



#### REVITALIZACE

Během nucené  
odstávky se  
nezahálelo

STR. 11



#### AKČNÍ POBYTY

Prodej vánočních  
a silvestrovských  
pobytů zahájen

STR. 12



# LÁZEŇSKÁ POHODA

# 05

KVĚTEN 2020  
ROČNÍK XIII.

## Berta před znovuotevřením

PRAVIDELNÁ FOTOREPORTÁŽ  
Z REKONSTRUKCE BERTINÝCH  
LÁZNÍ NA STR. 5

📷 Roman Růžička

#### ROZHOVOR

Jednatel lázní Vilém  
Kahoun: Máme  
znovu otevřeno

STR. 2-3

#### HOST LÁZNÍ

Zdeňka Hejlová,  
jeden z prvních  
hostů po odstávce

STR. 4

#### LÁZNĚ

Toužím být zdravý.  
Co pro to dělám?  
Cvičení – 6. část

STR. 6-9

#### NAŠI LIDÉ

Ilona Dudáčková,  
vedoucí ubytovacího  
odboru Lázní Aurora

STR. 10

 **aktuálně**
**OTEVŘENÍ BERTINÝCH LÁZNÍ**

Na druhou polovinu května je naplánováno otevření Bertiných lázní. První klienti by na komplexní či příspěvkovou lázeňskou péči měli nastoupit 18. května.

**OTEVÍRÁNÍ LÁZEŇSKÉ SEZONY 2020 ZRUŠENO**

Jubilejní 10. ročník již tradičního Otevírání lázeňské sezony v Třeboni se v sobotu 30. května neuskuteční. Vzhledem k vládním opatřením a boji proti šíření koronaviru není možné pořádat velké akce, kterou naše zahájení nové lázeňské sezony bezesporu je. A to i díky klientům, návštěvníkům Třeboně a Třeboňákům, kteří akci v hojném počtu každý rok navštěvují. Je nám moc líto, že se s vámi nemůžeme při takové akci opět setkat, a v tuto chvíli ani neuvažujeme o náhradním termínu, další ročník se tedy, pokud to bude možné, uskuteční až v roce 2021.

**UPOZORNĚNÍ - NAŘÍZENÍ VLÁDY**

Vážený čtenáři, květnové číslo, které právě držíte v ruce, vznikalo za mimořádně turbulentní situace. Snažili jsme se vám v něm přinést pokud možno **aktuální informace, které jsme měli k dispozici od 27. do 30. dubna 2020**. Všichni musíme dodržovat nařízení vlády, která však mohou mít jinou podobu v době uzávěrky a jinou v době distribuce.

JEDNATEL TŘEBOŇSKÝCH SLATINNÝCH LÁZNÍ PROF. JUDR. VILÉM KAHOUN, PH.D.:

# Třeboňské lázně jsou otevřeny od 28. dubna

ROMAN RŮŽIČKA

**Je pondělí 27. dubna. Během uplynulého víkendu vláda zmírnila opatření ohledně šíření onemocnění COVID-19. Co to pro třeboňské lázně, které byly od 15. dubna zavřené, znamená?**

Okamžitě jsme na novou situaci reagovali. V pátek se sešel náš krizový štáb, o víkendu jsme mobilizovali naše zaměstnance, kteří zůstali doma na překážkách (Pozn.: Překážky na straně zaměstnavatele). Dnes ráno, v pondělí 27. dubna, se znovu sešel náš krizový štáb a zítra 28. dubna do našich lázní nastupují první hosté. V pátek 1. května u nás bude na 67 klientů. Jedná se o pojištěnce na léčebně rehabilitační lázeňské péči, ale také o jednoho samoplátce, respektive jednu samoplátkyni na léčebném pobytu.

**Ale podle vládního nařízení nemůžete poskytovat wellness či relaxační pobyty.**

Přestože jde o samoplátce, neznamená to, že má wellnessový či relaxační pobyt. V naší nabídce pro samoplátce máme rovněž léčebné pobyty, které využívají klienti, kteří nedostanou léčebný rehabilitační pobyt od pojišťovny, ale vědí, že jim ze zdravotního hlediska pomůže, chtějí ho, potřebují ho a jsou ochotni si jej zaplatit. V našem případě se jedná o pobyty Vital a Spa.

**Většina klientů, kteří se chystají na komplexní lázeňskou péči, platí tzv. rezervační poplatek, čímž si zajišťují svůj vlastní termín, kdy chtějí do lázní nastoupit. Například: v lednu jsem zaplatil rezervaci na duben, ale dubnové pobyty byly kvůli pandemii koronaviru zrušeny. Budete tyto poplatky vracet?**

S každým, kdo měl uhrazen rezervační poplatek, naše operátorky z rezervační kanceláře jednaly nebo jednají, termíny nástupu posouvají na základě požadavku klienta a v dohodě s nimi řeší další možnosti.

**Jaká platí pravidla pro ubytování a stravování v souvislosti s lázeňskou péčí?**

Pokud jde o stravování, hosté musí být od sebe minimálně dva metry, takže u každého sto-

lu bude sedět maximálně jeden člověk. Výjimku tvoří manželský či partnerský pár. V tomto případě mohou u jednoho stolu sedět dvě osoby. V praxi to znamená, že klienti budou v našich jídelnách rovnoměrně rozmístěni. S ubytováním to je podobné. Platí vládní opatření, že v jednom pokoji může být ubytován jeden klient, ale opět s výjimkou partnera.

**To ovšem znamená, že i když se vám podaří obsadit všechny akreditované pokoje, budete maximálně na poloviční kapacitě. Přitom fixní náklady jsou prakticky stále stejné. Vyplatí se vám z ekonomického hlediska lázně otvírat?**

Vyplatí. Naše denní fixní náklady se pohybují řádově kolem 400 tisíc korun, které prostě musíme uhradit. S každým klientem, ať jich je 50, 100 nebo 200, vlastně snižujeme tyto fixní náklady. Pro celkový ekonomický výsledek to znamená, že alespoň částečně snižujeme ekonomickou ztrátu.

**Část vašich klientů bude ubytována v penzionech. Jak je to možné, když hotely mohou své provozy otevřít až 25. května?**

V našem případě jde o akreditovaná zdravotnická ubytovací zařízení. Jedná se o penziony, které mají speciální smlouvy a musejí splňovat nejrůznější podmínky a požadavky.

**Do třeboňských lázní jezdí klienti, kteří mají problémy s pohybovým aparátem, ale zároveň mají předepsány různé diety. Jak se vypořádáváte s tímto problémem, když lázně včetně kuchyní byly 14 dnů zavřené?**

Než jsme šli do koronavirové přestávky, stanovili jsme si svá vlastní pravidla, jak budeme postupovat při znovuotevření lázní. Co se týká zásobování, máme své stálé dodavatele, a tak není problém zásobování obnovit. Navíc, že budeme lázně otvírat v úterý 28. dubna jsme se prakticky rozhodli již v pátek 24. dubna, takže byl čas, byť velmi krátký, abychom zajistili nejnnutnější potřeby. A v malém množství jsme schopni dietní stravu zajistit i operativně. Samozřejmě, co se týká stravování, nebude zpočátku v tak širokém pojetí, ale s každým dnem a s narůsta-



Prof. JUDr. Vilém Kahoun,  
Ph.D., jednatel Slatinných  
lázní Třeboň s.r.o.

jícím počtem klientů se brzy dostaneme do standardu, na který jsou klienti v našich lázních zvyklí.

#### **Kdy budou moci začít přijíždět samoplátci na své wellness pobyty?**

Stále platí datum 25. května, ale doufám, že bude zkráceno.

#### **Jaké jsou reakce klientů, kterým přesouváte jejich termíny lázeňského pobytu?**

Většina z nich je uspokojena, protože se s kolegyněmi z rezervační kanceláře domluví na novém termínu, kdy potřebují absolvovat léčebně rehabilitační proces. Spíše vyžadují, aby byli ubytováni ve svých oblíbených místech. Někdo chce být v pavilonu B, někdo v pavilonu F, jiný ve „svém“ penzionu, další čeká, až otevřeme Bertiny lázně.

#### **Situace se uvolňuje a s tím přibývají nástupy pojištěnců. Zároveň se však blíží datum 25. května, kdy budou moci přijíždět samoplátci na relaxační pobyty, ale kapacita lázní bude nadále omezena. Budete upřednostňovat pojištěnce nebo samoplátce?**

Uspokojíme obě skupiny. Drtivá většina samoplátců požaduje ubytování ve vyšší kvalitě a komfortu, to je u nás v pavilonu A. To je samozřejmě cenově náročnější. Většina klientů realizující léčebně rehabilitační pobyt hledá levnější formu ubytování.

#### **Od úterý 28. dubna nastupují noví klienti. Budete je testovat na COVID-19, nebo bude stačit čestné či lékařské prohlášení o zdravotní způsobilosti, že je zdravý?**

Testy na COVID-19 nebudou požadovány, ale všichni klienti budou podrobeni důsledné prohlídce ze strany našich lékařů. Kdyby nastal jakýkoli náznak nemoci, tak se pobyt zruší.

#### **Blíží se převzetí zrekonstruovaných Bertiných lázní. Kdy mohou nastoupit první klienti?**

Předpokládaný termín prvního nástupu je 18. května, ale na léčebné pobyty.

#### **Počítáte se slavnostním otevřením a například s tradičním žehnáním slatině, byť v komornějším duchu?**

Ano, chceme připravit minislavnostní otevření se žehnáním slatině, ale opravdu půjde o komornější akci pro určitý počet lidí, který bude v té době možný.

#### **S lázeňskými slavnostmi, ať již jde o květnové Otevírání lázeňské sezony nebo srpnovou Lázeňskou Třeboň, jsou tradičně spojeny komentované prohlídky lázeňských domů. Letos bude enormní zájem o zrekonstruované Bertiny lázně. Na kdy počítáte se Dnem otevřených dveří v Bertě?**

Samozřejmě máme zájem, aby se k nám přišlo podívat co nejvíce lidí. Pravděpodobně prohlídky Bertiných lázní spojíme s Lázeňskou Třeboň, jestli bude možné ji pořádát. Kdybychom prohlídky udělali nyní v květnu nebo červnu, tak z důvodu vládních opatření se dostaneme na daleko nižší čísla. A protože se do Bertiných lázní investovaly desítky milionů korun, tak se chceme pochlubit co nejširší veřejnosti. <

V Třeboni, 27. dubna 2020

#### **WELLNESS POBYTY**

Zájemci o wellness pobyty mohou do lázní nastoupit 25. května, ale za předpokladu dodržování všech vládních nařízení.

#### **PRODLOUŽENÍ POUKAZŮ**

Platnost nakoupených poukazů na pobyty i procedury bude prodloužena o dobu, po kterou byly lázně uzavřeny pro veřejnost.

#### **RESTAURACE**

Denní bar, Top-Spin, Zimní zahrada, Harmonie i Bowling Bar budou za přísných hygienických opatření podle nařízení vlády otevřeny od 25. května.

#### **BAZÉNY**

Bazén v Lázních Aurora byl otevřen s nástupem prvních klientů, tedy 28. dubna, v Bertiných lázních bude opravený bazén zpřístupněn od 18. května. V obou případech však bazén mohou využívat výhradně klienti lázní, a to jako předepsanou proceduru. A kdy budou bazény zpřístupněny i veřejnosti? Záleží na prohlášení vlády.

#### **NOVÉ JÍDELNÍČKY**

Až se za podmínek určených vládou otevřou restaurace Adéla, Harmonie i Top-Spin, můžete se těšit na zcela nové jídelní lístky. Pod pokličku se podíváme v příštím čísle Pohody.

#### **PRVNÍ KLIENTI**

První klienti po nucené koronavirové přestávce přijeli do Lázní Aurora okamžitě, jakmile to bylo možné, tedy v úterý 28. dubna. Celkem 13. Ve středu přijelo dalších 24, ve čtvrtek 19 a v pátek 1. května dalších 11. Během prvního turnusu, tedy od 28. dubna do 8. května, na léčebný pobyt v Lázních Aurora nastoupilo 145 klientů. <



ROZHOVOR - ZDEŇKA HEJLOVÁ, HOST LÁZNÍ AURORA

# V Třeboni se mi zalíbilo a jezdím výhradně sem

ROMAN RŮŽIČKA

Mezi prvními 13 klienty, kteří v úterý 28. dubna přijeli do třeboňských lázní po nucené přestávce, byla i Zdeňka Hejlová z Chrudimi. Navíc jako jediný samoplátce.

**Třeboňské lázně jsou mezi prvními v republice, které, jakmile to bylo možné, začaly znovu přijímat klienty. Jak jste se o této možnosti dozvěděla a co vás k tomu vedlo?**

O víkendu jsem v televizi viděla pana jednatele, kterého se ptali, kdy jsou schopni otevřít lázně, a on odpověděl, že okamžitě. Zavolala jsem, domluvila termín a přijela. Jenomže já jsem měla být již odležená. Původní termín jsem měla na březen, pak přišla pandemie a vše se rušilo. Náhradní termín jsem měla na podzim, ale jakmile se naskytla možnost přijet už nyní, neváhala jsem. Jsem v důchodu, tak jsem mohla vyrazit okamžitě.

**Ostatní klienti jsou tzv. „pojištěnci“, vy jste jediný samoplátce, ale máte třítydenní léčebný pobyt SPA. Proč jste nejela na komplexní či alespoň příspěvkovou lázeňskou péči?**

Jednou mě sem poslala paní doktorka, jak se dnes říká na pojišťovnu, dvakrát jsem zde byla na příspěvkové péči. Když manžel viděl složitě vyřizování, říkal mi: Než by ses s někým dohadovala, jestli ti to dají, kdy ti to dají, kam ti to dají, tak je lepší si lázně zaplatit sama a jet podle sebe. Od té doby jezdím vždy a pouze jako samoplátce, byt' na léčebné pobyty.

**Pokaždé jezdíte na léčebný pobyt?**

Ano. Na rekreaci do lázní jezdit nebudu. Léčebné pobyty jsou opravdu svojí skladbou zaměřeny na léčbu, nikoli na wellness, a opravdu mi pomáhají.

**Z vašich slov vyplývá, že v Třeboni nejste poprvé...**

(Úsměv.) Poprvé jsem byla v Lázních Aurora před 30 lety, kdy jsem poukaz na pobyt dostala ve svém bývalém zaměstnání. Tehdy se poukazy do lázní rozdávaly jako na rekreaci. Když měl člověk štěstí a poukazy rozdával někdo, kdo tomu vůbec nerozuměl a neměl



o zdravotnictví ani páru, tak takovýmto způsobem se dostal do lázní.

**Tehdy jste byla rovněž v Lázních Aurora, nebo v Bertiných lázních?**

V Lázních Aurora. Ještě před tím jsem byla dvakrát jinde, ale tady, v Třeboni se mi náramně zalíbilo a od té doby jezdím výhradně sem.

(Pozn. aut.: Od roku 2002 má Zdeňka Hejlová v Lázních Aurora odbydleno 232 nocí).

**Proč jste nechala doma manžela?**

Byl zde se mnou jednou. Nyní se pro něj lázně z různých důvodů nehodí a navíc by se tu nudil.

**Vy se nudit nebudete? Přeci jen stále jsou zavřená kina, divadlo, galerie, zámek, restaurace...**

Mně stačí knížka a jsem spokojená.

**Kolik jich přečtete během pobytu?**

Tři, čtyři. Auto je uveze.

**Jak se vám tu nyní líbí, nelíbí? Máte možnost velkého porovnání, jak to v Lázních Aurora vypadá v jiném čase za plného provozu a nyní, v pokoronavirovém provozu.**

Mám ráda klid, takže mi i úplně vyhovuje, že jde zde méně lidí. Jedině snad bazén. Podle programu, který mám zaplacený, bych měla mít bazén přístupný kdykoli. Jenomže v tuto dobu to podle vládního nařízení není možné. Bazén mám časovaný jako proceduru na 60 minut denně. Včera večer bych si šla zaplatvat, ale nemohla jsem. Tak to je snad jediné, ale možná se pravidla ještě během mého pobytu uvolní a bazén bude více přístupný. Jako samoplátce bych měla mít bufetový typ stravování, ale pouze polopenzi – snídaně a obědy. Na základě situace, která je, jsme se dohodli, že budu mít servírovanou stravu včetně večerí. Jinak strava je dobrá a jídla je dost.

**Co říkáte slatinné koupeli?**

Výborná. Když jste v Třeboni, musíte mít slatinu, jinak to ani nejde.

**Žijete v Chrudimi, 162 kilometrů severovýchodně od Třeboně. Co vás přitahuje do jižních Čech?**

Mně se tu prostě líbí, je tu krásně. Pocházím z jižní Moravy, takže jsem zvyklá na roviny, a tady jsou v dálce vidět i kopce – Slepíčí hory. Je zde hezká krajina i docela příjemní lidé.

**Už máte naplánován další třeboňský pobyt?**

Nyní jezdívám většinou v dubnu, protože v polovině května odjíždíme na měsíc do Chorvatska. V létě má manžel jiné plány, chodíme na borůvky a absolvujeme další podobné akce. Jednou jsem v Třeboni byla v létě, ale na můj vkus zde bylo hodně lidí. Proto jsem jezdívala třeba v únoru. Nevím, jak je to dlouho, ale byla ošklivá zima, chumelilo a já se sem nemohla dostat. Přes Vysočinu to nešlo, ta byla neprůjezdná, snad zavřená, musela jsem jet na Prahu, do Říčán, na Budějovice a pak na Třeboň. Objela jsem půlku republiky, abych se sem dostala. Takže příští rok, v tuto dobu opět na shledanou. <

## REKONSTRUKCE BERTINÝCH LÁZNÍ

# Berta již září novotou

V době, kdy si prohlížíte tyto fotografie, bude jejich aktuálnost spadat do prehistorie. Sice jsem je pořídil nedávno, v pátek 24. a v pondělí 27. dubna, ale naše milá Berta se každým dnem, každou hodinou mění k nepoznání. Zraje doslova před očima. Je dost možné, že právě vy patříte k těm několika desítkám šťastným a toto vydání Lázeňské pohody si již prohlížíte v některém z rekonstruovaných pokojů Bertiných lázní. První nástupy na komplexní lázeňskou péči jsou totiž naplánovány na druhou polovinu května. Nevím jak vy, ale já se velmi těším, až vám v příštím vydání kompletně představíme omládlou Bertu v novém hávu.



Pokojské Bertiných lázní připravují nové záclony a závěsy.



Tento pokoj, za jehož okny se pyšní zámecké hradby a kostelní věž, je téměř hotov.



V moderní prosklené koupelně se sprchovacím koutem chybí poslední drobnost – špunt do umyvadla.



Klientská jídelna bude patřit mezi hlavní pýchy nových Bertiných lázní.



Poznáváte chodbu v bývalé „podkově“? I za těmito dveřmi jsou pokoje téměř hotové.



V době uzávěrky květnového vydání Pohody bylo přes 40 pokojů vybaveno nábytkem, postelemi, závěsy, záclonami, televizí, osvětlením s lampičkami, měly dovybavené koupelny s toaletami. Byly předpřipravené k předání, podobně jako tento apartmán.



CVIČÍME S VEDOUČÍ FYZIOTERAPEUTKOU LÁZNÍ AURORA

# Toužím být zdravý.

## Co pro to dělám? (6. ČÁST)

Dobrý den, milí čtenáři Lázeňské pohody, chci vás přivítat u dalšího dílu našich setkání s malými cvičeními pro doma. Chtěla bych přivítat i ty z vás, kteří mají naši Lázeňskou pohodu dnes poprvé v rukou a po seznámení se s obsahem tohoto článku vám bude třeba trochu líto, že nemáte k dispozici i předešlé díly. V tomto případě mám pro vás dobrou zprávu, všechny starší i loňské Pohody najdete na našich webových stránkách [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz), kde si kliknete na lupu a zadáte název našeho měsíčníku Lázeňská pohoda. U některých cviků se vrátíme k již naučeným činnostem z předešlých dílů, proto by bylo dobré, jestli s námi chcete cvičit, si je osvojit.

### Hrudní páteř a balanční cviky

Dnes se pokusíme zvládnout cvičení, které bude cílit do oblasti hrudní páteře, a doplním je cviky balančními.

#### Cvik č. 1)

Začneme v lehu na břiše. Složíme paže rukama pod hlavu tak, aby se nám překrývaly jen prsty přes prsty, dlaně leží na podložce. Hlava je opřená na překrytých prstech čelem, brada směřuje lehce ke krku, abychom si nemačkali nos a krční páteř byla vyrovnaná.

Pokrčíme obě kolena přibližně do pravého úhlu, chodidla lehce přitáhneme směrem ke kolenům, uděláme tzv. fajfky. **Foto č. 1, šipka č. 1.** Kolena a kotníky dáme těsně k sobě. Nadechneme se nosem a do výdechu ústy se snažíme přetočit obě dolní končetiny včetně pánve na jednu stranu. **Foto č. 2, šipka 2 a 3.** Držíme stále kolena a kotníky u sebe, jako by byly pravá s levou dolní končetinou k sobě přilepené. Končetiny se po sobě neposouvají. **Foto č. 2, a) správně, foto č. 2, b) nesprávně.**

V otočení leží horní dolní končetina celou plochou na spodní dolní končetině. Přetáčíme se jen tak daleko, aby nám rotace byla příjemná a pociťovali jsme při ní jen svalový tah. Hlava při otáčení nohou a pánve zůstává na místě opřená o prsty a snažíme se i obě ramena držet zafixovaná u podložky. Rotujeme jen tak daleko, abychom nezvedli ramena od země, a zároveň stahujeme lopatky od hlavy



vy dolů. **Foto č. 2, šipka č. 4.** V dosažené pozici se pokusíme zapojit břišní svaly, abychom mírně vyrovnali bederní lordózu. Stydká kost a žebra se k sobě malinko přiblíží a pupíkem pracujeme mírně k bederní páteři. **Foto č. 2, šipky č. 5.** Je to stejný pohyb, který jsem vás učila v lednové Pohodě – jako bychom bederní

páteři v lehu na zádech mačkali minci k podlaze, jenom nyní máme tělo v rotaci, ale pohyb stydké kosti, žeber a pupíku je stejný. Už jsme si řekli, že rotaci děláme do výdechu. S nádechem vrátíme dolní končetiny a pánve zpět a s výdechem provedeme totéž na druhou stranu. Když jsme ve fázi rotace, zkusme



si uvědomit, jestli se nám hlava a krční páteř nedostaly do záklonu. Jestliže ano, vrátíme bradu trochu ke krku a krční páteř narovnáme.

Jestliže by nám plynulé dýchání a cvičení bez přestávků činilo potíže, tak se vždy při návratu z rotace zastavíme a podle potřeby se prodýcháme. Prodýchat se můžeme i v rotaci, ale udržíme napřimá bedra a pevné břicho. Vybereme si sami, jaká alternativa nám nejvíce vyhovuje. Cvik provedeme asi 5–8x na obě strany.

#### Cvik č. 2)

Ležíme na břiše a opřeme hlavu o čelo a volně dýcháme.

Paže máme podél těla, mírně roznožíme a nohy opřeme o špičky. **Foto č. 3.**

Nejprve připažíme, **Foto č. 4**, napneme kolena **šipka č. 1** a s nádechem přizvedneme hlavu asi 3 centimetry od podložky **šipka č. 2**.

Podíváme se za pravým ramenem a začneme se při výdechu celým tělem uklánět doprava **Foto č. 5**, **šipka č. 1**, pravá paže jede dlaní po stehně směrem ke kolenu **šipka č. 2**, kam nám tělo dovolí, díváme se za rukou. Pozor na záklon hlavy, držíme hlavu rovnoběžně se zemí, pomůže nám, když budeme malinko sklápět hlavu za spodním uchem směrem k podložce. Pánev držíme na obou stranách přilepenou k zemi. S nádechem se vracíme do polohy s přizvednutou hlavou a připaženými pažemi, **Foto č. 4**, do výdechu opřeme hlavu zpět o čelo a uvolníme paže na podložku a všechno napětí v ramenou, lopatkách a hýždích a položíme kolena. Špičky necháme opřené o prsty. **Foto č. 3.** Úklon do jedné stra-

ny tedy provedeme na dva nádechy a dva výdechy. V odpočinkové poloze se opět můžeme podle potřeby prodýchat a pak s nádechem přizvedneme hlavu a stejným způsobem uděláme úklon trupem doleva. Na každou stranu se ukloníme asi 5–8x.

#### Cvik č. 3)

Položíme se na bok a vezmeme si k sobě plně nafouknutý overball.

Pokrčíme obě dolní končetiny v kolenu a kyčlích asi do pravého úhlu a spodní paži si dáme nataženou pod hlavu, dlaň je otočená k podložce. Horní paži si položíme na míček tak, abychom se něj opírali někde v oblasti zápěstí, dlaň je otočená k podložce, přičemž paže je natažená v lokti a svírá s trupem také přibližně pravý úhel. **Foto č. 6.**

Nadechneme se a do výdechu se začneme posouvat nataženou paží po míčku směrem dopředu, **Foto č. 7**, **šipka č. 1**, čímž nám začne rotovat trup **šipka č. 2** a zároveň otáčíme hlavu obličejem k zemi **šipka č. 3**. Pánev a dolní končetiny zůstávají na místě, kolena jsou stále spolu, neposouvají se po sobě a my se snažíme dostat se po míčku paží co nejdále dopředu. Při nádechu se po míčku přikutáme zpět do výchozí polohy a do výdechu znovu



cvik opakujeme. Vše provedeme asi 5–8x. Potom vše cvičíme i na druhém boku.

#### Cvik č. 4)

Otočíme se do lehu na zádech. Pokrčíme obě dolní končetiny a opřeme je o chodidla. Podfoukneme míček asi na 2/3 objemu, zvedneme pánev a zasuneme si ho pod křížovou kost a plnou vahou na něho doleháme. Kdo zvládne ležet na plně nafouknutém míčku, ať tak učiní. Paže dáme mírně od těla, pokrčíme lokty, dlaně otočíme proti stropu, máme povolené prsty. Vytvoříme si představu, že spodní částí dlaně tlačíme virtuálně proti stropu, vnímáme svalovou aktivitu ve svalech lopatek a prsních svalech. Přitom lokty se nezvedají od podložky, **Foto č. 8**. Hlídáme, aby nám ramena neležla nahoru k uším, stáhneme lopatky mírně směrem k nohám, **šipka č. 1**, vyrovnáme bederní páteř zpevněním břišních svalů a postavíme nohy na paty, **šipka č. 2**. **4 a)** Zvedneme jednu nohu patou od podložky asi 5 centimetrů a snažíme se držet balanc na míčku **Foto č. 9**, **šipka č. 1**. Ideál je po míčku „netančit“, ale zůstat v klidu, jako když byly obě paty ještě na zemi. Soustředíme se na střed trupu, abychom měli zpevněné břicho, rovná bedra a dýcháme. Zkusíme vydržet



asi 10 vteřin, položíme patu zpět a pak po krátkém odpočinku nohy vystřídáme. Znovu zaujmeme základní polohu, **Foto č. 8**, a provedeme cvik s druhou přizvednutou nohou. Takto opakujeme cvik na každou nohu asi 5x.

**4 b)** Budeme cvičit vše jako v části a) a zvedneme kousek od podložky protilehlou paži, necháme stejně pokrčený loket a dlaň otočenou proti stropu, máme uvolněné prsty a spodní částí dlaně jako bychom drželi padající strop, **Foto č. 10**, **šipka č. 1**, takže paže je stále celá lehce zpevněná včetně lopatky, druhá paže pracuje stejně, jen zůstává loktem le-

Jde-li nám tento cvik snadno, můžeme v části c) snižovat polohu dolních končetin blíže k podložce, natahováním v kyčelních kloubech, přičemž jsou kolena stále přibližně v pravém úhlu, jen patami jdeme blíž k podlaze. Je však bezpodmínečně nutné udržet rovná bedra a pod tíhou dolních končetin se nesmíme prohnout nahoru ke stropu. Kdo chce cvičit ještě těžší variantu, může v poloze c) mít hlavu zvednutou v předklonu.

#### Cvik č. 5)

Na závěr našeho cvičení se posadíme na židli, na její přední část, kolena a chodidla dáme

od sebe na šířku pánve. Paže dáme za hlavu, propleteme prsty a lokty přiklopíme k uším, **Foto č. 12**. S nádechem lehce zakloníme hlavu i s rukama, **Foto č. 13**, **šipka č. 1** a do výdechu půjdeme postupně do předklonu a rotace hlavou a krční i hrudní páteří směrem doleva, **Foto č. 14**, přičemž směřujeme pravý loket do levého podpaží. Dáváme pozor na to, abychom nedávali lokty od uší, a rukama netlačíme shora na hlavu. V tomto pohybu je aktivní hlavně břišní svalstvo. S nádechem se postupně napřímujeme až do mírného záklonu a do výdechu se předkláníme s rotací stejným způsobem na druhou stranu.

Ve fázi předklonu dbejme na to, abychom se neohýbali až do beder, bederní páteř zůstává napříměná. **Foto č. 14**, **přímka 1**.

Cvik opakujeme asi 5x na každou stranu.

Tím jsme se dostali na konec naší dubnové cvičební jednotky. Možná se někomu zdá, že cviků už je mnoho a cvičení všeho, co jsme si už ukázali, nám zabírá mnoho času. Tak si cvičení můžeme rozpůlit a tyto poloviny střídat. Opět platí, že jakékoli negativní pocity při cvičení či provokace bolesti je třeba respektovat. Cvik v tomto případě cvičíme v rozsahu nebo výdrži, která bolest či nepříjemný tah



žet na zemi. Hlídáme si ramena, stahujeme lopatky lehce k nohám a znovu držíme balanc, zpevníme střed těla, neprohýbáme bedra ke stropu, a co nejméně tělem swingujeme po míčku a dýcháme. Zkusíme vydržet asi 10 vteřin, uvolníme se a po krátkém odpočinku končetiny stejným způsobem vystřídáme. Provedeme cvik 5x střídavě vždy se dvěma protilehlými končetinami.

c) Nyní zkusíme zvednout obě nohy a obě paže od podložky, **Foto č. 11**. Důležité je mít zpevněný střed trupu, dlaně drží strop, lopatky jsou stažené lehce k nohám, přitahujeme chodidla v kotnících nahoru a kolena a kotníky držíme od sebe. Dýcháme a snažíme se mít co nejklidnější polohu na míčku. Neprohýbáme se v bedrech směrem ke stropu, spíše pracujeme bederní páteří lehce k podložce. Znovu vydržíme asi 10 vteřin a odpočineme si. Cvik opakujeme asi 5x.





neprovokuje, a jestli je nepříjemná i základní pozice, cvik zatím vynecháme.

Jestliže jsme výše popsané pocity nebo potíže pociťovali u některých cviků ve starších dílech Lázeňské pohody, zkusme se k nim čas od času vrátit. A cvičíme-li pravidelně od začátku, určitě zjistíme, že nám najednou něco, s čím jsme měli problém, jde už mnohem lépe.

Přišla doba, kdy se nám zdá ve víru dějících se událostí, že na nějaké cvičení není čas ani nálada. Že v době, kdy si téměř všechnu naši pozornost bere koronavirus, jsou aktivity jako naše cvičení nedůležité. Ale je tomu právě naopak. Spousta z nás byla kvůli šíření nákazy nucena zůstat v izolaci v prostoru svých domovů mnoho dnů v kuse a přiznejme si, že pro naši nervovou soustavu je tato situace velkým náporům. Pro lepší zvládnutí této situace je myslím dobré zachovávat denní rituály beze změn a zaplnit čas, který jsme doposud trávili v zaměstnání a ve školách, činnostmi, jež nás potěší na duši i na těle. Jestli nejsme zrovna nemocní, mohou to být různé společenské hry, můžeme si spontánně zatančit, zazpívat si, zacvičit si, v klidu udělat jarní úklid, číst si. Můžeme předčítat partnerovi z knih, které jsme si kdysi koupili ve snaze zlepšit vztah se svou ženou nebo mužem, a pak o tom vzájemně diskutovat. Číst knihy, od kterých jsme očekávali, že nám dají návod, jak lépe vycházet s malými dětmi či pubertáky. A možná máte někteří i knihy, které se zabývají tématy, jak se zastavit a zeptat se své duše, jak se jí vede.

Pravděpodobně nastane doba, jež přinese lidskou, společenskou i hospodářskou krizi. A mně se v této pohnuté době stále do mysli vkrádá otázka proč? Proč se toto nyní děje napříč téměř celou naší planetou? Můj pocit je, že je to jen přirozený proces, jehož příčinou je chování lidstva, toho, jak myslíme a co činíme sobě i druhým v důsledku našich předsudků.

Z dlouhé historie lidstva víme, že naše planeta Země, dovolím si říci naše primární Matka, ze které pochází vše, i my, nás tímto drastickým způsobem čas od času vychovává a nabádá k zamýšlení nad tím, co my, lidé, tady na tom světě všechno tropíme. Jak ničíme přírodu, jak se povyšujeme nad ostatní jedince i národy, jak často myslíme jen na svůj vlastní prospěch a je mnohým z nás jedno, co tu zanecháme dalším generacím. Jak jsme spoutaní materií a uniká nám mnohdy, že lásku, klid a mír nám nepřinesou naše finance, domy, auta, drahé dovolené, ale že tyto dary, o které každý z nás usiluje od svého narození a až do smrti po nich touží, musíme vykřesat a objevit v našich srdcích a duších.

Vždy, když bylo lidstvo vrženo do jakýchkoli katastrof, vždy se zvedla vlna solidarity,



soucit, empatie a pomoci. To, co se děje v každém z nás, se děje globálně i celému lidstvu. Jestliže mnozí z nás vedeme sami v sobě malé války typu: toho nemám rád, štve mě můj šéf, soused, prezident..., chtěl(a) bych vypadat jinak, chtěl(a) bych lepší oblečení, lepší to a to... Jak můžeme očekávat mír ve světě. Všichni určitě umíme bez mrknutí oka vyjmenovat své nedostatky i nedostatky těch druhých, ale najít a nahlas pojmenovat naše přednosti se „jaksi“ nehodí a není to zajímavé. Když z nás jdou mnohdy jen negace, jak může náš život přinést nějaká pozitiva. A tyto nálady špatností vyvolávají jen závist, závist nenávisť, nenávisť po-

mstu a ta vede až ke smrti. Nemusí to být smrt fyzická, ale často je to smrt lásky v nás k nám samým a jednoho k druhému, mezi partnery, rodinami, sousedy i národy. Važme si toho, co máme, není toho málo. Buďme soucitní, přestaňme toužit po nedosažitelném, a tak mrhat svým drahocenným časem a energií. Pojmenujme si, v čem spočívá naše vlastní hodnota, a radujme se z ní. Odpusťme těm, na které se z jakéhokoli důvodu zlobíme, nedávejme nikomu vinu za to, jaký je náš život. A omluvme se s velkou dávkou pokory svému tělu a své duši za to, co jsme jim svým konáním a myšlením způsobili. S láskou se o sebe starejme, i o druhé, i o naši planetu, místo našeho bytí. Pak nás naše Matka Země nebude muset toto vše učit takovými drastickými způsoby, jako jsou zmutované viry a bacily, výbuchy sopek a zemětřesení, požáry a povodně, tajfuny a vichřice a jiné katastrofy.

Zkusme žít každý den s pokorou, láskou a úctou. Na tuto planetu jsme se přišli všichni učit, a tak lekcí, kterými musíme projít, přijímejme otevřeným srdcem a čistou myslí. Myslím, že jako lidstvo se musíme připravit na velkou změnu ve způsobu našeho žití, tak se dejme do práce na sobě samých ve všech směrech a hlavně láskyplně. Přeji nám všem hodně zdraví, ať se nám dobře daří ve všech rovinách času, ve všech rovinách bytí i tady a teď.

Těším se na shledanou za měsíc. <

**Libuše Walterová,**  
vedoucí fyzioterapeut Lázní Aurora

ILONA DUDÁČKOVÁ, VEDOUcí UBYTOVACíHO ODBORU LÁZNÍ AURORA:

# Byly to hodně hektické dny

ROMAN RŮŽIČKA

Zatímco lázeňský dům Aurora pomalu usínal do koronavirového spánku a počet klientů se den ode dne snižoval až na nulový stav, v rezervační kanceláři to naopak doslova vřelo. Nesmlouvavé vládní nařízení hovořilo jasně. Žádní noví samoplátci ani pojištěnci. Ve středu 15. dubna odjel z Lázní Aurora poslední klient.

**T**řeboňské lázně, které jsou převážnou část roku beznadějně obsazeny a svůj pobyt si zde pojištěnci i samoplátci rezervují několik měsíců předem, najednou zely prázdnotou. Pokoje osířely, kolořádou, chodbami a společenskými prostory se rozléhalo ticho, vany pro slatinnou koupel marně čekaly na další klienty, bazén, vířivky a vodní atrakce zůstaly bez vody, sauna byla studená. Ale život v lázních neskončil. Někteří zaměstnanci sice zůstali doma, na tzv. překázkách, ale řada z nich měla najednou práce více než dost. Ať již to byli údržbáři, vodáci, zahradníci, lidé z technického provozu, pokojské, ale také operátorky z rezervační kanceláře. Ty musely rušit, respektive přesouvat objednané pobyty na jiné termíny, které však byly v nedohlednu. Nikdo totiž ani netušil, na jak dlouho budou lázně zavřené. Naštěstí v pátek 24. dubna vlada rozhodla, že za přísných hygienických opatření mohou lázně od pondělí 27. dubna opět přijímat své pacienty na komplexní lázeňskou péči. O tom, jak to vypadalo během inkriminovaných 48 dnů právě v rezervační kanceláři, jsme si ve čtvrtek 30. dubna povídali s vedoucí ubytovacího odboru Ilonou Dudáčkovou.

## Co dělali operátoři z rezervační kanceláře, když byly lázně zavřené?

Od 13. března jsme nesměli brát samoplátce a o týden později už ani klienty na komplexní lázeňskou péči, proto jsme rušili a pře-



Ilona Dudáčková, vedoucí ubytovacího odboru Lázní Aurora.

## NÁSTUPY DO LÁZNÍ AURORA:

Úterý 28. dubna.....	13
Středa 29. dubna.....	24
Čtvrtek 30. dubna.....	19
Pátek 1. května.....	11
Pondělí 4. května.....	49
Úterý 5. května.....	28
<b>Celkem.....</b>	<b>144</b>

(Pozn.: Stav ve čtvrtek 30. dubna ve 12. 00 hodin.)

objednávali rezervace. Do dnešního dne (30. dubna) se jedná o 3742 pobyty.

## Od kdy jste klientům oznamovali, že mohou přijet?

V pátek 24. dubna jsme se dozvěděli, že je možné lázně otevřít od pondělí 27. dubna, proto jsme okamžitě začali obvolávat. Od pátku do pondělí jsme kontaktovali

kolem 500 klientů, kteří zde měli rezervaci, i na pozdější termíny, že mohou přijet hned. Z toho asi 100 klientů naši nabídku rádo akceptovalo. Někteří volali sami, protože jim končila platnost návrhu v zákonné lhůtě, která se zpravidla neprodlužuje. Například v pondělí 27. dubna někteří volali sami, že jim návrh platí pouze do 30. dubna nebo do 1. května, a tak narychlo přijžděli.

## S jakými reakcemi jste se setkávali?

S kladnými a překvapenými, protože leckdo ještě nevěděl, že lázně již otevíráme. Ptali se na různá omezení, ale u nás vše funguje, pouze jsme omezeni kapacitně, protože musíme dodržovat přísná hygienická opatření jak z hlediska ubytování, tak i stravování. A například do bazénu může v tuto chvíli maximálně 10 klientů najed-

nou, což je na druhé straně určitý komfort, protože bazén není plný. Klienti naše nabídky kvitují. Někteří se stále bojí, jiní naopak říkají, že chtějí přijet hned, jakmile to půjde, protože mají zdravotní problémy a dlouho čekají na termín, aby se mohli léčit.

## Kde nastupující klientelu ubytováváte?

V podstatě záleží na požadavcích klienta. Průběžně naplňujeme pavilon B, F i smluvní penziony, podle toho, kdo co chce. S nástupem na první turnus, což je od 28. dubna do 8. května, je vyhlášena speciální akce, kdy cena jednolůžkového pokoje je stanovena za cenu dvoulůžkového. V praxi to znamená, že v penzionu je jednolůžkový pokoj bez doplatku, v budově F s doplatkem 180 korun za noc. V budově B v pokoji bez balkonu činí doplatek 235 a s balkonem 290 korun za noc, takže za těchto podmínek klienti rádi přijeli.

## To se týká pojištěnců. Kdy mohou přijet samoplátci?

Podle nařízení vlády nejdříve v pondělí 25. května. Výjimku však tvoří samoplátci, kteří přijedou na léčebný pobyt, což v našem případě je Spa nebo Vital, a takové klienty již také máme.

## Jaký je současný stav v lázních?

První klient přijel v úterý 28. dubna, v úterý 5. května zde bude téměř 150 lidí na léčení. Byly to hodně hektické dny. ◀

FOTOREPORTÁŽ Z ODSTÁVKY LÁZNÍ AURORA

# Co se dělo v lázních během koronavirové přestávky?

Od 15. dubna, kdy třeboňské Lázně Aurora opustili poslední klienti, se velmi intenzivně začalo pracovat na nejrůznějších opravách a údržbách interiéru objektů. Ke slovu přišla zejména dezinfekce a oprava bazénu, která byla naplánována na druhou polovinu června. Operátoři úklidu pak museli zvládnout vytepotvat koberce ve všech pokojích, ve všech chodbách i jídelnách. Dále se nucené přestávky využilo například k výměně centrálního hydrantu nebo k sanaci vodních nádrží, které byly vyprázdněny...



**BAZÉN** Dezinfekci bazénu, toboganu, vířivek a dalších vodních atrakcí má na starosti Martin Hroděj. Za normálních okolností ji provádí při plánovaných odstávkách.



**SPÁRY** Při opravách spár v bazénu spotřebovali údržbáři Vladimír Hölzl (na snímku) a Petr Dráb přes dvě desítky tub se silikonem.



**TEPOVÁNÍ** Během několikadenní nucené přestávky musel David Vaníček vytepotvat všech 290 pokojů, jídelny a stovky metrů chodeb.



**CHODBY** Strojové čištění kolonády a chodeb s dlahou se za běžného režimu provádí vždy a pouze v nočních hodinách.



**NÁDRŽE** Během odstávky došlo i na čištění vodních nádrží, které jsou v podzemí.

LÁZEŇSKÁ  
**POHODA**

05/2020

**VYDAVATEL:**

Slatinné lázně Třeboň s. r. o., Lázeňská 1001,  
379 01 Třeboň II, IČ: 251 79 896

**pohoda@laznetrebon.cz**

Město Třeboň, Palackého nám. 46/II, 379 01  
Třeboň

**REDAKČNÍ RADA:**

prof. JUDr. Vilém Kahoun, Ph.D., RNDr. Libuše  
Kotilová, Ing. Martin Blažek, Daniel Hamr, Roman  
Růžička, Jan Plch, Mgr. Iveta Dudáčková  
Pumprová

Náklad: 3000 ks

Tisk: Tiskárna Protisk, Rudolfovská 617,  
370 01 České Budějovice

Vychází měsíčně jako informační materiál.

Toto číslo vyšlo 7. 5. 2020.

MK ČR E 17981 Neprodejně.

Pokud máte zájem o zaslání e-mailem, pište  
na adresu: infocentrum@aurora.cz.

# SLEDUJTE AKTUÁLNÍ DĚNÍ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

 [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz)

 [facebook.com/lazne.aurora](https://facebook.com/lazne.aurora)



## LÁZNĚ TŘEBOŇ

LÁZNĚ TŘEBOŇ POHLADÍ TĚLO I DUŠI...

Pro aktuální informace týkající se vašeho pobytu v třeboňských lázních volejte nebo pište na:

### LÁZNĚ AURORA

📍 PO-NE: 8.00-20.00 hod.

☎ 384 750 555

✉ rezervace@aurora.cz

### BERTINY LÁZNĚ

📍 PO-PÁ: 8.00-16.00 hod.

☎ 384 754 555

✉ rezervace@berta.cz

# VÁNOCE A SILVESTR OPĚT V TŘEBOŇSKÝCH V LÁZNÍCH

Jsme rádi, že vám můžeme na vánoční a silvestrovské pobyty nabídnout i nově rekonstruované Bertiny lázně.

Těšíme se na vás i v Lázních Aurora, proto neváhejte, objednávejte a prožijte nejkrásnější svátky roku v Třeboni.

Rezervace a informace na [www.laznetrebon.cz](http://www.laznetrebon.cz).

### VÁNOCE A SILVESTR V LÁZNÍCH AURORA:

**Vánoce v Auroře** 21.-27. 12. 2020

**Vánočně-silvestrovský pobyt v Auroře** 23. 12. 2020-2. 1. 2021

**Silvestr v Auroře** 29. 12. 2020-2. 1. 2021

**PF 2021 v Auroře** 28. 12. 2020-3. 1. 2021

### VÁNOCE A SILVESTR V BERTINÝCH LÁZNÍCH:

**Vánoce v Bertě** 21.-27. 12. 2020

**Vánočně-silvestrovský pobyt v Bertě** 23. 12. 2020-2. 1. 2021

**Silvestr v Bertě** 29. 12. 2020-2. 1. 2021

**PF 2021 v Bertě** 28. 12. 2020-3. 1. 2021

Sleva pro držitele

**Sphere**



## LÁZNĚ TŘEBOŇ