

Benefici per la salute, rischi e precauzioni della sauna

- Evita le saune se hai condizioni mediche ad alto rischio. Controlla sempre prima la domanda sulla sauna con il tuo medico.
- Prima di andare nella sauna, è necessario fare una doccia e rimanere nella sauna per i primi 10-15 minuti. Si consiglia di entrare in sauna 2-3 volte.
- Assicurarsi che la temperatura della sauna non superi gli 80°C.
- Non rimuovere la resina mentre la sauna è ancora calda.

Regole di sicurezza della sauna

- Non indossare mai gioielli in una sauna. Il metallo può riscaldarsi e possibilmente bruciare la pelle.
- Porta un asciugamano di cotone pulito su cui sederti.
- Proteggi i capelli con un asciugamano o un turbante, indipendentemente dalla loro lunghezza.
- Non mangiare mai nella sauna o bere bevande alcoliche.
- Tenere lontano dalla stufa quando è caldo.
- Bevi molta acqua fresca
- Non rimanere in una sauna per più di 15-20 minuti.
- Non lasciare bambini o disabili senza supervisione nella sauna.
- Non lasciare la sauna incustodita.

Manutenzione sauna

- Mantieni pulita la tua sauna per prevenire l'accumulo e la diffusione di batteri.
- Strofinare le panche, le pareti e gli schienali dopo l'uso.
- Usa il bicarbonato di sodio su macchie ostinate, specialmente quelle a base di olio.
- Risciacquare il legno con pochissima acqua pulita quando hai finito.
- Assicurati che le pietre della stufa siano pulite e ben posizionate prima di ogni accensione della sauna
- Ventilare la sauna ogni volta dopo l'uso.
- Svotare il secchio di legno e metterlo capovolto ad asciugare.
- Prima di ogni utilizzo verificare che le porte di accesso si aprano e si chiudano facilmente, se necessario regolare le cerniere (la sauna a botte è una struttura che si “muove” in base a temperatura e umidità quindi questa operazione deve essere eseguita spesso.

Manutenzione regolare

- Passare panche e pareti con panno umido la sauna.
- Carteggiare le panchine ogni anno.
- Pulire la muffa.
- Pulisci il pavimento.
- Lavare periodicamente a pressione l'esterno.
- Eseguire la manutenzione generale.
- Regolazione della fascia di acciaio della botte della sauna.

Trattamento sauna

- Legno di abete o pino: lavorare l'esterno di una sauna immediatamente dopo la consegna con impregnanti per legno per proteggerlo e prolungarne la durata.

Preparare la stufa per l'uso

- Il corpo della stufa è stato verniciato con vernice protettiva, che vaporizzerà durante il primo riscaldamento. Quando il fumo smette, la stufa è pronta per il normale utilizzo.
- Le pietre della sauna non devono essere collocate nella stufa prima del primo riscaldamento.
- Pulire accuratamente il contenitore dell'acqua prima dell'uso.
- Non gettare acqua sul fornello durante il primo riscaldamento.

Pietre per sauna

- Posiziona le pietre più grandi in basso e quelle più piccole in alto.