

BEKÜLDŐ
jsschinznach

ON
2011.11.07

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Szauna



A szauna egy viszonylag egyszerű táborépítmény. Így (nem csak télen) a gyerekek és a vezetők számára is igazi élménnyé válhat.

Számos módszer létezik a szauna építésére. Ebben a cikkben egy egyszerű, bevált módszert mutatunk be.

Anyagszükséglet

Egy berlini sátor méretű szauna építéséhez:

- 12 katonai ponyva (legalább 4 kötélzel együtt)
- 4 sátorzsák (sátorkészlet, ehhez 11 sátorrúd és 12 sátorcsap szükséges)
- Műanyag ponyva (min. 3x3 m)
- Szauna-használatonként 2 nagy, tűzálló kő (ideális esetben tűzálló agyagkő)
- Lapát

Ezenkívül hűtési lehetőségre is szükség van (zuhany, folyó vagy tó)

Menet

*Tüzet rakni a kövek és a víz melegítéséhez
*Gödör ásása a kövek számára
*Ponyvák összekötése
*A szauna felállítása a gödör felett
*Forró kövek lapáttal a gödörbe helyezése
*Bemenni a szaunába
*Vízzel leönteni a köveket
*Kijönni a szaunából, és lehűlni a patakban, a tóban vagy a zuhany alatt

A kövek és a víz felmelegítése

Mielőtt elkezdené a szauna felállítását, már el kell kezdeni a kövek melegítését. Ehhez a köveket a lehető legszellősebb helyen kell elhelyezni. Ezután a kövek felett a lehető legforróbb tüzet kell gyújtani. A kövek felmelegítéséhez 1–3 óra szükséges.

A vizet, amelyet később a kövekre öntünk, lehetőség szerint szintén fel kell melegíteni, mivel így kevésbé hűti le a köveket. A víznek azonban nem feltétlenül kell forrnia; ha csak körülbelül 60 °C-ra

melegítjük, csökkenthető az égési sérülés veszélye. Mivel a víz felmelegítése sokkal rövidebb időt vesz igénybe, ezt később is elvégezhetjük.

A szauna építése

Először ki kell ásni egy gödröt, amely később a szauna közepén lesz. Később ebbe helyezzük el a forró köveket, és öntjük rájuk a vizet. A lyuknak olyan nagynak kell lennie, hogy a forró kövek (kb. 2 nagyobb darab) később bele tudjanak süllyedni. Vagyis a kövek nem nyúlhatnak ki belőle.

A szauna alapvetően egy „Berliner” (bivak)ból áll. Ennek felépítéséről a vonatkozó cikkben olvashat. Főként a sátor aljára régi ponyvákat érdemes használni. A „Berliner”-t a korábban kiásott gödör fölé kell felállítani.

A „Berliner” felállítása után annak alját középen fel lehet kötni, így a lyuk szabadon marad.

A „Berliner” fölé további 4 ponyvát helyeznek el, amelyeket négyzet alakúra kötöttek össze. Ezek a kiegészítő szigetelést szolgálják. Végül egy műanyag ponyvát terítenek a szerkezetre. Opcionálisan fenyőágakat és avart is lehet használni a további szigeteléshez.

Működés

Ha a szauna elkészült és a kövek megfelelően felmelegedtek, megkezdődhet a szauna üzemeltetése. Mielőtt a gyerekek belépnének a szaunába, egy felügyelőnek lapáttal be kell helyeznie a forró köveket a szaunába (a lyukba). Ezután körülbelül 6–7 személy óvatosan beléphet a szaunába. Ezután a bejáratot lezárhatják (**figyelem: a szaunából bármikor gyorsan ki kell tudni jutni**).

Ekkor a felelős személy elkezdheti meleg vizet önteni a kövekre. Mindig csak annyit szabad önteni, hogy ne álljon víz a lyukban. Ha a szaunában túl hideg lesz, újra lehet vizet önteni. Kb. 10 perc (max. 15 perc) elteltével mindenkinek el kell hagynia a szaunát, és vízzel (a tóban, patakban, folyóban vagy a zuhany alatt) le kell hűlnie.

20–30 perces szünet után elvégezhető egy második szaunakör. Egészségügyi okokból további szaunaköröktől tartózkodni kell.

Alkalmazások

A szaunákat táborokban, de akár egy átlagos délutánon is fel lehet építeni (azonban a résztvevőknek fürdőruhát kell magukkal hozniuk).

A szaunaépítés kiválóan alkalmas workshopként, főleg azért, mert senkit sem szabad kényszeríteni a szauna használatára.

Biztonsági útmutatások

- Az általános vélekedéssel ellentétben a szaunázás gyermekek számára sem jelent problémát, az egészségügyi kockázat nem nagyobb, mint felnőttek esetében

- A kövek nem lehetnek robbanásveszélyesek (semmi esetre sem szabad folyami köveket használni!)
- Senkit sem szabad kényszeríteni a szaunázásra
- Csak egészséges személyek vehetnek részt a szaunázásban
- Ha valaki rosszul érzi magát, azonnal el kell hagynia a szaunát (a bejáratot ennek megfelelően gyorsan ki kell tudni nyitni)
- Mindenkinek előzetesen és a szaunázás után is sokat kell innia (leginkább vizet, húslevest vagy hasonló folyadékot)
- Legfeljebb 2 szaunázási ciklust szabad végrehajtani, közöttük legalább 20 perces szünettel.
- Senki sem tartózkodhat a szaunában 15 percnél tovább

Képforrás

- Címkép: A Jungschar Schinznach / Manuel Meier jóvoltából

Weitere Informationen

Kategóriák
Technológia és szabadtéri tevékenységek

Címkék
Raktárépítés
Szauna
Szerelési útmutató
Gyakorlati
Kézműveskedés

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
Nincsenek elérhető adatok.

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Legfeljebb 1 óra
Nincsenek elérhető adatok.

Terep / Környezet
Nem szerepel

Anyag
Nincs
Szinte erőfeszítés nélkül

Fájl letöltés
Nincs fájl letöltés

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék

Hozzájárulók
ML3000

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/szauna