



Használati és karbantartási útmutató

Finn szaunákhoz

Tisztelt Hölgyem/Uram!

Kérjük, hogy az alábbi előírásokat szaunája használatakor szíveskedjen betartani, hogy a helytelen üzemeltetés okozta meghibásodásokból eredő jogvitákat elkerülhessük, és Ön maradéktalanul élvezhesse cégünk termékeinek használatát.

1/. A szauna helyes üzemeltetése

A szauna alkalmankénti, használatra kész előkészítése:

Győződjön meg arról, hogy az előző használatok során, a berendezés anyagai nem sérültek, nincsen közöttük meglazult, esetleg repedt alkotóelem /faszerkezet/. A hibás darabokat a balesetek elkerülése érdekében haladéktalanul ki kell javítani! Ellenőrizze, hogy az utolsó padápolás óta (lásd „szauna karbantartás” c. fejezet) nem telt el több mint 3, illetve 6 hónap (3 hónap közcélú üzemmód esetén). Ellenőrizze az elektromos berendezések működését, győződjön meg, hogy az elektromos vezetékek nem sérültek. Hiba észlelése esetén áramtalanítson és értesítse cégünket. A szauna kályhában található köveknek vízkömentesnek és épeknek kell lenniük. A repedt, vagy felületükön /vízkő által/ eltömődött pórusú, esetleg elszennyeződött köveket, ki kell cserélni! Ellenőrizze, hogy a szauna kályha minden egyes fűtőbetéte működik, azaz melegszik a bekapcsolást követően. Kiegyezett fűtőbetéttilos a szauna kályhát üzemeltetni! Készítse elő a szaunázás kellékeit: vízzel teli felöntő dézsa, felöntő kanál, tisztasági textíliák, illóanyagok, homokóra stb. Végül biztosítsa a friss levegő beáramlását, és az elhasznált levegő távozását a szauna befogadó helyiségéből.

A szauna használata:

A szauna kabin használatakor gravitációs levegőcsere érvényesül, mely állandó oxigén utánpótlást és elhasznált levegő-eltávolítást eredményez. Cégünk által javasolt szauna klíma száraz (forró) szauna üzemmódban a **70-90 °C** közötti hőmérséklet, és a **12-20 °C** körüli belső levegő-páratartalom. Az ennél magasabb üzemi hőmérséklet, valamint a hőmérséklethez viszonyítottan túl magas páratartalom erősen igénybe veszi szervezetét, valamint a szauna kabin faszervezetei idő előtti elhasználódnak. A páratartalmat a forró kövekre történő vízfelöntéssel, illetve különböző párafokozó berendezésekkel növelhetjük. Figyelem, a fenti javaslatától eltérő szauna használat az izzasztófürdő berendezési tárgyaira érvényes jótállás elvesztéséhez vezet! Az előírtnál magasabb hőmérsékleten történő üzemeltetés esetén, a szauna kabin belső burkolatát és berendezését alkotó faanyag idő előtt elhasználódik. Ezen idő előtti elhasználódás először a szauna kabin fűtőberendezése melletti és feletti felületeken jelentkezik. A saját higiénijára, valamint szauna kabin tisztaságának megőrzése érdekében javasolt a (nem színhagyó) szauna textíliák használata. Ezáltal, megóvja a belső berendezés idő előtti foltos elszíneződését, mely elszíneződés okozói a bőrből távozó szennyeződés, az izzadság okozta vízfoltok, valamint a színhagyó textíliákból kioldódó festékanyagok. A szauna textíliák nélküli használata a faszervezetek túlzott vizesedését és idő előtti korrózióját eredményezik! ***Szaunatextíliák nélküli szauna használat a testünkkel érintkező faszervezetek jótállásának az elvesztését eredményezi!***

Ajánljuk tehát a textíliák használatát mindazon felületekre, ahol teste a belső berendezéssel rendszeresen érintkezik (padok, háttámla, fejk. stb.). A textíliák kiválasztásakor kerülje a színehagyó, műszálas és nedvességtaszító anyagokat!

Felöntéskor, az első felöntő kanálnyi vízadagba kevert speciális illatanyag a vízgőzzel együtt a levegőbe kerül. Belélegezése (inhalációja) kellemes közérzetet biztosít, és összetételétől függően, némelyiknek légút tisztító hatása van. Eukaliptusz, menta, fenyő, törpefenyő stb. A szaunázás végeztével kapcsolja ki a szauna kályhát és győződjön meg, hogy nem maradt gyúlékony anyag a kályha tetejének közelében. Kb. 15 percen keresztül szellőztessen nyitott ajtóval a szaunában, valamint annak befogadó helyiségében. Végül távolítsa el a kabinból a szaunázás kellékeit, (az összeszáradás elkerülése végett) és csukja be annak ajtaját. A bennrekedt meleg gondoskodik a szaunázás közben átmedvesedett felületek megszáradásáról.

Közcélú üzemmódban üzemeltetett szaunákat célszerű óránként 2×15 vagy 1×20 perc időtartamon keresztül szellőztetni, a faszervezetek szagtalanítása érdekében!

Fontos tudnivalók:

- *Tilos egyszerre sok vizet a kövekre önteni, mert a felcsapó vízgőz égési sérüléseket okozhat!*
- *Az illatanyagok gyúlékonyak, ezért tömény állapotban tilos őket a kályhára önteni!*
- *Tilos a köveket letakarni, gyulladásveszély!*
- *Tilos működés közben a szauna kályha áthevült felületeit és tartozékait megérinteni!*
- *Tilos a szauna kályha előtti védőrácsra támaszkodni!*
- *A szaunát mindenki csak saját felelősségére használhatja!*
- *Tilos szaunázáskor alkoholt fogyasztani!*
- *Tilos a szauna textíliák nélküli szauna használat!*
- *Szaunázás előtt kérje ki orvosa véleményét!*
- *Gyermekek csak felnőttek felügyeletével szaunázhatnak!*
- *A színváltó berendezéssel ellátott szaunák maximális üzemi hőmérséklete 90 °C!*

A szauna karbantartása:

A boronafalas szerkezetű szaunák oldalfal-leszorító csavarjait – belül, az aljzatkeretben található anyacsavarok segítségével – kötelező az első üzemévből 1-2 havonta meghúzni! Ellenkező esetben lazulhat a boronaelemek közti kötés és megnő a szauna hő vesztesége!

A használati útmutatások rendszeres betartásával csökkennek a karbantartási feladatok. A szauna tisztántartását és fertőtlenítését tekintjük a karbantartás fő céljának, a többi feladat lényege a meghibásodások megelőzése és javítása. Családi használatú szaunákat hetente egy alkalommal, de minimum minden harmadik használatot követően javasolt fertőtleníteni, míg közösségi használatú szaunákat minden üzemnap végén. A szaunák fertőtlenítése alatt a teljes belső berendezés bakteriológiai kezelése, fertőtlenítése értendő. Mentessül a fertőtlenítés alól minden belső falburkolati felület, mellyel a szaunázók teste és veritéke nem érintkezik. A fertőtlenítéshez használatos szerekről érdeklődjön Wellness Szaküzletünkben! Családi és közösségi szaunák aljzatát, minden használatot követően, fertőtlenítőszeres oldattal (pl. klórmentes, általános háztartási fertőtlenítőszeres oldattal) célszerű felmosni! Vigyázat, a bő vízzel történő felmosás, esetleg locsolás (pl. tömlővel) károsítja a nedvesség ellen kezeletlen faszerkezeteket! Padápolás: Magáncélú üzemmódban használt szaunák testünkkel érintkező felületeit (pld. padozat, lábrács, kályhavédőrács, ajtófogantyú stb.) célszerű 6 havonta paraffinolajjal vékony rétegben átkenni. A paraffinolaj felhordásának legegyszerűbb eszköze a szivacs. Közcélú üzemmódban használt szaunák esetében a kezelést 3 havonta célszerű megismételni! Thermowood fából készített szauna belsőt kötelező paraffinolajjal kezelni! A kályha palástjára lerakódott vízkő-, és illatanyag foltokat, melynek okozója a szauna kövek mellé loccsanó felöntő víz, vízkőoldóval és háztartási tisztítószerrel lehet eltávolítani. A tisztítószereket egyszerre kis mennyiségben vigyük fel a tisztítandó felületre, hogy azok ne kerülhessenek a szauna kályha belsejébe! A szauna kabin faszerkezetei a magas szauna hőmérséklet és a külső fény hatására sötétebb színt öltenek, mely természetes velejárói üzemeltetésének. Az ettől eltérő elszíneződések, szennyeződések eltávolítását illetően (melyek adódhatnak akár a szaunázási előírások figyelmen kívül hagyásából) forduljon kérdéseivel szauna kereskedőjéhez.

2/. Szauna fürdő menete kezdőknek – kivonat (a részletes szauna menetrendet kérje szauna kereskedőjétől)

Előkészület:

Szaunázás előtt szabaduljon meg a fizikai és idegi feszültségektől, egy 15-30 perces nyugodt pihenéssel, hogy szervezete rendelkezzen a hővel szembeni maximális ellenálló képességgel. Étkezést követő 1-2 órán belül javasolt szaunázni, hogy elkerülje a hirtelen vércukorszint ingadozást. Mielőtt belépne a szauna fülkébe fürödjön és szárítkozzon meg alaposan. Tiszta és száraz bőrfelülete jobban verítékezik, továbbá megóvja szaunája tisztaságát, és tekintettel van szaunázó társaira.

A szauna fürdő:

Feküdjön, vagy üljön le kényelmesen a felső padra, töltsön el nyugodtan 8-15 percet. Ez elegendő idő ahhoz, hogy teste kellőképpen felhevüljön és izzadni kezdjen. Célszerűbb a magasabb hő tartományban levő felső padokon 8-15 percet, mint az alsó padokon ennél hosszabb időt eltöltenie. A felső pad használata előtt és után töltsön el az alsó padon kb. egy percet, hozzászoktatva szervezetét a hőmérséklet különbségekhez. A szaunából való távozás előtt töltsön el pár másodpercet ülő helyzetben, elkerülve a hirtelen felálláskor előforduló szédülést.

A szaunából kilépve:

Töltsön el kevés időt szabad levegőn, hogy szervezete friss, oxigéndús levegőhöz jusson. Vigyázat! A túl hosszú levegőfürdő során elvesz bőrének a szaunában nyert hőtartaléka, melynek fontos szerepe van az ezt követő hideg vizes kezelésben. A perifériáról, azaz a szívtől távol eső testrészekről a szívhez közel eső testrészek felé haladva, kezdje el testét alacsony nyomású, hideg vízzel locsolni. Nő a gyűjtőerek vérszállítása, egyenletesebbé, nyugodtabbá válik a szívverés. (Hidegvíz = csapvíz, mely hálózattól és évszaktól függően 5-15 C közötti.) A hideg vizes locsolást követően, röviden megmártózhat a hideg vizes merülőkádban, amennyiben nincsen ettől orvosilag eltanácsolva. A hideg vizes merülés ugyanis hirtelen vérnyomás ingadozást okozhat. Az ezt követő 4-5 perces meleg vizes lábfürdő feladata, hogy fokozza bőre vérkeringését, és a meleg belülről átjárja testének lehűlt felületét. Egy ismételt hideg vizes mártózással és az ezt követő meleg vizes lábfürdővel megelőzi az előző művelet során keletkező utóizzadást. Alkalmanként legfeljebb három szauna menet ajánlott (testének felhevítése, majd lehűtése)!

A szaunázás végeztével:

A szaunázás végeztével feküdjön le talpig betakart testel egy pihenőpadra, hogy pihentesse szervezetét és elkerülje az esetleges megfázást. A szauna menetek közötti szünetekben ajánlott a nedvszívó és meleg textíliák viselete, például a fürdőköntösé. A szervezet folyadék veszteségét természetes alapanyagú üdítő italokkal pótolhatja.

Ami nem ajánlott szaunázás előtt és közben:

- Kimerült fizikai és idegállapotban, vagy éhesen szaunázni.
- Nedves bőrrel belépni a szauna kabinba.
- A szaunában erősíti, vagy tornagyakorlatokat végezni.
- Az alsó padon hosszasan időzni.
- Kefével, dörzskesztyűvel, stb. az izzadságot a bőrrel a szauna felületeire, szaunázó társainkra csapni.

Szaunázást követően nem ajánlott:

- Meleg vízzel lefürödni.
- Meleg ruhában utóizzadni, meleg vízben mártózni.
- Kihagyni a frisslevegő fürdőt.
- A frisslevegő fürdő alatt „habzsolni” a hideg levegőt.
- A testet masszírozó vízszugárnak kitenni.
- Túlfolyó, fölözönnyílás nélküli merülőkádban megmártózni.
- Temperált vízű medencében (úszómedence, pezsgőkád) fürdőzni.
- Kihagyni a melegvizes lábfürdőt.
- Hideg lábfürdőt alkalmazni.
- Tornázni, úszni, egyéb testedző gyakorlatokat végezni.
- A hideg vizes fürdőzéskor (zuhanyozáskor) szappant és egyéb tisztálkodási vegyszereket használni.
- Nem felöltözni, és kihagyni a fekvő pihenést.

3/. A szaunázás jelentősége – kivonat

- A test és lélek ápolásának természetes módszere.
- Lazítja izomzatunkat és javítja közérzetünket.
- Kiválnak a bőrünkben felgyülemlt szennyeződések.
- Serkenti bőrünk hámsejtjeinek újraképződését.
- Fokozza testünk edzettségét és a fertőzéssel szembeni ellenálló képességét, főleg a megfázásos megbetegedésekkel és légúti fertőzésekkel szemben.
- Edzésben tartja szívünket és stabilizálja vérnyomásunkat.
- Fokozza a hormonképződést és serkentően hat vegetatív idegrendszerünkre.

Utóirat

Pályafutásunk során döntéseket hozunk, felelősséget vállalunk. Megvalósítjuk elképzeléseinket és sikerre vágyunk. Tesszük ezt sokszor szabadidőnk, egészségünk rovására. Ajánlatunk a szauna, egy kamatozó befektetés, mely egészségünket és jó közérzetünket szolgálja.

Kíván Önöknek jó szaunázást a Wood and Life Kft. csapata!