

Инструкция по эксплуатации русской паровой бани по проектам Ефимовских бань

Справочник

Быстро приготовить баню

Буквально означает - летом за 30 минут, зимой в морозы за 1,5 часа. Достигается за счет непрерывного горения в топке печи мелких и средних дров в течение 2/3 всего времени топки.

Разгонная температура

Температура, которая устанавливается в парной в момент прогрева перегретым паром. Разгонная температура должна быть выше на 10-13 градусов той, которую вы хотите получить в своей парной в ждущем режиме.

Ждущий режим

Ждущий режим – пляжный режим является начальным для похода в баню. Устанавливается в полностью прогретой парной. Характеризуется хорошо прогретыми поверхностями парной. Вода в баке печи еле-еле кипит, и печь выдает в парную минимальное количество перегретого пара, который поддерживает установившиеся в парной температуру и влажность.

Залповое проветривание

Залповое проветривание используется для быстрого снижения температуры в парной: жаркий воздух замещается прохладным уличным. Парная «выветривается» и остужается. Открывается форточка, дверь парной и дверь предбанника на определенное время (от 10 секунд до 3 минут).

Работающая печь

В топке дрова горят, вода кипит, печь постоянно генерирует перегретый пар.

Перезапустить баню

Во время банных процедур баня предварительно была проветрена и остужена для помывочного режима. Чтобы заново баню привести к состоянию/режиму парения вениками, необходимо в топку положить дров, и подождать 10-15 минут в предбаннике.

Поставить баню на просушку

Переувлажнение бани можно определить по дверям бани. Если они плохо закрываются, значит, баня влажная и ее необходимо ставить на просушку. Эффект переувлажнения возникает в весенний и осенний период при высокой влажности на улице, и при неправильной эксплуатации бани.

Прокалить организм

Это не париться. Это просто лежать на горячих полках в окружении горячих стен и прогреваться. Температура в парной 70-75 градусов, влажность 37-45%. Горячие стены – это 45-50 градусов.

Первый этап - Готовим баню

Первый период подготовки бани – Готовим и прогреваем парную.

Если стоит задача приготовить баню **Быстро**, то готовим дрова и закладываем их в топку:

1. В бока топки укладываем два полена. Между ними создается «колодец».
2. В колодец укладываем мелкие дрова в диаметре не более 2 см. Закладываем их на половину топки
3. Выше мелких дров укладываем средние дрова (не поленья!).

Общая высота дров в топке – 4/5 от высоты топки. Топка готова.

Перед розжигом дров проводим следующие мероприятия:

а) с дымоходом и печью:

1. Шибер на трубе – открываем на 2-3 см и больше не трогаем. Возможно его необходимо будет отрегулировать до момента, когда в парную из него начинает идти дым. Дым в парную – недопустимо. Но и полностью открытый шибер – недопустимо, т.к. огонь начинает высоко подниматься по трубе. Необходимо найти это положение и запомнить его.
2. Шибер-пятак на зольном ящике – открываем при растопке до момента, когда все дрова займутся огнем. После этого закрываем.
3. В момент растопки можно открыть на 2 см и сам зольник. Потом закрываем, и дрова горят в своем режиме.

б) с вентиляцией:

1. Закрываем верхнюю вытяжку
2. Закрываем заглушкой канализационное отверстие (зимой)

У новых бань есть одна особенность – она «сырая» и ей необходимо "выстояться". Необъяснимый факт, но баня через 4 месяца становится другой, - послушной.

в) с водой:

1. Заливаем воду в бак печи – 3 ведра (уже можно зажигать огонь)
2. Заливаем воду до полного в дополнительный бак (если в баню идут более 2 человек)

Разжигаем дрова газовой мобильной горелкой, так быстрее и практичнее. Если горелки нет, то перед укладкой мелких дров в топку в колодец кладем газету.

Влажность дров напрямую влияет на время приготовления бани. Запомните одно: сначала огонь сушит дрова, тратя свою энергию на выпаривание влаги, и только после этого отдает ее на нагрев воды.

Чтобы баня приготовилась быстро, необходимо обеспечить непрерывное горение мелких и средних дров в печи. Через 15-20 минут после начала топки, когда мелкие и средние дрова на половину «просядут», необходимо повторно заложить топку средними. Также рекомендуется положить одно (два) больших полена поверх средних дров. Теперь топка загружена, и можно заниматься дальнейшими делами по приготовлению бани к процедурам.

В зимний период понадобится и третья закладка дров.

На время приготовления бани рекомендуется найти себе занятия по хозяйству, чтобы быть вблизи с баней:

- ✚ носить воду в баню: долить воду в бак печи до уровня верхнего ребра жесткости и залить воду в бак холодной воды;
- ✚ подготовить дрова на следующую баню;
- ✚ убраться в парной и предбаннике, на территории вокруг бани;
- ✚ замочить веники в холодной воде, подержать их 20-30 минут, заложить в пакет, и направить в парную для запаривания (если выбрали данный способ запаривания веников);
- ✚ приготовить травы, набить ими наволочку для подушки; настелить сено на полках; заварить траву и приготовить травяные настои, которыми потом можно мыться.
- ✚ постелить на верхний полочку простынь. В русской бане Вы пропотеете до седьмого пота. Поэтому пусть вся «бляка» из нашего организма останется на простыне, нежели будет впитываться в дерево.
- ✚ Постелить в предбаннике на длинную лавку теплое одеяло/войлок и простынь, чтобы комфортно было лежать после парной. Укрыть лавку со спинкой простыней.

Иной раз даже не успеете доделать дела, как баня будет уже готова.

Начальная влажность в парной на момент растопки по прибору может быть 80-90%, зимой 70-75%. Удивительно – влажность большая, а в парной сухо! О сухости в бане необходимо судить по деревянному ковшику, который иногда даже рассыхается, и его перед баней необходимо замачивать в воде.

Как только печь начнет греть парную, то начнет подниматься температура, а влажность начнет снижаться. Иногда она снижается до 40-45%. Но в основном до 50% падает. Когда пошел пар, то влажность резко ползет вверх.

Все приводимые цифры являются относительными и приводятся с допусками +- 5, т.к. зависят от погоды на улице.

Готовим предбанник

Предбанник греется дополнительными приборами. Можно использовать калорифер, настенный радиатор-конвектор, масляный радиатор. Банная печь не предназначена для прогрева предбанника. Только в суховоздушных банях можно прогревать предбанник, открыв дверь парной. Да и то спорно, что такое "Прогреть". Прогреть - значит прогреть все поверхности, а не воздух.

Практические наблюдения.

Если прогреть предбанник до 20 градусов, то в режиме Парение:

- а) при залповом проветривании парной предбанник очень хорошо прогревается до 30 градусов;
- б) можно просто открыть дверь парной и прогреть предбанник, не боясь, что предбанник увлажнится. В предбаннике есть вытяжная вентиляция, лишняя влага выйдет наружу.

Об атрибутах, вениках и травах в бане (кратко)

В бане необходимы:

- ✚ Ушат 3-х литровый, чтобы им черпать воду;
- ✚ Черпак 100-200 мл, чтобы поддавать на каменку (можно черпачок небольшой);
- ✚ Железная чашка (плошка), чтобы травы заваривать для ароматерапии; Заваренную траву в миске (чашке) ставьте на бак печи ближе к трубе. Она будет испаряться и запах передавать в парную. Этой водой не поддавайте в каменку!!!! Поддавать можно только чистой горячей водой;
- ✚ Камень талькохлорид с отверстием - капнуть несколько капелек масла для аромата;

- ✚ Запарник – для запаривания веников на пару;
- ✚ Ведро-заварник с нержавеющей вставкой – для заваривания трав для омовения;
- ✚ Простыни
- ✚ Наволочка или пододеяльник (для сена и трав)
- ✚ Тазики, ведра и т.д.
- ✚ Веник бамбуковый для антицеллюлитного массажа.
- ✚ Веники березовые для парения (хватает на 2-3 раза)
- ✚ Веники дубовые (хватает на 3 и более раз). Необходимо брать небольшие, чтобы были легкими в руке;
- ✚ Прочие веники и травы, апельсиновые и лимонные корки и т.д.
- ✚ Строительная войлочная рукавичка (надевается на кран, как фильтр, если у вас вода с накипью).

На парение берется не менее двух веников. Синхронно махать лучше. Пять веников в парной – это стандарт: два березовых, два дубовых, один еловый/пихтовый, чтобы укрывать голову.

Захотите себя взбодрить, заварите в железной чашке кипятком апельсиновые и лимонные корки, и поставьте чашку рядом дымовой трубой на печь.

Перед баней замочите в холодной воде на полчаса липовый или пихтовый веник. Потом поставьте его в парную между баком с водой и стеной. Запах шикарный в парной будет.

Травы: полынь, ромашка, чабрец, таволга, иван чай, донник, мята, зверобой, тысячелистник. Травы пахучие вместе с липой/пихтой можно для запаха поставить в парной. Чабрец и иван чай заваривать и пить, как чай.

Крапива, лист хрена, малины, смородины и прочее заваривать в заварнике, и потом мыться настоями.

Второй период подготовки бани – Идти еще рано! Баня только «разгоняется»

У бани на момент приготовления существуют два режима: суховоздушный и паровой.

Вначале печь греет парную горячей топкой и первым метром трубы. По моим наблюдениям, баня прогревается ИК-излучением до 40 градусов летом за 20 минут, зимой за 30-40 минут. Когда вода начинает активно кипеть, и печь выдает в парную перегретый пар, наступает вторая фаза приготовления бани – паровая.

Данный этап характеризуется быстрым повышением влажности в парной с 40-50% до 80-90%. При этом температура начинает расти с небольшим опозданием. Но уже через 15 минут может вырасти с 40 градусов до 60-65. В режиме 60-75 градусов/влажность 70-85% настаивать баню в течение 15 минут летом и 30 минут зимой.

За рамками инструкции: «Типичная ошибка новичков».

Большинство новичков – обладателей Народной бани ошибочно воспринимают этот период, как готовность бани к парению. И, приходя в парную, всеми силами стараются сбросить жар, чтобы им было комфортно находиться в парной: кто заливает бак печи холодной водой, кто делает залповое проветривание, кто «нежится» в сталеварском режиме.

Эти действия можно сравнить с тем, как вы поехали на обгон другого автомобиля, но посередине пути решили сбавить скорость.

Результат: парная еще «сырая», т.к. стены до конца не прогрелись, и чувствуется повышенная влажность. Температура начинает стремительно скатываться с 60 градусов до... 40-45. Устанавливается режим: 45гр/70-80%.

Об этом режиме многие говорят, хвалят, преподносят, как истинный режим парения в Паровой бане. Побаловаться таким режимом можно, даже необходимо для понимания и поиска именно своего режима парения, который подходит под ваш организм.

Но при постоянном парении в таком режиме происходит увлажнение внутренней обшивки парной. Как итог, в один прекрасный момент баня вообще не может прогреться выше 45-50 градусов. Об эффекте сырых дров в топке рассказано выше. То же самое происходит с парной – весь жар начинает работать на сушку дерева-облицовки бани, а не на прогрев парной.

Замечено, что итоговая температура в парной после полного прогрева установится на 10-13 градусов ниже «разгонной». Т.е., если вы решили «понежиться» при температуре 50 градусов, то «разгонная температура» должна быть не менее 60 градусов.

Главный симптом сырой бани – перестала закрываться дверь в парную. Что делать?

1. Если баня отсырела, то поставьте в парную электропушку или радиатор на сутки-двое, чтобы баня просохла и дверь приняла свои размеры. Для этого: открываете дверь парной, открываете на 5-7 см зольник печи, вытяжку предбанника закрываете, приточку закрываете (в морозы свыше 10 градусов), канализационное отверстие закрываете, открываете верхнюю вытяжку в парной (нижняя открыта всегда!).
2. Обязательно зимой баню сушите после длительного ее посещения (двое суток подряд) ночью дополнительным обогревателем.

Третий период подготовки бани – Настаиваем баню

Через указанное время, необходимо зайти в парную. Вас может шокировать установившийся режим в парной, который по ощущениям будет «круче» любой суперсауны.

Ваши действия:

1. Пригнуться!
2. Взять заранее приготовленный веник (замоченный в холодной воде) и запарить его в запарнике. Для этого поместить веник в запарник ручкой вниз, открыть крышку бака с кипящей водой, и установить запарник. Наблюдать, как начали распускаться листочки (не более 10-30 секунд). Снять запарник, надеть на него шапку, и оставить настаиваться веник в запарнике. Закрывать крышку бака печи.

В это время вы сможете наблюдать, как в парной начнет снижаться влажность при неизменной температуре. Это начала работать приточно-вытяжная вентиляция - жар парной, прогреваемые стены и потолок начали «выдавливать» лишнюю влажность на улицу. В данном режиме парная начинает настаиваться.

У каждого на верхнем полке лежит камешек. Посмотрите на него: он еще сырой, но уже теплый. **Баня полностью еще не готова.** Но Вы можете идти домой, собирать вещи, заваривать чай/травы/компоты. На эти действия уходит примерно 15-20 минут. После чего можно идти в баню...

Подведение итогов по первому этапу и калькуляция времени

Первый период – Готовим баню: лето – 20 минут, зима – 40 минут

Второй период – Идти еще рано: лето – 10 минут, зима – 30-35 минут

Третий период – Настаиваем баню: лето – 10 минут, зима – 20 минут

Данные периоды по продолжительности могут различаться у разных бань, но временные пропорции необходимо сохранять.

Главные факторы, влияющие на время приготовления бани:

- ✓ Общий настрой хозяина: когда-то хочется быстрее приготовить баню, а когда-то торопиться некуда.
- ✓ Сухость дров. Баня со Скоропаркой готовится на любых дровах. Можно использовать старые и гнилые доски, сучки деревьев, кусты малины, обрезки от стройки.
- ✓ Пропорции мелких, средних и крупных дров в топке печи. Чем крупнее дрова, тем дольше готовится баня, но при этом долговечность печи и дымохода увеличиваются. На сколько – не знаю!
- ✓ Величина открытия шибер на дымовой трубе. Если открыть шибер полностью, то мощность печи возрастает, и баня будет готовиться быстрее. Но огонь начнет высоко подниматься в дымовой трубе, что считается плохим решением ускорения готовности бани.
- ✓ Величина открытия зольника и шибер-пятака на зольнике. См. пункт 4
- ✓ Количество воды в баке печи. Если к вашему баку печи по системе сообщающихся сосудов подключен бак с холодной водой, то парная будет готовиться дольше.

Пункт 4 и 5 напрямую влияют на тягу в печи.

Но ни в коем случае не допускайте горения пламени высоко в трубе. Для этого специально нами устанавливается шибер на трубу, чтобы на уровне натрубной каменки огонь можно было «прижать». Это снижает мощность печи, и баня будет чуть дольше готовиться. Но дымоход дольше прослужит, и для искрогашения такой вариант лучше.

Второй этап – Парение и омовение

Вы пришли в баню. Зашли в парную, а там...

Есть несколько режимов, которые к этому времени могут быть в парной. И вам необходимо решить для себя, в каком режиме вы первоначально хотите находиться.

Наблюдения за людьми показали, что чем моложе человек, тем жарче режим он хочет для себя установить при первом посещении парной.

Вы зашли в парную... обратите внимание на камешек на полке. Он почти сухой. Баня готова, стены и потолок прогреты.

Можно рекомендовать сначала ополоснуть тело теплой водой с добавлением скипидарной белой эмульсии. Разводится на 5 литров воды один флакон эмульсии, тело обмывается мочалкой. Вы смываете с себя поверхностную грязь, скипидарная эмульсия ускоряет раскрытие пор кожи и выведение шлаков из организма.

Жаркий режим - сталеварский

Данный режим характеризуется высокой для русской бани температурой – 65-70 градусов, и влажностью 60%. Это жаркий режим, в парной трудно быть более 10 минут непрогретому организму. Подходит для тех, кто привык ходить в русскую баню – сауну с высокими температурами.

Рекомендуется в таком режиме обязательно надеть шапку, чтобы не перегреть голову, поменьше двигаться по парной, лечь на верхний полок и «прокалить» тело. Если на верхнем полке жарко, то перейдите на боковой нижний полок.

Может сложиться ситуация, когда вам хочется сразу попасть в сталеварский режим, но в парной установился русский режим. Тогда просто бросьте в топку печи 2-3 мелких досок (например, вагонка) и приоткройте зольник на 2 см. Через 10 минут в парной установится необходимый жаркий режим.

Рекомендуется сталеварский режим устанавливать для первых гостей (практические наблюдения)! Во-первых, ваши гости привыкли к жаркой сауне, поэтому мягкий русский режим сразу не оценят. Во-вторых, может не хватить жара на всех разом, ввиду того, что наши тела серьезно на себя забирают тепло из парной. Масса тел большая – больше необходимо жара.

Режим – русский традиционный

В парной 55-63 градуса, влажность 45 - 55%. Как выставить данный режим.

Такой режим может выставиться автоматически, если вы чуть позже пришли в баню. В топке постоянно ТЛЕЕТ большое полено из тех, что вы подкинули изначально при прогреве бани. Это тление поддерживает печь в ждущем режиме. Температура в парной снизилась на 10 градусов от разгонной, прогретые стены выдавили наружу избыточную влажность. Ничего делать не надо, просто ложитесь на полок и расслабляйтесь. В это время печь не кипит. 20-30 минут спокойствия под успокаивающую музыку обеспечены. А греть вас будут ИК - излучением прогретые стены, потолок и полки.

Если в парной жарко (сталеварский режим), то выставить ждущий режим можно вручную. Для этого:

1. Открываете кран сообщающихся сосудов на баке с холодной водой. Холодная вода поступает в бак печи, кипение и парообразование на время прекращаются.
2. Открываете форточку и двери. Делаете залповое проветривание. Время открытия от 20 секунд до 3 минут, зависит от ваших предпочтений.
Во время открытия наблюдайте, как падает температура. За 5 градусов до необходимой вам температуры в парной, проветривание прекращаете.

Изначально может показаться, что в парной стало холодно. Но буквально в считанные минуты парная придет в равновесие тепла и влажности русского режима. Прогретые стены и потолок прогреют воздух и вас.

При проветривании обратите внимание, что влажность падает медленнее, чем температура. Не беспокойтесь. Влажность снизится вслед за температурой.

Для детей и пожилых людей лучший русский режим 55/55. Делается залповым проветриванием.

В промежутках между парением пейте горячие чаи, компоты, теплый квас. Они стимулируют потоотделение. От холодных напитков лучше отказаться.

Режим – Прокалить организм

Вы чувствуете, что простудились. Вам необходимо хорошо прогреться. Данный режим характеризуется высокой температурой 70-75 градусов и низкой влажностью 37-45%. В данном режиме трудно париться веником, т.к. он обжигает кожу. Поэтому рекомендуется лежать на полках, либо сидеть, опустив ноги в тазик с горячей водой и горчицей.

Как выставить данный режим.

- ✚ Вам необходимо чуть дольше подержать в бане «разгонную» температуру (вместо 30 минут – до 1 часа).
- ✚ Дождаться, когда дрова прогорят, останутся только большие угли.
- ✚ Залить в бак печи холодной воды, полностью остановить кипение и парогенерацию.
- ✚ Подождать 5 минут в предбаннике пока влажность начнет падать. И можно идти прокалывать свой организм.

Режим - Хамам

Это не тот хамам из фитнес-центра, о котором вы подумали. В парной не жарко и не влажно: 50 градусов и 70%.

Ваше тело попадает в атмосферу тропической Амазонки. Вы не испытываете холод, но вы не чувствуете тепла от стен/поверхностей. Вас окутывает своим теплом «покрывало» из невидимого перегретого пара. Ваша кожа распаривается, поры кожи раскрываются, и с вашего тела ручьями текут реки грязи и шлака, выводимые из организма.

Минус данного режима: Стоит снять это «покрывало», как вы начнете мерзнуть! Потому что, данный режим создан непрогретыми стенами в парной и постоянно работающей печью.

Если вам нравится такой режим, то вы можете прийти в баню раньше - в период «разгона» бани.

Этот режим больше подходит к лету, когда жаркой бани не хочется, а полежать на теплых полках и «отмокнуть» - да.

Режим – Парение вениками

Режим парения вениками является продолжением русского традиционного.

Ассоциативно его можно представить с тем, что вы находитесь в русской бане с кирпичной печью, и для парения вениками поддаете в каменку. Отличие лишь в том, что в бане с кирпичной печью вам предстоит периодически отрываться от парения и поддавать в каменку, чтобы получить приток жара/пара. В современной русской бане жар есть постоянно, и вы без отрыва можете париться вениками.

Режим парения вениками выставляется просто – добавьте в топку мелких дров (2-4 вагонки) и откройте зольник на 2 см. Идите прогреваться в парную. Через 10 минут вас накроет волна жара. Наденьте на руки строительные рукавицы (они легкие и быстро снимаются), берите два веника, и приступайте...

При парении для лучшего самочувствия не забывайте охлаждать голову холодной водой. Обливаться можно прямо в парной, из ушата. Очень здорово!

В зависимости от того, из какого режима вы решили париться, вы можете получить два разных режима парения вениками:

- Если вы стартуете из режима Хамам, то режим парения вениками будет характеризоваться температурой 55-60 градусов и повышенной влажностью – 70-80%. Это условно «мокрый» режим парения, когда веник влажными листочками прилипает к вашему телу, увлажняет его, передавая организму полезные природные вещества. Дров в топку подкидывать не более 2 шт.
- Если вы стартуете из режима русского традиционного, то у вас выставится режим 60-70 градусов с пониженной влажностью 50- 60%. Это условно «сухой» режим парения. Махая веником, вы его немного подсушиваете. Он становится жарким, начинает приятно покусывать ваше тело своими прикосновениями. Но он вас не обжигает, как в сауне. Дров в топку подкидывать не более 2 шт.
- Если вы стартуете из помывочного режима, и хотите получить «сухой» режим парения вениками, то необходимо подкинуть в топку дров 4 шт. и подождать минут 15-20 в предбаннике. Баня «перезапустится».

Каждому человеку необходимо методом проб и ошибок подобрать свое комфортное соотношение температуры и влажности. Стандартом парения вениками в русской бане считается режим: 60-62 градуса и влажность 60%.

Конструктивная особенность парной с высоким потолком и низкой дверью

В русской парной происходит послойное разделение жара в парной.

В парной с высоким потолком там, где вы лежите на полке – тепло, где сидите на полке - пожарче. Весь самый жар находится над головой. Определить его возможно, подняв медленно вверх руку. Главное – не обожгитесь!

Данный жар приходит к вам в момент, когда вы поднимаете веник, прогреваете его там, и опускаете аккуратно на тело. Поэтому ваша голова не перегревается, а тело получает хорошую порцию пропарки.

В бане с низким потолком (2 метра) ваша голова попадает в зону самого жара. И голова начинает перегреваться. Приходится постоянно ее охлаждать, обливая холодной водой.

Режим – Парение с перчиком

Продолжение парения с вениками.

Когда почувствуете, что пропарились, и готовы уже выйти из парной, чтобы облиться водой, то для перчика поддайте в натрубную каменку Лейденфрост/Дизель ковш воды (200 мл). Буквально через 10-20 секунд вас накроет мощная волна жара - легкого невидимого перегретого пара. Для понимания происходящего процесса в парной: температура не изменилась, влажность резко возросла на 10-15%.

Парьте себя столько, сколько выдержите. Потом обливайтесь водой и обратно в парную. Ложитесь на полку на 2-5 минуты - прогреться. После в предбанник: укутаться в халат и лечь на лавку – отлежаться.

Внимание! Парение с перчиком возможно только при интенсивном горении в топке печи 2-4 шт мелких дров (например, вагонка).

Режим – Парение с перезагрузкой

Продолжение парения с перчиком.

После обливания приходите в парную и ... надеваете перчатки, поддаете в каменку, берете веники, и заново себя парите. Сначала вы не будете чувствовать жары. Потихоньку, прогревая тело, вы ощутите тот адско-сталеварский режим, в котором находитесь.

И далее делаете все, как в режиме Парение с перчиком: на улицу обливаться, опять прогреться в парную, и на лавку в предбанник отдохнуть и расслабиться.

Но причем тут Перезагрузка?

В парной Вы распарились, разогнали кровь, подняли температуру тела и ... вышли на улицу обливаться холодной водой или купаться в снегу. Как только на тело попадает холод, организм реагирует на это быстрым и большим выбросом внутреннего тепла. Таким образом, организм старается защитить вас от переохлаждения.

Но вы идете в парную и продолжаете париться, не чувствуя жары. Накрывая себя мощными волнами тепла, вы подаете сигнал организму о новой среде нахождения – жаре.

Организм, как механизм инерционный, продолжает выделять энергию. Но наш мозг на данные изменения реагирует моментально, и в период выброса тепловой энергии ему поступает новый сигнал - о прекращении выброса тепла в организм. Он «включает Стоп-кран» и всеми силами старается остановить данный процесс. Но не тут-то было! Вы снова выходите на улицу, обливаетесь холодной водой, охлаждаете свой организм.

Миллионы нервных окончаний подают в мозг совершенно разные импульсы. Одни указывают на переохлаждение, другие на перегрев. Действия организма?

Мозг и наше подсознание не понимают, что происходит. Они на мгновение отключают наше сознание и обнуляют жизненную программу. Они возвращают вас к истокам, в ваше чистое младенчество. И вы молодеете на глазах, вы чувствуете легкость - Вы перезагрузились...

Необходимо знать, как правильно охлаждать свой организм.

Нельзя обливаться залпово из ведра без подготовки. Сначала вы охлаждаете конечности: ноги, руки, голову. Именно в такой последовательности, и не торопитесь. Думайте, что это и есть истинное обливание водой.

Нервные окончания ног подают сигнал в организм о переохлаждении. Организм начинает выделять тепло, и направляет его к кожному покрову. К моменту, когда вы возьмете в руки ведро, чтобы облиться, ваше тело уже подготовлено. Вы льете на себя холодную воду, и не чувствуете холода.

Если вы используете купель или бассейн, то опускайтесь в воду с 10-20 секундной остановкой на уровне бёдер.

Внимание!

Париться необходимо с учетом вашего самочувствия и настроения. Не пугайтесь, если придя в баню, настроив режим парения вениками, вы их (веники) даже в руки не возьмете. Омойте веники в холодной воде и положите сушиться. В следующую баню пригодятся!

Режим – помывочный

50 градусов и 50% влажности – самый комфортный помывочный режим.

Вам не жарко, но с вас течет ручьями пот. Вы не чувствуете источник тепла, но вам тепло и комфортно, потому что прогретая парная греет вас равномерно со всех сторон. При этом печь находится в ждущем режиме.

Выставить в парной данный режим возможно в любой момент парения. Для этого сделайте залповое проветривание от 1-5 минут. Можно сказать, выветрите и остудите баню.

Спа-процедуры в бане. Зло или польза для организма?

Большинство женщин пользуются в бане различными мазями и скрабами. И не задумываются о происходящих процессах в их теле. Глубокий прогрев тела в русской парной способствует полному раскрытию пор кожи человека, через которые наружу выводятся шлаки из организма. На освобожденное от «грязи» тело женщины наносят скрабы, состав которых неизвестен или малопонятен! И, приговаривая, «свято место не бывает», втирают в тело составы, которые могут содержать любую химию...

Совет от мужчин: если и пользоваться мазями и скрабами, то только натуральными. Рецепты вы свободно найдете на просторах интернета.

Как правильно наносить на тело составы.

Поры кожи раскрываются, когда тепло, и закрываются, когда холодно. Этот принцип используется при нанесении скрабов на кожу.

После омовения тела водой состав наносится в прогретой парной при раскрытых порах кожи. После чего необходимо выйти в более прохладный предбанник. Поры закроются от холода, вовлекая внутрь организма полезные вещества из нанесенных составов.

С точки зрения проведения спа-процедур (банных водных процедур) прогретая совмещенная парная/помывочная в русской бане кардинально и функционально отличается от горячей парной и холодной помывочной «русской сауны».

Что делать, если жару в парной много, переборщили с дровами в топке, но захотелось помыться?

Ни в коем случае не перекрывайте шибер на дымовой трубе, считая, что этим вы прекратите горение дров. В этой печи полностью приглушить горение не получится, т.к. в дверце и зольнике топки специально сделаны зазоры, чтобы был постоянный подсос воздуха. Закрыв шибер на трубе, вы не прекратите горение, но создадите преграду для дыма. Он скопится в топке, и через дверцу повалит в предбанник.

Есть 3 регулировки, чтобы сбросить жар:

- ✓ Самая простая - сделать продолжительное (до 3 минут) залповое проветривание.
- ✓ Налить напрямую в бак печи холодную воду. Вода в баке перестанет кипеть, и жара на 15-20 минут спадет. Этого времени достаточно, чтобы не спеша помыться.
- ✓ Открыть верхнюю вытяжку, и частично жара будет уходить сразу от потолка на улицу;

Две первые регулировки позволяют в течение 2 минут сбросить жар в парной.

Но только с практикой можно прийти к тому, сколько же подкидывать дров в процессе парения, чтобы ими можно было управлять.

Третий этап – Заканчиваем баню

После банных процедур перед уходом из бани:

- ✚ Поставьте баню на проветривание и просушку:
 1. Откройте верхнюю вытяжку в парной (только летом!)
 2. Откройте заглушку на сливе
 3. Откройте шибер на трубе.
 4. Откройте зольник печи на 10 см! Дымовая труба с открытым шибером и зольником печи будут работать, как вытяжка предбанника.
- ✚ Положите травы на просушку на полок ближе к печи.
- ✚ Веники окуните и обмойте в холодной воде.
- ✚ Соберите простыни и отправьте в стирку
- ✚ Снимите и тщательно промойте рукавичку/фильтр с крана горячей воды (каждые 3 бани!).
Поставьте на место
- ✚ Слейте воду из бака печи (утром, если никуда не уезжаете)

Полную уборку оставьте до следующей бани.

Зимой

Из бака печи вода полностью не сливается. Остается 1-1,5 см. Есть два варианта:

- а) вычерпывать воду и сушить бак тряпкой;
- б) оставьте воду в баке печи. На следующую баню, когда начнете готовить баню, залейте воду в бак и затопите печь. Через 10 минут лед всплывет вместе с грязью и накипью, и Вы его уберете руками. Бак будет идеально чистым.

Практика эксплуатации печи в зимний период с остатками воды показывает, что печь льдом не распирает.

Кратко о «педальках» в бане

Для чего служит приточная вентиляция и нижняя вытяжка.

- ✚ Постоянный воздухообмен в парной и наполнение парной кислородом;
- ✚ Сброс излишней влажности

Понаблюдайте:

Если на половину прикрыть нижнюю вытяжку, то у вас начнет увеличиваться влажность.

Для чего служит верхняя вытяжка.

- ✚ Проветривание бани после процедур, чтобы высушить баню (летом);
- ✚ Во время бани скинуть лишний жар при помывочном режиме.

Для чего служит форточка.

- ✚ Высунуть лицо и подышать свежим холодным воздухом, остудить голову;
- ✚ Залповое проветривание вместе с дверью – это быстрый способ замены тяжелого отработанного пара на свежий воздух и сброс температуры;
- ✚ При помывочном режиме, чтобы охладить помещение.

Для чего служит шибер-пятак и зольник печи.

Открываются, чтобы нарастить жару в парной. При открытии пятака и зольника дрова начинают гореть интенсивно, вода в баке закипает, и печь начинает выдавать пар.

Тарируем гигрометр и термометр

В начале эксплуатации необходимо проверить термометр и гигрометр.

Термометр - прибор взять домой и сравнить показания с домашними приборами.

Гигрометр – прибор необходимо положить в пакет, пакет надеть на кипящий чайник. Гигрометр держать в пакете, запустив туда пар от кипящего чайника. Чтобы чайник не отключался, откройте верхнюю крышку. Через некоторое время в пакете будет 100% влажность. Вот под нее необходимо сзади подкрутить регулировку. Чтобы не обжечься, проделывайте процедуру в перчатках.

С уважением,

*Директор и разработчик Ефимовских бань
Ефимов Роман*