LP 03/2024

Saunérka – Veronika Rožboudová

**Ceremonie dělá saunování zábavnějším**

**Členem týmu Slatinných lázní je Veronika Rožboudová od podzimu loňského roku. Po studiu na zdrávce v Českých Budějovicích již neměla ambice na další studium a hledala zaměstnání poblíž místa bydliště. Prostředí lázní dobře zná díky praxím při studiu, které absolvovala v balneo provozu SLT. Ke svému oboru, sportovní masér se prý možná někdy vrátí…**

**Pozice saunéra není možná zatím všem známá. Jak vypadá náplň Vašeho pracovního dne?**

*„Konkrétně tady v Třeboňském saunovém světě se já a další kolegové jako saunéři staráme o celý prostor. Jsme k dispozici návštěvníkům, kteří potřebují ohledně saunování radu. Saunér se stará i o bar a zájemcům prodává občerstvení. Připravujeme také privátní zónu a v průběhu směny zajišťujeme saunové ceremonie a také aplikujeme peelingy.“*

**Jak si mám představit saunovou ceremonii a kdo na ni může?**

*„Ceremonii bych přirovnala k vystoupení, co probíhá v sauně. Každý saunér si připraví svoji hudbu i ceremonii jako takovou. Používáme éterické oleje a ledové koule, které přiložením na saunová kamna zvyšují vlhkost v saunové místnosti. Pohyby ručníků a vějířů, s nimiž při ceremonii provádíme parní nárazy, zvýší intenzitu působení horkého vzduchu v rámci sauny. Ceremonie dělá nejen saunování zábavnějším, ale zvyšuje také jeho intenzitu.* ***Každá ceremonie trvá 10-15 minut. Vyzkoušet ji doporučuji každému, kdo může saunu navštívit. Pro saunové začátečníky je lepší, když využijí spodní lavice. Pokud se někdo necítí dobře, může kdykoliv prostor sauny opustit. Všem návštěvníkům říkám, ať mezi saunovými cykly zařazují také odpočinek.“***

**O víkendu a ve svátek probíhají saunové ceremonie každé dvě hodiny. Musí to být hodně fyzicky náročné.**

*„Je to tak, ale pak máte zase nějaké volno (smích). Musím se tedy přiznat, že únava po víkendové směně tedy rozhodně je. Saunový svět je otevřený do 22:00, takže trávíte v práci hodně času na odpolední směny.“*

**Co Vás na Vaší práci nejvíce baví?**

*„Baví mě celkově být s lidmi a asi ty ceremonie jsou pro mě nejlepší. Těší mě, když vidím, že někteří návštěvníci pak na ceremonie chodí opakovaně a vůbec, že se k nám vrací. Saunový svět je skutečně pěkný. Chodí k nám hodně lázeňských hostů, ale i veřejnost. Jsou lidé, co TSS navštěvují jednou až dvakrát týdně, což je pro efekt saunování optimální frekvence.“*

**Svoji práci máte evidentně ráda. Bylo saunování Vaším koníčkem ještě před nástupem do SLT?**

*„Dříve jsem nikdy pravidelně saunu nenavštěvovala. Jsem v české reprezentaci taekwon-do a právě v souvislosti s tímto sportem jsem v sauně dříve několikrát byla. Pocením se totiž zbavíte vody a tím i hmotnosti. Musím však říci, že díky mojí práci v Třeboňském saunovém světě a pravidelnému pobytu v sauně se mi hodně zlepšilo zdraví. Dříve jsem byla často nemocná.“*

**Zmínila jste, že Vás dříve trápilo častější marození. Co dalšího mi, kromě posílení imunity, může pravidelná návštěva sauny přinést?**

*„Například regeneraci po sportovním výkonu nebo zbavení se stresu. V druhém případě bych doporučila vzít s sebou do sauny i kamaráda a popovídat si. Proces saunování z Vás odplaví stres i špatné myšlenky.“*

**Třeboňský saunový svět je otevřený celoročně od 12:00 do 22:00. Privátní zónu je potřeba zarezervovat online na:** [**www.laznetrebon.cz**](http://www.laznetrebon.cz) **. Při návštěvě našeho saunového světa neváhejte požádat přítomného saunéra o radu a doporučení, jaké prostory navštívit a jak si vhodně rozvrhnout čas na pobyt v saunách a v odpočinkových zónách.**