



テントサウナ 安全ガイドライン

Safety guidelines
for
Tent Sauna

Ver.0.1
2021年2月

Sauna Camp. Inc.

自主基準の策定にあたって

テントサウナは、テント内に薪ストーブを設置し、その燃焼熱で高温となったテント内に人が滞在するものである。

この運用（準備・設置・利用）にあたっては、火気の手扱はもちろん、設置場所の気候・地形による影響等、種々の安全性に留意しなければならない。

例えば、薪の燃焼やストーブの不用意な取り扱いによる火傷・火災、強風によりテントが飛ばされることによる事故、等の危険が懸念されるからである。

この基準は、そうした事故等が起こらないよう、危険を回避し、安全にこれを楽しむための行動指針として策定したものである。

我々は、この基準を踏まえた行動を取り、テントサウナを安全に運用することで、社会受容性を高めるとともに、我が国各地におけるテントサウナ活動の健全な発展につながることを願う。

そして、新たなサウナ体験の扉が、多くの人々に開かれることを望む。

2021年2月 策定

序. テントサウナの特性と本基準の記載内容等

テントサウナの特性については、次のとおりである。

・テント内に薪ストーブを設置し、ストーブ内に薪を投入し、その燃焼熱で温度を高める。

- ・火気と接する部分（煙突穴等）に耐火・断熱素材を使用している。
- ・テントには外気を吸気する吸気口が設置され、また、ストーブには煙突があり、テントの上部に煙突穴を設けて、薪燃焼の煤煙を外部に排気する仕組みとなっている。
- ・ストーブの上にはサウナストーン等を積む。
- ・サウナストーンには、適時、精油が希釈された水をかけ、水蒸気を発生させる [ロウリュと呼ぶ] 。
- ・テント内には、人が腰掛けるベンチ等を設置し、人が滞在する。

こうした特性を有するテントサウナを屋外に設置して運用・利用する場合において、安全上必要であると考えられる措置を示す。

また、テントサウナは、屋外で運用されることから、例えば、キャンプ場等においては近隣空間に第 3 者が存在する場合もあり、テントサウナが社会に受容されるためには、こうした者への配慮も欠かせないことから、マナーについても補足的に記載する。

1. 運用準備

テントサウナを運用する者は、地形・天候の条件を踏まえ、安全性が確保できない事由が認められる場合には、それを実施しない。

[安全確保のための具体的な措置]

- 風速5 m以上の場合は、テントサウナを実施しない。
※河川敷やビル風等、地理的な特徴から突風が発生する環境がないか配慮する。
- 大雨の前後やダムからの放流などが想定される川辺で使用しない。
- 降雪により吸気口が塞がれる又は雪の重みによりテントの倒壊などの危険性がある場合は、テントサウナを実施しない。
- 明るさが確保できない場合（夜間時無照明、等）は使用しない。
- 薪ストーブの使用・テントの設置が許可されている場所であることを確認する。
- キャンプ場等、管理者が存在する場合、実施の同意を得ておく他、火災・傷害等の緊急事態が発生した場合の連絡先（消防・救急等）を確認しておく。

2. 設置・運用

テントサウナを運用する者は、テント及びストーブを設置する場合において、火気の取り扱い、周辺環境、等を勘案した、安全上必要な次の措置を講ずる。

〔安全確保のための具体的な措置〕

(周辺環境の確保)

- 薪ストーブ・テントの設置が禁じられている箇所では使用しない。
- テントの設置箇所は増水の影響のない、できるだけ平坦なところを選ぶ。
- 最低3 m以内に他のテントや、その他の燃えやすいものがないような環境を確保する。

(テントの設営)

- テントはロープとペグでしっかりと固定し、運用中に適宜緩みがないか確認する。
※ペグが使用できない場合（コンクリート地面等）は、おもり（ウェイト）により固定する。
- ロープやペグは、カラーロープや目印等を活用し、視認しやすいよう工夫する。
- 煙突穴部分に軒先・木・電線等がかからないようにする。
- テント内に設置するベンチが人の荷重等により倒れないよう注意する。
- 吸気口部分を開け、雪や岩など等の障害物で塞がれていないか確認する。
- 火災に備え、テント周辺には水を入れたバケツ等を用意しておく

(ストーブの設置と運用)

- ストーブには脚を付け、底面が地面等に接することを防ぐ。
- ストーブは平らで、可燃物が落下し又は接触するおそれのないところに設置し、倒れないようにする。
- 煙突の連結部に緩みがないよう連結していることを確認する。
- 着火前にストーブ内や周辺に可燃物がないか確認する。
- 着火時には、テントの入口部を開口しておく。
- 燃料は、乾燥した薪を使用することとして、可燃性ガス・灯油等は使用しない。

- 着火後のストーブの取り扱いに際しては、耐熱手袋を着用する。
- ストーブが燃焼後、人がテント内に入る際に、一酸化炭素チェッカーにより濃度をチェックする。
- ストーブ内からテント内に煙が流入してきた場合、速やかに換気し、利用を停止する。
- 薪の燃焼状況を定期的に監視し、不完全燃焼がおきていないかを確認する。
- 薪を追加投入する場合、扉の開閉範囲に可燃物や人がないことを確認する。
- 薪を投入した後は、確実に扉を閉める。
- ストーブは薪の燃焼以外の用途で利用しない。
- ストーブが燃焼している時は、必ず人による監視を行う。

(サウナストーンとロウリュ)

- サウナストーンは専用のもを使用する。
- 積み上げたサウナストーンがストーブから落下・崩壊しないよう、適切な量での利用やカゴ等による固定を図る。
- アロマオイルなど、油分を含んだ溶液をロウリュとして利用する場合、必ず水で希釈・攪拌したものとする。この際、ロウリュ用の水溶液の作成は、テント外で行う。

3. 利用

テントサウナを利用する際は、ストーブへの注意、高温空間が人体に与える負荷等、を踏まえて、安全に利用するために必要な次の行動を取る。

なお、ここでは、テントサウナの運用者が他者にテントサウナを利用させる場合も想定して、安全上必要と考える措置を講じるものである。

〔安全確保のための具体的な措置〕

- 血圧の状態や心臓疾患、妊娠の有無、その他サウナ利用を医師から禁止されている等の者は、テントサウナを利用しない。
- 水分補給を怠らず、脱水症状や熱中症にならないよう注意する。
- テント内に本・雑誌等の可燃物及び、アクセサリ等の金属製品を持ち込まない。
- 定員以上の人数でテントサウナ内に入らない。
- テントサウナ内ではおとなしく過ごす。
- 酒気帯び状態では利用しない。
- ロウリュをする際は、柄杓等を用いて水蒸気による火傷を回避する。
-
- 河川への入水については、遊泳・入水禁止やライフジャケット着用等、その場所のルールを順守する。仮に、入水が可能な場合は、それを監視する者を置く。
- 不特定多数の者が利用する場合、以上の事項に関して、利用者に確認を取る。

4. 撤収・片付け

撤収する際に、火気を残さないこと等に注意して、運用後にテントサウナに起因する事故等が起きないように、安全上必要な措置を講ずる必要がある。

[安全確保のための具体的な措置]

- 夜間など、明るさが確保できない状態で作業することのないように管理する。
- ストープ内で薪が燃焼している状態のまま放置しない。
- ストープ内に残った薪・炭等は、全てストープ外に排出し、火消し壺等により再発火しないよう処理する。
- 処理後の薪・灰等は、設置場所の規則に従い、集積場所に移動する等、適切に処理する。
※地面への放置、山林への廃棄等は絶対に行わない。
- ストープ（煙突を含む）及びサウナストーンが冷却していることを確認してから作業する。

補足. マナーに関する事項

屋外において運用されるテントサウナでは、近隣空間に第3者が存在する場合が容易に想定される。また、第3者がテントサウナに関する理解を有していない場合、危険性などを問題視するとともに、利用者に対する疑心感を持つことも十分にあり得る。

例えば、当然、キャンプ場にはキャンプを楽しむ者が存在し、川辺には釣りに来ている者が存在する。それらの者からすれば、水着になって高温のテント内に入りし、冷水を浴びる者が異様な者として捉えられることも無理からぬところである。

こうした状況を踏まえれば、テントサウナの安全性はもちろん、それが第3者に迷惑をかけるものではないことの事実の積み上げによる認識の構築を図り、テントサウナ及びその利用者に対する社会における受容性を向上させる必要がある。

言い換えれば、テントサウナを運用・利用する者はマナーが良いという認識を社会に構築する必要がある。

一方、これは、テントサウナの運用・利用に関係する者の一人一人の行動によるところであって、時間・場所・相手等の違いを踏まえた柔軟な対応が求められることから、具体的な措置の指針として示すにはそぐわない内容である。

ついでには、具体的な措置を記載するのではなく、ここでは、マナーに関する事項を示し、テントサウナを運用・利用するサウナ愛好家一人一人の良心を促したい。

なお、マナーに関する事項の背景として、肝要な点は、同空間を共に楽しむという考え方ではないか。自然等の恵みをテントサウナ、キャンプ、釣り等を通し、ともに楽しんでいるという立場を共有する者として、周囲への配慮が必要であると考えらる。

[マナーに関する事項]

- テントサウナが実施可能な場所で実施しよう。煙や火気の使用により、迷惑がかからないような場所を選ぼう。
- 大声等により周囲に迷惑をかけることは絶対にやめよう。
- 実施場所のルールに従い、消灯時間を守ろう。
- 混雑の激しい時間は避けよう、子ども達の水遊びを優先しよう。

- 水着で歩き回らないようにしよう。
- 釣りをしている者がいる場合、邪魔にならないか配慮しよう。
- ゴミなどを残すのは絶対にやめよう。撤収時は、来たときよりもきれいに
して帰ろう。