

Turpinām rakstu sēriju par pirts būvniecību. Par to, ka aplūkot šādu tematu ir lietderīgi, liecina daudzie mūsu žurnāla lasītāju jautājumi un apmeklētāju interese par šāda veida literatūru mūsu žurnāla un izdevējsabiedrības standā gadskārtējo būvniecības izstāžu laikā. Diemžēl interesentiem nākas atbildēt, ka pagaidām šādas literatūras mums nav, un arī ar rakstiem žurnālos ir paskopi, bet mēs šo nepilnību centsimies novērst. Vispirms rakstu sēriju par pirtīm publicēsim žurnālā «Praktiskā Būvniecība», bet pēc tam par pirts būvniecību ceram izdot arī atsevišķu grāmatu.

**Juris NOVĪKS**, sertificēts būvzinieris, inženierzinātņu doktors, RTU profesors

## PIRTIS

(Turpinājums. Sākumu sk. žurnāla 2006. g. 5.–12. nr. un 2007. g. 1.–7. nr.)

### Saunas lietošanas īpatnības

Kā zināms, saunā relatīvais gaisa mitrums ir daudz mazāks nekā «slapjajās» karsētavās, un tas parasti nepārsniedz 15%. No relatīvā gaisa mitruma ļoti lielā mērā ir atkarīga cilvēka ķermeņa sakaršanas iespēja. Tā, ūdens temperatūra, cilvēkam mazgājoties vannā, parasti ir 45–50 °C, vidējā temperatūra turku pirtī, ja relatīvais gaisa mitrums ir 80–100%, ir 60–65 °C, bet saunā mazā relatīvā gaisa mitruma dēļ cilvēks var karsēties pat 100–110 °C temperatūrā. Tas ir iespējams tāpēc, ka nelielā gaisa mitrumā augstās temperatūras ietekmē no cilvēka ķermeņa izdalījušies sviedri ātri iztvaiko, zaudētā iztvaikošanas siltuma dēļ ādas temperatūra pazeminās un āda tiek pasargāta no pārkaršanas.

Par optimālu temperatūru, kas nodrošina patīkamu uzturēšanos saunā, var uzskatīt 100–110 °C temperatūru, ja

relatīvais gaisa mitrums ir mazāks par 10%. Šos lielumus saunā ieteicams kontrolēt ar termometru un higrometru.

Lai minētos apstākļus saunā uzturētu, jāievēro šādi noteikumi:

- jāierobežo vai pilnīgi jāizvairās no ūdens liešanas uz krāsns akmeņiem. Temperatūras paaugstināšanās saunā jāpanāk tikai ar sausā gaisa sakarsēšanu, intensīvi kurinot. Lai paātrinātu ķermeņa sakaršanu, jāpārvietojas uz augšējo lāvu, bez papildu mitruma radīšanas saunā. Aptuvena temperatūras starpība uz katru saunas augstuma metru ir 40 °C. Ja saunā ir vairākas lāvas, tad saunas apmeklētāji var izvēlēties sev piemērotāko lāvu ar attiecīgu temperatūru;

- lai saunas karsētavā varētu uzturēt zemu gaisa mitruma līmeni, jāatsakās no mazgāšanās tajā. Šim nolūkam jāparedz atsevišķa telpa ārpus karsētavas, visbiežāk – duša un baseins;

- no pirts procedūrām jāizslēdz arī pēršanās pat ar sausu bērza slotu, jo zemā gaisa mitrumā un augstā temperatūrā tās lapas ātri izkalst un nobirst (lai tas nenotiktu, pirtsslota periodiski būtu jāiemērc ūdenī, bet tas palielinātu gaisa mitrumu karsētavā).

Saunā ieteicama šāda karsēšanās procedūra:

- vispirms saunas apmeklētājs nomazgājas dušā, kārtīgi noslaukās ar dvieli un ieiet karsētavā. Līdzī jāņem sauss dvielis vai paliktnis, jo lāva var būt stipri sakarsēta un, apsēžoties uz tās, var rasties diskomforta sajūta;

- ja priekšroka tiek dota guļus stāvoklim, uz lāvas izklāj dvieli un kājas paceļ augstāk par galvas līmeni (sk. 96. att. žurnāla š. g. 7. nr., 19. lpp.);

- nepārtraukta karsēšanās saunā nedrīkst pārsniegt 15 minūtes, bet optimālais karsēšanās laiks 90 °C tempe-