

# SZAUNAVILÁG

Kószó József



**Szaunázni a mai embernek szükséglet, míg egyesek valamiféle luxusként értelmezik. Akárhogy is van, nekünk, kivitelezőknek a szaunázás hatásaival ugyanúgy tisztában kell lennünk, mint a gyártás ismérveivel. Úgyhogy gondoljunk az emberi egészségre, majd utána keressük a lehetőségeket, hogy tudunk kialakítani szaunát a rendelkezésre álló környezetben!**

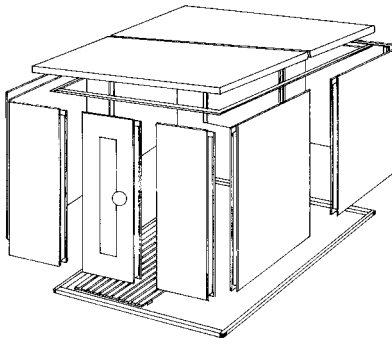


Modern kori szaunafülke edzett biztonsági üvegajtóval

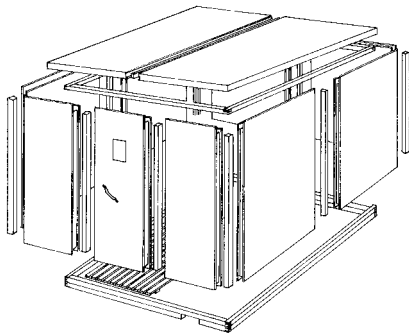
„Minek nekem szauna, elég sokat izzadok enélkül is!” Még ma is vannak ilyen és ehhez hasonló vélekedések a szaunázással kapcsolatban. Fontos tudni, hogy az izzadás az egészséges ember biológiai szükséglete. Igen ám, de terhelő munka vagy sport esetén is a testfelületünknek legfeljebb egyharmad része izzad, míg a többi nem. Ha szaunázunk, akkor százszázalékos az izzadási felület. A kicsit is magával törődő ember jól tudja, hogy a test teljes „lefedettségén” jótékony hatású az izzasztó kúra, mert a testfelület pórusaiból



Üvegfalú szaunafülke a lakásdíszítés részéül



a) alsó-felső keretrögzítővel



b) függőleges vázoszloppal

úgymond kivalakolja mindazt, ami később az egészségre negatív hatással lehet.

Szólunk a dizájnról is, ugyanis az utóbbi évtizedben óriásit változott a szaunaépítés technikája. Ezek közül megemlítendő, hogy:

- szaunát ma többen egyedi módon építenek;

- a szaunakülső ma már nem deszkalambéria, hanem egyszerű építőlap a környezeti vagy belsőépítészeti igényhez elkészítve;
- a szaunák ajtajai többnyire edzett és hőálló üvegből készülnek;
- a szaunáknak ma több esetben, főként családi házaknál természetesen ablaka is van.

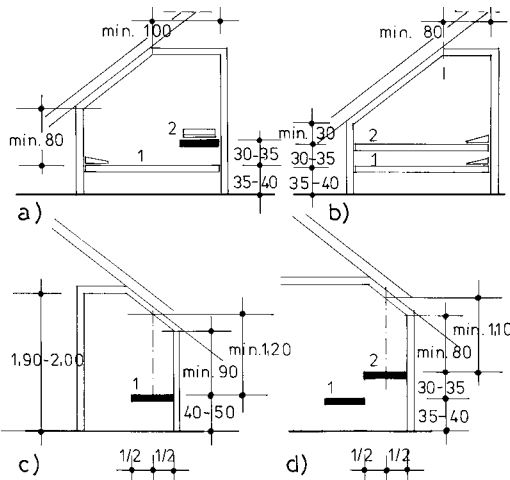
Régi és új építésű lakóépületbe kerülő szauna építéskor egyaránt alaposan meg kell fontolni, hogy a hőn óhajtott izzasztókamra hová kerüljön. Lakóépületeknél a szaunafülke elhelyezhető a pincében, a fürdőszobában, a lakásban, a tetőtérben, a teraszon, a gazdasági helyiségben vagy a melléképületben egyaránt. Gyakran épülnek különálló, kerti szaunaházak is. Az elhelyezés jelentősen befolyásolja a szauna építésének szerkezeti rendszerét és járulékos építményeit. Pincébe vagy gazdasági helyiségbe való telepítéskor külön előtér és zuhanyozó szükséges, a lakás fürdőszobájához való elhelyezésnél ez közösen is megoldható. Udvari épületnél külön zuhanyozót vagy

merülőmedencét, esetleg kerti zuhanyt kell létesíteni.

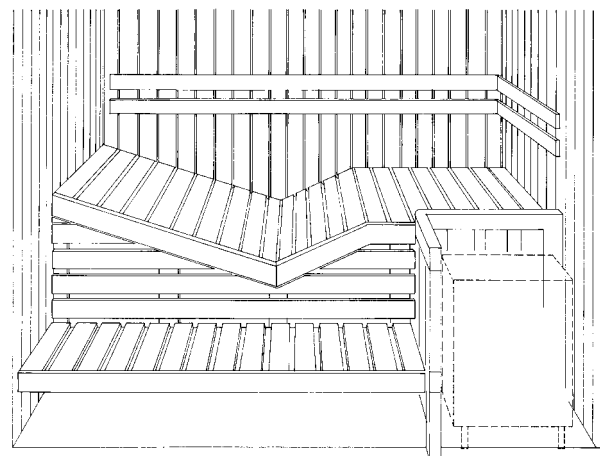
A lakás pincéjébe telepített szauna műszakilag igénytelenebb kialakítású lehet, és olcsóbb építészeti teret foglal el. Hasonló gazdasági megfontolások miatt a tetőtérben való elhelyezés is szóba jöhet. Természetesen sokkal kényelmesebb, ha a tisztálkodó- és szaunázóhelyiség lakáson belül, együtt helyezhető el. A lakótérhez való igényesebb kapcsolás olyan különleges lehetőségeket is nyújthat, mint például a téli napozás – télikert és fürdő párosításával. Tudatosan energiatakarékos lakóháztervezésnél a szauna különválasztva, de a lakás közvetlen funkcióinak sorához kapcsolva létesíthető, működése azonban nem zavarja a lakók nyugalmát.

Az eddig felsorolt szempontok a szaunák szerkezeti rendszerét is meghatározzák.

Manapság szaunaépítés az építetető, a lakástulajdonos gondolatában merül fel elsőként. Ezek mint igénypontok adják meg a tervezői feladatot. Szép az a lehetőség, amikor a lakás fő funkciójával szoros egységet alkothat a kikapcsolódás,



Szaunafülke optimális helyigénye tetőtérben, a tetősík alá méretcsökkentett beépítésben: a) kétirányú fekvőpaddal; b) egyirányú fekvőpadokkal; c) egy fekvő- (vagy ülő-) pados; d) két fekvőpados, kétlépcsős változattal



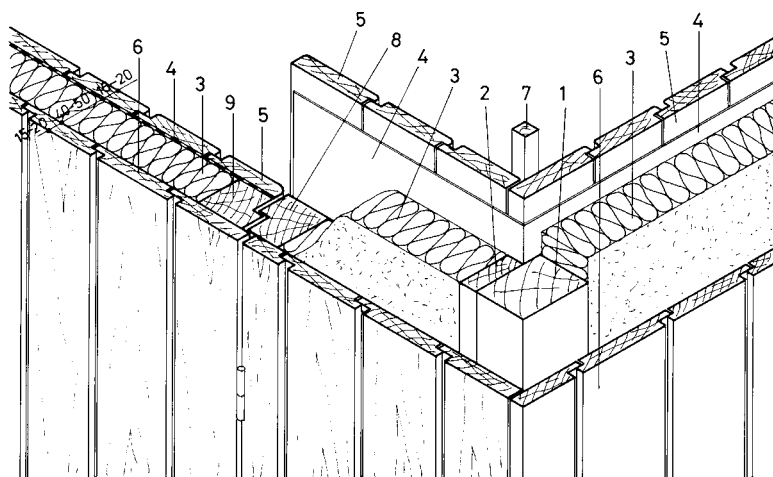
Szaunabelső különleges fekvőpaddal



Szaunabelső és a fekvőpadok tartozékaikkal



Szaunafülkék természetre tekintő ablakozással



Vázás szaunafal részlete

- 1.: sarokoszlop;
- 2.: kiegészítő váz;
- 3.: hőszigetelés;
- 4.: párazáró fóliaréteg;
- 5.: belső faburkolat;
- 6.: külső faburkolat;
- 7.: takaróléc;
- 8.: tokkeret;
- 9.: ajtószárnykeret

a felüldülés lehetőségének helyigénye is. Nem kell feltétlenül szaunát úszómedencével párosítani, mert ezek annak ellenére, hogy szoros „tevékenységi körben” kapcsolódnak egymáshoz, külön-külön is elképzelhetőek, vagyis megépíthetőek.

### TERVEZÉS

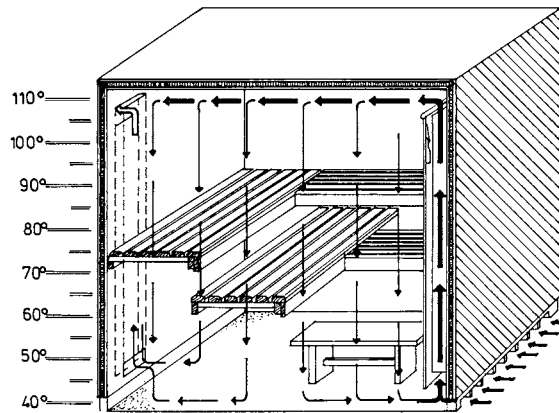
Csak szauna tervezésénél a helyigény meghatározásakor az a fontos, hogy azt hol és hogyan szeretnénk megvalósítani a lehetőségek szabta határokon belül. A tervezés (előkészítés) igénypontjai:

- Akarunk-e szaunát, és ha igen, mely fajtáját vagy típusút?
- Milyen kiszolgáló, azaz fogadóteret szándékozunk eme célra biztosítani?
- Mennyire akarjuk felszerelni mind belül, mind kívül



Szaunafülkék és üvegajtók

A szaunafülke hevített üzemi állapotában keletkező átmenő és belső légcirkuláció a szaunapadokon, illetve azok rácsozatán keresztül



kiszolgáló és kényeztető berendezésekkel?

- Az adott helyiségben hová szeretnénk elhelyezni a fülkét?
- Meglévő kis helyiségbe akarjuk-e a szaunát egyedi módon építeni?

- Mindezekhez mely pihenőhelyet jelöljük meg, vagy maga a szaunát befogadó helyiség szolgálja az ez irányú szükségleteket?
- Mely típusú szaunát szeretnénk: elemes, blokkos vagy helyszíni építésűt?

- Különleges vagy extra igények?
- Költségtényező stb.

Más a helyzet az intézményszerű beruházásoknál, ott csak a jelleg és a férőhely lehet kérdéses – természetesen az elegancia és a kényelem tényezőinek ismeretében. Lakóházakhoz, hétvégi házakhoz szaunát szinte minden esetben építhetünk, akár hagyományos, akár infra változatban, sőt, esetenként a mindkét változatú, ún. „kombi” rendszerűt is. Hagományos szaunát meglévő fürdőhöz kapcsolva már akár 2–4 m<sup>2</sup> többlet helyigénnyel bárhol építhetünk. Lényeg, hogy a szaunázáshoz feltétlenül szükséges hideg zuhany (vagy mártózkodás) a rendelkezésünkre álljon. A pihenő-rész lehet ülőhellyel és ideiglenes (nyitható) fekvővel felszerelve nagyobb fürdőszobában, vagy a kapcsolódó hálósobában is. (Utóbbit azért kerülnék, mert a háló a béke szigete, és ott csak a két családfele a szívesen látott vendég.)

Egy közép szintű szauna (komplexum) családi lakóházaknál, egy lehülő- és pihenőrészrel, 12–20 m<sup>2</sup>-en kényelmesen elhelyezhető. Erre most két példát is adunk:

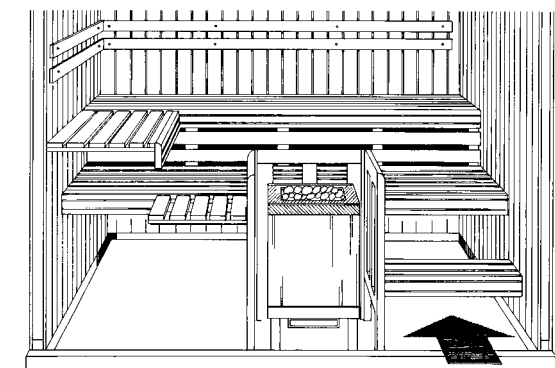
A.) 12 m<sup>2</sup>-es térben elhelyezhető megoldás (2–3 főre):

- 4 m<sup>2</sup> szauna;
- 2 m<sup>2</sup> fekvőpad;
- 2 m<sup>2</sup> zuhany vagy mártózkodás;
- 4 m<sup>2</sup> a közlekedés, a törülközőzés és az egy-két fős ülőhely (lábelfűtéssel).

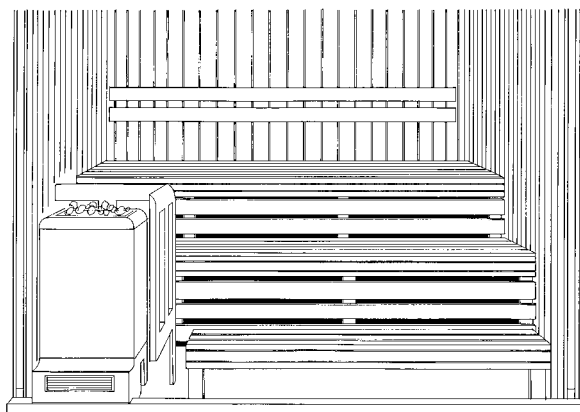
B.) 16 m<sup>2</sup>-es térben elhelyezhető megoldás (3–4 főre):

- 5 m<sup>2</sup> szauna;
- 2x2 m<sup>2</sup> fekvőpad;
- 2 m<sup>2</sup> zuhany vagy mártózkodás;
- 5 m<sup>2</sup> a közlekedés, a törülközőzés és az egy-két fős ülőhely (lábelfűtéssel).

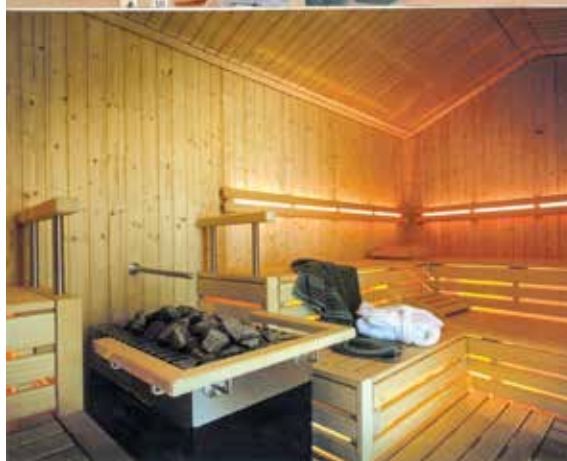
A szauna létesítésének elengedhetetlen feltétele a tervezés és a kapcsolódó technikai lehetőségek



Háromlépcsős szaunatér középkaályhával



Három hosszlépcsős szaunatér oldalkályhával



Szaunatér és felszereltsége

biztosíthatósága. A tervezést lehetőleg bízzuk építészre, vagy, ha nem szükséges hatósági engedély beszerzése, akkor szaunás szakemberre. Ne feledjük, a két személy között azért van különbség dimenzióban. Az építész a szükséges normatívák betartásával készíti el a vázlatot, és ha kell, beszerzi az engedélyeket. A szaunás szakember már kereskedelmi oldalról próbál mindent megközelíteni – a végén akár dupla költségvetéssel. Az utóbbi esetben viszont biztosak lehetünk abban, hogy ez a szakember pontosan és konkrétan tudja, milyen kellékek szükségesek a létesítményhez, míg az építész inkább csak elméletben ismeri azokat.

**A SZAUNÁK MÉRETE**

A szaunák mérete, vagyis a nagyság mindig a kívánt befogadóképességtől

függ. Ne feledjük, a közös szaunázásnak kellemesebb hangulata van! Mert ugye a szauna lehet egy-, de tizenegy személyes is. Tehát a méret a létszám vonatkozásában nyitott. Praktikusság és gazdasági kérdések miatt lakóházban 1–6 főig javasolunk szaunát, mérlegelve a tervezési programunk téziseit. A szaunák méretezésekor a legfontosabb mérőszám a férőhely. Nem közömbös azonban a használók testhelyzete sem. E tekintetben az alábbiak a mérvadóak:

- Az egyszemélyes kabin általában ülő, de lehet fekvő is.
- A kétszemélyes lehetőleg
  - a) két ülő;
  - b) egy ülő, egy fekvő;
  - c) két fekvő,
- a háromszemélyes:
  - a) két fekvő, egy ülő;
  - b) három fekvő,

- a négyszemélyes:
  - a) három fekvő, egy ülő;
  - b) négy fekvő férőhelyet tartalmazzon.
- Az ezeknél nagyobb méretű (tömegigényt kielégítő) szaunák méretezésekor a két ülő–egy fekvő alaplémértékkel érdemes számolni. Ez megfelel mind a praktikumnak, mind a kialakult szokásoknak. Az infrakabinok esetében más a helyzet. Ezek teljesítőképessége (egy napra számítva) többszöröse a hagyományos, finn típusú szaunáknak, ennél fogva ezek jóval kisebbek kell, hogy legyenek. A befogadóképesség szempontjából figyelembe kell venni, hogy három ülő ember egyenlő egy fekvő emberrel. Számolni mindig ülőkre kell, mert a kúránál a tökéletes sugárzás felvétele inkább ülve (vagy állva) érhető el.

### A SZAUNAFÜLKÉK HELYE

A szaunafülke helye alapján véve bárhol lehet az erre adott térben. Inkább az a fontos, hogy a kapcsolt funkciók hogyan fűzhetők fel. Az elhelyezésnél lényeges, hogy az ablakkal szembeni falon legyen, mert nincs napfényigénye, míg látványértéke nappal sokkal barátságosabb ily módon. Lényegi szempontok:

- A kapcsolt technológia és annak gépészeti vonatkoztatása (víz, csatorna, villany, helyi-ségfűtés stb.).
- A kabintér szellőztethetősége.
- A kabin villamos- (fűtő-) energia ellátásának könnyed biztosíthatósága.

### TÁBLÁS SZAUNÁK ÉPÍTÉSE

A szaunagyártók körében legelterjedtebb a táblás vagy paneles szauna. E típus szinte teljesen előre gyártható, a helyszíni összeszerelés sokkal egyszerűbben elvégezhető. A táblás vagy paneles építési módnál

az elemek keretváza biztosítja a stabilitást, és hordja a lefedő elem, valamint a fekvőpadok terheit.

Könnyű, nem teherhordó panelek beépítése esetén a függőleges terheket a függőleges vázoszlopok viselik. A falelemeket alul és felül keretváz fogja össze.

A táblás előregyártás kis- és nagyelemes rendszerű is lehet. Kis-elemes rendszernél a szaunafülke egy falát vagy mennyezetét több elemből szerelik össze, nagyelemesnél pedig a határoló fal egyetlen elem. A kiselemes gyártási mód számos változatot tesz lehetővé a tervezéskor, a nagyelemes viszont meghatározza a fülke méretét. A keret, illetve a táblás falelemek az elemek oldaléleiben kiképzett illesztőhornyokba helyezett kiegészítő profillecekkel illeszthetők és rögzíthetők egymáshoz.

A táblásszauna-építés másik előnye a könnyed áttelepíthetőség, mert az egységnyi falelemek egyszerűen bonthatók és újraépíthetők. Az

előnyök közé sorolható továbbá, hogy a falelemekbe gyártásnál vagy szereléskor könnyen elhelyezhetők az elektromos alapvezetékek.

### VÁZAS SZAUNÁK ÉPÍTÉSE

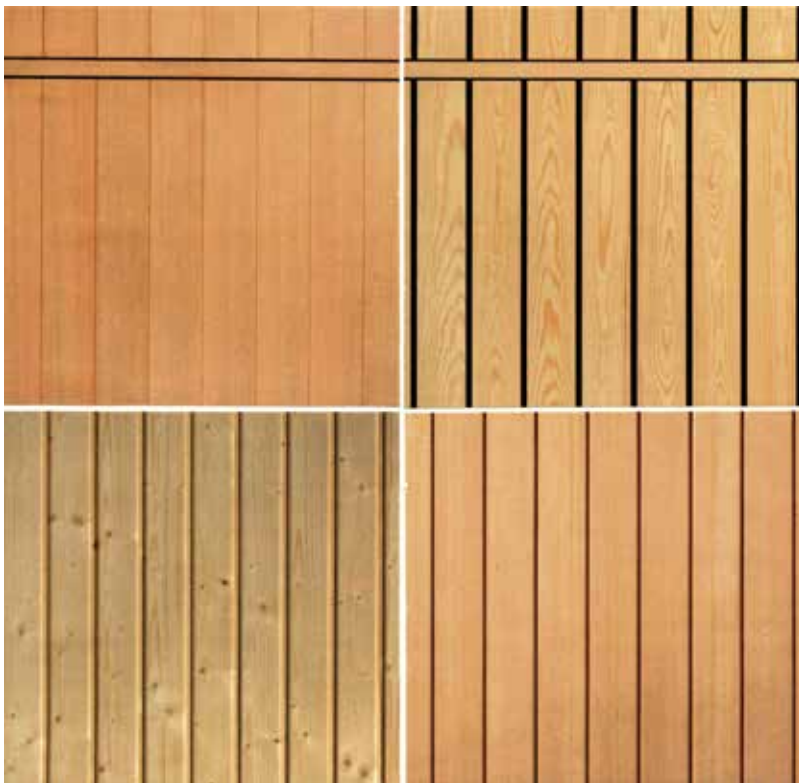
A vázas szauna építése sokkal egyszerűbb, mint az elemes vagy paneles szaunáé, ennek ellenére kevésbé alkalmazzák, aminek oka a több helyszíni munka lehet, hiszen az egyes elemek sorbakapcsolásához külön mérés és helyszíni szabás szükséges. Költség szempontjából viszont ez a megoldás sokkal kedvezőbb, hiszen a teljes borítással is 20–30%-kal olcsóbb az előzőnél. Az önálló váz hordja a falak és a lefedés terheit. A teherhordó elemek a függőleges oszlopok, a burkolat pedig a fekvő, hosszirányú merevítést is biztosító hevederekhez rögzíthető.

A helyi adottságoktól függően a vázas szerkezetű szaunák határoló fala vagy mennyezete közös lehet a fogadó helyiség falával, mennyezetével. Ez esetben csak a külső oldalakon készül a rácsos váz, az épületszerkezetre csak a hőszigetelés és a burkolatot tartó hevederezés kerül.

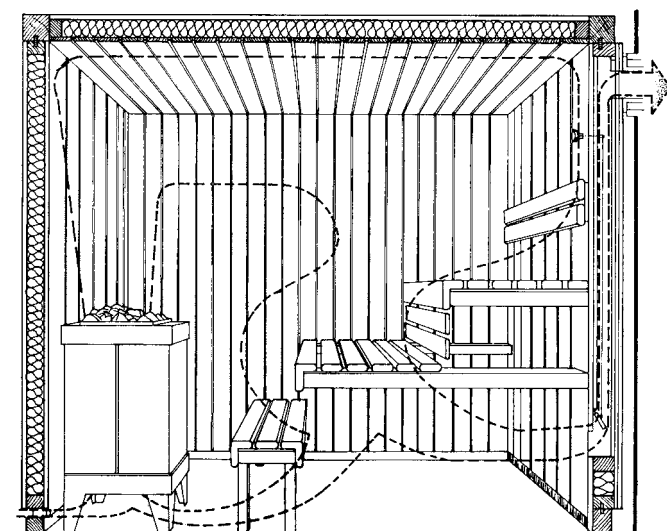
A vázas szaunafalak rétegfelépítése azonos a táblás megoldásokéval. A légzáró fóliát legalább 5 cm átfedéssel kell beépíteni. Táblás, egy oldalon kasírozott hőszigetelés beépítésénél a vázat külön fóliacsíkkal kell eltakarni úgy, hogy a minimális átfedés itt is mindkét irányban meglegyen. A vázhoz szegezett burkolat alá összefüggő párazáró fóliát kell helyezni.

### SZAUNÁK KÉSZÍTÉSE FÜLKE MÉRETŰ HELYSÉGBE

Ez a megoldás a szaunagyártók szemében kissé primitívnek számít ugyan, mégis megfelelő lehet, sőt sok esetben ez a leggazdaságosabb.



Szaunatér belső burkolatának változatai



A kiszellőztetéshez szükséges légmennyiség pótlása a kályha mögötti falnyíláson

A helyiség belső méretét a falak hőszigetelése és a burkolat vastagsága, belmagasságát pedig az álmennyezet csökkenti. A bejáratra a speciális szaunaajtót kell elhelyezni, a szokásos nyílászáró nem felel meg. A falazott falú helyiségbe épített szaunák főként a régebbi építésű házaknál nyernek elhelyezést, bár a nyugat-európai készházprogram házépítői is előszeretettel alkalmazzák e megoldást az egyszerűsége és az átalakult belsőépítészeti igények miatt. Mára már nem státuszszimbólum egy szauna, hanem szükséglet, ennél fogva a kényelem és praktikum a fontosabb, míg évtizedekkel ezelőtt a látszó faburkolat és a mögötte lévő kabintér értékmérő volt, tehát kellett, hogy jól látszon.

**HELYSZÍNI SZAUNAFALKÉSZÍTÉS**

Az adott helyiség falára a megfelelő hőszigetelés és a párazáró rétegek többféleképpen is elkészíthetők, a burkolati fal és az épület fala között azonban minden esetben megfelelő méretű légrést kell hagyni. Ez az ún. szellőztető réteg az épület-szerkezet és a faanyagok eltérő páratechnikai követelményei miatt szükséges. Ennek hiánya esetén a

faanyag gombásodhat, a hőszigetelő képesség csökken és kellemetlen szagok keletkeznek.

Azt, hogy tegyünk-e és mikor tegyünk a hordozóvázhoz vagyis a hevederezés közé hőszigetelést, nekünk kell eldönteni:

a) Az egy család részére, heti egy-két használatra készült szauna energiaköltsége néhány év alatt megtérülhet hőszigeteléssel.

b) A hőszigetelés elhagyása szaunánál szélsőségebb hőeloszlást eredményezhet, főként a külső fal irányából. A belső fűtött tér felől, amerről a kályha is van, már más a helyzet.

c) Javasolt a ház alapfűtését a padok alatti radiátorral bekapcsolni a rendszerbe, mert így

- egyenletesebb lesz a hőeloszlás;
- az elektromos üzemű kályha üzemköltsége akár a felére is csökkenthető;
- az utóbbi két érv még hőszigetelés esetében tovább javítja a helyzetünket.

**FABURKOLATOK**

A szaunák belső és külső burkolatához használt faanyagú burkolóprofilok keresztmetszete és alkalmazási technikája eltérő. Legismertebb az egyprofilú süllyesztékes (lambéria), az egyenes ütközésű, valamint a takaróprofilos burkolóelem.

A burkolóelemek felülete a falaknál és a mennyezetnél egyaránt sík, gyalult és szálkamentes legyen. A tiszta, sima felület a mezítelen test



Táblás szaunafülke üvegajtóval

érintkezése miatt szükséges. A takaróprofilos burkolat felületi érdessége miatt csak mennyezethez és külső, emberi testtel nem érintkező felületnél alkalmazható, a többi, egyprofilú és egyenes ütközésű elem bárhol használható. A profilok külső éléinek szálkamentességét 45 fokos törés vagy lesarkítás biztosítja.

### SZAUNAPADOK

Az üzemi hőfokra felhevített szaunatérben, az eltérő magasságokban elhelyezett szaunapadokon más és más hőmérsékleten szaunázhatunk. A szaunapadokat úgy kell elhelyezni és olyan rácsozattal kell ellátni, hogy ne akadályozzák a belsőtéri légáramlást. Ennek érdekében a szaunapad rácsozatának szabad keresztmetszete – a keresztbordákat is beszámítva – legalább 15–17% legyen, ennél nagyobb nyíláskeresztmetszet azonban nem célszerű, mivel az áramlás így ugyan jobb lenne, de a nagy hézagok miatt a pad igen kényelmetlenné válna. A fülke alakjától, nagyságától és a szaunázószintek számától függően a szaunapadok lehetnek fekvő-, pihenő- és ülőpadok, készülnek egy-, két- és háromszintesként, továbbá ferde pihenőfelülettel is. Egyszintes általában az egyszemélyes ülőkabinban, kétszintes a kisebb családi szaunákban készül. A teljes értékű szauna azonban mindenképpen háromszintes, és minden testhelyzetet lehetővé tesz. Különleges igényeket elégítenek ki a vízszintestől eltérő síkú, ferde fekvő és ferde ülő helyzetű pihenőpadok. A szaunapadok anyaga megfelelő minőségű, szálkamentes puhafa (pl. fenyő, nyár, abachi stb.). A lécek szélessége 6,5–8 cm, a rések mérete 1–2 cm. A lécek vastagsági mérete a feltámasztásokból és a hevederezés távolságától függően 1,8 cm és 4 cm között legyen. A faanyag legfeljebb a

lécek oldalán és alján tartalmazhat néhány csomót. A nagyobb rostsűrűségű csomók ugyanis az átforrósodott kabinban komoly égési sérüléseket is okozhatnak a mezítelen testfelületeken. A szálkamentesség ugyancsak a használat biztonsága miatt fontos követelmény, ezért minden lécek és külső borda emberi testtel érintkező felületét legalább 5 mm-es sugárral le kell kerekíteni.

A szaunapadok megtervezésénél 200 kg/m fajlagos terhelést, kis elemek esetében pedig 200 kg/elem tömeget kell figyelembe venni. Az állványzat és a falhoz való rögzítés tervezésénél is ezzel a terheléssel kell számolni. A konzolos falitartó lécek rögzítését (min.) 200 kg/padvég terhelésre kell méretezni. E terhelhetőségi igény miatt a padok hosszirányú lécezése alatti kereszttartók alá segéd tartóként hosszirányú bordákat is be kell építeni, függetlenül a pad keresztmetszetétől. A hosszbordák keresztmetszetének magassága sokszor igen nagy, mivel alátámasztó állvány nélküli padelhelyezéseknél ráadásul ehhez rögzítik a kapcsolódó merőleges padot. Kisebb fesztávolságok és alátámasztó állványok beépítése esetén természetesen gyengébb hossztartó is megfelel.

A keresztbordák vagy -hevederek száma elemenként legalább 2 db vagy a pad szélességének megfelelően 50–70 cm-enként beépítve. A hosszbordába süllyesztéssel vagy csapolással csatlakozó keresztborda mérete valamivel nagyobb, mint a léceké. Szaunapad készítésénél a kapcsolóelem kizárólag oldalról felfelé szegezhető vagy csavarozható! Kötőelemként horganyzott acél- vagy rézszeg és facsavar használható. Ragasztóként az általában fakötésekhez alkalmazottak közül bármelyik megfelel, kivéve a csontenyvet, mert magas hőfokon – túl azon, hogy a



Látványszauna elektromos kályhával, automata vízcsgurgatóval

kötés is elerestene – igen kellemetlen bűzt áraszt. A padok felületét nem szabad lakkozni vagy egyéb bevonattal ellátni, hátsó oldaluk azonban kezelhető valamilyen gyenge, magas hőmérsékletre nem reagáló anyaggal (pl. lenolaj). Az állványok és konzolok puhafából vagy fém anyagú, felületkezelt szelvényekből készülhetnek. A szaunapadok eltérő szintjei között ún. kötényelemek készülnek, amelyek eltakarják a padok alját, és megakadályozzák különféle tárgyak (pl. törülközők) leesését a padlóra. A kötényelem növeli a pad stabilitását és teherbírását, hátránya azonban, hogy ha a hézagkialakítása rossz, ez gátolja az egyenletes réteghőmérséklet kialakulását és zavarja a szellőzést. A hézag nagyságának a teljes felület legalább 20–25%-ának kell lennie. ■

A szerző építész, az Európai Házak szaklap tulajdonos-főszerkesztője.

Ez a cikk az Európai Házak 2017. téli számában jelent meg.