

Praktická příručka pro stavbu sauny svépomocí. Jsou zde uvedeny vzorové projekty naše i zahraniční, potřebné materiály ke stavbě a technologické postupy, vybavení sauny a potřebné doplňky.

Text je provázen instruktivními obrázky. Je určena všem, kdo si chtějí postavit saunu.

Kap. 3.2 a 3.3 zpracoval  
MUDr. Josef Kvapilík

<b>Obsah</b>	1 Úvodem . . . . .	5
	2 Z historie a vývoje sauny . . . . .	5
	3 Společenský a zdravotní význam sauny . . . . .	6
	3.1 Sauna a osobní pohoda . . . . .	12
	3.2 Sauna a sport . . . . .	13
	3.3 Sauna a obezita . . . . .	14
	4 Projekt sauny . . . . .	15
	4.1 Provozní schéma . . . . .	15
	4.2 Projekt . . . . .	17
	4.3 Vzorové projekty saun . . . . .	21
	4.4 Příklady řešení saun . . . . .	31
	5 Konstrukce a vybavení . . . . .	47
	5.1 Srubové stavby . . . . .	48
	5.2 Potní prostor . . . . .	48
	5.3 Bazének na ochlazování . . . . .	64
	5.4 Očistné sprchy . . . . .	66
	5.5 Šatny . . . . .	66
	5.6 Odpočívárna . . . . .	68
	5.7 Občerstvení . . . . .	68
	5.8 Solárium . . . . .	68
	5.9 Čekárna . . . . .	70
	6 Prefabrikované sauny . . . . .	70
	7 Směrnice pro výstavbu a provoz saun . . . . .	72
	8 Literatura . . . . .	77



LEKTOROVAL:  
ING. MILAN HANEK

REDAKCE EKONOMICKE  
A POLYTECHNICKE  
LITERATURY  
HLAVNÍ REDAKTOR  
Dr. JAROSLAV JELÍNEK  
ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA  
LUDMILA MACOURKOVÁ

© ING. MIROSLAV VOREL, CSc.  
1980