

inua



KOM GODT I GANG MED DIN NYE SAUNA

Vi fra INUA vil gerne ønske dig et kæmpe tillykke med din nye sauna. For at give dig den bedst mulige oplevelse med din sauna, har vi her samlet en blanding af informationer, som kan hjælpe dig både i forhold til service og vedligehold, generelt brug og indstillinger, samt vores gode råd og tanker til ellers at få mest ud af din sauna.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Vigtige informationer

2

INSTALLATION

VEDLIGEhold

Service

3

GARANTI

Vedligehold

4

RENGØRINGSRÅD

Hvordan får du mest ud af din sauna?

5-7

FØR BRUG

UNDERBRUG

EFTER BRUG

Vigtige informationer

INSTALLATION

Det er vigtigt at saunaen installeres korrekt, og alt strøm bliver tilsluttet på forsvarlig vis. Det er derfor et krav at installationen sker af en autoriseret elektriker, som kan kvittere for arbejdet. Hvis ikke dette er opfyldt, vil garantien på alle strømførte apparater i saunaen bortfalde.

VEDLIGEHOLD

Undgå brug af stærke, kemiske rengøringsmidler i saunaen. Største delen af rengøringen i din sauna kan klares med en fugtig klud! Hvis en fugtig klud ikke skulle være nok, findes specifikke rengøringsmidler til sauna kabiner, som vi vil anbefale dig at bruge.

Da træet, som vi bruger til vores saunaer, er meget tørt, er det ekstra modtageligt for fugt. Anvend derfor aldrig en vandslange eller andre former for trykspuling indeni eller udenpå saunaen. Hverken på træpanelerne eller saunabænke. Dette gælder også for gulvet inde i saunaen.

Bemærk venligst, at garanti- og reklamationsretten frafalder, såfremt der har været benytte for store mængder vand i forbindelse med rengøring.

Du er velkommen til at ringe til os, hvis du har spørgsmål angående rengøring! Hvis du oplever nogen problemer, vil vores hold fra INUA med glæde give dig professionel rådgivning og hurtig assistance. I de følgende afsnit vil du også kunne læse mere om, hvordan du bedst passer på din sauna.

Service

GARANTI

For at garantere en lang levetid, er vi utrolig opmærksomme på kvaliteten af materialet, teknologien samt håndværket af hver kabine vi laver. Derudover dedikerer vi meget tid og bestræber os på at udarbejde den bedste teknologi og de mest innovative løsninger til vores kabiner. Vi samarbejder kun med de bedst kvalificerede virksomheder.

Til privat brug af kabiner tilbyder vi følgende garantier:

- 2 års reklamationsret for vores INUA-kabiner.
- 5 års garanti på konstruktions- og strukturelle elementer.
- 2 års fabrikant garanti på saunaovn.
- 5 års fabrikant garanti på HUUM saunaovn og kontrolenheder.
- 2 års fabrikant garanti på kontrolenheder.
- 1 års garanti på reservedelene.
- 5000 driftstimer i producentgaranti for Infrarode Dr. Fischer VITAE halogenpærer

Rengøringsråd

RENGØRINGSRÅD

Du kan også selv gøre meget for at forlænge dit produkts levetid. Generelt er det vigtige at sørge for at efterse din sauna regelmæssigt og lufte ud efter rengøring og brug. På den måde sikre du, at der ikke samler sig fugt, hvor mug eller svamp kan vokse. Nedenfor kan du finde rengøringsråd til de specifikke elementer i din sauna.

SAUNA-OVN

Kalkaflejringer og vandpletter på saunaovnen kan fjernes med en børste eller fugtig klud. Sørg for at saunaovnen er helt afkølet inden du gør dette for at undgå forbrænding. Hvis du bruger din private sauna 1-2 gange om ugen, anbefaler vi, at du tjekker saunastenene en gang om året og skifter de sten ud som er eroderet eller flækket. Erodering sker nemlig helt naturligt, når stenene gentagende gange varmes op og der hældes vand over dem.

BÆNKE

Sørg for at bruge håndklæder i saunaen for at undgå pletter. Du kan med fordel tørre overskydende sved af bænken med en fugtig klud, når du er færdig inde i saunaen. Hvis bænkene er meget beskidte, kan du fra tid til anden slibe dem ned med fint sandpapir (100korn).

VÆGPANELER

Du kan tørre indendørspanelerne af med en fugtig klud – ikke våd – med jævne mellemrum (vi anbefaler en gang hvert halve år eller efter behov). Brug aldrig vandslange eller lignende trykspuler på vægpanelerne.

GULVET

Støvsug gulvet ofte og tør det af med en fugtig klud eller gulvmoppe. Undgå at bruge en gennemblødt klud eller moppe, da træet i saunaen er meget modtageligt for fugt.

DØREN

Vi anbefaler, at du rengør saunaens glasoverflader og glasdør med et miljøvenligt vinduesrensemiddel. Tør trærammerne af med en fugtig klud. Kontroller skruerne på dørhåndtagene og juster dem hvis nødvendigt. Påfør olie på dørhængslerne regelmæssigt.

SALTVÆG

Vejret skifter og fugtighedsniveauet påvirker saltets fysiske tilstand. På grund af fugtigheden krystalliseres saltet, og fra tid til anden vil det glide ned af saltvæggen og forsamlers på gulvet og på bænkene. Disse saltkrystaller kan fejes væk med en børste. En moderat luftcirkulation i saunaen er vigtig for saltvæggens stand. Salt er i sig selv et desinfektionsmiddel og har derfor ikke brug for yderligere rengøring.

Hvordan får du mest ud af din sauna?

Vi har forsøgt at samle nogle gode råd, som kan hjælpe dig til at få mest muligt ud af din sauna. Formålet er helt simpelt at sikre os, at din oplevelse bliver så god som mulig. Vi har inddelt vejledningen i før, under og efter brug, samt en lille del om, når saunaen slet ikke bruges.

FØR BRUG:

Der er fem vigtige pointer at huske, inden du bruger saunaen.

1. Giv dig god tid:

Sørg for at have god tid inden brug. Hvis man har siddet og stresset i trafikken, og skyndt sig hjem for lige at nå en hurtig tur i sauna, så vil man ikke kunne slappe ordentligt af. Det vil derfor også give en flad fornemmelse, da hele oplevelsen handler om, at man kan tømme hovedet og slappe helt af.

2. Spis ikke et stort måltid lige inden

Spiser man lige inden man sætter sig i saunaen, vil kroppen og blodet være fokuseret på fordøjelsessystemet. I stedet vil vi gerne have blodet til at cirkulere ekstra, så det hjælper med at rense ud i hele kroppen, og ikke kun omkring din centrale core.

3. Drik vand inden

Man mister typisk op mod en halv liter vand, i løbet af en 20 minutters saunasession. Derfor kan det være en fordel at drikke en del vand, inden man går ind i saunaen. Det kan også være en god idé at have en stor flaske med derind. Alt sammen for at undgå, at kroppen dehydreres under brugen af saunaen.

4. Tag altid et bad inden brug

At tage et bad inden falder ind mellem et godt råd, og noget der er essentielt for oplevelsen. Ved at bade inden, sørger man for at rense kroppen for skidt og støv, og dette medvirker til at åbne porerne i huden. Det hjælper at tænke på huden som en åndende mekanisme. Den skal være ren, og så afdækket så muligt, for at få mest muligt ud af oplevelsen.

5. Tag ikke din telefon eller bøger med

Varmen fra saunaen kan risikere at ødelægge din telefons elektronik, og på samme måde kan det skade siderne og ryggen af den bog, man tager med ind i saunaen. Det kan derfor være bedre at benytte højtalerne i saunaen og lytte til afslappende lydterapi, eller en spændende lydbog at fordybe sig med.

UNDER BRUG:

1. Flyt dig rundt i rummet efter behov

Hvis saunaen har mere end et niveau af bænke, kan man naturligvis flytte sig op og ned efter behov. Men som hovedregel er en sauna altid varmest i toppen, og køligst ved gulvhøjden. Det skyldes blot at varmen søger op ad. Det er godt at være klar over, så man kan sætte sig der, hvor man bedst kan nyde varmen.

2. Meditation

Det kan være en god hjælp at meditere, da det kan hjælpe kroppen med at slappe af. Det er også en oplagt mulighed når ikke man kan have bøger eller en telefon med ind. At meditere korrekt kan være svært, og det kan være en god idé at finde vejledninger på nettet til dette.

3. Hæld vand på

Typisk er en sauna nede på omkring 10-30 % luftfugtighed, hvorimod en dampsauna rammer 100 %. Man kan hæve luftfugtigheden en smule ved at hælde lidt vand på de varme sten. Ved at løfte luftfugtigheden, hæver man også varmen, da fugtig luft indeholder mere energi. Dette virker dog ikke ved infrarød varme, da der her ikke bruges varme sten, men derimod varmepaneler. Et godt råd kan være at hælde æteriske olier i vandet, så hele rummet dufter af enten pepper mynte eller lavendler.

4. Stop efter 20 minutter:

Dette er naturligvis ikke et krav, men vores erfaring viser at den bedste måde at udnytte saunaen på, er ved efter 20 minutter at lade sig køle ned igen. Dette kan enten være gennem et bad, eller ved at opholde sig i et køligere lokale i et stykke tid.

EFTER BRUG:

1. Slut altid af med et bad:

Hvis du kan holde til det, er et koldt bad særligt godt, men ellers handler det om at få rensset huden og få porerne lukket til igen. Det er også en god idé at undgå sæbe, da det kan irritere huden.

2. Lad kroppen køle af, inden du tager tøj på

Hvis du stadig føler dig varm eller fugtig i huden, risikere du at fange varmen under et sæt stramt tøj. Hudens porer er stadig åbne og den er meget sensitiv. Derfor kan det være en god idé at køle ordentligt ned, og undgå at svede for meget udenfor saunaen.

3. Få noget at spise

Hvis ikke du har spist inden, vil det være naturligt at føle sig sulten, efter at være trådt ud af saunaen. Det kan derfor være en god idé med noget at spise, og særligt noget der er saltholdigt, da man ved at svede på den måde det gøres i saunaen, hurtigt mister salt.

4. Undgå at presse dig selv for hårdt

Det kan være fristende efter en god tur i saunaen at hoppe direkte videre til en god gang træning. Det er oplagt fordi kroppen er varm, og man netop at har fået fornyet kræfter. Det vil dog typisk være bedre for kroppen at få slappet lidt af, og få kølet ordentligt ned i et roligt tempo.

5. Søvn.

Bruger du saunaen sidst på dagen, er der en vis risiko for, at du vil føle dig ekstra udmattet efterfølgende. Hvis dette er tilfældet, kan du her opleve at få en af de bedste nætters søvn i lang tid.