

## **Informovaný souhlas**

Vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je zjištění, jakých hodnot krevního tlaku, srdeční frekvence a saturace kyslíku v krvi dosahují lidé po saunování.

Účast na projektu by pro Vás znamenala absolvování celého saunovacího cyklu včetně měření výše zmíněných hodnot.

V sauně o teplotě 90 °C strávíte 10 minut. Fyziologické hodnoty (krevní tlak, hodnota saturace kyslíku v krvi, srdeční frekvence) Vám budou změřeny před vstupem do sauny, bezprostředně po výstupu ze sauny a poté po ochlazení v ochlazovacím bazénku o teplotě 10 – 15 °C. Časová náročnost je stanovena přibližně na 30 minut.

Pokud souhlasíte s účastí na projektu, připojte prosím Váš podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitel projektu mne informoval o podstatě výzkumu a seznámil mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány a které pro mě z účasti na projektu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány. Měl jsem možnost si vše řádně a v klidu zvážit a zároveň jsem měl možnost se řešitele zeptat na vše, co jsem považoval za důležité. Na tyto mé dotazy jsem dostal jasnou a srozumitelnou odpověď. Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží má osoba nebo zákonný zástupce a druhý řešitel projektu.

### Příloha 3 - Dotazník

1) Jak často navštěvujete finskou saunu?

- 4 - 5x týdně
- 1 – 3x týdně
- 1 – 3x měsíčně
- 1 – 3x za půl roku

2) Jste kuřák?

- Ano
- Ne (Přejděte k otázce č. 4)

3) Kolik cigaret denně vykouříte?

- 1 – 5 cigaret
- 6 – 10 cigaret
- 10 – 15 cigaret
- Více než 15 cigaret

4) Věnujete se aktivně nějakému sportu?

- Ano
- Ne (Přejděte k otázce č. 6)

5) Jak často sportujete?

- 1 – 3x týdně
- 4 – 6x týdně
- Každý den
- Nepravidelně

6) Trpíte nějakým druhem onemocnění?

- Ano
- Ne

7) Jakým druhem onemocnění?

- Kardiovaskulární systém

- Dýchací systém

- Trávicí a vylučovací

- Jiné

8) Užíváte nějaké suplementy nebo medikamenty? Pokud ano, jaké?

- Ano

- Ne

#### Příloha 4 – Výsledky naměřených hodnot krevního tlaku

<b>Proband</b>	<b>Před saunou</b>	<b>Ihned po sauně</b>	<b>Ihned po ochlazení</b>	<b>5 minut po ochlazení</b>	<b>10 minut po ochlazení</b>
<b>1</b>	137/80	161/70	159/68	125/74	126/82
<b>2</b>	138/76	137/70	149/74	123/77	129/86
<b>3</b>	140/75	166/67	154/69	139/82	139/78
<b>4</b>	133/66	121/64	133/62	103/69	110/59
<b>5</b>	112/67	122/59	118/55	102/59	111/58
<b>6</b>	138/82	139/62	138/52	124/75	128/78
<b>7</b>	127/71	140/67	151/75	124/66	115/63
<b>8</b>	156/69	160/53	170/60	142/54	128/59
<b>9</b>	150/84	178/72	176/66	143/74	139/76
<b>10</b>	151/77	136/70	142/72	130/84	140/81

Příloha 5 – Výsledky naměřených hodnot srdeční frekvence

Proband	Před saunou	Ihned po sauně	Ihned po ochlazení	5 minut po ochlazení	10 minut po ochlazení
1	64	110	85	57	60
2	70	101	70	66	66
3	78	101	58	57	65
4	67	98	55	56	54
5	77	97	62	63	67
6	76	90	62	63	67
7	83	99	78	76	72
8	63	85	64	58	66
9	79	106	90	77	69
10	76	107	72	69	73

Příloha 6 – Výsledky naměřených hodnot saturace kyslíku v krvi

Proband	Před saunou	Ihned po sauně	Ihned po ochlazení	5 minut po ochlazení	10 minut po ochlazení
1	96	92	89	93	96
2	98	94	98	99	99
3	98	89	95	99	98
4	96	92	98	97	96
5	95	94	94	93	98
6	99	93	94	99	100
7	98	95	98	98	98
8	97	93	90	98	98
9	94	93	89	97	97
10	98	94	98	100	100