

seans

Anna Bartoszewska

w saunie

do siódmych potów

Dla Finów sauna jest „świątynią higieny ciała i duszy”. Moda na zdrowy styl życia sprawiła, że także u nas stała się pożądanym elementem wyposażenia domu.



fot. Tylö – Koperfam

Gorące powietrze działa odprężająco i relaksująco, wzmacnia i oczyszcza organizm. Temperatura powierzchni skóry osoby korzystającej z sauny wzrasta do 40-41°C, co powoduje wzmożone wydalenie potu, a wraz z nim toksyn. Natomiast schładzanie ciała zimną wodą hartuje ciało i uodparnia organizm. Seans w saunie poprawia także krążenie krwi, oczyszcza skórę i działa korzystnie na funkcjonowanie układu hormonalnego. I jakże szybko poprawia nastrój oraz samopoczucie! Z odświeżającej i relaksującej kąpeli w saunie mogą korzystać niemal wszyscy – pod warunkiem zachowania umiaru.

SUCHE, MOKRE, PAROWE

■ W saunie suchej (nazywanej też starszwedzką) temperatura osiąga 90-110°C, a wilgotność względna wynosi tylko około 10%. Wprawdzie osoba przebywająca w takich warunkach szybko się poci, ale skóra błyskawicznie się wysusza, a włosy stają się tak gorące, że zaczynają parzyć. Z suchej sauny korzysta się coraz rzadziej, ponieważ niewiele osób jest w stanie znieść takie warunki.

■ W saunie mokrej (fińskiej) warunki są bardziej przyjazne. Kąpiel rozpoczyna się w temperaturze około 50°C, a gdy organizm się do niej przyzwyczai – stopniowo podwyższa się ją do maksimum 90°C. Pomieszczenie wypełnia gorąca para wodna, powstająca w czasie polewania wodą kamieni, ułożonych w górnej części pieca. Wilgotność powietrza w kabinie wynosi 25-39%. W Finlandii ten rodzaj sauny jest najbardziej popularny.

■ Sauna parowa (łaźnia turecka) różni się od mokrej niższą temperaturą (nie przekracza 65°C) i znacznie wyższą wilgotnością powietrza (40-65%). Aby uzyskać taki poziom wilgotności, niezbędny jest generator pary. Komfort korzystania z takiej sauny można znacznie podnieść, stosując podczas kąpieli różne zioła, które pod wpływem gorącej pary wodnej wydzielają przyjemny zapach (sauna parowo-ziołowa).



GDZIE JĄ POSTAWIĆ?

Kabinę sauny instaluje się w oddzielnym pomieszczeniu. Powinno być na tyle przestronne, by można było w nim zmieścić także prysznic, fotel (jeszcze lepiej leżankę), wieszak na ubrania. Niezbędne jest doprowadzenie do niego ciepłej i zimnej wody, zapewnienie jej odpływu, a także doprowadzenie instalacji elektrycznej, pozwalającej na podłączenie pieca. Miejsce to musi mieć również dobrą wentylację. Jeśli znajduje się tam okno, to zapewni ono dopływ świeżego powietrza, a wlot do kanału wentylacyjnego – jego dobrą cyrkulację. Budując nowy dom, saunę najlepiej przewidzieć w projekcie budynku. Jeśli dom będzie dostatecznie duży, warto wydzielić przy niej część wypoczynkową. W ten sposób rozdzielimy część „mokrą” od „suchej”, co z pewnością będzie sprzyjało komfortowi wypoczynku.

Dobłą lokalizacją dla sauny jest pomieszczenie obok domowego basenu, który, zamiast prysznic, może służyć do ochładzania ciała.

Innym rozwiązaniem jest usytuowanie jej na poddaszu lub dobudowanie do domu pomieszczenia, w którym znajdą się zarówno kabina sauny, prysznic, jak i część wypoczynkowa. Trzeba jednak pamiętać o termoizolacji dobudowanej części, a także o tym, aby nie zakłóciła ona architektury domu.

W krajach skandynawskich, a ostatnio i w Polsce, modne są sauny instalowane w wolno stojących, niewielkich domkach w ogrodzie. Znajduje się w nich pomieszczenie „mokre” z kabiną sauny, prysznicem, umywalką i WC oraz przestronny pokój wypoczynkowy. Te niewielkie budynekczki pełnią jednocześnie funkcję domków gościnnych.

- 1 Piękne wnętrze z nastrojowym oświetleniem i oknami w ciekawym kształcie (fot. Tylö – Koperfam)



2

NA CEDROWĄ NUTĘ

Kabina sauny to wolno stojąca konstrukcja, wykonana z materiałów odpornych na działanie wysokiej temperatury i dużą wilgotność. Buduje się ją z wysokiej jakości drewna – bez sęków i z minimalną zawartością żywicy. Najczęściej jest to świerk skandynawski, jodła kanadyjska, osika lub cedr. Ten ostatni jest szczególnie polecany ze względu na piękny zapach i interesującą kolorystykę.

Do wykładania wewnętrznych ścian kabiny używa się drewnianych paneli

grubości minimum 12 mm. Od zewnątrz najczęściej obudowuje się ją również drewnem, choć można także użyć innych materiałów, np. płyt gipsowo-kartonowych, pilśniowych czy płytek ceramicznych. Jeśli chcemy nadać saunie bardziej nowoczesny wygląd, frontowe ścianki możemy wykonać z tafli przezroczystego lub kolorowego szkła, jak również metalowych np. aluminiowych paneli. W szklanym rozwiązaniu jest tylko jeden minus – nie zapewnia intymności osobom korzystającym z kąpeli.

Podłoga w saunie powinna być wykończona materiałami o właściwoś-

ciach antypoślizgowych, odpornymi na wysoką temperaturę i wilgoć. Najpraktyczniejsze są płytki ceramiczne, przykryte drewnianą kratką.

Drzwi, wykonane zwykle z drewna lub hartowanego szkła (albo obydwu tych materiałów) muszą otwierać się na zewnątrz. Zamontowany w nich zamek powinien umożliwiać łatwe ich otwieranie (lekkim pchnięciem skrzydła). Jest to dość ważne, ponieważ w czasie kąpieli wielokrotnie trzeba z nich korzystać.

Do stałego wyposażenia kabiny sauny należą ławki oraz oparcia. Najlepsze są z miękkiego, liściastego drewna, które nie chłonie wilgoci i zbytnio się nie nagrzewa – np. osikowego lub egzotycznego abachi. Montuje się je na jednym lub na kilku poziomach, przy czym poziom najniższy znajduje się około 42 cm nad podłogą. Aby ułatwić sprzątanie kabiny, można zamontować ławki podnoszone.

W kabinie sauny niezbędne jest oświetlenie sprzyjające relaksowi – ciepłe, rozproszone, o małym natężeniu. Oprawy oświetlające źródła światła muszą być szczelne i odporne na wilgoć oraz wysoką temperaturę. Umieszcza się je wysoko na ścianach – około 30 cm od sufitu – lub pod ławkami. Nie należy jednak instalować oświetlenia nad piecem.

O czym trzeba pamiętać

- o starannym zaprojektowaniu wentylacji w kabinie, do której musi być zapewniony stały dopływ świeżego powietrza oraz odprowadzanie ciepłego i wilgotnego
- jeśli zamierzamy kupić piec z funkcją automatycznego zraszania kamieni – o doprowadzeniu instalacji zimnej wody
- wykonaniu w podłodze kabiny (ale pod piecem) odpływu wody, zwłaszcza w saunie parowej
- doprowadzeniu oddzielnego obwodu elektrycznego
- zachowaniu odstępu między ścianą pomieszczenia a kabiną – ok. 20-50 mm
- wykonaniu termoizolacji kabiny

NA LEŻĄCO I SIEDZĄCO

Wprawdzie kabina może mieć dowolne wymiary, ale powinna być na tyle przestronna, aby pozwalała na kąpiel w pozycji leżącej. Dlatego też długość przynajmniej jednego jej boku powinna wynosić ok. 2 m. Jeśli nie ma takiej możliwości (pomieszczenie jest bardzo małe), można zainstalować kabinę, z której będzie się korzystać w pozycji siedzącej. Nie jest to jednak wygodne. Szerokość i długość kabiny sauny domowej najczęściej wynoszą 200x160 cm lub 200x200 cm, a wysokość minimum 200 cm.

PIEC NAJWAŻNIEJSZY

Najważniejszym elementem sauny jest źródło ciepła, a więc piec. Tradycyjne sauny ogrzewane były piecami na drewno, wymagającymi oddzielnego przewodu kominowego. Takie piece są nadal produkowane, ale wypierają je urządzenia zasilane energią elektryczną. Są one prostsze i łatwiejsze w obsłudze, a ich montaż jest znacznie tańszy (nie trzeba budować przewodu kominowego).

Od jakości pieca zależy komfort korzystania z sauny i koszt jej eksploatacji. Dlatego warto wybrać piec renomowanej firmy. Wszystkie elementy markowych pieców wykonane są z wysokiej jakości stali nierdzewnej, a 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 osłaniania go drewnianymi płótkami. Ponadto, dobre piece charakteryzują się krótkim czasem nagrzewania (wystarczy 20 minut do osiągnięcia temperatury 80°C) oraz mają wbudowane zabezpieczenia chroniące przed przegrzaniem. Wyposażone są również w systemy oszczędzania energii, pozwalające na znaczne zredukowanie poboru prądu.

Moc grzewczą pieca dostosowuje się do kubatury kabiny. Im jest ona większa, tym piec musi mieć większą moc.

Na rynku dostępne są piece o mocy od około 2 kW do 20 kW. Do wyboru są elektryczne piece tradycyjne i, nowszej generacji, typu kombi. Tradycyjne nie mają wbudowanego generatora pary. Jeśli więc chcemy korzystać z kąpieli parowej, trzeba go dodatkowo podłączyć.



- 2 Kąpiel w saunie poprawia nastrój i relaksuje – warto spędzić ten czas w gronie rodziny lub wspólnie z przyjaciółmi (fot. Tylö – Koperfam)
- 3 W miejscu tak urokliwym łatwiej o pełny relaks i odprężenie po ciężkim dniu (fot. Adam Sauna)
- 4 Okno dyskretnie przestonięte drewnianym płótkiem zapewnia intymność kąpiącym się i eksponuje światło żarzących się węgli (fot. Wandex)



Droższe piece, typu kombi, mają fabrycznie wbudowany generator pary, a także pojemnik na zioła, które podane działaniu pary wodnej wydzielają przyjemny zapach. Instalując go możemy więc korzystać ze wszystkich rodzajów kąpieli – suchej, mokrej lub parowo-ziołowej.

Każdy piec do sauny ma w górnej części pojemnik na kamienie, które kumulują wytwarzane przez niego ciepło. Rozgrzane polewa się wodą, która szybko zamienia się w parę. Nie mogą to być jednak zwykłe, polne kamienie (mogą pękać i uszkodzić piec).

GOTOWA LUB NA OBSTALUNEK

Do wyboru mamy kabiny z gotowych elementów prefabrykowanych, które montuje się na miejscu, lub też zbudowanie sauny na wymiar.

Zestawy gotowych elementów kabiny oferuje na polskim rynku wiele firm. Znaczna część sprowadzana jest z zagranicy, m.in. z Finlandii. W skład zestawu wchodzi ścianki, sufit, podłoga oraz ławki. Standardowe wymiary takich kabin wynoszą zazwyczaj od 1,2x1,2 m do 3,0x2,5 m. Wszystkie firmy oferujące sauny proponują kompleksową usługę: dopasowanie kabiny do wnętrza, zaprojektowanie instalacji, dobór pieca oraz profesjonalny montaż i podłączenie całości. Skorzystanie z tych usług wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Jeśli nie można zainstalować kabiny prefabrykowanej – ze względu na nietypowość pomieszczenia – pozostaje zbudowanie jej na miejscu. Zadanie to można powierzyć tylko wyspecjalizowanej firmie.

Saunowe BHP

- *nie wchodzić do sauny bezpośrednio po jedzeniu*
- *nie spożywać przedtem alkoholu*
- *przed wejściem do kabiny weź ciepły prysznic*
- *jednorazowo ogranicz czas przebywania w saunie do 8-15 minut (dzieci 5 minut), po schłodzeniu ciała możesz wrócić do kabiny*
- *jeżeli jesteś nowicjuszem zaczynaj od najniższych ławek (jest tam „najchłodniej”)*
- *cały czas oddychaj ustami, aby nadmiernie nie wysuszyć śluzówki nosa*
- *po zabiegu odpocznij, uzupełnij płyny w organizmie*
- *jeżeli cierpisz na chroniczne dolegliwości zasięgnij porady lekarza*

5



Z INNEJ BECZKI

W folderach reklamowych firm oferujących sauny pojawia się niekiedy nazwa INFRARED. Jest to zupełnie inny rodzaj kąpeli, ponieważ w kabinach tych wykorzystuje się promieniowanie podczerwone.

Zewnątrz kabina INFRARED (nazywana niekiedy kabiną ciepła) nie różni się od tradycyjnej kabiny sauny, ale sposób wytwarzania ciepła i korzystania z niej oraz warunki zabudowy są zupełnie inne. INFRARED to kabina sucha, ponieważ nie ma w niej pary wodnej.

Energia elektryczna zamieniana jest na promieniowanie podczerwone, które wnika głęboko w skórę i nie nagrzewa powietrza w kabinie. Maksymalna temperatura panująca w kabinie wynosi 40-50°C.

Kabiny INFRARED stały się popularne w ostatniej dekadzie. Ze względu na panującą w nich niską temperaturę, brak wilgoci i niewielkie wymiary, można je stawiać w niedużych pomieszczeniach. Do zasilania wystarczy napięcie 230 V, a pobór mocy wynosi około 3 kW.

- 5 Pomieszczenie na saunę z przestronnym miejscem na ochłodzenie i odpoczynek (fot. Adam Sauna)
- 6 Do schłodzenia ciała zaprasza wielka beczka z wygodnymi schodkami (fot. Vectra-2)
- 7 W czasie seansu w kabinie Infrared ciepło wnika głęboko, co wpływa pozytywnie na siły vitalne organizmu i uodparnia na infekcje (fot. Wandex)

