

<http://www.gornilo.ru/>  
 Сайт ГОРНИЛО.ру

<http://www.gornilo.ru/PDF/Anatom30.pdf>  
 Анатомия Бани - брошюра  
 Вентиляция и другое

<http://www.gornilo.ru/00id-h/Predsl.html>  
 Плюсы и минусы при нагреве человека

Рис. 1. Астана

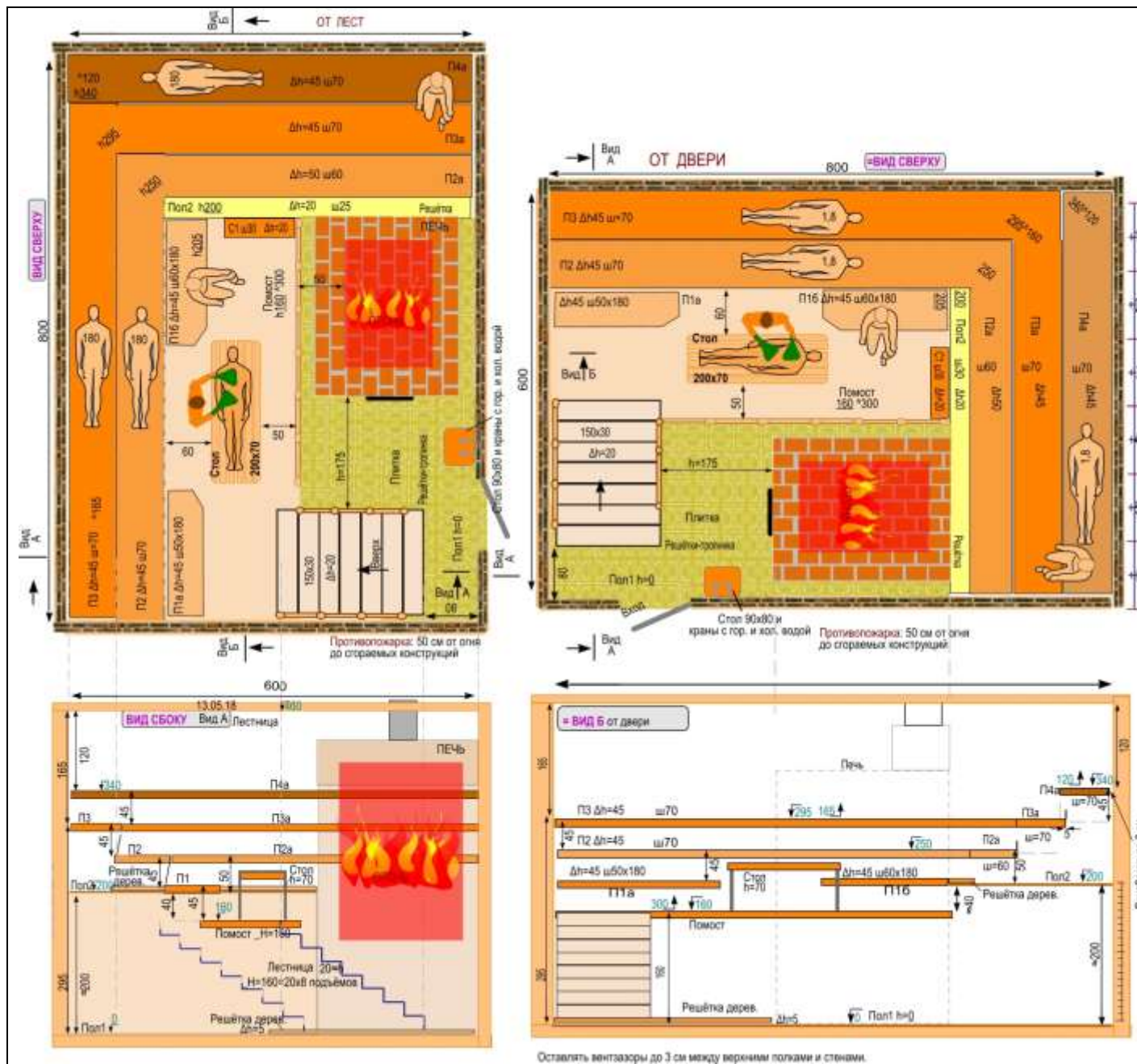


Рис. 2. Нальчик

### Процедуры и процессы в бане и парилке.

**1) МЫТЬЁ** - гигиена снаружи. У женщин ещё СПА-процедуры - скрабы, кремы, обёртывания, маски.

**2) ГИПЕРНАГРЕВ** (гипертермия) до пота при 50-100°C (в русской парилке - воздух с паром) или погружение в

воду при 40-45°C. Этим достигается гигиена внутри организма при потогонных процедурах.

**3) ПОТЕНИЕ** обильное (л/час). При этом жидкость в организме начинает усиленно двигаться, и он внутри как бы "промывается". Любитель бани нагревает себя и много потеет.

**4) ВДОХ** горячего воздуха, пара и ароматов - ингаляция (избыток CO<sub>2</sub>, недостаток O<sub>2</sub>; возможны СО и ПЫЛЬ).

**5) МАССАЖ** (вениками и руками) друг друга или услуги банмастера.

**6) ХОЛОД-КОНТРАСТ** - окунание в холодную воду (гимнастика капилляров). Тут важно не простыть.

**7) ВОССТАНОВЛЕНИЕ**, реабилитация - для оздоровления нужно лечь, укрыться и подремать после процедур 2-6.

**8) Доп. процедуры** и функции бани:

а) общение, развлечение, "отдых", выпить и поесть;

б) обряды, театр, шаманство при изменённом "перегретом" сознании (различные чаи, запахи и дым при поливании настоев на камни;

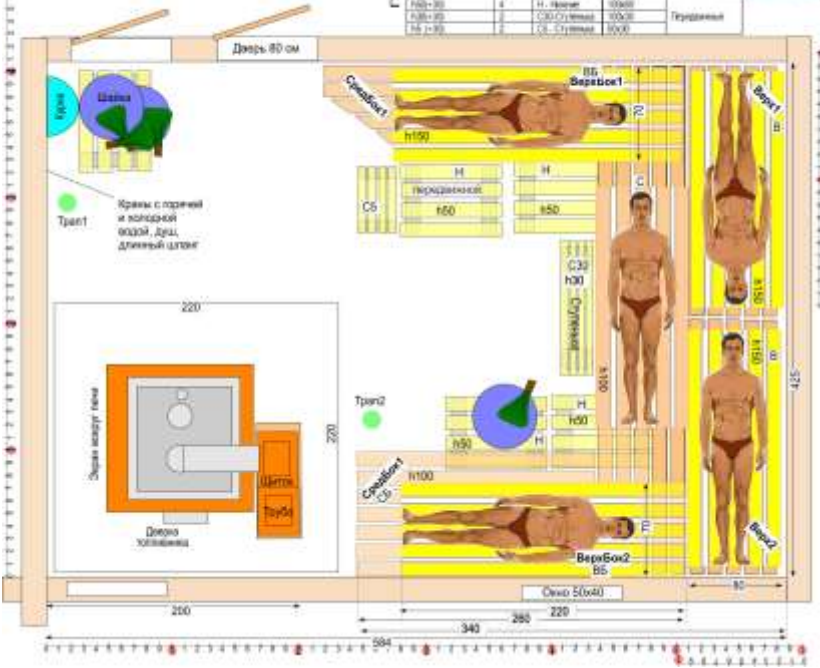
в) представительство, встречи, переговоры (иногда между президентами стран).



Вариант 3

ПОЛКИ				Вид	Вид	Вид
Высота от пола по ступеньке H30	Высота от пола H	Ширина	Глубина			
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло

Все размеры по высоте даны от потолка H30



Вариант 2

ПОЛКИ				Вид	Вид	Вид
Высота от пола по ступеньке H30	Высота от пола H	Ширина	Глубина			
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло
H100-H0	100	100	100	Стекло	Стекло	Стекло

Все размеры по высоте даны от потолка H30

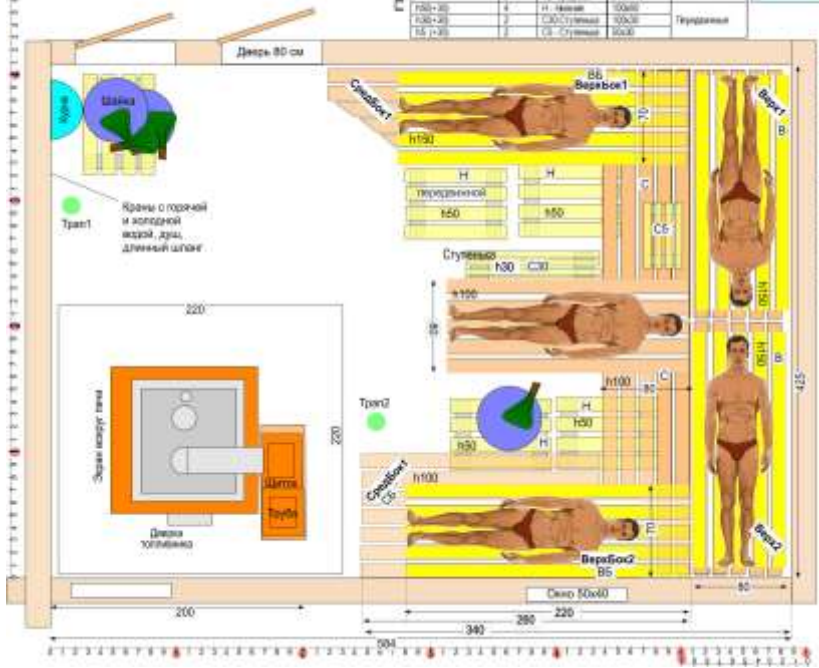




Рис. 3. Махачкала. Пример расположения полков

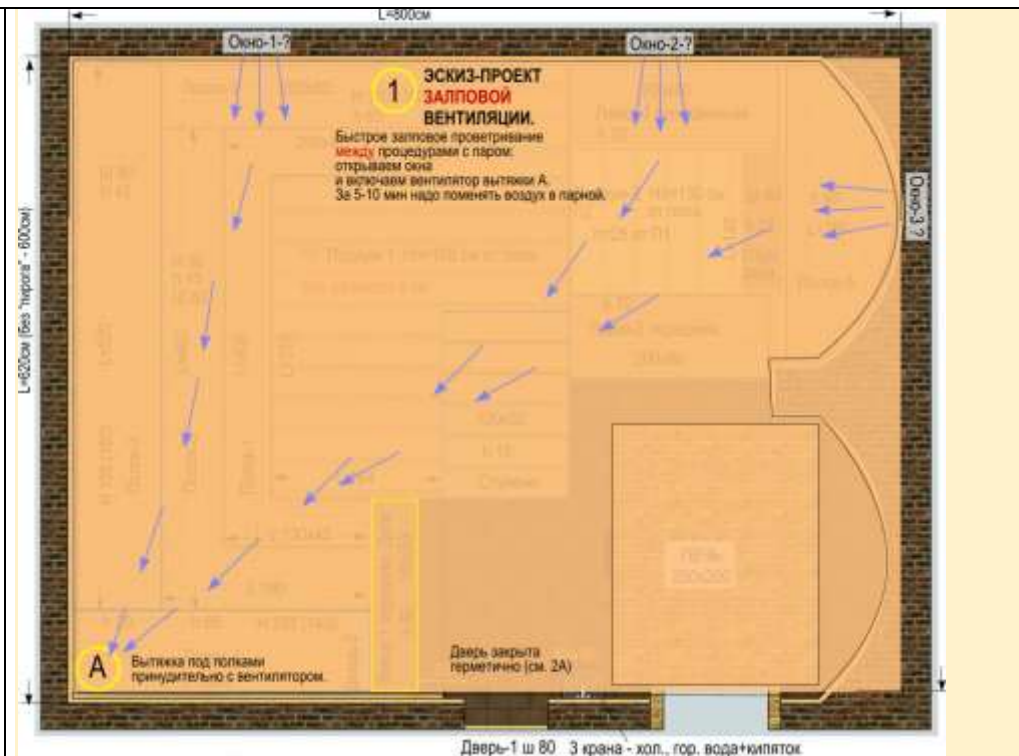


Рис. 4. Пример вентиляции – продувка парилки залпом



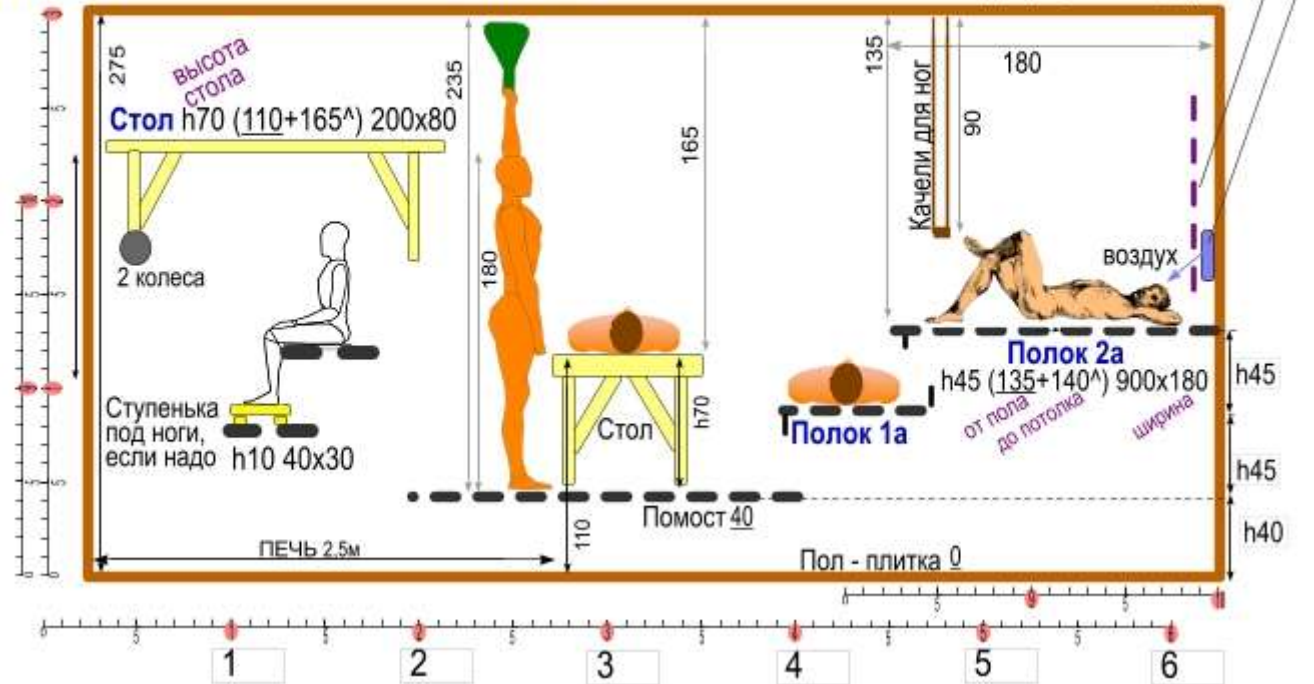
Высота над  
поверхностью,  
которая ниже

от пола

Длина

ширина

**Полок 1a** h45 (85) 230x60+470x70 **ПАРНАЯ** h275 см от пола до потолка Декор-решётка, дерево







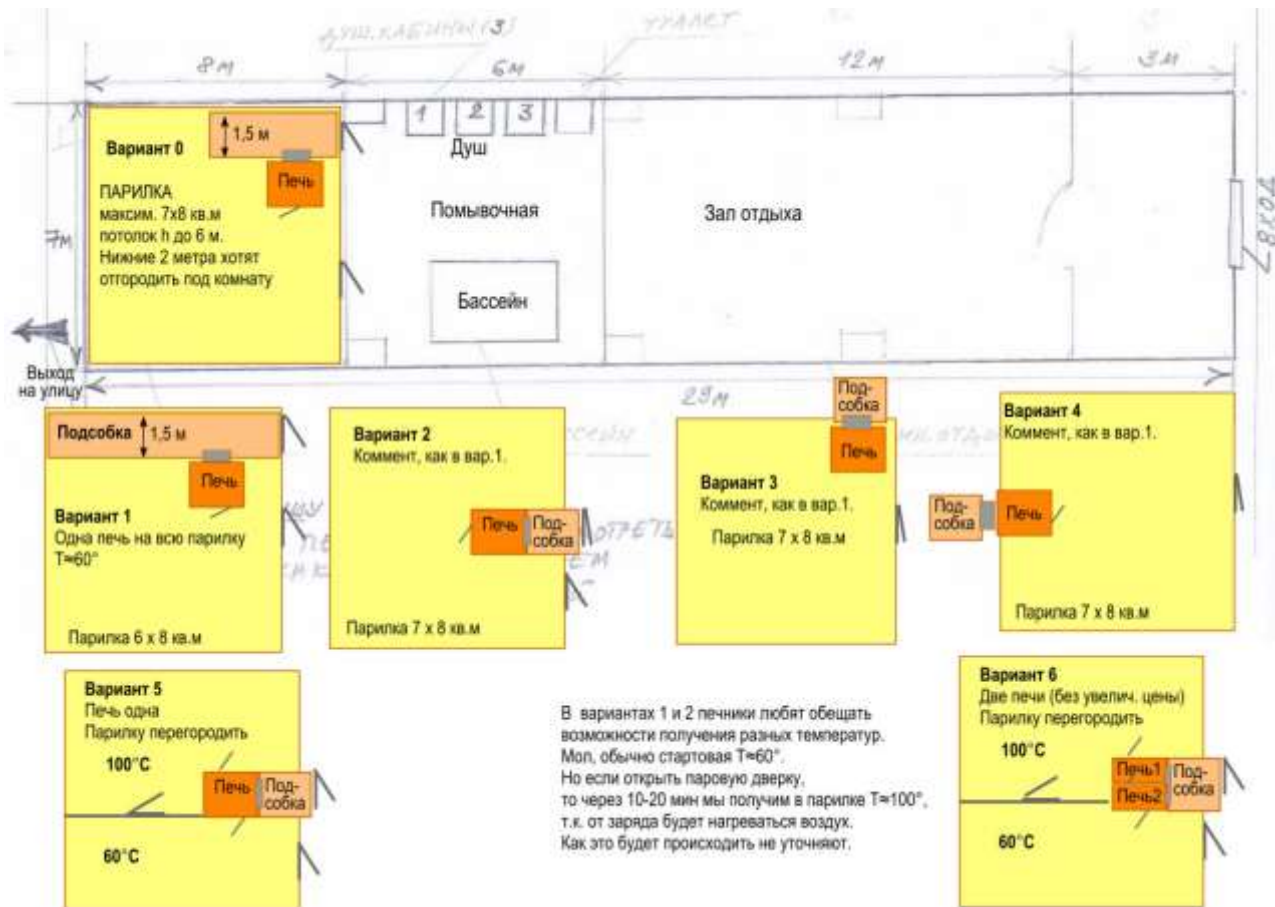


Рис. 6. Выбор места печи.

	малая	средняя	большая	Пропорционально объёму парилки растёт внимание и объём работы над проектом и его стоимость. Нестандартность ситуации учитывается отдельно (карнизы, балконы и т.д.)
Семейная	до 10	11-15	16-20	
Клубная	21-30	31-40	41-50	
Общественная	51-100	101-150	от 151	