

ENVIADO POR
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



A sauna é uma construção relativamente simples de se montar no acampamento. Ela pode se tornar (não apenas no inverno) uma atração para as crianças e os monitores.

Existem inúmeras maneiras de construir uma sauna. Neste artigo, apresentamos um método simples e comprovado.

Materiais necessários

Para a construção de uma sauna do tamanho de um acampamento berlinense:

- 12 lonas militares (com pelo menos 4 cordas incluídas)
- 4 sacos de estacas (conjunto de barraca; são necessárias 11 varas de barraca e 12 estacas)
- Lona plástica (mínimo 3x3 m)
- Por sessão de sauna, 2 pedras grandes e resistentes ao fogo (de preferência, pedras de chamota)
- Pá

Além disso, é necessário ter uma opção para se refrescar (chuveiro, rio ou lago)

Procedimento

*Acender uma fogueira para aquecer as pedras e a água
*Cavar um buraco para as pedras
*Amarrar as lonas
*Montar a sauna sobre o buraco
*Colocar as pedras quentes no buraco com uma pá
*Sentar-se dentro da sauna
*Derramar água sobre as pedras
*Sair da sauna e se refrescar em um riacho, lago ou no chuveiro

Aquecer as pedras e a água

Antes de começar a montar a sauna, já se deve iniciar o aquecimento das pedras. Para isso, as pedras devem ser dispostas de forma a permitir a máxima circulação de ar. Em seguida, acenda-se uma fogueira o mais quente possível sobre as pedras. O aquecimento das pedras leva de 1 a 3 horas.

A água que será derramada sobre as pedras posteriormente também deve ser aquecida, se possível, pois assim ela resfria menos as pedras. No entanto, a água não precisa necessariamente ferver; se for

aquecida apenas até cerca de 60 °C, o risco de queimaduras pode ser reduzido. Como a água leva muito menos tempo para aquecer, isso também pode ser feito mais tarde.

Construção da sauna

Primeiro, é preciso cavar um buraco que ficará no centro da sauna. Mais tarde, as pedras quentes serão colocadas nesse buraco e regadas com água. Ele deve ter um tamanho suficiente para que as pedras quentes (aproximadamente duas pedras maiores) possam ser mergulhadas nele posteriormente. Ou seja, as pedras não devem ficar salientes.

A sauna consiste basicamente em uma barraca tipo “Berliner” (bivouco). Para saber como construí-la, consulte o artigo correspondente. Recomenda-se usar lonas velhas, principalmente para o piso da barraca. A barraca tipo “Berliner” é montada sobre o buraco cavado anteriormente.

Após montar a “Berliner”, seu assoalho pode ser desamarrado no centro, de modo que o buraco fique exposto.

Sobre o “Berliner”, colocam-se mais 4 lonas, amarradas de forma a formar um quadrado. Elas servem para isolamento adicional. Por fim, coloca-se uma lona plástica sobre a estrutura.
Opcionalmente, também podem ser usados galhos de abeto e folhagem para aumentar o isolamento.

Funcionamento

Quando a sauna estiver pronta e as pedras estiverem bem quentes, é possível iniciar o funcionamento da sauna. Antes que as crianças entrem na sauna, um responsável deve depositar as pedras quentes com uma pá dentro da sauna (no buraco). Com cuidado, cerca de 6 a 7 pessoas podem então entrar na sauna. Em seguida, a entrada pode ser fechada (**atenção: deve ser possível sair rapidamente da sauna a qualquer momento**).

Um responsável pode então começar a derramar água morna sobre as pedras. Deve-se derramar apenas a quantidade necessária para que não fique água acumulada no buraco. Se a temperatura na sauna ficar muito baixa, pode-se adicionar mais água. Após cerca de 10 minutos (máx. 15 minutos), todas as pessoas devem sair da sauna e se refrescar com água (no lago, riacho, rio ou no chuveiro).

Após uma pausa de 20 a 30 minutos, pode-se realizar uma segunda sessão de sauna. Por motivos de saúde, deve-se evitar sessões adicionais.

Aplicações

As saunas podem ser montadas em acampamentos, assim como em tardes normais (mas os participantes devem trazer roupa de banho).

A construção de uma sauna é uma ótima atividade para um workshop, sobretudo porque ninguém deve ser obrigado a usá-la.

Instruções de segurança

- Ao contrário do que se costuma pensar, as idas à sauna não representam nenhum problema para as crianças; o risco à saúde não é maior do que para pessoas adultas
- As pedras não devem apresentar risco de explosão (em hipótese alguma use pedras de rio!)
- Ninguém deve ser obrigado a participar de uma sessão de sauna
- Somente pessoas saudáveis devem participar de uma sessão de sauna
- Caso alguém se sinta mal, deve sair da sauna imediatamente (a porta de entrada deve poder ser aberta rapidamente)
- Todas as pessoas devem se hidratar bem antes e depois da sessão de sauna (de preferência com água, caldo ou similares)
- Não devem ser realizadas mais do que duas sessões, com um intervalo mínimo de 20 minutos entre elas.
- Ninguém deve permanecer na sauna por mais de 15 minutos

Crédito da foto

- Foto da capa: cedida pelo Jungschar Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categorias
Tecnologia e atividades ao ar livre

Tags
Construção de armazéns
Sauna
Instruções de montagem
Prático
Bricolagem

Idade
Não há dados disponíveis.

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Até 1 hora
Não há dados disponíveis.

Terreno / arredores
Não foi informado

Material
Ausência
Quase sem esforço

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags

Contribuintes
ML3000

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/sauna