



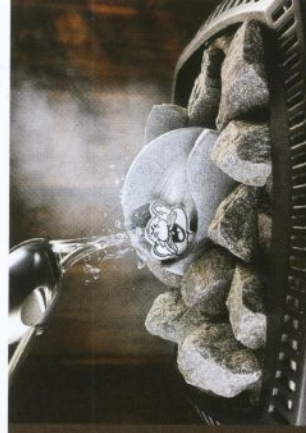
Prawdziwa fińska kąpiel

Foto: Koperkam

Rytuał kąpeli w saunie

Pośpiech udaremnia przyjemność kąpeli w saunie. Aby zaznać saunowego relaksu, powinniśmy zarezerwować sobie na nią co najmniej dwie bądź trzy godziny.

- ▶ Po rozpaleniu ognia w piecu, podczas nagrzewania (40 min. do 1 godz.) mamy czas na przygotowanie ręczników (duży i mały), napojów i ewentualnych przekąsek na czas kąpeli.
- ▶ Przed kąpielą najpierw dokładnie umyj ciało pod prysznicem.
- ▶ Do sauny wchodzimy bez ubrania, z ręcznikiem – możemy na nim usiąść lub położyć się. Należy pamiętać o zdjęciu zegarka i biżuterii.
- ▶ Im wyżej, tym cieplej, dlatego dla „początkujących” lepsze są najniższej ławki.



się w jeziorze – doznania będą wspaniałe! Ale w przypadku początkujących saunowiczów woda nie powinna być lodowata.

- ▶ Ponownie wchodzimy do sauny.
- ▶ Te wszystkie czynności powtarzamy wiele razy.
- ▶ Pobyt w saunie kończymy długim, chłodnym prysznicem.

Na zakończenie kąpeli obowiązuje choćby kilkuminutowy relaks, najlepiej w pozycji leżącej, i uzupełnienie niedoboru płynów.

Najprościej rzecz ujmując, chodzi o skrzyżowanie sauny z kominkiem. Pachnąca drewnem, przytulna kabina, a w niej piec – nie elektryczny, ale właśnie na drewno. Trzask płonących polan, widok ognia, od razu robi się przytulnie, wyobraźnia sama podsuwa relaksujące skojarzenia, a pamięć przywodzi miłe wspomnienia. Właśnie takie były początki gorących kąpeli, które z biegiem czasu

stały się popularnym sposobem spędzania wolnego czasu i odpoczynku, dla której na całym świecie przyjęta została nazwa z języka fińskiego – sauna.

Wzmianki o kąpielach saunowych pojawiają się w historii od ponad dwóch tysięcy lat. I chociaż wiele nacji spiera się, gdzie była jej kolebka, to uznaje się ją za „wynałazek” fiński. Z historycznego punktu widzenia sauna stanowi kamień

miłowy fińskiej kultury i ciągle jest jednym z najważniejszych elementów życia współczesnych Finów. Właśnie w Finlandii, w kraju, którego ludność liczy trochę ponad pięć milionów, jest około dwóch milionów saun (niektóre źródła wspominają nawet o trzech milionach), czyli najwięcej „per capita”. W saunie Finowie znajdują czas na refleksję, bycie z bliskimi, relaks po wysiłku fizycznym. Jest to dla nich również miejsce spotkań towarzyskich i biznesowych, a nawet obrad rządu.

O korzyściach z kąpeli w saunie nie trzeba przekonywać kogoś, kto choć raz skorzystał z jej dobrodziejstwa. Wbrew powszechnym opiniom, sauny nie są przeznaczone jedynie dla obiektów pub-



licznych. Praktycznie w każdym domu, a nawet mieszkaniu możemy urządzić saunę. A jeżeli nie mamy miejsca w domu, to idealną lokalizacją będzie ogródek lub działka letniskowa. I wcale nie musi być to kosztowna inwestycja. Jednak aby sauna spełniała swoje zadania, powinna być zaprojektowana i wykonana według kilku istotnych zasad oraz zbudowana z materiałów najwyższej jakości.

Ale co sauna ma wspólnego z kominkiem i po co pisać o tym na łamach *Świata Kominków*? Nieprzypadkowo poruszamy ten temat, gdyż w naszym kraju już od wielu lat sauny są często drugą specjalizacją dla sporej grupy firm oferujących kominki i piece kominkowe. A gdy sporządzimy listę „domowych przyjemności”, to obok kominka, grilla ogrodowego i basenu znajdzie się również sauna. Innym ważnym powodem, dla którego podejmujemy temat saun, jest fakt, że choć rodzajów saun jest wiele, to w tej najbardziej tradycyjnej saunie źródłem ciepła jest zamknięty piec na drewno, bardzo podobny do domowego kominka lub kozy.

Piec do sauny na drewno

Choć obecnie rynek saunowy został zdominowany przez piece elektryczne, to piece na drewno są również popularne, szczególnie w krajach o dłuższej tradycji i większej



Drewniana sauna w ogrodzie sprawia, że mamy swoje własne SPA na wyciągnięcie ręki. Możemy z niej korzystać, kiedy tylko przyjdzie nam na to ochota



kulturze gorących kąpeli. Ich zaletą jest to, że oprócz komina nie potrzebują dodatkowych instalacji. Dzięki temu saunę można zbudować praktycznie w dowolnym miejscu, nawet tam, gdzie nie ma dostępu do energii elektrycznej. W saunie z piecem na drewno zużycie energii elektrycznej jest zerowe (chyba że chcemy zainstalować w niej oświetlenie elektryczne).

Konstrukcja pieców do sauny jest bardzo podobna do konstrukcji wkładów lub pieców kominkowych. Korpus pieca do sauny wykonany jest ze stali. Jest to zamknięte palenisko, zwykle wyposażone w przeszkłone drzwiczki, popielnik, czopuch i króciec odprowadzający dym do komina (wylot dymu może być skierowany do góry lub do tyłu pieca). W górnej części pieca – nad czopuchem komory spalania – znajduje się głęboki pojemnik na kamienie, w którym – w zależności od wielkości i mocy pieca – mieści się od 15 do 90 kg kamieni: duża ilość kamieni ma znaczenie dla osób lubiących mocną „łójkę” w saunie.

Nowoczesne piece na drewno umożliwiają stosunkowo szybkie nagrzanie sauny – już po 1, 2 załadunkach drewna (około 40 minut do 1 godziny palenia) sauna i kamienie są wystarczająco nagrzane, żeby móc rozpocząć kąpiel. Piece są też wyposażone w płaszcze konwekcyjne, które przyspieszają ogrzanie sauny, a niektóre posiadają również pojemnik na wodę. Jest to szczególnie dobre rozwiązanie w przypadku, gdy montujemy piec w miejscu, gdzie nie ma dostępu do ciepłej wody. Wówczas ogrzewając saunę, mamy przy okazji ciepłą wodę.

Jeden z najnowszych trendów w projektowaniu pieców do sauny polega na wykonaniu zewnętrznej obudowy pieca z ażurowej, metalowej kratownicy, którą wypełnia się kamieniami.

Dobór pieca do sauny

Gdy marzymy o domowej saunie, najlepiej jej wykonanie powierzyć fachowcom. Dla tych, którzy chcieliby zrobić ją sami, poniżej podajemy kilka przydatnych uwag. Głównym kryterium doboru odpowiedniego pieca do sauny jest jego moc grzewcza (a tym samym i gabaryty).

W poniższej tabeli podane są najbardziej typowe moce pieców [kW], min./maks. kubatura sauny, w jakiej dany piec może być zamontowany, oraz infor-



Tab. Dostosowanie mocy grzewczej pieca do kubatury sauny

Moc grzewcza pieca do sauny na drewno [kW]	Min.-maks. kubatura sauny [m³]	Ilość kamieni [kg]
16	6–8	15–18
18	8–12	35–40
20	12–18	40–45
22	13–20	45–50
25	20–27	55–60
29	25–30	85–90

macje, ile orientacyjnie mieści się kamieni w piecach o różnych mocach.

ABC instalacji pieca do sauny na drewno

Podstawowymi wymaganiami instalacyjnymi w przypadku montażu pieca na

drewno w saunie, są: podłączenie do osobnego przewodu dymowego oraz zachowanie bezpiecznych odległości pieca od materiałów łatwopalnych (producenti podają te informacje w instrukcjach). W przypadku gdy nie ma możliwości zachowania standardowych bezpiecznych

Jedna sauna – różne kąpiele

W jednej saunie można korzystać z trzech rodzajów kąpiei. Wystarczy odpowiednio regulować temperaturę i poziom wilgotności. Ważne jest jednak, aby zachowywać prawidłowe proporcje pomiędzy tymi parametrami. Zależność tę opisuje „prawo sumy 110”, zgodnie z którym suma temperatury (w °C) i wilgotności względnej (w procentach) w saunie powinna wynosić 110 (na przykład 70°C i 40%).

Z uwagi na powyższe można wyróżnić trzy formy kąpiei w saunie:

▲ **Sauna sucha.** W saunie panuje wtedy bardzo wysoka temperatura – 90–110°C, a wilgotność względna utrzymywana jest na niskim poziomie – jedynie 10% (w pomieszczeniach budynków mieszkalnych wilgotność względna, zależnie od pory roku, wynosi 45–65%). W suchej saunie powietrze powoduje szybkie wysuszenie skóry i pocenie się.

▲ **Sauna mokra.** Temperatura powietrza w saunie mokrej wynosi od 70 do 90°C (niektórzy uważają, że wystarczy 50–60°C), a wilgotność względna

25–39%. Taką wilgotność uzyskuje się, polewając wodą kamienie znajdujące się w piecu sauny.

▲ Sauna parowo-ziolowa (tylarium).

Warunki podczas kąpiei w saunie parowo-ziolowej są znacznie łagodniejsze: temperatura wynosi 45–65°C, a wilgotność względna 40–65%. Takie warunki są odpowiednie dla większości osób, nawet dla małych dzieci.

Aby osiągnąć tak dużą wilgotność względną, konieczne jest zainstalowanie pieca elektrycznego, który jednocześnie ogrzewa powietrze i wytwarza gorącą parę wodną (tzw. piec kombi), lub typowego elektrycznego pieca do sauny i generator pary. Przepuszczając parę wodną przez zioła lub esencje zapachowe, można zazywać inhalacji.

▲ **Uwaga:** Sauny parowej nie należy mylić z łaźnią parową. Łażnia parowa to całkowicie inna forma kąpiei (temperatura maksymalnie 55°C, a wilgotność względna cały czas utrzymywana jest na bardzo wysokim poziomie), z innymi zasadami konstrukcyjnymi.



Iwona Olejnik, Lifepolska:

W Skandynawii i na Dalekim Wschodzie, od Syberii po Chiny i w Japonii, sauny zewnętrzne, ogrodowe znane są od ponad 2 tysięcy lat. Sauna fińska, hot tub lub ruska bania od niepamiętnych czasów cieszą się popularnością i dają ich właścicielom wiele radości i zdrowia. Zalet korzystania z sauny nie da się przecenić. Jak wskazują statystyki, w rejonach Skandynawii na rodzinę przypada 1,5 sauny. Sauny ogrodowe ostatnimi czasy coraz większą popularność zyskują w całej Europie, a zatem również w naszym kraju. Mogą stać się atrakcją w ogrodzie

lub na patio, oczywiście przez cały rok, zwłaszcza zimą. W saunie ogrodowej przeważnie stosuje się piec opalany drewnem i brykietem drzewnym, zamiast pieca elektrycznego. Piek w saunie posiada zasobnik na kamienie, co umożliwia polewanie ich wodą z olejkami eterycznymi, lecz nie jest to konieczne i zależy od naszych preferencji. Temperatury i wilgotności w saunach są różne, lecz łączy je jedno: suma tych dwóch składowych powinna oscylować w granicy 90–110, czyli gdy wilgotność jest na poziomie 50%, to temperatura 60°C. Im wyższa temperatura, tym wilgotność niższa, im wyższa wilgotność, tym temperatura jest niższa. Atutem sauny ogrodowej jest swoboda korzystania – sauna wewnętrzna zajmuje miejsce w domu, a przy wadliwie wykonanej wentylacji istnieje ryzyko rozchodzenia się oparów po całym mieszkaniu. W ogrodzie tego problemu nie ma.

odległości określonych przez producenta, można zastosować różne rozwiązania w zakresie izolacji ścian i sufitu kabiny, których powierzchnie narażone są na bezpośrednie promieniowanie pieca. Producenci pieców oferują różne gotowe ekrany ochronne i materiały izolacyjne, które są przystosowane do instalacji w saunach.

Większość pieców do sauny na drewno jest przystosowana do podłączenia rury dymowej od góry lub z tyłu pieca. Króciec wylotu dymu ma w większości oferowanych na rynku pieców średnicę 115 lub 130 mm i taka też średnica powinna być zachowana na całej długości kominu. W saunie z piecem opalonym drewnem wlot powietrza wykonuje się przy podłodze, jak najdalej od pieca. Wylot nie jest konieczny, gdyż sam piec spełnia taką funkcję.

Na co zwrócić uwagę podczas eksploatacji sauny z piecem na drewno

Zasady bezpiecznego korzystania z pieca do sauny na drewno są bardzo podobne, jak w przypadku eksploatacji kozy na drewno. Do palenia należy stosować suche drewno (najlepiej brzoza lub olchowe), o długości polan około 35 cm. Nie należy używać do tego celu drewna wilgotnego ani skrawków stolarskich. Zapas drewna do palenia powinien być przechowywany w bezpiecznej odległości od pieca, a w przypadku, gdy polana są dokładane wewnątrz sauny, zaleca się, żeby drewno nie było składowane w saunie.

Do nagrzania pieca (kamieni) i sauny przeważnie wystarcza jeden załadunek

drewna. Jeżeli zakładamy, że kąpiel będzie trwała dłużej, zawsze w trakcie jej trwania można dołożyć drewna do pieca.

Czego nie należy robić w saunie z piecem na drewno:

- ▶ pieca do sauny nie należy rozgrzewać zbyt raptownie i użytkować na pełnej mocy przez cały czas. Chodzi

o uniknięcie ryzyka uszkodzenia pieca i kominu:

- ▶ należy unikać polewania przeszkłonych drzwiów wodą;
- ▶ nie polewać kamieni w piecu stoną wodą, ponieważ skracą to znacząco żywotność pieca.

Konrad Koper

