

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДАЧА С НУЛЯ. СЕКРЕТЫ ОБУСТРОЙСТВА ОТ МАСТЕРОВ

Демченко Сергей Алексеевич
Павлецов Борис Сергеевич

СТРОИМ БАНЮ
ОТ ИДЕИ ДО ВОПЛОЩЕНИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель группы *Т. Сова*
Ответственный редактор *К. Романова*
Младший редактор *М. Богомолова*
Художественный редактор *Е. Анисина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
erix_ultrasonic, PremiumVector, Marykit / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
A. Kiro, Africa Studio, Aleksandr Veremeev, Anatoliy Kosolapov, AXL, axpitel, below1409, Bilanol, CeltStudio, DoublePHOTO studio, Elena Blokhina, Elovich, evgeniykleymenov, Flegere, Fotana, FotograFFF, Kanghophoto, Lubava, MaskaRad, nikkytok, Nina Unruh, Olinchuk, protoper, ronstik, Sandra van der Steen, Sergei Telenkov, stefan11, Tim photo-video, vubaz, Yury Smelov, ZOOM-STUDIO / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фандарул: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финанс қаражандық мерзімі шетелмен.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 25.08.2021.
Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,44.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmolive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmolive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-122440-0



В электронном виде книга издаваться не может
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги

ВВЕДЕНИЕ

«Баня парит, баня правит, баня все поправит»; «Коли б не баня, все б мы пропали»; «Баня — мать вторая»; «Пар костей не ломит» — так в народе говорили о бане. К баням всегда относились уважительно, и это отразилось в пословицах.

Бани — не просто место, где можно вымыться. Это еще и некий гибрид аптеки, санатория и курорта. Простой народ знал о целебных свойствах банного пара и высоко ценил их. Не все крестьяне могли обратиться к лекарю, а вот баня была практически в каждом дворе. Поэтому от недугов спасали не медики, а пар, контрастные купания и душистый банный веник.

Баня — это не чисто русское изобретение, а поистине интернациональное, глобальное явление. В том или ином виде бани встречаются по всему свету: от Финляндии до Африки, от Японии до Мексики.

Появились бани в глубокой древности. По некоторым сведениям, примитивные способы парения практиковались даже первобытными людьми. Зародившись в глубине веков, бани прошли через множество эпох и событий и успешно дожили до наших дней.

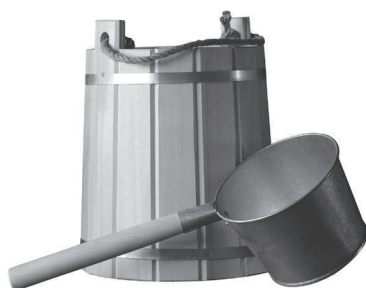


Сегодня лечебный эффект бани обоснован научно и получил всеобщее признание.

К сожалению, не у всех есть возможность посещать общественные бани и сауны. К тому же у многих людей сауна имеет весьма сомнительную репутацию и ассоциируется отнюдь не со здоровым телом и здоровым духом.

Собственная баня — совсем другое дело. Многие современные строительные компании предлагают широчайший выбор бань: от маленьких, которые могут уместиться в ванной комнате городской квартиры, до огромных, рассчитанных на большую семью.

Однако «фабричные изделия» никогда не сравнятся с баней, построенной своими руками. У такой бани есть душа, а каждая досочка, каждая дверная петля имеет свою историю. Всякий раз, растапливая вашу собственную баню, вы будете с улыбкой вспоминать эти удивительные истории и с гордостью любоваться творением своих рук.



1



ВИДЫ БАНЬ



Все современные бани можно разделить на три большие группы. В основе классификации лежат различия в конструкции строения, влажности воздуха в моечной и парной и температурный диапазон.

- Суховоздушные бани (например, городская общественная баня, финская сауна). Это очень жаркие бани. Температура в них колеблется от 60 до 120 °С. Но влажность воздуха в таких банях сравнительно низкая, не более 25 %.
- Сырые бани (русская и восточная бани). Температура в них колеблется в пределах 50–70 °С, а вот влажность значительно выше, чем в суховоздушных: 60–100 %.
- Водяные, или японские, бани. Как видно из названия, самое главное в таких банях — не пар и влажность, а температура воды. Это совершенно особый вид бани, который, в свою очередь, подразделяется на подвиды: офуро, фурако и сэнто. Вода в таких банях разогревается до 50 °С.

У каждого вида бань есть свои достоинства и недостатки.

Как мы сказали выше, приведенная классификация относится к современным баням. Русская, японская, восточная и финская бани придуманы не сегодня. Их история насчитывает несколько столетий. Однако именно эти виды сумели благополучно дожить до наших дней, сохранить свои традиционные черты и приобрести новые, соответствующие веяниям времени, «подстроиться» под людей XX–XXI вв. и получить всеобщее признание и широкую популярность. К сожалению, такая счастливая судьба была уготована не всем национальным баням. Некоторые из них канули в прошлое вместе с народами, создавшими их, другие постепенно исчезли, уступив место иным видам, которые в большей степени соответствуют запросам

современного человека, третьи существуют и под сей день, но не настолько распространены в нашей стране (африканская сифуту, тибетская баня).

Описанию национальных бань можно было бы посвятить отдельную книгу. Судьба некоторых из них не менее интересна и драматична, чем судьба создавших их народов. Подобная книга представляла бы большой культурно-исторический интерес, но вряд ли помогла бы построить домашнюю баню. Поэтому в этой главе мы расскажем только о самых распространенных национальных банях, а также о двух необычных видах: инфракрасной бане и египетской песчаной.

Русская баня — это традиционная баня, которая относится к сырому типу, т. е. парятся в ней влажным паром. Температура в русской бане доходит до 50–60 °С, а влажность достигает 60–80 %.

Существуют два вида русской бани: по-черному и по-белому. Первые не имеют вентиляции, поэтому в процессе натапливания дым скапливается в помещении. Вторые оборудованы трубой для вывода дыма.

Баня по-черному прогревается гораздо быстрее бани по-белому: всего за 2–3 часа. Еще один ее плюс — сравнительно экономный расход дров.

Однако баню по-черному нельзя назвать гигиеничной и безопасной. Вода не справляется с сажей: на стенах и потолке все равно остается копоть. Кроме того, если баню плохо проветрить, то можно отравиться угарным газом.

Поэтому сегодня предпочтение отдается бане по-белому. В ней дым из печи выводится через трубу. Такую баню не надо проветривать перед парением, копоть со стен смывать не нужно. Но прогревается она дольше бани по-черному — от 3 до 6 часов.

Финская сауна. Изначально русская баня и финская сауна — сестры-близнецы. В прошлом они представляли собой деревянные строения, в которых пар получали, поливая каменку водой.

Сегодня финскими саунами обычно называют бани суховоздушной группы. Влажность в финской сауне составляет всего 10–25 %, а вот температура воздуха обычно поддерживается в пределах 70–100 °С, но может достигать и 110 °С, и даже 120–140 °С. Это связано с тем, что сухой воздух имеет меньшую теплопроводность и теплоемкость, чем влажный.

Для получения сухого пара каменка разогревается до температуры, превышающей температуру кипения воды (более 100 °С), а затем на нее медленно начинают лить воду. Причем вода практически не образует капель, моментально превращаясь в сухой пар.

В финской сауне ни в коем случае нельзя пользоваться веником: при столь высокой температуре воздуха его прикосновение вызывает ожог на коже. Кроме того, у нее есть весьма неприятный побочный эффект: она пересушивает верхние дыхательные пути, может вызвать сухость кожи и слизистых оболочек, першение в горле.

Фурако. Такие бани относятся к сырому типу. Это бочка, наполненная разогретой до заданной температуры водой или целебным травяным настоем. Диаметр такой «горячей бочки» около 1,5 м, и в ней могут разместиться несколько человек. Высота бочки от 80 до 130 см, по периметру с внутренней стороны есть лавочки, на которых сидят. Во время процедур в фурако нужно расположиться так, чтобы область сердца была над поверхностью воды, то есть плечи, верхняя часть груди и шея должны быть открыты.

Продолжительность такой процедуры 10 минут. Принять душ и хорошенько вымыться нужно не только после процедуры, но и до. Печь в фурако располагается под дном или сбоку и нагревает воду до 45 °С. Бочка делается из водостойких пород дерева (например, лиственницы и дуба), чтобы она не гнила от воды.

Также есть бани, которые сложно отнести к той или иной классификации, но и о них нельзя не упомянуть, поскольку они распространены в наши дни.

Инфракрасная (ИК) сауна. Эта разработка японских инженеров и ученых стала общедоступной совсем недавно (по сравнению с другими банями). Это камера, обшитая изнутри досками. В ней расположены инфракрасные нагреватели, выполненные из керамических деталей, которые поддерживают постоянную температуру около 50 °С. Благодаря малогабаритности ИК-нагревателей такую сауну можно расположить практически в любом помещении. В ней достаточно находиться в течение 20 минут, затем нужно принять душ. Излучения ИК-нагревателей очень полезны для организма (ускоряют заживление ран, стабилизируют работу почек, укрепляют сосуды и т. д.), что делает такие сауны просто лечебным курортом. Однако имеются и противопоказания, в первую очередь запрет посещения таких саун при серьезных простудных заболеваниях.

Египетские песчаные бани. В египетских банях человека закапывают в разогретый песок. Для этого выкапывают яму, после чего она нагревается под действием палящего солнца. Такие бани могут быть вертикальными и горизонтальными, но в обоих случаях голова человека остается на поверхности, поэтому нужен зонтик, чтобы не обгореть или не получить солнечный удар. Для усиления лечебного эффекта человеку дают обильное питье. Такие бани подходят для людей, имеющих грибковые заболевания, и тех, кому противопоказано посещение традиционных бань. Египетскую баню можно назвать разновидностью псаммотерапии — лечения с помощью нагретого песка. Горячий песок не только усиливает потоотделение, но и хорошо поглощает продукты выделения, освобождая организм от шлаков. Кроме того, песчаная баня будет полезна при некоторых проблемах с почками.

На Руси также существовал похожий метод оздоровления: человека помещали в мешок, набитый подогретыми березовыми листьями или опилками. Так в старину избавлялись от ревматизма и ломоты в костях.



Сегодня банные процедуры переживают очередной взлет популярности, а домашние бани все больше входят в моду.

И финскую сауну, и русскую баню достаточно просто построить самостоятельно. Технологии их создания практически не отличаются друг от друга, ведь эти национальные бани всегда были очень похожи. Однако чаще предпочтение отдают традиционной русской бане, поскольку она полностью отвечает всем бытовым, климатическим, географическим и культурным особенностям и традициям нашей страны.

2



**ПРОЕКТ
И СМЕТА РАБОТ**



Если вы решили построить баню, начните с создания ее проекта, выбора места и строительных материалов, а также составления сметы работ и не забудьте учесть правовой аспект строительства.

Очень важно решить все юридические вопросы до начала строительства. Если они возникнут в ходе работ, вы можете потерять деньги, вложенные в стройматериалы.

В процессе работ обязательно будут возникать непредвиденные обстоятельства, поэтому очень важно заранее продумать все мелочи. Чтобы строительство не застопорилось, постарайтесь предвидеть максимальное количество неожиданностей и трудностей (например, связанных с документацией, погодой, водоснабжением и др.), подготовиться к ним, наметить возможные пути решения.

Таким образом, грамотно проведенный подготовительный этап строительства — это половина успеха всей работы.

Возведение бани подпадает под действие пункта 17 статьи 51 Градостроительного кодекса РФ, согласно которому разрешение на ее строительство не требуется. Однако на некоторые земельные участки действие градостроительных регламентов не распространяется (территория общего пользования, исторических поселений и др.). Чтобы не попасть в неприятную ситуацию, обратитесь в ваше местное управление архитектуры и градостроительства при администрации района. Узнайте, нужно ли в вашем случае разрешение на строительство и какие-либо другие документы (например, разрешение пожарного надзора).

СОСТАВЛЕНИЕ ПРОЕКТА



Не нужно изобретать велосипед и выдумывать проект бани с нуля. Есть множество типовых проектов, которые можно взять за основу при строительстве. Некоторые мы рассмотрим ниже.

При желании в типовые проекты вносят поправки, например:

- увеличивают или уменьшают число помещений;
- меняют внутреннюю планировку;
- корректируют размеры.

Итак, перед вами несколько типовых проектов бань. Чем же руководствоваться при выборе? В первую очередь — здравым смыслом и житейской целесообразностью. Для начала нужно учесть, сколько в среднем человек одновременно будут находиться в бане. Например, для большой семьи или компании друзей потребуется вместительная баня, для маленькой семьи она может быть небольшой.

Затем объективно оцените свои финансовые возможности. Лучше построить небольшую баньку и успешно пользоваться ей, чем спроектировать гигантский банный комплекс, достроить его до середины и бросить работы из-за того, что у вас кончились деньги.

Наконец, выбор того или иного проекта диктуется размерами земельного участка, который вы хотите отвести под баню. Нередко часть территории занимает сад, огород или другие постройки (беседка, склад и пр.). В этом случае настоящим спасением станет баня-пристройка.

Внося коррективы в типовой проект бани, не забывайте учитывать скорость ее прогрева, экономичность печи, доступность топлива.

Внутренняя планировка бани имеет свою логику, проверенную веками. Даже если опытные проектировщики существенно изменяют традиционную схему, основные принципы сохраняются.

В этом смысле баню можно сравнить с оперным театром. Залы величайших оперных театров уникальны, но при их строительстве во главу угла всегда ставится качество акустики. В бане, какой бы она ни была, таким краеугольным камнем являются прогреваемость и сохранение тепла. Для этого всегда соблюдают некоторые основные принципы. Например, окна в парной должны быть небольшими, чтобы через них не уходило тепло: прямоугольника 50 × 35 см вполне достаточно. Желательно, чтобы окна были вытянуты параллельно полу и располагались не выше 1 м от него.

Если вы живете в особо холодном регионе (со среднесуточной температурой, достигающей до $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$), позаботьтесь о возможности вставлять на зиму двойные стекла. Для других регионов подойдут и обычные стеклоблоки.



А чтобы баню легко было проветрить и высушить после использования, окна нужно делать открывающимися. Наконец, в окнах парной и моечной необходимо делать окосячки (представляют собой каркас, расположенный по периметру оконного или дверного проема), иначе окно быстро выйдет из строя — перекосятся, появятся трещины.

Печь обычно оборудуют на противоположной от окна стороне, у стены, смежной с предбанником. Так одна печь будет прогревать и парную, и предбанник.

Полки в парной желательно делать откидными или съемными, так будет удобнее убирать и просушивать парную. Кроме того, удобно сделать 2- или даже 3-ярусный полоч. Более чувствительные посетители парной могут сидеть внизу, а опытные любители банного пара — постепенно перемещаться выше.

В бане нужно также оборудовать вентиляцию, слив и электрическое освещение.

Помочь строителю могут специальные сайты. На них можно подобрать типовой проект, основываясь на своих желаниях. Главный плюс этих сайтов в том, что они абсолютно бесплатны. Но есть вероятность наткнуться на мошенников или же рекламные сайты.



Если же вы не уверены, что спроектировали баню правильно, обратитесь к профессионалам-проектировщикам или к проектным организациям. Они смогут ответить на дополнительные вопросы, сделать индивидуальный дизайн каждого помещения, посоветовать типовые проекты, подходящие конкретно вашему участку, или предложить скидку в строительный магазин, с которым у них может быть заключен договор. Таких организаций очень много.