

# W oparach... sauny

O licznych zaletach sauny nie trzeba nikogo przekonywać. Pod warunkiem zachowania umiaru z gorącej i suchej kąpieli mogą korzystać niemal wszyscy. Pozostaje jedynie pytanie jaką wybrać i gdzie ją zamontować?

## A może kabina Infrared?

W kabinach Infrared temperatura powietrza wynosi 37-60°C. Źródło ciepła stanowią promienniki na podczerwień. Emitowane przez nie ciepło wnika bezpośrednio w głąb ciała (do 4 cm) i rozgrzewa tkanki od wewnątrz, co powoduje przyspieszenie wielu reakcji zachodzących w organizmie. Seans w kabinie nie jest męczący – z takiej kąpieli mogą korzystać dzieci i osoby starsze. Do kabiny wchodzi się po kąpieli pod natryskiem, a seans trwa zwykle 15-30 minut. Budowa kabiny IR jest podobna do budowy sauny. Z prefabrykowanych elementów montuje się pomieszczenie ze ściankami i sufitem oraz drzwiami. W środku montowane są niezbędne do jej funkcjonowania urządzenia i wyposażenie: ławki, oparcia, promienniki wytwarzające ciepło, lampy. Kabina zazwyczaj nie ma własnej podłogi – ustawia się ją na posadzce pomieszczenia, w którym jest instalowana.

## Jaki rodzaj sauny wybrać?

Biorąc pod uwagę temperaturę i wilgotność powietrza w saunie, najbardziej popularne są trzy podstawowe rodzaje:

**Sauna sucha** – w jej komorze panuje temperatura od 90 do 110°C, a wilgotność mieści się w zakresie ok. 10%. Zatem kąpiel w niej, odbywa się w suchym powietrzu (dla porównania – wilgotność w pomieszczeniach mieszkalnych wynosi 45-65%). Jednak przy stosowaniu pieca z parownikiem, bądź przy częstym polewaniu kamieni wodą wilgotność możemy zwiększyć nawet do 50%.

**Sauna mokra (fińska)** – w środku utrzymywana jest temperatura na poziomie 70-90°C przy wilgotności rzędu 25-40%. Pomieszczenia wypełnia gorąca para wodna powstająca w czasie polewania kamieni wodą.

**Sauna parowa (łaźnia parowa, turecka)** – różni się od poprzedniej niższą temperaturą od 40 do 50°C i wyższą wilgotnością – oferuje kąpiel w powietrzu o wilgotności rzędu 80-100%.



Niektóre sauny łączą w sobie kilka rodzajów kąpieli: suchą, mokrą, parową, a nawet ziołową

## Jaką wilgotność i temperaturę powinna mieć sauna?

Zakłada się, że najbardziej komfortowe warunki można w saunie uzyskać, gdy suma wartości temperatury i wilgotności jest równa 110, np. temperatura = 85°C, wilgotność = 25%.

Rodzaj sauny	Temperatura	Wilgotność	Warunki
sucha	90-110°C	10-15%	bardzo gorąco, ale sucho
mokra	70-70°C	25-40%	gorąco, ale wilgotno
łaźnia parowa	40-55°C	do 100%	ciepło, ale bardzo wilgotno
Infrared	36-60°C	sucho	ciepło i sucho

## Gdzie zaplanować miejsce na saunę?

Nie ma wymogu, by na saunę decydować się w momencie projektowania domu, chociaż jest to najlepsze rozwiązanie głównie ze względu na łatwość doprowadzenia w jej pobliżu odpowiednich instalacji (prąd, woda oraz wentylacja). Warto pomyśleć o miejscu, które pomieści nie tylko saunę, ale także prysznic lub wannę do schładzania ciała oraz fotele lub leżankę do przepisowego odpoczynku. Jeżeli nasz plan montażu sauny realizujemy w starym, już wyposażonym domu – dobrze jest wygospodarować do tego celu oddzielny pokój. Nie zawsze jednak możemy pozwolić sobie na komfort odizolowania sauny od pozostałej części domu. Rozwiązaniem takiego problemu może być ulokowanie jej w łazience. Jednak taka decyzja niesie za sobą pewne ograniczenia – podstawowym z nich jest zazwyczaj wielkość łazienki, a co za tym idzie – zawężony zakres wyboru saun. Najważniejsze jest to, by do pomieszczenia z sauną doprowadzić ciepłą i zimną wodę oraz zapewnić jej odpływ, a także doprowadzić instalację elektryczną do podłączenia pieca. Miejsce to musi mieć również dobrą wentylację.



(fot. ADAM SAUNA)

Idealne miejsce na saunę to duża łazienka...



(fot. SAUNA PBN)

...lub pokój do ćwiczeń

## Sauna z... paczki, czy budowana na miejscu?

Można kupić kabinę składającą się z gotowych elementów prefabrykowanych. Zestawy gotowych części oferuje wielu producentów. W komplecie znajdują się ścianki, sufit, podłoga oraz ławki. Standardowe wymiary takich kabin wynoszą zazwyczaj od 120x120 cm do 300x250 cm. Montaż takiej sauny możemy:

- **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 sauny.



(fot. WANDEX)

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.

Jeśli trudno dopasować wymiary gotowych saun do kształtu i wielkości pomieszczenia, wówczas jedynym rozwiązaniem jest powierzyć zaprojektowanie, wykonanie i montaż wyspecjalizowanej firmie, która zbuduje saunę na miejscu.

Zamawiając saunę u producenta możemy dopasować jej wielkość i kształt do każdego pomieszczenia

## A może rozwiązania dla bardziej wymagających?

**Klimarium** – jedna sauna – pięć możliwości. W zależności od nastroju można skorzystać z: tradycyjnej sauny, kąpieli tropikalnej, kąpieli parowej, kąpieli ziołowej lub kąpieli w gorącym powietrzu. **Aromaterapia i aquaviva** – pierwsza to sauna, w której unosi się woń naturalnych olejków eterycznych, w drugiej usłyszeć można odgłosy przyrody oraz relaksować się specjalnie zaprojektowanym oświetleniem.

**Tlenoterapia** – wzbogaca saunę o dodatkowe źródło tlenu, który stymuluje odtruwanie organizmu, odmładza, aktywuje jego siły witalne i odpornościowe.

**Światłoterapia** – w saunie dodatkowo umieszcza się specjalne lampy do światłoterapii, która umożliwi korzystanie z wybranej barwy światła. Światłoterapia jest efektywną metodą walki np. z objawami depresji sezonowej.

## Z czego ściany?

Do wyłożenia ścian stosuje się zazwyczaj drewniane listwy o grubości 12 mm ze świerku skandynawskiego, cedru lub osiki. Od zewnątrz kabinę najczęściej obudowuje się również drewnem, choć w zasadzie można ją wykończyć dowolnymi materiałami, np. płytami g-k.

Innym rozwiązaniem są frontowe ścianki, wykonane ze szkła lub aluminium.

Sauny nie wymagają izolacji przeciwwilgociowej, natomiast niezbędna jest termoizolacja (nie jest konieczna tylko w saunach wykonanych z pełnych bali drewnianych). Dzięki niej powietrze w kabinie szybciej się nagrzewa i mniejsze są straty energii cieplnej. Najlepsze w tym celu będzie zastosowanie wełny szklanej grubości od 45 do 100 mm.

Układa się ją między ściankami wewnętrznymi i zewnętrznymi.

Złym zwyczajem jest stosowanie izolacji chroniącej przed wilgocią, bo paradoksalnie sauna to najbardziej suche pomieszczenie w całym domu.

Nie należy stosować folii aluminiowej jako materiału izolacyjnego, ponieważ takie rozwiązanie niesie ryzyko porażenia prądem. Drzwi zawsze powinny otwierać się na zewnątrz poprzez lekkie popchnięcie. Najlepiej, gdy wykonane są z drewna lub ze szkła hartowanego.

## A co na podłogę?

Aby zabezpieczyć dolną część sauny przed wchłanianiem wody, podłogę montuje się na aluminiowych profilach i wykańcza materiałem antypoślizgowym, odpornym na wysoką temperaturę i wilgoć. Jeśli zdecydujemy się na płytki ceramiczne, trzeba będzie położyć na nich drewnianą kratkę, gdyż rozgrzane mogą parzyć. Najczęściej jednak, podobnie jak ściany, podłoga w saunie jest drewniana. W podłodze kabiny (pod piecem) warto zrobić odpływ wody, zwłaszcza w saunie parowej. Nadmiar wody będzie mógł swobodnie spływać do kanalizacji, co ułatwi sprzątanie pomieszczenia. Odpływ powinien być wyposażony w syfon, aby do kabiny nie przedostawały się nieprzyjemne zapachy z kanalizacji. Dla bezpieczeństwa powinno się zainstalować kratkę odpływu. Posadzkę wokół sauny najlepiej pokryć wykładziną ze sztucznego tworzywa lub terakotą – obie powinny być odporne na wysoką temperaturę i wodę.

## Niezbędne wyposażenie, czyli...?

Wygodną i komfortową pozycję zapewnią siedziska i oparcia wykonane z miękkiego, liściastego drewna, które nie chłonie wilgoci i nie ulega nadmiernemu nagrzewaniu. Powinny mieć idealnie gładką powierzchnię. Mogą być zamontowane parterowo lub piętrowo. Najniższy poziom powinien znajdować się w odległości około 42 cm od podłogi. Standardowe szerokości ławek wahają się w granicach od 31 do 55 cm. Ważne jest również oświetlenie kabiny, musi sprzyjać relaksowi, zatem światło powinno być ciepłe, rozproszone o małym natężeniu. Oprawy oświetleniowe muszą być przystosowane do warunków wysokiej wilgotności (wodoszczelne). Lampy montuje się wysoko pod sufitem lub pod ławkami, nigdy nad piecem. Wiaderka na wodę, łyżki do polewania kamieni, termometr, higrometr, klepsydra odmierzająca czas, kamienie do pieca, miski drewniane to niezbędne akcesoria.



## Jak dobrać moc pieca do wielkości sauny?

Moc pieca [kW]	Kubatura sauny [m <sup>3</sup> ]
2,2-4,5	1,2-5
6,5	4-8
8	6-12
10,7	10-18
16	15-35
20	22-43

## Jak zapewnić skuteczną wentylację?

Doprowadzanie świeżego powietrza oraz odprowadzanie ciepłego i wilgotnego może odbywać się poprzez kratkę wentylacyjną z kanałem wywiewnym, okno (nie powinno być duże, aby nie doprowadzić do nadmiernych strat ciepła) lub otwory w drzwiach pomieszczenia. Aby wentylacja sprawnie przebiegała także wokół samej kabiny sauny, należy umiejscowić ją w odstępnie ok. 20-55 mm od ściany pomieszczenia, w którym się znajduje. Jeżeli sauna ma stanąć w pomieszczeniu bez wentylacji, trzeba przeprowadzić wentylację do sąsiedniego pomieszczenia wentylowanego.

W tym celu instaluje się kratkę w dolnej części drzwi. Można też wykorzystać sąsiadujący pion wentylacyjny (po konsultacji ze specjalistą – aby nie zaburzyć wentylacji innych pomieszczeń). Jeżeli sauna jest ustawiona na poddaszu, zużyte powietrze z pomieszczenia można odprowadzić przez dach lub przez ścianę bezpośrednio na zewnątrz budynku.

## Piec na drewno, gaz czy elektryczny?

Piece gazowe i węglowe wymagają podłączenia do komina, co ogranicza ich stosowanie. Dużo wygodniejszym i tańszym rozwiązaniem jest piec elektryczny. Jego moc dostosowuje się do wymiarów sauny, przyjmuje się, że na 1 m<sup>3</sup> sauny potrzeba 1 kW mocy pieca. Jakość pieca będzie miała wpływ na komfort korzystania z sauny i koszty jego eksploatacji, więc warto kupić piec 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 osłaniania go drewnianym płótkiem. Dobre piece charakteryzują się krótkim czasem nagrzewania (ok. 20 minut dla 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.

Każdy piec 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, polne kamienie, bo często pękając uszkadzają piec. Najczęściej stosuje się tu minerały typu diabaz lub elementy ceramiczne o kształcie kamieni. Piece podłącza się do instalacji elektrycznej kablem zasilającym. Jeśli ich moc nie przekracza 5 kW, wystarczy zasilanie jednofazowe. Piece o większej mocy wymagają przyłącza trójfazowego.



Piece mogą różnić się wielkością, kształtem i mocą