

# voglia di sauna

Possiamo finalmente togliercela spendendo niente, se realizziamo questa struttura con caldaia esterna, recuperata da una vecchia pentola. **RISPARMIO LIRE 50.000**



1: il telaio che sorregge la copertura è realizzato con profilato d'alluminio. I due fianchi sono incernierati al fondo e sono montati su rotelle per poterli richiudere agevolmente.

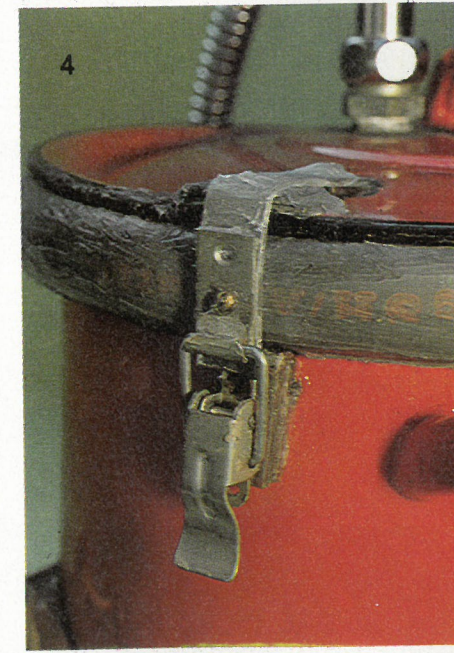
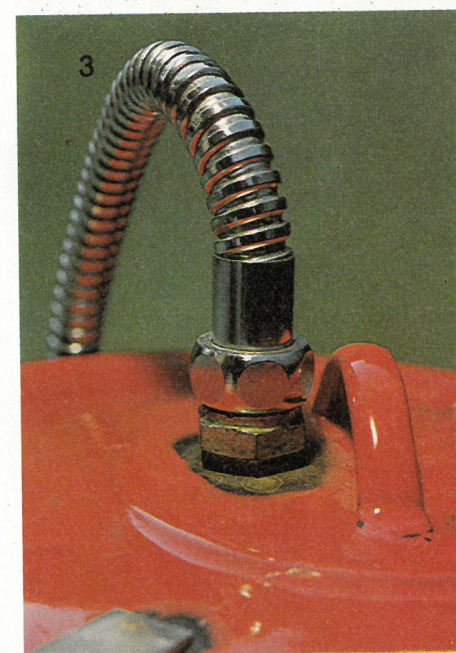
2: per produrre il vapore necessario alla sauna si impiega una normale pentola in cui si mette acqua. Una resistenza da boiler inserita in basso provvede a riscaldare l'acqua e a produrre il vapore.

3: il vapore defluisce attraverso un'apertura praticata sul coperchio in cui è inserito un raccordo per tubo flessibile. Nella sauna il vapore si diffonde attraverso un telefono doccia.



2

4: il coperchio è stabilmente fissato alla pentola per mezzo di due ganci a slitta. Una guarnizione di gomma ricoperta con silicone impedisce ogni fuga di vapore.



Profumate ragazze in costume adomito, poderosi vichinghi traboccanti di muscoli fanno bella mostra di sé nei dépliant che inneggiano all'utilità della sauna. Davanti a certe immagini grondanti di ...edonismo ci si sente sempre un po' a disagio perché è immediato il confronto con la propria forma fisica che, nella maggior parte dei casi è proprio sottozero. Ma insomma parliamoci chiaro: chi abita al settimo piano di un condominio, o nel mini appartamento di periferia, dove la mette la sauna? Ha un bel dire il perfido estensore del dépliant che basta 1 metro quadro: ci litighiamo i centimetri figuriamoci i metri. E così, mentre i nordici diventano sempre più belli, siamo noi condannati a tenerci i nostri chili di troppo?

« Non ci sto - ha risposto Giovanni Belardinelli e, sfoderando quella limpida inventiva che contraddistingue i far da sé di superiore livello, ha messo insieme una sauna leggera e smontabile in cui la produzione di vapore è affidata ad una ingegnosa pentola a pressione.

**La struttura.** La sauna vera e propria è costituita da una intelaiatura in barre d'alluminio che è in grado di sorreggere una copertura in tela felpata il cui compito è quello di trattenere il vapore. L'intelaiatura è pieghevole e, dopo l'uso, trova posto in uno spazio esiguo. La produzione del vapore è assicurata da una pentola riempita d'acqua al cui interno viene inserita una resistenza da

boiler. La pentola, sigillata, produce il vapore che è condotto nella sauna tramite un tubo flessibile ed un «telefono» doccia. La persona si siede all'interno della sauna, con la testa fuori dalla copertura e si gode il balsamico vapore.

**Il telaio.** Per costruirlo abbiamo bisogno di 14 metri circa di profilato angolare di alluminio, da 15x15 mm e di circa 5 metri di barra d'alluminio da 40x5 mm. Si costruisce, per primo, il fondo di forma rettangolare tagliando due profilati e due barre nella lunghezza di 1100 mm, cinque angolari lunghi 670 mm e due barre lunghe 1275 mm. Con questi pezzi componiamo un rettangolo disponendo le barre di maggiore larghezza lungo i lati maggiori e secondo le diagonali. Fatto questo montaggio «in bianco» foriamo, con una punta da 3 mm di diametro, gli angolari e le barre nei punti adeguati in modo da potervi inserire altrettanti rivetti a strappo, del diametro di tre mm. Con questo sistema è possibile lavorare stando da una parte sola del telaio senza doverlo muovere, con maggior sicurezza di ottenere un risultato valido.

Si passa ora alla realizzazione degli elementi laterali. Abbiamo bisogno (per farne uno) di tre pezzi di angolare d'alluminio lunghi 550 mm ed altri quattro delle misure, rispettivamente, di 890, 650, 750, 1050 millimetri.

Con questi elementi realizziamo un trapezio rettangolo con base di 1050 mm. Il procedimento di costruzione è il medesimo che abbiamo seguito per

costruire il fondo. Quando i due elementi laterali sono terminati li colleghiamo al fondo per mezzo di quattro cerniere d'ottone da 30x60 mm avvitate con piccole viti con dado. Per ultimo provvediamo a dotare i due elementi laterali di due rotelle piroettanti che consentono il ribaltamento verso l'interno, in modo da poter chiudere il telaio quando non viene utilizzato.

**Il telo.** Per chiudere ermeticamente la nostra sauna abbiamo bisogno di un telo impermeabile abbastanza robusto che non si deteriori facilmente quando viene a contatto con il vapore. A questo scopo si rivela adatto il tessuto plastico felpato utilizzato come sottovaglia. Si trova facilmente presso i negozi di articoli casalinghi ad un prezzo più che contenuto. Ce ne abbisognano circa 3,5 mq, che taglieremo adeguatamente sagomandolo sulla forma della struttura del telaio.

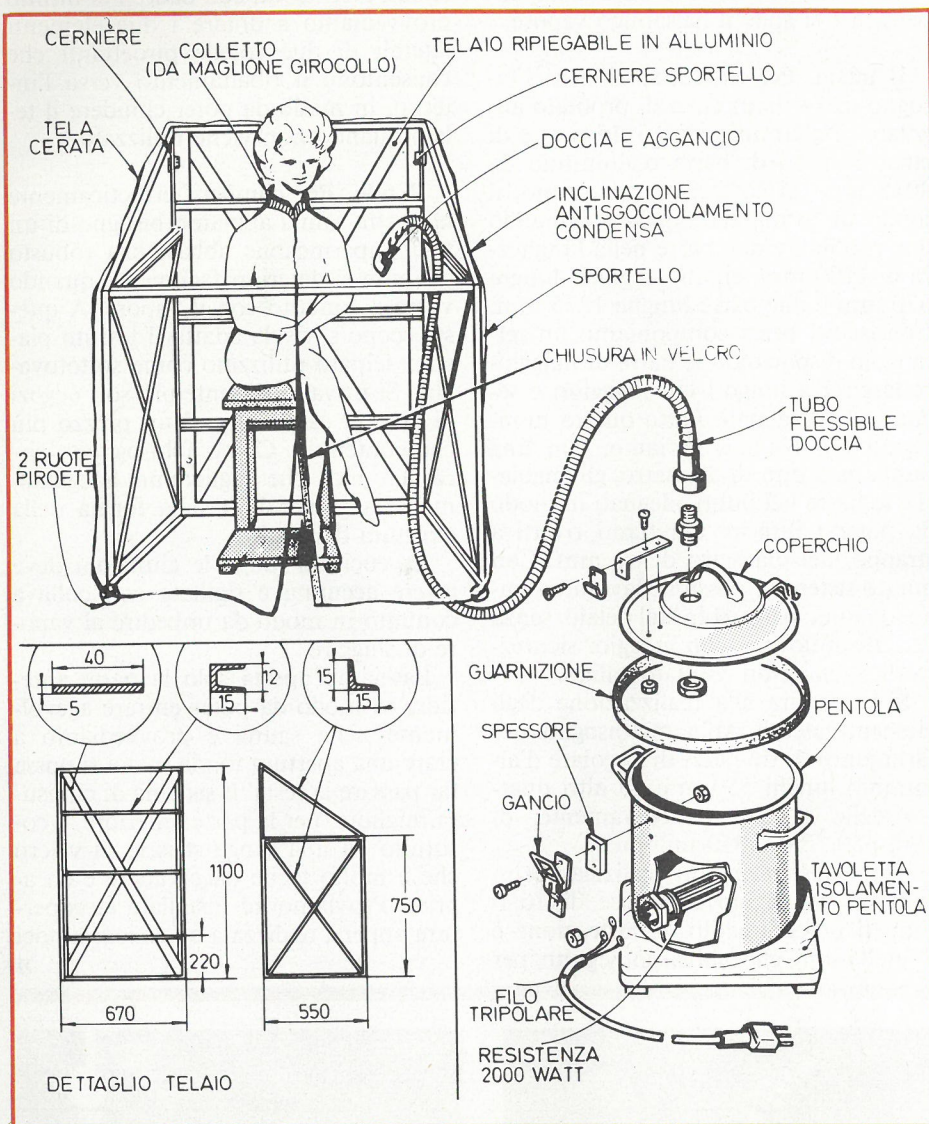
La cucitura lungo le giunzioni deve essere accurata e sigillata con colla a contatto in modo da impedire al vapore di sfuggire.

Lasciamo aperta solo la parte anteriore in modo da poter entrare agevolmente nella sauna e provvediamo a creare una apertura tonda in cui si possa far passare la testa. Il sistema di chiusura migliore, per la parte anteriore, è costituito da una lunga striscia di velcro che è molto facile da chiudere e da aprire. Proviamo ad installare la copertura appena realizzata ed assicuriamoci

»

## voglia di sauna

5: il telaio completamente chiuso. 6: la pentola a pressione con la resistenza inserita. Accanto, lo sgabello di legno da mettere nella sauna. 7: l'attacco della resistenza è protetto da silicone.



che raggiunga abbondantemente il pavimento.

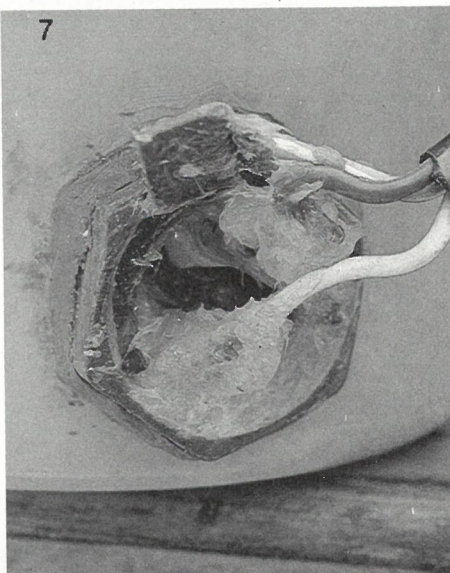
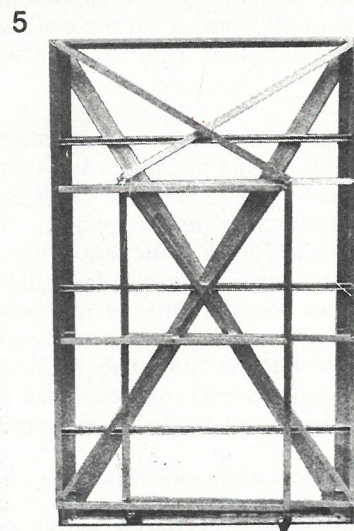
**La caldaia.** Siamo ora arrivati al cuore della nostra sauna: la centralina che produce il necessario vapore acqueo.

In questa versione «all'italiana» il vapore viene prodotto all'esterno e condotto nella sauna per mezzo di un tubo flessibile.

Utilizziamo, a questo scopo, una normale pentola smaltata con coperchio, che trasformiamo nella versione a pressione. Il riscaldamento avviene tramite una resistenza da boiler adeguatamente adattata.

Naturalmente se disponiamo di una vecchia pentola a pressione molto lavoro ci viene risparmiato, ma in caso contrario non vi sono problemi, ci arrangiamo, come l'autore.

Il primo lavoro da eseguire consiste



nel forare la parete della pentola per potervi inserire la resistenza. Praticiamo il foro dopo averne tracciato i contorni, il più vicino possibile al fondo della pentola in modo che la resistenza, quando sarà in funzione, non rischi di rimanere fuori dall'acqua, pena la sua immediata dipartita. Le resistenze da boiler sono più lunghe del diametro della nostra pentola per cui, se non troviamo il tipo corto, possiamo piegare, con molta delicatezza, la resistenza su se stessa in modo che possa entrare. Inseriamo, dall'interno, la testa filettata della resistenza e la blocchiamo dall'esterno per mezzo di una abbondante applicazione di colla epossidica a due componenti. Passiamo ora alle elaborazioni da apportare al coperchio. Innanzitutto provvediamo ad applicare alla pentola una adeguata guarnizione di tenuta utilizzando quella di un oblò da lavatrice, debitamente tagliata ed accorciata che adattiamo sull'apertura superiore incollandola con silicone. Sempre con silicone la ricopriamo interamente per proteggere la gomma dal calore. Due gancetti a leva, reperibili presso il ferramenta, consentono di chiudere emerticamente il coperchio.

Su questo praticiamo un foro in cui dobbiamo avvitare un raccordo in ottone per tubi flessibili.

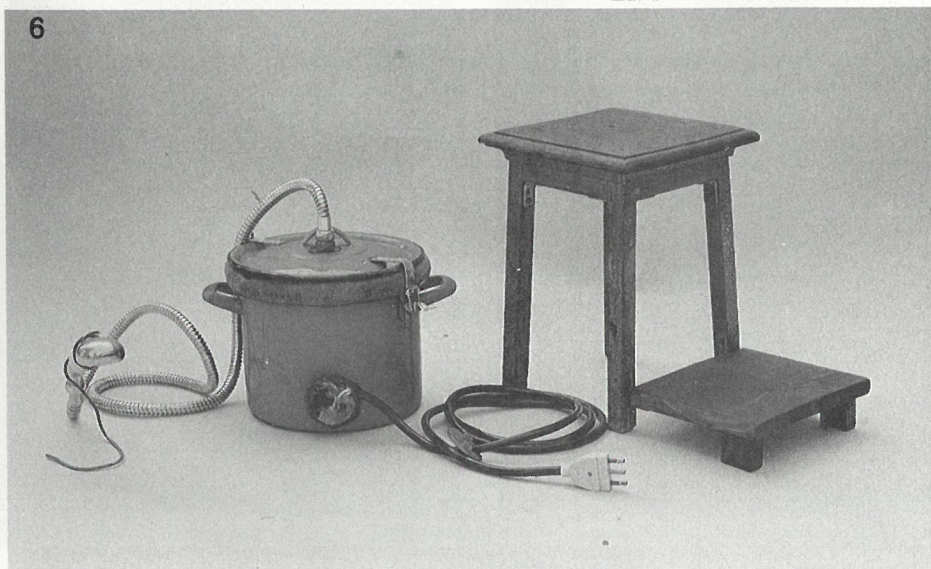
In corrispondenza delle chiusure a scatto avviamo sul coperchio due piastrelle sagomate di tenuta. Colleghiamo ora il tubo flessibile al manicotto e la caldaia è fatta.

Resta solo da sigillare accuratamente ogni apertura con la pasta di silicone e, sempre con questa, ricoprire abbondantemente i collegamenti elettrici della resistenza.

### cosa occorre

- 1 pentola da 5 litri
- 1 resistenza da boiler potenza 2000 watt
- 1 guarnizione oblò da lavatrice
- 1 raccordo tubo flessibile
- 1 erogatore doccia con tubo
- 2 chiusure a scatto
- filo tripolare
- 14 metri profilato d'alluminio a «L» 15x15 mm spess. 2 mm
- 4,7 metri barra di alluminio 40x5 millimetri
- rivetti  $\varnothing$  3 mm
- 4 cerniere 60x30 mm
- 3,5 mq plastica telata
- 1,5 metri velcro
- silicone-colla epossidica
- minuteria varia

6



7