

OBSAH:

	strana
Předmluva	7
Potní lázeň — sauna	9
Konstrukce a zařízení sauny	15
Příprava a používání sauny	39
Účinky a zdravotní význam sauny	53
Návrh sauny — výpis prací a materiálu	57
Literatura	65

SEZNAM VYOBRAZENÍ.

	strana
Obr. 1. Sauna v Brně. Pohled. — (Z arch. měst. vod. v Brně)	5
Obr. 2. Sauna v Třebíči.	15
Obr. 3. Primitivní finská sauna (kouřová)	16
Tab. I. Půdorysy sauny	18
Tab. II. Topeniště	19
Tab. III. Brněnská sauna. — Topeniště	20
Obr. 4. Železná kamna (švédská)	22
Obr. 5. Lavice v potním prostoru	25
Obr. 6. Lavice v potním prostoru	26
Obr. 7. Palanda	27
Obr. 8. Železná kamna »Aquapor«, pat. Ing. Lundse	29
Tab. IV. Půdorysy dřevěné sauny pro 5—6 osob	35
Tab. V. Půdorysy dřevěné sauny pro 6—8 osob	36
Tab. VI. Půdorys zděné sauny pro 8—10 osob	37
Obr. 9. Zatápění ohniště	39
Obr. 10. Diagram teplot a vlhkosti Ing. S. H. Nycandera	41
Tab. VII. Způsob používání sauny. — 1. část. (Z arch. m. vod. v Brně)	44
Tab. VIII. Způsob používání sauny. — 2. část. (Z arch. m. vod. v Brně)	45
Obr. 11. Sauna v Brně. — Axonometrický pohled. (Z arch. m. v. v Brně)	47
Obr. 12. Březové listy	51
Obr. 13. Užívání březových metlic v sauně	53
Tab. IX. Brněnská sauna. — Příčný řez	66
Tab. X. Brněnská sauna. — Podélný řez	67
Tab. XI. Brněnská sauna. — Pohled z předu	68
Tab. XII. Brněnská sauna. — Pohled z boku	69
Tab. XIII. Brněnská sauna. — Půdorys	71