

wiosna 2004, numer pilotażowy, egzemplarz bezpłatny, ISSN 1732-5528



SAUNA

ogólnopolski kwartalnik Polskiego Związku Saunowego

W numerze:

**RODZAJE
KĄPIELI
W SAUNIE
I W ŁAŻNI**

**BEZPIECZNA
SAUNA**

**HISTORIA
SAUNY**



Czym jest dla nas sauna? Sposobem na życie, urządzeniem, zabiegiem? Wszystkim po trochu.

I o tym wszystkim ma być pismo, które oddajemy w Państwa ręce. Jest ono dopełnieniem prac wszystkich osób związanych z powstaniem Polskiego Związku Saunowego i sposobem na dialog o saunie, do którego Państwa gorąco zapraszamy.

Kąpiele w saunie jako sposób spędzania czasu, zyskują sobie coraz większą popularność. Coraz więcej osób dostrzega w nich nie tylko modny, ale i zdrowy styl życia. Od zdrowia i medycyny właśnie zaczyna

się historia Związku i nasze pismo. Chcemy podzielić się też doświadczeniami i wiedzą, m.in. o rodzajach saun, ich konstrukcji, warunkach bezpiecznego użytkowania czy historii. Prawdziwymi autorami pisma jesteście jednak Państwo – Czytelnicy. „Sauna” będzie żywa tylko dzięki Państwa opiniom. Prosimy zatem nie zapomnieć po lekturze o wypełnieniu ankiety.

Zapraszamy do „Sauny”.

Ziemowit Handke

słówko na wstępie



spis TREŚCI

wiosna 2004, nr pilotażowy, bezpłatny

SAUNA

ogólnopolski kwartalnik
Polskiego Związku Saunowego

Zdjęcia na okładce

Harvia Oy Finland

Zdjęcia na stronie 3

Kabina Solid-Line firmy Harvia Oy Finland

Redakcja

ul. Kotowo 5, Poznań

tel. 061 839-02-29

e-mail: redakcja@pzs.org.pl

Redaktor naczelny

Ziemowit Handke

Współpracownicy

Bogusław Jakóbiec

Jacek Domagalski

Piotr Koper

Andrzej Wagner

Dariusz Pohł

Katarzyna Gendarz

Druk

Drukarnia Malesa, ul. Kresowa 1, Sosnowiec

tel. 032 266-91-04

Projekt graficzny pisma

Pracownia Projektowa „Zygzak”, tel. 032 345-74-94

Historia Związku 4

Bogusław Jakóbiec

Statut Polskiego Związku Saunowego 5

Historia powstania sauny 6

Andrzej Wagner i Konrad Koper

Rodzaje kąpiele w saunie i w łaźni 8

Piotr Koper

Bezpieczna sauna 9

Jacek Domagalski

Ankieta 10



Historia Związku

Jako Prezes Zarządu mam zaszczyt na łamach pierwszego numeru naszego pisma poinformować Państwa o istnieniu stowarzyszenia o nazwie **Polski Związek Saunowy**. Komitet założycielski zebrał się **26 listopada 1998** roku, a 9 grudnia tegoż roku w Sądzie Wojewódzkim w Katowicach został złożony wniosek o rejestrację naszego stowarzyszenia. W skład grupy założycielskiej wchodziłi specjaliści z różnych dziedzin, między innymi przedstawiciele dużych profesjonalnych firm produkujących i sprzedających sauny, lekarze, fizjoterapeuci, prawnicy. **21 kwietnia 1999** roku, decyzją Wydziału I cywilnego Sądu Okręgowego w Katowicach, został zarejestrowany nasz Związek.

Idea powstania związku zrodziła się wiele lat temu, kiedy pracowałem w Górnośląskim Centrum Rehabilitacji. Głównym jej źródłem był fakt, że niemal każdy ówczesny mój kontakt z sauną, i to zarówno domową, jak i publiczną, dowodził jak niski jest poziom wiedzy użytkowników o walorach zdrowotnych oraz praktycznych zasadach korzystania z kąpiele saunowych. Równie niski był poziom usług świadczonych przez personel obsługujący sauny publiczne.

Udało mi się pozyskać dla idei Związku podobnie myślące osoby: Panów **Jacka Domagalskiego** i **Zdzisława Kopera**. Wspólnie tworzyliśmy grupkę zapaleńców, którzy w różny sposób próbowali znaleźć rozwiązanie tego problemu. Jednak „iskrą zapalną” naszych działań, zmierzających do powołania związku, było poznanie Pana **Hansa Stiebe**, przedstawiciela firmy **KLAFS** w Polsce. To od niego dowiedzieliśmy się o istnieniu podobnego związku w Niemczech oraz innych krajach

Kontakt z panem Stiebe ugruntował nasze wcześniejsze przekonanie i po wielu perypetiach zaowocował prawnym usankcjonowaniem naszych dążeń.

W podstawowym akcie prawnym naszego Związku, jakim jest statut, znalazła się myśl przewodnia warunkująca powołanie związku: **...przybliżenie szerokim kręgom społeczeństwa zasad kąpiele saunowych jako ważnej idei służącej zdrowiu i rekreacji, popieranie zakładania i prowadzenia**

wyciąg
ze statutu PZS

Rozdział II Cele i środki działania

§ 7

1. Celem Związku jest przybliżenie szerokim kręgom społeczeństwa zasad kąpiele saunowej jako ważnej idei służącej zdrowiu i rekreacji ludzi, popieranie zakładania i prowadzenia wysokiej jakości urządzeń kąpielowych, w szczególności saun i łaźni parowych.

§ 8

1. Swoje cele Związek realizuje poprzez:
- 1) reprezentowanie Związku wobec wszystkich władz i organizacji,
 - 2) stosowanie odpowiednich środków do pouczania i informowania społeczeństwa na temat istoty i znaczenia kąpiele saunowej,
 - 3) stosowanie odpowiednich środków reklamowych celem upowszechnienia wzorca regularnego korzystania z kąpiele saunowych,
 - 4) popieranie naukowych badań związanych z kąpielą saunową,
 - 5) promowanie działań zmierzających do kontroli funkcjonowania w miejscach użyteczności publicznej urządzeń saunowych,
 - 6) popieranie działań zmierzających do montażu profesjonalnego sprzętu saunowego w miejscach użyteczności publicznej i u prywatnych użytkowników, troskę o możliwość kształcenia fachowego personelu i kontrolę nad samym procesem dydaktycznym,
 - 8) wydawanie certyfikatów osobom spełniającym warunki

jakości urządzeń kąpielowych, w szczególności saun i łaźni parowych." Wcieleniem w życie tej myśli była m.in. podjęta w roku 2003 na posiedzeniu zarządu Związku decyzja o stworzeniu czasopisma, którego pierwszy numer trzymacie Państwo w rękach. W dalszej kolejności Polski Związek Saunowy planuje:

- opracowanie programu kursów informacyjno-szkoleniowych dla osób prowadzących działalność gospodarczą obejmującą kąpiele saunowe,
- stworzenie systemu edukacji w dziedzinie kąpieli saunowych, z akcentem na utworzenie zawodu instruktora obsługi saun i łaźni parowych.

Nasze działania pragniemy prowadzić we współpracy ze związkami saunowymi innych krajów Europy, korzystając z ich doświadczeń. Do

tej pory, dzięki pomocy Pana Stiebe, nawiązano już kontakt z Niemieckim Związkiem Saunowym oraz z Fińskim Związkiem Saunowym w osobach prof. Eberhardta Konradiego i Mattiego Kivinena, pełniącego równocześnie funkcję Prezydenta Międzynarodowego Związku Saunowego. Te kontakty zaowocowały z kolei zaproszeniem przedstawicieli PZS na XII Międzynarodowy Kongres Związków Saunowych, który odbył się w Zurychu w 2002 roku, a na który wydelegowany został członek Zarządu Pan Piotr Koper.

O dalszych planach i ciekawostkach z dotychczasowej działalności związku poinformujemy Państwa wkrótce.

*Prezes Polskiego Związku Saunowego
Bogusław Jakóbiec*



1 Uroczyste wręczenie legitymacji związkowych. Od lewej: Prezes Związku Bogusław Jakóbiec i V-ce Prezes Jacek Domagański

2 Sekretarz i doradca prawny Związku Andrzej

3 Wagner. Od lewej: V-ce Prezes Związku Piotr Koper odbiera legitymację Związku z rąk Prezesa Bogusława Jakóbca.

określone przez Zarząd Główny, po uzyskaniu odpowiednich zezwoleń,

- 9) wydawanie informatora dotyczącego idei kąpieli saunowej, będącego jednocześnie pismem reklamowym i popierającym ten ruch,
- 10) przeprowadzenie i popieranie wszelkich pozostałych inicjatyw, które służyć mogą spełnianiu celów Związku.

Rozdział III

Zasady członkostwa

§ 9

1. Członkowie Związku dzielą się na:
 - 1) zwyczajnych,
 - 2) wspierających,
 - 3) honorowych.

§10

1. Członkiem zwyczajnym może zostać każdy pełnoletni obywatel Rzeczypospolitej Polskiej lub cudzoziemiec, jeśli jego stałym miejscem zamieszkania jest terytorium Polski, który posiada pełną zdolność do czynności prawnych, nie jest pozbawiony praw publicznych, a urzeczywistnienie celów Związku łączy ze swoimi zainteresowaniami lub interesami zawodowymi (...)

§11

1. Członkiem wspierającym może zostać osoba fizyczna lub prawna, która dla poparcia Związku zadeklaruje stałe świadczenia.

§12

1. Członkiem honorowym może być osoba szczególnie zasłużona w urzeczywistnianiu celów Związku.

HISTORIA POWSTANIA SAUNY



OD PRYMITYWNYCH FORM CIEPŁYCH KĄPIELI DO NOWOCZESNOŚCI.

Człowiek od zarania swego istnienia szukał ciepła, było mu ono potrzebne do życia, do jego egzystencji. Korzystał z różnych jego rodzajów – naturalnego, jakie dawało mu słońce, ciepłe źródła czy nagrzane zbiorniki wodne, oraz sztucznego – gdy poznał ogień, a jeszcze później gdy posiadał umiejętność jego rozniecania. To właśnie ciepły klimat miał istotne znaczenie na rozwój osadnictwa na ziemi, na rozkwit ówczesnych cywilizacji. Sauna zaś i ciepłe w niej kąpiele kojarzą się nam przede wszystkim z surowym klimatem zimnej

Skandynawii czy innych równie zimnych rejonów na ziemi. Jest w tym dużo racji, bo właśnie saunictwo jest tam rozwinięte najbardziej. Według danych statystycznych w Finlandii 1 sauna przypada na 4 osoby. Około 90 % fińskich domów jest w nie wyposażone, a Fin nie wyobraża sobie życia bez sauny.

Gdzie jednak szukać początków, skąd się wziął zwyczaj ciepłych kąpielei, czy właśnie tam na północy, czy też w innych rejonach świata. Co do tego nie ma całkowitej

pewności. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że zwyczaj brania ciepłych kąpielei narodził się w Centralnej Azji, skąd przedostał się do Europy. Z wykopaliisk archeologicznych wiemy, że Scytowie zamieszkujący tereny na północ od Morza Czarnego od VII w. p.n.e do pierwszych wieków naszej ery mieli paleniska podobne do pieców słowiańskich, które swą budową i wielkością odpowiadały późniejszym paleniskom stosowanym w dymnych łaźniach parowych.

Forma tej kąpielei była rozpowszechniona na terenach zamieszkałych przez Słowian i we wschodniej części Półwyspu Skandynawskiego. Zwyczaj ciepłych kąpielei dotarł do Syrii, Grecji, a nawet Egiptu. Prymitywną formę ziemianek zastąpiły luksusowe jak na tamte czasy pomieszczenia kąpielowe wraz z wyposażeniem.

Około I w. p.n.e zwyczaj gorących kąpielei dotarł do Rzymu. Kąpiele te odbywały się w tzw. termach rzymskich, które zawierały elementy kąpielei greckich i kąpielei w łaźniach syryjskich.



W III w. naszej ery z połączenia elementów łaźni syryjskich i term rzymskich powstał nowy rodzaj łaźni – łaźni islamu, tzw. łaźnie tureckie lub arabskie.

„Początki kąpieli w łaźniach parowych sięgają odległych czasów starożytnych Egipcjan W czasach imperium rzymskiego łaźnie parowe stały się jedną z najbardziej popularnych form spędzania wolnego czasu. Podczas panowania cesarza Konstantego w samym tylko Rzymie funkcjonowało ok. 850 publicznych łaźni. W tych właśnie czasach powstawały wspaniałe obiekty kąpielowe, składające się z kilkudziesięciu łaźni, basenów schładzających, bibliotek, auli oraz sal gimnastycznych. Obiekty takie mogły pomieścić do 6000 osób jednorazowo.”

Ten rodzaj saun rozpowszechnił się wszędzie tam, gdzie panował islam, gdzie docierała jego kultura, a dotarła ona nawet do najbardziej odległej zachodniej części Europy Półwyspu Pirenejskiego, którego znaczna część była wówczas pod panowaniem Emiratu Kordobańskiego.

W Polsce bardzo prymitywne sauny występowały już w X w. Pisze o nich podróżujący po Polsce kupiec żydowskiego pochodzenia Ibrachim Ibn Jakub „...kąpeli oni nie znają, lecz budują pomieszczenia z drzewa, szpary utykają czymś, co rośnie na drzewach...a nazywają to „meh” ...w koncie tej budowli wykonują palenisko z kamieni i pozostawiają nad nim otwór do

wypuszczania dymu.

Kiedy piec jest rozgrzany, zatykają ów otwór, zamykają drzwi i polewają rozżarzone kamienie wodą tak, że unosi się gorąca para, każdy ma w rękę różgę z listowiem, którą powoduje ruch powietrza i pobija ciało...” (według Tadeusza Cieniawy „Sauna w domu i zakładzie pracy” I.WZZ Warszawa 1984 r.). Pomieszczenia takie Słowianie nazywali „al.-atba”.

Stosunkowo późno łaźnie parowe wilgotne jak i suche rozpowszechniły się w Niemczech, Francji, Anglii. Stało się to dopiero około XI w, a duży wpływ na to wywarły zalecenia lekarzy dotyczące stosowania takich kąpeli przy wielu schorzeniach zwłaszcza na szerzący się wówczas trąd.

*tekst: Andrzej Wagner
i Konrad Koper
zdjęcia: Jacek Domagański*



- 1 Ruiny łaźni rzymskiej
archiwum Centrum Sauny Poznań
- 2 Prymitywna sauna ziemna
archiwum Centrum Sauny Poznań
- 3 Łaźnia turecka
archiwum Centrum Sauny Poznań
- 4 Łaźnia arabska
archiwum Centrum Sauny Poznań
- 5 Sauna dymna naziemna
archiwum Centrum Sauny Poznań
- 6 Piec kamienny opalany drewnem
archiwum Centrum Sauny Poznań

RODZAJE KĄPIELI W SAUNIE I W ŁAŻNI

Można wyróżnić trzy formy kąpiei w saunie:

Sauna sucha

W saunie panuje wtedy bardzo wysoka temperatura ok. 90–110 °C, a wilgotność względna utrzymana jest na niskim poziomie – jedynie około 10 % (warto dla porównania dodać, że w pomieszczeniach budynków mieszkalnych wilgotność względna zależy od pory roku wynosi 45–65 %). W suchej saunie powietrze powoduje szybkie wysuszenie skóry i pocenie się.

Sauna mokra

Temperatura powietrza w saunie mokrej wynosi od 70 do 90 °C (niektórzy uważają, że wystarczy już 50–60 °C), wilgotność względna 25–39 %. Taką wilgotność uzyskuje się polewając wodą kamienie znajdujące się w piecu sauny.

Sauna parowo-ziółowa

(zwana przez różnych producentów sanarium lub tyliarium). Warunki podczas kąpiei w saunie parowo-ziółowej są znacznie łagodniejsze: temperatura wynosi 45–65 °C, przy wilgotności względnej 40–65 %. Takie warunki są

Dysponując w domu sauną i łaźnią, możemy korzystać z całego spektrum kąpiei saunowo-łaźniowych. Wystarczy odpowiednio ustawić temperaturę i poziom wilgotności. Ważne jest, aby zachować prawidłowe proporcje pomiędzy tymi parametrami. Zależność tę opisuje „prawo sumy 110”, zgodnie, z którym suma temperatury (w °C) i wilgotności względnej (w procentach) w saunie powinna wynosić: 110 (na przykład 70 °C i 40 %).

odpowiednie dla większości osób, nawet dla małych dzieci. Aby osiągnąć tak dużą wilgotność konieczne jest zainstalowanie pieców, które jednocześnie ogrzewają powietrze i wytwarzają gorącą parę wodną (tzw. piece kombi), lub typowego pieca do sauny i generatora pary. Przepuszczając parę wodną przez zioła lub esencje zapachowe, można zażywać inhalacji.

Łażnia parowa

Kąpiel w łaźni parowej działa orzeźwiająco. Łagodna temperatura i bardzo wysoka wilgotność względna (100 %) stanowią prawdziwy masaż dla ciała, obniżają napięcie mięśni i odprężają umysł. Kłęby pary penetrując skórę dokładnie ją oczyszczają i regenerują. Skóra po kąpiei jest wyjątkowo gładka i miękka. W Polsce często łaźnia parowa jest utożsamiana z tradycyjną sauną. To jednak dwie całkowicie inne kąpiele.

W łaźni parowej temperatura waha się od 40 do 55 °C. Pozwala to na korzystanie z dobrodziejstw kąpiei parowej tym wszystkim, którzy źle znoszą gorące powietrze sauny. Dla większości użytkowników łaźni parowych najbardziej komfortową temperaturą jest 45 °C. Dzięki panującym w łaźni warunkom możliwe jest o wiele dłuższe korzystanie z jej

regenerujących walorów, niż w saunach tradycyjnych. Jednorazowa kąpiel w łaźni może przeciągnąć się aż do kilkudziesięciu minut – w saunie tradycyjnej nie trwa zwykle dłużej niż 15 minut. Samo pomieszczenie łaźni ma inną konstrukcję. Łażnia parowa musi być w całości (podłoga, ściany oraz sufit) wykonana z materiałów odpornych na działanie powietrza o dużej wilgotności (100 %). W tradycyjnych saunach parowo-ziółowych wilgotność powietrza nie przekracza nigdy 65 %, natomiast w saunach suchych i mokrych utrzymuje się na poziomie 10–30%. Dlatego sauny można budować z drewna, ale nie może być ono stosowane jako materiał konstrukcyjny na kabiny łaźni parowych.

Piotr Koper



Zbiornik do schładzania po saunie z rekuperatorem ciepła (archiwum Centrum Sauny Poznań).

Cykl artykułów, jaki będzie publikowany pod wspólnym tytułem „Bezpieczna sauna”, ma za zadanie zapoznać czytelników z tematyką budowy bezpiecznej sauny oraz jej eksploatacji. Artykuł ten należy traktować jako pilotażowy, tzn. zapowiadający szereg następných artykułów na ten temat. Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że sauna to nie zwykłe pomieszczenie wyłożone drewnianą boazerią z wstawionym piecem grzewczym, lecz urządzenie daleko bardziej skomplikowane.

„Bezpieczna sauna”

Chcąc zbudować saunę należy zastanowić się nad jej zastosowaniem, następnie dobrać odpowiednie drewno i poddać je właściwej konserwacji. Dla bezpiecznej kąpieli w saunie zasadnicze znaczenie ma właściwa instalacja elektryczna, wentylacyjna oraz dobór właściwego pieca grzewczego. Znajomość ergonomii pozwoli na zastosowanie odpowiednich do sylwetki ciała ludzkiego urządzeń we wnętrzu kabiny. Przed skorzystaniem z sauny należy również zapoznać się z opinią lekarską, co do swego stanu zdrowia, są bowiem schorzenia, które uniemożliwiają bezpieczne z niej korzystanie. Nie bez znaczenia jest także zaplecze, jakie sauna powinna posiadać. Regularne przeglądy saun, szczególnie publicznych, oraz przeszkolony odpowiednio personel to również element bezpiecznej i prawidłowej kąpieli. Sauna to cała

filozofia kąpieli, to umiejętność odpowiedniego zachowania się i korzystania z niej.

W dalszych artykułach zostaną obszernie omówione powyższe zagadnienia, a wszystko po to, by zadbać o Państwa bezpieczeństwo, zdrowie, o Państwa wygodę i dobre samopoczucie, gdy zażywacie kąpiel w saunie.

Dlatego serdecznie zapraszamy do czytania dalszych artykułów z cyklu „bezpieczna sauna”.

Jacek Domagałski



1 Kabina sauny wersja Ekskluzywna Centrum Sauny Poznań.



2 Wnętrze kabiny Harvia Oy.

Oddajemy do Twoich rąk pilotażowy numer czasopisma Polskiego Związku Saunowego. W Polsce kąpiele w saunie są nadal mało rozpowszechnioną formą relaksu. W społeczeństwie funkcjonuje wiele mitów, w myśl których sauna jest wręcz niebezpieczna dla życia i zdrowia. Naszym głównym celem jest propagowanie rzetelnych informacji na temat kultury korzystania z sauny oraz płynących z tego korzyści. Poniższa ankieta pozwoli nam poznać Twoje oczekiwania. Zrobimy wszystko, by im sprostać przy redagowaniu kolejnych wydań naszego pisma. Dla czytelników, którzy nadeślą w całości wypełnione ankiety w terminie do czerwca b.r. przewidzieliśmy upominki od Polskiego Związku Saunowego, które prześlemy pocztą.

Czy według Ciebie czasopismo „SAUNA” jest potrzebne?

tak; dlaczego? nie; dlaczego?

W jaki sposób dotarł do Ciebie ten egzemplarz „SAUNY”?

od znajomych w salonie prasowym od sprzedawcy saun inne

Dlaczego interesują Cię zagadnienia związane z sauną?

posiadam własną saunę zamierzam nabyć własną saunę
 sprzedaję/installuję sauny nadzoruję działanie sauny w obiekcie publicznym
 jestem architektem/projektantem wnętrz inne

Jak często powinno ukazywać się czasopismo „SAUNA”?

raz na miesiąc raz na dwa miesiące
 raz na kwartał raz na pół roku

Czy odpowiada Ci szata graficzna „SAUNY”?

tak nie; dlaczego?

Czy materiały publikowane w czasopiśmie powinny być również dostępne w Internecie?

tak nie

Prosimy o podanie tematów, które według Ciebie powinny być prezentowane na łamach „SAUNY”?

informacje techniczne nowości z branży saunowej, relacje z targów
 informacje zdrowotne inne

Czy jesteś zainteresowany/a prenumeratą „SAUNY”?

tak nie

Czy posiadasz własną saunę lub łaźnię parową?

tak; korzystam często korzystam sporadycznie
 nie mam, ale korzystam z kąpiele w obiektach publicznych lub u znajomych
 nie mam, ale planuję zakup własnej sauny lub łaźni parowej

Imię

Nazwisko

Firma

Kod

Miejscowość

ul.

tel.

e-mail

ankietę proszę przesłać na adres:
 Polski Związek Saunowy
 ul. Kotowo 5, 60-009 Poznań
 lub przesłać faxem:
 061 839-02-29

Podpis

Zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z 29.08.1997 r. informujemy, że Pani/Pana dane osobowe przechowywane będą w bazie danych osobowych Redakcji kwartalnika Polskiego Związku Saunowego, z siedzibą w Poznaniu, ul. Kotowo 5. Dane te będą przetwarzane w celu przesłania upominku oraz w celach marketingowych. Dysponuje Pani/Pan prawem wglądu do swoich danych, ich poprawiania oraz żądania zaprzestania ich przetwarzania.