

Настоящая русская баня

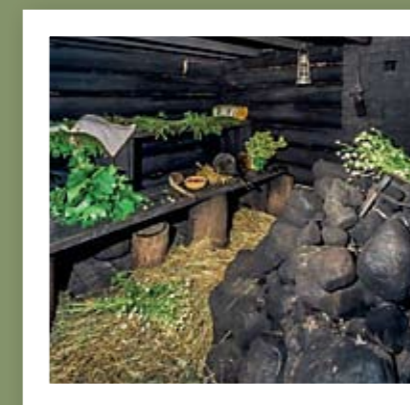


Геннадий Бартухин,
президент «Национального Банного Объединения России»

Все знакомы с понятием «русская баня», но при ближайшем рассмотрении выясняется, что у каждого есть свое представление, какой должна быть настоящая русская баня. Образованное не так давно «Национальное Банное Объединение» считает своей главной задачей определить, что же такое русская баня в традиционном исполнении, и установить стандарты, благодаря которым все желающие смогут насладиться пребыванием в настоящей русской бане.



В данной статье, в написании которой участвовал Сергей Кирин, освещены основные стандарты русской бани, их, конечно, гораздо больше, и все они будут должным образом рассмотрены. Задача «Национального Банного Объединения» — создать общенациональный бренд «Русская баня», обеспечивающий сохранение, приумножение и передачу традиций русской культуры будущим поколениям.



Русская баня не просто развлечение выходного дня: это сложный комплекс традиций, правил и рекомендаций. Благодаря советам Геннадия Бартухина читатели журнала «Бассейны и сауны» смогут наслаждаться ее преимуществами с пользой для здоровья.

происходит обмен воздуха. Чтобы время пребывания в русской бане было не только комфортным, но и полезным, издревле использовались различного рода травы, веники и настои. Сейчас их польза подтверждена с научной точки зрения: все знают о таких веществах, как флавоноиды и фитонциды, которые содержатся в багульнике, полыни, доннике и других лекарственных растениях, и о том, как они благотворно влияют на организм. Поэтому один из разделов по стандартизации русской бани — описание специальных креплений в парной для размещения трав и веников.

Наверное, все замечали, что полки в современных банях узкие и многоступенчатые, но мало кто задумывался над тем, как же правильно располагаться в парной. Как часто приходилось слышать жалобы на то, что после посещения бани человек не мог уснуть ночью, сильно болела голова, а у некоторых были красные глаза. Это происходит по следующей причине: когда человек сидит, его голова находится в верхнем температурном режиме, а ноги — в нижнем. В итоге кровяное давление в верхней части тела выше, и эта разница отрицательно сказывается на общем состоянии. В русской бане нужно находиться в горизонтальном положении, обеспечивая движение крови по полному кругу, поэтому в парной должны быть широкие полки для комфортного размещения. Даже если человек сидит, он должен иметь возможность выпрямить ноги.

В парной человек потеет, обильное потоотделение очень полезно. Но куда девается пот из парной, ведь его необходимо как-то убирать, в противном случае он через какое-то время испарится, смешается с воздухом, и посетители бани будут вынуждены им дышать. Вот почему каждая парная должна быть обустроена наклонным полом и системой канализации, предназначенной для отведения жидкости из парной: помимо слива здесь необходимы краны с холодной и горячей водой, чтобы проводить влажную уборку помещения и удалять остатки пота с полков и пола.

Традиционной баней на Руси считалась баня по-черному: наши предки на протяжении многих веков использовали данную конструкцию. Классическое ее исполнение — сруб, разделенный на два помещения: предбанник, где раздевались, и сама парная, в которой находилась печь-каменка, сложенная из валунов и камней, сверху иногда размещался чан для подогрева воды. Здесь был деревянный настил (пол), широкий полог для парения, под потолком — вытяжное окно, которое открывалось во время топки и закрывалось во время парения, и окно для поступления света. Дверь в парной была низкой: для сохранения тепла в момент входа и выхода из парной. Такие парные обычно топили в зависимости от их объема и количества людей в семье: ведь в «банный день» (обычно это была суббота) парились все от мала до велика. После топки золу выгребали, парную проветривали и промывали, и после этого

можно было париться. Вплоть до XVIII века на Руси в деревнях и городах парилась именно так, причем сельские жители составляли более 80% населения. Петр Первый начинает большую реформу в печном деле и для снижения пожаров в городах составляет указ о повсеместном строительстве кирпичных заводов и переходе домашних печей с «курных» (печи без дымохода) к печам с дымоходом. Это напрямую затронуло общественные бани, в которых начали возводить банные печи с прямоточным и закрытым нагревом, закрытой каменкой и дымоходом.

Мир не стоит на месте, но так же, как и столетия назад, мы все хотим быть причастны исконно русской традиции. К сожалению, большинство современных заведений под вывеской «Русская баня» ни по исполнению, ни по качеству предоставляемых услуг не соответствуют заявленному статусу.

«Национальное Банное Объединение» в 2017 году приступило к реализации своего стратегического плана по возрождению и популяризации русской бани в России и за рубежом, его название — «Стандартизация русской бани для коммерческого использования».

Основная задача — разработка и утверждение стандартов русской бани для банных пространств в отелях, домах отдыха, санаториях, фитнес- и спа-центрах, а также создание инвестиционно привлекательных бизнес-моделей.

Первый и самый важный стандарт — это банная печька. На самом деле не важно, на чем работает печь — на дровах, газе или электричестве. Существует распространенное заблуждение, что баня должна топиться только дровами, но если человек чувствует в парной запах дыма, значит, в ней присутствует угарный газ. Печь в русской бане для коммерческого использования должна быть обязательно с закрытой ка-

менкой — это дает возможность решить несколько функциональных задач: температура в парной не поднимается выше 50 °С; топка печи позволяет аккумулировать тепло внутри и в нужный момент создавать необходимый температурный режим для проведения банных процедур; можно использовать подготовленную печь в течение рабочей смены без дополнительного подогрева; достигается существенная экономия топлива; упрощается работа парильщика по поддержанию оздоровительного микроклимата в парной. Не менее важный момент — печь в банном пространстве для коммерческого использования должна быть отделана камнем (талкомагнезит, талькохлорит, серпентинит) или кирпичом, в противном случае она будет создавать излишнее инфракрасное излучение и пересушивать парную. Правильная подборка и закладка банной печи — еще одно важное условие: тут нужно учи-

тывать функциональное назначение бани (общественная баня, баня в отеле, спа-центре и др.). Для решения каждой задачи подбирается наиболее подходящий материал закладки, но необходимо правильно его выложить в печи и составить технологическую карту эксплуатации, в противном случае могут возникнуть проблемы, решение которых потребует финансовых и временных затрат.

Немаловажный стандарт — система воздухообмена. Комфортное дыхание — одна из отличительных черт, присущих настоящей русской бане. Вдыхая умеренно теплый увлажненный воздух, человек наполняет легкие целебным паром, который насыщает кровь кислородом. В парной необходим либо естественный либо принудительный приток свежего воздуха с улицы, а в предбаннике — принудительный воздухозабор, например, с определенной периодичностью в парной открываются дверь, окно, и