

WYSŁANE PRZEZ
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



Sauna to stosunkowo prosta konstrukcja obozowa. Może stać się (nie tylko zimą) atrakcją zarówno dla dzieci, jak i dla opiekunów.

Istnieje wiele sposobów na zbudowanie sauny. W niniejszym artykule przedstawiono prostą, sprawdzoną metodę.

Wymagane materiały

Do budowy sauny o wielkości berlińskiego biwaku potrzebne są:

- 12 wojskowych plandek (każda z co najmniej 4 sznurami)
- 4 worki na śledzie (zestaw namiotowy, potrzeba 11 drążków namiotowych i 12 śledzi)
- Plastikowa plandeka (min. 3x3 m)
- Na każdą sesję w saunie 2 duże, ognioodporne kamienie (najlepiej cegły szamotowe)
- Łopata

Ponadto potrzebna jest możliwość ochłodzenia się (prysznic, rzeka lub jezioro)

Procedura

*Rozpalić ogień, aby podgrzać kamienie i wodę
*Wykopać dół na kamienie
*Związać plandeki
*Rozstawić saunę nad dołem
*Włożyć gorące kamienie do dołu za pomocą łopaty
*Wsiąść do sauny
*Polać kamienie wodą
*Wyjść z sauny i ochłodzić się w strumieniu, jeziorze lub pod prysznicem

Rozgrzewanie kamieni i wody

Przed rozpoczęciem montażu sauny należy już zacząć podgrzewać kamienie. W tym celu kamienie należy ułożyć w możliwie przewiewny sposób. Następnie należy rozpalić nad kamieniami jak najgorętszy ogień. Podgrzanie kamieni zajmuje 1–3 godziny.

Wodę, którą później wylewa się na kamienie, należy w miarę możliwości również podgrzać, ponieważ dzięki temu kamienie mniej się ochładzają. Woda nie musi jednak koniecznie wrzeć – podgrzanie jej do

temperatury około 60°C pozwala zmniejszyć ryzyko poparzenia. Ponieważ podgrzanie wody zajmuje znacznie mniej czasu, można to zrobić również w późniejszym momencie.

Budowa sauny

Najpierw należy wykopać dół, który później będzie znajdował się w środku sauny. Później w tym miejscu będą umieszczone gorące kamienie, które zostaną oblane wodą. Otwór powinien być na tyle duży, aby można było w nim umieścić gorące kamienie (ok. 2 większe sztuki). Oznacza to, że kamienie nie powinny wystawać ponad powierzchnię.

Sauna zasadniczo składa się z namiotu typu „Berliner” (biwak). Sposób jego budowy można znaleźć w odpowiednim artykule. Do wykonania dna namiotu należy przede wszystkim użyć starych plandek. Namiot typu „Berliner” ustawia się nad wcześniej wykopanym dołem.

Po rozłożeniu namiotu typu „Berliner” jego dno można podwiązać pośrodku, tak aby odsłonić wykopany otwór.

Nad namiotem typu „Berliner” układa się kolejne 4 plandeki, połączone w kwadrat. Służą one jako dodatkowa izolacja. Na koniec na całą konstrukcję nakłada się plastikową plandekę.
Opcjonalnie do dodatkowej izolacji można również wykorzystać gałęzie jodły i liście.

Korzystanie z sauny

Gdy sauna jest już gotowa, a kamienie odpowiednio rozgrzane, można rozpocząć korzystanie z sauny. Zanim dzieci wejdą do sauny, osoba dorosła powinna za pomocą łopaty umieścić rozgrzane kamienie w saunie (w otworze). Następnie do sauny może ostrożnie wejść około 6–7 osób. Po tym można zamknąć wejście (**uwaga: w każdej chwili musi istnieć możliwość szybkiego opuszczenia sauny**).

Osoba prowadząca może teraz zacząć polewać kamienie ciepłą wodą. Należy wylewać tylko tyle wody, aby nie gromadziła się ona w zagłębieniu. Jeśli w saunie zrobi się zbyt chłodno, można ponownie dolać wody. Po około 10 minutach (maks. 15 minut) wszyscy powinni opuścić saunę i ochłodzić się wodą (w jeziorze, strumieniu, rzece lub pod prysznicem).

Po 20–30 minutach przerwy można przeprowadzić drugą sesję sauny. Ze względów zdrowotnych należy zrezygnować z kolejnych sesji sauny.

Zastosowania

Sauny można budować zarówno podczas obozów, jak i w zwykłe popołudnia (uczestnicy muszą jednak mieć ze sobą stroje kąpielowe).

Budowa sauny doskonale nadaje się na warsztaty, zwłaszcza że nikt nie powinien być zmuszany do korzystania z sauny.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- Wbrew powszechnemu przekonaniu wizyty w saunie nie stanowią dla dzieci żadnego problemu, a ryzyko dla zdrowia nie jest większe niż w przypadku osób dorosłych
- Kamienie nie mogą stanowić zagrożenia wybuchowego (w żadnym wypadku nie wolno używać kamieni rzecznych!)
- Nie wolno nikogo zmuszać do udziału w seansie saunowym
- W seansie saunowym mogą uczestniczyć wyłącznie osoby zdrowe
- Jeśli komuś zrobi się niedobrze, powinien natychmiast opuścić saunę (wejście musi dać się odpowiednio szybko otworzyć)
- Wszyscy powinni pić dużo płynów zarówno przed, jak i po wizycie w saunie (najlepiej wodę, bulion itp.)
- Nie należy przeprowadzać więcej niż 2 sesje z co najmniej 20-minutową przerwą pomiędzy nimi.
- Nikt nie powinien przebywać w saunie dłużej niż 15 minut

Źródło zdjęcia

- Zdjęcie tytułowe: udostępnione przez grupę młodzieżową Jungschar Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Kategorie
Technologia i aktywność na świeżym powietrzu

Tagi
Budowa magazynu
Sauna
Instrukcja montażu
Praktyczne
Majsterkowanie

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Do 1 godziny
Brak dostępnych danych.

Teren / otoczenie
Nie podano

Materiał
Brak
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi

Współtwórcy
ML3000

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