

Много людей, являющихся владельцами загородных домов, желают оборудовать там сауну. Отдых в сауне является прекрасной альтернативой отдыху в SPA-салонах или других оздоровительных центрах.

Собственная сауна – дорогое удовольствие. Но если есть достаточно финансов и свободного времени, то обустроить её вполне по силам даже в доме с типовой планировкой.

[Построить сауну](#) можно собственными силами или же с помощью профессиональных строителей. Первый вариант лучше всего осуществить, если купить готовую сауну, которую можно будет легко установить в предварительно подготовленном помещении. Такая сауна нуждается лишь в оборудовании в ней подходящей печи, которую покупают отдельно.

Сауны бывают разных типов. В зависимости от того, какую влажность и температуру поддерживает каждый конкретный тип в помещении во время его использования, они делятся на влажные, сухие или паровые с травами. Каждый из них нуждается в применении лишь для них подходящих строительных материалов. Модель печи стоит в этом списке на первом месте.

Кроме выбора конструкции печи, важно также определиться с материалами для стен и потолка. Лучше всего делать их из деревянных панелей. Желательно, чтобы эти панели были сделаны из канадской или скандинавской ели, кедра.

Деревянные плиты должны иметь толщину не меньше двенадцати миллиметров. Хотя дерево само по себе является хорошим теплоизолирующим материалом, деревянные панели всё-таки стоит дополнительно утеплять. Теплоизолирующий слой делается из материалов, нечувствительных к среде, имеющей повышенную влажность. Это может быть, например, минеральная вата.

Если все эти условия будут правильно выполнены, то сауна будет прогреваться в минимальное время, и тепло в ней также будет сохраняться очень долго. Кроме этого, в

сауну нужно купить влагостойкую подложку. Это может быть специальный ковёр или терракота.

Чтобы отдых в сауне был действительно комфортным и полезным для здоровья, в её помещении нужно оборудовать хорошую вентиляцию, которая обеспечит в него постоянный доступ свежего воздуха в необходимом количестве. Вентиляционные отверстия, на которые будет позже установлено вентиляционное оборудование, нужно делать еще в самом начале процесса оборудования помещения под сауну.

Для комфортного отдыха важно и хорошее saunashop.com.ua освещение в сауне. Осветительные приборы должны излучать рассеянный свет, который способствует усилению ощущения расслабленности. Но при этом светильники нужно делать полностью герметичными, чтобы они не пришли быстро в негодность от повышенного уровня влажности, и тем более, не стали причиной короткого замыкания.