

Budowa sauny- ile to kosztuje?

Korzystanie z sauny ma wiele zalet zdrowotnych oraz psychicznych – relaksuje i odpręża a także rozgrzewa. Warto wiedzieć, że przebywanie w niej wpływa bardzo korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, rozszerzają się naczynia krwionośne, zmniejsza się ciśnienie tętnicze, a zwiększa żyłne. Wysoka temperatura prowadzi do wzmożonego ukrwienia mięśni szkieletowych, co bezpośrednio przekłada się na wzrost ich wydolności. Skraca się również okres zmęczenia i zwiększa wydolność całego organizmu. Podczas zabiegu zmniejsza się napięcie mięśni gładkich oskrzeli, co wpływa na zmniejszenie oporów oddechowych, zwiększeniu ulega jednocześnie pojemność życiowa i minutowa płuc. Pobyt w saunie- zgodnie z zaleceniami – powinien być ostatnią aktywnością w ciągu dnia, dlatego też, aby jego korzystny wpływ zachować do końca wieczoru z pewnością powinniśmy też unikać większego wysiłku fizycznego.

Wybór materiału a koszty



W zależności od warunków panujących w saunie, czyli temperatury i wilgotności sauna może być sucha, mokra lub parowo-ziółowa. Aby w saunie panowały właściwe warunki, musi być zachowana odpowiednia zależność między temperaturą a wilgotnością. Podstawowym materiałem konstrukcyjnym sauny jest drewno. Ściany wewnętrzne najczęściej wyklada się panelami grubości przynajmniej 1,2 cm. Frontowa część także może zostać wykonana z drewna, ale coraz częściej wykorzystuje się na ten fragment aluminium lub szkło. Do budowy ścian kabin wybiera się najczęściej odżywiczone gatunki wolno rosnących drzew iglastych takich jak świerk skandynawski, skandynawska sosna bezszeczna, jodła lub cedr kanadyjski. Można je zastąpić drzewem sosnowym lub brzoźowym – będzie dużo tańsze – a problemy z sękami załatwić poprzez mocną selekcję używanych desek.

Koszty podstawowe



Niewielką saunę w średnim standardzie można wybudować już za 6-7 tysięcy złotych. Na saunę o powierzchni 4 m kwadratowych wykonaną z dobrych jakościowo materiałów, ze standardowym piecem oraz pomiarem temperatury i wilgotności należy przeznaczyć 6-7 tysięcy złotych. W tej cenie można uzyskać przestrzeń, na której w pozycji siedzącej zmieści się od 4 do 5 osób. Jeśli chcielibyśmy wybudować saunę ogrodową o podobnym standardzie należy doliczyć koszty budowy budynku – materiały muszą być mocne i trwałe aby sauna przetrwała wiele lat. Oczywiście niezwykle ważne są fundamenty i posadzki. Kolejnym kosztem jest konieczność podłączenia mediów.

Koszty wyposażenia



Sporym kosztem jest piec do sauny. Jego cena waha się w przedziale 1000-2000 zł przy założonych przez nas wymiarach sauny. Przy czym dużo droższe są piece generujące parę. Jeśli zależy Wam na obniżeniu kosztów zdecydуйте się na saunę suchą. Kolejnym ważnym aspektem jest oświetlenie – w saunach stosuje się specjalne oprawy oświetleniowe. Żarówka w takiej oprawie jest całkowicie zasłonięta szczelnym kloszem. Nie ma do niej bezpośredniego dostępu. Oprawki oświetleniowe można dodatkowo przysłonić specjalnymi abażurami. Natężenie światła w saunie nie powinno być zbyt silne, musi ono bowiem sprzyjać relaksowi. Dużym kosztem są siedziska – nawet 2000-3000 zł jeśli zdecydujecie się na dobry gatunek drewna. Na koniec kamień do pieca oraz termometr z funkcją mierzenia wilgotności powietrza.

Koszty gotowej sauny



Cena sauny zależy od bardzo wielu czynników, ale najważniejsze z nich to: jej wielkość, rodzaj drewna użytego do budowy, materiały wykorzystane do wykańczania wnętrza i ścian na zewnątrz oraz wyposażenie. Za kompletną kabinę z drewna świerkowego z elementami wnętrza z osiki oraz drzwiami szklanymi i oświetleniem typu LED i montażem zapłacimy: około 7000-8000 zł - przy wymiarach 1,6 x 1,6 x 2 m lub od 11 000 zł - przy wymiarach 2 x 2 x 2 m. Do kosztów należy często dodatkowo doliczyć piec. Oczywiście koszty wzrosną jeśli zdecydujecie się na drewno cedrowe lub z jodły kanadyjskiej.

Eksploatacja



Aby eksploatacja nie była bardzo droga warto wybrać odpowiedni piec o idealnej mocy. Ogólny koszt korzystania z sauny nie jest wysoki. Jeśli założymy, że odbywa się to 4 razy w miesiącu to do rachunku za energię elektryczną należy dołożyć niewiele ponad 10 zł. Taki rachunek ma sens w wypadku sauny o wymiarach 1,6 x 1,6 x 2 m, w której zamontowano piec elektryczny. Na jedną kąpiel, wraz z jego nagrzewaniem, zużywa 3,9 kWh prądu, możemy przyjąć, że przy cenie energii na poziomie 0,6 zł/kWh, za jedną kąpiel zapłacicie 2,40 zł.