

# WYBIERAMY I KUPUJEMY

## Saunę

Emilia Rostaniec

Sauna – broń do walki z przeziębieniami. Kąpiele w saunie hartują organizm – wzmacniają układ immunologiczny, przynoszą ulgę w bólach głowy i wielu dolegliwościach układu oddechowego.

## Sauny z dodatkowymi funkcjami

**Klimarium** – jedna kabina – pięć możliwości: tradycyjna sauna, kąpiel tropikalna, kąpiel parowa, kąpiel ziołowa lub kąpiel w gorącym powietrzu.

**Sauna z aromaterapią i dźwiękoterapią** – pierwsza to sauna, w której unosi się woń naturalnych olejków eterycznych. Piece z generatorami pary są wyposażone w zbiorniczki na aromaty i zioła. Można także zamontować oddzielne urządzenie do rozpylania olejków zapachowych. W drugiej usłyszeć można odgłosy przyrody oraz relaksować się specjalnie zaprojektowanym oświetleniem. Dla fanów muzyki niespodzianka: zestaw stereo – radio z CD. Zestaw musi być zamontowany na zewnątrz kabiny ze względu na wilgoć, wewnątrz są jedynie głośniki.

**Sauna z tlenoterapią** – kabina z dozownikiem tlenu, który stymuluje odtruwanie organizmu, odmładza, aktywuje jego siły witalne i odpornościowe.

**Sauna ze światłoterapią** – czyli specjalnymi lampami, które umożliwiają korzystanie z wybranej barwy światła. Światłoterapia jest efektywną metodą walki z objawami depresji sezonowej.



foto: Megiv

# Domowy lekarz

Aby efektywnie korzystać z dobrodziejstw sauny, niezbędna jest systematyczność w zażywaniu kąpeli. Trudno jednak spełnić ten warunek, gdy sauny nie mamy na miejscu i musimy korzystać z publicznej, np. w klubie fitness. Warto więc, najlepiej przy okazji remontu lub budowy domu, przewidzieć miejsce na saunę. Jej wymiary i rodzaje można dostosować do indywidualnych potrzeb, nadając im dowolne kształty.

Także formę kąpeli możemy dobrać do własnych preferencji.

**Sauna sucha – szwedzka.** W jej komorze panuje temperatura od 90°C do 110°C, a wilgotność mieści się w zakresie 5–20%. Kąpiel w takiej saunie odbywa się w suchym powietrzu (dla porównania – wilgotność w pomieszczeniach mieszkalnych wynosi 30–55%), chyba że piec ma parownik lub też będziemy często polewać wodą kamienie: wtedy wilgotność możemy zwiększyć nawet do 50%.

**Sauna mokra – fińska.** Temperatura w takiej saunie utrzymywana jest w granicach 70–90°C, a wilgotność – na poziomie 25–40%. Pomieszczenia wypełnia gorąca para wodna powstająca w czasie polewania kamieni wodą.

**5810 zł**

**SAUNAL**

**Nazwa:** Infra 11  
(4/5 promienniki magnezium)  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
110 × 105 × 200  
**Przeznaczona dla:** 1 osoby  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski  
**Zalecana moc pieca** (promienniki podczerwieni)  
**Gwarancja:** 5 lat



**6500 zł**

(cena bez pieca)

**MEGIW**

**Nazwa:** Sauna 2018W,  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
175 × 194 × 199  
**Przeznaczona dla:** 2-3 osób  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski  
**Zalecana moc pieca:** 7,5 kW  
**Gwarancja:** 2 lata



**6650 zł**

(cena bez pieca)

**SAUNAL**

**Nazwa:** Sauna fińska  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
200 × 200 × 200  
**Przeznaczona dla:** 3 osób  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski  
**Zalecana moc pieca:** 8 kW  
**Gwarancja:** 5 lat



**6950 zł**

(cena z piecem)

**SAUNY FIŃSKIE**

**Nazwa:** Kabina sauny wbudowanej w pomieszczenie na poddaszu  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
200 × 160 × 215  
**Przeznaczona dla:** 3 osób  
**Materiał kabiny:** świerk fiński  
**Zalecana moc pieca:** 6 kW  
**Gwarancja:** 2 lata



**9080 zł**

(cena bez pieca)

**TYLÖ-KOPERFAM**

**Nazwa:** Tylö Classic  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
120 × 120 × 120  
**Przeznaczona dla:** 3 osób  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski o eleganckim podwójnym profilu  
**Zalecana moc pieca:** 4,5 kW  
**Gwarancja:** 2 lata



**9100 zł**

**WANDEX**

**Nazwa:** Kabina Infrared  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
104 × 104 × 190  
**Przeznaczona dla:** 2 osób  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski  
**Zalecana moc pieca** (promienniki podczerwieni)  
**Gwarancja:** 2 lata



**12 700 zł**

(cena netto z piecem)

**ALAN**

**Nazwa:** Kabina ze ściętym narożnikiem  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
160 × 200 × 200  
**Przeznaczona dla:** 4-5 osób  
**Materiał kabiny:** świerk skandynawski  
**Zalecana moc pieca:** 6 kW  
**Gwarancja:** 7 lat

**Cena kabiny (netto):** 12 700 zł (+ 7% przy montażu firmowym lub 22% bez montażu)



**22 100 zł**

(cena netto z piecem)

**ALAN**

**Nazwa:** Kabina ze ściętym narożnikiem  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
200 × 200 × 200  
**Przeznaczona dla:** 5-6 osób  
**Materiał kabiny:** cedr kanadyjski  
**Zalecana moc pieca:** 8 kW  
**Gwarancja:** 7 lat

**Cena kabiny (netto):** 22 100 zł (+ 7% przy montażu firmowym lub 22% bez montażu)



**35 390 zł**

(cena bez pieca)

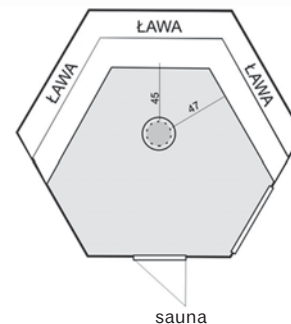
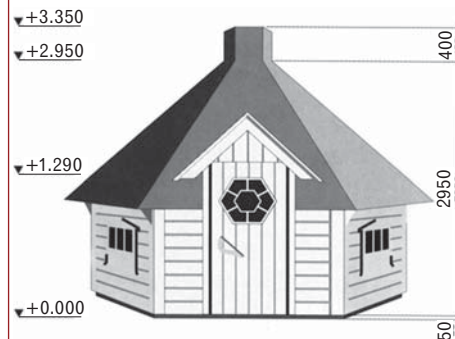
**TYLÖ-KOPERFAM**

**Nazwa:** Tylö Space Vision  
**Wymiary [cm]** (szer. × gł. × wys.):  
175 × 180 × 203  
**Przeznaczona dla:** 4 osób  
**Materiał kabiny:** osika, olcha  
**Zalecana moc pieca:** od 6,6 kW  
**Gwarancja:** 2 lata





Sauna-domek, przeznaczona do użytkowania przez cały rok. Dzięki takiemu rozwiązaniu oszczędzamy powierzchnię w budynku oraz, przy zastosowaniu pieca opalanego drewnem, energię elektryczną



Schemat budowy przykładowego domku-sauny o powierzchni 9,70 m<sup>2</sup>

Tab. 1. Temperatura i wilgotność w saunie

Rodzaj sauny	Temperatura	Wilgotność	Odczucia
sucha – szwedzka	90–110°C	5–20%	bardzo gorąco, ale sucho
mokra – fińska	70–90°C	25–40%	gorąco, ale wilgotno
łaźnia parowa	40–55°C	do 100%	ciepło, ale bardzo wilgotno
infrared	35–60°C	sucho	ciepło i sucho

**Sauna (inaczej łaźnia) parowa – turecka.** Różni się od poprzedniej niższą temperaturą, od 40 do 55°C, i wyższą wilgotnością: kąpiel odbywa się w powietrzu o wilgotności 80–100%. Ściany kabin murowanych wykańcza się płytkami ceramicznymi lub kamiennymi, kabiny wolno stojące zaś wykonuje się z hartowanego szkła, aluminium lub tworzywa sztucznego.

**Do mniej znanych rodzajów saun zalicza się: Sauna ruska, zwana beczką, czyli łaźnia sucha szafkowa.** Budową przypomina beczkę, w której ciało nagrzewa się od szyi w dół. Powietrze ogrzewane jest do temperatury 60–80°C. Czas zabiegu – 15–20 min.

**Kabina infrared.** Jej źródło ciepła stanowią promienniki na podczerwień. Emitowane przez nie ciepło wnika bezpośrednio w głąb ciała (do 4 cm). Polecana użytkownikom dysponującym małą powierzchnią pomieszczeń. Wystarczą wymiary zewnętrzne 1,2 × 1,2 × 2,8 m. Kabina infrared jest dwukrotnie tańsza od konwencjonalnych i trzykrotnie tańsza w użytkowaniu.

Projektanci saun obliczyli, że najbardziej komfortowe warunki w saunie są wówczas,

gdy suma wartości temperatury i wilgotności jest równa 110, np. temperatura wynosi 85°C, a wilgotność – 25%. Warunki w saunach różnego rodzaju podano w tabeli 1.

### Najlepsze miejsce na saunę

Nie jest niezbędne, by na saunę decydować się podczas projektowania domu, chociaż tak jest oczywiście najlepiej, bo wtedy łatwo doprowadzić w jej pobliżu odpowiednie instalacje – elektryczną, wodną oraz wentylacyjną. W takich sytuacjach warto pomyśleć o miejscu, które pomieści nie tylko saunę, ale także prysznic lub wannę do schładzania ciała oraz fotele lub leżankę do przepiśowego odpoczynku. Jeżeli saunę planujemy zainstalować w starym, już wyposażonym domu – dobrze jest wygospodarować do tego celu **oddzielny pokój**.

Nie w każdym domu uda się poświęcić na saunę jeden z pokoi. Można wtedy spróbować wydzielić na nią **miejsce w łazience**. Wybór rozwiązań będzie oczywiście ograniczony wielkością tego pomieszczenia (tab. 2), ale właściwe rozplanowanie przestrzeni sprawi, że nawet na niewielkiej po-

Tab. 2. W jakim pomieszczeniu zmieści się sauna?

Powierzchnia pomieszczenia [m <sup>2</sup> ]	Maksymalne wymiary sauny [cm]
4,8	160 × 120
5	120 × 120
6,2–7,9	160 × 160
9,5–11,4	200 × 160

wierzchni będzie można wygodnie korzystać z sauny.

W krajach skandynawskich, a coraz częściej także u nas, spotyka się sauny urządzone w niewielkich **budynkach wolno stojących** w ogrodach.

Projektanci saun obliczyli, że najbardziej komfortowe warunki w saunie są wówczas, gdy suma wartości temperatury i wilgotności jest równa

# 110

np. temperatura wynosi 85°C, a wilgotność – 25%

Taki domek-sauna zbudowany jest z drewna sosnowego na planie sześcioboku lub ośmioboku i wyposażony w termoizolacyjne okno oraz w przeszkłone drzwi. Elementy drewniane narażone na działanie czynników atmosferycznych zabezpieczone są bezbarwnym impregnatem, a drewnianą konstrukcję dachu pokrywa zwy-



fot. Aromasauna

◀ Jeżeli możemy sobie na to pozwolić – przeznaczymy na saunę pomieszczenie, które, oprócz samej kabiny, pomieści także prysznic lub wannę. Ważne również jest to, aby w takim pokoju znalazło się miejsce na leżaki lub fotele niezbędne do odpoczynku

typową budowę lub nasze zamówienie jest niekonwencjonalne, wówczas jej wykonanie należy zlecić fachowcom.

## Co z czego?

**Wykończenie ścian.** Zazwyczaj stosuje się do tego drewniane listwy grubości 12 mm ze świerka skandynawskiego, cedru lub osiki. Od zewnątrz kabinę najczęściej obudowuje się drewnem, choć można do tego użyć dowolnych materiałów, np. płyt gipsowo-kartonowych, szkła albo aluminium.

Sauna nie wymaga izolacji przeciwwilgociowej, bo wbrew temu, co niektórzy sądzą, jest najsuchszym pomieszczeniem w całym domu (pod warunkiem dobrze zaplanowanej wentylacji w saunie). Niezbędna jest w niej natomiast termoizolacja (nie dotyczy to tylko saun wykonanych z pełnych bali drewnianych). Najlepsza do tego celu jest wełna szklana grubości od 45 do 100 mm. Układa się ją między ściankami wewnętrznymi i zewnętrznymi.

**Uwaga!** Jako materiału izolacyjnego nie należy w saunie stosować folii aluminiowej, ponieważ takie rozwiązanie niesie ryzyko porażenia prądem.

**Podłoga.** Dla uchronienia dolnej części sauny przed wchłanianiem wody podłogę kabiny montuje się na aluminiowych profilach i wykańcza antypoślizgowym materiałem, odpornym na wysoką temperaturę i wilgoć. Jeśli zdecydujemy się na płytki ceramiczne, trzeba będzie położyć na nich kratkę drewnianą, gdyż rozgrzane mogą parzyć. Najczęściej jednak, podobnie jak ściany, podłoga w saunie jest drewniana. Posadzkę wokół kabiny najlepiej pokryć terakotą lub odporną na wysoką temperaturę oraz wodę wykładziną ze sztucznego tworzywa.

W podłodze kabiny, zwłaszcza w saunie parowej, warto pod piecem zrobić odpływ wody, co ułatwi sprząkanie pomieszczenia. Odpływ powinien być wyposażony w syfon, aby do kabiny nie przedostawały się nieprzyjemne zapachy z kanalizacji. Na odpływie trzeba zainstalować kratkę.

**Drzwi.** Zawsze powinny otwierać się na zewnątrz przez lekkie popchnięcie. Najlepiej, gdy wykonane są z drewna lub ze szkła hartowanego.

kle dachówka bitumiczna. **Domek-sauna nie wymaga pozwolenia na budowę i nie potrzebuje fundamentów – wystarczy jedynie utwardzić grunt.** W każdej chwili domek-saunę można zdemontować i przenieść w inne miejsce. Niektóre sauny-domki są powiększone o dodatkowe miejsca do leżania oraz przedsiónek-przebieralnię.

## Prefabrykowana czy budowana na miejscu?

**Sauna prefabrykowana.** Zestawy gotowych części – najczęściej zagranicznych producentów – oferuje wiele firm. W komplecie są ścianki, sufit, podłoga oraz ławki. Standardowe wymiary takich kabin wynoszą zazwyczaj od 120 × 120 cm do 300 × 250 cm. Przed za-

kupem zestawu należy starannie wymierzyć miejsce, w którym ma być zainstalowana sauna, by dobrze dobrać rozmiar kabiny. Montaż takiej sauny można:

■ **wykonać samodzielnie** – gotowe zestawy zawierają wszystkie niezbędne części sauny: elementy konstrukcji szkieletowej, izolację, listwy montażowe, panele wykończeniowe, gwoździe i śruby, a także instrukcję montażu i obsługi. Doświadczonemu majsterkowi czowi zmontowanie takiego zestawu zajmie dwa-trzy dni.

■ **zlecić firmie** – wówczas koszty będą wyższe, ale otrzymamy pełną gwarancję producenta na saunę i osprzęt.

**Budowana na miejscu.** Jeżeli wybrane przez nas pomieszczenie na saunę ma nie-

Sauna może być wykonana według indywidualnego projektu



fot. Klafis

**Ławki.** Wygodną pozycję zapewnią siedziska i oparcia wykonane z miękkiego drewna liściastego, które nie chłonie wilgoci i nie nagrzewa się nadmiernie. Powinny mieć idealnie gładką powierzchnię. Mogą być zamontowane tylko na jednym poziomie lub piętrowo. Najniższy poziom powinien znajdować się w odległości około 42 cm od podłogi. Standardowa szerokość ławek to 31 do 55 cm.

**Oświetlenie kabiny.** Powinno sprzyjać relaksowi, zatem światło powinno być ciepłe, rozproszone, o małym natężeniu. **Oprawy oświetleniowe muszą być przystosowane do warunków wysokiej wilgotności (wodoszczelne).** Montuje się je wysoko pod sufitem lub pod ławkami, nigdy nad piecem.

## Piece saunowe

Sauny można ogrzewać na dwa sposoby:

- **piecem na drewno** – sposób dziś rzadko praktykowany, jednak ma on podstawową zaletę: można go stosować w miejscach, gdzie brak energii elektrycznej,
- **piecem elektrycznym** – jest to dużo wygodniejsze rozwiązanie. Moc pieca dostosowuje się do wymiarów sauny;

przyjmuje się, że na 1 m<sup>3</sup> sauny potrzeba 1 kW mocy (tab. 3).

Jakość pieca ma wpływ na komfort i koszty korzystania z sauny, więc warto wybrać urządzenie renomowanego producenta. Wszystkie elementy markowych pieców wykonane są ze stali nierdzewnej wysokiej jakości, ich obudowa jest bezpieczna i mało się nagrzewa. Gdy temperatura powietrza w kabinie osiąga 90°C, temperatura powierzchni pieca wynosi ok. 50°C, nie ma więc potrzeby zabezpieczania go drewnianymi osłonami.

Dobre piece charakteryzują się krótkim czasem nagrzewania (ok. 20 minut do osiągnięcia w kabinie temperatury 80°C). Mają wbudowane zabezpieczenia chroniące urządzenie przed przegrzaniem oraz systemy oszczędzania energii redukujące pobór prądu. Taki piec zużywa podczas jednej kąpieli 4–6 kWh, podczas gdy urządzenie gorszej jakości zużyje nawet do 9 kWh.

Każdy piec do sauny ma w górnej części pojemnik na kamienie. To one właśnie kumulują wytwarzane w nim ciepło i po polaniu wodą są źródłem pary. Nie mogą to być jednak zwykłe kamienie polne, bo często

pękając, uszkadzają piec. Najczęściej stosuje się tu minerały typu diabaz lub elementy ceramiczne w kształcie kamieni.

Piece podłącza się do instalacji elektrycznej kablem zasilającym. Jeśli ich moc nie przekracza 5 kW, wystarczy zasilanie jednofazowe. Piece większej mocy wymagają przyłącza trójfazowego.

## Powietrze musi być w ruchu

W pomieszczeniu przeznaczonym na saunę trzeba zapewnić **cyrkulację powietrza**. Do odprowadzania ciepłego i wilgotnego świeżego powietrza powinna służyć kratka wentylacyjna z kanałem wywiewnym. Świeże powietrze może być doprowadzane przez okno (nie za duże, aby nie powodowało nadmiernych strat ciepła) lub otwory w drzwiach pomieszczenia. Kabina sauny powinna być też wentylowana od zewnątrz, dlatego należy umiejscowić ją w odległości 20-55 mm od ścian pomieszczenia.

Dzięki profesjonalnie zaplanowanej i wykonanej wentylacji unikniemy wielu problemów: zawilgocenia pomieszczeń, grzybów na ścianach, a także przegrzewania się elementów sauny, co z kolei grozi pożarem. ■

## ▶ Przydatne drobiazgi

Wiaderka na wodę, łyżki do polewania kamieni i termometr, klepsydry odmierzające czas czy podgłówki to dodatki ułatwiające kąpiel w saunie. Niektórzy producenci dodają jeszcze wieszaki, firmowe ręczniki, tabliczki i plakaty z instrukcją korzystania z sauny.



fot. Tytł-Koperfam

## ▶ Dobry piec...

...zapewni następujące korzyści:

- **oszczędność**, bo dla zredukowania zużycia energii elektrycznej i utrzymania jednakowej temperatury będzie miał specjalne systemy oszczędzania energii (warto zapytać o nie producenta);
- **trwałość**, bo grzałki oraz pojemnik na kamienie będzie miał ze stali nierdzewnej;
- **bezpieczeństwo**, bo będzie miał specjalną obudowę z powoką termo-safe, która ochroni przed ewentualnymi oparzeniami. Kiedy temperatura powietrza w saunie wynosi 90°C, temperatura na obudowie pieca wyniesie ok. 50°C;
- **czystość** – zwłaszcza jeśli piec jest przystosowany do instalowania w pozycji wiszącej, tak aby nie dotykał podłogi.



fot. Tytł-Koperfam

Tab. 3. Dobór mocy pieców do wymiarów sauny

Moc pieca [kW]	Kubatura sauny [m <sup>3</sup> ]
2,2–4,5	1,2–5
6,6	4–8
8	6–2
10,7	10–18
16	15–35
20	22–43

## ▶ Instalacje do sauny

Do pomieszczenia z sauną trzeba:

- doprowadzić **ciepłą i zimną wodę**,
- zapewnić jej **odpływ**,
- podciągnąć **instalację elektryczną** do podłączenia pieca (trójfazową dla pieca o mocy > 5 kW) oraz
- zapewnić dobrą **wentylację**. Jeśli znajduje się tam okno, zapewni ono dopływ świeżego powietrza, ale nawet wtedy w saunie powinien być wlot do kanału wentylacyjnego.

## ZAKUP KONTROLOWANY

■ Kupujemy z naszym  
Czytelnikiem saunę



**Poszukiwana:** sauna dla 4 osób do zainstalowania w pomieszczeniu na poddaszu o powierzchni 13,5 m<sup>2</sup>. Kasia i Jacek postanowili, niezagospodarowane dotąd pomieszczenie na poddaszu przekształcić na miejsce relaksu i odpoczynku.

Na inwestycję odłożyli 10 tys. zł.

### Prezent od rodziców

Kasia i Jacek otrzymali w prezencie ślubnym od rodziców gotowy dom. Mimo że teraz nie zmieniliby go na żaden inny, nie tak wyobrażali sobie ten wymarzony. Dom wydawał się im za duży (powierzchnia użytkowa wynosi 180 m<sup>2</sup>) dla nich i dwojga dzieci, które planowali mieć w przyszłości. Jednak już po kilku miesiącach przekonali się, że jego wielkość jest odpowiednia dla czteroosobowej rodziny. Na parterze znajduje się salon i gabinet Jacka, natomiast na poddaszu są trzy duże pokoje (sypialnia i dwa pokoje „zarezerwowane” dla dzieci) oraz jedno małe pomieszczenie o powierzchni 13,5 m<sup>2</sup> – idealne na miejsce wypoczynku i regeneracji.

### Decyzja zapadła

Małżonkowie postanowili zainstalować w dodatkowym pomieszczeniu saunę. Zanim dokonali wyboru, poprosili o radę fachowca. Szczęśliwie pomieszczenie okazało

się odpowiednio przystosowane do wymagań montażowych sauny. Niewielkie okno w dachu oraz kratka wentylacyjna, umożliwiająca odpływ powietrza przez kanał wentylacyjny, stworzyły właściwe warunki.

### Prawdziwe wyzwanie

Poszukiwania rozpoczęli od przeglądania stron internetowych. Okazało się, że ceny samych saun, różnych producentów, są bardzo podobne i zależą przede wszystkim od rodzaju i własności urządzenia – jego wymiarów, tworzywa lub chociażby typu. Natomiast duży rozrzut w kosztach pojawia się, gdy porównujemy ceny usług poszczególnych firm. Ich propozycje są różne – jedna firma zaoferowała transport za darmo w przypadku, gdy Jacek zdecyduje się na firmowy montaż, który stanowi 10% ceny kabiny (ale nie mniej niż 700 zł). Oznaczało to, że przy zakupie wybranej sauny dla 2–3 osób za ok. 9500 zł, należałoby dopłacić ok. 950 zł za montaż. W innej firmie za transport Jacek musiałby zapłacić 0,80 zł/km, a za montaż i serwis 2440 zł. Kolejna oferta obejmowała koszty: 0,80zł/km za transport oraz 3050 zł za montaż i uruchomienie. Przedstawiciel firmy powyższej oferty, zaproponował saunę do samodzielnego montażu, aby ominąć powyższe koszty. Ta opcja okazała się optymalnym rozwiązaniem dla Jacka i Kasi.

Wybór padł na saunę czteroosobową – wykończoną panelami skandynawskimi z drzwiami ze szkła hartowanego o wymia-

rach (wys. × szer. × dł.) 203 × 203 × 203 cm. Moc pieca (8 kW) i jego rodzaj (z wewnętrznym sterownikiem manualnym) dobrali handlowcy z firmy, jego cena (800 zł brutto) pozwoliła zmieścić się w limicie przeznaczonym na całą inwestycję. Ławki i oparcia oraz obudowę wewnętrznej lampy wykonano z osiki, dzięki czemu można było zachować jednolitą kolorystykę.

Saunę dostarczono po pięciu tygodniach. Całość zawierała wszystkie niezbędne do montażu elementy, a jej poszczególne części zapakowano oddzielnie, tak aby ich nie pomylić. Do urządzenia dołączona była instrukcja montażu i kilka praktycznych porad.

*Złożenie sauny było dość proste, choć w pewnych momentach wolałem zasięgnąć porady fachowca, konsultując się telefonicznie z przedstawicielem firmy. Łącznie, tj. od momentu dostarczenia sauny do jej pierwszego użytkowania, upłynęło 4 dni – wspomina Jacek.*

### Koszty

*Byliśmy mile zaskoczeni, zostało nam ponad 700 zł, za które kupiliśmy wypoczynkowy leżak i dodatkowe akcesoria, korzystamy z nich przed i po kąpielu – mówi Kasia.*

*Gdybyśmy sami projektowali dom, nie pomyślelibyśmy o miejscu, z którego teraz tak chętnie korzystamy – zauważa Jacek.*

### PRZYKŁADOWY WYBÓR

sauna Tylö-Koperfam – 8089 zł brutto, piec – 800 zł, dodatki: wiaderko i termohigrometr – 350 zł, transport – 0,80 zł/km – 30 km, ogólny koszt wyniósł zatem 9263 zł



ret. Tylö-Koperfam

łącznie koszt 9263 zł

## Z doświadczeń Czytelników

**W**itam, zamiast budować saunę od podstaw, kupiłem saunę na podczerwień. Sauny takiej nie trzeba podłączać do wody, nie wymaga też specjalnej wentylacji pomieszczenia. Można ją postawić nawet w salonie. Ceny również są o wiele bardziej przystępne.

Miłosz D.

**M**y zamiast sauny kupiliśmy łaźnię parową – niższa temperatura (ok. +38°C) za to dużo pary po prostu – taka łagodniejsza wersja sauny. Można ją kupić w formie dwufunkcyjnej kabiny (prysznic + łaźnia właśnie).

Rafał i Ania

**B**ardzo chcieliśmy mieć saunę, ale marzenie to wydawało nam się bardzo odległe, ponieważ nasz dom jest bardzo mały. Mimo wszystko postanowiliśmy zainstalować saunę w łazience o powierzchni 4,8 m<sup>2</sup>. Kupiliśmy prefabrykowaną gotową kabinę do samodzielnego montażu. Jej ściany, sufit, podłoga, drzwi i ławki były dopasowane wymiarami – musieliśmy jedynie złożyć z nich całość – podobnie jak składa się meble. Kabina o wymiarach 1,6 × 1,2 m zajęła całą szerokość pomieszczenia, ale bardzo wygodnie nam się z niej korzysta.

Chorzów

Więcej wypowiedzi na [forum.budujemydom.pl](http://forum.budujemydom.pl)