

SUBMITTED BY
jsschinznach

ON
07.11.2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



Sauna je relatívne jednoduchá stavba v tábore. Môže sa tak stať (nielen v zime) hlavnou atrakciou pre deti aj vedúcich.

Existuje veľa spôsobov, ako postaviť saunu. V tomto článku predstavíme jednoduchú a osvedčenú metódu.

Potrebný materiál

Na výstavbu sauny veľkosti berlínskeho bivaku:

- 12 vojenských plachiet (s minimálne 4 lanami v balení)
- 4 vrecia na kolíky (stanová súprava, potrebných je 11 tyčí a 12 kolíkov)
- Plastová plachta (min. 3x3 m)
- Na jeden cyklus sauny 2 veľké, ohnivzdorné kamene (v ideálnom prípade šamotové kamene)
- lopata

Okrem toho je potrebná možnosť ochladenia (sprcha, rieka alebo jazero)

Postup

*Rozložiť oheň na zahriatie kameňov a vody
*Vykopať jamu na kamene
*Zviazať plachty
*Postaviť saunu nad jamou
*Horúce kamene vložiť lopatou do jamy
*Vstúpiť do sauny
*Kameny poliať vodou
*Opustiť saunu a ochladiť sa v potoku, jazere alebo pod sprchou

Zahriatie kameňov a vody

Predtým, ako začnete s montážou sauny, mali by ste začať s ohrievaním kameňov. Na tento účel sa kamene rozložia tak, aby boli čo najviac vystavené vzduchu. Následne nad kameňmi rozložíte čo najhorúcejší oheň. Na ohrievanie kameňov je potrebných 1–3 hodiny.

Vodu, ktorú neskôr vylejete na kamene, by ste mali podľa možnosti tiež zahriať, pretože tak kamene menej ochladí. Voda však nemusí nevyhnutne vrieť; ak ju zahrejete len na približne 60 °C, zníži sa

riziko popálenia. Keďže ohrievanie vody trvá oveľa kratšie, môžete to urobiť aj neskôr.

Stavba sauny

Najskôr je potrebné vykopať jamu, ktorá bude neskôr umiestnená uprostred sauny. Neskôr sa do neho uložia horúce kamene a zalejú sa vodou. Mal by byť taký veľký, aby sa do neho neskôr mohli ponoriť horúce kamene (cca 2 väčšie kusy). To znamená, že kamene by nemali vyčnievať von.

Sauna v podstate pozostáva z berlínskeho stanu (bivaku). Ako sa tento stan stavia, sa dozviete v príslušnom článku. Predovšetkým na dno stanu by sa mali použiť staré plachty. Berlínsky stan sa postaví nad predtým vykopanou jamou.

Po postavení berlínskeho stanu sa jeho dno môže v strede rozviazať, aby sa odkryla diera.

Na „Berliner“ sa položia ďalšie 4 plachty, ktoré sú zviazané do tvaru štvorca. Slúžia na dodatočnú izoláciu. Nakoniec sa na celú konštrukciu položí plastová plachta.
Voliteľne možno na ďalšiu izoláciu použiť aj smrekové vetvy a lístie.

Prevádzka

Akonáhle je sauna hotová a kamene správne rozpálené, môžete začať s jej prevádzkou. Predtým, ako deti vstúpia do sauny, by mal vedúci pomocou lopatky umiestniť rozpálené kamene do sauny (do otvoru). Do sauny sa potom môže opatrne vstúpiť približne 6–7 osôb. Následne je možné uzavrieť vchod (**pozor: zo sauny musí byť kedykoľvek možné rýchlo vyjsť**).

Vedúci môže teraz začať polievať kamene teplou vodou. Vždy by sa malo naliať len toľko vody, aby v otvore nezostala stáť. Ak sa v saune príliš ochladí, je možné vodu znovu doliať. Po cca 10 minútach (max. 15 minút) by mali všetci opustiť saunu a ochladiť sa vodou (v jazere, potoku, rieke alebo v sprche).

Po 20–30-minútovej prestávke je možné absolvovať druhý kolo saunovania. Z zdravotných dôvodov by sa malo upustiť od ďalších kôl saunovania.

Využitie

Sauny je možné stavať v táboroch, ale aj počas bežných popoludní (účastníci však musia mať so sebou plavky).

Stavba sauny sa veľmi dobre hodí ako workshop, najmä preto, že nikto by nemal byť nútený saunu používať.

Bezpečnostné pokyny

- Na rozdiel od všeobecného presvedčenia nie je návšteva sauny pre deti žiadnym problémom, zdravotné riziko nie je väčšie ako u zdravých dospelých
- Kamene nesmú predstavovať nebezpečenstvo výbuchu (v žiadnom prípade nepoužívajte riečne kamene!)

- Nikto nesmie byť nútený zúčastniť sa saunovania
- Saunu smú navštevovať iba zdravé osoby
- Ak sa niekto začne cítiť zle, mal by sa z sauny okamžite vydať (vchod musí byť možné rýchlo otvoriť)
- Všetci by mali piť veľa tekutín vopred aj po návšteve sauny (najlepšie vodu, vývar alebo podobné nápoje)
- Nemali by sa absolvovať viac ako 2 cykly s minimálne 20-minútovou prestávkou medzi nimi.
- Nikto by sa nemal zdržiavať v saune dlhšie ako 15 minút

Zdroj obrázku

- Titulná fotografia: Poskytla mládežnícka skupina Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Kategórie
Technológia a aktivity v prírode

Značky
Výstavba skladu
Sauna
Návod na montáž
Praktické
Kutilstvo

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Do 1 hodiny
Údaje nie sú k dispozícii.

Terén / okolie
Neuvádza sa

Materiál
Chýba
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Žiadne súbory na stiahnutie

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky

Prispievatelia
ML3000

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