

# ROZPIS SAUNOVANIA V INFRASAUNE

Šk. rok 2023/2024

## Rozpis saunovania:

PONDELOK	1.TRIEDA
UTOROK	2.TRIEDA
STREDA	4.TRIEDA
ŠTVRTOK	5.TRIEDA
PIATOK	6.TRIEDA

Pozn.: Z rôznych organizačných dôvodov je možná zmena. Rodičia budú o zmene vopred upovedomení.

## Postup saunovania

- Rodičia pred prvým vstupom dieťaťa do infrasauny prinesú potvrdené tlačivo „Zdravotná spôsobilosť“ (na stránke školy) a „Informovaný súhlas rodiča“.
- Saunovanie detí sa uskutočňuje **1x týždenne** podľa rozpisu v čase **od 10.20. – 11.45 hod.** V tento deň sa pobyt vonku uskutočňuje od 9.15.-10.45 hod.
- Deti prichádzajú do priestorov sauny po skupinách oblečené v župane. Do kabínky infrasauny vstupuje najviac **5 detí** len v spodnej bielizni a sadnú si na plachtou vystlanú lavicu.
- Saunovanie prebieha pod dohľadom učiteľky, ktorá monitoruje stav detí a podľa toho určí dĺžku saunovania. Tá by sa mala postupne predlžovať.
- V ďalšej fáze – deti si opláchnu tvár vodou, prebehne ochladzovanie vzduchom na lehátku v odpočivárni. Pri počúvaní relaxačnej hudby, či pozeraní rozprávky deti v župane a prikrytí dekou odpočívajú (cca 10 min.). V sprievode dospelého sa vracajú v župane do triedy, kde doplnia tekutiny a oblečú sa.

## Zásady saunovania

- **Rodič dieťaťa**, ktoré prichádza **po chorobe ,skonzultuje s pediatrom vhodnosť saunovania jeho dieťaťa.**
- V deň saunovania dieťa potrebuje: **župan, osušku, spodnú bielizeň.**
- Dieťa, ktoré bude razantne odmietať saunovanie, **nebudeme nútiť.**
- Deti, ktoré sa z rôznych príčin nemôžu, alebo nechcú zúčastňovať saunovania, budú v svojej triede pod dohľadom učiteľky.
- **Finančnú záťaž prevádzky infrasauny bude znášať škola.**
- **Deti vo veku 2-3 rokov** sa z dôvodu adaptácie na prostredie školy saunovania **nezúčastnia.**

Dňa 06.11.2023

Vedenie MŠ