

## Deti v Bešeňovej zažijú VIP saunovanie s Mikulášom

**BEŠEŇOVÁ. (4.12.2019)** - Predtým ako sa Mikuláš vyberie naplniť vyleštené detské čižmičky najprv naučí škôlkárov z Bešeňovej ako sa starať o svoje zdravie a získať lepšiu imunitu.

Netradičné stretnutie s Mikulášom pripravil vo štvrtok 5.12.2019 vodný park Bešeňová ako súčasť špeciálneho projektu venovaného výuke zdravého životného štýlu. *„Rozhodli sme sa, že spustíme pilotný projekt saunovania detí od útleho veku. Pomocou krásneho saunového príbehu ich tak môžeme naučiť ako si budovať imunitu a vzťah k zdravému životnému štýlu,“* povedal Peter Kolenčík, prevádzkový riaditeľ Vodného parku Bešeňová.

Mikuláš, ktorého čaká dlhá cesta za svojimi malými kamarátmi po celom svete, tak svoju púť začne netradične v horúcej saune a spoločnosť mu budú robiť deti z materskej školy v Bešeňovej, ktoré po saunovaní dostanú aj darček.

Počas pobytu v saune zažijú deti aj saunový rituál v podaní saunamastera Jeana. Aj keď u nás saunovanie detí nie je ešte až takým veľkým trendom, v severských krajinách sa traduje už od nepamäti. Deti sa tam saunujú už po niekoľkých týždňoch od narodenia. *„Pravidelné saunovanie dokáže výrazne posilniť imunitný systém. Ak chcete, aby deti nemuseli ležať v posteli hneď ako zaveje prvý chrípkový vetrik, návšteva sauny je vynikajúci nápad,“* dodáva Kolenčík. Nič ale samozrejme netreba robiť násilu. Dieťaťu sa v saune musí páčiť, inak mu to znechutí na celý život. *„Netreba zabúdať na pitný režim, na to, že pobyty v saune majú byť na začiatku krátke – od troch do siedmich minút s ohľadom na to ako to dieťa zvláda,“* uzavrel Kolenčík.

---

### O saunovaní

Domovom a krajinou pôvodu sauny je Fínsko. Prvé verzie sauny sa tu objavili už 7 000 rokov pr.n.l. Pre Fínov sú sauny dôležitou súčasťou kultúry. Pobyt v saune, vodných, parných a masážnych kúpeľoch je prameňom mladosti. Spočíva v striedaní pobytu v horúcom a studenom prostredí a následnom ochladení v studenej vode. Má predovšetkým výborný preventívny účinok. Pravidelné saunovanie sa v krátkom čase prejaví vytvorením odolnosti predovšetkým proti vírusnym infekciám dýchacích ciest, uvoľňuje telo a dušu, nervové napätie, prináša psychickú a fyzickú relaxáciu a prispieva k zhromaždeniu síl. Pre milovníkov saunovania pripravil vodný park Bešeňová Saunový dóm s kapacitou až 100 osôb, ktorý je jednou z najväčších suchých saun na Slovensku. Dominanciu dreva, kameňa a padajúcej vody v priestore podčiarkla profesionálna réžia zvuku a svetla, ktoré tak vytvárajú nenapodobiteľné dimenzie v saunovaní. Po saunovaní poteší priestor na ochladzovanie s umelými skalami, ľadopádcom a masážnymi sprchami, exteriérový ochladzovací bazén, vírivky, exteriérová záhrada a vonkajšie tepidárium.