

# Regulamin korzystania z sauny zewnętrznej ogrodowej



## 1. Pierwsze uruchomienie

- Saunę należy podłączyć do sieci elektrycznej przez wykwalifikowaną osobę.
- Przy pierwszym uruchomieniu pieca należy go wypalić, ustawiając maksymalną temperaturę na minimum 2 godziny przy otwartych drzwiach i wentylacji.
- Piec należy zasypać kamieniami przed pierwszym użyciem.

## 2. Przygotowanie sauny przed wejściem

- Ustawić piec na maksymalną temperaturę na około 1 godzinę przed wejściem (czas może się różnić w zależności od temperatury zewnętrznej). Następnie zamknąć wentylację.
- Po wejściu do rozgrzanej sauny można otworzyć wentylację.
- W celu wyrównania temperatury należy wymieszać powietrze przy użyciu ręcznika. Czynność tę można powtarzać według indywidualnych upodobań.

## 3. Korzystanie z sauny

- W celu uniknięcia odbarwień drewna spowodowanych skroplinami potu oraz wody należy zabezpieczyć narażone powierzchnie ręcznikiem przed rozpoczęciem korzystania z sauny.
- Kamienie można polewać wodą z olejkami eterycznymi w ilości około 100 ml na raz, do momentu wyparowania wody z powierzchni rozgrzanych kamieni.
- Im więcej wody zostanie wylane na kamienie, tym wyższa wilgotność w saunie.
- Nie wolno wlewać wody na grzałki elektryczne znajdujące się wewnątrz pieca.
- Obudowa czynnego pieca jest rozgrzana – nie należy jej dotykać.
- Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.

## 4. Przeciwwskazania zdrowotne

Korzystanie z sauny nie jest zalecane dla osób:

- z chorobami układu krążenia (np. nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca),
- z chorobami płuc i układu oddechowego,
- z chorobami neurologicznymi (np. padaczka),
- z chorobami skóry, które mogą ulec zaostrzeniu pod wpływem wysokiej temperatury,
- z cukrzycą (wymagana konsultacja lekarska),
- w stanie ciąży,
- pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.

## 5. Zalecenia dotyczące czasu i temperatury

- Optymalna temperatura oraz czas spędzony w saunie są kwestiami indywidualnymi.
- Zalecane są 2-3 sesje po 10-20 minut, z przerwami 5-15 minut na schłodzenie ciała.
- W przerwach wskazane są zimne prysznice.

## 6. Postępowanie po zakończeniu korzystania z sauny

- Po zakończeniu seansu należy wyłączyć piec oraz otworzyć drzwi i wentylację, aż do całkowitego wychłodzenia sauny.

- Dopiero po wychłodzeniu można zamknąć drzwi.
- Wentylacja powinna pozostać całkowicie otwarta podczas nieużywania sauny, aby uniknąć powstawania pleśni i grzybów.

## 7. Przygotowanie podłoża

- Sauna musi być ustawiona na stabilnym, wypoziomowanym podłożu, np.: wylewce betonowej, bloczkach betonowych, kostce brukowej, płytkach tarasowych.
- Waga małej sauny wynosi około 500 kg, a dużej około 600 kg.
- Należy zapewnić wentylację pod legarami.

## 8. Konserwacja drewna

- Okładzina zewnętrzna jest malowana trzykrotnie wysokiej jakości lakierobejcą.
- W zależności od warunków atmosferycznych (nasłonecznienie, ekspozycja na deszcz), należy okresowo sprawdzać stan okładziny.
- W normalnych warunkach lakierobejca bez oznak degradacji wytrzymuje 3-4 lata. Po tym czasie należy ocenić konieczność renowacji.
- Na okładzinie wewnętrznej można zaobserwować wykwity żywiczne, które po pewnym czasie zanikają.
- Ze względu na ekstremalne różnice temperatur może dojść do delikatnego odkształcenia drewna.
- Drewno może wykazywać naturalne cechy, takie jak sęki, odbarwienia, różna struktura i odcienie, co nie wpływa na funkcjonowanie sauny.
- Wewnętrzne okładziny można czyścić wodą z szarym mydłem. Należy unikać zastoin wody na podłodze i natychmiast je usuwać.

## 9. Użytkowanie drzwi szklanych

- Ze względu na ekstremalne różnice temperatur może dojść do nieznacznego odkształcenia ramy drzwi, co może wymagać regulacji szyby drzwiowej. Obowiązek wykonania tej regulacji leży po stronie Klienta.
- Drzwi wykonane są z hartowanego szkła.
- Nie należy ich myć, gdy szkło jest rozgrzane.
- Podczas otwierania i zamykania należy cały czas je trzymać, aby uniknąć uderzenia w dach, co mogłoby spowodować pęknięcie szkła lub wyrwanie z zawiasów.

---

Niniejszy regulamin określa zasady bezpiecznego i prawidłowego korzystania z sauny. Użytkownicy sauny zobowiązani są do przestrzegania powyższych wytycznych. W razie wątpliwości dotyczących zdrowotnych aspektów korzystania z sauny zaleca się konsultację z lekarzem.

## 10. Oświadczenie użytkownika

Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem korzystania z sauny i akceptuję jego warunki.

**Imię i nazwisko:** .....

**Data:** .....

**Podpis:** .....