

## NÁVOD NA POUŽÍVANIE SAUNY

Pred prvým použitím sauny odporúčame naimpregnovať vonkajšiu časť sauny prípravkom na ochranu dreva určeným na vonkajšie použitie a vnútornú časť olejom na drevo. Dvere odporúčame impregnovať ochranným prostriedkom na drevo zvnútra aj zvonka, aby boli chránené pred deformáciou.

Sauna by mala byť umiestnená na rovnom a tvrdom podloží.

Všetky elektrické inštalácie by mal vykonávať kvalifikovaný elektrikár v súlade s platnými predpismi a pokynmi výrobcu pece.

Všeobecné pravidlá: Pred použitím sauny sa uistite, že váš zdravotný stav vám umožňuje saunu voľne používať. Ak sa vyskytnú čo i len najmenšie náznaky, že by ste saunu nemali používať, kontaktujte svojho lekára. Saunu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu, omamných látok alebo silných liekov. Saunu by ste tiež nemali používať na lačný žalúdok, po ťažkom jedle alebo po psychickej či fyzickej námahe.

### SAUNOVANIE

- Saunu nepoužívajte samostatne. V záujme vlastnej bezpečnosti používajte saunu v sprievode aspoň jednej ďalšej osoby. Choré a zdravotne postihnuté osoby a deti nesmú zostať bez dozoru.
- Odstráňte kovové ozdoby a šperky - hrozí riziko popálenia.
- Pred saunovaním si umyte telo v sprche a potom sa dôkladne osušte.
- Kamene počas kúpeľa polievajte vodou (nie je vhodné na ne liať iné látky).
- Buďte opatrní - podlaha sauny môže byť klzká.
- Dĺžka kúpeľa závisí individuálne od vašej kondície, ale odporúča sa 8 až 15 minút.
- Po opustení sauny ochladte svoje telo studenou sprchou od nôh smerom k srdcu.
- Po ochladení si oddýchnite a doplňte tekutiny v tele minerálnou vodou.

## **Prevádzkové pokyny pre bezpečné používanie záhradnej sauny**

**Záhradná sauna je základná verzia bez nasledujúceho vybavenia:**

- saunová pec na drevo alebo 400 V elektrická pec
- elektrické inštalácie s napätím 230/400 V
- bezpečnostné prvky na zaistenie bezpečného používania sauny.

**Na bezpečné používanie sauny musí používateľ pred použitím sauny vykonať nasledujúce kroky v závislosti od typu pece nainštalovanej v saune. Sauna by sa mala používať v súlade s návodom na použitie vrátane nasledujúcich pokynov.**

**Používateľ záhradnej sauny, ktorá má byť vybavená pecou na drevo, musí pred uvedením do prevádzky dodržiavať nasledujúce požiadavky na bezpečné používanie sauny. Používateľ sauny musí pred spustením sauny zabezpečiť:**

- gravitačné vetranie, ak je sauna vybavená pecou na drevo (nasávacie otvory v spodnej časti dverí, výfukové otvory v hornej časti nad pecou na drevo).
- V záhradnej saune vybavenej pecou na drevo musí byť namontovaný detektor oxidu uhľnatého.
- V záhradnej saune vybavenej pecou na drevo musí byť namontovaný bezpečnostný spínač napojený na zvukový signál, ktorý sa aktivuje, ak používateľ sauny stratí vedomie.
- V záhradnej saune vybavenej pecou na drevo musí byť k dispozícii zásuvka na pripojenie externého napájania 230 V.
- V záhradnej saune vybavenej pecou na drevo môže byť nainštalované napájanie stálym elektrickým prúdom s napätím 24 V z elektrickej batérie inštalovanej v saune.
- V záhradnej saune vybavenej pecou na drevo musia byť dymovody tepelne izolované pokrytím izolačnou vlnou, aby sa náhodné osoby nepopálili. Prechod potrubia cez drevenú stenu musí byť zabezpečený špeciálnym spôsobom, aby sa zabránilo vznieteniu steny a požiaru sauny. V priestore pece na drevo musí byť podlaha chránená plachtou, aby sa zabránilo vypadnutiu horiacich polien z pece.

**Používateľ záhradnej sauny, ktorá má byť vybavená elektrickou pecou 400 V, je povinný pred jej uvedením do prevádzky vykonať nasledujúce požiadavky na jej bezpečné používanie.**

**Používateľ sauny musí pred spustením sauny zabezpečiť:**

- v záhradnej saune vybavenej elektrickou pecou na 400 V musí byť namontovaný bezpečnostný spínač napojený na zvukový signál, ktorý sa aktivuje, ak používateľ sauny stratí vedomie.
- V záhradnej saune vybavenej elektrickou pecou na 400 V sa musí vykonať trojfázová inštalácia elektrického napájania sauny 230/400 V.