

356.33:613.46

ZKUŠENOSTI SE SAUNOU U VOJENSKÝCH ÚTVARŮ

Kpt. Antonín KONRÁD, promováný pedagog, a MUDr. Josef KVAPILÍK

Potřeba kompenzace trvale se zvyšujícího nedostatku pohybu neustále narůstá i u velitel-
ského sboru ČSLA. Jedním z možných pomoc-
ných prostředků v řadě jiných se zdá být

sauna. Existují již vojenská velitelství a útva-
ry, kde progresivní myšlení velitelů, zdravot-
nických a tělovýchovných pracovníků bylo
podnětem k výstavbě vlastních, nebo alespoň

k využívání dostupných pronajatých saun. Pokusili jsme se shromáždit některé dosavadní zkušenosti.

Metodika

Ke zjištění potřebných údajů jsme volili dotazníkovou akci, které se zúčastnili hlavní lékaři a tělovýchovní náčelníci 12 útvarů ČSLA, kde mají saunu zařazenou do služební tělesné přípravy vojáků z povolání po dobu 2 až 4 roků. Za tuto dobu uvedení funkcionáři shromáždili převážně kladné zkušenosti s vlivem sauny na zdravotní i tělesný stav vojáků z povolání.

Výsledky

K závažným zjištěním patří údaj o celkové účasti na služební tělesné přípravě. Zařazení saunování do tělesné přípravy se celková účast zvýšila o 13,4 %. Také jsme zjistili, že z celkového počtu lidí patřících do skupiny zvláštní tělesné výchovy ji provozuje jenom 26,2 %. Záleží tedy na hlavním lékaři a tělovýchovném náčelníku, aby změnili tento nepříznivý stav. Úlohu zde může sehrát i prokázaná přitažlivost sauny.

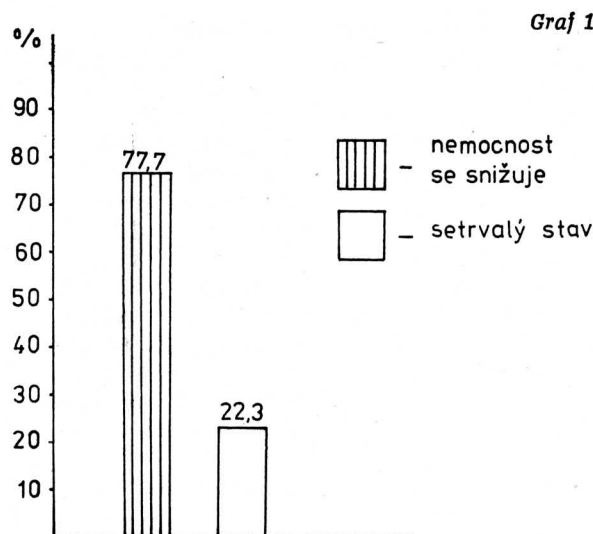
Tab. 1

věk. kategorie	věk	účast
I.	do 30 let	53,0
II.	31 - 36	28,0
III.	37 - 42	33,9
IV.	43 a více	37,1
Zvl. TV		26,2
celkem před zařazením sauny do TV		35,6
nárůst po zařazení sauny do TV		13,4
celkem po zařazení sauny do TV		49,0

Zjistili jsme tedy, že sauna představuje pro sledovanou část vojáků z povolání významný motivační stimul.

Ze zvýšeného počtu účasti se začalo věnovat 52,8 % i ostatním užívaným formám služební tělesné přípravy. Zbývajících vojáků se v rámci služební tělesné přípravy zabývají pouze saunou. I to je však významné, jak nám ukázaly další zjištěné údaje. Na příklad v nemoci se ukázalo saunování jako velmi prospěšný činitel. Snížení celkové nemoci udalo 77,7 procent lékařů, u ostatních 22,3 % se v tomto směru sauna výrazně neprojevovala.

Ukazatel otužování je rovněž přesvědčivý. Údaje potvrzují v celkem 83,4 % příznivý vliv sauny na organismus vojáků z povolání a jen 16,6 % tento vliv nepozorovalo.



Tab. 2

vliv sauny na otužování	počet
ano, projevuje se	83,4 %
není patrný	16,6 %
celkem	100,0 %

Blahodárný vliv sauny na organismus člověka potvrzují i údaje z oblasti oběhového a dýchacího aparátu. Zde udává 70,0 % lékařů její kladné působení v těchto dvou závažných případech oslabení. U kardiovaskulárních, zejména ischemických chorob ji nedoporučují. Náš dotazník nepostihl v této otázce přesné rozdělení jednotlivých indikací, z dílčích údajů a poznámek však toto stanovisko lékařů vyplývá.

Tab. 3

oslabení respirační nebo kardiovaskulární	počet
stav se zlepšuje	70,0 %
stav setrvalý	30,0 %
celkem	100,0 %

Zajímali jsme se také o využití sauny v oblasti vojenské rehabilitace. Zjistili jsme, že ve vojenských zařízeních je sauna využívána celkem v 80,0 %, a to hlavně po různých úrazech, nemocech, operacích apod.

Byly sledovány účinky sauny také na celkový zdravotní stav a na výkonnost organismu. Zlepšení zdravotního stavu udalo 88,8 procent lékařů a výkonnosti organismu 77,8 procent tělovýchovných náčelníků. Hlavní lékaři a tělovýchovní náčelníci poskytli tyto údaje na základě kontrol. Při zkoumání při-

čin těchto zlepšení zdravotního stavu a fyzické výkonnosti jsme zjistili, že 87,5 % dotazovaných připisuje zásluhu zejména pravidelnému saunování a jen 12,5 % intenzivnější léčbě nebo zvyšování tělesné zátěže.

Tab. 4

účinek sauny na organismus	údaje
zlepšení fyzického stavu organismu	77,8 %
fyzický stav se nezměnil	22,2 %
zlepšení celkového zdravotního stavu	88,8 %
celkový zdravotní stav se nezměnil	11,2 %

Tyto poslední údaje prakticky shrnují všechny uvedené skutečnosti a v souladu s dostupnou literaturou potvrzují velmi kladné působení pravidelného saunování na organismus člověka, a tedy i na organismus vojáků z povolání.

Diskuse

Je všeobecně známo, že nelze oddělovat oblast tělesné výchovy od zdravotního zajištění a péče. Fyzická zdatnost a výkonnost organismu úzce souvisí se zdravotním stavem každého jednotlivce.

Na základě zjištěných údajů je možno konstatovat, že ve vojenském prostředí představuje sauna velmi významné zařízení. Souhrn dosavadních zkušeností je jednoznačně kladný.

Vliv sauny v oblasti snižování nemocnosti je velmi pozitivní. Nelze pominout ani velmi významný motivační stimul sauny k získávání dalších zájemců k provádění tělesné výchovy, a to i tehdy, následuje-li sauna po skončení tělesné zátěže. To se odráží ve zvyšování tělesné výkonnosti a odolnosti a zpětně tedy opět v celkovém zdravotním stavu.

Závěr

Výše uvedené získané výsledky ukazují na značný význam sauny při zlepšování zdravotního stavu vojáků z povolání v rámci služební

tělesné přípravy. 77,7 % lékařů z 12 útvarů ČSLA udalo pozitivní vliv na snížení nemocnosti. 83,4 % lékařů potvrzuje příznivý vliv sauny na otužování a většina také udává pozitivní vliv saunování u oslabení kardiovaskulárních a respiračních. Tělovýchovní náčelníci na základě prověrek zjistili, že u převážné většiny sledovaných osob došlo ke zlepšení výkonnosti zásluhou zařazení sauny do rámce služební tělesné přípravy. 80 % vojenských saun se využívá též v poúrazové rehabilitaci.

Z výsledků vyplývá, že přínos sauny pro služební tělesnou přípravu je nesporný a její zařazení do programu je potřebné a oprávněné. Tyto zkušenosti význam sauny pro udržování dobrého zdravotního a fyzického stavu velitelského sboru ČSLA potvrzují. Sauna se tak podílí na zvyšování bojové pohotovosti vojsk.

Literatura

1. Koenig, S.: Zatížení kardiovaskulárního aparátu v sauně. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV, 1971, s. 37–42.
2. Konrád, A.: Využití sauny v životosprávě vojáků z povolání. Diplomová práce, Praha, FIVS UK 1976.
3. Konrád, A. - Kvapilík, J.: Využití sauny v životosprávě. Referát na II. celostátní konferenci „Výstavba a provozování saun“, Praha, ČVTS, březen 1976.
4. Kouba, V. — Kvapilík, J.: Srovnání účinků sauny a parní lázně u sportovců a nesportovců. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV, 1971, s. 16–27.
5. Kvapilík, J. - Kučera, A.: Sauna a tělovýchovné lékařství v Československu. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV, 1971, s. 1–3.
6. Mikolášek, A.: Sauna v našem životě. Praha, SNTL 1972.
7. Mikolášek, A.: Změny vitální kapacity během lázně v sauně. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV 1971, s. 98–104.
8. Mrzena, B.: Několik poznámek ke změnám krevního tlaku a tepové frekvence v průběhu hypertermie v sauně. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV 1971, s. 30–35.
9. Petkov, J. A.: Otázky vlivu tepelného faktoru na některé funkce vegetativní inervace vnitřních orgánů. In: Otužování a sport, Praha, ÚV ČSTV 1973, s. 19–21.
10. Šašínska, J. - Kvapilík, J.: Výsledky šetření některých ukazatelů při saunování sportovců a nesportovců. In: Sauna a sport, Praha, ÚV ČSTV 1971, s. 44–60.
11. Tělesná příprava v čs. lidové armádě. Praha, MNO 1969.
12. Vorel, M.: Sauna. II. vydání, Praha, Olympia 1973.