

SAUNA SUCHA

Sauna sucha nazywana inaczej sauną fińską charakteryzuje się wysoką temperaturą i względnie niską wilgotnością. Temperatura dochodzi w niej do 80-120°C. Sauna fińska wyposażona jest w piec, pokryty kamieniami, które w celu podniesienia wilgotności można polewać wodą. Wykonana jest w całości z drewna.

Podstawą kąpieli jest duża kontrastowość bodźca termicznego (rozpiętość temperatury od 80 do 100 °C). Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie. Im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy, a ochładzanie dłuższe.

Ściana sauny składa się z 4 warstw:

- boazeria zewnętrzna (klepka boazeryjna, panele płyty meblowej)
- folia aluminiowa będąca reflektorem termicznym odbijającym ciepło
- wełna mineralna dająca doskonałą izolację cieplną
- wewnątrz sauny wykonane jest z drewna termoodpornego

Wnętrze sauny stanowią:

- szkielet skręcany - wykonany ze świerku o wilgotności zaledwie 8%,
- ściany - które mogą być wykonane ze świerku skandynawskiego, olchy, jodły kanadyjskiej, cedru,
- ławki, zagłówki i ergonomicznie wyprofilowane oparcia czyli części sauny mające bezpośredni kontakt z ciałem są wykonane z olchy lub drewna abachi, które nie przyjmuje ciepła.
- elementy ozdobne wewnątrz sauny mogą być wykonane z naturalnego kamienia jakim jest granit, dostępny w różnych kolorach
- podłoga może być wykonana z drewna
- oświetlenie wewnętrzne z ciepłym, rozproszonym światłem o małym natężeniu. Oprawy oświetleniowe mają być przystosowane do warunków panujących w saunie.

SAUNA MOKRA

Podstawowe parametry łaźni to stosunkowo niska temperatura: 43-48 °C oraz wysoka wilgotność sięgająca 100%.

Jako okładziny ścian stosuje się przede wszystkim płytki ceramiczne. Wyposażona jest w generator (wytwornicę) pary wodnej, która umieszczana jest poza obrębem łaźni. Konieczne jest też wspomaganie dopływem świeżego powietrza.

Generator wytwarza parę w dostatecznej ilości i w sposób ciągły, jednocześnie utrzymując temperaturę na ustalonym poziomie. Odpowiedni układ sterowania zapewnia bezpieczeństwo i precyzyjną regulację.

- ściany z płyty styrodurejwykończone mozaiką
- sufit z płyty styrodurejpokryty tynkiem akrylowym
- siedzisko z oparciem szer. 600 mm wykończone mozaiką
- elektryczne ogrzewanie ławek
- podłoga z spadkiem wykończona mozaiką antypoślizgową

