

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

Obsah	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 Bazénky na ochlazování	64
	5.4 Očistné sprehy	66
	5.5 Satny	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

69

MOT 643.52 73

Městská knihovna v Litvínově		
sign.	22 713	0 T
Datum	26 X 80	
Pr. číslo	26 687	

LEKTOROVAL:
ING. MILAN HANEK

REDAKCE EKONOMICKÉ
A POLYTECHNICKÉ
LITERATURY
HLAVNÍ REDAKTOR
DR. JAROSLAV JELÍNEK
ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA
LUDMILA MACOURKOVÁ

© ING. MIROSLAV VOREL, CSc.
1980