

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Saună



Sauna este o construcție de tabără relativ simplă. Ea poate deveni astfel (nu doar iarna) o atracție pentru copii și animatori.

Există foarte multe modalități de a construi o saună. În acest articol este prezentată o metodă simplă și verificată.

Materiale necesare

Pentru construirea unei saune de dimensiunea unui bivuac berlinez:

- 12 prelate militare (cu cel puțin 4 frânghii incluse)
- 4 saci cu țăruși (set de cort, sunt necesare 11 tije de cort și 12 țăruși)
- Prelată de plastic (min. 3x3 m)
- Pentru fiecare sesiune de saună, 2 pietre mari, rezistente la foc (în mod ideal, pietre de șamot)
- Lopată

În plus, este necesară o posibilitate de răcorire (duș, râu sau lac)

Etape

*Se face focul pentru a încălzi pietrele și apa
*Se sapă o groapă pentru pietre
*Se leagă prelate
*Se montează sauna deasupra gropii
*Se pun pietrele fierbinți în groapă cu lopata
*Așezați-vă în saună
*Turnați apă peste pietre
*Ieșiți din saună și răcoriți-vă în pârâu, lac sau sub duș

Încălzirea pietrelor și a apei

Înainte de a începe amenajarea saunei, ar trebui să începeți deja încălzirea pietrelor. Pentru aceasta, pietrele se așează cât mai aerisit posibil. Apoi se aprinde un foc cât mai fierbinte deasupra pietrelor. Pentru încălzirea pietrelor sunt necesare 1-3 ore.

Apa care va fi turnată ulterior peste pietre ar trebui, pe cât posibil, să fie și ea încălzită, deoarece astfel pietrele se răcesc mai puțin. Totuși, apa nu trebuie neapărat să fiarbă; dacă o încălziți doar până

la aproximativ 60 °C, riscul de arsuri poate fi redus. Deoarece apa se încălzește mult mai repede, acest lucru poate fi făcut și mai târziu.

Construirea saunei

Mai întâi trebuie săpată o groapă, care va fi ulterior amplasată în centrul saunei. Ulterior, în această groapă vor fi așezate pietrele fierbinți, peste care se va turna apă. Groapa trebuie să fie suficient de mare încât pietrele fierbinți (aproximativ 2 pietre mai mari) să poată fi scufundate în ea. Adică pietrele nu trebuie să mai iasă la suprafață.

Sauna constă, în principiu, dintr-un „Berliner” (bivac). Modul de construire al acestuia poate fi consultat în articolul corespunzător. În special pentru podeaua cortului ar trebui folosite prelate vechi. „Berlinerul” se instalează deasupra gropii săpate anterior.

După montarea cortului „Berliner”, podeaua acestuia poate fi deschisă în mijloc, astfel încât groapa să rămână liberă.

Peste „Berliner” se așează încă 4 prelate, legate într-un pătrat. Acestea servesc la izolare suplimentară. În final, se așează o prelată de plastic peste ansamblu.
Opțional, se pot folosi și crengi de brad și frunze pentru o izolare suplimentară.

Funcționare

După ce sauna este gata construită și pietrele sunt suficient de fierbinți, se poate începe utilizarea saunei. Înainte ca copiii să intre în saună, un responsabil trebuie să așeze pietrele fierbinți cu o lopată în interiorul saunei (în gaură). Apoi, aproximativ 6-7 persoane pot intra cu precauție în saună. După aceea, intrarea poate fi închisă (**Atenție: trebuie să se poată ieși rapid din saună în orice moment**).

Un responsabil poate începe acum să toarne apă caldă peste pietre. Se va turna întotdeauna doar atât cât să nu rămână apă în groapă. Dacă devine prea rece în saună, se poate turna din nou apă. După aproximativ 10 minute (max. 15 minute), toate persoanele ar trebui să părăsească sauna și să se răcorească cu apă (în lac, pârâu, râu sau la duș).

După o pauză de 20-30 de minute, se poate efectua o a doua sesiune de saună. Din motive de sănătate, se recomandă evitarea sesiunilor suplimentare de saună.

Utilizări

Saunele pot fi construite atât în tabere, cât și în după-amiezile obișnuite (însă participanții trebuie să aibă la ei costume de baie).

Construirea unei saune se pretează foarte bine ca atelier, mai ales că nimeni nu ar trebui să fie obligat să folosească sauna.

Recomandări de siguranță

- Contrar opiniei generale, vizitele la saună nu reprezintă o problemă pentru copii, riscul pentru sănătate nefiind mai mare decât în cazul persoanelor adulte
- Pietrele nu trebuie să prezinte risc de explozie (în niciun caz nu se vor folosi pietre de râu!)
- Nimeni nu trebuie obligat să participe la o sesiune de saună
- Doar persoanele sănătoase pot participa la o sesiune de saună
- Dacă cineva se simte rău, trebuie să părăsească imediat sauna (ușa de intrare trebuie să poată fi deschisă rapid)
- Toate persoanele ar trebui să bea mult lichid atât înainte, cât și după vizita la saună (de preferință apă, bulion sau altceva similar)
- Nu trebuie efectuate mai mult de 2 sesiuni, cu o pauză de cel puțin 20 de minute între ele.
- Nimeni nu ar trebui să rămână în saună mai mult de 15 minute

Sursa fotografiei

- Fotografia de pe copertă: pusă la dispoziție de Jungschar Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categorii
Tehnologie și activități în aer liber

Etichete
Construcția depozitelor
Saună
Instrucțiuni de asamblare
Practic
Bricolaj

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Până la 1 oră
Nu sunt disponibile date.

Teren / împrejurimi
Nu s-a specificat

Material
Nu există
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete

Contributori
ML3000

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