



Finská zahradní sudová sauna HYD-4767

NÁVOD K MONTÁŽI

Ve spolupráci s



www.bps-koupelny.cz

Důležité informace a upozornění

Děkujeme za důvěru, kterou jste nám projevili zakoupením naší sauny. Pevně věříme, že budete nadmíru spokojeni a užijete si hodiny ničím rušené relaxace a odpočinku. Rádi Vám při montáži a využívání poskytneme rady.

Dřevo **ThermoWood** je ideálním materiálem pro stavbu saun, protože jeho tepelná úprava výrazně zvyšuje odolnost proti vlhkosti a změnám teplot, což je klíčové v prostředí s vysokou vlhkostí a teplotou, jako je sauna. Proces tepelné úpravy navíc dává dřevu krásnou, sytou barvu a jedinečnou vůni, což přispívá k vytvoření relaxační a estetické atmosféry v sauně.

ThermoWood je speciálně tepelně upravený materiál, který tímto zpracováním získává jedinečné vlastnosti. Dřevo se upravuje pomocí vysokých teplot - 185 až 220 °C. Tento proces je založen na použití vysoké teploty a vodní páry, což zvyšuje životnost dřeva oproti tepelně neošetřenému dřevu. Během úpravy nejsou použity žádné chemikálie.

Pro venkovní použití má ThermoWood ty nejlepší vlastnosti, mezi které patří dlouhá trvanlivost, odolnost proti hnilobě, rozkladu a povětrnosti. ThermoWood využijete nejlépe využijete při stavění saun – saunové obklady, ve kterých má toto dřevo výborné vlastnosti díky tepelné úpravě. Vysoká trvanlivost a tepelná vodivost ThermoWood jsou nespornou výhodou tohoto materiálu.

Povinná údržba a péče o saunu

Doporučujeme vždy po saunování otřít dřevěné lavice lehce navlhčeným hadříkem. Alespoň 1x za 3 měsíce doporučujeme saunu pečlivě vysát a lavice otřít hadříkem s teplou mýdlovou vodou. Nepoužívejte žádné rozpouštědla, prostředky na alkoholové či chemické bázi.

Záruka

Dodavatel poskytuje záruku na viditelné a skryté vady v souladu s reklamačním řádem. Kupující musí splnit podmínky pro uplatnění reklamace umožňující správné posouzení uplatněné reklamace a její včasné vyřešení. Záruční podmínky jsou omezeny na výměnu či opravu vadného dílu. Materiál či díly, které byly jakýmkoliv způsobem dodatečně upravovány nebudou zahrnuty do reklamace a nebudou řešeny. **Na stěny sauny se nesmí montovat žádné příslušenství, které není součástí dodávky a není určeno pro sauny.**

Zákaznická péče

Při jakýchkoliv problémech a dotazech s montáží či využíváním sauny nás kontaktujte na e-mailu či telefonním čísle:

E-mail: dotazy@bps-koupelny.cz

Tel.: +420 608 247 630

Pokyny k instalaci sauny

Přečtete si pečlivě následující pokyny k instalaci sauny. Instalace sauny vyžaduje nejméně 2-3 osoby pro snadnější manipulaci s těžkými a objemnými díly. Také se tím vyloučí poškození dílů sauny či minimalizuje riziko zranění při instalaci jednou osobou. Obrázky v tomto manuálu mají ilustrativní charakter, provedení sauny se může lišit při zachování stejných instalačních pokynů. Nedodržení pokynů uvedených v tomto návodu může být důvodem k zamítnutí reklamace.

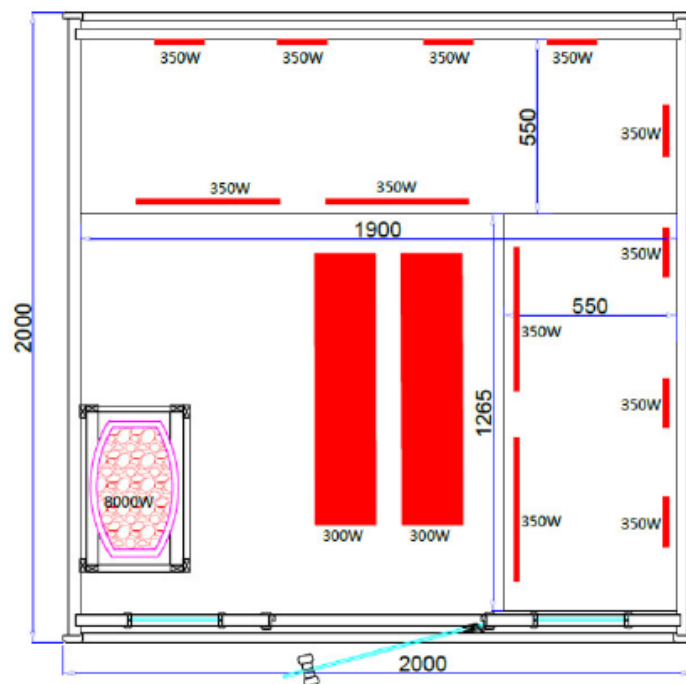
Elektrické požadavky

Doporučujeme saunu připojovat na samostatný elektrický okruh s jističem, který bude vyhrazený jen pro využití sauny. Doporučujeme do okruhu nezapojovat a provozovat současně další spotřebiče. Nedodržení tohoto doporučení může způsobit výpadek elektrického napětí či snížení výkonu sauny.

Elektrické zapojení a zapojení elektrických komponent musí provádět kvalifikována osoba k těmto úkonům, který zajistí správnou funkčnost zapojení sauny. Zamezí se tím potencionálnímu riziku poranění elektrickým proudem. Jakákoliv neodborná manipulace může ohrozit provoz a deklarované vlastnosti sauny.

Pokud nejsou splněny elektrické požadavky a není zajištěna odborná montáž elektrikářem může dojít k úrazu či poškození sauny. Při nedodržení těchto požadavků nenese dodavatel odpovědnost za vzniklou škodu.

Specifikace sauny



VYBAVENÍ SAUNY:

- Kamna Harvia – samoregulační s výkonem 8000 W, zajišťující rychlé nahřátí a stálou teplotu. Mají plášť vyrobený z nerezové oceli, díky čemuž jsou velmi odolná.
- Dálkově ovládané zářiče – 12 křemíkových zářičů o celkovém výkonu 4200 W a 2 karbonové zářiče o celkovém výkonu 600 W, které zajišťují jemné, pronikající teplo do každé vrstvy pokožky.
- Sedadla – pohodlná, na která se lze také volně položit a relaxovat.
- Intuitivní ovládací panel – s funkcemi Bluetooth/FM/MP3/USB a kontrolou prostřednictvím mobilní aplikace založené na Bluetooth připojení, a to výhradně pro infrážiře a osvětlení.
- Věšák na ručník – praktický věšák na ručníky zvyšující komfort používání.
- Vědro s naběračkou – nezbytné příslušenství pro regulaci vlhkosti.
- Přesýpací hodiny – elegantní hodiny umožňující kontrolu času stráveného v sauně.
- Termohygrometr – přesné měření teploty a vlhkosti pro optimální podmínky koupele.
- Kameny do kamen – sada 20 kg kamenů do kamen, zajišťujících ideální akumulaci a rozvádění tepla.

Upozornění:

Před montáží zkontrolujte kompletnost zboží, možné škrábance či poškození dílů. Pokud se vyskytne některá ze zmiňovaných skutečností ihned ji hlasejte prodejci. Za škody způsobené neodbornou montáží nebo škody vzniklé po montáži neneseme žádnou odpovědnost.

Montáž sauny

Požadavky na instalaci:

1. **Pevná a rovná základna** – Sauna musí být instalována na stabilním, rovném a pevném podkladu, ať nedochází k sedání či pohybu konstrukce. Ideálním materiálem pro základnu sauny jsou zpevněná dlažba, betonová dlažba či betonová deska. Základna pro saunu musí být větší, než je velikost samotné sauny. Jedině pevnou základnou zajistíme dostatečnou stabilitu pro saunu a ochranu před vztlínající vlhkostí.
2. **Přístup ke zdroji energie** – U sauny je nutné zajistit adekvátní zdroj napájení. Veškeré elektrikářské a instalační práce musí být provedeny osobou s oprávněním vykonávat tyto práce. Vše musí být zapojené v souladu s požadavky platných bezpečnostních norem, včetně požadavků potřebných pro ochranu proti přetížení a vlhkosti.
3. **Zajištění dostatečného větrání** – Sudová venkovní sauna musí být dostatečně větrána, aby byla zajištěna cirkulace čerstvého vzduchu, což je zásadní pro bezpečnost, a hlavně pohodlí uživatelů. Větrací otvor musí být umístěn tak, ať není ničím blokován a je zajištěn k němu dostatečný přívod vzduchu (sauna nesmí být umístěna větrací mřížkou například ke stěně).
4. **Dodržení bezpečných vzdáleností od bud či hranic pozemků** – Při instalaci sauny se držte místními stavebními předpisy týkající se minimálních vzdáleností umístění od obytných budov, plotů či hranic pozemků. Dodržení bezpečnostních vzdáleností je důležité z důvodu soukromí či bezpečnosti a prevenci proti požárům (sauna = zdroj tepla).

Kamna je třeba připojit k elektroinstalaci v souladu s platnými předpisy. Připojení smí provést pouze kvalifikovaný elektrikář s platným oprávněním.

Po ukončení procedury nebo během delší přestávky v používání se doporučuje odpojit saunu od napájení. To umožňuje minimalizovat riziko zkratu, zbytečného odběru energie a případného poškození zařízení.

K montáži sauny jsou zapotřebí **alespoň 2 dospělé osoby**. Prosím, pozorně si přečtete návod k obsluze před a během montáže pro správnou instalaci všech prvků. V případě problémů nebo dotazů během montáže kontaktujte prosím prodávajícího.

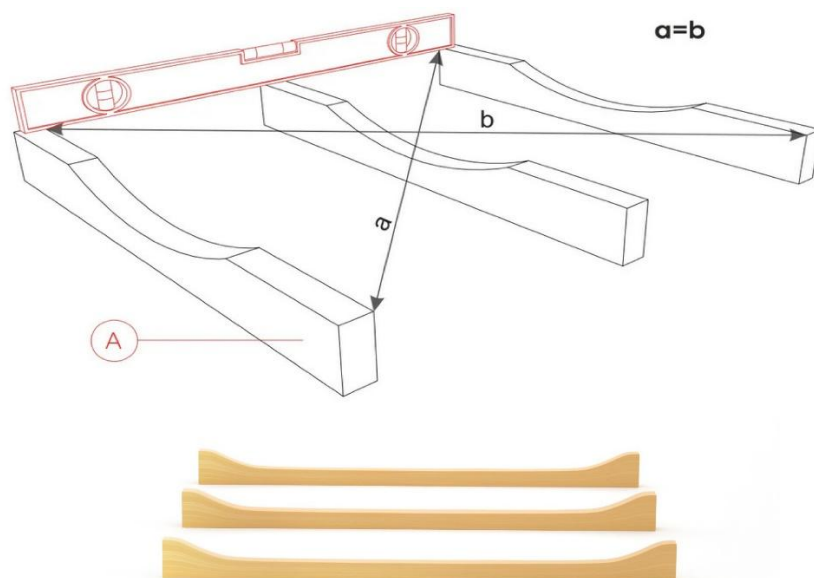
Instalace sauny

KROK 1 – Umístění sauny

Při rozhodování o umístění sauny zohledněte prosím následující požadavky:

- Hlavní napájecí kabel sauny musí být snadno přístupný.
- Podklad musí být stabilní a rovný.

KROK 2 – Instalace podlahových podpěr



Na pevný podklad umístěte podlahové podpěry. Ujistěte se, že máte umístěné podpěry v rovině a vzdálenost (a) z náčrtku odpovídá vzdálenosti (b) a šířce podlahových desek.

KROK 3 – Montáž podlahových desek

- Umístěte podlahové desky na podpěry ve vzdálenosti **35,5 cm na každé straně** podpěr od okrajů desek.
- Přišroubujte podlahové desky k podpěrám na vyznačených místech.



KROK 4 – Instalace oblouku podlahových desek

Umístěte 4 desky na pravou i levou stranu k již vzniklé a na pevno přišroubované části podlahy. Současně si zkontrolujte, zda vzniklý oblouk je rovnoměrný a plynulý. Desky nesmí nikde vyčnívat a tvořit nepravidelné či ostré hrany.



KROK 5 – Montáž zadní stěny

Umístěte zadní panel středový panel tak, aby již přichystané podpěry lavice směřovaly dovnitř. Panel musí být pevně zasazen do podlahového panelu.

Následně umístíme pravý a levý zadní panel do drážek. Musíme si zkontrolovat, že vše k sobě lícuje. Následně na vyznačených místech panely sešroubujte k sobě.

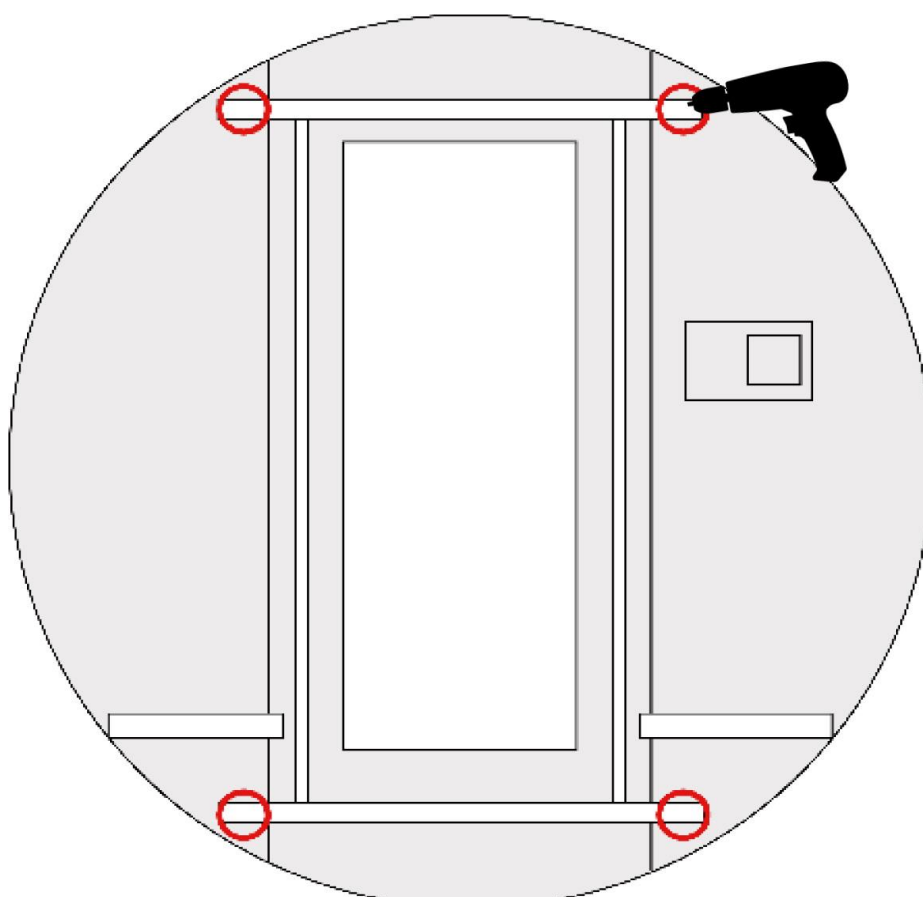


KROK 6 – Montáž přední strany

Umístěte přední středový panel tak, aby již přichystané podpěry lavice směřovaly dovnitř. Panel musí být pevně zasazen do podlahové desky.

Pevně středový panel zasadíte do drážek. Přidáním panelů na pravé a levé straně jej zpevníte a vše usadíte na místě tak, ať nám hrany lícují k sobě.

Panely z vnitřní strany sauny na vyznačených místech sešroubujte k sobě.



KROK 7 – Montáž bočních stěn

Namontujeme spojku přední a zadní stěny. Od již vytvořené podlahy montujeme další boční (podlahové) desky, dokud z oblouku nedojdeme k rovině.

První deska je vždy silně přitisknuta k předchozí. Druhou desku šroubuje do vzniklých hran z přední a zadní stěny. Při šroubování vždy vše zkontrolujte, jestli Vám desky lícuji na přední a zadní straně. Také zkontrolujte, zda máte desky správně usazené a nikde nám nevznikla mezera či nám neprosvítá světlo. Vše musí být vyrovnáno a teprve poté sešroubováno.



Dále přimontujeme dva hotové panely na levé straně sauny. Řádně je usadíme na předchozí desku, zkontrolujeme či nám vše lícuje a přišroubujeme je opět k hranám přední a zadní stěny.

Postup totožně opakujeme s pravými panely. Jen zde musíme být opatrnější a během instalace musíme protáhnout kabely od ovládacího panelu uvnitř předpřipravených lišt. Musíme dávat pozor, ať kabely neskřípneme a nepoškodíme. Následně přišroubujeme totožně jak na opačné straně.



Následně instalujeme stejným způsobem další desky, kontrolujeme vyrovnaní desek a také to, zdali nám nikde nevzniká viditelná vůle či nerovnost.

Před šroubováním vždy vše kontrolujeme a opakuje postup, dokud nebude pláštěm zakryta celá sauna.



KROK 8 - Montáž vnitřních prvků a vybavení sauny

Montujeme sedadlo počínaje přišroubováním dolních základů, následně vsuneme topný panel do namontovaných základů sedadla. Dbáme na to, aby kabeláž byla ve speciálním otvoru a nebyla panelem přiskřípnuta.

Následně vsuneme topný panel sedadla nacházející se ve výšce zad. Dbáme na to, aby kabeláž byla ve speciálním otvoru a nebyla panelem přiskřípnuta.

Montujeme hlavní sedadlo. Přišroubujeme všechny prvky.

Zástrčky od připojení panelů se musí nacházet na druhé straně pod sedadlem.

Uprostřed sauny montujeme podlahový panel a přišroubujeme jej ke korpusu sauny. Kabeláž se nachází pod podlahovým panelem.

Přistoupíme k montáži sedadla s topnými panely na druhé straně sauny.

Pamatujeme, aby se kabeláž nacházela ve speciálních drážkách a nebyla přiskřípnuta panely a prvky sedadla.

Připojíme 6 zástrček od topných panelů k ovladači. A zbývající kabeláž. Ovladač musí být připojen k elektroinstalaci v souladu s platnými předpisy. Připojení smí provést pouze kvalifikovaný elektrikář s platným oprávněním.

Montujeme horní prvek sedadla. Sešroubujeme prvky sedadla k sobě.



KROK 9 – Montáž kamen a vnitřních prvků

Instalujeme kamna. Instalaci by měl provést kvalifikovaný elektrikář s oprávněním.

Montujeme lampu na zadní stěnu sauny, termohygrometr a přesýpací hodiny.



KROK 10 – Montáž kovových pásků

Montujeme ocelové pásky tak, že je ovineme kolem korpusu sauny. Před spojením pomocí šroubů a matic umístíme ocelové pásky rovnoměrně kolem korpusu tak, aby zakrývaly šrouby.

Změříme vzdálenost od ocelové pásky k okraji sudu, abychom se ujistili, že je ocelová páska rovně. Pásky dotáhneme šrouby.



KROK 11 – Montáž maskujících a dekoračních prvků

Na přední a zadní stranu instalujeme dekorativní lištu, která nám překryje hrany bočních desek.

Na boční straně přichytíme dekorační lištu přes ocelové pásky a tím je upevníme k tělu sauny.



KROK 12 – Montáž dveřního madla a střešní krytiny

1. Na korpus sauny nasadíme střešní krytinu.
2. Příprava střechy: Ujistěte se, že povrch střechy je čistý, suchý a stabilní.
3. Montáž membrány: Položte střešní membránu. Připevněte ji sponkami.
4. Pokládka bitumenového šindele: Začněte od spodní hrany střechy. Šindele pokládejte s přesahem a upevňujte hřebíky. Další řady pokládejte s posunem, abyste dosáhli efektu šachovnice.
5. Kontrola: Zkontrolujte těsnost a upevnění všech prvků.

Pokud nemáte zkušenosti, zvažte využití pomoci odborníka.

Ovládací panel



Teplota:

- **Krátké stisknutí:** zvyšuje/snižuje teplotu o 1 °C / 1 °F.
- **Dlouhé stisknutí:** rychlé nastavení teploty.



Vnější světlo (volitelně):

- **Krátké stisknutí:** zapíná světlo
- **Další stisknutí:** vypíná světlo



Barevné osvětlení: Změna režimů osvětlení:

- **Další stisknutí přepínají v sekvenci:** B → G → R → C → B-G → R-B → R-G-B → auto-cyklus (všechny barvy)
- **Celkem 9 režimů světla**



Časovač (Timer):

- **Krátké stisknutí:** zvyšuje čas o 1 minutu.
- **Dlouhé stisknutí:** rychlé zvyšování/snižování času (0–90 min).



°C / °F a zapínání topení:

- **Krátké stisknutí:** změna jednotek teploty (°C - °F)
- **Dlouhé stisknutí:** zapíná / vypíná topení



Vnitřní světlo:

- **Krátké stisknutí:** zapíná světlo
- **Další stisknutí:** vypíná světlo



POWER – hlavní tlačítko:

- **Krátké stisknutí:** zapíná panel
- **Další stisknutí:** vypíná panel a všechny funkce (světlo, topení, hudbu)



Obsluha Bluetooth:

- Zapněte Bluetooth v telefonu.
- Vyhledejte zařízení „SAUNA BT“ a připojte se.
- Po úspěšném připojení se rozsvítí indikátor Bluetooth.
- Nyní můžete přehrávat hudbu přes telefon – indikátor MP3 bude během přehrávání svítit.

- Indikátor zhasne po zastavení hudby.



Obsluha Wi-Fi:

- Stáhněte si aplikaci „Smart Life APP“ z mobilního obchodu.
- Zapněte Bluetooth a Wi-Fi v telefonu (sít pouze 2,4 GHz).
- Ujistěte se, že panel sauny je zapnutý a v pohotovostním režimu.
- Otevřete aplikaci a zvolte Add Device (zařízení se obvykle objeví automaticky).
- Název zařízení je: „SceneLight-xxxx“.
- Zadejte heslo k síti 2,4 GHz a připojte se.
- Po úspěšném připojení se v aplikaci zobrazí plný ovládací panel.
- Pokud se zařízení nedaří spárovat: Podržte tlačítko napájení po dobu 5 sekund pro resetování a poté znovu vyhledejte.

POZNÁMKY PRO UŽIVATELE

- Před instalací produktu si prosím pozorně přečtěte návod, abyste mohli montáž provést efektivně a včas.
- Uživatel by měl dbát na vysoké napětí označené na produktech a nedotýkat se těchto míst, aby zajistil osobní bezpečnost.
- Nevystavujte ovladač vlhkosti nebo vysoké teplotě, abyste zabránili požáru nebo úrazu elektrickým proudem. Po použití ovladač prosím otřete.
- Je nutné udržovat čistotu vody a zabránit ponechání pevných nečistot, což může vést k ucpání odtoku a potrubí, a tím poškodit zařízení nebo prvky. V případě ucpání okamžitě vypněte napájení, vyčistěte systém a následně zařízení znovu spustěte.
- Prosím, netahejte za žádné výstupní vodiče, nebouchejte do zařízení ani jím neházejte, protože by mohlo dojít k poškození krytu nebo vnitřních částí.
- Neotevírejte kryt ovladače, protože se tam nacházejí části, které mohou představovat nebezpečí. Údržbu smí provádět pouze kvalifikovaný servisní personál.
- Používané napájení musí odpovídat určené hodnotě napětí uvedené na ovladači, v opačném případě není jeho používání povoleno a může způsobit vyhoření ovladače.
- Intervaly mezi souvislým zapínáním a vypínáním napájení by měly být alespoň 30 sekund, aby se prodloužila životnost ovladače.
- Prosím, nevkládejte ani nevyjímejte ovládací panel pod napětím, protože by to mohlo poškodit zařízení nebo způsobit neobvyklé stavy. V takovém případě okamžitě vypněte napájení a znovu jej zapněte.

- Prosím, správně zapojujte prvky (jako jsou: světlo, reproduktor, ventil, ozónová sterilizace, vodní čerpadlo, dmychadlo, vyvíječ páry atd.) do příslušných výstupních portů zařízení, jinak může dojít k jejich poškození, což může vést k nebezpečí.

KONFIGURACE ZAŘÍZENÍ PŘES WIFI

Zařízení umožňuje dálkové ovládání pomocí mobilní aplikace Smart Life. Pro správné propojení ovládacího panelu s Wi-Fi sítí a telefonem proveďte následující kroky:

1. Stáhněte si aplikaci

- Nainstalujte aplikaci „Smart Life“ z obchodu Google Play nebo App Store.

2. Zapněte moduly Bluetooth a Wi-Fi v telefonu

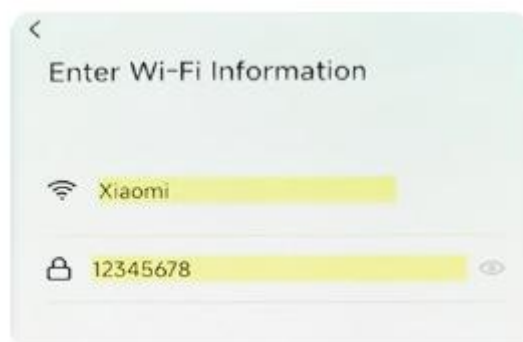
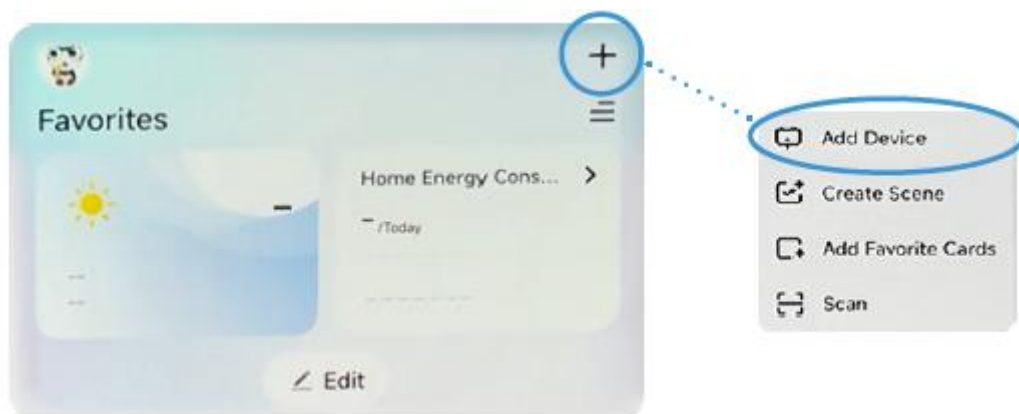
- Před zahájením konfigurace se ujistěte, že jsou ve vašem chytrém telefonu zapnuty jak Bluetooth, tak Wi-Fi.

3. Ujistěte se, že je ovládací panel pod napětím

- Hlavní panel zůstává zapnutý a v pohotovostním režimu.

4. Přidání zařízení v aplikaci

- Otevřete aplikaci Smart Life.
- Vyberte možnost „Add Device“ / „Přidat zařízení“.
- Po chvíli aplikace automaticky detekuje zařízení (název: „SmrtLife-8****“).
- Klikněte na Connect / Připojit.



Zadání hesla Wi-Fi

- Aplikace vás požádá o zadání údajů k Wi-Fi síti 2,4 GHz.
- Zadejte heslo a potvrďte.
- (Poznámka: zařízení podporuje výhradně síť 2,4 GHz.)

Automatické připojení a konfigurace

Po úspěšném připojení vás aplikace přesměruje na ovládací panel. Od tohoto okamžiku můžete na dálku ovládat:

- zapínání a vypínání zařízení,
- nastavení teploty,
- dobu provozu (časovač),
- nastavení osvětlení,
- hudbu,
- režim vytápění.

Resetování Wi-Fi připojení (pokud zařízení není detekováno)

Pokud aplikace zařízení nenachází:

- Podržte tlačítko napájení na panelu po dobu 5 sekund,
- zařízení resetuje komunikační modul,
- zkuste jej znovu přidat v aplikaci.

Potvrzení připojení Wi-Fi

- Po úspěšném připojení se na ovládacím panelu rozsvítí indikátor Wi-Fi.

KONFIGURACE OVLÁDACÍ STRÁNKY

Po úspěšném přidání zařízení v aplikaci Smart Life se na obrazovce zobrazí ovládací stránka. Naleznete tam všechny funkce dostupné z úrovně ovládacího panelu zařízení. Aplikace umožňuje:

- 1. Ovládání napájení
 - Dálkové zapínání a vypínání zařízení.
 - Po vypnutí z aplikace se všechny funkce (světla, hudba, vytápění) automaticky vypnou.



- 2. Nastavení teploty
 - Možnost přesné regulace teploty v rozsahu podporovaném zařízením.
 - Změny se okamžitě projeví na ovládacím panelu.
 - Dostupná změna jednotek °C / °F.



- 3. Nastavení doby provozu (časovač)
 - Rozsah od 0 do 90 minut.
 - Možnost nastavit dobu provozu ručně nebo ji rychle změnit.
 - Po dokončení odpočtu se zařízení automaticky vypne.



- 4. Správa osvětlení

- Zapínání a vypínání vnitřního a vnějšího osvětlení (volitelně).
- Ovládání režimu RGB (pořadí animace: RGB → R → G → B → RG → RB → GB → vypnutí).
- Režim automatického barevného cyklu – celkem 9 režimů.



- 5. Správa vytápění

- Zapínání a vypínání topných prvků.
- Nastavení cílové teploty.
- Indikátor vytápění na panelu svítí, když je ohřev aktivní, a zhasne po dosažení nastavené hodnoty.

- 6. Ovládání hudby

- Přehrávání hudby přes Bluetooth po připojení k zařízení.
- Kontrola zvuku a informací o stavu připojení.
- Indikátor MP3 se zapne během přehrávání hudby a zhasne po jejím zastavení.

Před zahájením používání je nutné se seznámit s návodem k obsluze. V případě jakýchkoli zdravotních pochybností ohledně používání sauny je třeba vyhledat lékařskou pomoc. Pokud během sezení pocítíte závratě nebo se cítíte unaveni horkem, okamžitě saunu opusťte.

Prodávající nenese odpovědnost za škody na majetku nebo zdraví uživatelů sauny.

Použití sauny

Koupě domácí sauny představuje pouze polovinu cesty k úspěchu. Druhou polovinu zajišťuje její správné používání, které umožňuje využít zdravotní a relaxační výhody. Zahradní sauny jsou obecně bezpečné pro většinu osob. Nicméně osoby, které se potýkají s vážnými zdravotními problémy nebo mají obavy o svůj zdravotní stav, by se měly o používání sauny poradit s lékařem. Mezi kontraindikace patří mimo jiné vysoký krevní tlak, srdeční choroby nebo těhotenství.

V sauně teplota dosahuje přibližně 70 stupňů Celsia při vlhkosti na úrovni 80–100 %. Udržování mírné teploty přispívá k prodloužení životnosti sauny. Správně zvolená vlhkost a teplota zabraňují praskání dřeva a udržují těsnost stěn, což následně zamezuje vytékání pryskyřice, které se může objevit při nadměrně vysokých teplotách. Teplota v sauně by neměla překročit 80 stupňů Celsia. Jakožto „živý“ materiál se dřevo vyznačuje určitými přirozenými vlastnostmi.

Dotýkání se rozpálených kovových prvků v sauně je nebezpečné a může mít za následek popáleniny. Ocelové prvky mohou být ostré, proto je třeba s nimi zacházet s náležitou opatrností. Při polévání kamen vodou by se nemělo překračovat 100 ml na jedno polití, aby se zajistilo její úplné odpaření. Voda by měla být lita výhradně na kameny umístěné v nádobě, což umožňuje udržení její hladiny. Vysoké vlhkosti se dosahuje poléváním lavic a stěn sauny před jejím zapnutím. V případě zaznamenání úniku pryskyřice je třeba její kapky odstranit pomocí brusného papíru nebo lešticího zařízení, nikdy však tyto kroky nepodnikajte během provozu sauny. Bezpečnost by měla být vždy na prvním místě.

Tipy

Není důvod ke studu!

Je dobré si uvědomit, že nahota v sauně není povinná. Nicméně používání sauny bez oděvu, v souladu s tradicí Adama a Evy, může přinést mnohem větší zdravotní a relaxační přínosy. Pokud je pro vás nahota nepříjemná, můžete se vždy zabalit do suchého ručníku, přičemž pamatujte na to, abyste jej udržovali v čistotě a suchu, aby nedošlo k poškození dřevěných prvků sauny. Tělo by mělo být před vstupem do sauny pečlivě osušeno. Pokud se zpočátku cítíte pohodlně na nižší lavici, máte možnost se postupně přesouvat na vyšší pozice, abyste se vyhnuli tepelnému šoku nebo zhoršení pohody. Ve finské sauně, zejména silně vyhřáté, se doporučuje pobývat přibližně 15 minut.

Před použitím sauny se vyhněte konzumaci alkoholu a těžkých jídel! Vstup do sauny na lačný žaludek se také nedoporučuje, protože to může vést k mdlobám. Po konzumaci vydatného jídla se doporučuje před vstupem do sauny počkat alespoň hodinu.

Očištění od kosmetiky připraví vaše tělo na intenzivnější proces dýchání. Po saunování je nejlepší začít kontrastní koupelí, při které střídáte proud teplé a studené vody. Další účinnou metodou je nejprve potírání těla drceným ledem, což otuží organismus a přispěje ke stažení póru pokožky.

Studenou sprchu je nejlepší začínat od nohou a směřovat proud vody směrem k srdci. Proces ochlazování má za úkol vyvolat stažení cév a zvýšit jejich pružnost. Pokud se rozhodnete pro použití ledu, začněte vodou o mírné teplotě a postupně přecházejte k chladnější.

Relaxace a uvolnění

Dopřejte si chvilku relaxace. Zklidněte tělo i mysl. Celý saunový cyklus by měl trvat přibližně 10–15 minut.

Kontraindikace

Věnujte pozornost svému pocitu. Pokud se cítíte unavení nebo oslabení, raději saunování vynechejte. Nezapomínejte také na konzultaci s lékařem v případě jakýchkoli onemocnění.

Regenerace po saunování

Po výstupu ze sauny věnujte chvíli odpočinku v sedě nebo vleže. Nezapomeňte na hydrataci organismu – ideální je minerální voda nebo rajčatová šťáva, která pomůže doplnit hladinu draslíku.

BEZPEČNOSTNÍ ZÁSADY

- Vždy se řiďte vlastní bezpečností a tím, jak se cítíte – nepřemáhejte se a v případě jakýchkoli pochybností o svém zdraví se neprodleně poradte s lékařem.
- V sauně se vyhněte nošení šperků a kovových prvků, které se mohou zahřát a způsobit riziko popálení.
- Před vstupem do sauny nepoužívejte tělová mléka, krémy ani make-up, protože mohou zablokovat póry a bránit pocení a dýchání pokožky.
- Doporučuje se chránit vlasy ručníkem, aby se zabránilo jejich vysoušení vlivem intenzivního tepla.
- Nedoporučuje se konzumovat jídla a nápoje těsně před použitím sauny, zejména těžce stravitelná jídla.
- Během pobytu v sauně nejezte ani nepijte, vyhněte se zejména alkoholu, který může snížit krevní tlak a vyvolat závratě nebo nevolnost.
- Udržujte bezpečnou vzdálenost od horkých kamen a po saunování se doporučuje studená sprcha.
- Po výstupu ze sauny dbejte na hydrataci organismu vypitím 2–4 sklenic vody, abyste předešli dehydrataci.
- Po sprše hydratujte tělo jemným mlékem. Čas strávený v sauně by neměl překročit 20 minut.
- Pokud se nebudete cítit dobře, pociťujete závratě nebo nevolnost, okamžitě saunu opusťte.

- Osoby se zdravotním postižením a děti by měly saunu používat pod dohledem dospělých.
- Zvířata, kojenci a malé děti by v sauně neměli pobývat.

VAROVÁNÍ

Pobyt v rozežháté sauně po delší dobu může vést ke zvýšení tělesné teploty, což představuje zdravotní riziko:

- Vyvarujte se polévání kamenů příliš velkým množstvím vody, protože vznikající pára dosahuje teploty varu.
- Děti, osoby se zdravotním postižením a nemocní by se neměli přibližovat ke kamnům a nesmí v sauně zůstat bez dozoru.
- Doporučuje se konzultace s lékařem za účelem zjištění případných kontraindikací pro využívání sauny vzhledem ke zdravotnímu stavu.
- V případě využívání sauny malými dětmi je nutné se poradit s pediatrem.
- V sauně dbejte zvýšené opatrnosti, protože podesta a podlaha mohou být kluzké.
- Vstup do sauny pod vlivem alkoholu, drog nebo po požití silných léků je zakázán.
- V horké sauně byste neměli usínat.
- Slaný mořský vzduch a vlhké klima mohou přispívat ke korozi kovových prvků kamen.
- V sauně nevěste oblečení k sušení, abyste předešli riziku požáru. Nadměrná vlhkost může také způsobit poškození elektrických prvků.

Vysokoteplotní sauny získávají stále větší oblibu:

- Pobyt ve finské sauně pomáhá při očišťování organismu od toxinů.
- Sezení mají relaxační účinky, redukuje stres a napětí.
- Suchá finská sauna přispívá k hubnutí – během jednoho sezení lze spálit až 300 kalorií.
- Je efektivní při spalování tukové tkáně.
- Tradiční sauny nabízejí místa k sezení i ležení.
- Pravidelné používání tradiční sauny pozitivně ovlivňuje oběhový systém, činnost srdce a reguluje krevní tlak.
- Sauny jsou doporučovány osobám se svalovým napětím, chronickým revmatoidním zánětem kloubů a kontrolovaným bronchiálním astmatem.

Finská sauna, tedy suchá sauna, dosahuje teploty vzduchu od 60 do 110 stupňů Celsia při vlhkosti přibližně 5–15 %. Dosažení takto vysoké teploty umožňují speciální kamna nahřívající kameny. V kabině se nacházejí také pohodlná sedadla vyrobená ze dřeva kanadské jedle. Pravidelné používání tradiční sauny přináší dobrou kondici, pocit vnitřního tepla, stimuluje biologické proměny nezbytné pro zachování psychofyzické rovnováhy a celkového zdraví. Tato

terapie účinně podporuje lipolýzu, tedy odbourávání tukových buněk, což efektivně bojuje proti celulitidě a zpevňuje tělo.

Doporučuje se využívat suchou saunu dvakrát týdně. Správně provedené sezení by mělo zahrnovat pobyt v sauně po dobu maximálně 15 minut, poté je třeba saunu opustit, osprchovat se, osušit tělo a odpočinout si. Opakování tohoto cyklu dvakrát až třikrát tvoří kompletní saunování. Po posledním opuštění sauny je nutné opláchnout tělo vodou, osušit se a odpočívat 15–20 minut. Při pravidelném saunování je nesmírně důležitá správná hydratace organismu.

Údržba sauny a možné závady

Před zahájením jakékoliv údržbové aktivity (čištění, výměna žárovky, kontrola kamenů) se ujistěte, že je odpojen napájecí kabel od sítě.

Pokud někdy dojde k poškození napájecího kabelu, musí být vyměněn výrobcem nebo kvalifikovanou a oprávněnou osobou, aby nedošlo k ohrožení bezpečnosti.

Možné závady a jejich odstranění:

Únik pryskyřice:

Při zahřátí sauny na vysokou teplotu se může stát, že se z použitého dřevěného materiálu může uvolnit zbytek pryskyřice. Takto uniklou pryskyřici lze po vychladnutí sauny odstranit seškrábnutím prstem. Případné stopy po pryskyřici lze odstranit velmi jemným smirkovým papírem (hrubost 1000 a více). Při využití této hrubosti nedojde k poškození broušeného okolí.

Nesvítí kontrolka na kamnech:

1. Nedostatečné vstupní napětí – Připojte saunu a zkontrolujte jistič, jestli je v poloze on. Případně pomocí měřáku zkontrolujte napětí v zásuvce.
2. Poškozený napájecí kabel – Kontaktujte servis či osobu oprávněnou provádět tyto úkony a vyměňte poškozený přívodní kabel.
3. Chyba elektroinstalace – Kontaktujte servis.

Vnitřní prostor sauny se plně nenahřívá:

1. Vnitřní prostor je nedostatečně teplý – zvýšte pomocí ovládacího panelu na kamnech teplotu v sauně.
2. V případě nefunkčních kamen je potřeba postupovat podle instrukcí přiložených ke kamnům.

V sauně se line nepříjemný zápach:

1. Zápach spáleniny – odpojte saunu od elektrického přívodu a zkontrolujte opticky celý povrch i obvod sauny. Kontrolujte saunu do úplného vychladnutí a kontaktujte servisní středisko.

Nesvítí osvětlení v sauně:

1. Je potřeba zkontrolovat žárovky v osvětlení. Před kontrolou odpojte saunu od přívodu elektrického napětí a poté zkontrolujte žárovky.

Záruční podmínky

Před instalací zkontrolujte úplnost produktu a jeho případné poškození v důsledku přepravy nebo skladování. Zkontrolujte povrchy instalovaných panelů. Velké praskliny či poškození je nutné ihned reklamovat. Prodejce nepřebírá žádnou odpovědnost za škody způsobené během instalace nebo po ní. Prodejce nenese odpovědnost za náklady na instalaci nebo demontáž v důsledku chybné montáže nebo vad hlášených až po instalaci.

1. Záruka se vztahuje na výrobní vady výrobku (sauny) a vady materiálů, z něhož je výrobek vyroben.
2. Záruka spočívá v opravě nebo výměně dílů, které výrobce považuje za vadné.
3. Záruční doba začíná běžet v okamžiku nákupu a řídí se reklamačním řádem a obchodními podmínkami.
4. Odborné instalace smí provádět pouze osoba oprávněná k těmto úkonům a musí vystavit potvrzení o správném zapojení.
5. Vady nebo poškození zboží zjištěné v záruční době budou odstraněny v předem dohodnuté době.
6. Prodejce nehradí náklady na demontáž nebo poškození dekorativního vybavení či dílů nesouvisející se saunou, které ztěžují přístup k výrobku (obklady, malba, zasklení). Ani náklady na uvedení těchto prvků do původního stavu po záruční opravě či výměně.
7. Pokud je před instalací nebo při ní zjištěna vada výrobku, je potřeba přerušit instalaci nebo používání sauny a chybu ihned nahlásit prodejci.
8. Vyskytující se vadu je potřeba před dalším používáním odstranit.
9. Zákazník je povinen výrobek poskytnout k reklamaci čistý v souladu se základními hygienickými pravidly.
10. Poškození způsobené nevhodnou údržbou nebo využíváním, které není v souladu s návodem není možno nárokovat v reklamačním řízení.
11. Prodejce ani výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávnou péčí o výrobek.
12. Prodejce ani výrobce neposkytuje žádnou náhradu za nepřímé škody, které vznikly zákazníkovi, respektive třetím osobám v důsledku poškození zařízení.
13. Veškeré opravy, na které se nevztahuje záruka jsou zpoplatněny.
14. Není povoleno provádět jakékoliv úpravy na výrobku či elektroinstalaci – dochází tím ke ztrátě záruky na produkt.
15. Jakýkoliv jiný neodborný zásah do konstrukce či vybavení sauny je také důvodem k neuznání reklamace.
16. Záruka se také nevztahuje na mechanické poškození výrobku, na škody vzniklé v důsledku nedbalosti, nesprávného používání či škody vzniklé okolnostmi, za které není odpovědná výroba produktu jako jsou: přepětí v síti, zasažení bleskem, koroze, promáčení produktu a obecně všechny ostatní příčiny, které mohou vzniknout v důsledku kontaktu s nepřiměřeným množstvím vody, závadou na elektrické síti (podpětí, přepětí) a událostí způsobené náhodou či vyšší mocí.

Pro uplatnění reklamace je potřeba se identifikovat vystaveným dokladem o zakoupení. Doklad o koupi je současně považován za záruční list.