



Használati és karbantartási útmutató

Kombi szaunákhoz

Tisztelt Hölgyem/Uram!

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

1/. A kombi szauna helyes üzemeltetése

A kombi szauna alkalmankénti, használatra kész előkészítése:

Győződjön meg arról, hogy az előző használatok során, a berendezés anyagai nem sérültek, nincsen közöttük meglazult, esetleg repedt alkotóelem / faszervezet /. A hibás darabokat a balesetek elkerülése végett haladéktalanul ki kell javítani! **Ellenőrizze, hogy az utolsó padápolás óta (lásd „kombi szauna karbantartása” 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 szaunakályhában található köveknek vízkömentesnek és épeknek kell lenniük. A repedt, vagy felületükön / vízkő által / eltömődött pórusú, esetleg elszennyeződött köveket, ki kell cserélni!

Ellenőrizze, hogy a szaunakályha minden egyes fűtőbetéte működik, azaz melegszik a bekapcsolást követően. Kiegett fűtőbetéttel tilos a szaunakályhát üzemeltetni! Ellenőrizze, hogy a kabin minden egyes sugárzója működik, azaz melegszik a bekapcsolást követően. Kiegett, sérült infrasugárzóval tilos a kombi szaunát üzemeltetni! Készítse el a szaunázás kellékeit: vízzel teli felöntődézsza, felöntőkanál, tisztasági textíliák, illóanyagok, homokóra stb. Végül biztosítsa a friss levegő beáramlását, és az elhasznált levegő távozását a kombi szauna befogadó helyiségéből.

A kombi szauna használata:

A kombi szauna 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 %** körüli belső levegő-páratartalom. Az ennél magasabb üzemi hőmérséklet, valamint a hőmérséklethez viszonyítottan túl magas páratartalom erősen igénybe veszi szervezetét, valamint a kombi szauna faszervezetei idő előtti elhasználódnak. A páratartalmat a forró kövekre történő vízfelöntéssel, illetve különböző párafokozó berendezésekkel növelhetjük (lásd szauna katalógus). A javasolt infrahasználati időtartam max. **60 °C** hőmérsékleten kb. 30-40 perc. Figyelem, a fenti javaslatról eltérő szaunahasználat az izzasztófürdő berendezési tárgyaira érvényes jóállás elvesztéséhez vezet! Az előírtnál magasabb hőmérsékleten történő üzemeltetés esetén, a kombi szauna belső burkolatát és berendezését alkotó faanyag idő előtti elhasználódik. Ezen idő előtti elhasználódás először a szaunakályha melletti és feletti felületeken jelentkezik. A saját higiénijára, valamint a kombi szauna 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 nélkülsége a faszervezetek túlzott vizesedését és idő előtti korrózióját eredményezik!

Szauna textíliák nélküli szauna használat a testünkkel érintkező faszervezetek jóállásának az elvesztését eredményezi.

Ajánljuk tehát a textíliák használatát mindazon felületekre, ahol teste a belső berendezéssel rendszeresen érintkezik (Padok, háttámla, fejkék stb.). A textíliák kiválasztásakor kerülje a színhagyó, műszál 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 légúttisztító hatása van. Eukaliptusz, menta, fenyő, törpefenyő stb. A szaunázás végeztével kapcsolja ki a szaunakályhát és győződjön meg, hogy nem maradt gyúlékony anyag a kályha tetejének közelében. Kb. 15 percen keresztül szellőztessen nyitott ajtóval a kombi 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 átnedvesedett felületek megszáradásáról.

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 szaunakályha áthevült felületeit és tartozékait megérinteni!*
- *Tilos a szaunakályha előtti védőrácsra támaszkodni!*
- *A szaunát mindenki csak saját felelősségére használhatja!*
- *Tilos szaunázáskor alkoholt fogyasztani!*
- *Tilos a szauna textíliák nélküli szaunahasználat!*
- *Szaunázás előtt kérje ki orvosa véleményét!*
- *Gyermekek csak felnőttek felügyeletével szaunázhatnak!*
- *A színváltó berendezéssel ellátott kombi szaunák maximális üzemi hőmérséklete 90 °C!*

A kombi szauna karbantartása:

A használati útmutatások rendszeres betartásával csökkennek a karbantartási feladatok. A kombi szauna tisztántartását és fertőtlenítését tekintjük a karbantartás fő céljának, a többi feladat lényege a meghibásodások megelőzése és javítása. Családi használatú kombi szaunákat hetente egy alkalommal, de minimum minden harmadik használatot követően javasolt fertőtleníteni, míg közösségi használatúakat minden üzemnap végén. A kombi 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 faszervezeteket!

Padápolás: Magáncélú üzemmódban használt kombi szaunák testükkel érintkező felületeit (pl. padozat, lábrács, kályhavédő rács, ajtófogantyú stb.) célszerű 6 havonta paraffinolajjal vékony rétegben átkenni. A paraffinolaj felhordásának legegyszerűbb eszköze a szivacs. Közcélú üzemmódban használt kombi 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 szaunakövek mellé loccsanó felöntővíz, vízkőoldóval és háztartási tisztítószerrel lehet eltávolítani. A tisztítószereket egyszerre kis mennyiségben vigyük fel a tisztítandó felületre, hogy azok ne kerülhessenek a szaunakályha belsejébe! A kombi szaunakabin faszerkezetei a magas szaunahőmérséklet 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 szaunakereskedőjéhez.

2/. Szaunafürdő menete kezdőknek – kivonat

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 szaunafülkébe fürödjön és szárítkozzon meg alaposan. Tiszta és száraz bőrfelülete jobban verítékezik, továbbá megóvja szaunája tisztaságát, és tekintettel van szaunázó társaira.

A szaunafürdő:

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 hőtartományban 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 melegvizes lábfürdő feladata, hogy fokozza bőre vérkeringését, és a meleg belülről átjárja testének lehűlt felületét. Egy ismételt hideg vizes mártózással és az ezt követő melegvizes lábfürdővel megelőzi az előző művelet során keletkező utóizzadást. Alkalmanként legfeljebb három szaunamenet 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 szaunamenetek közötti szünetekben ajánlott a nedvszívó és meleg textíliák viselete, például a fürdőköntöse. 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 kombi szaunába.
- A kombi szaunában erősítő, vagy tornagyakorlatokat végezni.
- Az alsó padon hosszasan időzni.
- Kefével, dörzskesztyűvel, stb. az izzadságot a bőrről a kombi 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 vizű medencében (úszómedence, pezsgőkád) fürdőzni.
- Kihagyni a melegvizes lábfürdőt.
- Hideg lábfürdőt alkalmazni.
- Tornászni, 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.

4/. Az infrahasználat menete kezdőknek – kivonat

Előkészület:

Infrahasználat előtt szabaduljon meg a fizikai és idegi feszültségektől, egy 15-30 perces nyugodt pihenéssel, hogy szervezete rendelkezzen a hőhatással szembeni maximális ellenálló képességgel. Étkezést követő 1-2 órán belül javasolt infrafürdőzni, hogy elkerülje a hirtelen vércukorszint ingadozást. Mielőtt belépne a kombi szaunába fürödjön és szárítkozzon meg alaposan. Okai: tiszta és száraz bőrfelülete jobban veritékezik, valamint megóvja kabinja tisztaságát, és tekintettel van infrázó társaira. A kombi szauna bemelegedésének időtartama kb. 25-30 perc. Bemelegedés alatt a kabin belső levegőjének testhőmérséklet feletti hőfokra, valamint az infrasugárzók üzemi hőfokra való melegedését értjük. Az infrasugárzók csak a megfelelő üzemi hőmérsékleten képesek a mélymeleg terápiához szükséges hosszú hullámú infravörös sugarakat kibocsátani.

Az infrafürdő:

Üljön le kényelmesen a kabinban levő padra, töltsön el 30-40 percet nyugalommal. Alkalmanként elegendő egy infrahasználati ciklus, melynek időtartamát idővel növelni lehet akár 45-50 percre.

Az infrakabinból kilépve:

Töltsön el kevés időt szabad levegőn, hogy szervezete friss, oxigéndús levegőhöz jusson.

Az infrázás végeztével:

A szervezet vízvesztését természetes alapanyagú üdítő italokkal pótolhatja.

Ami nem ajánlott:

- Kimerült fizikai és idegállapotban, vagy éhesen infrázni.
- Nedves bőrrel belépni az infrakabinba.
- A kabinban erősíti, vagy tornagyakorlatokat végezni.
- Kefével, dörzskesztyűvel, stb. az izzadságot a bőrrel a kabin felületeire, infrázó társunkra csapatni.
- Az infrafürdőt követően hideg vízben zuhanyozni és fürödni.
- Langyos, ill. meleg vízű medencében (úszómedence, pezsgőkád) fürdőzni.
- Tornászni, úszni, egyéb testedző gyakorlatokat végezni.

5/. Az infrázás jelentősége:

- A test és lélek ápolásának természetes módszere.
- Fájdalomcsillapító hatású izmok és enyhe szöveti sérülések esetében.
- Narancsbőr elleni hatékony védekezés.
- Salak-, és méreganyagok távoznak a szervezetből.
- Kiváló a stressz és a fáradékonyság leküzdésére.
- Javítja a vérkeringést.
- Erősíti az immunrendszert.
- Stabilizálja a vérnyomást.
- Enyhíti a menopauzás panaszokat.
- Csökkenti az ízületi-, és izommerevséget
- Karbantartja a bőrünket.
- Passzív bemelegítést biztosít testünknek testedzés előtt.
- Stb.

Utóirat

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

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