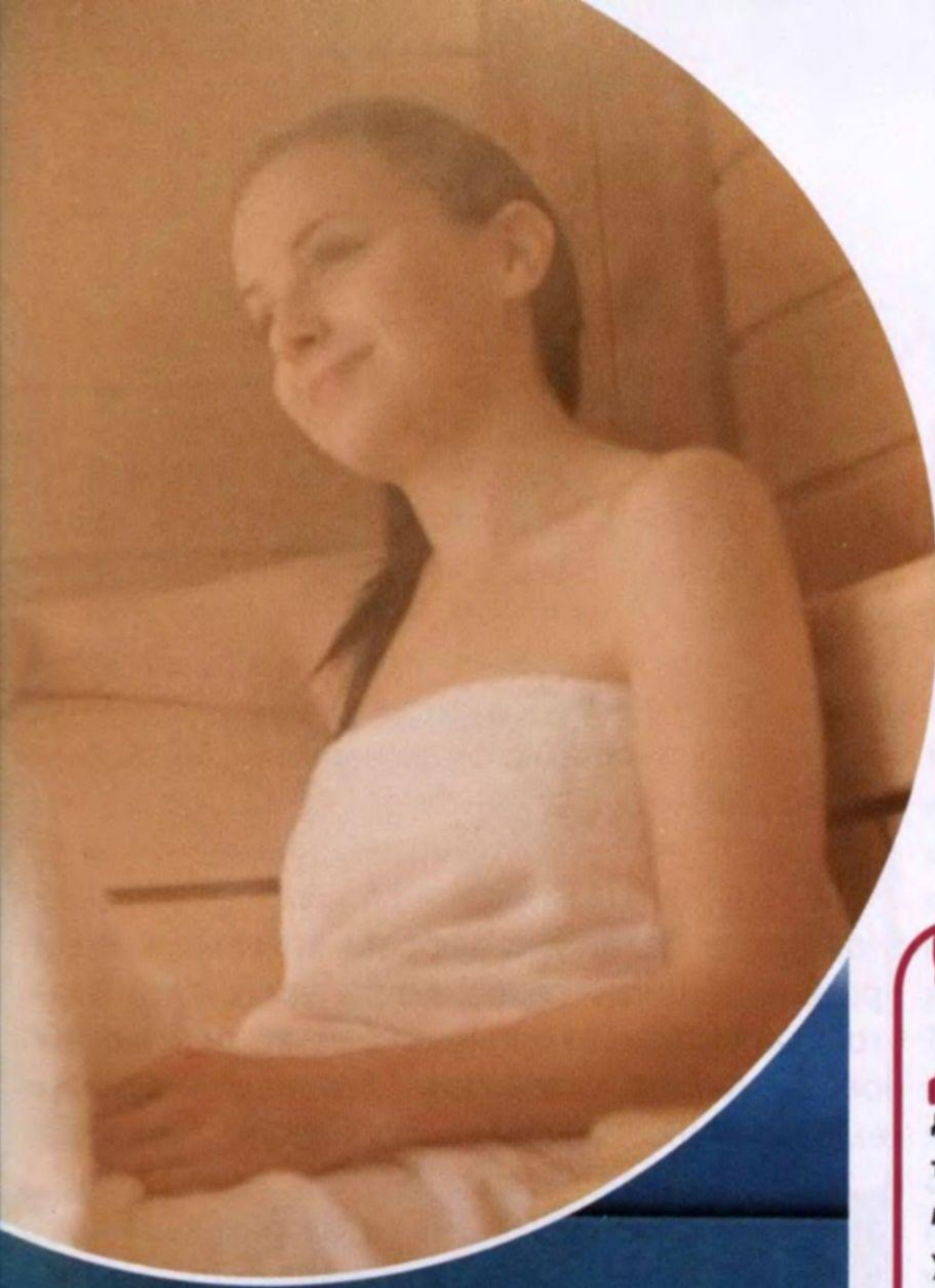


С ЛЕГКИМ паром!

Сходить в сауну – прекрасный способ получить заряд бодрости, восстановить силы и душевное равновесие, а также укрепить здоровье. Но как быть, если строительство традиционной бани по разным причинам невозможно?



Е

НАША СПРАВКА

Для теплоизоляции сауны следует использовать только негорючие минеральные утеплители (плиты из стеклянной или базальтовой ваты). На пожарную безопасность сауны работает и алюминиевая фольга (совместно с минеральной теплоизоляцией и антипиреновой пропиткой).

Сборная сауна Saunahex (Германия)

Электрокаменка Saunahex с емкостью для эфирных масел



Если хорошенько изучить текущую ситуацию и изыскать скрытые резервы, то можно обустроить парилку или сауну в загородном доме и даже в квартире. Хорошо, если помещение под сауну предусмотрено еще на стадии проектирования загородного дома. Иначе в построенном здании придется выгородить уголок с выходом в ванную комнату. При этом нужно помнить, что на одного человека должно приходиться не менее 1 м² площади сауны.

ШКАТУЛОЧКА С СЕКРЕТОМ

Исходя из соображений комфорта и эргономичности на «парилку» следует выделить помещение с размерами 3 x 3 м. Часть площади уйдет на устройство обшивки стен (полоса шириной 12–15 см по периметру будущей сауны). Чтобы домашняя парилка была не хуже, чем в отдельно стоящей бревенчатой бане, нужно позаботиться о надлежащем утеплении и отделке оздоровительной комнатки. Стены и потолок затягивают пароизоляционной пленкой. Затем крепят стойки из бруса или досок шириной от 100 мм и толщиной 16 мм. Дерево обрабатывают огнебиозащитным составом на водной основе. Чтобы обеспечить дополнительную защиту деревянных элементов, между ними и стеной устраивают воздушный зазор (с помощью особых распорок). Пространство между стойками заполняют утеплителем. Далее монтируют фольгированный пенофол, который выполняет тройную функцию паро-, гидро- и теплоизоляции. К тому же блестящий металлизированный слой отражает тепловую энергию внутрь помещения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Каркас обшивают строганой шпунтованной доской (вагонкой) из осины, ольхи, липы или сосны. Надо сказать, что разные виды древесины имеют свои особенности, которые следует учитывать при выборе того или иного отделочного материала. Обшивку обрабатывают специальными защитно-декоративными составами для бань и саун.

Что касается полов, то здесь многое зависит от конструкции перекрытия. Оптимальный вариант – бетонное основание. В этом случае устраивают плавающий черновой пол с эффективным утеплением, гидроизоляцией, встроенным сливом (трапом) и т. д.

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

«Произвольное» обустройство сауны – дело довольно хлопотное и требующее повышенного внимания к деталям. Малейшая оплошность – и все усилия насмарку. Например, если не обеспечить герметичность паро- и гидроизоляции, то под обшивкой будет ска-



пливаться влага, что приведет к ухудшению микроклимата в парилке, порче материалов и другим неприятностям.

Чтобы быстро обзавестись личной сауной и не беспокоиться по поводу изоляционной «начинки», следует присмотреться к встраиваемым саунам заводского производства. На рынке предлагается разнообразный выбор подобных комплексов от зарубежных и отечественных производителей. Сборные кабины заводского производства подразделяются на «сэндвичи» и цельнодеревянные («массивы» производит компания Harvia, Финляндия). При изготовлении кабинок используют ель, канадский кедр (Tujo, Швеция, Klafs, Saunalux, Германия и др.), сосну (Harvia, Helo, Финляндия).

Электрокаменка Nuoska (Tulikivi, Финляндия) с керамической облицовкой

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Сборные кабины собираются из стеновых и потолочных панелей, состоящих из внешнего и внутреннего слоев обшивки, между которыми находятся утеплитель и пароизолятор. Двери кабины чаще всего имеют стеклянные окошки, но могут быть

и полностью стеклянными (из специального термостойкого стекла). Кроме того, стандартная комплектация кабины предусматривает наличие полков, вентиляции, термо- и влагостойких светильников, электрокаменки, термометра,

гигрометра и других банных аксессуаров. Сауны класса люкс оборудуют также стереосистемами и оптоволоконной подсветкой.

Российские сауны обычно состоят из щитовых теплоизолированных панелей. По своему строению они близки с импортным «сэндвичем». Модули подбирают под заданную площадь и объем. Некоторые компании предлагают подгонку панелей под мерки клиентов. К тому же модули изготавливаются в различном исполнении в зависимости от особенностей конкретной ситуации и финансовых возможностей клиентов.

ЧУДО-ПЕЧКА

В парилках устанавливают печки-каменки. Их принципиальная особенность состоит в том, что такие агрегаты очень быстро нагревают помещение до установленной пользователем температуры. Эффективно аккумулировать и затем отдавать накопленное тепло печки-каменки не могут. Да это и не нужно, учитывая назначение отапливаемого помещения.

Печи-каменки бывают дровяными, электрическими и газовыми. Ценителям русской старины придется по душе кладочная кирпичная печь. Кстати, этот вариант считается наилучшим для парилки. К тому же традиционная печка

может быть включена в систему отопления дома и использоваться как резервный теплогенератор.

Однако сооружение кирпичной печи обходится дорого и к тому же зачастую невозможно. Если хозяева

Монтаж сборной сауны в мансарде (ф. «Фобос»)



решили отапливать парилку дровами, то им следует приобрести каменку из жаропрочного чугуна или стали. Такие устройства оснащены решетчатым отсеком с камнями, который расположен над топкой. Стальное «лукошко» с булыжниками играет роль «аккумулятора тепла» на время сеанса оздоровительной процедуры. Также в продаже имеются печки-каменки с водогрейным баком. Рациональное использование тепла обеспечивают устройства со встроенными конвективными системами. В этом случае камни прогреваются лучше, а внешняя оболочка корпуса не раскаляется добела, что повышает эксплуатационную безопасность агрегата. К тому же выпускаются печи с каменной обкладкой, которая экранирует обжигающее лучистое тепло.

НАША СПРАВКА

Выбор электрокаменки определяется простым расчетом: 1 кВт потребляемой мощности на 1 куб. м парной. То есть для прогрева стандартной квартирной сауны объемом 1,2–2 куб. м нужна печь мощностью 2 кВт. Такие печи подключаются к обычной однофазной сети 220 В. А вот печи мощностью свыше 6 кВт требуют подключения к трехфазной сети 380 В.



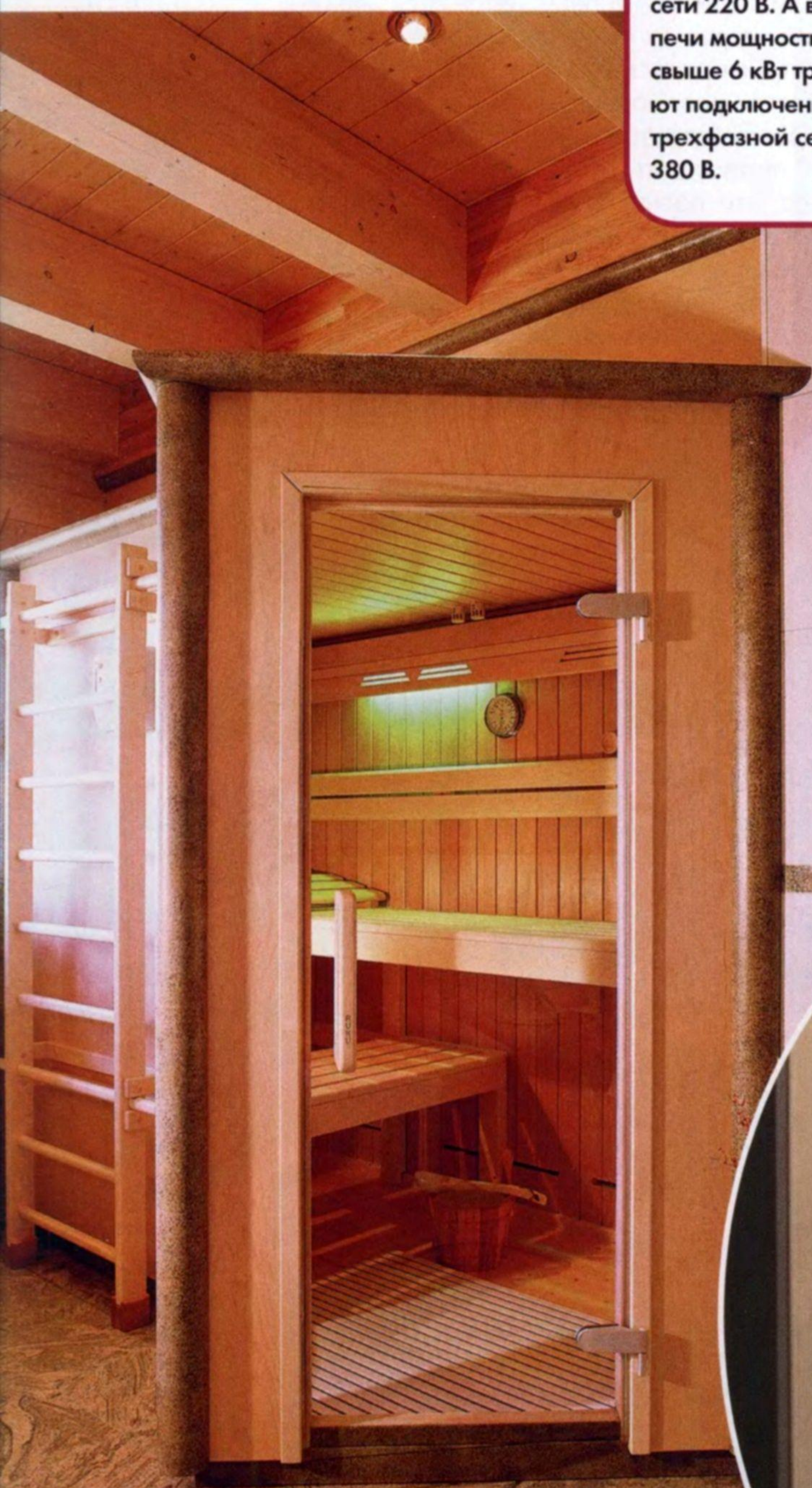
Дровяная печь-каменка («Термофор», Россия)

И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ

При всех достоинствах дровяные каменки имеют и существенные недостатки. И главный минус – необходимость устройства дымохода для отведения продуктов горения. Вывести из парилки дымовую трубу нередко весьма проблематично. К тому же у многих хозяев нет времени заниматься заготовкой дров, чисткой топки и т. д. Есть и другие веские причины, по которым хозяевам приходится отказываться от дровяных каменок и устанавливать в парилке электрический агрегат. Электрпечи также имеют каменную загрузку.

Сауну можно расположить в любом свободном закутке (ф. ИТС, Россия)

Сборная сауна Ventano (Klafs, Германия)



Некоторые модели облицованы камнем, который хорошо аккумулирует тепло.


Надо сказать, что **сборно-разборные сауны обычно оснащаются фирменными электрокаменками.** Например, компания Harvia выпускает обширную линейку таких приборов. Продвинутые модели оборудованы электронным регулирующим блоком с дистанционным пультом управления.

Установке электрокаменки может препятствовать только недостаток электрической мощности.


целительные лучи

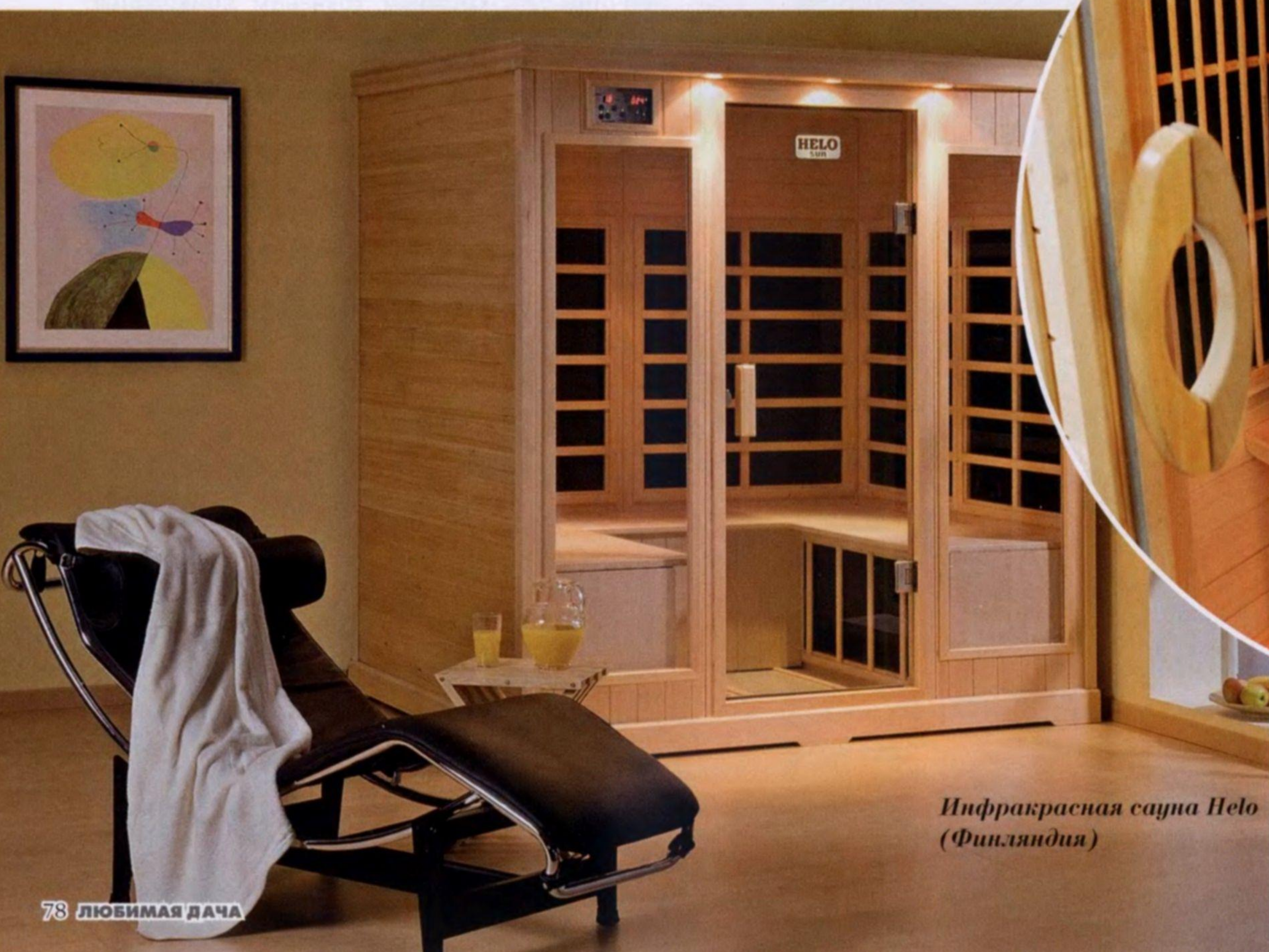
Еще один вариант – инфракрасная кабина (баня, сауна). Попариться в ней, конечно, нельзя, а вот улучшить самочувствие, повысить иммунитет, избавиться от шлаков вполне реально. **Инфракрасные сауны продаются в практически готовом виде. Нужно лишь собрать доставленный комплект и подключить его к электросети.** Правда, оздоровительная кабина стоит приличных денег (стоимость одноместных моделей – от 80 000 рублей и более), но это все равно дешевле, чем строить настоящую русскую баню или оборудовать полноценную финскую сауну. Отметим также, что к инфракрасной бане нужно привыкнуть. Во-первых, перед заходом в кабину следует насухо вытереть тело полотенцем. Продолжительность процедуры не должна превышать 30 минут. Выйдя из кабины, надо принять душ и отдохнуть около

Время разогрева сауны и режим парения задаются с помощью автоматического пульта управления

получаса. Совершать прогулки, выполнять физические упражнения или, скажем, заниматься уборкой дома сразу после сеанса категорически нельзя. Дело в том, что инфракрасное излучение прогревает тело человека на 4 см (в бане или сауне тепло передается через воздух, который нагревает кожу на 3–5 мм). В результате активизируются биохимические процессы, ускоряется кровообращение, температура тела повышается (как при простудных заболеваниях), и происходит обильное потоотделение. Понятно, что после такой нагрузки организму требуется покой. И, наконец, главное. Перед тем как отправиться покупать кабину, следует проконсультироваться с врачом. В дальнейшем при пользовании инфракрасной баней нужно точно соблюдать рекомендации производителя. 




 *Электрокаменка-термос Saunatonllu (Helo, Финляндия)*



Инфракрасная сауна Helo (Финляндия)



 *Инфракрасная сауна Harvia (Финляндия)*