

Használati és karbantartási útmutató 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 végett haladéktalanul ki kell javítani!

Ellenőrizze, hogy az utolsó padápolás óta (lásd „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 vízkő mentesnek és épeknek kell lenniük. A repedt, vagy felületükön / vízkő által / eltömődött porusú, esetleg elszennyeződött köveket, ki kell cserélni!

Ellenőrizze, hogy a szaunakályha minden egyes fűtőbetéte működik, azaz melegszik a bekapcsolást követően. Kiegészítő fűtőbetéttel tilos a szaunakályhát üzemeltetni!

Készítse el a szaunázás kellékeit: vízzel teli felöntőedény, felöntőkanál, tisztasági textíliák, illóanyagok, homokóra stb.

Végül biztosítsa a friss levegő beáramlását, és az elhasznált levegő távozását a szauna befogadó helyiségéből. Lásd a „Telepítési feltételek” cím- nyomtatványt.

A szauna használata:

A szaunakabin használatakor gravitációs levegőcsere érvényesül, (**elszívós rendszerre való csatlakozáskor, a szellőzőnyílás legyen zárva, mert az elszívó a meleg levegőt szívja ki, és felesleges üzemelésre kényszeríti a szaunakályha fűtőbetéteit, ami idő előtti elhasználódáshoz vezet !**) mely állandó oxigénutánpótlást és elhasznált levegő eltávolítást eredményez.

Cégünk által javasolt szaunaklíma 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 szaunakabin faszerkezetei idő előtt elhasználódnak. A páratartalmat a forró kövekre történő vízfelöntéssel, illetve különböző párafokozó berendezésekkel növelhetjük (lásd szauna- katalógus). Figyelem, a fenti javaslatától eltérő szaunahasználat az izzasztófürdő berendezési tárgyaira érvényes jótállás elvesztéséhez vezet! Az előírtól magasabb hőmérsékleten történő üzemeltetés esetén, a szaunakabin belső burkolatát és berendezését alkotó faanyag idő előtt elhasználódik. Ezen idő előtti elhasználódás először a szaunakabin fűtőberendezése melletti és feletti felületeken jelentkezik.

A saját higiéniája, valamint szaunakabin tisztaságának megőrzése érdekében javasolt a (nem

színehagyó) szaunatextíliák használata. Ezáltal, megóvja a belső berendezés idő előtti foltos elszíneződését, mely elszíneződés okozói a bőrből távozó szennyeződés, az izzadság okozta vízfoltok, valamint a színehagyó textíliákból kioldódó festékanyagok. A szaunatextíliák nélkülözése a faszervezetek túlzott vizesedését és idő előtti korrózióját eredményezik!

Sauna textíliák nélküli szaunahasználat 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 színehagyó, műszálas és nedvességtaszító anyagokat !

Felöntéskor, az első felöntőkanálnyi 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 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 szaunatextíliák nélküli szaunahasználat!
- Szaunázás előtt kérje ki orvosa véleményét!
- Gyermek csak felnőttek felügyeletével szaunázhatnak!
- A színváltó berendezéssel ellátott szaunák maximális üzemi hőmérséklete 90 °C!

A szauna karbantartása

A használati útmutatások rendszeres betartásával csökkennek a karbantartási feladatok. A szauna tisztán tartását és fertőtlenítését tekintjük a karbantartás fő céljának, a többi feladat lényege a meghibásodások megelőzése és javítása, lásd a „A szauna alkalmankénti, használatra kész előkészítése” című fejezetet.

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.

Mentesül a fertőtlenítés alól minden belső falburkolati felület, mellyel a szaunázók teste és verítéke **nem érintkezik**. A fertőtlenítéshez használatos szerekről érdeklődjön kereskedőinknél!

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 (pl. padozat, lábrács, kályhavédő rács, ajtófogantyú stb.) célszerű 6 havonta paraffin olajjal vékony rétegben átkenni. A paraffinolaj felhordásának legegyszerűbb eszköze a szivacs. Közcélú üzemmódban használt szaunák esetében a kezelést 3 havonta célszerű megismételni! Thermowood fából készített szaunabelsőt kötelező paraffinolajjal kezelni!

A kályha palástjára lerakódott vízkő-, és illatanyagfoltokat, 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 szaunakabin 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 elírások figyelmen kívül hagyásából) forduljon kérdéseivel szaunakereskedőjéhez.

Szaunafürdő menete kezdőknek - kivonat
(a részletes szaunamenetrendet kérje szaunakereskedőjétől)

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 követ 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 elforduló szédülést.

A szaunából kilépve

Töltsön el kevés időt szabad levegőn, hogy szervezete friss, oxigén dús 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.

(Hideg vízű = 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 lehült felületét. Egy ismételt hideg vizes mártózással és az ezt követő meleg vizes lábfürdővel megelőzi az előző művelet során keletkező utóizzadást.

Alkalmanként legfeljebb három szaunamenet ajánlott (testének felhevítése, majd lehütése)!

A szaunázás végeztével

A szaunázás végeztével feküdjön le talpig betakart testtel egy pihenőpadra, hogy pihentesse szervezetét és elkerülje az esetleges megfázást. A szaunamenetek 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 szaunakabinba.**
- **A szaunában erősítő, vagy tornagyakorlatokat végezni.**
- **Az alsó padon hosszasan időzni.**
- **Kefével, dörzs kesztyűvel, stb. az izzadságot a bőrről a szauna felületeire, szaunázó társainkra csapatni.**

Szaunázást követően

- **Meleg vízzel lefürödni.**
- **Meleg ruhában utó izzadni, meleg vízben mártózni.**
- **Kihagyni a friss levegő fürdőt.**

- **A friss levegő fürdő alatt „habzsolni” a hideg levegőt.**
- **A testet masszírozó vízszugárnak kitenni.**
- **Túlfolyó, fölözönnyílás nélküli merülőkádban megmártózni.**
- **Temperált vízű medencében (úszómedence, pezsgőkád) fürdőzni.**
- **Kihagyni a meleg vizes 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.

A szaunázás jelentsége - kivonat

- A test és lélek ápolásának természetes módszere.
- Lazítja izomzatunkat és javítja közérzetünket.
- Kiválnak a bőrünkben felgyülemlett 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.

A szauna, egy kamatozó befektetés, mely egészségünket és jó közérzetünket szolgálja. Kíván Önöknek jó szaunázást a **konwax** csapat!