

PISCINE SERVICE

office@piscineservice.ro

sales@piscineservice.ro

Tel.: 0733312822; 0722318404; 0721733231

MANUAL DE UTILIZARE – SAUNA USCATA

Instructiunile de mai jos au menirea de a veni in intampinarea clientilor pentru a le raspunde la cateva aspecte legate de utilizarea unei cabine de sauna. Acest material se doreste a fi **un ghid general de cum sa te folosesti si sa te bucuri** de propria sauna.

PASUL I: CONECTATI INCALZITORUL HELO

Panoul de control al incalzitorului pentru sauna poate fi atat intern (inclus in structura incalzitorului pentru sauna) cat si exterior (panou de control ce poate fi montat pe peretele exterior al saunei). Modul de a controla atat timpul de functionare al incalzitorului HELO cat si al termostatului este acelasi atat pentru panoul de control exterior cat si pentru cel inclus in structura incalzitorului HELO.

Astfel fiecare panou de control are inclus atat un ceas programator cat si un termostat. Ceasul programator permite in mod normal o functionare de 4 ore precum si posibilitatea presetarii perioadei de timp la care incalzitorul de sauna sa se declanseze automat (acest incalzitor HELO poate fi programat sa porneasca cu o intarziere de la 1 ora la 8 ore. Astfel daca acum ceasul arata orele 13 si dorim ca incalzitorul sa se declanseze automat peste aproximativ o ora trebuie sa il setam astfel incat rasucind ceasul programator pana cand indicatorul este pozitionat in dreptul orei 1 afisate pe scala incalzitorului dupa cele 4 gradatii ale orelor normale de functionare ale incalzitorului. Odata programat astfel incalzitorul se va declansa automat la orele 14.00).

Pentru a ridica temperatura saunei la cea recomandata pentru o sauna reusita avem nevoie de rasucirea termostatului pana la 2/3 din scala de gradatie a acestuia. Experienta ne va ajuta sa setam termostatul la temperatura dorita si confortabila organismului fiecaruia dintre noi. Temperatura normala pentru o sauna reusita poate varia intre 60 – 90 de grade Celsius.

PASUL II: ASIGURATIVA CA ESTE APA IN GALEATA DE SAUNA.

Folositi intotdeauna apa proaspata de fiecare data cand faceti sauna (nu utilizati niciodata apa dintr-un spa sau din bazinul piscinei – deoarece de cele mai multe ori apa contine chimicale).

PASUL III: ASTEPTATI SETAREA TEMPERATURII DORITE

Odata programat incalzitorul este necesar a se astepta ca in interiorul saunei sa se atinga temperatura dorita. Aceasta se atinge in mod normal in aproximativ 30 – 60 minute.

PASUL IV: FACETI UN DUS CALD SI APOI INTRATI IN SAUNA FARA A VA FI USCAT IN PREALABIL

Faceti un dus cald dupa care intrati in sauna fara a va fi uscat in prealabil. Porniti sistemul de ventilatie a aerului in interiorul saunei pentru a putea asigura o ventilatie cat mai buna a aerului. Este recomandat ca acest sistem de ventilatie sa fie instalat in partea inferioara a saunei sub banchete pentru a preveni intalnirea a doi curenti de aer cu variatii mari de temperatura.

PASUL V: NU STATI MAI MULT DECAT ESTE CAZUL

Intotdeauna timpul petrecut in sauna nu trebuie sa induca o stare de disconfort. Este suficient sa stai in sauna atata timp cat organismul se incalzeste si incepe sa transpire (perioada maxim care este recomandata a o petrece in interiorul saunei este de maxim 15min/sedinta). Dupa fiecare sedinta se recomanda un dus; abordati o noua sedinta de sauna calmat; perioada de repaus intre fiecare sedinta de sauna se stabileste in functie de confortul fiecaruia dintre noi. Fixati temperatura la un nivel care sa va asigure confortul pe care il doriti. Utilizati apa calduta din galetusa pentru a arunca peste pietrele vulcanice generang astfel aburi extremi de importanti pe parcursul unei sedinte de sauna. Neutilizand apa , nivelul umiditatii din interiorul saunei poate fi mai scazut cu cel putin 10% decat nivelul care s-ar obtine prin folosirea apei. Majoritatea celor care se bucura de confortul creat de sedintele de sauna uscata prefera sa foloseasca apa.

PASUL VI: FINALUL SEDINTEI COINCIDE CU OPRIREA INCALZITORULUI

La terminarea sedintei, cand v-ati hotarat sa va retrageti , opriti incalzitorul setand ceasul in pozitia "0". Termostatul poate fi lasat in aceeasi pozitie la care a fost setat pe parcursul sedintei, fara nici un fel de probleme. Faceti din nou dus, suficient de rece pentru a permite inchiderea porilor pielii.