

# SAUNOVÁNÍ

## jako příprava na horko **v Athénách**

**MUDr. Antonín Mikolášek, Společnost pro saunu**

Očekává se, že počasí během Letních olympijských her v Athénách 2004 bude suché a horké, slunečné a větrné s denními teplotami vzduchu nad 30°C i více (dnes se mluví i o 40°C) a relativní vlhkostí vzduchu kolem 20%. To vše jsou složky klimatu, které mohou masivním přívodem nebo odvodem tepla ovlivňovat výši tělesné teploty (a její regulaci) člověka přicházejícího z chladnějších oblastí už při běžném pobytu v Athénách, natož při vrcholném sportovním výkonu. Rád bych poukázal na existující zkušenosti s bytem a vrcholovou aktivitou sportovců v horkém prostředí, jak jsou známy především z letních olympijských her v Barceloně, tedy v přibližně shodném teplotním pásmu. Tam byly na některých místech naměřeny teploty na pokraji extrémních teplot vzduchu již dopoledne do 10 hodin a odpoledne dokonce až 50°C (122°F), s pozvolným poklesem k okraji extrému až ve 20 hodin.

