



# *Кавказская* **Здравница, ЗДОРОВЬЕ**

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

№ 4 (8) 2017

16+



**Леонид Рошал —  
Детский доктор мира**

# **Кое-что о банях**

**Сборник статей**

**Особенности национальной парилки**

*Каждому любителю — по парилке!*

*Текст: **Анатолий Можаров***

*Фото: **Дмитрий Минкин***

Одна из известных отечественных слабостей — капитально попариться — долгое время оставалась для многих наших соотечественников несбыточной мечтой по целому ряду причин и, прежде всего, потому, что баня, далеко не всегда, оказывалась в нужный момент под рукой.

Оказывается, при наличии всего пары умелых рук, эту проблему вполне можно решить, даже городскому жителю.

Генеральный директор фирмы «Алексис-Салон» Алексей Николаевич Разоренов любезно поделился своим опытом по возведению парилки непосредственно в квартире многоэтажного (а также и любого другого) дома.

Хорошо известно, что русские бани делались и до сих пор делаются из **осины** или **липы**.

Эту нетехнологичную, но очень полезную для здорового пара древесину, мы и рекомендуем, в качестве внутренней (по крайней мере) обшивки парилки.

Определяя место для парной в своём доме, следует исходить из того, что монтаж проще производить, привязываясь к трём, или даже четырём имеющимся стенам, то есть, выделить для неё небольшое помещение.

Если это невозможно, подойдёт и одна несущая стена, то есть, сооружение займёт часть площади одной из комнат.

Если хотя бы одна из несущих (для парной) стен выходит на улицу, в зимний период существует опасность образования на ней конденсата.

Поэтому, между стеной будущей парилки и несущей стеной помещения необходимо сделать вентиляционную решётку.

К несущей стене вертикально прибивают бруски (**50×50 мм**) на расстоянии **50-70 см** друг от друга и на всю высоту парилки, а поверх них пришивают обрешётку. В последующем, она и будет выполнять функции несущей стены.

Дверь, ведущую непосредственно в парную, обычно делают застеклённой: это несколько разряжает психологическую напряжённость замкнутого помещения.

И, наконец, несколько слов о конструкции пола в парилке. Опыт показывает, что привычный дощатый пол — далеко не самый лучший.

Если же вы, всё-таки, решите делать пол из дерева, то, ни в коем случае, его нельзя покрывать лаком (как, впрочем, и никакую другую поверхность внутри сауны!).

На наш взгляд, лучший пол — кафельный, и выложить его нужно заранее, то есть, до возведения деревянных конструкций.

**Каркас**

Процесс постройки сауны включает несколько этапов:

- **возведение каркаса,**
- **монтаж электропроводки,**
- **термоизоляция,**
- **обшивка вагонкой,**
- **изготовление и установка лавок,**
- **монтаж электрооборудования и декоративной фурнитуры.**

Что касается термоизолятора, то он состоит из трёх слоев, и, в качестве внешнего, который монтируется одновременно с каркасом, используется пергамин.

Рулоны пергамина раскатывают сверху вниз по стене, внахлест (с заходом друг на друга около **10 см**) и слегка фиксируют в нескольких точках гвоздями (по деревянным пробкам, вставленным в предварительно высверленные в стене отверстия).

Бруска каркаса позже надёжно прижмут их к стенам, на которых осуществляется монтаж.

Горизонтальные элементы каркаса — обвязку — располагают в пяти уровнях. Для этого по пергамину проводят мелом пять горизонтальных линий.

Первая — на уровне **3 см** от пола, вторая — на уровне **60 см**, третья — на уровне **1 м** от пола, пятая — на уровне **5 см** от потолка и четвёртая — посередине между третьей и пятой.

Отверстия для крепления каркаса высверливают в стене сквозь пергамин по проведённым мелом линиям с шагом **50-70 см** и заполняют деревянными пробками или капроновыми дюбелями.

Элементы обвязки (верхний брус, затем, доска на расстоянии **1 м** от пола, затем, остальные в любом порядке) крепят с помощью шурупов, которые должны вкручиваться в доски и бруски строго по центральной продольной линии.

Средние бруски должны быть толще остальных, поскольку на них впоследствии будут крепиться лавки.

Поверхности досок и брусков обвязки, обращённые внутрь парилки, должны быть на одном уровне с такой же поверхностью верхнего бруска. В случае, если стена имеет какие-либо неровности, толщину элементов обвязки в этих местах необходимо подгонять.

Когда парилка возводится в небольшом помещении, например, на месте бывших кладовки или туалета, вся обвязка может быть смонтирована на его стенах, однако, когда размеры парилки отличаются от размеров приютившей её комнаты, необходимо поставить несколько вертикальных стоек из доски (**100-120 мм** шириной и высотой на 5 см выше верхней обвязки) по углам её будущих стен.

Крепить их можно непосредственно к полу. Для этого, в полу высверливают два отверстия под капроновый дюбель. В торец вертикальной стойки вбивают два гвоздя по **120 мм** без шляпок так, чтобы, при установке стойки на полу, они входили в отверстия.

Прежде, чем зафиксировать стойки, необходимо, с помощью отвеса, проверить вертикальность их установки. Верхние торцы стоек связывают доской, положенной на них плашмя. Она является элементом каркаса потолка.

Каркас потолка лучше выполнять из широких досок, а не из брусков, поскольку они массивнее и при пришивке к ним вагонки меньше пружинят.

Доски располагают параллельно друг другу и боковым стенкам парилки с интервалом **50-70 см** (максимальное расстояние между гвоздями крепления вагонки) и проверяют, с помощью уровня, горизонтальность их установки.

В каркасе стен определяют место для двери и устанавливают две стойки для дверной коробки, а также, горизонтальную перемычку над ней для крепления вагонки.

С помощью шурупов, фиксируют между стойками дверную коробку. При этом, сторону с петлями выставляют по уровню в двух плоскостях, а противоположную — по плотному притвору (дверное полотно, после подгонки коробки, снимают с петель и убирают, чтобы не повредить).

В каркасе необходимо также сделать широкие вертикальные вставки для крепления нагревателя и две рамки из бруса для приточной и вытяжной вентиляции. Все пересечения элементов каркаса на свободных стенах необходимо делать врезами.

В случае, когда потолок парилки монтируется непосредственно на потолке помещения, доски или бруски каркаса потолка парилки крепят через пергамин к потолку помещения и связывают с каркасом стен.



Смонтированный на бетонной стене, каркас плотно прижимает к ней пергамин.



Кабель закладывают ближе к внешней обшивке парилки.



В каркасе необходимо предусмотреть приточные вентиляционные отверстия.



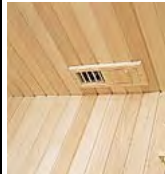
Первым обшивается потолок. Вагонка прибивается потайным гвоздем в паз или, как показано здесь, в гребень.



Между элементами каркаса закладывают утеплитель. С внутренней стороны парилки его закрывают фольгой.



Стеновая вагонка пришивается «в руст», то есть так, чтобы образующиеся канавки совпадали с канавками вагонки, которой обит потолок.



Вытяжное вентиляционное отверстие делают в потолке. В данном случае вентиляционный канал проложили в утеплителе потолка.



Крепление висящей сдвоенной доски к торцу каркаса лавки.

## Электропроводка

Если положение электронагревателя в парилке уже определено логикой всей конструкции, то на тему размещения светильников и их количества вы имеете возможность пофантазировать.

Опыт подсказывает, что в небольшой парилке (**2×2×2 м**) достаточно *пары* светильников по **40 Вт** и расположить их лучше всего под верхней лавкой с разных сторон. При таком их положении, освещение получается мягким и равномерным.

Приверженцы традиционного размещения светильников, безусловно, могут зафиксировать их на потолке либо на стене, закрыв декоративной решёткой.

Монтируя электрическое оборудование, проконсультируйтесь со специалистом-электриком, если не слишком уверены в себе, поскольку, любая ошибка может привести к весьма драматическим последствиям.

Наметив трассу раскладки проводов, как можно *ниже* по внешней стороне каркаса, провода пропускают в металлорукав, а металлорукав закрепляют на элементах каркаса.

Провода в каркасе не должны иметь повреждений и соединений. Свободные концы проводов должны иметь достаточную длину для зарядки светильников, выключателя и распайки на клеммах нагревателя.

Светильники соединяют параллельно, через выключатель. Фазу берут от нагревателя. Силовой и осветительный кабели подходят к нагревателю в металлорукавах, которые заканчиваются в панели нагревателя.

**Обшивка потолка**



Обшивку парилки вагонкой начинают с потолка. Если он монтировался не на потолке помещения, то, с обращённой к парилке стороны, его затягивают фольгой, прикрепляя её к элементам каркаса кнопками.

Фольгу натягивают перпендикулярно доскам каркаса. Полотна фольги укладывают внахлёт (**5-10 см** перекрытия).

Начиная со стороны входа, потолок парилки изнутри зашивают вагонкой потайными гвоздями в каждую доску каркаса. При этом, гвозди под углом забивают в паз, сначала просто молотком, а потом — добойником.

Крайние доски можно пришить открытым гвоздём с откушенной шляпкой, а место его входа в дерево затереть шкуркой.

Поверх фольги, с внешней стороны потолка парилки, укладывают утеплитель. Им может быть любая минеральная вата (предпочтительнее базальтовая), которая не «дышит» и не горит в пламени спички.

Ни в коем случае, в качестве утеплителя, **нельзя использовать пенопласт!**

Поверх ваты укладывают пергамин и зашивают вагонкой или иным отделочным материалом.

Если потолок парилки смонтирован непосредственно на потолке помещения, начиная, опять же, со стороны входа, натягивают одно полотно фольги и зашивают его снизу тремя-четырьмя досками вагонки.

Образовавшиеся между досками каркаса проёмы заполняют утеплителем. Затем, натягивают следующее полотно и процедуру повторяют.

**Обшивка стен**

Стены парилки, смонтированные на стенах помещения, обшивают точно так же, как потолок (первый вариант).

При обшивке вагонкой внутренней части стены в местах выхода электропроводки, необходимо сначала в доске просверлить отверстие, соответствующее диаметру металлорукава, пропустить металлорукав в это отверстие, и, только после этого, пришить данную доску вагонки на постоянное место.

При зашивке стен без использования плинтусов, между стенами и потолком вагонку пришивают «в руст», как это показано на фотографии.

Нижний плинтус прибивают к нижней обвязке через вагонку гвоздём без шляпки.

Для создания вентиляционного потока вдоль стены на улицу нижний край нижней доски вагонки не доводят до пола, оставляя щель шириной **20-30 мм**, а плинтус в этом месте пришивают через прокладку.

**Монтаж лавок**

Для изготовления каркаса лавок используют бруски с минимальным сечением **40×80 мм** (это могут быть и свинченные короткими шурупами сдвоенные доски).

На уровне третьей обвязки на противоположной от входа стене горизонтально пришивают брусок во всю ширину стены.

Это делают с помощью шурупов (**80-110 мм**) через каждые **50 см** так, чтобы шляпки немного утонули в бруске. Маскировать их не нужно.

На том же уровне по правой и левой стенам парилки горизонтально пришивают ещё два бруска длиной, соответствующей ширине настила (см. ниже). Их также крепят шурупами.

К торцам этих двух брусков крепят шурупами-саморезами (**120-150 мм**) висящий брус (длина бруса равна ширине парилки, то есть, от стены до стены), который предварительно зенкуют на глубину **15-20 мм**.

Отверстие, после завинчивания шурупа, маскируют плотно пригнанной и смазанной клеем ПВА пробкой из той же древесины. Торец пробки затирают шкуркой.

При необходимости, в местах наибольших нагрузок лавки страхуют вертикальными стойками, которые изготавливают из таких же брусков и фиксируют в полу так же, как и вертикальные стойки каркаса парилки.

Настил лавок изготавливают из досок сечением **20×80 мм** и более. Собирают настил из продольных и поперечных досок так, чтобы он мог быть съёмным.

При этом, длина продольных досок соответствует ширине парилки (или висящего бруса), длина поперечных перемычек — ширине настила.

Выбирается она произвольно, хотя опыт показывает, что только лёжа на лавке шириной не менее **70 см**, взрослый мужчина не будет чувствовать себя, как на насесте.

Ширина настила нижней лавки может не превышать **40-50 см**, поскольку на ней парятся сидя.

 <p>Сборка настила лавки.</p>	 <p>Крепление поддерживающей рейки к каркасу лавки производят после укладки настила на место.</p>	 <p>Вертикальная стойка для длинных лавок может быть сделана из бруса, сдвоенных досок или из досок, скрепленных «уголком».</p>	 <p>Монтаж электрооборудования парной (пульт управления нагревателем и светильник) не представляет трудностей, но требует соблюдения осторожности.</p>
 <p>Отделка свободных стен с внешней стороны: на фольгу накладывают утеплитель, закрывают пергамином и зашивают вагонкой.</p>	 <p>Нагреватель располагают возле двери и ограждают декоративной решеткой.</p>	 <p>Нагреватель располагают возле двери и ограждают декоративной решеткой.</p>	 <p>Декоративные задвижки на вентиляционные отверстия, часы, термометр, гигрометр и дверные ручки устанавливают в последнюю очередь.</p>

**Заключительный монтаж электрического оборудования**

Когда работы по обшивке парилки и монтажу лавок полностью завершены, приступают к заключительному монтажу электрической части.

Специальные шурупы, которыми укомплектован нагреватель, вворачивают в стену парилки так, чтобы им соответствовали крепёжные отверстия в панели нагревателя, а, при установке нагревателя, нижняя его часть оказывалась на высоте 18-20 см от пола.

Вокруг делают ограждение из обрезков вагонки. Форма его выбирается произвольно. Важно, чтобы дерево оказалось не ближе **5 см** к нагревателю и не возвышалось больше, чем на **5 см**, над *тенами*.

Между тенами укладывают камни. Желательно, чтобы просветы между ними оказались минимальными.

Непосредственно на вагонке закрепляют светильники и электрический выключатель. При этом, металлорукав обрезают так, чтобы срез был заподлицо с вагонкой.

Термометр (гигрометр), песочные часы и вентиляционные задвижки закрепляют на вагонке, которой обшиты стены, шурупами.

По завершении работ, стены, потолок и лавки зачищают шкуркой, а после этого, тщательно протирают хорошо отжатой влажной тряпкой (без моющих средств!).

**Подготовка парной к эксплуатации**



Первое включение нагревателя и нагрев парилки до **+50°C** производят при полностью открытых задвижках и двери.

В первый день доводят температуру в парилке до **+60°C** и поддерживают её, по меньшей мере, в течение **4 часов**.

На второй день температуру **+90°C** поддерживают **3 часа**.

На третий день, после **трёхчасовой** экспозиции при **+100°C**, доводят температуру до **максимума** на **30-40 минут**, периодически подливая горячую воду на камни.

На четвёртый день парилка готова к эксплуатации с полной рабочей нагрузкой.

Лёгкого вам пара!

Источник: [Город Творцов](#)

## **Пошли в баню?**

**О современных банях**

*Материал подготовил: **Сергей Канащенко***

*Русская баня, наряду с самоваром, матрёшкой, блинами с икрой, бескрайней Сибирью и медведем, превратилась в настоящий символ страны, некогда занимавшей одну шестую часть суши. Наш обзор, будем надеяться, поможет тем из вас, кто решился стать счастливым обладателем собственной баньки.*

В мемуарах средневековых путешественников из Западной Европы непременно говорится о пристрастии русских к крепкому пару. Причём, далеко не всегда эта национальная привычка вызывает у авторов восторг.

«Тело расслабляется, и мозговые органы тупеют. Кожа теряет эластичность, блекнет и скоро покрывается морщинами», — так описал свои впечатления от посещения русской бани один европейский врач.

Баня появилась на Руси задолго до Крещения славян и сразу же стала не только местом для мытья, но и, своего рода клубом общения. В бане лечились от недугов, принимали роды, гадали. С ней связано множество обрядов и народных традиций.

### **Три грани одной бани**

Традиционно различают турецкую (или восточную), русскую бани и финскую сауну. Для каждой из них характерна определённая температура воздуха и влажность.

Самыми нежаркими и влажными считаются **турецкие бани**. В них температура колеблется в промежутке от **+40°C** до **+60°C**, а относительная влажность приближается к **100%**.

Самые горячие и сухие — **сауны**, здесь температура воздуха достигает **+100...120°C**, а относительная влажность — всего **4-10%**.

Промежуточное положение занимает **баня русская**: температура воздуха в ней **+60°C**, а относительная влажность — **40%**.

Эти показатели температуры и влажности приводятся всякий раз, когда речь заходит о различиях между турецкой, русской и финской банями.

Однако, использование понятия «относительная влажность» (степень насыщения воздуха водяным паром, выраженная в процентах), в данном случае, скорее затрудняет анализ, чем помогает «почувствовать разницу».

Всё дело в том, что фактическое количество воды, содержащейся в одном кубическом метре воздуха в виде пара, определяется, как **абсолютная влажность**. А вот она-то, во всех трёх случаях, **одинакова!** И равна, приблизительно, **60-80 г/м<sup>3</sup>**.

Как известно, конденсация пара всегда происходит на самом холодном предмете. Перечисленные выше бани организованы так, чтобы этим самым холодным «предметом» было тело человека. Количество выделяющегося в результате тепла во всех типах бань — тоже **одинаково**.

Иными словами, **миф о суровости русской бани** имеет отнюдь не теплофизические корни. Скорее всего, её «экстремальность» объясняется традициями поведения посетителей.

Например, в сауне не принято громко разговаривать и размахивать руками, а следует вести себя чинно. Банный веник здесь не более, чем букет-ароматизатор.

В программе турецкой бани основательный прогрев тела, а затем — обязательный массаж.

В парной русской бани полагается «поддать пару, чтоб чертям тошно стало», и хлестать себя берёзовым веником. На вопрос «*Какая баня лучше?*» народная мудрость отвечает: «*Та, где топку печи разжигают, сообразно вашей натуре*».

**Здравница на задворках (отдельно стоящая баня)**

В настоящее время граница между русской парной и финской сауной, усилиями отечественных любителей пара, стирается.

Большой выбор типовых и индивидуальных проектов, а также, широкий ассортимент печей-каменок, позволяют создавать в бане любые «климатические» условия.

Классическая температура русской парной (**+60°C**) многим теперь кажется недостаточной, и вот уже любители острых ощущений «поддают пару» при **+80°C**.

Сегодня наиболее распространены бани «по-белому». Они прогреваются электрической каменкой или дровяной печью, дым из которой уходит в трубу.

Традиционная русская баня — отдельно стоящее бревенчатое сооружение. Оно, как правило, имеет три отделения: парильное, моечное и раздевалку (предбанник).

Перед входом устраивается тамбур, который препятствует проникновению внутрь холодного воздуха. Дверь, по возможности, ориентируют на юг — с этой стороны сугробы ниже.

А вот, окна предбанника, где обычно происходят посиделки после парилки, принято обращать на запад, чтобы можно было полюбоваться закатом.

**При строительстве бани, полезно учесть следующие советы практиков.**

**Фундамент.** Если почва — каменистая, а конструкция бани достаточно прочна, её иногда монтируют непосредственно на земле. Причём, для нижнего венца — оклада — выбирается стойкий к гниению дуб. Этот же венец служит опорой для пола.

Но, чтобы постройка наверняка не просела и не перекосилась, её следует установить на фундамент. Это, конечно, сделает вашу баньку дороже, зато, увеличит срок её службы. Правила устройства фундамента, в основном, те же, что при строительстве жилых домов.

**Стены.** Используйте при строительстве хорошо просушенное дерево. Бревенчатая или сложенная из бруса банька отлично держит тепло и, вдобавок, обладает своим особенным ароматом.

Однако, в отличие от каменной, она — недолговечна и пожароопасна. Перед началом сборки бани, брёвна и паклю для конопачения следует хорошенько пропитать антисептическими составами.

Альтернативу деревянной составляет баня кирпичная или каменная. Кирпич годится любой, кроме силикатного. Кладка производится в 1,5-2 кирпича.

Из-за высокой теплопроводности материала на внутренней поверхности может образовываться обильный конденсат. Это заставляет принимать специальные меры по увеличению тепло- и пароизоляции постройки.

В качестве утеплителя, используются лёгкие материалы: минеральная вата, стекловата, плиты и маты из соломы и т.д. Все они должны быть обработаны средствами, предотвращающими гниение.

Для пароизоляции, чаще всего, применяется металлическая фольга, но приемлемы также полиэтиленовая плёнка и пергамин. Пароизоляционный слой укладывается под внутреннюю деревянную обшивку, поверх теплоизоляционного.

**Потолок.** В соответствии с законами физики, горячий и влажный воздух поднимается вверх, под потолок. Поэтому, именно к потолку бани предъявляются самые строгие тепло- и пароизоляционные требования.

Лучшим материалом для потолка специалисты считают дерево с низким содержанием смолы (**липа, осина**).

**Пол.** В конструкции пола русской бани необходимо предусмотреть дренажную систему для отвода воды. Чтобы предотвратить гниение пола, как самой влажной и холодной части постройки, после сеанса его следует просушивать.

**Окна и двери.** Окна в бане, обычно, маленькие, двери в парное отделение — узкие, с высоким порогом. Эти неудобства приходится терпеть, ради единственной цели — экономии тепла.

**Внутренняя отделка.** Для внутренней отделки бани используют, конечно, дерево. Причём, его не рекомендуется чем-либо красить или покрывать. Предпочтительно просто хорошо просушенное, гладко струганное дерево с низким содержанием смолы.

На Руси, для этой цели, издавна используются **липа, осина, тополь**.

В скандинавских странах, где особенно распространены хвойные породы, на внутреннюю отделку (кроме скамеек) идут **северная ель** или **сосна**. Правда, предварительно обработанные, с целью уменьшения содержания смолы.

Для внутренней обшивки используется и *канадский кедр*. Это дерево обладает не только удивительно красивой фактурой, но и неповторимым ароматом.

Но, один существенный недостаток есть и у хвойных пород: они быстро и сильно нагреваются. Поэтому, элементы бани, которые соприкасаются непосредственно с телом человека (полки, скамьи, подголовники, ограждения для печей), из хвойного дерева изготавливать не следует.

Тогда, из чего?

Русские мастера всегда предпочитали *осину* — её древесина не подвержена гниению, имеет низкую теплопроводность.

Финны и шведы от осины постепенно отказались по очень простой причине: в Скандинавии эта порода слабо распространена, а если и встречается, то не соответствует промышленным стандартам качества.

После долгих поисков остановились на африканском дереве *абаша*. Оно достаточно мягкое, ровное, красивого цвета, без сучков, сравнительно недорогое (дешевле кедра).

Кстати, неплохо обработанную вагонку из абаша можно купить на отечественных строительных рынках.

**Вентиляция.** Существует одна проблема, о которой редко говорят в рекламных проспектах, в крайнем случае — упоминают мельком, будто незначай. Проблема эта — воздухообмен.

Вся архитектурная идеология бани направлена на сохранение тепла и поддержание определённой влажности в парном отделении.

Но известно, что, за один сеанс, человек может похудеть более, чем на килограмм. И этот килограмм — далеко не самое лучшее, что в нём было, — «витают» в воздухе, в виде испарений.

Для того, чтобы атмосфера в сауне или парной оставалась приемлемой, и применяется вытяжная вентиляция.

Финские нормы, например, регламентируют *шестикратный* обмен воздуха в час! Это означает, что на нагрев поступающего свежего воздуха и испарение воды, для достижения необходимого уровня влажности, потребуется дополнительно **3-5 кВт** энергии. Причём, для баньки размером, всего **3х3х2 м**.

Таким образом, плата за свежий воздух и лёгкий пар в бане имеет совершенно конкретное выражение: стоимость системы вентиляции и дополнительной электроэнергии.

Существующие строительные организации (ИТС, «Саунастрой», «Промитех», «Обник», «Сауналэнд», «Онли» и др.) предлагают свои услуги по возведению русской бани или финской сауны из брёвен или бруса.

Одни фирмы рассчитывают стоимость такой бани «под ключ» по цене **\$800** за **1 м<sup>2</sup>** площади пола. Другие учитывают стоимость коробки (ориентировочно **\$350** за **1 м<sup>2</sup>**) и парилки (около **\$3500** при объёме помещения **10 м<sup>3</sup>**). В результате, самые дешёвые бани обходятся в **\$200** за **1 м<sup>2</sup>**.

**Банька в банке (встраиваемые сауны)**

До сих пор мы говорили об отдельно стоящей бане. Но в последние годы, с развитием коттеджных посёлков, всё большую популярность приобретают небольшие сборные сауны, органично вписывающиеся в план основной постройки.

Они бывают панельными или брусковыми, устанавливаются чаще в подвале или мансарде, но могут быть смонтированы на любом другом этаже дома. Есть варианты такой сауны даже для городской квартиры.

Типовые или индивидуальные проекты бань, способных работать по любому сценарию (турецкая баня, русская парная, финская сауна), предлагают известнейшие поставщики оборудования Klafs (Германия), Tylo (Швеция), Finnleo, Harvia (Финляндия) и другие.

Форма, размер сауны, а также, материалы внешней и внутренней обшивки могут варьироваться, в зависимости от пожеланий заказчика.

Цена сборных саун зависит от размеров модели и материала внутренней обшивки и колеблется в диапазоне от **\$2500** до **\$6000**.

Обычно в комплект поставки входят стеновые и потолочные панели, дверь, полки, подголовники, а также, некоторые аксессуары (ограждение для каменки, светильник, шайка, ковш, термометр, гигрометр, песочные часы).

Доставка в пределах города и сборка — бесплатно. Электрокаменка в комплект не включена и оплачивается отдельно.

При установке таких саун вас могут подстергать трудности, связанные с обеспечением необходимой вентиляции.

Кроме «энергетической» проблемы возникает техническая: как обеспечить необходимый воздухообмен?

Вентиляционный канал жилого городского здания часто не справляется с потоком воздуха из бани. Ответ на вопрос, куда девать отработанный воздух, в каждом конкретном случае надо искать заново. И легче приходится тем, чья квартира расположена на последнем этаже.

#### **Печи-каменки**

К банной печи предъявляются самые противоречивые требования. Она обязана быть достаточно производительной — и, в то же время, малогабаритной.

Повышенная безопасность должна сочетаться в ней с возможностью регулировки мощности в широких пределах. К тому же, температура камней не может превышать 350...400°C — во избежание прямого воздействия на тело человека тепловой радиацией.

Этим требованиям отвечают печи с электрическим нагревом. Первые электрические печи появились в Швеции (фирма Tylo) в начале 40-х годов XX века и были предназначены для поддержания температурного режима в свинарниках.

Со временем, нагревательные элементы (тэны), разработанные инженерами Tylo, стали использоваться и для разогрева камней в печах для саун.

Электрические печи — безопасны, компактны, гигиеничны. Их производительность легко регулируется с помощью встроенного или выносного пульта управления. Как правило, они имеют многослойный корпус из оцинкованной или нержавеющей стали.

Такая конструкция надёжно уберёжет от ожогов при случайном прикосновении. Плюс к этому, печи обычно снабжаются термостатом и предохранителем от перегрева. Электропечь можно в любую минуту выключить, что тоже чрезвычайно важно.

Для сауны подходят не все камни, а лишь такие, которые, раскаляясь, не будут трескаться от воды и образовывать острые осколки (осколки гранита иногда даже разлетаются в разные стороны!). Используются камни размером 5-10 см с небольшим коэффициентом теплового расширения.

Самые популярные породы — **перидотит**, **диабаз** и **талькохлорит**. Последний, в отличие от других камней, в силу своей химической природы, обладает повышенной теплоёмкостью, что позволяет ему запасать в несколько раз больше тепла.

Не самые дорогие печи, со встроенным пультом управления, могут стоить от **\$200** до **\$400**, в зависимости от мощности. Выносной пульт управления увеличивает стоимость электрокаменки, приблизительно, на **\$100-150**.

Те любители бани, для которых подготовка парной — приятный ритуал, непременно связанный с запахом дров и потрескиванием угольков, пользуются **дровяной** печью-каменкой.



Эти модели — менее удобны в обращении, чем электропечи, поскольку требуют заготовки дров, дольше прогревают парную, занимают больше места и не имеют пульта управления.

Но они, всё равно, пользуются популярностью среди любителей попариться, причём, не только в России, но и в Скандинавии. Финские дровяные каменки, изготовленные фирмами Helo и Harvia, по цене не отличаются от своих электрических «сестёр» — те же **\$200-400**, в зависимости от мощности.

Ненамного дешевле (**\$195**) и российская «Сударушка». Оригинальной конструкцией отличается отечественная каменка «Славянка». У неё внутри создан длинный многovitковый огнеоборот, позволяющий быстро разогреть парилку и камни, при малом расходе дров.

#### **Аксессуары**

Важны в банном деле и сопутствующие детали. Например, для освещения бани или сауны запрещается использовать обычные лампы. Электробезопасными считаются лампы с пониженным напряжением — **12-24 В** и мощностью не более **60 Вт**.

По конструкции светильники могут быть угловыми или встраиваемыми в потолок, но обязательно термо- и влагостойкими. В парилке просто необходимы часы — лучше всего песочные (из пластмассы), на **15** минут. Они помогут спастись от перегрева.

На высоте полка рекомендуется расположить термометр и гигрометр. Но ртутные приборы, ни в коем случае, применять нельзя — из-за вредного действия паров ртути из случайно разбившейся колбы.

Кстати, различную парфюмерию лучше не применять — она оказывает отрицательное воздействие на расслабленный организм.

Нелишним окажется сиденье или подголовник из вышеупомянутого дерева *абаши*. Низкие теплоёмкость и теплопроводность этого материала уберегут вас от ожога.

Любителям контрастных противопоставлений могут прийти по вкусу цельностеклянные двери из закалённого, термостойкого стекла.

И конечно не надо забывать об аптечке с минимальным набором необходимых вам лекарств, среди которых сердечные капли — обязательны.

Банная индустрия выпускает множество вещей, как необходимых или полезных, так и просто ласкающих душу ценителя парилки.

Среди этих приятных «штучек» — ковшики и бадейки, специальные отдушки, вешалки, варежки, халаты, картины... И даже, декоративное панно с пожеланием: «Идите в баню!» Впрочем, его можно рекомендовать, в первую очередь, тем, кто ещё не проникся любовью к лёгкому пару.

И в заключение, пара советов. Для получения ароматного пара на камни плещут настои трав: мяты, ромашки, липового цвета, эвкалипта и др. В ход идёт раствор пива или кваса, настой табака, горчицы или меда. Но всё — в разумных пределах.

Кстати, традиция закусить и выпить слабоалкогольный напиток после бани — не дань чревоугодию. В парилке организм теряет много солей и влаги и вполне обоснованно требует их компенсации.

Источник: [Город Творцов](#)

## **Парной вопрос**

Материал подготовил: **Владимир Дияров**

Фото: **Дмитрий Минкин**

*Итак, вы захотели обзавестись собственной баней. Казалось бы, дело за малым: выбрать подходящую конструкцию, подготовить место для её установки, оплатить и ждать результата. Но, как разобраться в многообразии предлагаемых моделей, материалов, вариантов оснащения, не говоря уж о видах и способах парения? Чтобы помочь вам в этом, начнём с происхождения бань и саун.*

### **По-белому и по-чёрному**

Русская баня и финская сауна произошли от древнейшей бани-полуземлянки. Топилась она способом, который сохранился и по сей день, — он называется «по-чёрному».

Большинство современных русских бань и финских саун топятся другим способом — «по-белому».

Разница — в наличии дымохода. В бане «по-чёрному» его нет, и дым выходит из помещения через открытое окно или дверь.

После полного разогрева печи, баня проветривается, стены окатываются водой, окна и двери закрываются, и на печь выливается вода для образования пара.

При таком способе топки, дым и тепло воздействуют на брёвна, и в помещении возникает совершенно особенный дух бани «по-чёрному», который ценят и которому не дают уйти в прошлое «гурманы» подобных процедур.

Кстати, в Финляндии до сих пор производят бани «по-чёрному». А, за счёт серийного промышленного изготовления всех элементов конструкции, её профессиональный монтаж осуществляется за полтора дня.

Говорят, что умение топить баню «по-чёрному» сродни высокому искусству. Отчасти поэтому, сегодня бани — бездымные, то есть, «по-белому», повсеместно уступают позиции своим дымовым «сестрам».

Вполне возможно, что и вы остановите свой выбор на варианте бани «по-чёрному». Тогда не придётся решать проблему вывода наружу печной трубы.

Но, будьте готовы удерживать соседей в их попытках тушить вашу баню, как только из неё повалит густой дым, при растопке.

Сауна или баня — проблемы выбора

Финское слово **«сауна»** обозначает не способ топки или парения, а помещение, где парятся. То есть, в переводе на русский язык, это и есть **«баня»**.

Традиционная финская сауна — низкая отдельно стоящая избушка из брёвен с пологой двускатной или односкатной крышей, укрытой травяным дёрном. Оснащена дровяной печью. Здесь моются и парятся (парятся больше), как и в русской бане.

Но, слово «сауна» в России стало нарицательным, отличным от значения «баня», по причине мировой известности кабин-саун, в которых можно только париться. В них совершенно другие, чем в русской бане и в традиционной финской сауне, температурно-влажностные режимы.

Сформировался довольно устойчивый стереотип финской сауны, как парной с высокой температурой и очень низкой влажностью. В кабине-сауне температура воздуха достигает **90°C**, а то и **130°C**, а относительная влажность не превышает **15%**.

В парильном отделении классической русской бани относительная влажность составляет **40-70%**, что мало отличается от атмосферного воздуха.

А, поскольку влажный воздух обладает большей теплопроводностью, чем сухой, для того чтобы «пропариться» в русской бане, вполне достаточно температуры **60-70°C**. И если в кабин-саунах нельзя находиться дольше **10** минут за один сеанс, то процедуры в русской парилке могут длиться значительно больше.

Русская банная традиция предполагает обязательное использование веников, которые финны применяют в существенно меньших масштабах. В сухом перегретом помещении современных кабин-саун веники моментально пересыхают и осыпаются, поэтому, там актуальны ароматические эссенции.

В целом, по конструкции, парильное отделение финской кабины-сауны **ничем не отличается** от русской бани. Отрегулировав уровень влажности и температуру нагрева, вы сможете попариться «по-нашему», с веничком.

Да и большинство современных банных печей легко позволяют «выводить» баню, как в режим русской парной, так и в режим финской сауны. Поэтому, вопрос о том, что выбрать — сауну или традиционную русскую парную, отпадает сам по себе.

**От норм к размерам**

Баня — это сооружение, в котором есть главное помещение — парилка и вспомогательное — предбанник.

Поскольку сегодня никто в парилке не моется (это — негигиенично), из предбанника всегда выделяют моечную (а вот, в бане «по-черному», дезинфекция происходит сама по себе, за счёт образования формальдегида — мощнейшего антисептика). Остальная площадь отводится комнате отдыха.

Чтобы определиться с общими размерами бани, достаточно знать минимальные допустимые нормы.

На каждого человека должно приходиться не менее **1 м<sup>2</sup>** площади парилки и **1,3-1,5 м<sup>2</sup>** предбанника.

Вообще, если баня не совмещена с другими строениями, её минимальные габариты должны составлять **10 м<sup>2</sup>**, а соотношение «парилка-моечная-комната отдыха» равняться **1:1,5:2**.

Для самостоятельного строительства бани на трюх-четверых, оптимальными габаритами в плане принято считать **3×5** или **3×6 м**.

Это обусловлено возможностью создать удобную планировку помещений при экономном использовании пиломатериала стандартных размеров (стандартная длина пиломатериала — **6 м**).

Теперь определимся с **высотными характеристиками постройки**.

Высота полоков задаётся следующим образом: выше верхнего уровня камней печи-каменки располагают основную скамью. Сидящий на ней человек должен иметь возможность пользоваться веником, а для этого, до потолка должно быть не менее **1,1 м**.

Чаще всего уровень камней в печи составляет 1 м от пола, поэтому наиболее распространённая высота помещения парилки — **2,1 м**. Этот параметр является стандартным практически для всех финских саун и рекомендован специалистами для строительства русских бань.

Отметим, что в парной температура воздуха поднимается на **+10°C** на каждые **0,3 м** высоты. Следовательно, на уровне верхнего полока, достигается максимальная температура для парения. Оптимальные значения высот расположения полоков давно просчитаны, с учётом требований эргономики.

Для облегчения расчётов и прикидок, связанных с определением габаритных размеров бани, воспользуйтесь таблицей просчитанных значений её минимальных размеров.

**Рекомендованные размеры высот расположения полоков**

Высота помещения парной, мм	Количество уровней полоков	Высота уровня полока от пола, мм		
		Нижний полок	Средний полок	Верхний полок
1900	2	400-500	850-900	Отсутствует
2000	2	450-550	950-1050	950-1050
	3	300-400	600-700	
2100	3	300-400	700-800	1050-1150

**Выбираем конструкцию**

Реже всего строят отдельно стоящую баню из кирпича или камня, чаще устраивают парную внутри здания. В этом случае, во вновь возведённые или существующие стены включается панельная баня.

Устроена она достаточно просто (и наиболее экономично по затратам): по каркасу из деревянных стоек производят обшивку досками стен, потолка и пола. Каркасные бруски могут иметь любое сечение, но не меньше **32×100 мм**.

Устанавливаются они с шагом 60 см на нижнюю обвязку. Доски внутренней обшивки (вагонка) должны быть не тоньше **16 мм**, а лучше толще, поскольку, в этом случае, они дольше сохраняют запах дерева и лучше поглощают пар.

Конечно, следует использовать такую доску, у которой ширина не превышает *шестикратную* толщину, чтобы избежать коробления и растрескивания материала.

Утеплитель (обычно минеральная вата или войлок) укладывается между стойками каркаса, обязательно по слою любого гидроизолирующего материала (монтируется снаружи), не обладающего запахом.

Также утеплитель обязательно отделяется от досок внутренней обшивки слоем пароизоляции (фольгированная бумага, фольга или любые другие специализированные материалы для банной пароизоляции).

Между каркасом панельной бани и кирпичной стеной желательно обеспечить минимальный зазор в **25 мм** для вентиляции. Он обеспечивается с помощью деревянных распорок. Полы и потолок панельной бани, встраиваемой в кирпичное здание, выполняются так же, как в классической рубленой бане.

Практически на тех же принципах промышленным способом производятся встраиваемые сауны, которые стали закономерным ответом технического прогресса на огромный спрос желающих иметь баню в собственном доме.

Этот тип бани вполне приемлем и для загородного коттеджа, особенно если размеры участка не позволяют выделить место для отдельно стоящей постройки.

**Минимальные значения размеров и площадей бани и её помещений**

Минимальные значения размеров и площадей бани и её помещений	Размеры, см/площадь, м <sup>2</sup>					
	При размещении сидя, чел.		При размещении сидя и лёжа, чел.			
	1	2	2	2-3	3	3-4
С раздельными помещениями				<b>Парилка</b>		
	85 × 115/0,98	115×15/1,32	115×180/2,07	130×180/2,34	140×180/2,52	150×180/2,7
				<b>Моечная</b>		
	115×130/1,49	115×145/1,67	180×180/3,24	180×180/3,24	180×200/3,6	180×210/3,78
			<b>Предбанник (комната отдыха)</b>			
	100×215/2,15	100×260/2,6	120×295/3,54	130×310/4,03	140×340/4,76	15 × 360/5,4
			<b>Баня в целом</b>			
	2,15×2,15/4,62	215×260/5,59	295×300/8,85	310×310/9,61	320×340/10,88	330×360/11,88
С совмещенными помещениями				<b>Парилка + моечная</b>		
	115×115/1,32		140×180/2,52		170×200/3,4	
			<b>Предбанник (комната отдыха)</b>			
	100×115/1,15		140×180/2,52		180×200/3,6	
			<b>Баня в целом</b>			
	115×215/2,47		180×280/5,04		200×350/7	



Сами конструкции встраиваемых саун бывают двух основных типов: из готовых панелей, выполненных по технологии «сэндвич», или из панелей, целиком изготовленных из массива (последние предлагает компания Harvia, Финляндия).

Шведские модели отличаются от финских тем, что в их «сэндвичах», в качестве пароизоляции, не применяется фольга. Шведы считают, что она укорачивает срок службы бани.

Характерной особенностью шведских кабин-саун является высокая степень остекления (применяются стеклянные двери и большие окна). Шведские сауны Tuо делаются только из древесины ели или канадского кедра, финские — из сосны, ели, кедра.

Российские производители, в основном, производят щитовые встраиваемые сауны из теплоизолированных и обшитых панелей. Эти изделия могут иметь разную форму и внутреннюю планировку. Примером таких саун может послужить продукция компании ИТС (г. Москва).

Практически так же, как встраиваемые сауны, устроена каркасная баня. Разница — лишь в том, что наружная кирпичная или каменная стена строения заменена наружной деревянной обшивкой.

Рубленая баня делается из необработанного бревна, оцилиндрованного бревна или бруса. В части обустройства фундамента, крыши и наружных стен она выполняется точно так же, как любой жилой деревянный дом.

Для банной печи, если она весит более **750 кг**, сооружается отдельный фундамент, не связанный с фундаментом стен.

Особенности строительства бани связаны только с устройством пола, потолка, вентиляции и дверей в парное отделение. И, конечно, специфично обустройство самой парной.

Определённые колебания могут возникнуть при выборе между бревном и брусом. Бани из бруса, как правило, теплее, потому что получается стена равномерной толщины. Наоборот, на стыках брёвен толщина стены может уменьшаться на две трети.

И, хотя утеплитель между брёвнами обладает большей теплоизолирующей способностью, чем сама древесина, всё равно, толщина бревна в месте примыкания к утеплителю меньше.

Обычно используют брус толщиной от 10 см, а оцилиндрованное бревно — от **17 см**. И, в итоге, получается, что, в месте стыка брёвен каждого верхнего и нижнего венца, толщина стены составляет около **7 см**.

Но всё, это на самом деле, не принципиально, ведь и диаметр брёвен может быть достаточно большим.

Для строительства особенно хорош профилированный и клееный брус, который, в силу технологии изготовления, имеет минимальную влажность. Поэтому, он даёт самую минимальную усадку — в течение года не более **1 см** на **1 м** высоты стены.

По сравнению с обычным, такой брус может быть *дороже* почти *вчетверо*.

Что касается выбора способа сооружения сруба, то здесь всё — то же самое, что у обычных деревянных домов. Иными словами, баня, в этом смысле, от дома ничем не отличается.

Вообще, известно более 50 типов рубки постройки, которые в итоге сводятся к двум основным способам — рубке с остатком («в чашку») и рубке «в угол».

Рубка «с остатком» — более материалоемкая, поскольку концы брёвен выходят за линию соединения на **20-30 см**. Но такое соединение и более тёплое.

Соединение «в угол» позволяет экономить материал, но требует дополнительной обшивки угла стыка (утепления) или же, его тщательного конопачения.

Банные срубы утепляются так же, как и деревянные дома, — конопачением всех швов. Традиционные утеплители — пакля, войлок и мох.

Но, наряду с ними, для брусовых сооружений, всё более широко применяются и современные утеплители — иглопробивное льняное полотно, Isover, синтетический ватин.

Наиболее удобным оказался утеплитель из полос Isover — не гниёт, экологически чист, негигроскопичен и имеет цвет, близкий к цвету древесины.

Утеплитель, который прокладывается между венцами, одинаков, как для бруса, так и для бревна, но, в случае применения качественного профилированного бруса, его требуется самый минимум.

Использование пакли и мха требует определённого профессионализма, особенно, если сруб сделан из необработанного бревна. Качество конопачения, в этом случае, проверяется шилом — оно должно входить в слой утеплителя с тем же усилием, что и в древесину.

Само конопачение производится дважды — сразу после сборки сруба и ещё, через год-полтора, после усадки строения.

Водоснабжение бани — дело непростое. Либо надо прокладывать отдельную ветку водопровода, тогда следует обеспечить круглогодичное отопление бани или своевременный слив воды из системы. Либо поставить в чердачном помещении бак на **100-200 л** воды с ТЭНовыми нагревателями, который придётся заполнять при помощи погружного насоса из скважины или колодца.

Его, точно так же, придётся сливать после каждого применения, иначе, все трубы замёрзнут, и это будет последний поход в баню текущей зимой. Такая же ситуация и с канализационным сифоном, в котором может остаться вода и его, в лучшем случае, надо будет оттаивать горячей водой. Простейший вариант — ушат воды.

#### **Полы и дренаж**

Полы в банях устраивают по-разному, но, в любом случае, плодородный слой земли из-под постройки удаляют. Вместо него отсыпают слой песка или гравия, которые исключают появление растительности и служат своеобразным дополнением к дренажу (в летнем варианте бани).

Для постройки площадью до **6 м<sup>2</sup>** опорной поверхностью для лаг пола служат брёвна (брусья) окладного венца. Для бани большей площади половые лаги требуют установки промежуточных столбиков сечением **25×25 см** с шагом **70-80 см**.

Лаги, в обязательном порядке, покрываются антисептиком. По ним настилаются полы. Доски пола можно укладывать и прямо по гравия, как это часто делают в Финляндии и в Швеции в летних деревенских саунах, но в российской «практике» такое вряд ли приемлемо.

Между досками выдерживают зазоры шириной **0,5-1 см** для обеспечения естественного слива. Как вариант, применимы и кафельные полы, укладываемые по бетонной стяжке. В любом случае, в помещении парилки пол должен быть не скользким.

Гораздо более основательно делаются полы в зимней бане. В этом случае, их приходится утеплять.

Рекомендуется устройство конструкции из двух слоёв бетона с промежуточным слоем утеплителя (минеральная вата или битумный войлок), который обязательно гидроизолируется рубероидом или двумя слоями полиэтиленовой плёнки.

Поверх бетона логично положить керамическую плитку. Но в принципе, технологии изготовления тёплых полов могут быть самыми разными, равно, как и применяемые материалы. Главное требование — «удержать» тепло и обеспечить слив воды, за счёт уклона поверхности.

В простейшем, экономичном исполнении — по черновому полу отсыпают керамзит и на него кладут обыкновенный лист оцинкованного железа, а в месте слива, обеспечивают присоединение отводной трубы с помощью обычного сифона.

Стекающая вода просачивается сквозь доски пола, попадает на этот лист и уходит в дренажную трубу.

Процедуры и технологии устройства утеплённого пола — аналогичны тем, что применяются, например, для полов на кухне жилого дома, но только, обязателен дренаж.

Для отдельно стоящей зимней бани самая большая проблема заключается в необходимости слива воды из всех ёмкостей: из печного и душевого бака, из сливного бачка туалета (если он есть). Усложняется и само удаление воды — отводную трубу приходится заглублять ниже точки промерзания.

Что касается дренажа, то, по новым правилам СЭС, отвод жидкости должен обеспечиваться, как минимум, в септик-отстойник (если нет туалета). При наличии туалета, дренаж полагается оснащать септиком с активным илом.

Кроме того, активный септик обязателен, если баня располагается в водоохранной зоне водоёмов.

Причём типичны ситуации, при которых владелец устанавливает нормальный сертифицированный септик, а его не принимают местные органы СЭС, требуя (и очень часто) использования только каких-то конкретных моделей.

В этом случае лишний визит в местную СЭС и подробная консультация с инспектором может заранее снять множество неприятных проблем.

### Потолок

Потолок бани или сауны должен быть хорошо утеплён. Большинство серийных изготовителей бань применяют для этой цели базальтовые или минеральные утеплители (Isover, Ursa).

А вот, в традиционных деревенских банях потолок утепляют засыпкой слоем земли, торфа, опилок по глиняной стяжке толщиной **1,5-2 см**.

Очень хорошие результаты даёт использование вспученного песка — *перлита*, который привлекателен не только своими уникальными теплоизоляционными свойствами, но и экологичностью.

Утепляться потолок должен до такого состояния, при котором на поверхности перестаёт образовываться конденсат.

Здесь есть своеобразная закономерность: разница между температурой воздуха в парной и температурой стен, полоков и потолка в пределах **10°**, не вызывает дискомфорта. Также, в этом случае, не происходит образования конденсата.

По большому счёту, по этому признаку, косвенно можно судить о том, достаточно ли протоплена баня.

Самое пристальное внимание следует уделять пожаробезопасности. Особого внимания требуют места выхода дымовой трубы через крышу или стену.

В этих местах, в качестве утеплителя, применяют негорючие материалы, например **керамзит**.

Помимо этого, в техническом паспорте на печь-каменку, как правило, указываются все необходимые рекомендации и требования по установке печных труб в части обеспечения пожаробезопасности.

По причине того, что *липа* допускается только к санитарной рубке (то есть, её рубка ограничена), бани целиком из этой породы дерева практически никем не предлагаются. Да и гораздо выгоднее пустить древесину липы на производство вагонки или, что ещё более выгодно, на изготовление банных аксессуаров: ковшиков, подголовников, ушатов и шаек.

Так что, если вы хотите баню из липы, вариантов немного — либо дорого платить, либо самому ехать за ней в глубинку, в дальние лесничества Нижегородской или Владимирской области, и на месте договариваться о покупке липовых брёвен или бруса, а заодно и обеспечении их доставки. Там же, кстати, есть смысл сразу заказать и дубовые доски для пола.

Срубы бань из липовых брёвен продают также в деревнях на границе Мордовии и Рязанской области. Это дерево широко растёт на Северном Кавказе, в Краснодарском крае, встречается в южных широтах Сибири и на Дальнем Востоке.

Если вам удастся «провернуть» операцию с перевозкой древесины, понадобится и её дальнейшая обработка. Но то, что вы получите в итоге, вызовет самое искреннее восхищение у всех, кому посчастливится париться в вашей бане.

#### **Окна и двери**

Банные окна обычно невелики по размерам (высотой **450-600 мм**, шириной **650-800 мм**). И всегда это — двойные окна. В парном отделении располагать их рекомендуют не выше **1 м** над уровнем пола.

Двери бани навешиваются так, чтобы обеспечить открывание наружу. Они делаются глухими деревянными (из массива), с остеклением или полностью стеклянными. Причём, последние выполняются с одинарным стеклом и в варианте с двойным стеклопакетом на заказ.

Стекло всегда используется закалённое и термостойкое, бесцветное или тонированное (цвет — бронза, дымчатый). Входная дверь парилки традиционно делается невысокой — до **1700 мм** и шириной **600 мм**. Порог всегда высокий — до **300 мм**.

**Стоимость материалов для сруба\***

<b>Вид материала</b>	<b>Влажность</b>	<b>Цена 1 м<sup>3</sup>, \$</b>	<b>Цена монтажа, за 1 м<sup>3</sup></b>
Бревно оцил. Ø до 260 мм	После рубки	120-160	60-70
Бревно оцил. Ø до 260 мм	Высушенное	300-600	90-100
Бревно оцил. Ø до 300 мм	После зимней рубки	150-200	100-120
Брус профилированный 150 × 150 мм	После рубки	100-120	50-60
Брус профилированный 150 × 150 мм	Высушенный	300-500	70-80
Брус строганный 150 × 230 мм	После рубки	70-80	85-90
* — по материалам строительной компании «Савватъеево»			

**Вентиляция**



Баня с неграмотно сделанной вентиляцией может вызывать головную боль и неприятное ощущение слабости. Пребывание в парной сауны при температуре **+90°C** равносильно пребыванию на высоте **2000 м**. Это сравнение касается содержания в воздухе кислорода — на высоте его всегда меньше.

Выдыхаемый нами воздух содержит **4%** углекислого газа. За час через лёгкие человека проходит до **2 м<sup>3</sup>** воздуха. А воздух, в котором больше **0,1%** углекислого газа, считается неблагоприятным.

Именно поэтому вентиляция должна обеспечивать, как минимум, **8-10-кратную** смену воздуха в парном помещении на протяжении часа пребывания в ней парильщиков.

Приток свежего воздуха осуществляется через вентиляционные отверстия (их обычно **2**), располагаемые на разных уровнях.

Лучше, чтобы свежий воздух, поступая в помещение парной, проходил рядом с печью, нагревался и притекал струйками.

Для этого, входное отверстие оборудуют решёткой с продольными планками и располагают на высоте **0,3-0,5 м** от пола, выше уровня камней в печи, а вытяжное отверстие снабжают принудительной вытяжкой.

Существуют **3** схемы устройства приточной вентиляции в парном отделении:

- а)** с противоположным расположением отверстий, вытяжное отверстие находится выше приточного;
- б)** с противоположным расположением отверстий, вытяжное отверстие находится на одном уровне с приточным;
- в)** с расположением отверстий на одной стене.

В первом варианте поступление воздуха — наиболее интенсивно, во втором — при меньшей интенсивности обеспечивается лучшее сохранение тепла, в третьем — всё наименее оптимально.

### Выбираем породу

Если вы определились с размерами и конструкцией бани, приходит черёд выбора породы древесного материала.

Древесина может быть самая разная. В каждой местности бани рубили из того, что росло поблизости.

Но, почти всё сегодняшнее многообразие предложений основано на использовании для строительства бань пиломатериалов из хвойных пород — ели, кедра, сосны, лиственницы и пихты.

Что касается хвойных пород, применяемых в строительстве бань, то, по качеству древесины, на первое место нужно поставить **лиственницу** (*Larix sibirica*). Тому много причин: её древесина не гниёт и не синееет; её биологическая стойкость (подверженность разрушению грибами и насекомыми) вдвое выше, чем у сосны; её заболонная зона имеет минимальную толщину (менее **2 см**) и, при оцилиндровке, полностью удаляется.

Благодаря особенностям смолы, древесина лиственницы непрístupна для жуков-древоточцев, поэтому, её не нужно обрабатывать химреактивами. По долговечности и плотности она занимает промежуточное положение между сосной и дубом. Есть ещё два важных свойства у древесины лиственницы: её теплопроводность (а следовательно, и способность аккумулировать тепло) на **30%** выше, чем у сосны; и в ней содержатся целебные биоактивные вещества — антиоксиданты.

Строго говоря, у лиственницы — только один серьёзный недостаток — высокая стоимость (на **70-90%** дороже таких хвойных, как сосна, ель, пихта). Её мало заготавливают, так как невозможен сплав по воде (лиственница тонет). Это, тем более, обидно, если знать, что **70%** таёжных лесов России — это сплошь лиственничная тайга.

Хвойный материал для бани должен быть хорошо просушен, поскольку баня из сырого материала, как принято говорить, «печёт» в первые 2-3 года эксплуатации: при нагреве смола начинает испаряться, выходит из смоляных капсул и может вызвать ожог.

В больших концентрациях её запах уже способен вызвать неприятные ощущения и даже головную боль. Чтобы исключить эти досадные явления, а также, защитить от гниения утеплитель венцов, рубленную из хвойных пород баню изнутри обычно обшивают хорошо просушенной вагонкой. Но обшивка вагонкой — это не строго обязательное мероприятие.

Традиционно в российских деревнях средней полосы предпочитали рубить бани из **осины**, ставить на венец из дубовых брёвен и настилать дубовые же полы. Осина очень долгое время не подвержена гниению, бани из осиновых брёвен служат десятилетиями.

Много меньше живут бани, рубленные из массива **липы**. Её древесина — одна из самых мягких, в ней нет смолистых включений, и, после контакта с водой, её нужно хорошо просушивать, что не получается в регулярно используемой бане.

Именно поэтому липа — не так долговечна. Но, её легкий сказочный аромат оправдывает всё.

Промышленная заготовка осины для производства бруса или бревна практически невозможна, поскольку мест, где компактно произрастает это дерево нужной кондиции, осталось немного.

В результате, практически вся осина, как и липа, идёт на производство вагонки и планки для полоков.

Кстати, лучшая вагонка — именно из древесины лиственных пород. В отличие от хвойной, она в меньшей степени подвержена растрескиванию и короблению.

**Наилучшей вагонкой для бани** (и одной из самых дорогих) является **липовая**. Вслед за ней идут **ольховая** и **осиновая**.

Используют также и **берёзовую**, которая поначалу даёт приятный и бодрящий аромат. Но она обладает и серьёзным недостатком — быстро чернеет и гнивает.

Сосновая и еловая вагонка — любимый материал финских производителей. Также они применяют тик, тую, канадский кедр и абаш, который отличается лёгкой пористой структурой и поэтому не нагревается.

Промышленности, «пустившей» всю липу и осину на планку, ковшики и вагонку, ничего не остаётся, как предлагать нам для строительства бань «хвою».

Её стоимость и качество напрямую зависят от влажности, времени рубки деревьев (зимняя или летняя), их породы (ель, сосна, пихта, кедр и т.п.) и места заготовки.

Древесина зимней рубки быстрее сохнет, даёт меньше трещин, более плотна, и всё это — из-за того, что зимой отсутствует сокодвижение и в стволе содержится меньше влаги.

Несложно самостоятельно, с помощью обыкновенного йода, проверить брёвна на предмет «сезонности» заготовки. В сердцевине «зимнего» бревна больше крахмала, и йод окрашивает его в фиолетовый цвет.

Наилучшим материалом для банного (как и любого другого) строительства является древесина северных пород. Для неё характерна более плотная структура. Соответственно, эти породы более теплоёмки, легче нагреваются и дольше держат тепло.

В финских саунах изделия из ели считаются предпочтительными, а в нашем Подмосковье почти всё строительство бань основано на применении сосны. Как по этому поводу шутят строители, «против моды, не попрёшь». Хотя, ель действительно предпочтительнее, она — менее смолиста и в ней меньше сучков.

#### **Защита от напастей**

Баню, как и всякое деревянное строение, приходится защищать от неблагоприятного воздействия погоды, от различных жучков, грибов и плесени. В этом процессе есть свои тонкости, а также свои стереотипы, которые чаще вредят при попытках обработать строение всевозможными хитрыми препаратами.

Сразу оговоримся: все защитные антисептические покрытия «работают» при влажности древесины не более **25%**.

Добросовестные изготовители бань обеспечивают, так называемую, транспортировочную защиту — покрывают брёвна или брус составом, который служит в течение полугода. Примером такого покрытия может служить состав «Сенеж Транс».

По-хорошему, лишь после того, как брёвна (брусья) сруба просохнут на глубину **2-2,5 см** и их влажность станет меньше **25%**, и нужно обрабатывать стены различными защитными составами. В противном случае, такой состав (плёночного типа) только повредит.

Внутреннее пространство лучше защищать специализированными препаратами, такими как ЭКО, «Сауна», КДФ, «Рогнеда». В любом случае, рекомендация одна: очень внимательно читать инструкцию по применению используемого состава.

#### **«Перевозная» баня**

Самый простой и быстрый способ заполучить баню — купить, так называемый, «перевозной» экземпляр — полностью готовое сооружение с транспортным габаритом по ширине **2,3 м** и длиной до **7 м**.

Такая баня, в уже готовом, собранном и укомплектованном виде, привозится к вам на участок и, с помощью автокрана, ставится на подготовленное для неё место на фундаментные столбики **200×200×400 мм**, которые предлагаются в комплекте.

У одних производителей это симпатичные домики с выносной верандой под общей крышей, сделанные из оцилиндрованного бревна (диаметром от **14** до **18 см**) или профилированного бруса **10×15 см**, у других — сооружение, внешне напоминающее хозблок или бытовку с плоской или пологой двускатной крышей (по сути, это каркасные бани).

Перевозные модели часто комплектуются металлической печью-каменкой с выводом дымохода через стену или крышу.

#### **Типовая баня**

Тем, кому мало подходят габаритные размеры и планировка «перевозной» бани, имеет смысл выбрать одну из множества моделей, так называемых, типовых бань. Они уже не привязаны по ширине к транспортировочному габариту (**2,3 м**).

Типовыми их называют сами производители, которые тиражируют эти изделия, на основе разработанных базовых конструкций. Возможны, как одноэтажные, так и двухэтажные постройки.

Типовые бани, чаще всего, выполняются из бруса и оцилиндрованного бревна, реже — на каркасной основе.

Печь-каменка, материалы внутренней отделки, утеплителя и пароизоляции предлагаются, как правило, в рамках типового решения для каждой конкретной конструкции. Но заказчик может выбрать и другие варианты. Собирают типовые бани всегда на месте установки.

Для тех, кто способен сделать баню своими руками или с помощью сезонных строительных бригад, может быть интересен вариант покупки, так называемого, банного сруба.

Подобные конструкции обычно имеют минимально возможную комплектацию: колодец сруба, лаги для пола, полоки, стропила и доски обрешётки крыши.

В зависимости от размеров, качества материала и степени комплектности, их стоимость варьирует от **17** до **60-70 тысяч рублей**.

Более безопасно покупать бани от специализированных поставщиков срубов из северных и северо-западных областей. Эти фирмы берутся собрать свой же комплект и сдать вам баню под ключ.

Стоимость таких предложений зависит от размеров бани, диаметра бревна, удалённости доставки и начинается от **\$1000** и доходит до **\$3000-4000**.

Выбирая готовую баню или принимая работу, обращайте внимание на геометрические размеры планок полоков. Ширина планки не должна быть больше четырех её толщин, а расстояние между опорами, для разных значений толщин планок, должно соответствовать значениям, приведённым в таблице ниже\*:

<b>Расстояние между опорами, мм</b>	<b>Толщина планок, мм</b>
<b>600</b>	<b>22</b>
<b>900</b>	<b>25</b>
<b>1200</b>	<b>44</b>
<b>1800</b>	<b>63</b>

\* — по материалам журнала «Сделай сам» N 1 за 1991 г.

*Источник:* [Город Творцов](#)  
[«Город Творцов»](#) — путеводитель по хорошим книгам.