

## Guida alla realizzazione di una sauna

Prima di installare una cabina sauna in una stanza è necessario considerare i seguenti aspetti:

- Tipologia di struttura, ovvero se la sauna sarà costruita come struttura autoportante o se verrà realizzata in una stanza seguendo l'andamento delle pareti esistenti
- Installazione di tipo casalingo o professionale
- Materiale di costruzione della stanza in cui viene installata la cabina sauna (mura esterne con mattoni, mura interne, isolamenti preesistenti, etc)
- Ventilazione e condensazione
- Dimensioni della stanza, con attenzione all'altezza del soffitto
- Posizione della porta (che deve sempre aprirsi verso l'esterno)
- Posizione della stufa
- Disposizione delle panche
- Posizione della finestrella di ventilazione

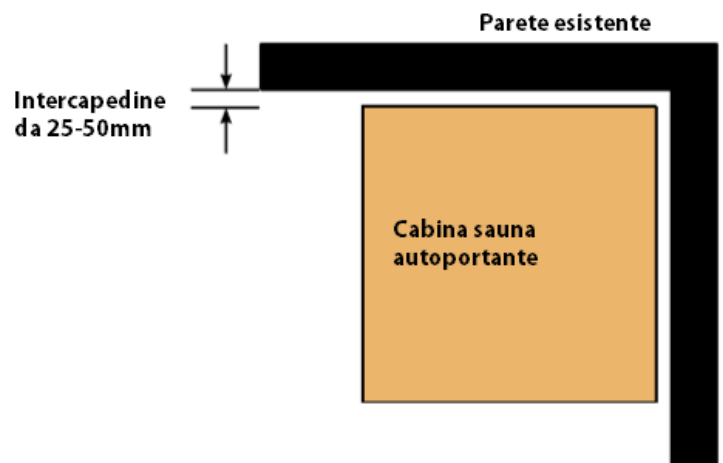
### Struttura autoportante

Il miglior metodo per costruire una sauna all'interno di una proprietà è realizzare una struttura autoportante, con una intercapedine attorno ai pannelli adiacenti alle pareti.

Le fessure per la ventilazione devono essere realizzate nei pannelli della cabina e la loro corretta posizione dipende dalla sistemazione della stufa. Può essere necessario installare un piccolo estrattore o semplicemente lasciare la porta aperta per affrontare la condensa, in base alla tipologia di palazzo.

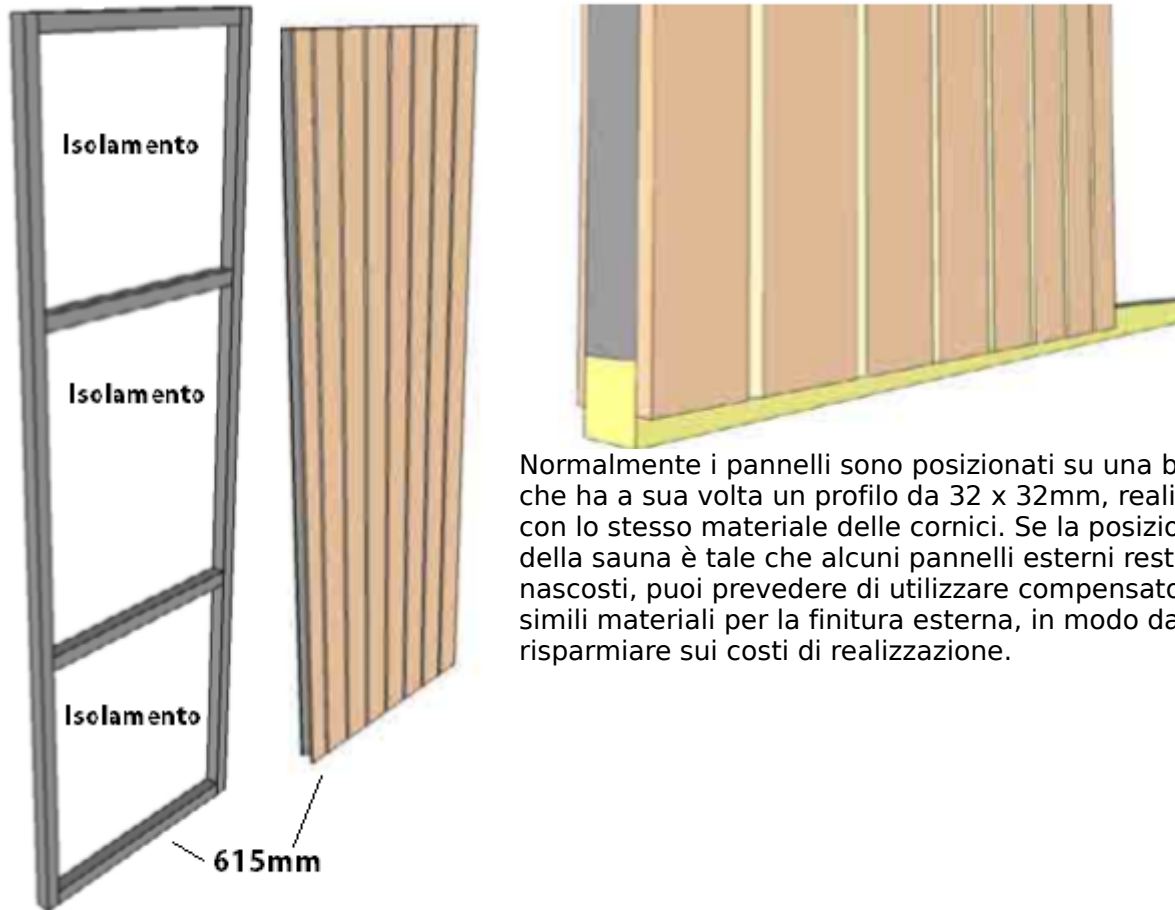
Il caso più problematico è rappresentato da una parete esterna composta da un solo livello di mattoni, come un garage indipendente. In questo caso raccomandiamo una intercapedine di 50mm tra le pareti della sauna e quelle della stanza. Una normale stanza interna alla casa avrebbe comunque bisogno di una intercapedine di 25mm per permettere una corretta ventilazione attorno alla struttura.

Una cabina autoportante viene realizzata costruendo le pareti ed il soffitto come set di pannelli individuali che sono riempiti con l'isolamento e rivestiti di perline prima di essere fissati assieme a formare la struttura. È raccomandabile far sì che i pannelli di egual misura siano assemblati l'uno sull'altro su una superficie piana. Vedi alla pagina seguente maggiori informazioni riguardo alla costruzione delle cornici dei pannelli.



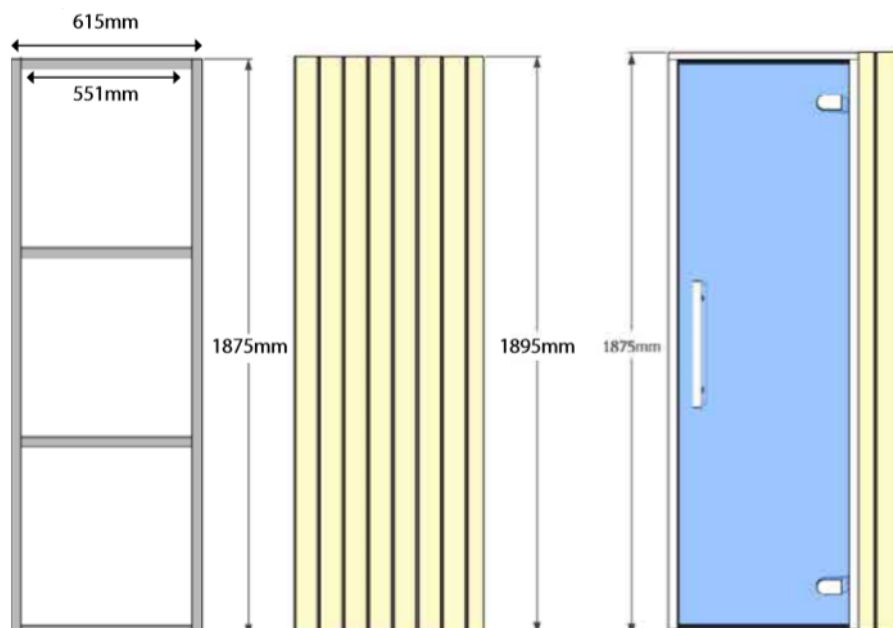
## Costruire un pannello in legno per sauna

La cornice del pannello è realizzata utilizzando legno 32 x 32mm. Lo spazio tra le varie cornici interne è riempito con 50mm di isolamento in lana di roccia. Per gli usi professionali è necessario prevedere una protezione contro il vapore - ad esempio un foglio di alluminio - tra il rivestimento esterno e le cornici.



Normalmente i pannelli sono posizionati su una base che ha a sua volta un profilo da 32 x 32mm, realizzata con lo stesso materiale delle cornici. Se la posizione della sauna è tale che alcuni pannelli esterni resteranno nascosti, puoi prevedere di utilizzare compensato o simili materiali per la finitura esterna, in modo da risparmiare sui costi di realizzazione.

Le dimensioni di un nostro normale pannello per sauna sono 1875 x 615mm, che divengono 1895mm considerando il rivestimento esterno. La sauna viene di solito rifinita con un battiscopa interno alla base dei pannelli.

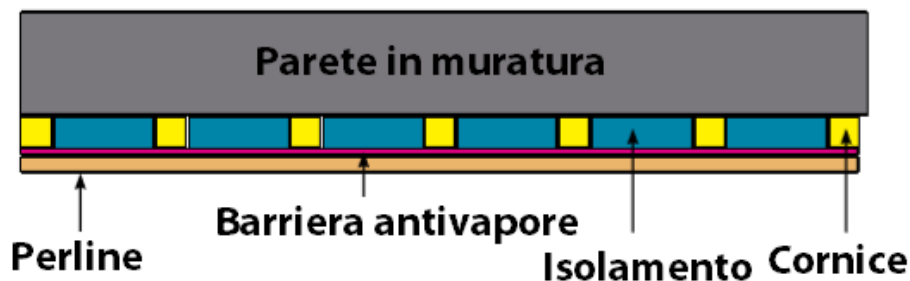


## Rivestire direttamente una parete esistente

È possibile rivestire direttamente una parete già esistente usando un pannello composto da sole cornici, e posizionando semplicemente l'isolamento ed il rivestimento interno in perline; questo tipo di costruzione può richiedere la realizzazione di una finestrella di ventilazione sulla struttura in muratura. L'utilizzo di questa soluzione può inoltre dar luogo (a causa dei materiali da costruzione presenti) all'accumulo di umidità, dannoso sia per la sauna che per la stanza già esistente.

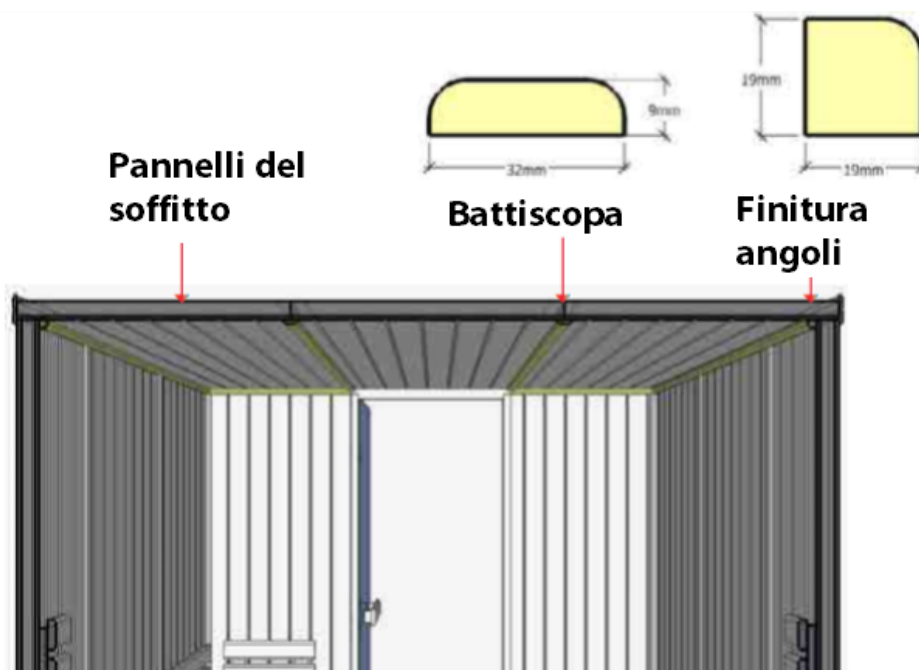
Se rivestirai direttamente una parete già esistente, è necessario prendere in seria considerazione l'uso di una barriera contro il vapore con una fodera tra il rivestimento e la parete preesistente. Per le saune professionali, una simile soluzione è raccomandata anche nel caso in cui si scegliesse di costruire una cabina autoportante.

È necessario controllare che la stanza sia in perfetto squadra. Se non fosse così è consigliabile procedere comunque alla costruzione di una sauna in squadra aumentando lo spessore dell'isolamento e la posizione dei pannelli. Quando si rivestono le pareti con le perline, le stesse cornici possono essere fissate alle pareti o possono essere posizionate con l'aiuto di stecche orizzontali o verticali (secondo il verso delle perline).



## Soffitto

Il soffitto deve essere fatto usando una cornice come mostrato nelle pagine precedenti. Potrebbe essere necessario rivestire le cornici con perline già prima di procedere con l'installazione; dei battiscopa possono essere utilizzati appositamente per coprire i punti di giuntura. Le finiture per gli angoli possono essere posizionate laddove le pareti incontrano il soffitto. Il miglior metodo per fissare battiscopa e finiture è utilizzare una sparachiodi. Tutti i materiali descritti in queste pagine sono disponibili sul nostro sito internet.



## Rivestire la cabina sauna

### Rivestimento per i pannelli delle pareti e per il soffitto

Nella nostra fabbrica adoperiamo perline con queste caratteristiche

- Perline di abete da 9mm di spessore
- Perline di abete da 18mm di spessore per le cabine professionali
- Perline di alta qualità premium in hemlock da 9mm, senza nodi

Tutto il materiale in legno che lavoriamo in fabbrica è essiccato in forno, di qualità A e proveniente da foreste sostenibili della Finlandia



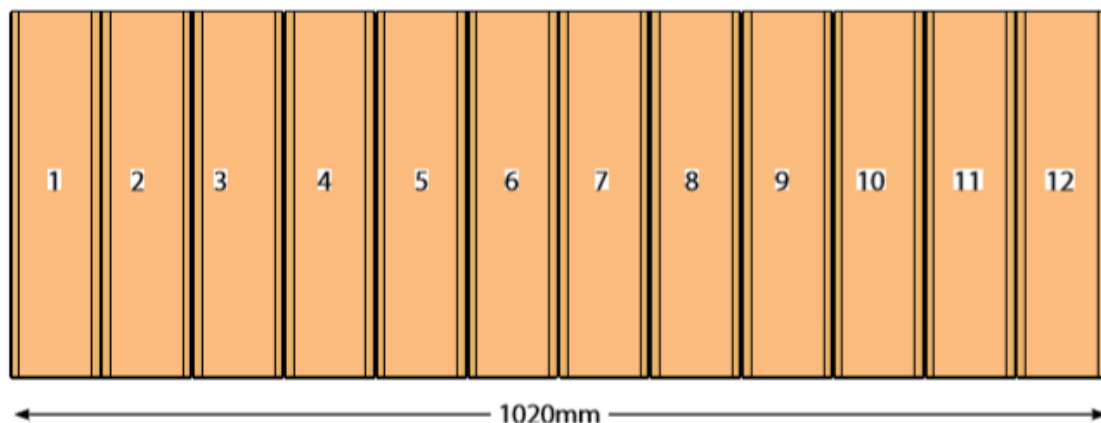
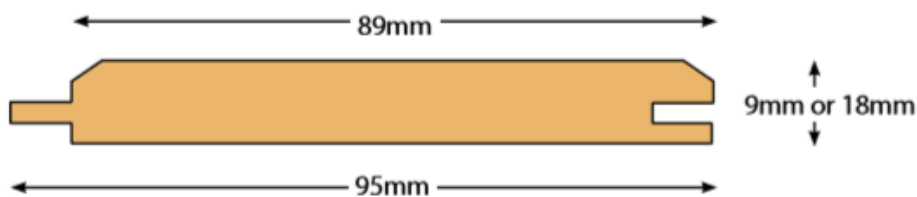
Abete



Hemlock privo di nodi

### Misure delle perline

Spessore di 9mm o 18mm, della larghezza di 95mm (inclusi 6mm sovrapposti tra una perlina e l'altra). Un metro lineare necessita di 12 perline e sono in vendita sul nostro sito in pack da 12 perline nelle lunghezze di 1895 e 2150mm.



## Calcolare il numero di perline richieste per il rivestimento

### Calcolare il numero di perline per ogni parete e per il soffitto

Numero di perline = lunghezza in metri della parete x 12 perline

Lunghezza delle perline = Altezza interna del soffitto

### Altezza ideale del soffitto

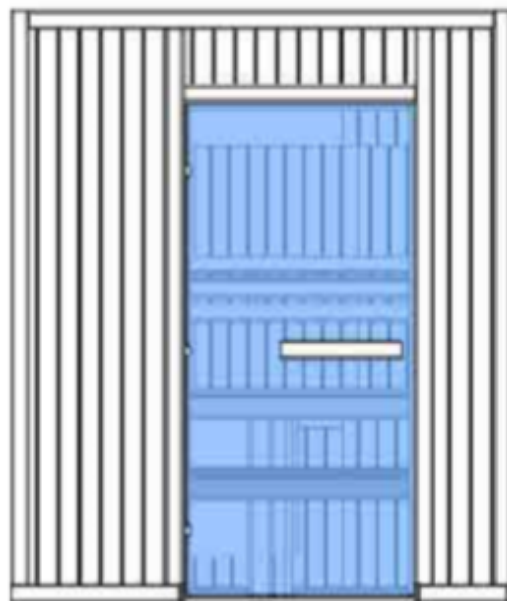
Se utilizzi una porta Oceanic l'altezza esterna del telaio della porta è 1875mm. Costruendo una struttura autoportante con le cornici e la base (come descritto sopra) l'altezza tipica del rivestimento è 1865mm.

Un soffitto più basso rende la sauna più efficiente, in quanto il calore tende a spostarsi in alto. Se preferisci un sauna più alta dovrai tenere in considerazione che anche la superficie sopra alla porta richiede un rivestimento in perline.

Per il rivestimento del soffitto considera prima di tutto in quale direzione desideri orientare le perline: normalmente si predilige la dimensioni maggiore in modo da ridurre i tagli. Nota che la dimensione massima delle perline è 4.3m.



**Sauna di altezza standard, rivestimento di perline a sinistra e a destra della porta**



**Una cabina sauna di altezza maggiore richiede un rivestimento aggiuntivo sopra la porta**

## Panche

Oceanic Saunas può fornirti dei kit pronti per l'assemblaggio con tutto il necessario per costruire le panche della tua cabina sauna. I kit sono disponibili in diversi formati standard, e possono essere modificati e tagliati per adattarsi alle due esigenze.

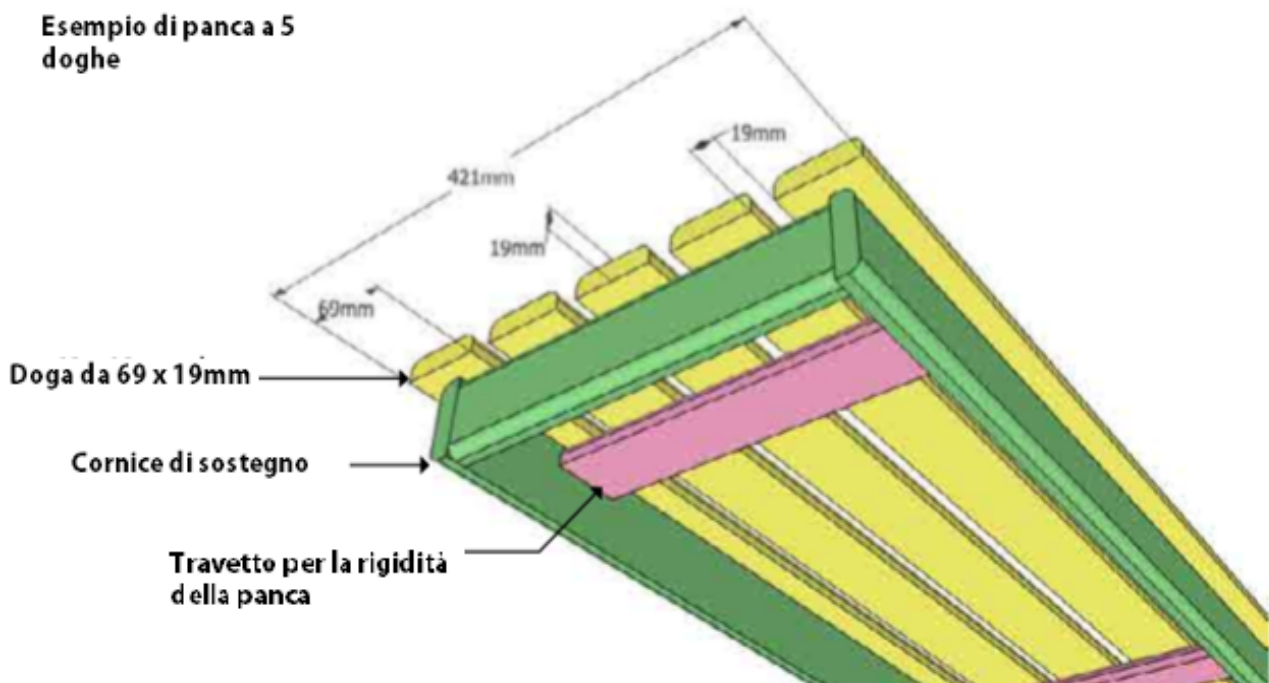
La panca di per se è realizzata in un set di doghe con fissate su una cornice con delle staffe ad L in acciaio. Dei travetti aggiungono solidità e rigidità alle panche; le panche vengono quindi montate a muro attraverso l'impiego di traverse e sono sostenute da due gambe alte o basse in base alla posizione della panca medesima, da fissare sotto. Le traverse sono anch'esse sostenute da delle speciali gambe.

I kit per le panche sono disponibili in vari formati:

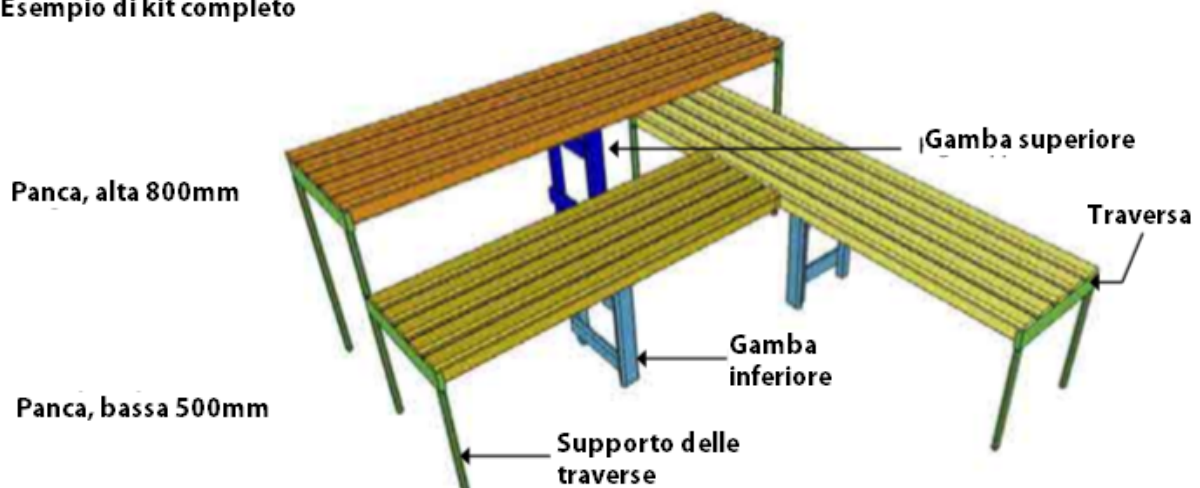
- Sauna casalinga, con 5 doghe in legno di abete o di obeche 69 x 19mm (profonde 421mm)
- Sauna tipo Vision, con 6 doghe in legno di obeche 69 x 19mm (profonde 509mm)
- Sauna professionale, con 5 doghe 90 x 25mm (profonde 526mm)

Contattandoci o visitando il nostro sito internet puoi conoscere l'intera gamma disponibile.

### Esempio di panca a 5 doghe



### Esempio di kit completo

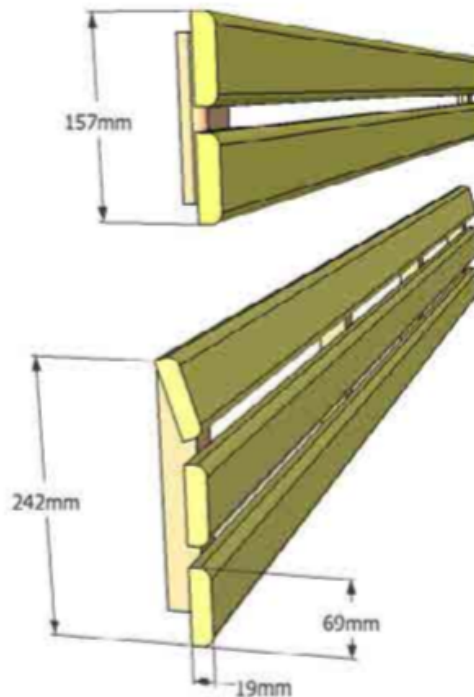


## Poggiaschiena

Come per le panche, anche per i poggiaschiena abbiamo elaborato dei kit, disponibili in due specifiche:

Celebration - composti da due doghe in abete, da 157mm.

Deluxe - composti da tre doghe in obeche, da 242mm.



## Pavimenti

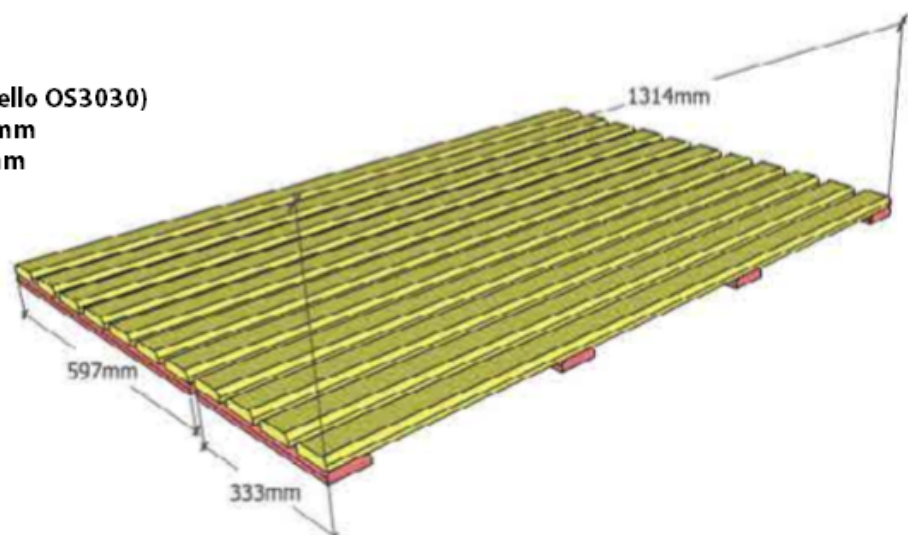
Anche i pavimenti mobili sono disponibili in kit, e nelle specifiche sopra descritte. In particolare, i pavimenti Celebration sono realizzati in legno di abete scandinavo, mentre quelli Deluxe sono fatti in legno di obeche. In entrambi i casi, le sezioni del legno sono di 69 x 19mm.

### Esempio di pavimento (modello OS3030)

11 doghe da 1314 x 69 x 19mm

4 traverse da 597 x 69 x 19mm

4 traverse da 333 x 69 x 19



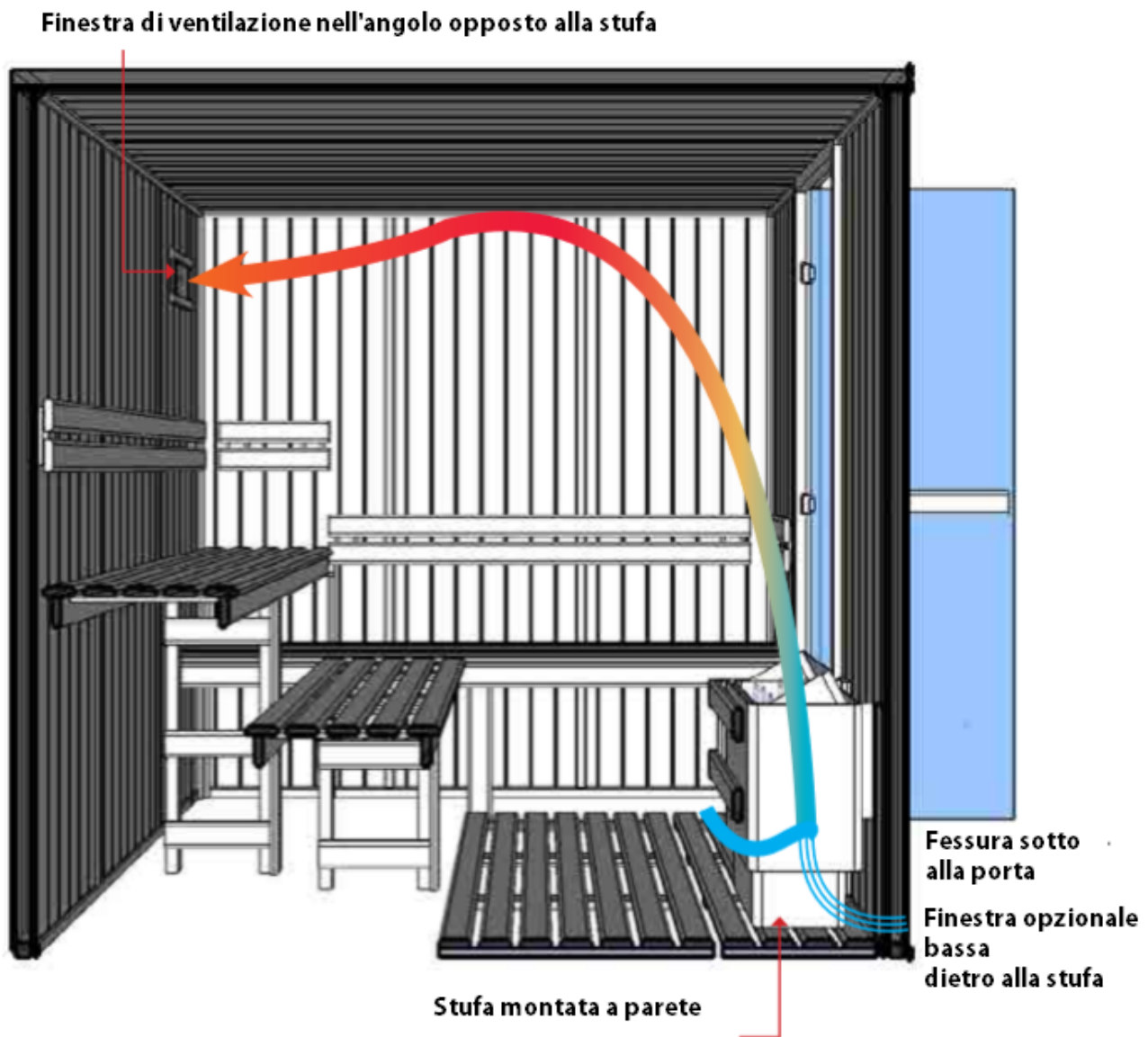


## Ventilazione

Per un flusso d'aria ottimale attorno alla sauna è richiesto il corretto posizionamento delle fessure e finestre di ventilazione.

L'aria fresca può essere spinta dentro attraverso la fessura sottostante alla porta, in presenza di una finestra di ventilazione sul lato opposto alla stufa, che permetta la fuoriuscita dell'aria calda.

Una fessura addizionale e opzionale può essere realizzata in bassa, dietro alla stufa.



**Tutta la ventilazione è passiva**  
**Potete acquistare le finestre di ventilazione nella**  
**sezione dedicata agli accessori o nei nostri kit**  
**Oceanic Saunas**