**Полок для бани: типы и особенности**

**Оглавление**:

1. Характерные особенности и различия полков для саун и бань.

2. Типы и чертежи банных полков.

3. Породы деревьев, применяемые для изготовления стоек, банных лежаков, спинок.

4. Этапы изготовления банного полка.

5. Обработка банных полков.

**Характерные особенности и различия полков для саун и бань**

Русская баня отличается от финской сауны не только показателями температуры, влажности в парной.

Финская сауна имеет высокую температуру — от 90° С до 110° С, влажность 10-25%. Любители русской бани предпочитают более низкую температуру от 40° С до 70° С, в сочетании с высокой влажностью 60-80%.

Принципиальная разница между ними — различная скорость движения нагретого воздушного потока, использование берёзовых и дубовых веников в русской парилке.

Похлопывая веником парильщика, лежащего на полке русской парной — банщик изредка добавляет температуру, поливая водой раскаленные камни каменки. Обжигающий влажный пар, вырываясь из приоткрытой дверцы каменки, быстро поднимается к потолку и медленно остывая, оседает — постепенно наполняет парную.

Высокое содержание влаги замедляет процесс движения воздушных масс в русской бане, что обуславливает нюансы в устройстве полков:

* требуются большие расстояния между досками лежанок;
* делается наклон сидений для слива воды;
* для облегчения уборки пола бани боковые стенки не зашивают либо делают их съёмными;
* нужен широкий отступ лавки от стены парной.

Различия в основных размерах, высоте и устройстве полков добавляют также особенности самого процесса парения.

**ВАЖНО**: в русской парилке необходимо соблюсти соотношение высоты устройства полка и расстояния до потолка.

Высота верхнего лежака делается так, чтобы между макушкой головы сидящего на верхней лавке человека и потолком было расстояние в один метр — для нормального размаха руки банщика с веником, набирающим температуру в облаке пара.

Регламентируется длина полок, которая должна быть не менее 220 см, так как желательно принимать банную процедуру лёжа, подставив тело под массирующие удары, поглаживания березовым веником.

Традиционная русская баня имеет всего одну или две ступени полков, расположенных вдоль одной из стен парной, на широкую (не менее 90 см) верхнюю лавку ложится парильщик.

**ВАЖНО**: лавки финской парной обязательно оборудуются спинками из досок, чтобы сидящий человек не обжигал тело о горячую обшивку стен.

В финской сауне люди чаще сидят, чем лежат на лавках, поэтому расстояние до потолка меньше, длина лежаков не столь принципиальна.

Часто можно увидеть в сауне на стенах специальные упоры для ног, обычно поднимаемых выше уровня тела лежащего на верхней лавке человека.

Так как воздух в сауне должен прогреваться быстро, размеры парилки обычно небольшие, соответственно банные полки занимают весь свободный периметр стен, кроме стены с дверью и каменкой.

**Типы банных полков**

Банные полки могут быть нескольких видов:

* купе — когда лежанки в небольшой сауне размещаются один над другим;
* сложные банные полки — с выдвижной нижней полкой либо откидной верхней полкой;
* в форме буквы «Г», когда банные сиденья размещены на двух соседних стенах;
* ступенчатые полки для просторных парилок имеют две либо три ступени, на которых можно удобно расположиться нескольким любителям пара.

**Породы деревьев, применяемые для изготовления стоек, банных лежаков, спинок**

Дерево играет важную роль в интерьере и устройстве бани. Различные сорта дерева совершенно по-разному ведут себя при высокой температуре и повышенной влажности окружающего воздуха. Поэтому следует внимательно подходить к выбору материала для изготовления полков.

**Сосна и ель** вполне могут быть использованы для устройства банных лежаков, при условии отличного качества предварительно просушенной доски. Сауны в самой Финляндии делают именно из этих пород деревьев, смольные выделения при высокой температуре не проступают, если доска хорошо просушена и обработана.

Сосна и ель дают особый хвойный аромат, благоприятно влияющий на общее состояние человека. Довольно высокая цена на остальные сорта дерева заставляет многих любителей пара отдавать предпочтение изготовленным из недорогой сосны стеновым покрытиям из доски — вагонки, банным полкам, спинкам.

**ВАЖНО**: единственное условие — отсутствие сучков либо трещин на поверхности досок, хорошее качество сушки материала, тщательно обработанная поверхность лежаков.

**Осина** — применяется для изготовления банных полков, так как не выделяет смолы при нагревании. Имеет особую славу в народе, как дерево, успешно противостоящее нечистой силе, плохой энергии. Высокая стоимость материала не позволяет изготавливать и применять достаточно широко осиновые банные сиденья, лежанки, спинки.

**Липа** — отличный материал для изготовления банных лежаков. Структура дерева плотная, имеет достаточную твёрдость, низкую теплопроводность.

Липа хорошо поддаётся технической обработке, детали конструкции полков и спинок из неё очень долговечны.

**Абаш** — самый дорогой и красивый материал для изготовления банных лежаков. Африканский дуб не боится высоких температур сауны.

Лежаки из него не обжигают тело человека, поскольку материал имеет низкую теплопроводность, очень медленно нагревается. Удачная рекламная кампания сделала абаш самым покупаемым деревом для изготовления банных полков и саун в домах обеспеченных нуворишей.

**Этапы изготовления банного полка**

Банные полки можно изготовить самостоятельно, если придерживаться нехитрой последовательности монтажа брусов и досок, тщательно обрабатывать материал, надёжно крепить между собой детали конструкции.

**ВАЖНО**: верхние доски лежанки должны крепиться к несущим брускам при помощи дубовых клиньев, забиваемых в предварительно просверленные в деталях отверстия. Применение металлических гвоздей или шурупов для сборки лежака недопустимо. Раскалённые стальные шляпки могут быть причиной серьёзных ожогов поверхности тела.

**1. Установка стоек**

Стойки, на которых располагается банный лежак, должны обеспечивать устойчивость и прочность всей конструкции. Обычно для изготовления самого верхнего ряда лежанок применяют от 4 до 6 стоек длиной 1,05-1,15 м, сечением 50х100 мм или 100х100 мм каждая, в зависимости от длины полка.

Между собой стойки соединяют по периметру прямоугольными брусками 50Х100 мм, на которые впоследствии крепят несущие бруски и доски лежанки. К стене стойки крепятся длинными (20 см) дюбель-шурупами.

Брус для стоек верхнего сиденья можно применять не шлифованный, без трещин, сколов. Между стеной и примыкающей стойкой делают зазор 0,1 м — вставляя отрезки толстой доски, для лучшей циркуляции горячего воздуха, улучшения вентиляции полка.

**2. Сборка несущей конструкции полка**

Несущая конструкция верхнего полка должна выдерживать вес досок лежанки плюс массу находящихся сверху людей, поэтому лучше применять несущий брус сечением 50х100 мм или 50х120 мм.

Верхний ряд несущего бруса сечением 50х50 мм крепится поперёк длины верхней плоскости полка через каждые 0,5-0,6 м, в зависимости от толщины верхних досок. Чем тоньше доска, тем чаще должны быть расположены несущие бруски, чтобы доски не провисали под тяжестью сидящих на них людей.

**ВАЖНО**: бруски нужно крепить с небольшим уклоном (1-2°) от стены в сторону парной, для лучшего стекания влаги с деревянной поверхности банного лежака.

Ширина верхнего полка делается в идеале 0,9 метра для удобства парильщиков, но допускается уменьшение размера до 0,6 м.

Крепление может выполняться как при помощи гвоздей, так и при помощи саморезов.

**3. Устройство верхней лежанки**

Гладко оструганные и отшлифованные доски лежанки, толщиной от 3 см до 6 см и шириной от 0,1 м до 0,24 м каждая, укладываются на несущие бруски с интервалом 1-2 см, обеспечивающим свободное прохождение горячего воздуха.

Крепление досок к несущей конструкции нужно производить деревянными (дубовыми) клинышками в предварительно просверленные отверстия.

Более эстетично смотрятся доски, расположенные в длину лежанки, но можно крепить доски верхнего ряда поперёк лежака. В таком случае экономится материал, так как не нужно пробивать несущие бруски.

**ВАЖНО**: нельзя крепить доски лежанки гвоздями или шурупами, оставляя шляпки на поверхности лавок. Только утопив металлические части крепежа на 5-10 мм вглубь доски, можно добиться безопасности парильщика от возможного получения ожогов.

**4. Устройство нижнего полка**

При высоте верхнего банного сиденья 1,1 метра над поверхностью пола, для удобства работы банщика с веником, нижнюю лавку опускают на 0,7 м.

Нижний полок должна делаться на расстоянии не менее 0,3 метра от пола — если он используется не только в качестве ступеньки для банщика, но также в качестве полноценной банной лавки.

Чаще всего в русской бане нижняя ступенька делается в виде приставной лавки на ножках, убираемой на время уборки помещения парной. Но вполне допускается устройство неподвижного нижнего полка.

Для этого необходимо прикрепить к стойкам верхнего лежака на высоте 0,4 м от поверхности пола четыре несущих деревянных бруса сечением 50х100 мм, сделав из них своеобразный прямоугольник — каркас нижней лавки. Это делается так, чтобы одна частью несущего прямоугольника выступала за поверхность верхнего полка на длину 0,4-0,6 м.

К основным стойкам несущий каркас нижней ступени можно крепить гвоздями длиной 12 см или саморезами. В углу и посередине каркаса нижней лавки крепятся саморезами либо гвоздями опираемые на пол четыре стойки, сечением 50х100 мм или 100х100 мм.

Через каждые 0,5 м набиваются несущие бруски сечением 50х50 мм. На них крепятся доски нижнего полка при помощи деревянных клинышков, забиваемых в предварительно просверленные отверстия.

**ВАЖНО**: поверхность лавок тщательно шлифуется. Доски не должны иметь острых углов, сколов, трещин.

Доски должны быть не слишком широкие, оптимальное соотношение ширины к толщине равно четырём. Доска — пятидесятка должна быть в идеале шириной 0,2 метра.

**5. Обработка банных полков**

После окончания строительства банных лежанок их нужно пропитать защитным раствором, так как негативное воздействие воды, влажности воздуха, высокой температуры разрушают структуру дерева достаточно быстро.

Для защиты деревянных поверхностей в парной необходимо применять экологически чистые продукты, иначе вы рискуете своим здоровьем. Деревянные лежанки финских саун издавна пропитывали обычным льняным маслом, прекрасно защищающим от плесени и грибка. Полки русских бань пропитывали восковым раствором, включающим в свой состав очищенный скипидар и пчелиный воск.

 В идеале нужно наносить восковый раствор или льняное масло в два слоя. Время высыхания одного слоя около 8 часов.

Предварительной подготовки и обработки банные лежаки не требуют, при условии, что доски были качественно отшлифованы ранее. После нанесения защитной пропитки все деревянные поверхности приобретают водоотталкивающие свойства и характерный матовый блеск.

Правильное устройство каменки, рациональное использование пространства парной, уютное оформление комнаты отдыха и тщательная сборка лежанок парной принесет здоровье, радость и удовлетворение от банных процедур.