

Instrukcja użytkowania i obsługi sauny.

1. Przebywanie w rozgrzanej saunie przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
2. Nie polewać kamieni nadmierną ilością wody.
3. Należy przestrzegać instrukcji obsługi pieca.
4. Wszystkie podłączenia elektryczne, muszą być wykonane przez elektryka i według obowiązujących przepisów w danym regionie.
5. Powstająca para wodna ma temperaturę wrzenia!
6. Nie wolno polewać kamieni wodą, gdy w pobliżu pieca znajdują się inne osoby, ponieważ rozgrzana para wodna może spowodować oparzenia.
7. Nie pozwalaj dzieciom zbliżyć się do pieca.
8. Dzieci osób niepełnosprawnych i chorych nie wolno pozostawiać w saunie bez opieki.
9. Zaleca się zasięgnięcie porady lekarskiej odnośnie ewentualnych ograniczeń w korzystaniu z sauny spowodowanych stanem zdrowia.
10. W kwestii korzystania z sauny przez małe dzieci należy poradzić się lekarza pediatry.
11. W saunie należy poruszać się bardzo ostrożnie, gdyż podest i podłoga mogą być śliskie.
12. Stanowczo nie wolno wchodzić do sauny po alkoholu, narkotykach lub zażyciu silnie działających leków.
13. Nigdy nie pij w gorącej saunie.
14. Słone, morskie powietrze i wilgotny klimat może powodować korozję metalowych części pieca.
15. Nie należy wieszać ubrań do wyschnięcia w saunie, gdyż może to grozić pożarem.
16. Nadmierna wilgotność może także spowodować uszkodzenia podzespołów elektrycznych.
17. Zaleca się dla bezpieczeństwa korzystanie z sauny w co najmniej dwie osoby.
18. Przed kąpielą w saunie upewnij się że wszystkie drzwi się lekko otwierają.
19. Przed korzystaniem z sauny wszystkie kanały wentylacyjne muszą być otwarte.
20. Właściwa temperatura w saunie wynosi 70-90 °C. W saunie z piecem opalonym drewnem przekroczenie temperatury 90 °C grozi przegrzaniem elementów metalowych, a w konsekwencji pożarem.
21. Sauna z piecem opalonym drewnem jest sauną cyklicznego działania. Jeden cykl to nagrzanie sauny do 90 °C i utrzymanie tej temperatury maksymalnie 2 godziny. Po zakończonym cyklu saunę należy wychłodzić.
22. Co jakiś czas należy sprawdzić drożność przewodu kominowego, stan pieca, drożność kanałów wentylacyjnych oraz stan instalacji elektrycznej.
23. Komora popiołu powinna być zawsze oczyszczona przed kolejnym użyciem pieca.
24. Pierwsze nagrzanie nowej sauny powoduje wydzielanie mocnego zapachu pieca. Nie należy wtedy korzystać z sauny, a powietrze należy wywietrzyć.
25. Nie należy iść do sauny ze zbyt pełnym żołądkiem.
26. Przed wejściem należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie się osuszyć.
27. Nigdy nie należy wchodzić do sauny z mokrymi włosami (mogą ulec zniszczeniu).
28. Należy przed wejściem do sauny ogrzać stopy, co gwarantuje lepszy efekt sauny.
29. Pobyt powinien trwać od 8-15 min.
30. Po wyjściu z sauny należy wziąć zimny prysznic, zaczynając natrysk od części najbardziej oddalonych od serca.
31. Po wytarciu należy na chwilę położyć się aby wypocząć.

32. Po trzecim wyjściu z sauny należy natrzeć ciało olejkami aby wyrównać utratę tłuszczu i wilgoci.

Przygotowanie do kąpieli

- przed kąpielą parową należy obowiązkowo dokładnie umyć ciało pod prysznicem - nie tylko ze względu na higienę własną i innych użytkowników sauny, ale również po to, by usunąć wszelkie resztki kosmetyków. Zablokowałyby one pory skóry i uniemożliwiły ich dokładne oczyszczenie oraz wydalanie potu,
- po wyjściu spod prysznica należy dobrze się wytrzeć, ponieważ sucha skóra poci się szybciej,
- zdejmujemy wszystkie metalowe ozdoby (kolczyki, łańcuszki, pierścionki, bransoletki itp.), gdyż MOGĄ PARZYĆ!

Zaczynamy kąpiel

Pierwsza faza kąpieli

- W saunie na początku siadamy lub kładziemy się - zawsze na ręczniku (higiena i temperatura!) - na niższych ławkach. Dopiero po krótkiej aklimatyzacji możemy usadowić się na górnych - gdzie, zgodnie z prawami fizyki, panuje wyższa temperatura.
- Sam pobyt powinien być krótki, lecz oddziaływanie intensywne. W zależności od samopoczucia, spędzamy w saunie od 5 do 15 minut.
- Jeśli leżeliśmy - ostatnie dwie minuty należy siedzieć, aby przyzwyczaić swój układ krwionośny do pozycji pionowej.
- Za godnym przykładem Finów, schładzamy ciało. Najczęściej robimy to pod prysznicem wykorzystując lodowaty strumień wody.

Druga faza kąpieli

- Teraz kolej na drugą turę rozgrzewania ciała, która powinna trwać kolejne 10 - 15 minut. Tym razem możemy zwiększyć wilgotność powietrza - polewamy kamienie chochelką wody i korzystamy z unoszącej się pary.
- Czas na kolejny lodowaty prysznic - ponowne zastosowanie zimnej wody zwęża naczynia krwionośne i zwiększa odporność organizmu.
- Jeśli czujemy się dobrze, nie jesteśmy wyczerpani ciepłem i nie mamy zbyt wysokiego tętna, możemy odbyć w saunie jeszcze jeden, dziesięciominutowy seans. Bierzemy ostatni chłodny prysznic.

Trzecia faza kąpieli

Jest to ostatnia, niezmiernie istotna faza kąpieli, występująca bezpośrednio po ostatnim ochłodzeniu. W tej fazie temperatura tkanek musi osiągnąć parametry wyjściowe.

- Niedostateczne obniżenie temperatury nagrzanego ciała powoduje dalsze niepożądane pocenie, bóle głowy, złe samopoczucie itp. Resztki potu splukuje się letnią wodą pod prysznicem.
- Po opuszczeniu sauny zalecany jest odpoczynek. Nie spieszmy się! Równie ważne jak termiczne oddziaływanie na nasze ciało jest pełne odprężenie psychiczne. Czas pobytu w saunie tak naprawdę reguluje nie klepsydra tylko nasz organizm!
- W przerwach między cyklami staramy się nie pić, a jeśli to małe ilości wody lub soku pomidorowego w celu uzupełnienia brakujących minerałów w organizmie - resztę płynów uzupełniamy po ostatnim cyklu.

Firma „CZARNOPÍŃSKI” nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe korzystanie z sauny.