

INVIATO DA
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



La sauna è una struttura da campo relativamente semplice da realizzare. Può diventare così (non solo in inverno) un'attrazione per bambini e animatori.

Esistono moltissimi modi per costruire una sauna. In questo articolo viene presentato un metodo semplice e collaudato.

Materiale necessario

Per la costruzione di una sauna delle dimensioni di un bivacco berlinese:

- 12 teloni militari (con almeno 4 corde incluse)
- 4 sacchi per picchetti (set da tenda, occorrono 11 pali da tenda e 12 picchetti)
- Telone di plastica (min. 3x3 m)
- Per ogni sessione di sauna, 2 grandi pietre refrattarie (preferibilmente in chamotte)
- Pala

Inoltre è necessaria una possibilità di rinfrescarsi (doccia, fiume o lago)

Procedura

*Accendere il fuoco per riscaldare le pietre e l'acqua
*Scavare una buca per le pietre
*Legare i teli
*Montare la sauna sopra la buca
*Mettere le pietre calde nella buca con la pala
*Sedersi nella sauna
*Versare acqua sulle pietre
*Uscire dalla sauna e rinfrescarsi in un ruscello, in un lago o sotto la doccia

Riscaldare le pietre e l'acqua

Prima di iniziare ad allestire la sauna, è necessario iniziare a riscaldare le pietre. A tal fine, le pietre vanno disposte in modo da garantire la massima circolazione dell'aria. Successivamente, si accende un fuoco il più possibile caldo sopra le pietre. Per riscaldare le pietre sono necessarie da 1 a 3 ore.

Anche l'acqua che verrà versata in seguito sulle pietre dovrebbe, se possibile, essere riscaldata, poiché in questo modo raffredda meno le pietre. L'acqua non deve però necessariamente bollire:

riscaldandola solo fino a circa 60 °C è possibile ridurre il rischio di ustioni. Poiché l’acqua impiega molto meno tempo a riscaldarsi, questa operazione può essere effettuata anche in un secondo momento.

Costruzione della sauna

Per prima cosa occorre scavare una buca che in seguito si troverà al centro della sauna. In seguito, al suo interno verranno collocate le pietre roventi, sulle quali verrà versata dell’acqua. La buca dovrebbe essere abbastanza grande da poter accogliere le pietre roventi (circa 2 esemplari di grandi dimensioni). Ciò significa che le pietre non dovrebbero sporgere.

La sauna è costituita essenzialmente da una tenda «Berliner» (bivacco). Per sapere come costruirla, si rimanda all’articolo corrispondente. Per il fondo della tenda è consigliabile utilizzare soprattutto vecchi teloni. La tenda «Berliner» viene montata sopra la buca precedentemente scavata.

Dopo aver montato il «Berliner», è possibile slegarne il fondo al centro, in modo da lasciare scoperto il foro.

Sopra il «Berliner» vengono stesi altri 4 teloni, annodati a formare un quadrato. Servono come isolamento supplementare. Infine, si stende un telone di plastica sopra la struttura. Facoltativamente, è possibile utilizzare anche rami di abete e fogliame per un ulteriore isolamento.

Funzionamento

Una volta completata la costruzione della sauna e quando le pietre sono ben calde, è possibile iniziare a utilizzarla. Prima che i bambini entrino nella sauna, un responsabile dovrebbe depositare le pietre calde all'interno della sauna (nel foro) utilizzando una paletta. Con cautela, possono quindi entrare nella sauna circa 6-7 persone. Successivamente è possibile chiudere l’ingresso (**attenzione: deve essere possibile uscire rapidamente dalla sauna in qualsiasi momento**).

Un responsabile può ora iniziare a versare acqua calda sulle pietre. Si dovrebbe versare solo la quantità necessaria affinché non rimanga acqua nel foro. Se la temperatura all’interno della sauna diventa troppo bassa, è possibile aggiungere altra acqua. Dopo circa 10 minuti (max. 15 minuti) tutte le persone dovrebbero uscire dalla sauna e rinfrescarsi con l’acqua (nel lago, nel ruscello, nel fiume o sotto la doccia).

Dopo una pausa di 20-30 minuti è possibile effettuare un secondo ciclo di sauna. Per motivi di salute è consigliabile evitare ulteriori cicli di sauna.

Applicazioni

Le saune possono essere allestite sia durante i campi estivi che nei normali pomeriggi (tuttavia, i partecipanti devono portare con sé il costume da bagno).

La costruzione di una sauna si presta molto bene come attività pratica, soprattutto perché nessuno dovrebbe essere obbligato a utilizzarla.

Avvertenze di sicurezza

- Contrariamente a quanto comunemente si crede, l'uso della sauna non rappresenta un problema per i bambini: il rischio per la salute non è maggiore rispetto a quello per le persone adulte
- Le pietre non devono presentare alcun rischio di esplosione (non utilizzare in nessun caso pietre di fiume!)
- Nessuno deve essere costretto a partecipare a una seduta in sauna
- Solo le persone in buona salute possono partecipare a una seduta in sauna
- Se qualcuno dovesse sentirsi male, deve uscire immediatamente dalla sauna (l'ingresso deve poter essere aperto rapidamente)
- Tutte le persone dovrebbero bere molto sia prima che dopo la seduta in sauna (preferibilmente acqua, brodo o simili)
- Non si dovrebbero effettuare più di 2 sessioni con una pausa di almeno 20 minuti tra una e l'altra.
- Nessuno dovrebbe rimanere nella sauna per più di 15 minuti

Crediti fotografici

- Foto di copertina: per gentile concessione del gruppo giovanile di Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categorie
Tecnologia e attività all'aria aperta

Tag
Costruzione di magazzini
Sauna
Istruzioni di montaggio
Pratico
Fai da te

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
Nessun dato disponibile.

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Fino a 1 ora
Nessun dato disponibile.

Terreno / Dintorni
Non specificato

Materiale
Nessuno
Quasi senza sforzo

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag

Contribuenti
ML3000

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