

SAUNA

SAUNA: ZDRAVOTNÍ BENEFITY, RIZIKA A OPATŘENÍ

Sauna je skvělý způsob, jak si během chladného počasí odpočinout a zahřát se. Mezi mnoho zdravotních přínosů patří úleva od bolesti, zlepšení sportovní výkonnosti, dočasné zmírnění příznaků nachlazení a snížení stresu. Je však důležité používat saunu s mírou.

Vyhýbejte se pobytu v sauně, pokud máte vysoce rizikové zdravotní potíže. Sauny jsou pro většinu uživatelů považovány za bezpečné, ale někteří lidé musí zachovávat zvláštní opatření. Pokud užíváte léky nebo máte nějaké zdravotní obtíže, pokud jste těhotná nebo se snažíte otěhotnět - vždy se nejprve poraďte se svým lékařem. Některá onemocnění, jako je nachlazení, mohou mít z krátké návštěvy prospěch. Jiná se mohou zhoršit. Pokud máte vysoký krevní tlak nebo máte srdeční choroby, měli byste se sunování rozhodně vyhnout.

V parní lázni (nazývané také ruská) dosahuje teplota vzduchu 70°C a vlhkost 80-100%. Před návštěvou saunové místnosti se musíte osprchovat a zůstat v sauně napoprvé 10-15 minut. Doporučuje se navštívit saunu 2-3 krát. Než se znovu vydáte do sauny, je dobré se ochladit, abyste zabránili srdečnímu stresu. **Nízká teplota a vysoká vlhkost lidi nestresují, naopak se potom příjemně zahřívají a relaxují.**

Použití mírné teploty kolem 70°C je prospěšné nejen pro vaše zdraví, ale také pro vaši saunu, což je důležité, pokud se snažíte prodloužit její životnost. Vysoká vlhkost a mírná teplota zabraňují štěpení dřeva, vzniku mezer ve stěnách a průnikům pryskyřice, které se mohou objevit při použití extrémně vysoké teploty.

Abyste tomu zabránili, zajistěte, aby teplota v sauně nepřesáhla 80°C.

Pokud k tomu již došlo a objevila se pryskyřice, je třeba kapky pryskyřice odstranit pomocí brusného papíru nebo leštícího zařízení. Většinou se pryskyřice objeví nejdříve nad ohřívacem. Aby nedošlo k popálení kůže, je nutné pryskyřici odstranit dříve, než začne téci. Tuto činnost neprovádějte, pokud je sauna ještě horká. Nejprve nechte saunu a topení vychladnout. Pokud je pryskyřice stále tekutá, doporučujeme ji vyčistit speciálním čistícím prostředkem. Informaci o dostupném čistícím prostředku získáte u svého obchodního manažera.

Cete-li vytvořit vysokou vlhkost, tak před zapnutím topení/zapálením trouby polijte lavice a stěny sauny vodou. To zabrání vyschnutí dřeva a následným pohybům stěn, ke kterým dochází u přírodního materiálu vlivem extrémních podmínek. Proto doporučujeme saunu před použitím polévat a udržovat v mírných teplotách pod 80°C a užívat si tak zdravé pocity. Odborníci navíc tvrdí, že nejlepších zdravotních účinků lze dosáhnout použitím sauny 4 až 7 krát týdně při teplotě **do 80°C**, po dobu přibližně 20 minut.

ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PŘI SAUNOVÁNÍ

Při každé návštěvě sauny je důležité dodržovat určitá bezpečnostní a zdravotní doporučení.

- V sauně nikdy nenoste žádné šperky a ujistěte se, že vaše plavky neobsahují žádné zeštíhlující panely ani kovové části. Kov se může zahřát a popálit pokožku.
 - Nikdy nepoužívejte krémy nebo tělová mléka. Budou stékat s vaším potem, způsobí mastné nečistoty a také vám ucpou póry a zabrání dýchání a pocení pokožky.
 - Přineste si čistý bavlněný ručník, na kterém budete sedět. Udrží vás v čistotě a také ochrání lavice před tělovými oleji.
 - Chraňte vlasy ručníkem nebo turbanem bez ohledu na jejich délku. Intenzivní teplo může vysušit vlasové kořínky, vlasy mohou být křehké a lámat se.
 - Před pobytem v sauně nejezte. Mohlo by se vám udělat nevoľno.
 - Nikdy v sauně nejezte a nepijte alkoholické nápoje. Alkoholu může snížit krevní tlak a způsobit závratě.
 - Pohybujte se v sauně opatrně, lavice a podlaha se mohou klouzat.
 - Držte se mimo dosah horkých kamen. Kameny a vnější povrch kamen mohou způsobit popáleniny. Doporučujeme pořídit si pro vlastní ochranu spolu s kamny bezpečnostní zábranu.
 - Nikdy na kamna nepolévejte vodu, když jsou v blízkosti kamen lidé. Horká pára může opařit jejich pokožku.
 - Po odchodu ze sauny se běžte ochladit na studený vzduch, do bazénu nebo do studené sprchy.
 - Střídáním horkého a studeného získáte maximální účinek sauny.
 - Abyste zabránili dehydrataci těla, vypijte po opuštění sauny dostatek studené vody-mezi 2-4 sklenicemi.
 - Pokračujte sprchou, ale bez mýdla. Začněte teplou vodou. Jakmile zmizí pot, snižte teplotu na příjemně chladnou. To pomůže vašemu tělu se dále ochladit.
 - Pokud musíte použít mýdlo, použijte jemné přírodní mýdlo. Sauna způsobí, že se vaše póry otvírají a drsná mýdla mohou pokožku podráždit.
 - Po saunování pokožku zvlhčete. Vaše pokožka se může rychle vzduchem vysušit.
 - Dodržujte mírné teploty kolem 70°C a dosáhnete nejlepších zdravotních účinků saunování.
 - Nezůstávejte v sauně déle než 15-20 minut. Pokud se začnete cítit nepříjemně, je v pořádku saunu opustit dříve. Lidské tělo není přizpůsobeno dlouhodobému vystavení se tak vysoké teplotě.
 - Okamžitě opusťte saunu pokud začnete pociťovat mdloby, nevoľnost nebo závratě.
 - **Nenechávejte děti nebo nepohyblivé osoby v sauně bez dozoru. Sauna je striktně zakázána nemluvňatům a nedoporučuje se ani malým dětem.**
 - Nenechávejte saunu bez dozoru, pokud používáte topení na dřevo.
 - Po opuštění sauny odpočívejte alespoň deset minut. Nevrhajte se přímo na váš další trénink. Místo toho si najděte chladné místo, kde můžete klidně sedět nebo ležet. Vaše tělo tak bude mít nějaký čas na zotavení a vaše srdeční frekvence se zpomalí.
 - Nesušte v sauně oblečení, mohlo by způsobit riziko požáru.
 - Pamatujte, že mořský vzduch a vlhké podnebí mohou způsobit korozi kovových povrchů kamen.
-

NÁVOD K ÚDRŽBĚ SAUNY

Čištění sauny

Správná údržba sauny udrží prostředí čisté, zabrání množení bakterií a plísní a zajistí skvělý zážitek při každém jejím použití.

Udržujte saunu čistou, abyste zabránili hromadějí a šíření bakterií. Před vstupem do sauny si umyjte nohy. Protože součástí vaší saunové rutiny může být skákání do jezera a opakované procházení tam a zpět, dbejte na to, abyste si nepřinášeli zbytečné nečistoty.

Po použití vydrhněte lavice, stěny a opěradla. Pokud máte osobní saunu a používáte ji pravidelně, budete ji chtít čistit jednou týdně pomocí přírodního čistícího prostředku, například octa. Nikdy nepoužívejte nic chemického. Co byste měli udělat:

- Vysajte saunu, abyste se zbavili prachu, vlasů a odumřelých kožních buněk.
- Namočte kartáč do vědra s vodou a vydrhněte všechny povrchy. Chcete-li saunu vydezinfikovat, otřete lavice a opěradla zředěným bílým octem.
- Na odolné skvrny, zejména na bázi oleje, použijte jedlou sodu.
- Po dokončení dřevo opláchněte čistou vodou.
- Pokud je čištění skvrn obzvláště obtížné, použijte k odstranění jemný smrkový papír.

Ujistěte se také, že vždy po použití sauny vyčistíte popel z pece na dřevo. Nikdy jej nečistěte, když je ještě horká. Nechte ji nejprve vychladnout.

Větrání sauny

- **Po každém použití saunu vyvětrejte.** Po použití a vyčištění sauny nechte v teplém období dveře sauny otevřené, v chladném období odvězdušněte, aby bylo možné saunu úplně vyvětrat.
 - Vyprázdněte dřevěný kbelík a položte jej obráceně, aby vyschnul. Nejlépe mimo saunu.
 - Rozsviňte ohřívač, abyste se ujistili, že je po použití sauny zcela suchý.
-

PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA

Vypláchněte saunu. Vyčistěte saunu mýdlem, zředěným bílým octem, jedlou sodou a hadicí, kterou ji opláchnete. Nechcete nic silnějšího než jemný čistící prostředek, takže se vyhněte silnějším chemikáliím. Ujistěte se také, že čistící prostředek je vhodný na dřevěné povrchy ve vlhkých místnostech a postupujte podle pokynů. Nikdy nečistěte saunu, když je ještě horká. Nechte ji vychladnout.

Každý rok lavičky obruste. Alespoň jednou ročně nezapomeňte své lavičky obrousit jemným brusným papírem. To vám pomůže zbavit se tím jakýchkoli nečistot, které se mohly v průběhu roku nashromáždit, a znovu vyhladit povrch. Po dokončení by dřevo mělo mít “jako novou” bílou barvu.

Vyčistěte plíseň. Pokud si všimnete plísně, okamžitě ji vyčistěte.

Vytírejte podlahu. Může být prospěšné vytřít podlahu deodoračním čistícím prostředkem, abyste se zbavili zbylých pachů. Nezapomeňte se vyhnout silnějším chemickým čistícím prostředkům a držte se mýdla a vody.

Vnější povrch pravidelně myjte tlakem. Pokud je vaše sauna venku samostatnou budovou, vyčistěte ji zvenku tlakovým čističem. Vaše sauna si tak uchová pěkný vzhled. Nepoužívejte tlakový čistič na interiér. Dřevo použité uvnitř sauny je měkké a tlakový čistič by ho mohl poškodit.

Provádějte obecnou údržbu. Stejně jako v každé místnosti nebo budově bude i vaše sauna obsahovat malé součásti, které vyžadují údržbu. Nezapomeňte utáhnout všechny uvolněné šrouby a vyčistit skvrny od vody, jakmile se objeví. Díky tomu bude vaše sauna v dobrém stavu a nebudete muset později vynaložit více práce. Pokud má vaše sauna dřevěné dveře, může vlhkost způsobit jejich bobtnání. Dávejte pozor na závěsy dveří, abyste se ujistili, že se správně otvírají a zavírají.

OŠETŘENÍ SAUNY

Exteriér sauny

Borové dřevo: borovice je přírodní materiál a mění se v závislosti na povětrnostních podmínkách. Doporučuje se proto z důvodů ochrany a prodloužení životnosti ošetřit exteriér ihned po montáži impregnační na dřevo. V každém případě doporučujeme ošetřit dveře a okna impregnačním prostředkem na dřevo z vnitřní i vnější strany. Obecně doporučujeme po montáži ošetřit povrch nátěrovou barvou chránící před vlhkostí a UV zářením. Poradte se s odborníkem ohledně barev vhodných pro nezpracované měkké dřevo a postupujte podle pokynů výrobce barvy. Životnost sauny bude po správném nátěru mnohem delší. Doporučujeme stav alespoň jednou ročně důkladně zkontrolovat.

Používání oleje: v průběhu času je dřevo ovlivněno slunečním zářením, srážkami a jinými povětrnostními podmínkami, proto by měla být vnější část sauny naolejována nejméně dvakrát ročně, aby byla zachována její barva a vzhled. Na vnější část doporučujeme lněný olej, protože je přirozený, tvoří vrstvu odolnou proti povětrnostním vlivům, zahušťuje dřevo a zvýrazňuje jeho strukturu. Důrazně doporučujeme ošetřit dveře a okna impregnačním prostředkem na dřevo zevnitř i zvenčí, aby byly chráněny před zkroucením.

Termo-dřevo: Všechny dřevěné výrobky včetně těch, které jsou vyrobeny z termodřeva, je za účelem ochrany před povětrnostními vlivy nutné impregnovat. Poloprůhledný olejový, voskový nebo pigmentový povlak chrání termodřevo před působením UV záření a udržuje jeho přirozený vzhled. Nejčastěji se používá venkovní olej nebo nátěry s hnědým pigmentem. Po nátěru vypadá termodřevo o něco tmavěji.

Prostor sauny

Použití různých olejů do sauny pro konkrétní součásti -udrží přirozenou barvu dřeva, sníží absorpci vlhkosti a chrání před nečistotami. Než začnete saunu používat, měli byste se rozhodnout, zda si saunu necháte přirozenou nebo zda chcete v sauně používat konzervační látky. Můžete je také použít pouze na určité části, jako jsou lavičky, podlaha nebo celý vnitřní povrch. Olej ze saunového dřeva udrží přirozenou barvu dřeva, sníží absorpci vlhkosti dřeva a ochrání jej před nečistotami.

Řádná údržba sauny prodlouží její životnost.

KAMNA

Přečtěte si pozorně a řiďte se **pokyny výrobce** dané v Uživatelské příručce (dodané spolu s ohřívačem), jak správně **nainstalovat** a **udržovat** vaše kamna. Prosím přečtěte si níže některá důležitá upozornění:

PŘÍPRAVA KAMEN PŘED POUŽITÍM

Provedte první vytápění venku. **Tělo kamen bylo natřeno ochrannou barvou, která se během prvního ohřevu odpaří. To způsobí, že tělo kamen bude čoudit.** Když kouření přestane, kamna jsou připravena k normálnímu použití. Odstraňte zbytky barvy mechanicky např. drátěným kartáčem nebo vysavačem.

Nainstalujte kouřové trubky. To způsobí odpařování pachů také z kouřových trubek. Vnější plášť byl natřen žáruvzdornou barvou, která dosáhne konečného vytvrzení při prvním zahřátí. Před tím je třeba zabránit otírání nebo zametání lakovaných povrchů kamen.

- Kameny do sauny by neměly být umístěny do kamen před prvním ohřevem. Kameny vkládejte do kamen až po úplném vychladnutí kamen po prvním ohřevu.
- Kamna s nádobou na vodu: Nádobu na vodu před použitím pečlivě očistěte. Naplňte nádobu na vodu před prvním ohřevem.
- **Nelijte vodu na kamna během prvního ohřevu. Mohlo by dojít k poškození nátěru.**

MATERIÁL NA SPALOVÁNÍ

Nejlepším materiálem pro vytápění kamen je suché dřevo. Suché naštípané dřevo cinkne, když se srazí s jiným kusem. Vlhkost dřeva má významný vliv na čistotu spalování i na účinnost kamen. Oheň můžete zapálit březovou kůrou nebo novinami. Výhřevnost dřeva se u jednotlivých druhů dřeva liší. Chcete-li například dosáhnout stejného množství tepla, musíte spálit o 15% méně buku než břízy. Pokud spálíte velké množství dřeva s vysokou výhřevností, zkrátíte tím životnost kamen.

Následující materiály v kamnech nespalujte:

- Materiály s vysokou výhřevností (jako dřevotříska, plasty, uhlí, brikety, palety)
 - Lakované nebo impregnované dřevo
 - Odpad (jako je PVC, plasty, textil, kůže, guma, plíny)
 - Zahradní odpad (jako je tráva, listí)
 - Tekutá paliva
-

SAUNOVÉ KAMENY

- Kameny by měly mít průměr 10–15 cm .
- Jako kameny do sauny by se měly používat pouze správné kameny pro konkrétní účel. Vhodnými druhy kamenů jsou peridotit, olivín-dolerit a olivín. Kameny nalezené v přírodě mohou obsahovat škodlivé látky jako je pyrit železa a neměly by se proto používat.
- **Umyjte z kamenů prach před umístěním do kamen.**
- Umístěte velké kameny do spodku a menší na vrch.