В чём отличие бани от сауны?

Ясное дело – заядлые банщики знают ответ на этот вопрос, и тут же подвергнут сомнению репутацию любого, что так ставит вопрос. Однако для многих людей отличия и в правду не известны, надо отдать этому должное. Поэтому мы здесь разъясним этот вопрос, и приведём основные отличия сауны от бани, а также расскажем о некоторых тонкостях этого вопроса.

Чем баня отличается от сауны

1. Первое и самое основное отличие заключается в типе пара. В бане пар влажный, а в сауне он сухой. Пар из сауны переносится организмом гораздо легче чем тяжелый банный. Поэтому сауна отлично подходит для больших компаний, включая семейные. Из-за того, что температура пара из сауны не сильно обжигает, порог входа в этот вид культурного отдыха проще преодолевается именно в ней. Баня же, если можно так выразиться – это гораздо более хардкорный вид отдыха, для особенных ценителей.

2. Сухой воздух сауны, влажность в котором обычно не превышает 20%, имеет низкую теплопроводность, поэтому высокая температура в помещении ощущается мягче, чем в бане. Примерно одинаковым жар ощущается в бане при 70 градусах и сауне 100 градусов.

3. Обычно в сауне вследствие предыдущего пункта, лучше идёт потоотделение, и запускается полезная для организма терморегуляция. В бане воздух более влажный, и потоотделение менее интенсивное;

4. В сауне из-за сухости воздуха, сложно париться веником, а в бане – всегда пожалуйста. Влажный воздух бани отлично подходит для работы и лиственницей и хвоей.

Конечно, есть ещё более специфичные моменты, например, тип дерева, из которого лучше строить бани и сауны, но такие подробности будут интересны немногим.

В какую сауну Тюмени можно сходить?

Отличная сауна в Тюмени – это сауна «Водолей». Это большая сауна с бассейном, бильярдом и комнатами для отдыха. На их сайте можно подробнее узнать об их ценах и услугах.