



**100 ИДЕЙ ДЛЯ ВАШЕЙ ДАЧИ**

- Архитектурно-планировочные и конструктивные решения традиционных бань

- Современные и традиционные строительные материалы

- Крепеж строительных конструкций и новейшие технологии

- Дизайн интерьера



- Трансформация банного пространства: раздвижные перегородки и двери

- Печь в парной: выбор и эксплуатация

- Цветовая гамма и окончательная отделка бани

- Мебельные бани из тика

**В. Г. Страшнов, О. В. Страшнова**

**Ольга Викторовна Страшнова**  
**Виктор Григорьевич Страшнов**  
**Бани**  
Серия «Строю сам»

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7002367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002367)  
*Бани: АСТ: Кладезь; М.; 2014*  
*ISBN 978-5-17-084598-9*

**Аннотация**

Современная загородная жизнь ассоциируется с возможностью попариться в традиционной русской бане, расслабиться после трудового дня. Это всегда лучший релаксационный отдых, приятный круг общения и одна из форм профилактики и лечения многих заболеваний.

# Содержание

Введение	5
Архитектурно-планировочные решения традиционных бань и их конструктивные решения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Виктор Страшнов, Ольга Страшнова

## Бани

© В.Г. Страшнов, О.В. Страшнова

© ООО «Издательство АСТ»

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## Введение

Современная загородная жизнь в индивидуальном доме, на даче или даже в комфортном коттедже почти всегда ассоциируется с возможностью попариться в традиционной русской бане, принять банные процедуры, расслабиться после трудового дня или трудовой недели. Это всегда лучший релаксационный отдых, приятный семейный круг общения и одна из возможных форм профилактики и лечения многих заболеваний.

Баня как элемент санитарно-гигиенических и лечебно-оздоровительных процедур известна на протяжении многих веков в различных странах мира. Причем банный процесс и помещение для этого в каждой стране имеет свои особенности.

Как отмечали историки в одном из древнейших трактатов, омовение дает человеку ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость и, конечно, чистоту тела.

Миру хорошо известны древнейшие римские термы. Их планировка включала несколько отделений. Помещения для раздевания и отдыха после бани, отделение с бассейном для первого омовения, затем следовали залы для мытья теплой и горячей водой. Замыкали цикл сухая парная и влажная баня. Обогрев парильных отделений производился печами.

В Византии римские термы получили новую технологическую «окраску» и стали называться турецкими банями. Здесь пол подогревался горячим воздухом и служил источником пара, который образовывался в результате полива его горячей водой.

Интересна технология обогрева римско-ирландских бань, где горячий воздух температурой +50–60 °С проходит под полом и по стенам в специальных трубах. Начало посещения бани происходит с подготовительного помещения, затем помещение первого разогрева, парильное отделение, в котором через дырчатый пол подается горячий воздух. Отличается такая римская баня тем, что в ее конструкции имеются специальные трубы для выхода отработанного воздуха, что делает атмосферу парной бани здоровой.

Японские традиции в банном процессе связаны с водой – водяные бани. Весь процесс происходит в деревянной бочке, которая заполняется горячей водой +45 °С или в специальных емкостях-ваннах, вмонтированных в пол парильни. Принимающий ванну погружается в нее по грудь. Предварительно он надевает на голову шапочку, смоченную в холодной воде. По традиции японцы посещают такую баню 2–3 раза в неделю.

Непривычной для нас является опилочная сухая баня. Технология организации такой бани начинается с кедровых опилок, в которые добавляют лекарственные травы. Затем опилки с травами нагреваются до +60 °С. В них «погружается» принимающий опилочную баню. Опилки впитывают пот, одновременно выделяя ароматические и целебные вещества.

Сегодня в России строят бани нескольких типов, которые могут отличаться разной температурой и влажностью воздуха.

Наиболее популярны бани с сухим паром (русская, финская) – с температурой воздуха от 60 до 120 °С и влажностью воздуха от 5 до 25 %. Бани с влажным паром (русская, финская, восточная или турецкая) – температура в них колеблется от 50 до 70 °С, а влажность от 80 до 100 %. Водяные или японские, бани представляют собой бочки с водой, подогретой до 45 °С. Эти бани можно построить как непосредственно в доме, так и в отдельной постройке на участке.

Богатый опыт возведения бань, разумеется, саун можно позаимствовать в Финляндии. Финны, обладающие огромным многолетним опытом строительства саун, создали своеобразную философию влияния уникального оздоровительного процесса банных процедур на организм человека в целях профилактики и лечения различных болезней. Это дает возмож-

ность поддерживать тело в чистоте и хорошо снимает психологическую усталость. Последнее достигается переменным воздействием на тело горячего и холодного воздуха. Полный цикл включает целый ряд традиционных процедур, следующих в определенной последовательности.

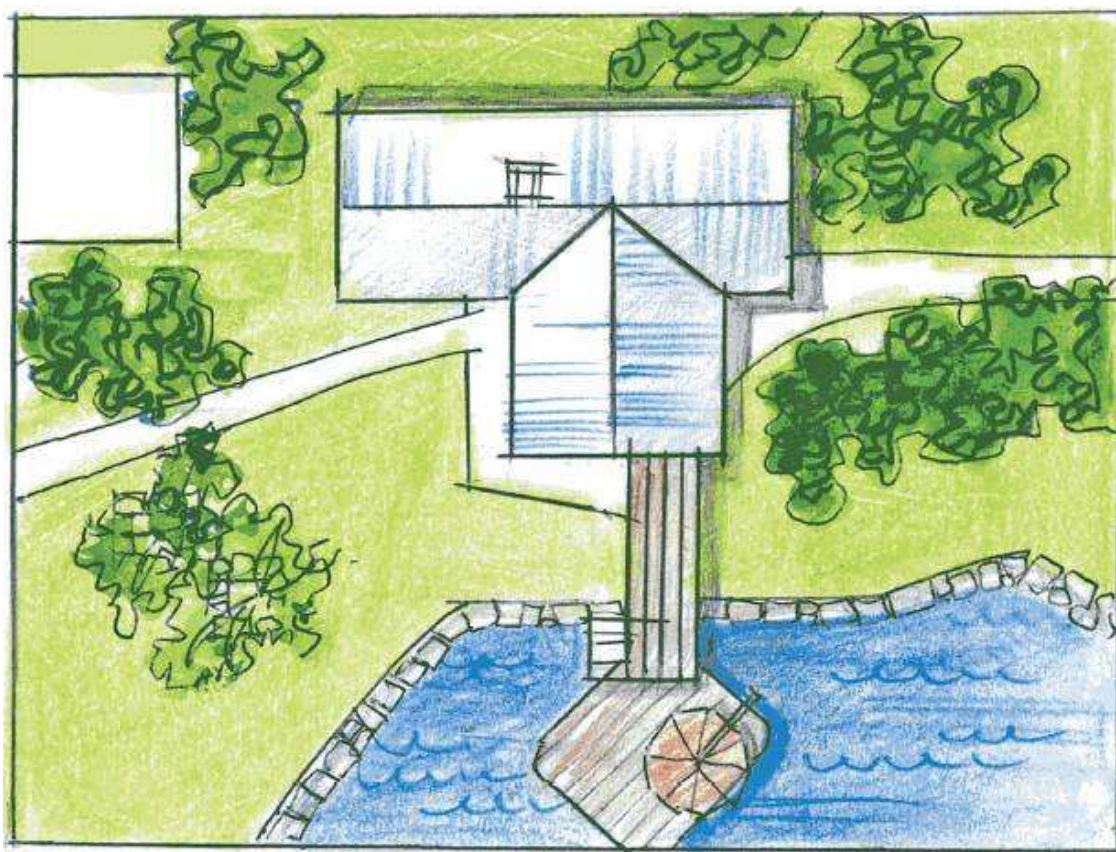
Подача горячего воздуха происходит за час до того, как баней начнут пользоваться. Принимающий сауну прежде всего тщательно моется под душем. Затем вытирается насухо и только тогда входит в помещение парилки. Здесь тело должно свыкнуться с высокой температурой воздуха. Легкие обливания теплой водой и воздействие сухого горячего воздуха вызывают обильное потоотделение. Процедура завершается многократным обливанием водой. Затем помещение проветривается, а пользующийся сауной в это время принимает прохладную воздушную ванну. Следующий этап – дальнейшее охлаждение тела под душем. Следует краткий отдых и разогревание ног. Как только появляется ощущение легкого озноба – возвращение в сауну. После нее – отдых в предбаннике.

Во время нахождения в сауне рекомендуется принимать витаминизированные напитки (соки, квас).

В принципе сауна может быть устроена в любом месте. Ее можно соорудить в каждом без исключения жилом здании, будь то в подвале, в доме или же на чердаке, в отдельном помещении на участке. Подходит для этой цели и ванная комната либо смежное с ней помещение.

Идеальное решение – это расположение сауны рядом с водоемом или с бассейном, что дает возможность пользующемуся сауной принимать в нем водные процедуры.





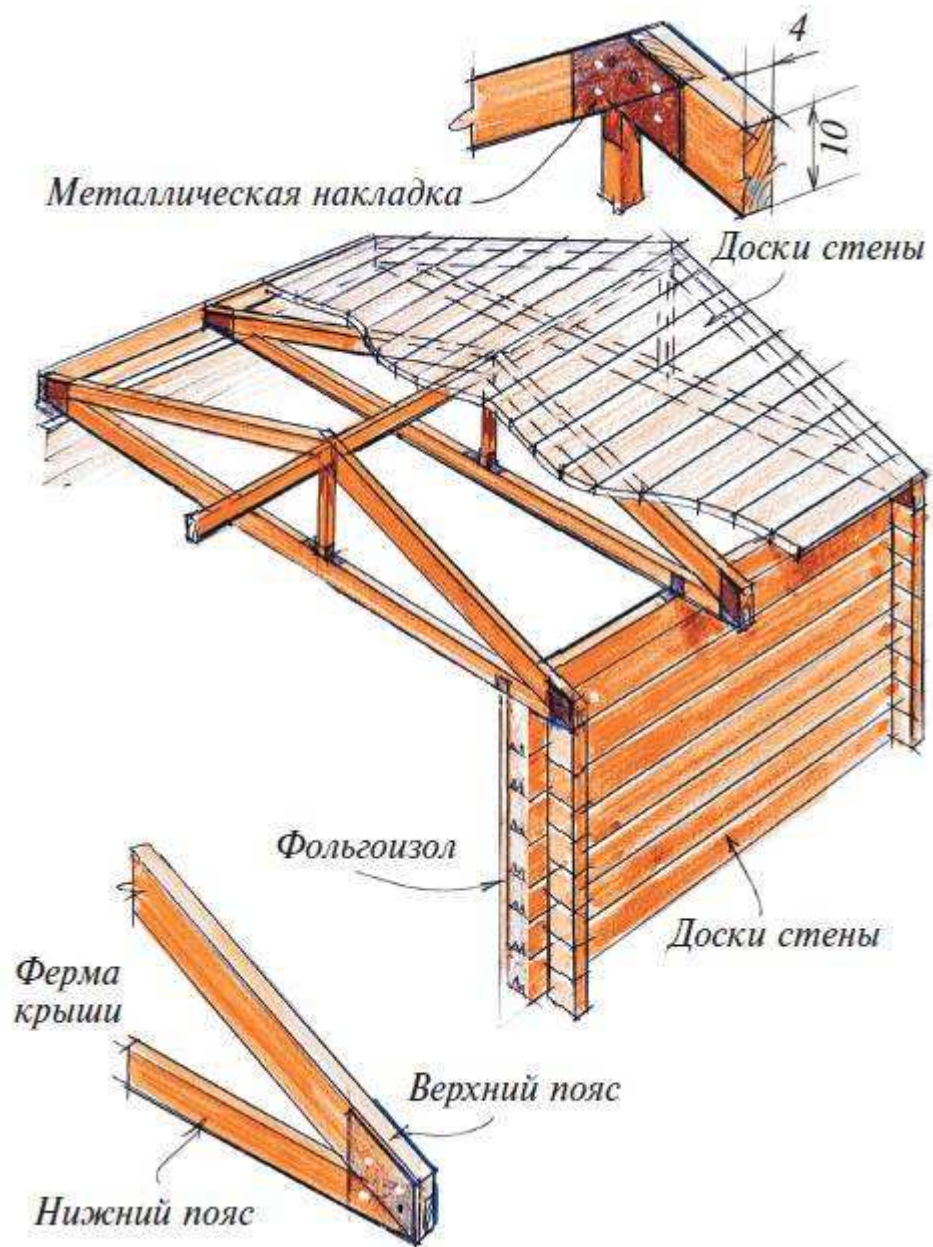
***Баня с выходом к водоему. Общий вид. План***

Для фундамента такой бани пригодны бетонные блоки размером  $40 \times 40$  см. Их устанавливают на песчаную подушку. Для этого выкапывают яму глубиной около 50–60 см ( $60 \times 60$  см), а затем засыпают песком. Песок утрамбовывают, поливая его несколько раз водой. Основание для фундамента готово, после чего кладут блоки.

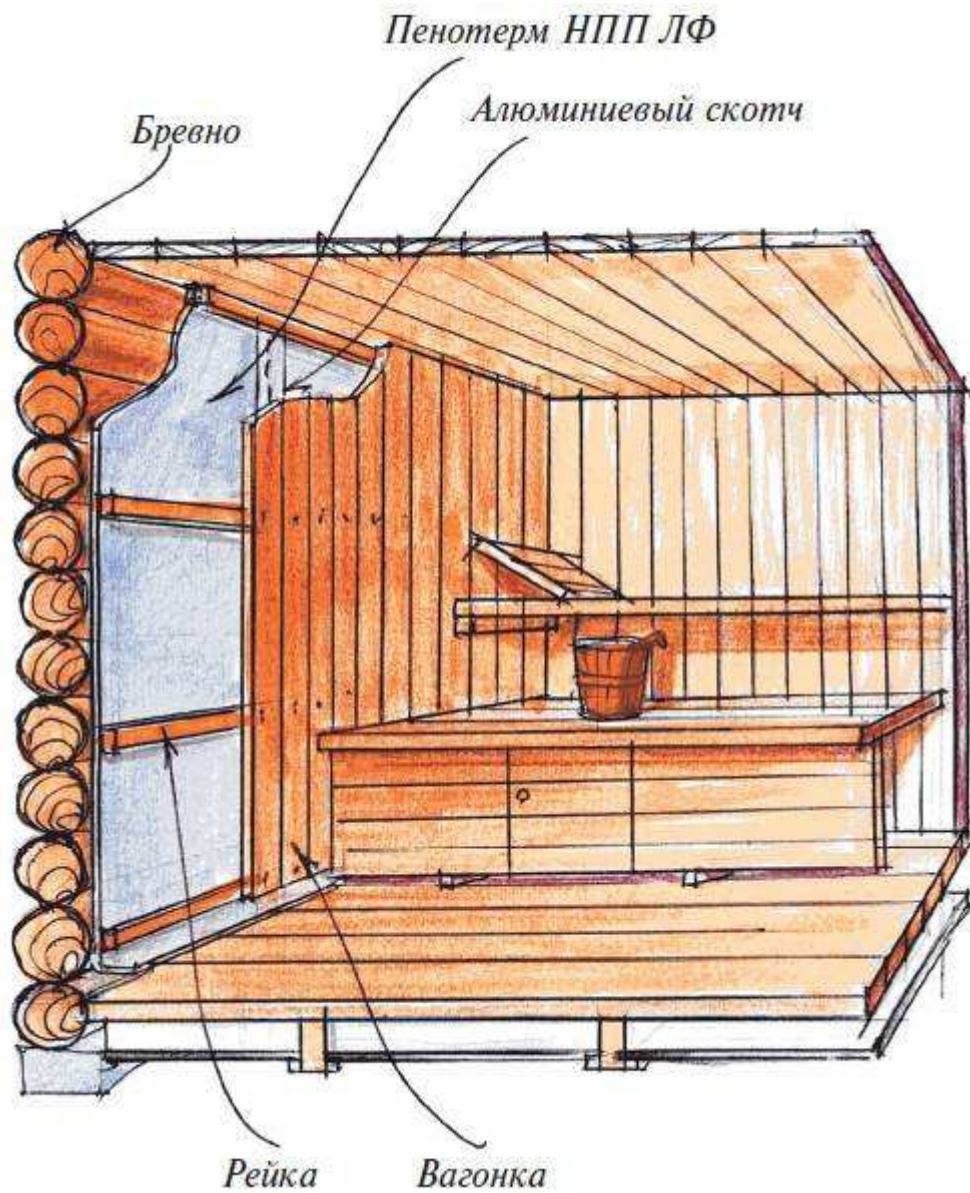
Деревянные стены можно ставить и на столбчатый фундамент из тех же материалов. Возводят его на 0,5 м выше уровня земли, верх выравнивают цементным раствором (1 часть цемента и 3 части песка). После того как раствор подсохнет, сверху кладут гидроизоляцию (с использованием мастики) из двух слоев толя или рубероида.

Материал стен, выполненных из бревен, делается диаметром не менее 20 см. Дерево выбирается сухое, полностью ошкуренное, без гнили.

Планировка сооружения проста: перед входом устроен навес, а внизу – деревянный настил пола. Это небольшая открытая площадка – веранда. Здесь установлена скамейка или лавка.



**Конструкция перекрытия, стен**



*Вариант утепления (пенотерм) стен парной*



### *Вентиляция парной*

Открыв дверь, попадаем в небольшой предбанник, рядом с которым находится помещение для душа с откидным сиденьем. В предбаннике на стене устроен шкаф для одежды и белья.

Далее расположено главное помещение бани – парильня и очаг, который представляет собой печку-каменку, отапливаемую дровами. В таких банях площадь парилки небольшая – 4–4,4 м<sup>2</sup>, высота 210–220 см.

Для саун делают печи двух типов. В одних изготавливают топку и дымоход из толстой листовой стали толщиной 4 мм. Камни, от которых нагревается парилка, укладывают в верхнем горизонтальном дымоходе. Топку разжигают за час до пользования помещением, и горит она все время, которое проводят в бане.

Другую же печь растапливают за два – два с половиной часа до пользования и изготавливают ее из толстой жести или отслужившей свое бензиновой бочки, выложенной изнутри камнями на две трети высоты.

Все стены парильни тщательно теплоизолируют. Для этого используют фольгоизол, который располагают между бревнами (брусьями) и обшивкой, выполненной из шпунтованной доски или вагонкой.

Для того чтобы тепло из помещения не уходило, перекрытия изолируют минеральной ватой.