

ENVIADO POR
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



La sauna es una construcción relativamente sencilla para un campamento. De este modo, puede convertirse (no solo en invierno) en una de las atracciones principales para los niños y los monitores.

Hay muchas formas diferentes de construir una sauna. En este artículo se presenta un método sencillo y de probada eficacia.

Materiales necesarios

Para construir una sauna del tamaño de un vivac berlinés:

- 12 lonas militares (con un mínimo de 4 cuerdas incluidas)
- 4 sacos de estacas (equipo de tienda de campaña; se necesitan 11 varillas y 12 piquetas)
- Lona de plástico (mínimo 3 x 3 m)
- Por cada sesión de sauna, 2 piedras grandes resistentes al fuego (a ser posible, de chamota)
- Pala

Además, se necesita una forma de refrescarse (ducha, río o lago)

Procedimiento

*Encender un fuego para calentar las piedras y el agua
*Cavar un hoyo para las piedras
*Atar las lonas
*Montar la sauna sobre el hoyo
*Colocar las piedras calientes en el hoyo con una pala
*Sentarse dentro de la sauna
*Verter agua sobre las piedras
*Salir de la sauna y refrescarse en un arroyo, un lago o una ducha

Calentar las piedras y el agua

Antes de empezar a montar la sauna, hay que comenzar ya a calentar las piedras. Para ello, las piedras deben colocarse de forma que queden lo más aireadas posible. A continuación, se enciende un fuego lo más intenso posible sobre las piedras. Se necesitan entre 1 y 3 horas para calentar las piedras.

El agua que luego se verterá sobre las piedras también debería calentarse, en la medida de lo posible, ya que así se enfría menos las piedras. Sin embargo, no es imprescindible que el agua hierva; si se calienta solo hasta unos 60 °C, se reduce el riesgo de quemaduras. Dado que el agua tarda mucho menos en calentarse, esto también se puede hacer más tarde.

Construcción de la sauna

En primer lugar, hay que cavar un hoyo que más adelante quedará en el centro de la sauna. Más adelante, en él se colocarán las piedras calientes y se rociarán con agua. Debe ser lo suficientemente grande como para que las piedras calientes (unas dos de tamaño considerable) puedan sumergirse en él posteriormente. Es decir, las piedras no deben sobresalir.

La sauna consiste básicamente en una tienda tipo «Berliner» (bivac). En el artículo correspondiente se explica cómo construirla. Se deben utilizar, sobre todo para el suelo de la tienda, lonas viejas. La tienda tipo «Berliner» se coloca sobre el hoyo excavado previamente.

Una vez montada la «Berliner», se puede desatar su suelo por el centro, de modo que quede al descubierto el agujero.

Sobre el «Berliner» se colocan otras cuatro lonas, atadas formando un cuadrado. Sirven para proporcionar un aislamiento adicional. Por último, se coloca una lona de plástico sobre la estructura. Opcionalmente, también se pueden utilizar ramas de abeto y hojas para un mayor aislamiento.

Funcionamiento

Una vez terminada la construcción de la sauna y cuando las piedras estén bien calientes, se puede comenzar a utilizarla. Antes de que los niños entren en la sauna, un responsable debe colocar las piedras calientes con una pala en el interior de la sauna (en el hueco). A continuación, unas 6-7 personas pueden entrar con precaución en la sauna. Después se puede cerrar la entrada (**atención: debe ser posible salir rápidamente de la sauna en cualquier momento**).

Un responsable puede empezar entonces a verter agua caliente sobre las piedras. Solo se debe verter la cantidad necesaria para que no quede agua estancada en el hueco. Si la temperatura de la sauna desciende demasiado, se puede volver a verter agua. Tras unos 10 minutos (máx. 15 minutos), todas las personas deben salir de la sauna y refrescarse con agua (en el lago, el arroyo, el río o en la ducha).

Tras una pausa de entre 20 y 30 minutos, se puede realizar una segunda sesión de sauna. Por motivos de salud, se debe evitar realizar más sesiones de sauna.

Usos

Las saunas se pueden montar tanto en campamentos como en cualquier tarde normal (aunque los participantes deben traer ropa de baño).

La construcción de una sauna es una actividad ideal para un taller, sobre todo porque nadie debe sentirse obligado a utilizarla.

Indicaciones de seguridad

- Contrariamente a lo que se suele creer, que los niños vayan a la sauna no supone ningún problema; el riesgo para la salud no es mayor que en el caso de las personas sanas
- Las piedras no deben presentar riesgo de explosión (¡No utilices en ningún caso piedras de río!)
- No se debe obligar a nadie a participar en una sesión de sauna
- Solo las personas sanas pueden participar en una sesión de sauna
- Si alguien se encuentra mal, debe salir inmediatamente de la sauna (la puerta de entrada debe poder abrirse con la rapidez necesaria)
- Todas las personas deben beber mucho líquido tanto antes como después de la sesión de sauna (preferiblemente agua, caldo o similar).
- No deben realizarse más de dos sesiones, con un descanso mínimo de 20 minutos entre ellas.
- Nadie debe permanecer en la sauna más de 15 minutos

Créditos de las imágenes

- Foto de portada: cedida por el grupo juvenil de Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categorías
Tecnología y actividades al aire libre

Etiquetas
Construcción de almacenes
Sauna
Instrucciones de montaje
Práctico
Bricolaje

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
Hasta 1 hora
No hay datos disponibles.

Terreno / Entorno
No se ha indicado

Material
Ninguno
Casi sin esfuerzo

Descarga de archivos
No hay descargas de archivos

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas

Colaboradores
ML3000

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/sauna