

Lázeňská zařízení v domácím prostředí

Doc. Ing. Zdeňka LHOTÁKOVÁ, CSc.
Fakulta architektury VUT v Brně

Dnešní moderní způsob života se vyznačuje u mnoha lidí rychlým životním tempem a staví vysoké nároky na tělesné i duševní síly člověka. To nevyhnutelně vyvolává potřebu odpočinku – odbourat stres, rehabilitovat, relaxovat, vylepšit své zdraví a duševní i fyzickou pohodu. Lidé si stále více uvědomují, že investice do vlastního zdraví je investicí, která se vyplátí.

Jedním z prostředků, jak dosáhnout každodenního aktivního odpočinku a nabrání nových sil jsou některá lázeňská zařízení, která lze aplikovat do domácího prostředí. Je to především souhrn terapií využívajících prvotních principů vody, tepla a světla známé pod pojem „balneo“ nebo v posledních deseti letech slovem wellness. Představují zejména vodní procedury (saunu, infrasaunu, páru, masážní vířivé bazénky Spa apod.).

Velmi často se uplatňují rovněž domácí fitness, což jsou prostory a zařízení určené ke cvičení. Dříve to byly různé posilovací přístroje náročné na prostor, jako posilovací věže, lavičky, činky, které dnes vystřídala řada jednoduchých cvičebních pomůcek doma snadno aplikovatelných a nenáročných na prostor. A právě tyto provozy mnohdy spojené i s plaváním v bazénu umožňují vhodně relaxovat. Vliv pohybové aktivity na člověka můžeme posuzovat buď jako krátkodobý efekt, který prostřednictvím endorfinů způsobuje antidepresivní reakce nebo dlouhodobý, kdy pravidelným používáním dochází ke změně celkové kondice a lepšímu zvládnutí každodenní aktivity.

V domech nebo bytech, kde je dostatek prostoru lze zřídit jednotlivá lázeňská zařízení samostatně – sauny, parní místnosti, vířivky apod., ale tam, kde samostatný prostor chybí, může se vytvořit relaxační prostor v koupelně některým z multifunkčních prvků. Jsou to multifunkční boxy, vybavené termostatickými bateriemi, masážními hlavovými i ručními sprchami, masážními tryskami, vyvíječi páry pro tureckou lázeň a ostatním příslušenstvím pro různé způsoby masáže nebo masážní vířivky apod.

K nejrozšířenějším domácím lázním patří sauny a pobyt v nich přináší psychickou i fyzickou relaxaci těla, pomáhá posilovat krevní oběh a odolnost organismu. Jde v podstatě o lázeňskou proceduru, s výrazným efektem otužování. Principem je šetrné prohřívání těla v horkém vzduchu s malou relativní vlhkostí, které je provázáno intenzivním pocením a následným ochlazením těla ve studené vodě, pod sprchou, na vzduchu nebo ve sněhu. Při saunování působí pocení jako základní funkce



Obr. 1 – domácí pára | Obr. 2 – domácí sauna | Obr. 3 – ochlazovací bazének u sauny | Obr. 4 – infrasauna detail

termoregulace, sloužící především k ochraně organismu před rychlým přehřátím.

Saunu tvoří několik souvisejících provozů, kde dochází střídavě k prohřívání a ochlazení těla. Základem je místnost či kabina určená k prohřívání, tzv. prohřívárna, kde dochází k intenzivnímu pocení ve velmi suchém prostředí při teplotách okolo 90–110 °C. Teplo působí ve dvou fázích – první je konvekce (vede teplo vzduchem), druhou kondukce, tj. přímý kontakt mezi ohřátým vzduchem a pokožkou těla. To má nenahraditelný význam při odstraňování nejrůznějších nečistot z kůže, z vývodů mazových i potních žláz. Typ a velikost sauny vychází z počtu saunujících se osob (pro jednu osobu je třeba počítat s asi 2 m³ prostoru, takže u rodinných saun pro 2–4 osoby, je vhodné volit 4–8 m³).

Pro stavbu potříny se používá co nejvyšší kvalita dřeva, které splňuje všechny požadavky, jako je vysoká trvanlivost, desky bez suků, nepryskyřičnaté (například topol, skandinávský smrk, kanadská jedle nebo borovice), na lavičky se používá měkké dřevo, dnes nejčastěji africká vrba abachi, která vyniká minimální tepelnou vodivostí (nepálí při styku s lidskou pokožkou), a další. Atraktivní vzhled interiéru může být umocněn používáním různých individuálních prvků, jako jsou skleněná okna, prosklené dveře atd.

Pro vyhřívání potní místnosti se používají saunová topidla (kamna), jejichž výkon se odvíjí od objemu prohřívárny a požadované doby vyhřívání. V rodinných domech jsou to většinou elektrická přímotopná nebo akumulací kamna s regulací výkonu 2,5 kW–18 kW, s vysokou účinností přeměny elektrické energie na tepelnou. Odstup topidel od hořlavých ploch (tj. i dřevěných stěn) musí být nejméně 100 mm (kromě stěny, na kterou se kamna zavěsí). Pro venkovní sauny se používají topidla na dřevo, s topeništěm a kouřovým výměníkem.

Někteří lidé nemohou ze zdravotních důvodů využívat klasické sauny a právě pro ně jsou výhodné infračervené prohřívací kabiny, které mají odlišný způsob prohřívání těla. Forma energie, která bez zahřívání vzduchu prohřívá lidské tělo do daleko větší hloubky a mnohem efektivněji než tradiční sauna, je infračervené záření (IR). Většina infračervené energie je primárně spotřebována na přímou přeměnu v energii tepelnou, probíhá v lidských tkáních (přímá penetrace do hloubky asi 40 mm) a teploty se zde pohybují okolo 50–60 °C. Předehřátí infračervené kabiny za pokojové teploty trvá asi 5 minut (u tradiční sauny 30 až 90 minut). Působení infračerveného záření pomáhá k odstraňování stresu za příjemné teploty, díky rychlejšímu

prohřátí kloubů a svalů může sloužit i k předehřátí organismu před provozováním fyzicky náročných aktivit, takže jsou vedle privátních prostor bytů a rodinných domů ideální i do penzionů nebo sportovních center. Kabina se vyrábí z kvalitního dřeva, vnitřní stěny tvoří nejčastěji skandinávský smrk, topol nebo červené cedrové dřevo, venkovní obložení dýhované desky s bukovým nebo smrkovým povrchem. Může být poměrně malých rozměrů, takže se snadno instaluje i demontuje. Ve stěně kabiny jsou osazeny keramické infračervené zářiče. Součástí kabiny je například regulátor RTS-01 s časovým spínačem, světlo a teploměr.

V poslední době se v rodinných domech zřizují také parní kabiny, kde je téměř 100% vlhkost (mlha) a teploty se pohybují v rozmezí 35–40 °C (na rozdíl od klasické sauny, kde není téměř žádná vlhkost a teploty se pohybují mezi 95 a 115 °C). Parní kabiny mohou být postaveny klasicky vyzděné nebo se staví jako stavebnice ze samonosného tvrdého polystyrenu (včetně zabudovaných sedaček). Některé typy určené pro rodinné domy a penziony (tzv. domácí parní kabiny či vestavné modely) je možné instalovat i do koupelnového prostoru. Jejich výhodou je absolutně těsný materiál – sanitární akryl, takže je lze umístit i do různých výklenků a chodbiček, které nejsou přímo v „mokré zóně“. Tvary a velikosti parních kabin je možné volit libovolně, od čtverce přes kruh až po tvary zcela atypické, s různými výklenky. Vnitřek kabiny i sedačky se obkládají nejčastěji keramickými obklady různých velikostí, barev a vzorů.

Celou technologii představuje vyvíječ páry (parní generátor), který je dnes řízen mikroprocesory s mnoha programy pro jednotlivé funkce. Provoz může být řízen z počítače nebo dálkovým ovládáním, což umožňuje bezproblémově spouštět, vypínat i měnit základní funkce generátoru. Řídicími prvky mohou být venkovní inteligentní regulátory a multifunkční systémy pro ovládání ventilátorů, které odvětrávají parní komoru, světla v kabině, případně dávkovací pumpy na von-



Obr. 5 – zahradní vířivka nafukovací



Obr. 6 – venkovní sprchy u bazénu

né esence. Parní kabiny mohou být vybaveny rovněž fontánou, možná je i kombinace páry s masážní sprchou, která navíc může vytvářet intenzivní tropický provoněný déšť či studené mrholení – vše řízené časovačem. Nadstandardní provedení lázně můžeme doplnit vhodným osvětlením interiéru, od nepřímého osvětlení stěn přes tzv. hvězdné nebe (což je provedeno malými žárovkami ve stropě) až po světelné reflektorky umístěné v bocích lavíček apod. Pobyt v parní lázni může příjemnit i hudba.

Nejrozšířenějším typem domácích balneo provozů se stále častěji stávají vířivé bazény Spa (nebo také vířivky či whirlpool), určené především k relaxaci a regeneraci organismu. Jejich výhodou je snadná péče o kvalitu vody. Mohou se umísťovat jak v interiéru budovy, tak na zahradě, terase či střeše a díky stálé teplotě vody mezi 37 a 39 °C se využívají celoročně, tedy i v zimě. V bazénku je integrována řada funkcí pro různé druhy masáže a terapií:

■ Whirlpool je označení pro vířivou masáž založenou na cirkulaci vody, která proudí prostřednictvím oběhového čerpadla do trysek umístěných ve stěnách bazénku. Pro správný účinek je důležité rozmístění (obvykle v oblasti dolních končetin, horní poloviny těla a na zádové partii, vždy minimálně po dvou)

a nastavitelnost trysek, aby bylo možné řídit směr a intenzitu masážního proudu.

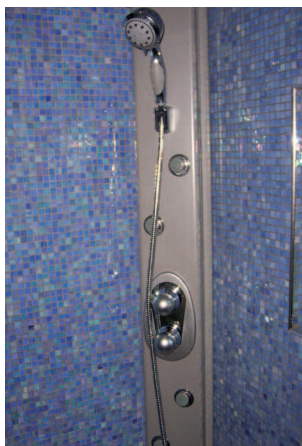
■ Airpool (airmasáž) je systém perličkové podvodní masáže, který využívá účinku proudění vzduchu do vody ze vzduchových trysek ve dně nádrže. Stlačený vzduch je do trysek přiváděn z kompresoru a je předehříván na 35–45 °C. Pro odpovídající masážní a relaxační účinky musí být směs vody a vzduchových bublinek co nejbohatší, u některých systémů se pro větší terapeutický účinek proudy přiváděného vzduchu obohacují kyslíkem.

■ Turbopool (označované také jako combipool, magic apod.) je kombinací obou uvedených masážních způsobů doplněný o řadu důmyslných funkcí podle požadavků uživatele. Léčebný účinek vodní masáže je rozšířen o specifické působení předehřátého vzduchu, který je vháněn soustavou drobných, speciálně řešených injektorů. Předehřátý vzduch napomáhá lokálnímu prokrvení tkáně v místě cílené aplikace a tím zvyšuje terapeutický efekt masáže.

Konstrukci vlastní nádrže obvykle tvoří tvarovaná akrylátová skořepina, která se po osazení trysek a hadic zastříká polyuretanem. Celou nádrž lze zasadit do dřevěného kabinetu (obložení obvodu je zhotovováno z kvalitního, např. cedrového dřeva) nebo zapustit do země, případně obezdít a osadit keramickými obkladačkami. Proti úniku tepla a vlhkosti v době, kdy je bazén mimo provoz, se používají různé typy termokrytů, které se přes bazénku natahují. Velikost Spa se odvíjí od maximálního počtu osob, které budou vířivku současně využívat (tomu odpovídá počet „křesílek“) a množství a umístění trysek, které je možné doplnit podle individuálních požadavků uživatele. Vyrábějí se nejčastěji ve velikostech od asi 1 280 x 1 880 x 720 mm až po 2 390 x 2 390 x 94 mm, eventuálně dalších možnostech pro nepravoúhlé tvary. Obvykle bývají vybaveny systémem vodních trysek s přísaváním vzduchu (různá skladba přímých trysek, rotačních, pulzačních apod. a každou z nich je možné uzavřít) a samostatným systémem trysek vzduchových. Každý bazének je vybaven vlastním technickým zařízením,



Obr. 7 – masážní bazének SPA



Obr. 8 – sprchovací panel

kteřé představují motory, topení, centrální řídicí jednotky (mohou být doplněny dálkovým ovládáním) a vodním hospodářstvím, tj. filtračním zařízením, termoregulačními systémy pro ohřev vody a udržování konstantní teploty, rozvodnými trubkami, tryskami, vodním a vzduchovým čerpadlem. Některé typy vířivek jsou navíc vybaveny ozonizátorem, který ve filtračních cyklech vhání do vody ozon (napomáhá čištění a dezinfekci vody). V rodinném prostředí se doporučuje měnit vodu po asi 2–4 měsících např. napuštěním hadicí (nemusí mít pevný přívod vody). Požadované funkce masáže mohou být ovládány ručně pomocí tlačítek na ovládacím zařízení (pultu) nebo elektronicky či dálkově prostřednictvím počítačů až po mikroprocesorová řízení. Elektronické ovladače bývají osazeny bezkontaktním hladinovým spínačem, který zabrání spuštění systému v prázdné nádrži bazénku, čímž ochrání čerpadlo před poškozením. U některých typů vířivek počítač řídí i optimální nastavení trysek, průtok vody a její teplotu. Pokud se do trysek vhání kompresorem mimo vody i vzduch, který ji provzdušňuje, stupňuje se masážní účinek vody.

Kombinaci vířivky a „klasického“ bazénu představuje tzv. Swim Spa neboli plavecký termální bazén. Spojuje účinky hydromasáže



Obr. 9 – domácí fitcentrum

s možností aktivní formy odpočinku ve vyhřáté vodě – od kondičního plavání po aqua-aerobik. Prostřednictvím silného regulovatelného protiproudu si zde mohou zaplavat plavci všech úrovní a stylů. Díky stále dohříváné vodě lze i venkovní Swim Spa využívat celoročně, v exteriéru i v interiéru a bez nutnosti zastřešení. Teplotu vody lze nastavit podle individuálních potřeb – v letních vedrech se kosvěžení obvykle volí spíše nižší teplota vody, příjemné venkovní koupání v zimě zase umožňuje teploty kolem 38 °C. Rovněž u Swim Spa

bývá součástí základní výbavy termokryt, izolující a chránící vodní hladinu a ozonátor, který zásadně snižuje potřebu chemické údržby vody. Pro elektrické instalace se vyžaduje připojení 400 V.

Základní prostory doplňuje hygienické zázemí, které může být společné i pro bazén. Tvoří je prostor vyčleněný pro odkládání oděvů (šatna), umývárna s umyvadlem a se sprchou, WC s umyvadélkem a odpočívárna, kterou v rodinných domech většinou nahrazuje obývací prostor.

Podklady:

- [1] Lhotáková Z.: Bazény, edice Stavíme, ERA group 2005, ISBN: 80-7366-015-6
- [2] Škrabalová E. – Lhotáková Z. a kol.: Domácí fitness, ERA group 6
- [3] Lhotáková, Z. Wellness – domácí balneo. Ateliér otvorových výplní, izolací a vybavení staveb, 2009, roč. 13, č. 2/ 2009, s. 28–30. ISSN: 1212-4370.
- [4] Lhotáková, Z. Bazény a další doprovodná zařízení RD. Ateliér otvorových výplní, izolací a vybavení staveb, 2007, roč. 11, č. 2, s. 53–55. ISSN: 1212-4370.
- [5] Firemní literatura

Foto archiv autorky

SPRCHOVÉ KOUTY A VÝROBKY Z LITÉHO MRAMORU



SPRCHOVÉ KOUTY
A VÝROBKY Z LITÉHO MRAMORU

GELCO
2012-2013

nový katalog
2012/2013

GELCO

Nové modely sprchových koutů,
sprchových vaniček
a nově i sprchové kanálky
za příznivé ceny.

Objednejte si katalog na
www.gelcoz.eu

