

LA SAUNA DE JARDIN

por CARLOS FERRER



En nuestro país, la ubicación más conocida de una sauna es en el interior de una vivienda o local, protegida de los agentes atmosféricos y con la intimidad y facilidad de utilización que su emplazamiento recogido le proporciona.

No obstante, en los países nórdicos, de donde la sauna procede, muchas de las saunas existentes están instaladas en el exterior, junto a los muchos lagos que embellecen la geografía de estos lugares y todo ello a pesar de las bajísimas temperaturas que en los meses invernales se alcanzan en estos lugares.

Esto nos ha hecho recapacitar, preguntándonos el porqué de esta

proliferación de saunas de exterior en estos países pioneros de la sauna, sin que les amedrente la nieve y el frío que muy frecuentemente rodea la instalación de estas saunas emplazadas en paisajes maravillosos pero muy poco acogedores en algunas épocas del año.

Deberíamos considerar en primer lugar, que cada pueblo desarrolla costumbres y hábitos, que sacados de su contexto e historia, resultan poco comprensibles para otros pueblos

que han evolucionado por diferentes derroteros.

La vida de los pueblos nórdicos ha sido desde siempre bastante rural, disponiendo de extensas superficies y de relativa poca población, de gran cantidad de madera para sus construcciones y de pocos lugares de esparcimiento fuera de sus hogares lo que les ha conducido a intensificar la vida familiar, con fuertes relaciones entre los miembros de una comunidad y con edificaciones diferenciadas



ellos una sesión de sauna. Es la manera más natural de demostrarnos su amistad. Puede compararse a la invitación que nosotros hacemos a nuestros amigos para compartir «una costillada» en nuestro chalet o un chapuzón en nuestra piscina.

Esta forma de vida ha originado que muchas de las saunas nórdicas se asemejen a un pequeño chalet situado junto a uno de los lagos y muchas veces con varias dependencias, una como sauna propiamente dicha y otras anexas en las que pueden efectuarse el resto de actividades a realizar en una jornada de sauna. El tamaño de la construcción no importa mucho porque el espacio y la madera necesaria para su construcción y calentamiento son baratos y abundantes, por ello estas saunas acostumbra a ser espaciosas, rústicas pero muy robustas, con un «sabor» especial y característico que hace que los nórdicos, sobre todo los de mayor edad, opinen que las saunas modernas son fruto de una tecnología que mejora los costos y por ello la difusión y la utilización de la sauna, pero que hace perder ese ambiente tan bonito que existía en las tradicionales saunas jun-

“Esta forma de vida ha originado que muchas de las saunas nórdicas se asemejen a un pequeño chalet”

era alguno de los hábitos de su vida cotidiana. Graneros, almacenes, vivienda principal, sauna para los fines de semana son algunos de los edificios que es fácil distinguir en la geografía de estos países.

No vamos a descubrir ahora la tradición que estos pueblos han llegado a alcanzar en la utilización de la sauna. Es toda una forma de entender la vida. No sólo es el baño de calor de utilización individual que elimina las toxinas y limpia el organismo,

otorgando el descanso deseado a los músculos y sistema nervioso, sino que es toda una institución generalmente utilizada durante los fines de semana por toda la familia e incluso con la incorporación de amigos y convecinos, lo que refuerza los vínculos familiares e incluso los interfamiliares.

Los que han tenido una relación de amistad con familias nórdicas pueden dar fe de con cuánta facilidad resultan invitados a compartir con

to a los lagos, casi todas ellas calentadas con leña, envejecidas y ennegrecidas por el humo de los muchos años de utilización, resistiendo año tras año la nieve y el frío, pero constituyendo el emblema y la raíz más profunda y característica de todo un pueblo que ha sabido extender al resto de los países una de sus más veneradas y arraigadas costumbres.

Esta manera de entender la sauna es difícil de trasladar a los países que la van incorporando a sus normales

**Secuencia
del montaje
de una sauna
de jardín**

hábitos de vida. Es relativamente fácil la popularización de la utilización de la sauna ya que son los propios usuarios los que van difundiendo el conocimiento de sus ventajas y beneficios y con ello se va extendiendo la inclusión de saunas en las viviendas particulares y en muchos de los establecimientos públicos, pero es más lenta la instalación de saunas en jardines o zonas exteriores por la falta de costumbre de esta actividad social realizada alrededor de la sauna, ya que dicha actividad suele realizarse con más efectividad en gimnasios, clubs



**Sauna típica
exterior de
tablones
horizontales**



deportivos etc. reservando la sauna privada para el disfrute de los miembros de la propia familia que muchas veces la utilizan de forma individual y no comunitaria.

A pesar de ello y por motivos estéticos, de falta de espacio en el interior de la vivienda o por propia convicción, muchas veces se instalan saunas de exterior en jardines, terrazas, patios descubiertos o zonas en las que la sauna queda expuesta a los agentes atmosféricos directos.

Como ya sabemos, siempre debe alternarse el calor de la sauna con el frescor del agua. Por ello una sauna



de exterior debe quedar cerca de una ducha o piscina procurando también que la desnudez característica de todo el proceso no dificulte, por pudor, el

normal desarrollo del mismo, al quedar nuestro cuerpo expuesto a miradas indiscretas.

En el mercado, se encuentran diferentes modelos de saunas para exterior. Unos sólo tienen el espacio para la sauna y otros tienen dos espacios, uno para la sauna y otro, más o menos grande, para la ducha, zona de relajación, bañera de hidromasaje, spa, solarío, etcétera.

De igual manera, la forma constructiva de las saunas para exterior varía desde las saunas de construcción aislada, semejante a la de las saunas para interior y que resultan aconsejables para terrazas o patios donde se precise una estética y robustez especial, hasta las saunas construidas con troncos enteros, aislados entre sí, de gran empaque y ampulosidad, pasando por las más extendidas y normales construidas con tablones de madera maciza ensamblados mediante encajes y fijados y prensados con varillas de acero. Las saunas de tablón son muy aconsejables para instalar en jardines por su gran robustez, su bonita estética y su peso importante que les permite soportar



Sauna aislada. Tienen menor peso y suele construirse en terrazas o lugares resguardados (Tablones verticales)

CARFER

muy bien todos los agentes atmosféricos y el trato no tan cuidadoso como el que tiene una sauna de interior.

El precio de una sauna para exterior suele resultar entre un 30 y un 70% superior al correspondiente al mismo modelo para interior, debiendo tener, además, más cuidados con ella para protegerla de los agentes atmosféricos. A pesar de ello, muchas personas las prefieren a una de interior, por los siguientes motivos:

- a) Se consiguen mejores resultados de la sauna, si el enfriamiento posterior a la misma se realiza en una piscina en la que puedan realizarse ligeros ejercicios de natación, por la rapidez del cambio térmico en el organismo, que el sistema nervioso no acusa en demasía, pero si el circulatorio y el dérmico cuya vuelta a la normalidad se efectúa con mayor energía, realizando una tonificación general del organismo mucho más efectiva.
- b) Puede conseguirse la instalación de una sauna en chalets faltos de espacio en su interior pero no así en el jardín que los rodea, pudiendo también instalarlas en zonas del mismo alejadas de la vivienda principal pero que necesiten una zona de servicios de ducha y vestuario que puede ubicarse en la pre-sauna de estas saunas de jardín.

- c) Las modernas construcciones de saunas de exterior pueden conseguir un elemento muy decorativo del jardín, detalle a añadir a su condición de instrumento de salud.
- d) Muchos usuarios se sienten más gratificados con una sauna realizada fuera del recinto hogareño, con la colaboración de un chapuzón en las piscina y pudiendo realizar los ejercicios gimnásticos y la posterior relajación al aire libre, sin estar encerrados en un local interior.

Dado que muchos de los profesionales de la piscina son colaboradores habituales de diferentes fabricantes de saunas, por la similitud de clientes, la fácil compaginación de los procesos de venta y la posibilidad de emplear su organización comercial en la promoción de saunas durante las épocas de baja demanda del mercado de la piscina, es para estos profesionales de la piscina para los que más interesante resultan las saunas de exterior, dado que la mayoría de piscinas se instalan en jardines y es junto a las piscinas donde mejor quedan instaladas las saunas, bien sea como saunas de exterior más o menos sofisticadas o como saunas de interior instaladas en un «pool house» construido al efecto.

“Los que han tenido una relación de amistad con familias nórdicas pueden dar fe de con cuánta facilidad resultan invitados a compartir con ellos una sesión de sauna”



CARFER

CARFER SAUNAS, S.L. - Avda. Aristides Maillol, 7, C-2, 2ª

08028 · Barcelona · Tel. 934 486 380 · Fax. 933 340 185 · Http://www.carfer.com · E-mail: carfer@carfer.com