



NASZA OFERTA

## Relax Time Instrukcja korzystania z sauny

Przed rozpoczęciem korzystania z sauny zawsze należy zapoznać się z instrukcją. Sauna ogrodowa często utożsamiana jest jako miejsce, w którym dochodzi do zbawiennej dla ludzkiego organizmu czynników. Regularne korzystanie z sauny niesie ze sobą szereg korzyści dla zdrowia i urody.

**Skutecznie** oczyszcza organizm z toksyn, dzięki intensywnemu poceniu. Wzmacnia odporność **poprzez hartowanie i pobudzanie organizmu do produkcji białych krwinek (wzrost temperatury ciała w saunie organizm odbiera jak lekką gorączkę, co pobudza układ immunologiczny).** Podczas wizyty w saunie przyspiesza tętno i metabolizm, co przekłada się na szybsze spalanie kalorii (sauna wspomaga odchudzanie) i poprawę wydolności układu krążenia. Ponad to sauna relaksuje i poprawia wygląd skóry. Bez względu na kształt, doskonale sprawdza się ona jako miejsce regeneracji sił vitalnych zarówno w sensie czysto fizycznym, jak i duchowym. Kto nie powinien korzystać z sauny? **Przeciwwskazania**

Mimo licznych zalet, nie każdy może bezpiecznie korzystać z zabiegów saunowania. Wśród podstawowych **przeciwwskazań do korzystania z sauny** najczęściej wymienia się:

- zawał mięśnia sercowego (do 6 m-cy)
- wszystkie choroby zapalne, także reumatyczne w stanie ostrym
- niestabilizowane nadciśnienie tętnicze
- choroby nowotworowe
- padaczka
- klaustrofobia
- ciąża (szczególnie we wczesnym stadium)

Aby móc w pełni cieszyć się z korzyści, jakie przynosi nam sauna, należy zapoznać się z jej instrukcją obsługi. Przygotowaliśmy dla Państwa kilka rozdziałów, z którymi warto się zapoznać na początku swojej przygody z domowym spa. Mamy nadzieję, że dzięki naszej instrukcji będą Państwo cieszyć się z relaksu i odprężenia podczas seansów jeszcze bardziej.

1. Instrukcja obsługi i korzystania sauny ogrodowej.
2. Kilka cennych wskazówek.
3. Prozdrowotne właściwości kąpieli w saunie.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z sauny.
5. Konserwacja sauny ogrodowej.
6. Piece do saun ogrodowych.



### 1. Instrukcja obsługi i korzystania z sauny ogrodowej

Zakup domowej sauny to połowa sukcesu. Drugą połową jest odpowiednie z niej korzystanie, dzięki któremu możliwe jest doznanie działań prozdrowotnych i zbawiennego relaksu. Sauny ogrodowe są bezpieczne dla większości osób. Jeśli jednak, cierpisz na dolegliwości medyczne wysokiego ryzyka bądź obawiasz się o swoje zdrowie skontaktuj się z lekarzem w celu uzyskania informacji o możliwości korzystania z sauny. Sauna zawsze powinna znajdować się na utwardzonym i równym podłożu tak aby wszystko było dobrze wypoziomowane np. dzięki kostce brukowej, legarach, płytach betonowych czy podsypce żwirowej. Najlepiej, aby sauna była położona w bezpiecznej odległości od łatwopalnych obiektów oraz innych budynków. Nie należy umieszczać sauny bezpośrednio na ziemi lub trawie. Temperatura w saunie osiąga od 60 do nawet 90 stopni Celsjusza, a wilgotność jest na poziomie 80- 100%. Używanie umiarkowanej temperatury dobrze wpływa na saunę, co pozwala przedłużyć jej żywotność.

Odpowiednia wilgoć oraz dobrze dobrana temperatura sprawiają, że drewno się nie rozłupywuje a szczeliny w ścianach zostają nie naruszone, co powoduje brak wycieków żywicy, które są widoczne przy za wysokich temperaturach. Temperatura nie powinna przekraczać 80 stopni Celsjusza.

Przekroczenie tej wartości może powodować pękanie ścian sauny za które firma nie ponosi odpowiedzialności. Zaleca się aby przy pierwszych rozpalamaniach pieca (około pięciu przepaleń ) temperatura w saunie nie przekraczała 60 stopni Celsjusza ponieważ wilgotność drewna z którego sauna jest składana jest w granicach od 13 do 18% ,a podczas palenia w piecu może jeszcze spadać. Zbyt szybkie nagrzanie sauny do wartości przekraczającej (70-100 stopni Celsjusza ) spowoduje ,że drewno zacznie pękać.

Pamiętaj, że drewno to materiał "pracujący", dlatego pewne rzeczy są normalne dla tego surowca. Zabrania się dotykać jakichkolwiek rozgrzanych elementów metalowych, gdyż może to grozić poparzeniem. Elementy stalowe mogą być ostre, należy obchodzić się ostrożnie. W saunie nie należy zbyt obficie polewać pieca. Powinno to być 100 ml jednorazowo do całkowitego odparowania, polewamy tylko kamienie w pojemniku tak aby woda w nim pozostała. Wytworzenie wysokiej wilgotności jest możliwe, dzięki podlewaniu ławek i ścian sauny przed korzystaniem/włączeniem pieca dzięki czemu drewno nie wyschnie. Gdy zauważysz wyciek żywicy, jej krople usuń za pomocą papieru ściernego lub urządzenia do polerowania, ale nie rób tego, gdy sauna jest gorącą. Zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo. Firma nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie z sauny czy balii ogrodowej. Kąpiel w saunie czy balii podejmujesz na własną odpowiedzialność.

## 2. Kilka cennych wskazówek

Nie musisz się wstydzić! Dla każdego początki saunowania mogą być trudne ze względu na wszechobecną nagość, jednak to właśnie wtedy, kiedy jesteśmy w stroju Adama i Ewy pobyt w saunie daje największe efekty. Jeśli jednak nagość sprawia, że nie czujesz się komfortowo-odziej się w ręcznik.

Pamiętaj jednak, żeby nie był on mokry, ponieważ wilgotność może negatywnie wpłynąć na drewniane siedziska. Ciało powinno być wytarte do sucha. Jeśli dobrze czujemy się na najniższej ławce, możemy stopniowo przemieszczać się wyżej jeśli jest taka możliwość. Stopniowo, aby uniknąć szoku termicznego czy pogorszenia samopoczucia. W mocno rozgrzanej saunie fińskiej możemy przebywać ok. 15 minut.

Pamiętaj, aby przed korzystaniem z sauny nie pić alkoholu ani nie spożywać obfitych posiłków! Wchodzenie do sauny na czczo także nie jest wskazane, może to grozić bowiem omdleniem. Odczekaj przynajmniej godzinę po obfitym posiłku, zanim wejdiesz do sauny. Zbawienna kąpiel. Skorzystaj z prysznica przed wejściem do sauny, oczyść swoje ciało ze wszystkich kosmetyków. To przygotuje Twoje ciało do głębokiego oddychania.

Kąpiel po wyjściu z sauny należy zacząć od naprzemiennego ciepło-zimnego natrysku. Alternatywą jest również najpierw nacieranie ciała pokruszonym lodem - zahartuje to Twoje ciało, i pomoże w zamknięciu porów skórnych. Prysznic należy zacząć od schładzania stóp i dalej iść w kierunku serca. Chłodzenie ciała ma na celu wywołanie skurczu naczyń krwionośnych, poprawiając ich wydolność. Jeśli najpierw natrzesz ciało lodem, skorzystaj następnie z prysznica. Zaczynij od letniej wody, aby następnie przejść do coraz zimniejszej. Relaks i odprężenie... Zrelaksuj się! Wycisz swoje ciało i umysł... Z reguły cały seans powinien trwać około 10-15 minut.

### **Przeciwwskazania:**

Pamiętaj o swoim samopoczuciu. jeśli czujesz się osłabiony-nie wchodź do sauny. Pamiętaj, aby skonsultować się ze swoim lekarzem, jeśli na coś chorujesz. Po każdym seansie należy odpocząć oraz uzupełnić płyny. Odpocznij w pozycji siedzącej lub leżącej. Po zażyciu kąpieli w saunie uzupełnij płyny-najlepiej sprawdzi się woda mineralna lub sok pomidorowy, który uzupełni potas.

### 3. Prozdrowotne właściwości kąpieli w saunie

Sauny oraz balie ogrodowe to przede wszystkim inwestycja w zdrowie! Sauny działają zbawiennie na nasz organizm oraz ciało. Przeznaczone do ogrodu sauny mogą występować w różnych kształtach. Choć sauna beczka jest niezwykle popularnym rozwiązaniem, nic nie stoi na przeszkodzie, aby zdecydować się na bardziej niekonwencjonalne kształty. Bez względu na finalną wizję, najważniejsze są bowiem funkcje, jakie pełnią sauny ogrodowe. Pobyt w tego rodzaju pomieszczeniach przyspiesza bowiem eliminację szkodliwych toksyn z organizmu oraz powoduje sprawniejsze spalanie cholesterolu. Na tym jednak nie kończy się bogata lista walorów ogrodowych saun. Nie do przecenienia jest także antystresowy wpływ wizyty w ogrodowej saunie. Dłuższa obecność w urokliwym miejscu, jakim niewątpliwie jest ogrodowe spa, pozwoli ponadto na przezwyciężenie uczucia zmęczenia oraz wpłynie stymulująco na koncentrację.

Drewniane łatwe do usytuowania w ogrodzie sauny w kształcie beczki to bezpośrednie nawiązanie do popularnego w Finlandii sposobu spędzania wolnego czasu. Domki sauny są na tyle uniwersalnym rozwiązaniem, że sprawdzą się nie tylko w rozległej przestrzeni, ale także w przydomowych ogródkach. Co więcej, powszechny okrągły kształt konstrukcji zapewnia optymalną cyrkulację powietrza, co tym bardziej potęguje prozdrowotne skutki pobytu w saunie. Nic więc dziwnego, że sauna beczka może być także postrzegana jako długoterminowa inwestycja w zdrowie właściciela i jego rodziny. Co więcej, nienaganna jakość wykonania komponentów użytych do wytworzenia sauny sprawia, że jest to nie tylko wytrzymała, ale również estetyczna konstrukcja, która znakomicie wkomponowuje się w dotychczasową aranżację ogrodu.

### 4. Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z sauny.

- a. Nie rób nic na siłę - zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo i samopoczucie, a w momencie jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych skontaktuj się z lekarzem.
- b. W saunie zabrania się nosić biżuterię ani elementów metalowych, które mogą się nagrzewać i poparzyć skórę.
- c. Do sauny nie używaj żadnych balsamów oraz kremów.
- d. Włosy postaraj się ochronić się ręcznikiem, ponieważ intensywne ciepło może je wysuszyć.
- e. Unikaj jedzenia i picia bezpośrednio przed kąpielą.
- f. Staraj się nie jeść ani nie pić w saunie. Zabrania się picia napojów alkoholowych.
- g. Nie zbliżaj się za blisko do gorącego pieca.
- h. Zaleca się zimny prysznic po wyjściu z sauny.
- i. Po zakończonym seansu napij się dużo wody, aby zapobiec odwodnieniu.
- j. Po prysznicu, nawilż swoje ciało delikatnym balsamem.
- k. Nie należy przebywać w saunie dłużej niż 20 minut.
- l. Gdy zaczniesz czuć się nieswojo, odczuwać zawroty głowy, mdłości opuść saunę.
- m. Osoby niepełnosprawne oraz dzieci zawsze powinny przebywać z opiekunami, osobami dorosłymi. W saunie nie mogą przebywać zwierzęta, niemowlęta oraz młodsze dzieci.

### 5. Konserwacja sauny ogrodowej

Jest to jeden z ważniejszych elementów dbałości o naszą saunę w celu zapewnienia jej jak najdłuższej żywotności. Jednym z elementów o którym należy pamiętać to dokręcanie klamr z obejmami które spinają naszą saunę, aby tworzyła spójną całość. Zaniedbanie tego elementu skutkować może rozszczelnieniem się sauny. Już po pierwszym razie korzystania z naszej sauny należy sprawdzić czy obejmę spinającą nie są luźne. Jeśli są w takim przypadku należy najpierw wykręcić wzmocnienia na tylnej ścianie, jeśli występują. To samo tyczy się przedniej ściany (wykręcamy drzwi) w innym przypadku jeśli tego nie zrobimy, a zaczniemy skręcać obejmę nasze ściany zaczną pękać ponieważ belki wzmacniające ograniczają możliwość schodzenia się klepek sauny. Różnica temperatur w środku sauny i na zewnątrz powoduje, że drzewo pracuje. Dlatego zaleca się sprawdzanie obejm każdorazowo po korzystaniu z sauny. Im częściej korzystamy z sauny tym częściej dociągamy obejmę, żeby nie zostawiać miejsca i luzów przez które sauna mogłaby się rozszczelnić. Zaniedbanie tego elementu skutkować będzie nie uznaniem gwarancji przez producenta. Kolejnym elementem jest regulacja drzwi w saunie. Drewno w saunie przy zmianie temperatur pracuje co może skutkować rozciąganiem, lub zwężaniem się futryn drzwi. Dlatego niezbędne będzie od czasu do czasu ich wykręcenie w celu wypoziomowania i ustawienia, aby znów mogły się swobodnie otwierać (regulacja drzwi po stronie klienta). Dodatkowo należy pamiętać, aby impregnować saunę zewnątrz i wewnątrz szczególnie przeznaczonymi do tego celu lakierami farbami oraz olejami przeznaczonymi do drewna przynajmniej raz do roku. Chroń swoją saunę przez częste malowanie odpowiednimi farbami nawierzchniowymi. Zasięgnij porady fachowca. Malowanie i konserwacje należy wykonywać wtedy kiedy jest to potrzebne i uzasadnione aby zabezpieczyć i zakonserwować saunę lecz nie rzadziej niż 1 raz do roku. Sauna powinna być pomalowana kilkakrotnie w pierwszym etapie jej użytkowania nawet 2 do 3 razy w ciągu 6 miesięcy od zainstalowania. Wnętrze sauny powinniśmy obficie napuścić olejem parafinowym lub inny preparatem do konserwacji sauny w środku np.; firmy Tikkurila. Preparat do malowania powinien zapobiegać nadmiernemu wysychaniu oraz zawilgoceniu, powinien izolować od wody i słońca i powinien być bakteriobójczy i grzybobójczy. Chroń swoją saunę przed nadmierną wilgocią oraz nadmiernym nasłonecznieniem.

Wybierając miejsce zainstalowania sauny ogrodowej zadbaj żeby nie była ekspozowana na słońce, wodę, deszcz, śnieg oraz inne czynniki atmosferyczne. Brak dbałości o zabezpieczenie sauny oraz bali przed czynnikami zewnętrznymi takimi jak słońce, woda, deszcz, wilgoć, grzyby i pleśnie oraz bakterie może skutkować jej uszkodzeniem w postaci pęcznienia, rozsychania, pęknięć drewna oraz jego próchnienia. Sauna powinna być posadowiona na płycie betonowej, kostce brukowej, płytkach chodnikowych, utwardzonym szybko wysychającym podłożu. Spadek terenu powinien być min 2cm na 1m co powoduje dobre odprowadzenie wody opadowej. Teren powinien być jak najbardziej stabilny. Ostatnim elementem jest przed przystąpieniem do korzystania z naszej sauny jest skalibrowanie higrometru oraz termometru z rzeczywistą temperaturą oraz wilgocią panującą w saunie (po stronie klienta).

## 6. Piece do sauny ogrodowej

Poniżej przedstawiamy piece wykorzystywane w saunach ogrodowych. Przeznaczony dla sauny o kubaturze od 6m<sup>3</sup> do 13 m<sup>3</sup>.Piec na drewno z załadunkiem wewnątrz, oraz zewnętrznym. Ważne, aby piec był opalany stosunkowo małymi, suchymi kawałkami drewna. Piec na drewno wymaga naszego zaangażowania, w postaci magazynowania oraz dokładania drewna i palenia nim. Nie można przesadzać z kawałkami drewna oraz ich wielkością .

**Zasady ogólne:** Po zainstalowaniu sauny a jeszcze przed pierwszym użyciem należy wykonać przegląd kominiarski oraz dopuszczenie do użytku i sporządzić na tą okoliczność protokół. Przed skorzystaniem z sauny należy mieć pewność czy jest to dla nas bezpieczne oraz czy istnieją choćby najmniejsze przesłanki ażeby z niej nie skorzystać dlatego najlepiej skontaktować się z lekarzem lub innym specjalistą.

Firma nie ponosi odpowiedzialności wynikającej ze złego użytkowania pieców na drewno jak i tych elektrycznych. Piece Stoveman są znane i doceniane w Finlandii, Szwecji, Łotwie, Litwie i w Estonii. Jest to najpopularniejszy model pieca opalanego drewnem do sauny. Piec posiada optymalnie zrównoważoną proporcję pomiędzy komorą spalania a ilością kamieni, dzięki czemu kamienie nagrzewają się równomiernie i stosunkowo szybko zapewniają komfort podczas pobytu w saunie. Piec elektryczny Harvia od 3,5kw do 9kw przeznaczone do saun o powierzchni od 2 do 10m<sup>3</sup> Piec elektryczny to bardzo wygodne rozwiązanie.

# Relax Time

## SAUNY I BALIE

### DRODZY KLIENCI!

Wielkimi krokami zbliżają się chłodniejsze dni, a co za tym idzie - również i sezon saunowania oraz kąpieli w balii. Chcielibyśmy Państwu przypomnieć kilka podstawowych zasad, niezbędnych do korzystania z domowego spa. Dzięki właściwemu korzystaniu, nie stanowimy zagrożenia dla siebie oraz innych osób oraz nie doprowadzamy do uszkodzenia sauny czy balii ogrodowej.

**WAŻNE:** Pod żadnym pozorem nie można zostawić sauny czy balii bez żadnego nadzoru, tym bardziej w momencie, kiedy jest rozpalony piec. Korzystając z pieca zawsze musimy dbać o odpowiednią temperaturę, która nie przekroczy normy i nie będzie stanowić zagrożenia. Piec musi być rozpalany rozważnie i umiejętnie, tylko i wyłącznie przez osoby przeszkolone, potrafiące rozpalać w piecu, po zapoznaniu się z instrukcją. Firma nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie z sauny czy balii ogrodowej. Kąpiel w saunie czy balii podejmujesz zawsze na własną odpowiedzialność. Rozpalanie pieca do sauny opalanego drewnem Przed rozpaleniem pieca do sauny należy upewnić się, aby w saunie lub w zasięgu bezpiecznych odległości nie znajdowały się niewłaściwe przedmioty.

1. Na początku opróżnij szufladę popielnika.
2. Upewnij się, że dostęp powietrza do spalania i wentylacyjnego nie jest zablokowany.
3. Umieść większe kłody drewna na spód paleniska, a mniejsze w górę, pozostawiając między nimi wystarczająco dużo miejsca do dopływu powietrza do spalania. Należy używać drewna opałowego o średnicy 8-12 cm (z uwzględnieniem ilości drzew potrzebnej do rozpalenia). Drewno opałowe należy umieścić na ruszcie w tylnej części paleniska. Unikać spalania drewna opałowego w przedłużeniu komory grzewczej. Drewna opałowego o nadmiernej długości nie należy używać nawet wtedy, gdy mieści się w palenisku ponieważ grozi to nadmierna temperatura, a ta z kolei prowadzi do powstania pożaru.
4. Zaleca się, aby każdorazowa początkowa ilość opału niezbędna do rozpalenia pieca zawierała niewielkie kawałki materiału łatwopalnego, które są lżejsze i bardziej przewiewne w porównaniu ze standardowym materiałem. Jest to szczególnie ważne w świetle niskiego ciągu powietrza wynikającego ze złych warunków atmosferycznych, w przypadku, którego początkowa ilość opału wynosi 1/3 z ilości standardowej przy użyciu kłód o średnicy 3-5 cm. Materiał do rozpalenia ognia należy umieścić na drewnie opałowym. W przypadku rozpalenia ognia na drewnie opałowym, emisja spalin jest ograniczona, a proces spalania ma wyższą jakość.



# Relax Time

## SAUNY I BALIE

---

5. Rozpal ogień i zamknij drzwiczki. Uwaga! Piec do sauny nie jest przeznaczony do użytku przy otwartych drzwiczkach. Drzwiczki mogą być otwarte tylko w momencie rozpalania, dokładania opału i usuwania resztek spalania, w pozostałym czasie drzwiczki powinny być zamknięte. Regulacja ciągu powietrza odbywa się przez zmianę położenia (otwarte lub zamknięte) szuflady popielnika. Uwaga! Uchwyty nagrzewają się podczas rozgrzewania pieca. Podczas otwierania i zamykania drzwiczek i szuflady popielnika należy używać rękawic żaroodpornych. W celu rozpalenia zalecane jest pozostawienie popielnika w pozycji otwartej do 40 mm. Po rozpaleniu się materiału opałowego należy zmienić położenie szuflady popielnika tak, aby odległość między frontem szuflady a ścianką paleniska wynosiła 3–10 mm w zależności od ciągu powietrza. - Zbyt silny ciąg powietrza podczas rozgrzewania pieca stwarza ryzyko, że niespalone części mogą dostać się do powietrza zewnętrznego oraz spowodować zagrożenie pożarem i zanieczyszczeniem środowiska, zbyt intensywne spalanie może również doprowadzić do przegrzania się pieca. Gdy pomieszczenie kąpielowe jest wystarczająco gorące i nadszedł czas, aby pójść do sauny, można w celu zmniejszenia intensywności płomienia i oszczędzenia opału zamknąć szufladę popielnika.

6. W razie potrzeby można dokładać do komory spalania opału o średnicy 12–15 cm, gdy węgle zaczną się wygaszać (przy dokładaniu kłód należy uwzględnić ilość opału, tak aby temperatura nie wzrosła nadmiernie). Uwaga! Długotrwałe, intensywne rozpalanie pieca zwiększa ryzyko powstania pożaru. Nadmierne grzanie pieca (np. kilka pełnych porcji opału z rzędu) powoduje przegrzanie pieca i komina co może doprowadzić do pożaru. Przegrzanie skraca żywotność pieca i może spowodować pożar. Należy pamiętać, że temperatura w pomieszczeniu kąpielowym przekraczająca 100 °C może stworzyć zagrożenie zarówno dla sauny, jak i dla użytkowników sauny. Piec do sauny, komin i pomieszczenie sauny należy pozostawić do ostudzenia, jeśli jest to konieczne. W trakcie rozpalania, korzystania z sauny oraz po z niej konieczny jest nadzór aż do momentu ostudzenia.

