



Знаменитые в СССР Коптевские бани - реконструированы! Около бани мы видим походную кухню. Целый месяц коптевские жители получали здесь бесплатный обед. Всё по Павлову - вырабатывали условный рефлекс. До бани пешком 30-40 мин от м. Тимирязевская через парк Тимирязевский. От м. Войковская - 5 мин на авт. 204.



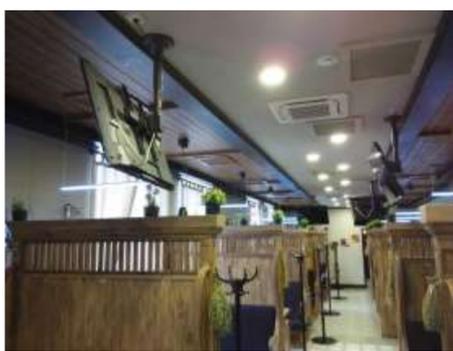
На входе в баню вежливая охрана и ТВ на стене. Есть и диван, только неудобно с него смотреть ТВ ☺. Объявления о разных акциях.



Поднимаемся на 2-й этаж - турникеты и касса. Нас уже ожидал Александр - администратор в этот день. Здесь все получают браслет на руку. На 3-м этаже - раздевалка.



Хороший лозунг "Не парь мозги!" И традиционное предупреждение на входе в зал отдыха (лучше его назвать - обеденный зал). "Свои напитки - не вносить!"



В зале отдыха внушительные диваны, комбинированная подсветка. Там же и буфет. В меню большой выбор. Разные чаи, а можно и плотно пообедать. В зелёной униформе массажисты готовы поработать с клиентами.



В парилке для меня было жарковато - около 100°C. Но надо всё испробовать. Когда-то я прыгал с парашютом (зачем?), теперь - вот другой экстрим. Это всё будоражит, выплеск адреналина. Многие только за этим и идут в парилку. Таких называют - сталеварами.



Печь огромна, запасает и выдаёт много тепла. Отделка парилки приятная - толстая доска, приглушённый свет. Умные люди - сидят в тапочках, т.к. на нижнем полке - 85-90°. А я дал два промаха - снял тапочки и лёг на полку. Так мы привыкли делать в небольших парилках, где практикуют банщики-парильщики. Там обычно 60°C и 60% влажности.



Я по привычке постелил себе и лёг на полку. Приятная струя свежего (тёплого) воздуха - дышать хорошо! Прошиб пот, однако он быстро испарялся в сухом горячем воздухе. Капли, чувствовал, стекали под шапкой. И тут вышла промашка. Полежав минут 6-7 я поднялся и сунул ноги в тапочки. Но тут же скинул, т.к. они были горячие ☹. Двинулся к двери босиком - не тут-то было! Пол тоже горячий! Медлить было нельзя - за 5 больших прыжков я пересёк парилку, просеменил по ступеням и вылетел за дверь. Больше я тапочки не снимал.

В голове родилась идея перегородить парилку и сделать около форточек отсек на 60°C для умеренных парильщиков. А в другой части - около 100°C для сталеваров. Чтобы и волки были сыты, и овцы - целы!

Говорят, что когда в парилку набивается человек 15-20, то температура слегка падает, а влажность подрастает. Микроклимат смягчается.



После парилки взгляд блуждает - это действие нагрева.

Очень правильно делают банщики - открывают дверь и форточки, из шланга поливают интерьер парилки - пол, стены и потолок. Температура падает на 20-30°C, а влажность подрастает. Вот это по-нашему!



О технике. Виден дымоход от печи на 2-м этаже. В печи две термопары - показания выводятся на прибор. Около газовых горелок - газоанализаторы.



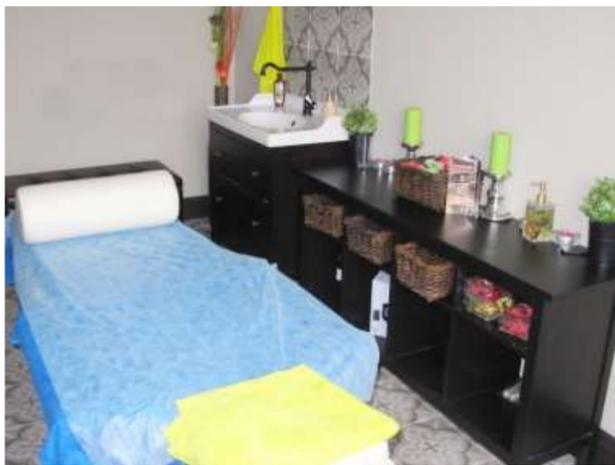
Моечный зал компактен. Практика показывает, что люди моются дома, а в баню приходят попариться в парилке. Интересно совместили душ и обливные вёдра.

Я встал под горячий душ и нога плескала на себя холодной водой сверху из ведра. Хороший контраст! Рядом находится хаммам. Стол без подогрева изнутри, но слегка нагревается от пара. Шумновато работает вентиляция и шум от парогенератора. Я подумал, что можно поставить просто бочку и кипятить воду - эффект такой же, но нет шума. Так и делают в традиционных хаммамах раньше - горячая вода в нише стены и от неё пар-туман. И вентиляцию я делал для каждой комнаты отдельно - маленькие моторы меньше шумят.



КЕРАМИЧЕСКАЯ ПАРИЛКА,

Это самое приятное место во всей бане. Здесь параметры близки к 60°C и 60%. Я хорошо прогрелся, попарил себя веником. Немного неудобен вентклапан - сильная струя воздуха и слышен шум (3-4 балла из 10). Но на фоне жёсткого микроклимата большой парилки и мокрой, шумной обстановки в хаммаме - в керамической было "идеально".



Комната для массажа и VIP-кабинет для своей отдельной компании. Так же сделано и в бане на Варшавке.



Туалет уютный, чистый с приятным запахом. Очереди нет!



СОЛЯНАЯ КОМНАТА. После парилки смыл пот душем, и, идя мимо, зашёл в соляную комнату (в плавках и с мокрой кожей). Я почувствовал прохладу. Было около 25°C, но это комфортно для сухой кожи без сквозняка и в лёгкой одежде. А при сильной вентиляции и влажной коже - достаточно прохладно. Потом я увидел, посетителей в одежде - это правильнее!

Горбенко П.П. в СССР работал с соляными пещерами и галокамерами. Все считали, что польза от вдыхания солёной пыли.

Однако, Горбенко искал некий X-фактор, который, по его мнению, приносил пользу (кроме солёной пыли). По его заключению, этот фактор - ИК лучи от стен пещер, нагретых до $T=40^{\circ}\text{C}$ (см. Баня "Ра свет"): В этом и видел он основную пользу галокамер.



7 мин на автобусе №204 от м. Войковская и мы идём к бане по переулку. Вышли из бани вечером основательно напитавшись теплом и напившись вкусным чаем от администратора - Александра. Спасибо всем!