

uff jak gorąco!

sauny, łaźnie, kabiny parowe

Finowie znają i cenią ich zbawienne działanie od dawna, my – dopiero się przyzwyczajamy. Ale szybko się uczymy. Sauna czy kabina parowa coraz częściej goszczą w naszych domach. Te najmniejsze zmieszczą się nawet w niedużej łazience.



Gorące oczyszczenie – tak w uogólnieniu można określić to, co dzieje się z naszym ciałem poddany działaniu kłębow pary i wysokiej temperatury. Rzecz jest oczywiście bardziej złożona: w saunie, łaźni czy kabinie Infrared (nazywanej też kabiną ciepła) nasz organizm nie tylko oczyszcza się z toksyn, ale uodparnia na infekcje, a czasem po prostu z nich leczy. Poprawia się ukrwienie i dotlenienie tkanek, przyspiesza metabolizm, a my sami zyskujemy pokaźną dawkę energii. Tej najzdrowszej, bo wyptywającej ze stanu pełnego rozluźnienia.

CZEGO IM POTRZEBA?

Coraz mniej miejsca. Najmniejsze jednoosobowe sauny zajmują zaledwie 1 m² (1 x 1 m) lub pole niewiele większe, np. 1,25 x 1,25 m. Wielkość kabiny, z której korzysta kilkusobowa rodzina, powinna pozwolić na wygodne ułożenie się na umieszczonych jedna nad drugą ławkach długości 1,8-2 m, głębokich na 60 cm. Ponieważ w saunie im wyżej tym cieplej, najkorzystniejsza jest pozycja leżąca – dzięki niej całe ciało znajduje się w strefie jednolitej temperatury. Najpopularniejsze konstrukcje mają wymiary 1,6 x 2 m oraz 2 x 2 m. Z domową łaźnią parową czy kabiną Infrared mamy jeszcze mniej problemów „lokalowych”. Ta pierwsza ma rozmiary zwykłej kabiny prysznicowej,



1 fot. Megiw

którą zresztą można zwykle zaadaptować do nowej funkcji po przykryciu paroizolacyjną kopułą i zamontowaniu wytwornicy pary. Kabina Infrared, z zewnątrz przypominająca saunę, potrzebuje też podobnej ilości miejsca. Jej pobór mocy, przy zasilaniu napięciem 230 V, wynosi ok. 3 kW.

Tyle o warunkach minimum – kogo metraż nie ogranicza, niech zaplanuje urządzenie z rozmachem. Warto, zwłaszcza przy saunie, zaprojektować pokój wypoczynkowy, koniecznie z natryskiem lub balią do schładzania ciała, a także z wygodną leżanką. Wariant luksusowy to sauna przy domowym basenie, który zastąpi nam prysznic.

Sauny budują dziś wyspecjalizowane firmy, oferujące kompleksowe usługi, od indywidualnego projektu, przez dobór pieca, aż po montaż całości. Materiałem jest najczęściej świerk skandynawski, cedr, jodła lub osika – te twarde gatunki drewna pozwalają wznieść trwałą i odporną, zamkniętą, wolno stojącą kabinę. Wybór cedru zapewni nam dodatkowo wspniany wyrazisty aromat. Ławki mogą być wykonane z innego gatunku (np. egzotycznego abachi); ważne by drewno nie nagrzewało się zbyt szybko. Na „fasadzie” sauny deski możemy zastąpić taflami hartowanego szkła. Drewniane lub szklane mogą być drzwi, które – podobnie jak łazienkowe – muszą otwierać się na zewnątrz. Podłogę sauny wykańczamy materiałem odpornym na wilgoć i nieśliskim; najpraktyczniejsze są przeciwpoślizgowe płytki ceramiczne, a na nich drewniana kratka. Podobnie skonstruowane i „umeblowane” są kabiny Infrared – ich budową także zajmują się wykwalifikowane ekipy. W przypadku łaźni parowej możemy wybrać lekką konstrukcję gotową (z hartowanego szkła lub tworzywa sztucznego i aluminium) albo też wznieść kabinę ciężką (z bloczków lub w technologii szkieletowej). Taką najczęściej wykańczamy ceramiką. Doskonale sprawdzają się tu



2 fot. Klafs



3 fot. Saunal

- 1 Zarówno kształt sauny, jak i przeszklenia mogą być nietypowe – fachowy wykonawca zrealizuje każdą naszą wizję
- 2 Sauna to także nastrojowe światło. Bezpieczne oprawy umieszcza się pod sufitem lub ławkami
- 3 Wiaderko z czerpakiem – jak w Finlandii

tycznego abachi); ważne by drewno nie nagrzewało się zbyt szybko. Na „fasadzie” sauny deski możemy zastąpić taflami hartowanego szkła. Drewniane lub szklane mogą być drzwi, które – podobnie jak łazienkowe – muszą otwierać się na zewnątrz. Podłogę sauny wykańczamy materiałem odpornym na wilgoć i nieśliskim; najpraktyczniejsze są przeciwpoślizgowe płytki ceramiczne, a na nich drewniana kratka.

Podobnie skonstruowane i „umeblowane” są kabiny Infrared – ich budową także zajmują się wykwalifikowane ekipy. W przypadku łaźni parowej możemy wybrać lekką konstrukcję gotową (z hartowanego szkła lub tworzywa sztucznego i aluminium) albo też wznieść kabinę ciężką (z bloczków lub w technologii szkieletowej). Taką najczęściej wykańczamy ceramiką. Doskonale sprawdzają się tu

fikowane ekipy. W przypadku łaźni parowej możemy wybrać lekką konstrukcję gotową (z hartowanego szkła lub tworzywa sztucznego i aluminium) albo też wznieść kabinę ciężką (z bloczków lub w technologii szkieletowej). Taką najczęściej wykańczamy ceramiką. Doskonale sprawdzają się tu



fot. Klafs

4

mozaiki, którymi można pokryć obłe formy siedzisk.

Niezależnie od tego, który sposób relaksu „na ciepło” wybierzemy, musimy do miejsca przeznaczonego na

kabinę doprowadzić ciepłą i zimną wodę, a także zapewnić jej odpływ. Niezbędny jest również dostęp do sieci elektrycznej: w przypadku sauny energią zasila piec, w kabinie Infrared

wymagają jej lampy nagrzewające, a w kabinie parowej – wytwornica pary. Musimy też zapewnić wydajną wentylację pomieszczenia. Rzadko już obecnie spotykana sauna ogrzewana piecem na drewno wymaga dodatkowo własnego przewodu dymowego.

PRAWO SUMY 110

...rządzi niepodzielnie w saunie, a oznacza, że tyle właśnie powinna wynosić suma wartości temperatury i wilgotności w jej wnętrzu. Zmiany tej relacji decydują, czy nazwiemy saunę suchą, mokrą czy parową.

*Sauna sucha zapewnia warunki odpowiednie jedynie dla prawdziwych miłośników grzania i pocenia: temperaturę 90-110°C przy wilgotności ok. 10%. Więcej zwolenników ma sauna mokra, nazywana fińską. Kąpiel odbywa się w niej w stopniowo rosnącej temperaturze, począwszy od 50 aż do 70-85°C. Odpowiednio wyższa jest też wilgotność – w granicach 25-40%. Parametrami powietrza sterujemy, polewając wodą kamienie umieszczone w górnej części pieca. Kumulują one wytworzone ciepło, a ich polanie (za pomocą specjalnego czerpaka, oferowanego zwykle w komplecie) szybko podnosi wilgotność i nieco schładza wnętrze sauny. Najłagodniejszych wrażeń, odpowiednich nawet dla dzieci, doświadczymy w saunie parowej, gdzie wilgotność sięga 65% przy najniższej temperaturze – 45-65°C. Taka kąpiel wymaga jednak zakupu **pieca kombi** z wytwornicą pary. To wprawdzie najdroższe źródło ciepła, ale warte swojej ceny. Dzięki niemu możemy wybierać pomiędzy kąpielą suchą, mokrą a parowo-ziolową. Tę ostatnią umożliwi nam pojemnik na zioła i esencje zapachowe, które po podgrzaniu ciepłą parą wydzielają relaksujące aromaty. Warunki panujące w saunie pomagają kontrolować termometr i higrometr (wchodzące w skład podstawowego wyposażenia). Ponieważ zegarki zostawiamy na zewnątrz, przyda się klepsydra, która zmierzy czas kąpeli.*

JAK DZIAŁAJĄ?

Sercem sauny jest piec, dziś najczęściej elektryczny. Specjalista bez problemu dobierze odpowiednie urządzenie: na 1 m³ sauny potrzeba ok. 1 kW mocy, a na rynku znajdziemy piece o mocy od 2 do 28 kW. Tu nie wolno oszczędzać; piec musi mieć atest i znak bezpieczeństwa B. Najlepiej, jeśli pochodzi od markowego producenta – wtedy jego obudowa nie będzie się nadmiernie nagrzewać, za to

- 4 Światło dzienne w saunie to rzadkie zjawisko, ale wspaniały efekt
- 5 Dla mniej wstydliwych – sauna przeszklona
- 6 Wnętrze łaźni parowej możemy wykończyć kamienną okładziną
- 7 Sucha kabina Infrared „lecząca” ciepłem

wysoką temperaturę w saunie osiągniemy w krótkim czasie. Piec o mocy powyżej 5 kW wymaga zasilania prądem trójfazowym o napięciu 400 V. W górnej części urządzenia znajduje się pojemnik na kamienie, które polewamy wodą chcąc zwiększyć w saunie ilość pary i wilgotność powietrza.

Pieca nie wymaga kabina Infrared, w której zamontowane są lampy emitujące łagodne promieniowanie podczerwone. Przypomina ono światło słoneczne, choć jest pozbawione promieni UV. W takiej kabine nie pojawia się woda ani para wodna, dlatego nazywana jest kabiną suchą. Temperatura w niej waha się zwykle w okolicach przyjemnych 40-50°C, a charakterystyka emitowanego światła sprawia, że promienie nagrzewają nasze ciało, nie samo wnętrze.

W łaźni parowej (nazywanej z racji rodowodu turecką) urządzeniem zapewniającym specyficzny klimat jest umieszczony na zewnątrz generator pary. Zapewnia on bardzo wysoką wilgotność względną (do 100%) przy umiarkowanej temperaturze – 40-55°C.



fot. Megiw

5

Ta proporcja sprawia, że niektórym rozgrzewający seans w łaźni może się wydać bardziej męczący, niż w saunie. Warto co

jakiś czas ochłodzić ciało pod prysznicem i zaspokoić pragnienie, by uzupełnić odparowującą z organizmu wodę. ■



6

fot. Klafs



7

fot. Wandex