



INSTRUCTIUNI

De utilizare a saunei finlandeze

FUNCTIONARE

Modelul traditional respecta conditiile de efectuare a baii de caldura si abur tipic finlandez.

Incalzirea cabinei de sauna se efectueaza cu ajutorul sobei de sauna Saunalux dotata cu senzor de supraincalzire(peste 138 grade C : in vederea decuplarii automate), instalata in interiorul cabinei si controlata de un controler extern tip

Cu ajutorul controlerului puteti efectua urmatoarele operatii :

- pornirea si oprirea sobei de sauna
- aprinderea sursei de lumina din interiorul cabinei
- reglarea temperaturii interioare

Se recomanda efectuarea operatiilor cu mainile uscate pentru a evita orice risc potential de electrocutare.

Soba este umpluta cu piatra vulcanica peste care poate fi aruncata apa in vederea obtinerii unui nivel mai ridicat de umiditate prin evaporare rapida, in functie de dorinta utilizatorilor (nivelul de crestere : +10-- 15%)

Atentie nu plasati un numar prea mare de roci in interiorul sobei, fapt ce poate duce la supraincalzirea acesteia, nepermitind aerului sa circule in interior

Este necesar un timp minim pentru incalzire a cabinei de sauna de 30 min.

Nu efectuati nici un fel de operatiune legata de soba electrica decat daca aceasta este oprita si complet racita .

O atentie deosebita trebuie avuta in momentul in care se arunca apa peste pietre : aburul rezultat la temperaturi inalte poate produce arsuri in momentul expansiunii la nivelul sobei.

Nu se recomanda sub nici o forma atingerea sobei de sauna in timpul functionarii aceasta putind produce arsuri grave.

In timpul baii de sauna se recomanda in scopuri de igiena utilizarea de prosoape pe care se aseaza utilizatorii.

Dupa utilizarea saunei se recomanda a se lasa usa deschisa pina la racirea si uscarea completa a cabinei

Circulatia aerului in interiorul cabinei se efectueaza automat si permanent (in flux natural) prin aerisirile cu care este prevazuta din fabricatie.

Baia de sauna se poate efectua la temperaturi si nivel de umiditate diferite :

-« baie de aer cald » : temp. 60-85 gr.C ,umiditate :3-10% ;

- baie de sauna tipic « finlandeza » :temp. :85-100 gr.C ;umiditate :3%

(nivelul de temperatura si umiditate poate fi verificat cu ajutorul termo-hygrometrului amplasat in interiorul cabinei)

Spatiul minim necesar unui utilizator in interiorul cabinei conform standardului german:0,5- 0,8 mp/utilizator.

UTILIZARE

Beneficii:

- detoxifiere cu ajutorul procesului de transpiratie
 - imbunatatirea circulatiei sanguine si a functionarii cailor respiratorii
 - curatarea profunda la nivelul pielii si a intregului organism de toxine ,prin procesul de transpiratie
 - curatarea tractului respirator si cresterea rezistentei la infectii
 - intarirea sistemului imunitar
 - relaxare musculara ,mentala si emotionala
 - ajuta la ameliorarea durerilor cauzate de artrita
 - ameliorarea simptomelor cauzate de raceala si infectii virale
 - relaxarea intregului corp conduce la un somn mai odihnitor(a se raci corpul inainte de culcare)
-

Nu adaugati nici un alt sistem de inchidere a usii decit cel prevazut din fabricatie pentru a preveni orice posibilitate de blocare a persoanelor aflate in interior

Nu turnati nici un alt fel de substante solide sau lichide deasupra pietrelor incalzite decat apa curata

Nu permiteti accesul copiilor in sauna nesupravegheati de persoane adulte

Femeile insarcinate vor evita utilizarea saunei pana in momentul in care vor obtine recomandarea medicului,inclusiv temperatura la care pot utiliza

sauna ;temperaturile ridicate pot fi periculoase in dezvoltarea fatului in special in primele luni ale sarcinii

Nu utilizati sauna imediat dupa efort fizic sustinut, pentru a evita supraincalzirea ,asteptati pana corpul se afla la temperatura normala ,pentru a intra in sauna.

Nu utilizati sauna in cazul consumului excesiv de alcool

Consultati medicul inainte de a utiliza sauna in cazul in care suferiti de : obezitate, boli de inima, diabet, afectiuni circulatorii

Efectuati un dus inainte de utilizarea saunei, asigurati-va ca ati indepartat urmele de machiaj, parfum, deodorant ,etc.

Pentru a experimenta o temperatura ridicata utilizati banchetele superioare, pentru temperaturi mai scazute utilizati banchetele inferioare.

Nu purtati bijuterii ,in special cele metalice se vor supraincalzi si pot produce arsuri ale pielii

Dupa o sesiune de 15-20 de minute se recomanda efectuarea unui dus ,si aerisirea corpului ;se recomanda 2-3 sesiuni la fiecare sedinta de sauna

Asigurati-va impotriva deshidratarii consumand lichide si evitand bauturile alcoolice

Pierderile de substante minerale din organism odata cu eliminarea toxinelor poate fi compensata consumand sucuri de fructe, apa minerala sau salate proaspete.

Se recomanda evitarea consumului excesiv de alimente inainte si dupa sedintele de sauna ;supraincercarea stomacului ingreuneaza procesul de detoxifiere

Evitati sedintele prea lungi de sauna : pot produce hipertermie prin cresterea temperaturii interne a corpului cu cateva grade peste nivelul normal

Intrarea si iesirea din sauna trebuie facuta cu grija pentru a evita alunecarea

INTRETINERE

La intervale regulate de timp peretii din lemn ai saunei si bancutele se curata cu ajutorul unui burete inmuiaat in apa cu detergent diluat in apa sau solutie dezinfectanta Saunalux.

Nu spalati interiorul cabinei cu furtunul

Dupa fiecare utilizare se recomanda curatarea covorasului amplasat pe podea cat si a podelei.

Pietrele aflate in interiorul sobei de sauna trebuie schimbate cu altele noi , in cazul in care acestea devin casante rezultind nisip sau se sparg in bucatele de dimensiuni reduse.

Periodic scoateti rocile din interiorul sobei pentru curatarea de sparturi ,nisip si in vederea inlocuirii pietrelor deteriorate.

In cazul in care becul din lampa de iluminare sa ars utilizati pentru inlocuire doar unul cu aceleasi caracteristici

Curatarea sobei de sauna se va efectua cu materiale nonabrazive,indepartarea stratului de vopsea duce la ruginire si uzura prematura

In cazul in care alte substante decat apa curata au fost aruncate deasupra rocilor de sauna acestea pot fi scoase dupa racirea completa si spalate intr-un vas cu apa la care s-a adaugat o solutie de detergent usor ;dupa uscarea completa pot fi reamplasate in interiorul sobei

Galeata cu apa pentru stropit pietrele se goleste la finalul fiecarei zile ;se recomanda amplasarea acesteia pe bancuta inferioara

Distribuitor autorizat : SAUNALUX GmbH

LIFETIME INDUSTRIES SRL
Miercurea Ciuc
Str.Tudor Vladimirescu nr.7

Tel. 0266/371 079
Mobil:0744 541 079

email: cristian@saunadelux.ro