

СТРОИМ СВОИМИ РУКАМИ!

Дмитриева Н.Ю., Печкарева А.В.

БАНЯ ПОД КЛЮЧ

ЭТАПЫ СТРОИТЕЛЬСТВА • ЭЛЕКТРИКА И ВОДОСНАБЖЕНИЕ
• ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА • ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ •



Дачный
помощник

- Все стадии строительства бани в схемах и иллюстрациях
- Оптимальные решения при выборе строительных материалов
- Различные варианты планировки
- Монтаж линий коммуникаций
- Устройство металлических и каменных печей



Дмитриева Н.Ю., Печкарева А.В.

БАНЯ ПОД КЛЮЧ

УДК 725.7
ББК 38.7
Д53

Д53 **Дмитриева, Наталия Юрьевна.**
Баня под ключ / Дмитриева Н.Ю., Печкарева А.В. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с. — (Дачный помощник).

Практически каждый владелец загородного дома или дачного участка мечтает о своей бане. Это место для отдыха, восстановления сил и лечения народными средствами. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как построить своими руками баню из доступных материалов и оборудовать ее всем необходимым. Книга поможет также в выборе планировки, строительных материалов и инструментов.

УДК 725.7
ББК 38.7

Издание для досуга

ДАЧНЫЙ ПОМОЩНИК

Дмитриева Наталия Юрьевна
Печкарева Анна Владимировна

БАНЯ ПОД КЛЮЧ

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *Т. Сова*
Художники *Б. Павлецов, Е. Панфилова*
Компьютерная верстка *Ю. Алоухова*
Корректор *М. Шаталина*

В оформлении обложки использована иллюстрация: Oleg Iatsun / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
crtaylor_photography, zadveri, fiphot / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Таяу белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.02.2015. Формат 70х100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,93.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-74509-8



9 785699 745098 >

ISBN 978-5-699-74509-8



© ИП Крылова О.А., текст, 2015
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ БАННОЙ КУЛЬТУРЫ	5
Русская баня	5
Финская сауна	8
Хамам — турецкая баня	9
Фуру, или японская баня	10
Инфракрасная сауна	11
ГЛАВА 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	13
Выбор места для бани	13
Планировка бани.....	15
Строительные материалы для стен	26
Строительные материалы для пола.....	28
Строительные материалы для крыши	33
Строительные материалы для печи-каменки	38
Отделочные материалы.....	41
Строительные инструменты	46





ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СТРОИТЕЛЬСТВА	52
Фундамент	52
Канализация	63
Защитная обработка древесного материала	68
Стены	72
Окна	90
Двери	100
Крыша	112
Кирпичная печь-каменка	116
Установка металлической печи-каменки	124
Полы	130
Потолок	136
Вентиляция	142
Электропроводка	144
Водоснабжение	154
 Глава 4. ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА	 158
Обшивка стен, потолка, пола	158
Полки	162
Осветительные приборы	167
 Глава 5. ВСЕ ДЛЯ БАНИ	 181
Парогенератор	181
Камни	185
Веники	189
Купели	205
Вешалки	209
Баки и бочки	216
Ведро, тазы, ковши	221
Решетки для пола	222
Коврики	223
Мебель	224
Термометры	226





Щетки и мочалки.....	227
Банная шапочка	229
Травы	236
Эфирные масла.....	241
Аптечка.....	243
Напитки для бани	244
Глава 6. ПОЛЬЗОВАНИЕ БАНЕЙ	255
Как растопить печь	255
Подготовка парной и помывочного помещения	257
Уход за деревом	259
Уборка	262
Чистка зольника	264
Чистка дымохода	266
Ремонт печной трубы	271
Противопожарная безопасность.....	272
Правила поведения в бане.....	274
Неотложная помощь в бане.....	289
Массаж в бане.....	294
Самомассаж	300
Медовый массаж	308
Парный массаж	315
Массажеры.....	316

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пожалуй, найти в России равнодушных к банным процедурам, не так уж просто. И это неудивительно, ведь баня с древних времен славится своими целебными свойствами. После посещения парной люди чувствуют себя заново родившимися.

Наша книга для тех, кто желает построить на участке баню своими силами. Это не так сложно, как может показаться поначалу. Полезные советы, содержащиеся в книге, позволят избежать ошибок и соорудить баню, которая будет радовать длительное время.

Вы узнаете, в чем заключаются ее особенности, чем отличаются друг от друга разные виды бань. Кроме того, вы научитесь правильно выбирать не только место для будущего строения, но и качественные строительные материалы.

Ведь, казалось бы, что может быть сложного в приобретении камней для печи? Но, однако, в камнях тоже надо разбираться и учитывать их особенности, о которых вы узнаете из нашей книги. Все основные этапы строительства, начиная с укладки фундамента и заканчивая проведением водоснабжения и электричества, описаны максимально подробно. Вы получите практические советы, как правильно возвести стены из бревен, кирпича, бруса, блоков, грамотно установить в бане окна и двери, соорудить печку-каменку и т. д. Схемы и наглядные иллюстрации помогут разобраться в самых сложных этапах строительства и провести их должным образом. Тогда даже самые замысловатые действия станут простыми





и понятными любому домашнему мастеру.

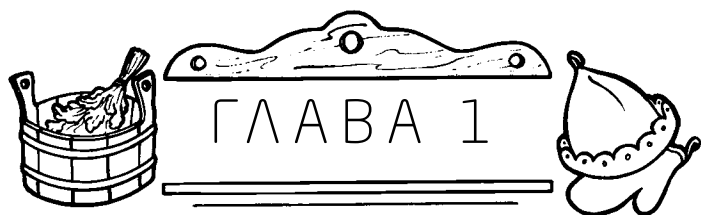
Несомненно, когда баня будет построена, необходимо будет приступить к следующему этапу — отделке. В книге мы рассмотрим варианты обшивки стен, потолка и пола бани, изготовления полков для парного отделения и монтажа осветительных приборов.

От того, насколько грамотным будет уход за баней, деревянными поверхностями, дымоходом и т. д., зависит срок эксплуатации строения. Не секрет, что

в чистом помещении мыться гораздо приятнее, да и полезнее.

Вы узнаете, что именно нужно приобрести или изготовить своими руками для расслабляющих банных процедур. Полезными будут и советы, касающиеся оказания неотложной помощи в бане.

Словом, наша книга содержит много интересного и полезного для каждого строителя бани. В ней можно найти ответы на многие вопросы, которые могут возникнуть при возведении подобного строения.



ОСОБЕННОСТИ БАННОЙ КУЛЬТУРЫ

РУССКАЯ БАНЯ

В последние годы именно русская баня стала очень популярной не только в нашей стране, но и за рубежом. Ее востребованность с каждым годом растет, и это неудивительно. Ведь русская баня особенно полезна для здоровья.

Еще древние славяне отлично знали об омолаживающих, целительных и бодрящих свойствах бани. Именно в ней они проводили специальные обряды и занимались лечением больных.

Русскую баню, как правило, возводят с учетом использования в ней рубленых бревен. В парной обустраивают печь, сложенную из кирпича, — каменку. Именно в нее кладут камни, которые при растопке раскаляются. Иногда их температура может превышать 600 °С. Чтобы образовывался пар, на камни приходится периодически выплескивать небольшое количество воды. От него зависит температура в бане: чем больше пара, тем жарче





в помещении. Когда печь начинает понемногу остывать, ее подтапливают, подкладывая поленья.

Ученые, исследовавшие свойства русской бани, пришли к выводу, что она полезна для здоровья. Они выяснили, что благодаря жару баня представляет собой уникальное средство физиотерапии. Многие люди с хроническими болезнями чувствуют себя после ее посещения гораздо лучше. Особенно благотворно пар влияет на больные суставы — они перестают ныть. Посещение русской бани также отлично стимулирует обмен веществ, позволяя организму в полной мере усваивать белки, жиры, ценные минералы.

Некоторые любители парной после мытья обли-

ваются холодной водой или травяными настоями. Зимой многие выбегают на улицу и окунаются в сугроб, после чего снова возвращаются в баню и обливаются горячей водой. Подобные контрастные по температуре процедуры придают огромный заряд бодрости организму. Конечно, не все способны на такие подвиги, но есть и те, кто получает от этого особое удовольствие.

На Руси для того, чтобы баня была жарче, стены и полки ошпаривали горячим травяным отваром или квасом. Особенно старались для гостей. Называли это «поддать пару». Данное выражение и сейчас используется в нашей речи.

В русской бане — мягкое парение, которое поддержи-



Русскую баню нельзя посещать больным эпилепсией, страдающим лабильной формой сахарного диабета, глазной гипотонией и вторичной глаукомой, стойкой артериальной гипертонией, а также при ОРВИ и повышенной температуре тела.





вается температурой 45—65 °С, постоянная влажность пара — 40—65 %. Такой комфортный температурный режим дает возможность находиться в бане и молодым, и пожилым, и детям. Пар оказывает на людей расслабляющее воздействие. Чтобы получить особое наслаждение от бани, можно воспользоваться целебными аромамаслами.

При заходе в баню жар охватывает все тело, приток крови к органам усиливается, в результате они получают больше питательных веществ. Когда тело хорошо прогревается, поры кожи расширяются, и человек начинает потеть.

Благодаря испарению пота поверхность тела начинает остывать. С потом уходят не только излишнее тепло, но и загрязняющие тело токсины и шлаки. Вследствие этого почки начинают лучше работать, а водно-солевой обмен улучшается.

В лечебных целях баню стоит посещать страдаю-

щим хроническими заболеваниями дыхательных путей, людям с транзиторной стадией гипертонической болезни, гипотонией и вегетативными расстройствами сердечно-сосудистой системы. Полезна она и при ожирении, хронических воспалительных и дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, хронических нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, хронических воспалительных болезнях мочеполовых органов.

Под действием банного жара связки и суставы становятся эластичными. Уже давно было подтверждено, что травмы у людей, регулярно посещающих это заведение, заживают намного быстрее. Поэтому тем, кто жалуется на боли в спине, коленях, тазобедренных суставах, банные процедуры просто необходимы.

Тепло, похлестывание тела веником, а также контрастный душ перераспре-





деляют кровь и лимфу в организме, значительно улучшая их циркуляцию. В результате восстановительные процессы убыстряются. Именно поэтому баню можно назвать одним из самых эффективных средств для лечения травм разного рода, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Банный жар позволяет очистить и обновить клетки организма.

Шлаки и токсины выделяются вместе с потом, следовательно, чем

больше он выделяется, тем интенсивнее происходит обмен веществ в организме.

Кроме русской, существуют и иные разновидности бани. Некоторые из них

стали в России необычайно популярными.

Кому-то сухой жар сауны подходит больше, чем влажный пар русской парной, другие желают испытать новые ощущения, посещая разные бани. В любом случае польза от бани для здоровья как физи-

Еще в Древнем Риме врачеватель Гален выяснил, что главной причиной преждевременного старения является слабое потоотделение. Он рекомендовал людям старшего возраста регулярно посещать баню, где под воздействием высокой температуры поры расширяются, и в результате потоотделение становится более интенсивным.



ческого, так и психологического, просто неоценима.

ФИНСКАЯ САУНА

Сауна дает отличный оздоравливающий эффект, придает сил, бодрит, повы-

шает настроение. В этом она схожа с традиционной русской баней. В финской сауне





парятся сухим паром. Температура воздуха, поддерживаемая здесь, достаточно высокая — 90—110 °С и вызывает сильное потоотделение. Влажность при этом минимальная — лишь до 25 %. Регулярно посещая финскую сауну, можно добиться значительного снижения веса, потому что низкая влажность заставляет пот, выделяющийся из пор, испаряться.

Сухое парение благотворно действует на состояние здоровья страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы средней тяжести, гипертонией, кожными за-

болеваниями, частыми простудами, поражениями печени, воспалительными заболеваниями мочеполовой сферы, а также при наличии камней в почках небольших размеров.

Следует заметить, что финскую сауну нежелательно посещать диабетикам и болеющим туберкулезом в тяжелой форме, а также с высоким артериальным давлением, при атеросклерозе, острых заболеваниях верхних дыхательных путей, камнях в мочевом пузыре, серьезных нервных расстройствах.

ХАМАМ – ТУРЕЦКАЯ БАНЯ

Идея обустройства бани, которая сегодня называется

турецкой, возникла еще в Древнем Риме. Одно время



Финны в процессе принятия банных процедур используют разного рода эфирные масла и травяные отвары, а вместо веников тело массируют скрабами, которые можно с успехом заменить медом или обычной солью.





римляне очень любили бани-термы. Все лучшие свойства таких заведений отразились в современной турецкой бане, называемой «хамам». Он отличается от русской и финской бань, поскольку здесь присутствует очень высокая влажность. При этом температура в парной вполне комфортная, что позволяет максимально расслабиться.

Турецкие бани — особый мир, где можно отдохнуть, очиститься и оздоровиться. Сначала нужно неспешно подготовиться к парению, затем попариться и тщательно помыться. В завершение посетителям хамама предлагают разнообразные виды массажа и всевозможные полезные напитки.

Турецкая баня подходит всем, кто не очень хорошо

переносит сухой пар. Здесь температурное воздействие более мягкое, а влажность воздуха очень высокая. Такое влажное парение особенно полезно страдающим астмой, бронхолегочными заболеваниями, людям с больными суставами, отложением солей, сердечно-сосудистыми патологиями, хроническими почечными болезнями, гипотонией, неврастенией, расстройствами пищеварения.

Не стоит посещать хамам людям с острыми заболеваниями органов дыхания, воспалительными болезнями внутренних органов, тяжелыми сердечными патологиями, эпилепсией и инфекционными поражениями, а также беременным женщинам.

ФУРО, ИЛИ ЯПОНСКАЯ БАНЯ

Японская баня похожа на бочку или бассейн, который наполнен водой. Этот сосуд

нагревают до температуры 35 °С, а помещение — не выше 50 °С.





Погружаясь в воду, посетитель бани должен следить, чтобы вода не достигала области сердца.

В процессе парения температуру можно изменять,

а также присаживаться в нее глубже.

В воду при желании добавляют целебные травы, помогающие избавиться от разнообразных недугов.

ИНФРАКРАСНАЯ САУНА

Инфракрасное излучение, полезное для сосудов и сердца, активизирует нервную систему, бодрит, улучшает физическую и умственную деятельность. Сеанс такой сауны длится 30 мин. При температуре в 40—60 °С потоотделение достаточно обильное.

Собственно баней называть инфракрасную кабину не совсем верно, но она также великолепно оздоравливает организм и укрепляет иммунитет. Поскольку потоотделение и прогрев тела осуществляются при низкой влажности и небольшой температуре воздуха, сеанс подобной терапии является наиболее щадящим.

Инфракрасные излучатели нагревают не только верхний слой кожи, как это бывает с другими видами саун и бань, но и прогревают ткани на глубину около 4 см. В результате тепло воздействует на самые глубокие кожные слои, а также мышцы, кости и внутренние органы.

Во время процедуры следует удалять пот с тела с помощью полотенца, поскольку он препятствует действию инфракрасных лучей.

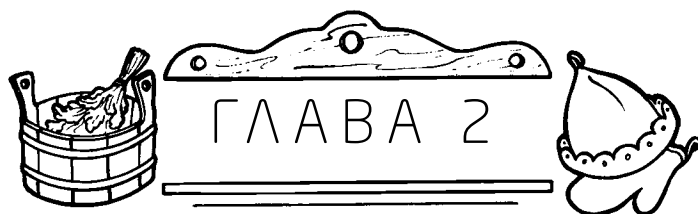
Принимать инфракрасную сауну можно только после горячего душа. Эта предварительная подготовка позволит усилить пото-





отделение и удаление из организма токсинов и шлаков. Достигнуть такого эффекта можно также, выпив 1 л воды перед процедурой. Прежде чем отправляться в инфракрасную сауну, посоветуйтесь с врачом, чтобы убедиться в отсутствии возможных противопоказаний.

Несмотря на многообразие видов бани, русскому человеку несомненно ближе своя, родная банька. О том, как самостоятельно построить на собственном приусадебном участке баню, затратив не слишком много денежных средств, будет подробно рассказано далее.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Прежде чем приступить к возведению бани, нужно провести подготовительные работы: решить, где именно лучше поставить будущее строение, продумать его планировку, подобрать подходящие строительные материа-

лы для стен и пола, а также крыши. Желательно заранее обдумать, из чего будет возводиться печь-каменка, и запастись нужным инструментом, чтобы все необходимое в процессе работы было под рукой.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ БАНИ

Задумываясь о подходящем месте для бани, стоит учитывать, что существуют три основных варианта ее размещения: в доме, в качестве пристройки к нему и отдельно стоящей постройки.

Если участок маленький или дом достаточно большой, то можно организовать баню в доме. Лучше всего в таком случае подойдет сауна, поскольку она занимает маленькую площадь и является более сухим по-





мещением, чем традиционная русская баня. Но при этом в доме должны быть соответствующие стены и приспособленная для этих целей канализация, так как у сауны и бани, как правило, существует душевое отделение. Следовательно, нужно предусмотреть качественный централизованный слив для воды. При обустройстве русской бани ее необходимо заизолировать, иначе в жилое помещение будет проникать пар.

Что касается возможности пристроить баню к дому, то делать это крайне нежелательно, в первую очередь исходя из техники безопасности.

Конечно, лучше всего возвести отдельно стоящую баню, ведь помещение с высокой влажностью и температурой воздуха желательно отделить от жилого дома. Помимо этого подобный вариант дает возможность упростить конструкцию: здесь не обязательно устраивать канализацию.

При выборе места для строительства бани стоит помнить, что самая низкая часть приусадебного участка подойдет для этих целей наилучшим образом, поскольку будет расходоваться очень много воды.

Дверь бани, как правило, располагают с южной стороны, а окна — с западной. Это позволит солнцу по вечерам освещать помещение как можно дольше.

При расчете размера бани принимают во внимание, сколько человек будет париться в ней одновременно. Но в любом случае ее площадь должна составлять не менее 10 м². Чтобы избежать чрезмерных потерь тепла, потолок устраивают так низко, как только возможно. В маленькой бане, как правило, всего два помещения: парная и предбанник. Если же размеры позволяют, то их можно дополнить отдельной комнатой отдыха.

Если на приусадебном участке есть искусственный





водоем или мини-бассейн, баню можно построить не-подалеку от этого места и выход из парной сориен-тировать на него.

При выборе места для постройки необходимо

учитывать схему водоотве-дения и подвода воды, что-бы впоследствии не копать траншеи и не проклады-вать лишние трубы. Это дорого и отнимает много времени.

ПЛАНИРОВКА БАНИ

Прежде чем приступать к строительству будущей бани, детально составляют план. Опираясь на него, зна-чительно проще просчитать нужное количество строи-тельных материалов и их стоимость.

Вентиляцию бани обычно проводят сквозь вентиляци-онный канал, находящийся в печи, или через форточку. Основными помещениями бани являются раздевалка, парная и моечная.

Семейная баня, не совме-щенная с иными строения-ми, должна иметь полезную площадь не менее 10 м^2 и на-ружные размеры $3,5 \cdot 3,5 \text{ м}$. Она отлично подойдет для се-

мьи из 5—6 человек, если они моются в 2—3 захода (рис. 1).

В бане, рассчитанной на двух человек, моются обычно в положении сидя. Ее размеры дают возмож-ность париться лишь по очереди. Для экономии пространства скамью мож-но заменить низкими табу-ретами.

В бане на двух человек парную можно совместить с моечной (рис. 2), что не слишком удобно, поскольку температура воздуха здесь будет ниже, чем в бане, обу-строенной отдельными по-мещениями, а влажность, напротив, будет чересчур высокой. Подобная баня





плохо подходит для детей и пожилых людей, которым промежуточное охлаждение тела не рекомендуется. Но зато совмещение моеч-

ной с парной дает возможность сократить общую площадь бани и уменьшить ее размеры практически вдвое.

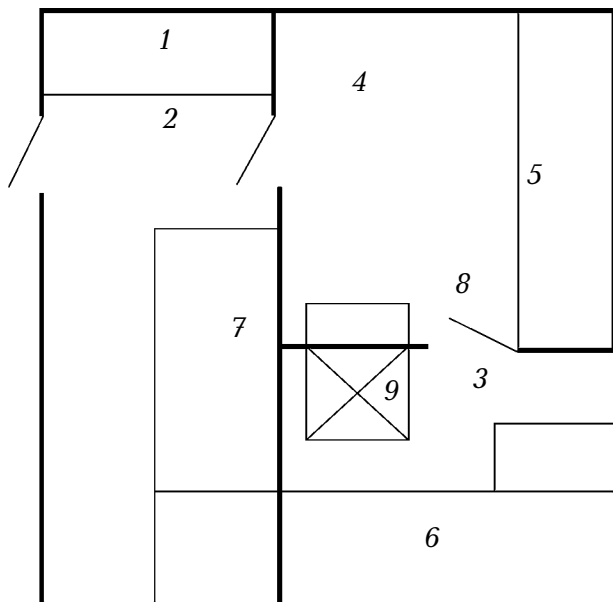


Рисунок 1. План бани для 3-х человек;

1 — вешалка для одежды; 2 — предбанное помещение; 3 — парная;
4 — помещение для мытья; 5 — скамейка; 6 — пол; 7 — лежанка для отдыха; 8 — двери; 9 — кирпичная либо металлическая каменка



Небольшая баня без предбанника с совмещенными парной и помещением для мытья должна быть размерами не менее $1,8 \cdot 2$ м. В более тесном строении будет некомфортно и неудобно.





Чтобы снизить влажность воздуха, устанавливают печь с большой теплотворной мощностью, отказываются от обустройства душевой кабины, аккуратно пользуются водой в бане, не разбрызги-

вая ее. Кроме того, банные процедуры выполняют таким образом: сначала все члены семьи парятся, после чего баня проветривается, и только затем можно приступать к мытью.

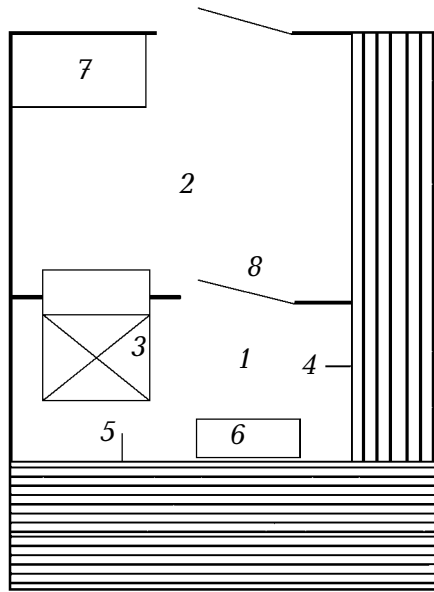


Рисунок 2. План небольшой бани: 1 — парное помещение, совмещенное с моечной; 2 — предбанник; 3 — кирпичная или металлическая каменка; 4 — полки, являющийся сиденьем; 5 — полки, являющийся лежанкой; 6 — подставка; 7 — скамья; 8 — двери

При строительстве комфортабельной бани, ее дополняют туалетом, душевой кабиной, комнатой для отдыха, где можно поместить стол, лежанку и камин для

обогрева. При планировке такой бани не стоит забывать и о террасе, где нередко размещают солярий, искусственный или естественный. Полезная площадь





бань такого рода составляет 12—16 м². Для больших усадеб подходит семейная баня, рассчитанная на 4—5 человек (рис. 3). В такой бане иногда даже временно проживают, поскольку помещение допустимо отапливать

камином, который совмещен с печью-каменкой. Топочное отверстие находится в предбаннике. В этом же помещении размещают ящик для топочного материала, а также обустраивают комнату отдыха.

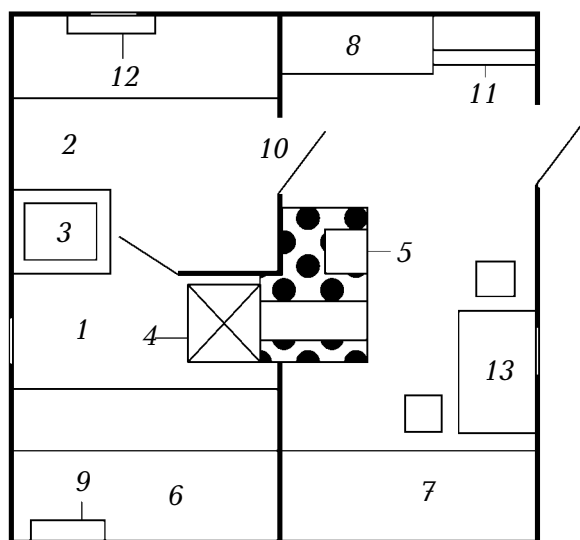


Рисунок 3. План бани, рассчитанной на 4—5 человек: 1 — парная; 2 — помещение для мытья; 3 — душ; 3 — предбанник; 4 — кирпичная или металлическая каменка; 5 — камин с дровяным отоплением; 6 — полук; 7 — лежанка для отдыха; 8 — подставка; 9 — вентиляционная отдушина; 10 — двери; 11 — вешалка для одежды; 12 — окно; 13 — чайный стол

На рисунке 4 представлена схема семейной бани, в которой одновременно могут располагаться до 8 чело-

век. Она отапливается при помощи П-образной печи. Каменка рассчитана на 6 ведер воды.



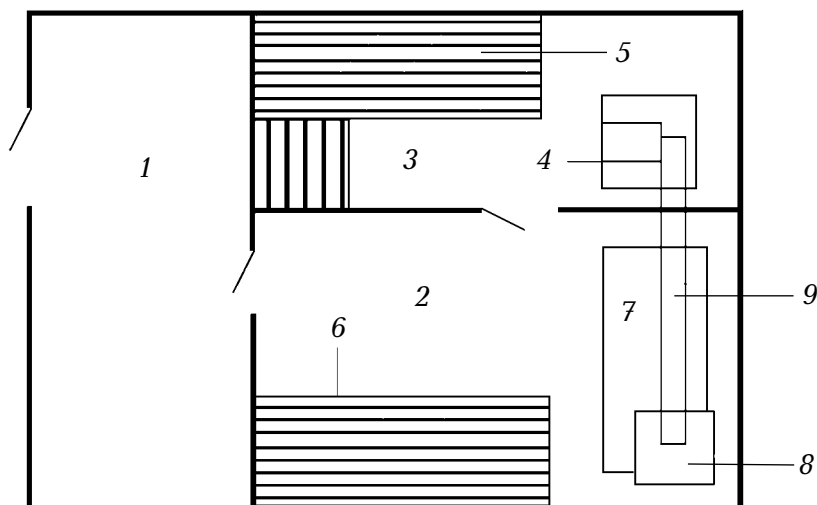


Рисунок 4. Схема бани на 8 человек: 1 — предбанник; 2 — помещение для мытья; 3 — парное помещение; 4 — печь; 5 — полук; 6 — скамья; 7 — ванна, наполненная холодной водой; 8 — бак для воды; 9 — дымоход

Основные помещения

К основным помещениям бани относятся предбанник, моечная и парная. К их обустройству предъявляются определенные требования, которые необходимо соблюдать.

Предбанник. Для бани, не примыкающей к жилому помещению, предбанник просто необходим, он будет защищать помещение для мытья от холода и ветра. Кроме того, в нем можно

разместить запасы топлива и воды.

При организации предбанника следует учитывать его оптимальные габариты ($150 \cdot 240$ см), ширину (не менее 1 м) и площадь на каждого посетителя бани (не менее $1,3 \text{ м}^2$) от общей площади помещения.

Предбанник обязательно утепляют, защищая от ветра, обеспечивают хорошее освещение. Поскольку окна в этом помещении не зашторивают, их лучше рас-





положить повыше и сделать достаточно широкими.

Моечная. Моечную комнату можно с легкостью совместить с душевой. В помещении такого рода

располагают емкости, в которых хранится холодная и горячая вода, а также расположены скамьи.

Оптимальный размер моечной составляет $180 \cdot 180$ см. На каждого из одновременно моющихся

должно приходиться не менее 1 м^2 ее площади. Если необходимо установить в помещении лежанку, например, размерами $65 \cdot 180$ см, то моечная должна быть как минимум $2 \cdot 2$ м.

Моечную обязательно отделяют от парной. Для этого подойдет легкая перегородка, снабженная дверью, что позволит регулировать влажность и температуру на

полках не зависимо от температуры в помещении. Моечная, которая отгорожена от парной и снабжена достаточно широкой скамьей, отлично подходит для детей

и людей, которым противопоказаны высокие температуры.

Парная.

Парная является главным банным помещением. Именно от ее обустройства будет во многом зависеть

успех всех банных процедур, поэтому она должна быть максимально комфортной. Необходимо отметить, что баню желательно посещать вдвоем или даже втроем. Моющиеся могут контролировать самочувствие друг друга, что исключает вероятность возникновения несчастных случаев.

Размеры парной обычно зависят от габаритов камен-

В предбаннике необходимы полки или скамейки, на которых можно не только сидеть, но и размещать под ними обувь, хранить дрова. Если же баня топится углем, то для него нужно установить ящик с крышкой. Стоит предусмотреть также вешалки для одежды.





ки. Оптимальный вариант, подходящий для семейной бани, — 190 · 150 см.

В парной необходимо долго сохранять воздух, разогретый до высокой температуры, чтобы равномерно нагревать тела парящихся людей. Для этого дверь, ведущую в помещение такого рода, делают с низкой коробкой и высоким порогом.

Полок в парной. Полок может иметь различные формы в зависимости от того, как именно на нем будут располагаться люди: скамейки со спинкой, плоские лежанки, снабженные упором для головы, а также скамейки, имеющие вид кресла-шезлонга (рис. 5).

Стандартная ширина полка — 40 см. Для сидячего положения — 90 см, лежа с вытянутыми ногами — 180 см, лежа с согнутыми ногами — 150 см. Это комфортные для людей размеры. Минимальная длина полка — 180 см, а расстояние от него до потолка — не менее 1 м.

Желательно использовать сборно-разборную конструкцию полка, так его можно будет чистить и просушивать. Для изготовления такой конструкции подойдут узкие тщательно оструганные доски, имеющие закругленные края. Между ними нужно оставлять пространство для свободной циркуляции воздуха. Обустраивая полки, предусматривают также упоры для поднятых ног. Для этой цели хорошо подойдут рейки или доска.

Конструкция полка в первую очередь будет зависеть от габаритов бани. Если она просторная, рассчитана на 6—8 человек, то подойдет двух- или даже трехъярусный полки, расположенный вдоль стены, не имеющей окон. Верхний полки, на котором можно разместиться лежа, должен иметь размеры 65 · 180 см, а средний и нижний — несколько меньше. Высота нижнего полка должна составлять 20 см, среднего — 50 см, а верхнего — 90 см.



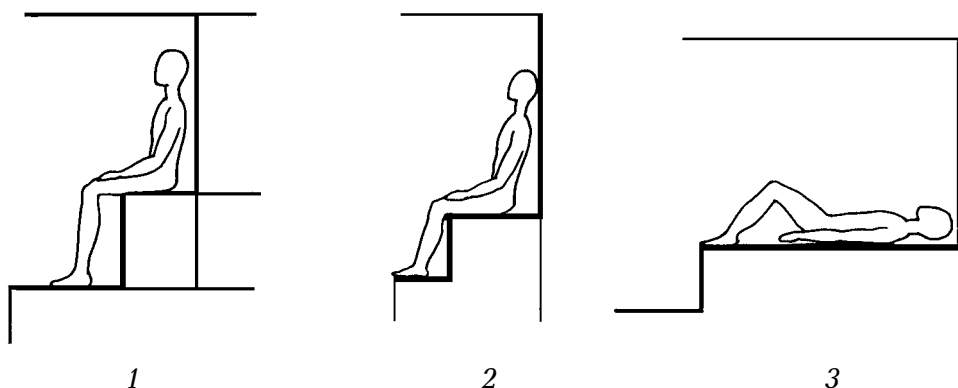


Рисунок 5. Полок в парной: 1 — полк, на котором можно разместиться в сидячем положении; 2 — полк, на котором можно откинуть спину назад; 3 — полк для лежачего положения с согнутыми ногами

В бане, где моечная и парная совмещены, лучше всего использовать Г-образный полк. В таком случае средний полк будет укрепляться на другой стене.

Для изготовления полка подойдет древесина, не имеющая смол и несильно нагревающаяся: осина, липа или тополь.

Современные бани часто обустраивают полками из африканского дерева абаша, оно очень быстро сохнет и практически не нагревается в жаркой парной.

Изготавливая полк, следует предусмотреть раму из брусьев. На нее впоследствии набивают в поперечном положении тонкие доски. Иногда их располагают в продольном направлении. Самое главное, чтобы промежуток между ними составлял 1 см, это позволит обеспечить отличную вентиляцию и быстрое просыхание полка. Поверхности планок, упоров, брусьев и досок делают наклонными, чтобы по ним легко стекала вода.

Прикреплять доски к раме следует без помощи





гвоздей из металла, чтобы не обжечься об них во время парения. Вместо металлических креплений используют штыри из дерева — дуба. Если же без металлических нержавеющих винтов не обойтись, то вворачивают их снизу, сквозь брусья в доску. В таком случае их шляпки не будут касаться тела человека.

Средний полук, как правило, делают стационар-

ным, а нижний и верхний — откидными или съемными. Нижний при этом лучше заменить скамейкой, которую легко отодвинуть. Это заметно облегчит просушку помещения и его уборку. Чтобы смонтировать съемные полки, для их опоры нужно укрепить брусья на стену. При этом торцы стоек и ножки полка желательно хорошо гидроизолировать, используя для этих целей резину (рис. 6).

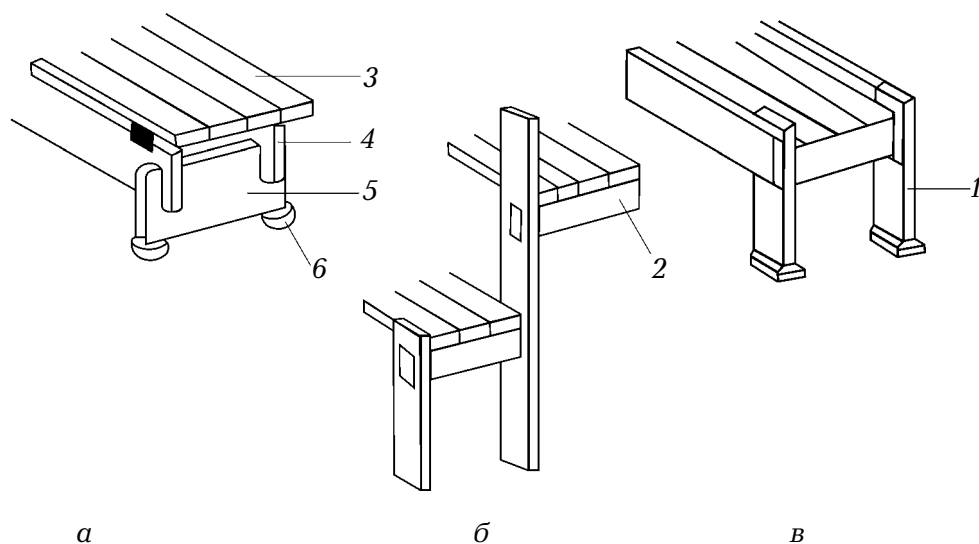


Рисунок 6. Обустройство полка: а — скамья-лежанка; б — скамья для сидения; в — полук; 1 — стойка; 2 — брус для опоры; 3 — доски из дерева; 4 — деревянная рама; 5 — опора; 6 — гидроизоляционный слой



Подставки для поднятых ног позволяют не класть ноги на стену, лежа на полке. Такие подставки могут иметь вид перекладкины круглого или прямоугольного сечения или перил.

Дополнительные помещения

Душевая кабина. Планируя строительство бани, многие считают, что ее необходимо оснастить гидромассажными кабинами, джакузи и т. д. Нужны ли подобные приспособления или можно легко обойтись и без них, каждый решает сам. Но душевая кабина точно никогда не помешает. Поэтому, если габариты бани позволяют ее установить, желательно сделать это.

Перед посещением любой бани в целях гигиены рекомендуется принять душ. После каждого подхода с вениками также не помешает ополоснуться, чтобы очистить поры кожи от

пота и сальных выделений. Это можно сделать в отдельно стоящей душевой кабине. Кроме того, в ней удобно тщательно вымыться с мылом после посещения парной.

Если места не слишком много, при покупке лучше отдать предпочтение угловой конструкции.

Комната отдыха. Обстановку и форму комнаты отдыха каждый выбирает по своему вкусу. Желательно, чтобы из этой комнаты можно было попасть не только в парную, но и в коридор, который ведет к туалету и раздевалке. Если есть помещение, где располагается бассейн, к нему тоже должен быть доступ из комнаты отдыха.

Благоустроенная комната отдыха предполагает наличие стола со скамейками или удобными стульями. Хорошо также предусмотреть лежак, на котором можно вздремнуть.

Для бани, оформленной в исконно русском стиле,





подойдет деревянная мебель. Современный интерьер комнаты отдыха может подразумевать установку небольших диванов вместо лавок. Словом, все зависит от ваших предпочтений.

Бассейн. При желании баню можно оснастить бассейном, соорудить который вполне возможно своими силами. Для начала необходимо разработать проект и определиться с желаемой конструкцией: овальной, прямоугольной или круглой.

Для строительства потребуются такие материалы, как гидроизолирующая пленка, бетон, уголки, швеллеры и балки. Они должны отличаться устойчивостью к коррозии, быть жесткими и одновременно легкими. Больше всего подобным требованиям соответствуют материалы из нержавеющей стали, алюминия, дюралюминия или некоторых видов цветных металлов.

Для армирования бетонных конструкций применяют разные виды металлической сетки рабица.

При обустройстве бассейна крайне важно грамотно провести трубопроводную сеть: диаметр и количество труб напрямую зависят от емкости будущего бассейна. Для установки больше всего подойдут полихлорвиниловые, пластмассовые или металлические изделия. Там, где они будут испытывать высокое давление, желательно применять трубы из цветных металлов или же нержавеющей стали. Пластмассовые и полихлорвиниловые потребуются в тех местах, где нагрузка не слишком большая.

Непременно следует учитывать диаметр труб: чем он больше, тем быстрее бассейн будет наполняться водой. Стандартный диаметр составляет не менее 40 мм, в противном случае трубы станут быстро засоряться.





СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СТЕН

Для возведения стен бани используют кирпич, дерево, пенобетон, камень. Выбирая материал, стоит помнить о том, что на бетонных, кирпичных и каменных стенах вследствие сильной конденсации пара могут возникнуть потеки воды. Кроме того, подобные конструкции более холодные, чем деревянные. Предпочтительнее остановиться на бревенчатых стенах, которые к тому же будут издавать древесный аромат.

Лучшими считаются бани, построенные из брусьев и бревен, — комбинация двух материалов позволяет сделать стены теплыми и прочными. Снаружи при-

меняют сосну, а внутри — осину.

Чтобы возвести баню в максимально сжатые сроки, стоит выбрать бревенчатый сруб. Такое строение обойдется гораздо дешевле, к тому же дерево является экологичным материалом, обладающим массой преимуществ перед искусственными. Благодаря тому что дерево дышит, постройка будет иметь естественную вентиляцию.

Для обустройства сруба подойдут только благородные и прочные древесные породы, которые устойчивы к раскалыванию и расщеплению. Кроме того, материал должен быть влагоустойчивым. Сруб, собранный



Профилированный брус изготавливают из массива дерева без использования химических добавок. Каждому из брусков придается нужная форма, поэтому в 1 м³ содержится больше полезного материала, чем в таком же количестве обыкновенных бревен.

