** sa postarajú o to, aby vaša sauna zostala aj naďalej vo výbornom stave a hygienicky čistá. Ide o prostriedky určené priamo na starostlivosť o sauny. Pri použití iných čistiacich a dezinfekčných prostriedkov hrozí, že sa pri saunovaní začnú z dreva uvoľňovať nežiaduce látky, ktoré iné prostriedky môžu obsahovať. Dezinfekčné prostriedky by nemali obsahovať chlór a mali by byť k drevu šetrné, aby sa zabránilo jeho poškodeniu.

## PRE VAŠE POHODLIE A ZMYSLY

Aj **uteráky, župany, saunové kilty alebo saunové plachty** sú dôležitým doplnkom pri saunovaní. Nielenže vám poskytnú pohodlie a komfort, ale vám aj zakryjú telo, ak sa saunujete s ďalšími osobami a nechcete byť úplne odhalení.

**Kefy a metličky** sú podstatnou súčasťou starostlivosti o telo pri saunovaní. Postarajú sa o dokonalé prekrvenie pokožky a odstraňujú odumreté kožné bunky. Pokožka je potom po saunovaní žiarivá, hladká a prekrvená.

**Odparovacie misky** využijete, ak si chcete pri saunovaní dopriať niektorú z doplnkových terapií, ako sú aromaterapia, bylinná terapia alebo terapia pomocou kameňov z himalájskej soli.

**Éterické oleje a saunové esencie** sú potrebné na spomínanú aromaterapiu. V ponuke je široké spektrum vôní obsiahnutých v saunových esenciách, ktoré sa po zriedení vodou nanášajú na rozpálené saunové kamene, odparovacie misky alebo do kachiel s výparníkom.

Obdobne sa používajú éterické oleje obsahujúce aromatické silice. Pri ich používaní sa vždy riadte pokynmi výrobcu.



## PODPORNÉ TERAPIE

V úvode sme povedali, že sa v tomto článku dozviete všetko podstatné pre výber vašej budúcej sauny. Nesmieme teda zabudnúť ani na podporné terapie. Blahodarné účinky saunovania je možné ešte viac podporiť a umocniť práve pomocou rôznych podporných terapií. Medzi tieto doplnkové terapie patrí napríklad veľmi obľúbená Aromaterapia, Bylinná terapia alebo Colorterapia.

### Aromaterapia

Pri Aromaterapii dochádza v saune k odparovaniu a prirodzenej inhalácii éterických olejov a vonných esencií, čím sa účinné látky dostávajú do organizmu. Tento druh alternatívnej medicíny využíva prchavé látky známe ako éterické oleje. Spolu s ďalšími vonnými zložkami majú tieto oleje terapeutické účinky na vašu náladu, stav mysle a niektoré telesné ťažkosti.

### Bylinná terapia

Na túto terapiu sa využívajú sušené byliny. Táto terapia má podobné účinky ako Aromaterapia. Bylinky sa rozprestrú na saunové sito alebo položia na odparovaciu mištičku. Vďaka teplu a vlhkosti sa z nich začnú uvoľňovať silice, ktoré majú terapeutický a ozdravný vplyv na zdravie a psychiku človeka.

### Colorterapia

Táto terapia prekvapivo nie je vynálezom modernej doby. Terapia farebným svetlom siaha hlboko do histórie. Mnohokrát bolo dokázané, že liečbou farbami, ktoré vyžarujú rôzne elektromagnetické vlny, je možné výrazne zlepšiť fyzické a zároveň duševné zdravie. V saune sa na Colorterapiu využíva farebné LED podsvietenie.

---

# To najpodstatnejšie v kocke

- 1 |** Premyslite si, kam svoju budúcu saunu umiestnite. Ak ide o vonkajšiu saunu, mali by ste zvážiť aj to, či máte možnosť zabezpečiť prívod elektriny, prípadne vody.
- 2 |** Vytvorte si nezáväzný dopyt.
- 3 |** Ak chcete získať reálnu predstavu o tom, ako sauny vyzerajú, navštívte niektorý zo showroomov.
- 4 |** Neváhajte, položte výrobcovi akúkoľvek otázku a vyjadrite všetky svoje predstavy a želania.
- 5 |** Výberu budúcej sauny venujte dostatok času a vyberajte rozvážne. Na materiáli nešetríte, je to investícia na celý život.
- 6 |** Spolu so saunou si kúpte aj čistiace a dezinfekčné prostriedky na sauny. Budete ich mať doma pripravené, keď ich bude potrebné použiť.
- 7 |** Pri realizácii projektu sa poraďte s výrobcom a zistíte, aké príslušenstvo a doplnky budú pre vašu saunu vhodné a aké je ich využitie, ale aj správne použitie.

# Malé zhrnutie

Saunovanie je dokonale preverená ozdravná procedúra. Zdravotné účinky saunovania sú významné do takej miery, že sa táto procedúra, ktorá pochádza od starých severských národov, rozšírila po celom svete a pretrvala až do súčasnosti.

Verte, že rozhodnutie zaobstarať si vlastnú saunu bude jedným z najlepších rozhodnutí vo vašom živote. Hoci ide o vyššiu investíciu, vy alebo celá vaša rodina si budete môcť utužiť a zlepšiť zdravie a psychickú pohodu vždy, keď si budete želať. A to je na nezaplatenie.

**Saunu na celý život si môžete vybrať na [Saunujeme.cz](https://www.saunujeme.cz).**



Fínska sauna



Wellness



Vonkajšia sauna



Kombinovaná sauna



Saunový kontajner



Infrasauna



Bio sauna



Parná kabína



Presklená sauna



## SHOWROOM BRATISLAVA

Plynárenská 1, BBC1 Bratislava, Ružinov  
+421 908 210 112 | [habaj@saunujeme.sk](mailto:habaj@saunujeme.sk)

## SHOWROOM KOLÍN

U Nemocnice 430, 280 02 Kolín  
+420 734 767 068 | [info@saunujeme.cz](mailto:info@saunujeme.cz)

## SHOWROOM PRAHA

Opatov Park 2348, Líbalova, 148 00 Praha  
+420 601 545 952 | [info@saunujeme.cz](mailto:info@saunujeme.cz)



### RADEK HAKL

Konzultant / obchodný zástupca  
+420 734 767 068 | [hakl@saunujeme.cz](mailto:hakl@saunujeme.cz)



### PAVEL ADAM

Konzultant / obchodný zástupca  
+420 601 545 952 | [adam@saunujeme.cz](mailto:adam@saunujeme.cz)



### VIKTOR HABAJ

Konzultant / obchodný zástupca pre SK  
+421 908 210 112 | [habaj@saunujeme.sk](mailto:habaj@saunujeme.sk)