

INGEDIEND DOOR
jsschinznach

ON
07-11-2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



De sauna is een relatief eenvoudige constructie. Zo kan hij (niet alleen in de winter) een hoogtepunt worden voor kinderen en begeleiders.

Er zijn heel veel manieren om een sauna te bouwen. In dit artikel wordt een eenvoudige, beproefde methode voorgesteld.

Benodigde materialen

Voor de bouw van een sauna ter grootte van een Berlinerbiwak:

- 12 militaire zeilen (met minimaal 4 touwen)
- 4 haringzakken (tentset, hiervoor zijn 11 tentstokken en 12 haringen nodig)
- Plastic zeil (min. 3x3 m)
- Per saunabeurt 2 grote, vuurvaste stenen (bij voorkeur vuurvaste stenen)
- Schep

Daarnaast is er een mogelijkheid nodig om af te koelen (douche, rivier of meer)

Werkwijze

*Een vuur maken om stenen en water op te warmen
*Een kuil graven voor de stenen
*Zeilen vastknopen
*De sauna boven de kuil opzetten
*Hete stenen met een schep in de kuil leggen
*In de sauna gaan zitten
*De stenen met water overgieten
*De sauna verlaten en afkoelen in een beek, meer of onder de douche

De stenen en het water opwarmen

Voordat u begint met het opzetten van de sauna, moet u alvast beginnen met het opwarmen van de stenen. Hiervoor worden de stenen zo luchtig mogelijk opgestapeld. Vervolgens maakt u een zo heet mogelijk vuur boven de stenen. Het opwarmen van de stenen duurt 1-3 uur.

Het water dat later over de stenen wordt gegoten, moet indien mogelijk ook worden verwarmd, omdat het de stenen dan minder afkoelt. Het water hoeft echter niet per se te koken; als je het slechts tot

ongeveer 60 °C verwarmt, kun je het risico op brandwonden verminderen. Aangezien het water veel minder tijd nodig heeft om op te warmen, kan dit ook later nog worden gedaan.

De bouw van de sauna

Eerst moet er een kuil worden gegraven, die later in het midden van de sauna komt te liggen. Later worden daarin de hete stenen gelegd en met water overgoten. Het gat moet zo groot zijn dat de hete stenen (ca. 2 grotere exemplaren) er later in kunnen worden neergelegd. Dat betekent dat de stenen er niet meer uit mogen steken.

De sauna bestaat in principe uit een Berliner (bivak). Hoe deze wordt gebouwd, kun je lezen in het betreffende artikel. Vooral voor de bodem van de tent moeten oude zeilen worden gebruikt. De Berliner wordt boven het eerder uitgegraven gat opgesteld.

Nadat de ‘Berliner’ is opgezet, kan de bodem in het midden worden losgemaakt, zodat het gat vrij komt te liggen.

Over de ‘Berliner’ worden nog eens 4 zeilen gelegd, die tot een vierkant zijn geknoopt. Deze dienen als extra isolatie. Tot slot legt men een plastic zeil over het geheel.
Optioneel kunnen ook dennentakken en bladeren worden gebruikt voor extra isolatie.

Gebruik

Als de sauna klaar is en de stenen goed heet zijn, kan men beginnen met het gebruik van de sauna. Voordat kinderen de sauna betreden, moet een begeleider de hete stenen met een schep in de sauna (in het gat) plaatsen. Vervolgens kunnen ongeveer 6-7 personen voorzichtig de sauna betreden. Daarna kan de ingang worden afgesloten (**let op: men moet de sauna te allen tijde snel kunnen verlaten**).

Een begeleider kan nu beginnen met het gieten van warm water over de stenen. Er mag altijd slechts zoveel worden gegoten dat er geen water in het gat blijft staan. Als het te koud wordt in de sauna, kan er opnieuw water worden bijgegoten. Na ongeveer 10 minuten (max. 15 minuten) moeten alle personen de sauna weer verlaten en afkoelen met water (in het meer, de beek, de rivier of onder de douche).

Na een pauze van 20-30 minuten kan een tweede saunabezoek plaatsvinden. Van verdere saunabezoeken moet om gezondheidsredenen worden afgezien.

Toepassingen

Sauna's kunnen zowel tijdens kampen als op gewone middagen worden gebouwd (de deelnemers moeten echter wel zwemkleding meenemen).

Het bouwen van een sauna leent zich uitstekend als workshop, vooral omdat niemand gedwongen mag worden om de sauna te gebruiken.

Veiligheidsinstructies

- In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is het bezoeken van een sauna voor kinderen geen probleem; het gezondheidsrisico is niet groter dan bij volwassenen
- De stenen mogen geen explosiegevaar opleveren (gebruik in geen geval rivierstenen!)
- Niemand mag worden gedwongen om een saunabezoek te doen
- Alleen gezonde personen mogen een saunabezoek doen
- Als iemand zich onwel voelt, moet hij of zij de sauna onmiddellijk verlaten (de deur moet snel genoeg geopend kunnen worden)
- Iedereen moet zowel vooraf als na het saunabezoek veel drinken (bij voorkeur water, bouillon of iets dergelijks)
- Er mogen niet meer dan 2 sessies worden gedaan, met een pauze van minimaal 20 minuten ertussen.
- Niemand mag langer dan 15 minuten in de sauna verblijven

Fotocredits

- Titelafbeelding: ter beschikking gesteld door de Jungschar Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categorieën
Technologie en buitenactiviteiten

Tags
Bouw van magazijnen
Sauna
Bouwinstructies
Praktisch
Klusjes

Leeftijd
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Tot 1 uur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Terrein / Omgeving
Niet vermeld

Materiaal
Geen
Bijna moeiteloos

Bestanden downloaden
Geen downloads

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags

Medewerkers
ML3000

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