

Joanna Szczudlik
Rzeczniczka Sanitarno-Higieniczna
ul. Hallera 13/1, 05-270 Marki
T. +48 501 193 024
E. szczudlik.joanna@gmail.com

Projektowanie saun na podstawie wytycznych Zakładu Higieny Środowiska PZH

Poniższe opracowanie zawiera podstawowe wytyczne projektowe zawarte w opracowaniu PZH, będące pomocą dla architektów i instalatorów. Celem uszczegółowienia należy sięgać do źródła opracowania.

Sauny mogą stanowić odrębne konstrukcje, rozmieszczone poza budynkami mieszkalnymi w ich sąsiedztwie lub stanowić wydzielony zespół pomieszczeń w obrębie budynku, zazwyczaj w bezpośrednim sąsiedztwie basenu kąpielowego.

Temperatura powietrza w gorącym pomieszczeniu sauny waha się od 70 do 110°C Optymalnie na wysokości 1,5 m, zbliżonym do poziomu twarzy osób korzystających z sauny powinna wynosić 70-90°C, przy wilgotności względnej 15-30%

I. Strefa przed wejściem do sauny (strefa przygotowawcza)

Wejście do sauny powinno być zorganizowane analogicznie jak w przypadku basenów kąpielowych, a w przypadku, gdy sauna i basen mieszczą się w tym samym obiekcie, użytkownicy mogą korzystać ze wspólnej strefy wejściowej.

Powinna ona zapewniać użytkownikowi możliwość rozebrania się z pozostawieniem w szafce odzieży i obuwia. W strefie wejściowej należy rozdzielić strefę stopy obutej i bosej. Należy umożliwić korzystanie z WC oraz prysznicza.

Pomieszczenie toalety powinno być wyposażone w:

- umywalkę z zimną i ciepłą wodą,
- papierowy ręcznik lub suszarkę do rąk,
- papier toaletowy,
- kosz na odpadki.

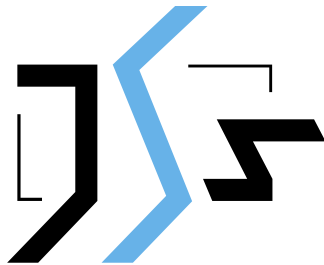
Przed korzystaniem z sauny każdy jej użytkownik musi dokonać gruntownego umycia ciała mydłem i wodą, korzystając z natrysku, z następnym starannym osuszeniem ciała.

Ważne jest zachowanie powyższej kolejności pomieszczeń, tak, aby natrysk był ostatnim z pomieszczeń, jakie napotyka na swej drodze osoba zmierzająca w stronę sauny.

Posadzki i ściany projektować jako nienasiąkliwe, gładkie, odporne na zmywanie do wysokości 2m. Posadzka wyprofilowana ze spadkami do odpływów, zabezpieczająca przed zastojami wody, antypoślizgowa.

II. Strefa sauny

Podstawowymi elementami sauny są:



Joanna Szczudlik
Rzecznawca Sanitarno-Higieniczny
ul. Hallera 13/1, 05-270 Marki
T. +48 501 193 024
E. szczudlik.joanna@gmail.com

- pomieszczenie o wysokiej temperaturze (do nagrzewania ciała i pocenia się);
- prysznic i basen do ochładzania ciała - w odrębnym pomieszczeniu lub na zewnątrz budynku, elementy wyposażenia do kąpieli stóp (cedry, wiadra, beczki);
- pokój do wypoczynku,
- pomieszczenie techniczne – składzik środków czystości i sprzętu myjącego.

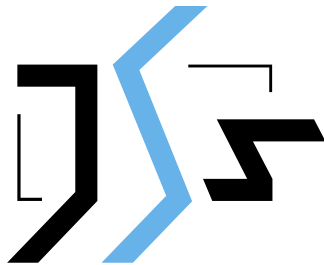
Podczas korzystania z sauny zaleca się używanie dwóch ręczników, które użytkownik może przynieść ze sobą lub które są wydawane na miejscu. W tym drugim przypadku należy zapewnić, aby ręczniki były przygotowywane, prane i dezynfekowane, składowane w wyraźnie oznakowanych pojemnikach i szafkach, w suchych i dobrze wentylowanych pomieszczeniach, z wyraźnym oddzieleniem ręczników czystych od wykorzystanych - *zalecane rozdzielenie przestrzenne*

Pomieszczenia o wysokiej temperaturze (do nagrzewania ciała i pocenia się)

Ściany i strop pomieszczenia powinny być wykonane lub wykładane materiałami nienagrzewającymi się do wysokiej temperatury, zapewniającymi izolację termiczną oraz sprawne pochłanianie wilgoci. Optymalnym, a zarazem najczęstszym rozwiązaniem jest zastosowanie do tego celu drewna. W wykończeniu gorącego pomieszczenia sauny należy zwrócić uwagę, aby w kabinie nie stosować jakichkolwiek elementów metalowych, ponieważ w trakcie eksploatacji mogą ulegać one rozgrzaniu, zagrażając użytkownikom sauny oparzeniem.

Drzwi do sauny powinny być wykonane z przezroczystego materiału. Dopuszczalne jest wykonanie ich z drewna, lecz w takim przypadku powinny być one zaopatrzone w przeszklony otwór (okno), umożliwiające wzrokową kontrolę wnętrza sauny. Muszą otwierać się na zewnątrz oraz nie mogą być zaopatrzone w zamek ani zapadkę.

- Minimalna przestrzeń przypadająca na jednego użytkownika sauny wynosi, co najmniej 2m³, natomiast wysokość kabiny sauny nie może być niższa niż 1,9m, do 2,5m maksymalnie
- W saunie należy zapewnić właściwe oświetlenie,
- Pożądane jest wyposażenie w zegar i termometr.
- Zakres wskazań termometru powinien sięgać do 130°C, a urządzenie powinno być umieszczone w odległości co najmniej 1 m od źródła ciepła, na wysokości nie większej niż 200 cm od podłogi.
- Maksymalna temperatura powietrza w kabinie sauny mierzona na wysokości 1,5 m powinna wynosić 80 °C, natomiast na wysokości 2 m od podłogi nie może przekroczyć wartości 110 °C.
- Wyposażenie w przycisk alarmowy, pozwalający na natychmiastowe przywołanie personelu w przypadku omdlenia
- Wentylacja 3-8 wymian na godzinę, wylot powietrza 15-45cm od sufitu, nawiew przy podłodze



Joanna Szczudlik
Rzecznik Sanitarno-Higieniczny
ul. Hallera 13/1, 05-270 Marki
T. +48 501 193 024
E. szczudlik.joanna@gmail.com

Pomieszczenie do ochładzania ciała (prysznic i basen)

Zarówno prysznic jak i basen powinny znajdować się możliwie jak najbliżej pomieszczenia gorącego sauny, aby umożliwić szybkie ochłodzenie się. Basen przeznaczony do tego celu nie powinien służyć do typowej kąpieli i pływania. Zaleca się stosowanie kilku małych basenów. Głębokość niecki basenu nie powinna być mniejsza niż 50 cm, a maksymalna głębokość nie powinna przekraczać 135 cm.

Zarówno basen, jak i prysznic powinny być zasilane wodą zimną. W przypadku basenu, w którym woda jest poddawana uzdatnianiu i dezynfekcji w systemie recyrkulacji, podlegając chlorowaniu oraz dopełnianiu wodą świeżą w objętości 30 l/ użytkownika dziennie, jej parametry jakościowe powinny być analogiczne jak wody na pływalniach

Urządzenia do ochładzania ciała po skorzystaniu z sauny bywają niekiedy lokalizowane na zewnątrz budynku. Miejsce do ochładzającej kąpieli na zewnątrz budynku powinno być wyposażone w ławy wykonane z gładkiego, łatwo zmywalnego materiału, odpornego na działanie środków dezynfekcyjnych. W przypadku korzystania z miejsca do ochładzania na zewnątrz budynku należy zwrócić uwagę, aby przy polewaniu ciała nie dochodziło do rozlewania wody na ścieżki i miejsca przechodzenia użytkowników.

Pomieszczenie do odpoczynku

Przeznaczone jest do krótkiego odpoczynku (20-30 minut) po zakończeniu kąpieli saunowej. Pomieszczenie to powinno być dość obszerne – minimalna powierzchnia przypadająca na jednego użytkownika powinna wynosić 2 m². Podstawowym jego wyposażeniem są miejsca do siedzenia lub leżanki w liczbie zapewniającej ich dostępność dla wszystkich użytkowników sauny. Posadzka powinna być wykonana z materiałów gładkich, nieporowatych, nienasiąkliwych, odpornych na zmywanie i działanie środków dezynfekcyjnych, ponadto wyposażona we wpust umożliwiający odprowadzenie wody (niezbędne odpowiednie jego umiejscowienie i wyprofilowanie posadzki, zapewniające odpływ wody. Temperatura powietrza w pomieszczeniu mierzona na wysokości 1,6 m od podłogi nie powinna być niższa niż 26°C.

Pomieszczenie gospodarcze /pomocnicze

Służy ono do przechowywania środków czystości, środków myjących, czyszczących, sanityzujących i dezynfekcyjnych oraz sprzętu myjącego. Pomieszczenie powinno mieć zapewnioną sprawną wentylację i wystarczające oświetlenie. Posadzka i ściany muszą być wykonane z materiałów łatwo zmywalnych, gładkich, nienasiąkliwych, odpornych na zmywanie i działanie środków dezynfekcyjnych. Ukształtowanie posadzki powinno umożliwiać odpływ wody do umieszczonego w niej wpustu kanalizacyjnego. W pomieszczeniu powinna być zainstalowana umywalka z ciepłą i zimną wodą