

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



Sauna ir salīdzinoši vienkārša nometnes būve. Tā var kļūt (ne tikai ziemā) par īstu atrakciju gan bērniem, gan vadītājiem.

Ir ļoti daudz veidu, kā uzcelt saunu. Šajā rakstā tiek aprakstīta vienkārša, laika gaitā pārbaudīta metode.

Nepieciešamie materiāli

Lai uzceltu pirti, kas ir tikpat liela kā Berl īnes biivaks:

- 12 militārās plēves (katrā ir vismaz 4 virves)
- 4 telts pīķu maisi (telts komplekts, nepieciešami 11 telts stabi un 12 pīķi)
- Plastmasas pārklājs (vismaz 3x3 m)
- Katram saunas apmeklējumam 2 lieli, ugunsizturīgi akmeņi (ideālā gadījumā šamotakmeņi)
- Lāpsta

Turklāt ir nepieciešama iespēja atvēsināties (duša, upe vai ezers)

Norise

*Uzkurināt uguni, lai uzkarsētu akmeņus un ūdeni
*Izrakt bedri akmeņiem
*Sasiet plēves
*Uzstādīt pirti virs bedres
*Ar lāpstu ielikt karstos akmeņus bedrē
*Iesēsties saunā
*Apšļākt akmeņus ar ūdeni
*Iziet no saunas un atvēsināties strautā, ezerā vai dušā

Akmeņu un ūdens uzsildīšana

Pirms sākt saunas uzstādīšanu, jau ir jāsāk akmeņu uzkarsēšana. Šim nolūkam akmeņi tiek izkliedēti pēc iespējas plašāk. Pēc tam virs akmeņiem tiek kurināta pēc iespējas karstāka uguns. Akmeņu uzkarsēšanai nepieciešamas 1–3 stundas.

Ūdeni, ko vēlāk uzlej uz akmeņiem, pēc iespējas arī vajadzētu uzkarsēt, jo tādējādi tas mazāk atdzesē akmeņus. Tomēr ūdenim nav obligāti jābūt verdošam – ja to uzkarsē tikai līdz aptuveni 60 °C, var

samazināt apdeguma risku. Tā kā ūdens uzkarsēšanai nepieciešams daudz mazāk laika, to var izdarīt arī vēlāk.

Saunas būvniecība

Vispirms ir jāizrok bedre, kas vēlāk atradīsies saunas vidū. Vēlāk tajā tiks novietoti karstie akmeņi un aplieti ar ūdeni. Bedrei jābūt tik lielai, lai tajā vēlāk varētu iegremdēt karstos akmeņus (aptuveni 2 lielākus eksemplārus). Tas nozīmē, ka akmeņiem vairs nedrīkst būt redzami virs bedres malas.

Pirts pamatā sastāv no „Berlīnieša" (bivaka). Kā to uzcelt, var uzzināt attiecīgajā rakstā. Galvenokārt telts grīdai vajadzētu izmantot vecas plēves. „Berlīnieši" tiek uzstādīts virs iepriekš izraktās bedres.

Pēc „Berliner" uzstādīšanas tā grīdu var atvērt vidū, lai atklātu bedri.

Virs „Berlīnieša" tiek uzklātas vēl 4 plēves, kas savienotas kvadrātveidā. Tās nodrošina papildu izolāciju. Visbeidzot, virs konstrukcijas tiek uzklāta plastmasas plēve.
Pēc izvēles papildu izolācijai var izmantot arī egļu zarus un lapas.

Darbība

Kad sauna ir pabeigta un akmeņi ir pietiekami karsti, var sākt saunas lietošanu. Pirms bērni ienāk saunā, atbildīgajai personai ar lāpstu jānovieto karstie akmeņi saunā (caurumā). Tad saunā var uzmanīgi ienākt apmēram 6–7 cilvēki. Pēc tam ieeju var aizvērt (**uzmanību: jebkurā brīdī jābūt iespējai ātri iziet no saunas**).

Tagad vadītājs var sākt uzliet karstu ūdeni uz akmeņiem. Vienmēr jāuzlej tik daudz, lai bedrē nepaliktu ūdens. Ja saunā kļūst pārāk vēss, var atkārtoti uzliet ūdeni. Pēc apmēram 10 minūtēm (maksimums 15 minūtēm) visiem cilvēkiem jāiziet no saunas un jāatvēsina sevi ar ūdeni (ezera, strauta, upes vai dušas ūdenī).

Pēc 20–30 minūšu pārtraukuma var veikt otro saunas apmeklējumu. Veselības apsvērumu dēļ no turpmākiem saunas apmeklējumiem ir jāatturas.

Izmantošanas iespējas

Saunas var uzcelt gan nometnēs, gan parastās pēcpusdienās (tomēr dalībniekiem līdzi jāņem peldtērpi).

Saunas būvniecība ir ļoti piemērota kā darbnīca, jo īpaši tādēļ, ka nevienam nevajadzētu piespiest izmantot saunu.

Drošības norādījumi

- Pretēji plaši izplatītajam uzskatam, bērniem saunas apmeklējumi nerada problēmas, un veselības risks nav lielāks nekā pieaugušajiem
- Akmeņiem nedrīkst būt sprādzienbīstamība (nekādā gadījumā nedrīkst izmantot upes akmeņus!)
- Nevienu nedrīkst piespiest piedalīties saunas apmeklējumā

- Saunas apmeklējumā drīkst piedalīties tikai veseli cilvēki
- Ja kādam kļūst slikti, viņam nekavējoties jāiziet no saunas (ieejai jābūt tā, lai to varētu ātri atvērt)
- Visiem cilvēkiem pirms un pēc saunas apmeklējuma ir jāuzņem daudz šķidruma (vislabāk ūdens, buljons vai tamlīdzīgi)
- Nedrīkst veikt vairāk kā 2 apmeklējumus ar vismaz 20 minūšu pārtraukumu starp tiem.
- Nevienam nevajadzētu uzturēties saunā ilgāk par 15 minūtēm

Attēla avots

- Titullapa foto: nodrošinājusi jauniešu grupa „Jungschar Schinznach“ / Manuel Meier

Weitere Informationen

Kategorijas
Tehnoloģijas un aktivitātes svaigā gaisā

Tags
Noliktavas būvniecība
Sauna
Montāžas instrukcija
Praktiski
Darbības ar rokām

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Līdz 1 stundai
Dati nav pieejami.

Apvidus / apkārtne
Nav norādīts

Materiāls
Nav
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags

Sniedzēji
ML3000

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