

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Сауна



Сауната е сравнително проста постройка, която може да се изгради на лагера. Тя може да се превърне (не само през зимата) в голяма атракция за децата и ръководителите.

Има много различни начини за изграждане на сауна. В тази статия ще ви представим един прост и изпитан метод.

Необходими материали

За изграждането на сауна с размерите на берлински бивак:

- 12 военни платнища (с минимум 4 въжета във всяко)
- 4 комплекта за закрепване (комплект за палатка, необходими са 11 пръта и 12 кола)
- Пластмасово покривало (мин. 3x3 м)
- За всеки цикъл на сауната – 2 големи, огнеупорни камъка (в идеалния случай – шамот)
- Лопата

Освен това е необходима възможност за охлаждане (душ, река или езеро)

Процес

*Разпалване на огън, за да се загреят камъните и водата
*Изкопаване на яма за камъните
*Връзване на платнищата
*Поставяне на сауната над ямата
*Полагане на горещите камъни в ямата с лопата
*Да седнете в сауната
*Да се излеят камъните с вода
*Да излезете от сауната и да се охладите в поточе, езеро или под душ

Загряване на камъните и водата

Преди да започнете да подготвяте сауната, трябва да започнете с загряването на камъните. За целта камъните се разпръскват колкото се може по-разредено. След това се запалва възможно най-горещ огън над камъните. За нагряването на камъните са необходими 1–3 часа.

Водата, която по-късно ще се излее върху камъните, също трябва да се загрее, ако е възможно, тъй като по този начин камъните се охлаждат по-малко. Водата обаче не е

задължително да ври – ако я загреете само до около 60 °C, рискът от изгаряне може да бъде намален. Тъй като водата се загрява много по-бързо, това може да се направи и по-късно.

Изграждане на сауната

Първо трябва да се изкопае дупка, която по-късно ще се намира в центъра на сауната. По-късно в нея ще се поставят горещите камъни и ще се заливат с вода. Тя трябва да е толкова голяма, че горещите камъни (около 2 по-големи броя) да могат по-късно да бъдат потопени в нея. Това означава, че камъните не трябва да стърчат над повърхността.

Сауната се състои основно от „берлинска палатка“ (бивак). Как се изгражда тя, може да се прочете в съответната статия. За пода на палатката трябва да се използват предимно стари брезенти. „Берлинската палатка“ се поставя над предварително изкопаната дупка.

След като „Берлинърът“ бъде издигнат, дъното му може да се развърже в средата, така че дупката да остане открита.

Върху „Берлинския“ се поставят още 4 платнища, вързани в квадрат. Те служат за допълнителна изолация. Накрая върху конструкцията се поставя пластмасово покривало. По желание могат да се използват и елови клони и листа за допълнителна изолация.

Експлоатация

След като сауната е готова и камъните са достатъчно нагрети, може да се започне ползването ѝ. Преди децата да влязат в сауната, отговорникът трябва да разпредели горещите камъни с лопата в сауната (в отвора). След това около 6–7 души могат внимателно да влязат в сауната. След това входът може да бъде затворен (**Внимание: трябва да има възможност за бързо напускане на сауната по всяко време**).

Сега отговорникът може да започне да излива топла вода върху камъните. Трябва да се излива само толкова, че да не остава вода в дупката. Ако в сауната стане прекалено хладно, може да се долее отново вода. След около 10 минути (макс. 15 минути) всички лица трябва да напуснат сауната и да се охладят с вода (в езеро, поток, река или под душ).

След 20–30-минутна почивка може да се проведе втори цикъл в сауната. По здравословни причини трябва да се избягват по-нататъшни цикли в сауната.

Приложения

Сауните могат да се изграждат както по време на лагери, така и в обикновени следобеди (но участниците трябва да носят бански костюми).

Изграждането на сауна е много подходящо за работилница, най-вече защото никой не трябва да бъде принуждаван да я ползва.

Предупреждения за безопасност

- Противно на широко разпространеното мнение, посещението на сауна от деца не представлява проблем, като рискът за здравето не е по-голям от този при възрастните
- Камъните не трябва да представляват опасност от взрив (в никакъв случай не използвайте речни камъни!)
- Никой не трябва да бъде принуждаван да участва в сеанс в сауната
- Само здрави хора могат да участват в сеанс в сауната
- Ако някой се почувства зле, трябва незабавно да напусне сауната (входът трябва да може да се отвори бързо)
- Всички лица трябва да пият много течности както преди, така и след посещението в сауната (най-добре вода, бульон или подобни)
- Не трябва да се провеждат повече от 2 сесии с минимум 20-минутна почивка между тях.
- Никой не трябва да прекарва повече от 15 минути в сауната

Източник на снимката

- Снимка на корицата: Предоставена от младежката група „Jungschar Schinznach“ / Мануел Майер

Weitere Informationen

Категории
Технологии и дейности на открито

Етикети
Строителство на складове
Сауна
Инструкции за сглобяване
Практично
Домашно майсторене

Възраст
Няма налични данни.

Брой участници
Няма налични данни.

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
До 1 час
Няма налични данни.

Терен / околности
Не е посочено

Материал
Липса
Почти без усилие

Изтегляне на файлове
Няма изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети

Приносители
ML3000

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