



# INSTRUKCJA MONTAŻU

SAUNA OGRODOWA FIŃSKA

MODEL: HAMAR

# 1

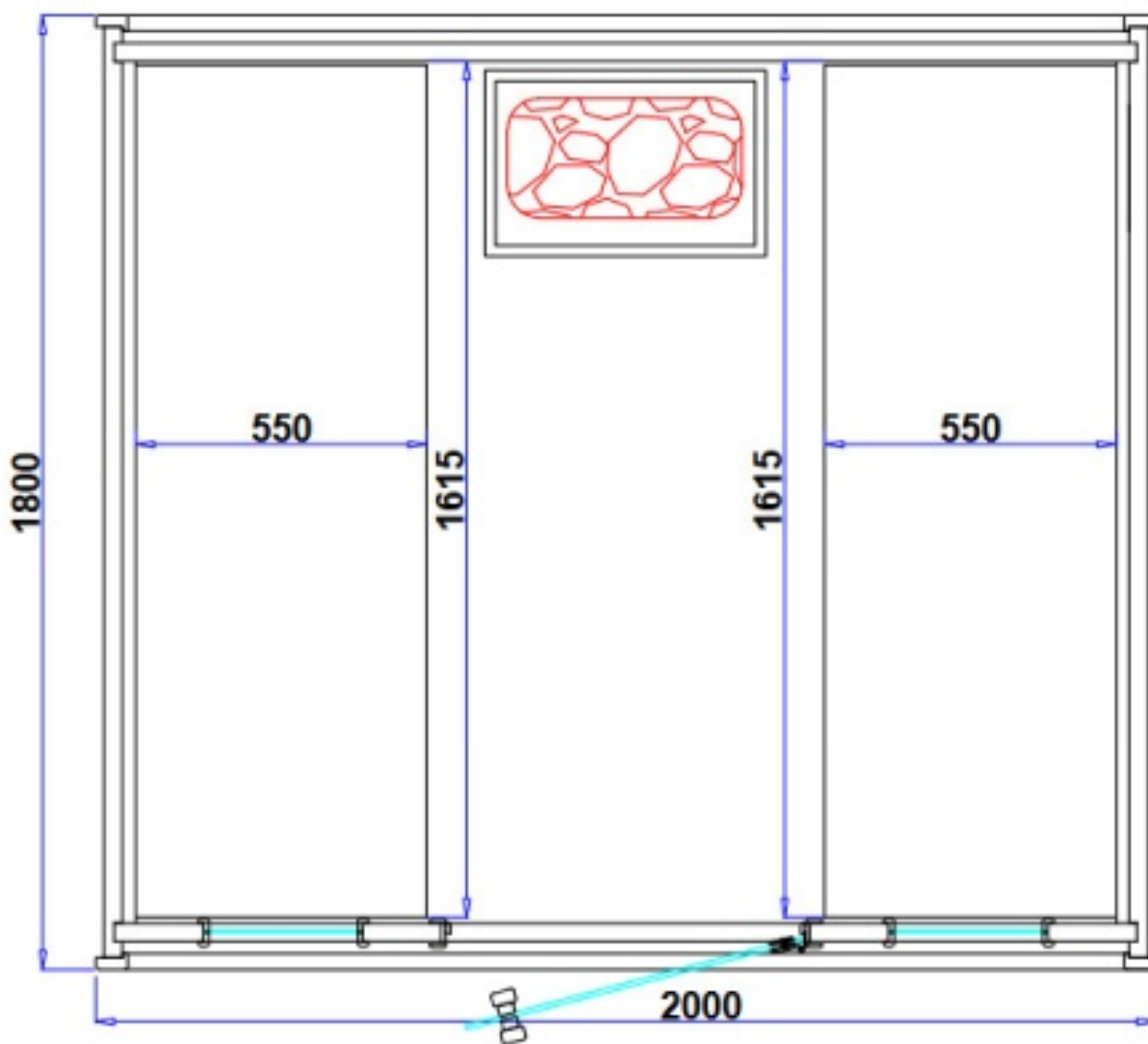
## PRZED MONTAŻEM

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem montażu, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego montażu produktu.

### UWAGA:

Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

## SPECYFIKACJA PRODUKTU



# 2

## INSTRUKCJA MONTAŻU

### UWAGI DOTYCZĄCE MONTAŻU:

Przed montażem prosimy sprawdzić kompletność towaru, zarysowania, uszkodzenia. Jeżeli takie zaistniały niezwłocznie należy je zgłosić do Sprzedającego.

Za szkody powstałe podczas montażu oraz stwierdzone po zamontowaniu nie ponosimy odpowiedzialności.

Instrukcja pasuje do modeli:  
**HAMAR**

## WYMAGANIA INSTALACYJNE

### 1. Stabilna i równa podstawa

Sauna musi być zainstalowana na stabilnej, równej i trwałej podstawie, aby uniknąć osiadania lub przekrzywienia konstrukcji. Idealne materiały na podstawę to kostka brukowa, płyty betonowe lub specjalnie przygotowana podbudowa z żwiru. Podstawa powinna być większa niż obrys sauny, aby zapewnić dodatkową stabilność i ochronę przed wilgocią.

### 2. Dostęp do źródła zasilania

W przypadku saun elektrycznych konieczne jest zapewnienie dostępu do odpowiedniego źródła zasilania. Instalacja elektryczna musi być wykonana przez uprawnionego elektryka i zgodna z obowiązującymi normami bezpieczeństwa, w tym posiadanie odpowiednich zabezpieczeń przed przeciążeniem i wilgocią.

### 3. Zapewnienie odpowiedniej wentylacji

Sauna beczka musi być odpowiednio wentylowana, aby zapewnić cyrkulację świeżego powietrza, co jest kluczowe dla bezpieczeństwa i komfortu użytkowników. Należy zaplanować umieszczenie wentylacji w taki sposób, aby umożliwić efektywną wymianę powietrza.

### 4. Odpowiednie odległości od budynków i granic działki

Przy instalacji sauny należy przestrzegać lokalnych przepisów budowlanych dotyczących minimalnych odległości od budynków mieszkalnych, ogrodzeń i granic działki. Jest to ważne zarówno ze względów bezpieczeństwa (np. ryzyko pożaru), jak i prywatności.

**Piec należy podłączyć do instalacji elektrycznej zgodnie z obowiązującymi przepisami. Podłączenie może wykonać tylko wykwalifikowany elektryk z ważnymi uprawnieniami.**

**Zaleca się odłączenie sauny od zasilania po zakończonej sesji lub na czas dłuższej przerwy w użytkowaniu. Pozwala to zminimalizować ryzyko zwarcia, niepotrzebnego poboru energii oraz ewentualnych uszkodzeń urządzenia.**

## MONTAŻ SAUNY

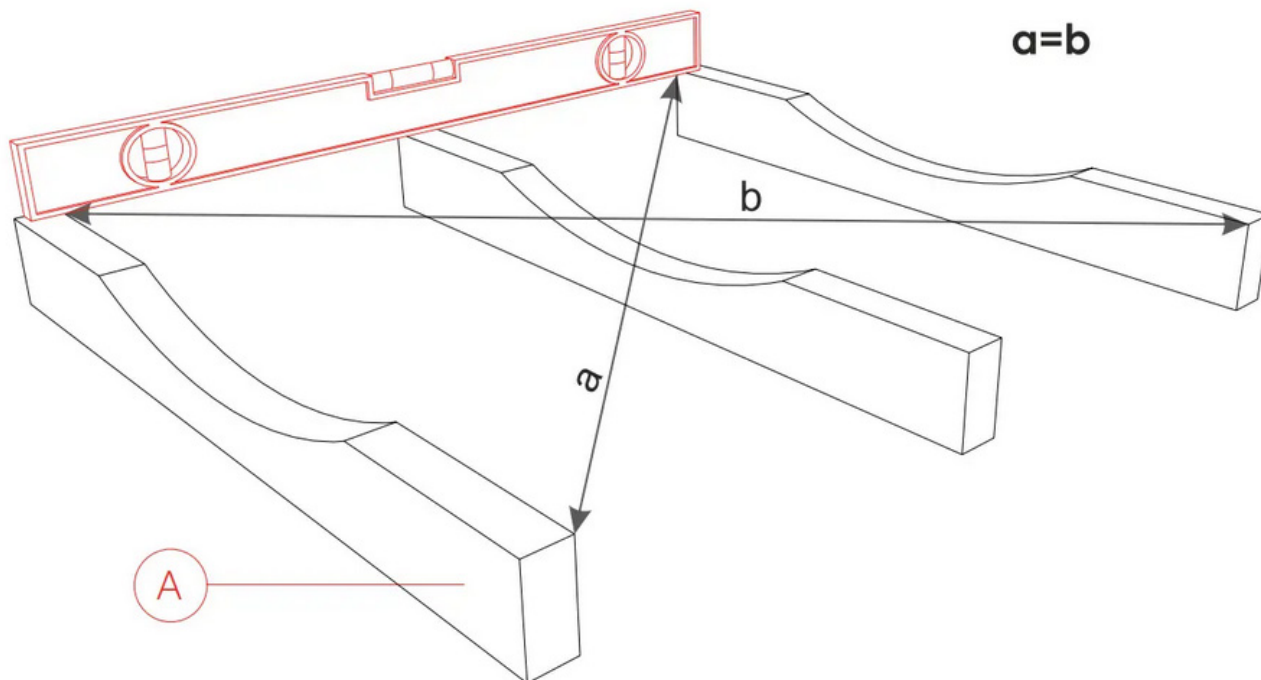
Do montażu sauny potrzeba co najmniej 2 osób dorosłych. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi przed i w trakcie montażu, w celu prawidłowego zainstalowania wszystkich elementów. W przypadku problemów lub pytań w trakcie montażu, prosimy o kontakt ze Sprzedającym.

## KROK 1. Umieszczenie sauny

Decydując się na położenie sauny, prosimy uwzględnić następujące wymagania:

- Główny kabel zasilający saunę musi być łatwo dostępny.
- Podłoże jest stabilne i równe.

## KROK 2. Montaż wsporników podłogowych



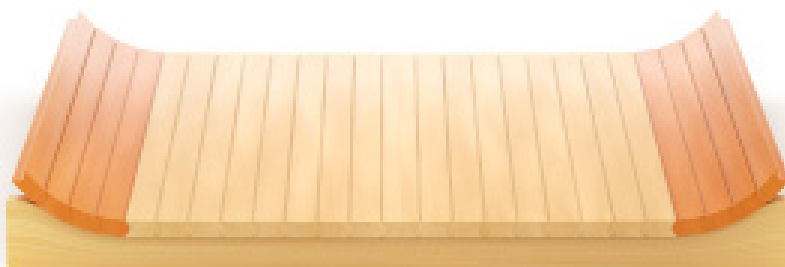
## KROK 3. Montaż płyty podłogowej

1. Umieść płyty podłogowe na wspornikach (A) w odległości 35,5 cm z każdej strony od brzegów płyt.
2. Przykręć je do wsporników w zaznaczonych miejscach.



## KROK 4. Montaż łączników płyty podłogowej

1. Umieść 4 łączniki korpusu sauny z każdej strony płyty podłogowej. Pamiętaj, aby wyrównać wgłębienie łączników panelu na każdym następnym łączniku.



## KROK 5. Montaż ściany tylnej.

1. Umieść panel tylny tak, aby wsporniki ławki były skierowane do wewnątrz. Panel musi być stabilnie zamontowany w panelu podłogowym.
2. Montujemy panel tylny. Osadzamy go stabilnie w wyżłobieniach, przytrzymujemy dokładając panele z prawej oraz lewej strony. Skręcamy je do siebie w wyznaczonych miejscach.

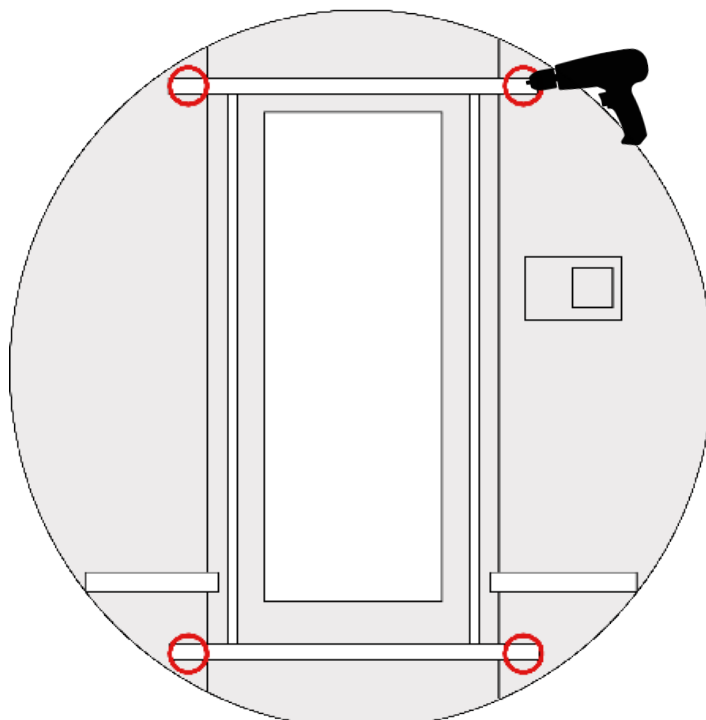


## KROK 6. Montaż ściany przedniej

1. Umieść panel przedni drzwiowy tak, aby wsporniki ławki były skierowane do wewnątrz. Panel musi być stabilnie zamontowany w panelu podłogowym.
2. Osadzamy go stabilnie w wyżłobieniach, przytrzymujemy dokładając panele z prawej oraz lewej strony.



3. Skręcamy go w zaznaczonych miejscach od wewnętrznej strony sauny.



## **KROK 7. Montaż ścian bocznych**

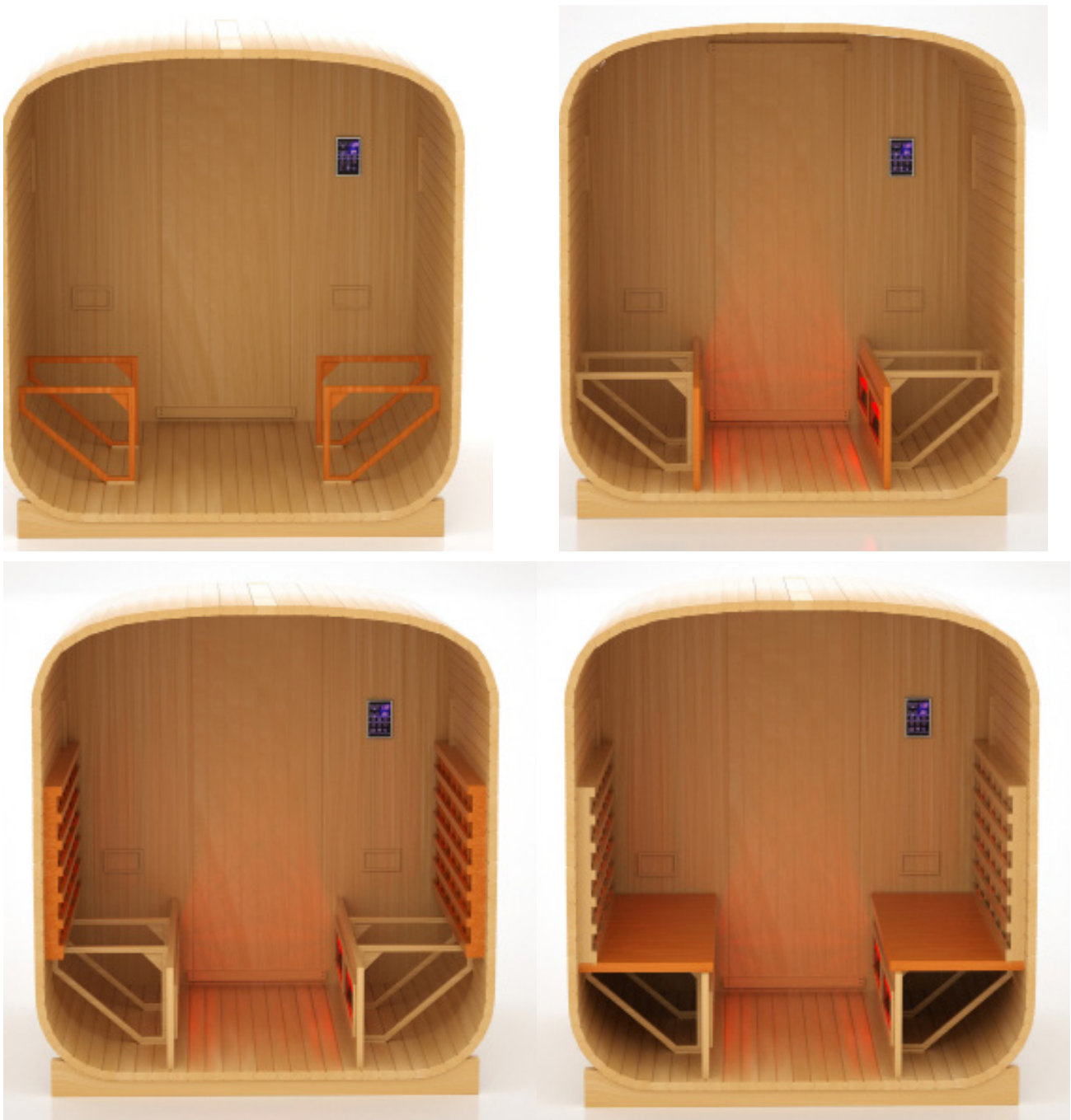
1. Zamontuj łącznik ściany przedniej oraz tylnej.
2. Zamontuj dolne łączniki korpusu sauny pamiętając, aby zamontowane były bez widocznych prześwitów.
3. Pierwszy łącznik należy mocno docisnąć do poprzedniego. Drugi łącznik należy przykręcić wkrętami.
4. **PAMIĘTAJ, ABY WYRÓWNAĆ ŁĄCZNIKI PODCZAS PRZYKRĘCANIA.**
5. Następnie montujemy dwa gotowe boczne panele z lewej oraz prawej strony sauny (złożone z kilku łączników). Przykręcamy je do korpusu.
6. Zamontuj kolejne łączniki korpusu sauny pamiętając, aby zamontowane były bez widocznych prześwitów.
7. Pierwszy łącznik należy mocno docisnąć do poprzedniego. Drugi łącznik należy przykręcić wkrętami.
8. **PAMIĘTAJ, ABY WYRÓWNAĆ ŁĄCZNIKI PODCZAS PRZYKRĘCANIA.**
9. Czynność wykonujemy, aż do momentu pokrycia całego korpusu.





## **KROK 8. Montaż elementów wewnętrznych**

1. Montujemy siedzisko rozpoczynając od przykręcenia podstaw dolnych, następnie wsuwamy panel grzewczy w zamontowane podstawy siedziska. Zwracamy uwagę, aby okablowanie znajdowało się w specjalnym otworze i nie zostało przytrzaśnięte przez panel.
2. Następnie wsuwamy panel grzewczy siedziska znajdujący się na wysokości pleców. Zwracamy uwagę, aby okablowanie znajdowało się w specjalnym otworze i nie zostało przytrzaśnięte przez panel.
3. Montujemy siedzisko główne. Przykręcamy wszystkie elementy.
4. Wtyczki od podłączenia paneli muszą znajdować się po drugiej stronie pod siedziskiem.
5. Na środku sauny montujemy panel podłogowy, przykręcając go do korpusu sauny. Okablowanie znajduje się pod panelem podłogowym.
6. Przystępujemy do montowania siedziska z panelami grzewczymi po drugiej stronie sauny.
7. Pamiętajmy, aby okablowanie znajdowało się w specjalnych wyłobieniach i nie było przytrzaśnięte przez panele oraz elementy siedziska.
8. Podłączamy 6 wtyczek od paneli grzewczych do sterownika. Oraz pozostałe okablowanie.  
**Sterownik należy podłączyć do instalacji elektrycznej zgodnie z obowiązującymi przepisami. Podłączenie może wykonać tylko wykwalifikowany elektryk z ważnymi uprawnieniami.**
9. Montujemy górny element siedziska. Skręcamy elementy siedziska ze sobą.



## **KROK 9. Montaż pieca oraz elementów wewnętrznych**

1. Instalujemy piec. Instalacja powinna być wykonana przez wykwalifikowanego elektryka z uprawnieniami.
2. Montujemy lampę na tylnej ścianie sauny, termohigrometr oraz zegar z piaskiem. .



## KROK 10. Montaż opasek stalowych

1. Montujemy opaski stalowe, owijając je wokół korpusu sauny. Przed połączeniem za pomocą śrub i nakrętek, umieszczamy stalowe opaski równomiernie wokół korpusu, zakrywając śruby.
2. Mierzymy odległość od stalowej taśmy do krawędzi beczki, aby upewnić się, że stalowa taśma jest równa. Dokręcamy taśmy śrubami.



## KROK 11. Montaż elementów maskujących

1. Po obu stronach korpusu, przykręcamy drewnianą listwę.
2. Przykręcamy elementy maskujące łączniki korpusu sauny na ścianie przedniej oraz tylnej.



## KROK 12. Montaż pokrycia korpusu oraz uchwytu drzwiowego

1. Nakładamy pokrycie dachowe na korpus sauny.
2. Przykręcamy uchwyt drzwiowy.





## 1. Temperatura:

- Krótkie naciśnięcie: zwiększa/zmniejsza temperaturę o 1°C / 1°F
- Długie naciśnięcie: szybkie ustawianie temperatury



## 2. Światło zewnętrzne (opcjonalnie):

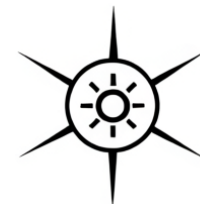
- Krótkie naciśnięcie: włącza światło
- Kolejne naciśnięcie: wyłącza światło



## 3. Oświetlenie kolorowe:

Zmiana trybów oświetlenia:

- Kolejne naciśnięcia przełączają w sekwencji:  
B → G → R → C → B-G → R-B → R-G-B → auto-cykl (wszystkie kolory)
- Łącznie 9 trybów światła



## 4. Timer:

- Krótkie naciśnięcie: zwiększa czas o 1 minutę
- Długie naciśnięcie: szybkie zwiększanie/zmniejszenie czasu (0–90 min)



## 5. °C / °F oraz włączanie ogrzewania:

- Krótkie naciśnięcie: zmiana jednostek temperatury (°C - °F)
- Długie naciśnięcie: włącza / wyłącza ogrzewanie



## 6. Światło wewnętrzne:

- Krótkie naciśnięcie: włącza światło
- Kolejne naciśnięcie: wyłącza światło



## 7. POWER - przycisk główny:

- Krótkie naciśnięcie: włącza panel
- Kolejne naciśnięcie: wyłącza panel i wszystkie funkcje (światło, ogrzewanie, muzykę)



## 8. Obsługa Bluetooth:

- Włącz Bluetooth w telefonie.
- Wyszukaj urządzenie "SAUNA BT" i połącz się.
- Po udanym połączeniu zapali się wskaźnik Bluetooth.
- Teraz możesz odtwarzać muzykę przez telefon – wskaźnik MP3 będzie świecił podczas odtwarzania.
- Wskaźnik zgaśnie po zatrzymaniu muzyki.



## 9. Obsługa Wi-Fi:

- Pobierz aplikację "Smart Life APP" ze sklepu mobilnego.
- Włącz Bluetooth i Wi-Fi w telefonie (sieć tylko 2.4 GHz).
- Upewnij się, że panel sauny jest włączony i w trybie gotowości.
- Otwórz aplikację i wybierz Add Device (urządzenie zwykle pojawia się automatycznie).
- Nazwa urządzenia to: "SceneLight-xxxx".
- Podaj hasło do sieci 2.4 GHz i połącz.
- Po udanym połączeniu w aplikacji pojawi się pełny panel sterowania.
- Jeśli urządzenie nie chce się sparować:  
Przytrzymaj przycisk mocy przez 5 sekund, aby je zresetować, a następnie ponownie wyszukaj.



## UWAGI DLA UŻYTKOWNIKA

1. Proszę uważnie przeczytać instrukcję przed instalacją produktu, aby móc efektywnie i terminowo wykonać montaż.
2. Użytkownik powinien zwracać uwagę na wysokie napięcie oznaczone na produktach i nie dotykać tych miejsc, aby zapewnić osobiste bezpieczeństwo.
3. Nie wystawiaj kontrolera na wilgoć lub wysoką temperaturę, aby zapobiec pożarowi lub porażeniu prądem. Proszę wytrzeć kontroler po użyciu.
4. Należy utrzymywać czystość wody i unikać pozostawienia stałych zanieczyszczeń, co może prowadzić do zatkania odpływu i rur, a tym samym uszkodzić sprzęt lub elementy. W przypadku zatkania, należy natychmiast wyłączyć zasilanie i oczyścić system, a następnie ponownie uruchomić urządzenie.
5. Proszę nie ciągnąć żadnych przewodów wyjściowych, nie uderzać i nie rzucać sprzętem, gdyż może to uszkodzić obudowę lub elementy wewnętrzne.
6. Nie otwieraj pokrywy kontrolera, gdyż znajdują się tam części mogące stanowić zagrożenie. Tylko wykwalifikowany personel serwisowy może przeprowadzać konserwację.
7. Używane zasilanie musi być zgodne z określoną wartością napięcia wskazaną na kontrolerze, w przeciwnym razie jego używanie jest niedozwolone i może spowodować spalanie kontrolera.
8. Interwały między ciągłym włączaniem i wyłączaniem zasilania powinny wynosić co najmniej 30 sekund, aby przedłużyć żywotność kontrolera.
9. Proszę nie wkładać ani nie wyjmować panelu sterowania pod napięciem, gdyż może to uszkodzić urządzenia lub spowodować nietypowe warunki. W takim przypadku należy natychmiast wyłączyć zasilanie i ponownie je uruchomić.
10. Proszę prawidłowo wpinać elementy (takie jak: światło, głośnik, zawór, sterylizacja ozonowa, pompa wodna, dmuchawa, generator pary itp.) do odpowiednich portów wyjściowych urządzenia, w przeciwnym razie mogą one ulec uszkodzeniu, co może prowadzić do niebezpieczeństwa.

# KONFIGURACJA URZĄDZENIA PRZEZ WIFI

Urządzenie umożliwia zdalne sterowanie za pomocą aplikacji mobilnej Smart Life. Aby poprawnie połączyć panel sterowania z siecią Wi-Fi oraz telefonem, wykonaj poniższe kroki:

## 1. Pobierz aplikację

Zainstaluj aplikację „Smart Life” ze sklepu Google Play lub App Store.

## 2. Włącz moduły Bluetooth i Wi-Fi w telefonie

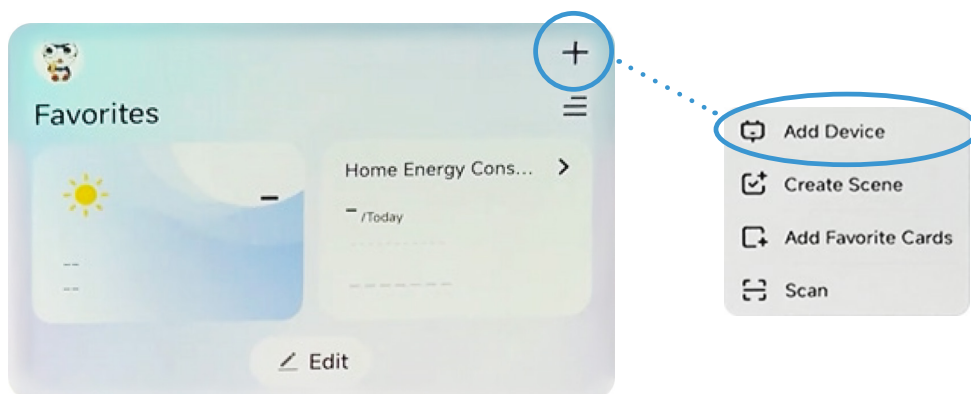
Przed rozpoczęciem konfiguracji upewnij się, że w Twoim smartfonie są włączone zarówno Bluetooth, jak i Wi-Fi.

## 3. Upewnij się, że panel sterowania jest zasilany

Główny panel pozostaje włączony i w trybie gotowości.

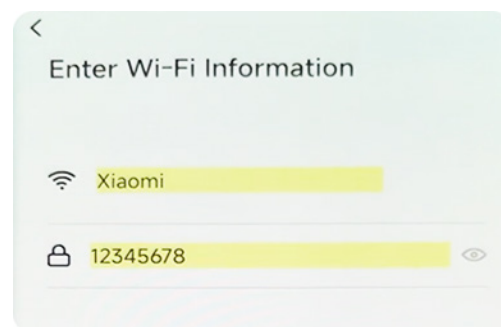
## 4. Dodawanie urządzenia w aplikacji

- Otwórz aplikację Smart Life.
- Wybierz opcję „Add Device” / „Dodaj urządzenie”.
- Po chwili aplikacja automatycznie wykryje urządzenie (nazwa: „SmrtLife-8\*\*\*”).
- Kliknij Connect / Połącz.



## 5. Wprowadzenie hasła Wi-Fi

- Aplikacja poprosi o podanie danych sieci Wi-Fi 2,4 GHz.
- Wprowadź hasło i zatwierdź.  
(Uwaga: urządzenie obsługuje wyłącznie sieci 2,4 GHz.)



## 6. Automatyczne łączenie i konfiguracja

Po poprawnym połączeniu aplikacja przekieruje Cię do panelu sterowania.

Od tego momentu możesz zdalnie kontrolować:

- włączanie i wyłączanie urządzenia,
- ustawienia temperatury,
- czas pracy (timer),
- ustawienia oświetlenia,
- muzykę,
- tryb ogrzewania.

## 7. Reset połączenia Wi-Fi (gdy urządzenie nie jest wykrywane)

Jeśli aplikacja nie znajduje urządzenia:

- Przytrzymaj przycisk zasilania na panelu przez 5 sekund,
- Urządzenie zresetuje moduł komunikacji,
- Spróbuj ponownie dodać je w aplikacji.

## 8. Potwierdzenie połączenia Wi-Fi

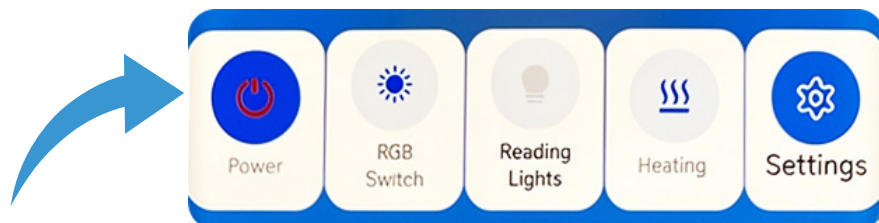
Po poprawnym połączeniu wskaźnik Wi-Fi na panelu sterowania zaświeci się.

## KONFIGURACJA STRONY STEROWANIA

Po pomyślnym dodaniu urządzenia w aplikacji Smart Life na ekranie pojawi się strona sterowania. Znajdziesz tam wszystkie funkcje dostępne z poziomu panelu sterowania urządzenia. Aplikacja umożliwia:

### 1. Sterowanie zasilaniem

- Zdalne włączanie i wyłączenie urządzenia.
- Po wyłączeniu z aplikacji wszystkie funkcje (światła, muzyka, ogrzewanie) automatycznie się wyłączą.



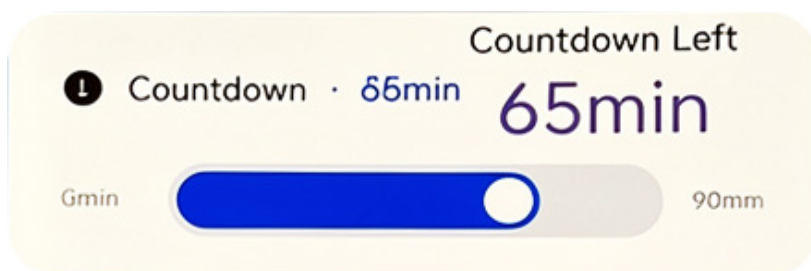
### 2. Ustawianie temperatury

- Możliwość precyzyjnej regulacji temperatury w zakresie obsługiwanym przez urządzenie.
- Zmiany odzwierciedlają się natychmiast na panelu sterowania.
- Dostępna zmiana jednostek °C / °F.



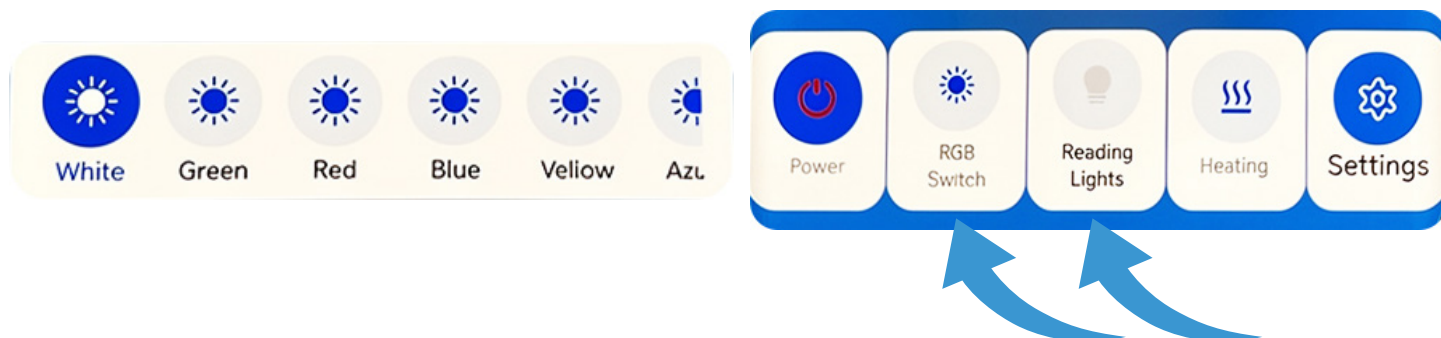
### 3. Ustawienie czasu pracy (timer)

- Zakres od 0 do 90 minut.
- Możliwość ustawienia czasu pracy ręcznie lub jego szybkiej zmiany.
- Po zakończeniu odliczania urządzenie automatycznie się wyłączy.



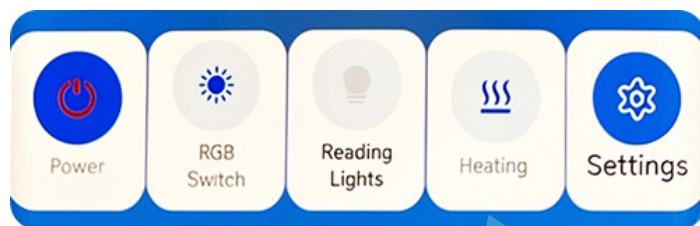
### 4. Zarządzanie oświetleniem

- Włączanie i wyłączenie oświetlenia wewnętrznego i zewnętrznego (opcjonalnie).
- Sterowanie trybem RGB (kolejność animacji: RGB → R → G → B → RG → RB → GB → wyłączenie).
- Tryb automatycznego cyklu kolorystycznego – łącznie 9 trybów.



## 5. Zarządzanie ogrzewaniem

- Włączanie i wyłączanie elementów grzewczych.
- Ustawianie docelowej temperatury.
- Wskaźnik ogrzewania na panelu świeci, gdy nagrzewanie jest aktywne, i gaśnie po osiągnięciu ustawionej wartości.



## 6. Sterowanie muzyką

- Odtwarzanie muzyki przez Bluetooth po połączeniu z urządzeniem.
- Kontrola dźwięku oraz informacji o statusie połączenia.
- Wskaźnik MP3 włącza się podczas odtwarzania muzyki i gaśnie po jej zatrzymaniu.

# 3

## UŻYTKOWANIE SAUNY

Przed rozpoczęciem użytkowania, należy zapoznać się z instrukcją obsługi. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych dotyczących korzystania z sauny, należy zasięgnąć porady lekarskiej. Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub czujesz się zmęczony ciepłem w trakcie sesji, natychmiast opuść saunę.

**Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody na mieniu lub zdrowiu użytkowników sauny.**

### UŻYTKOWANIE SAUNY

Zakup domowej sauny stanowi jedynie połowę drogi do sukcesu. Drugą połowę zapewnia jej prawidłowe użytkowanie, które umożliwi skorzystanie z zalet zdrowotnych i relaksacyjnych. Sauny ogrodowe generalnie są bezpieczne dla większości osób. Niemniej jednak, osoby zmagające się z poważnymi problemami zdrowotnymi lub mające obawy co do swojego stanu zdrowia powinny zasięgnąć porady lekarza w kwestii korzystania z sauny. Do przeciwwskazań należą, między innymi, wysokie ciśnienie krwi, choroby serca czy ciąża.

W saunie temperatura dochodzi do około 70 stopni Celsjusza, przy wilgotności na poziomie 80-100%. Utrzymanie umiarkowanej temperatury przyczynia się do przedłużenia żywotności sauny. Odpowiednio dobrana wilgotność i temperatura zapobiegają pękaniu drewna oraz utrzymaniu szczelności ścian, co z kolei uniemożliwia wycieki żywicy, które mogą pojawić się przy nadmiernie wysokich temperaturach. Temperatura w saunie nie powinna przekraczać 80 stopni Celsjusza. Jako materiał „żywy”, drewno charakteryzuje się pewnymi naturalnymi właściwościami.

Dotykanie rozgrzanych elementów metalowych w saunie jest niebezpieczne i może skutkować oparzeniami. Elementy stalowe mogą być ostre, dlatego należy obchodzić się z nimi z należytą ostrożnością. Podczas polewania pieca wodą, nie należy przekraczać 100 ml na jedno podlewanie, aby zapewnić jej całkowite odparowanie. Woda powinna być polewana wyłącznie na kamienie umieszczone w pojemniku, co pozwala na utrzymanie jej poziomu. Wysoką wilgotność osiąga się poprzez podlewanie ławek i ścian sauny przed jej włączeniem. W przypadku zauważenia wycieku żywicy, należy usunąć jej krople za pomocą papieru ściernego lub urządzenia do polerowania, jednak nigdy nie podejmować takich działań w trakcie działania sauny. Bezpieczeństwo zawsze powinno być na pierwszym miejscu.

#### Wskazówki

##### **Nie ma powodu do wstydu!**

Warto mieć świadomość, że nagość w saunie nie jest obowiązkowa. Jednakże korzystanie z sauny bez odzieży, zgodnie z tradycją Adama i Ewy, może przynieść znacznie większe korzyści zdrowotne i relaksacyjne. Jeśli jednak nagość jest dla Ciebie niekomfortowa, zawsze możesz owinąć się suchym ręcznikiem, pamiętając, aby utrzymać go w czystości i suchości, aby nie uszkodzić drewnianych elementów sauny. Ciało przed wejściem do sauny powinno być starannie osuszone. Jeżeli początkowo czujesz się komfortowo na niższej ławce, masz możliwość stopniowego przemieszczania się na wyższe pozycje, aby uniknąć szoku termicznego lub pogorszenia samopoczucia. W saunie fińskiej, szczególnie nagrzejanej, zaleca się przebywanie do około 15 minut.

Przed skorzystaniem z sauny unikaj spożywania alkoholu oraz ciężkich posiłków! Wchodzenie do sauny na pusty żołądek również nie jest zalecane, ponieważ może to prowadzić do omdleń. Zaleca się odczekać co najmniej godzinę po spożyciu obfitego posiłku przed wejściem do sauny.

kosmetyków. Taki rytuał przygotowuje Twoje ciało do intensywniejszego procesu oddychania. Po sesji saunowej najlepiej jest rozpocząć od kąpieli kontrastowej, alternując strumień ciepłej i zimnej wody. Inną skuteczną metodą jest pierwsze nacieranie ciała pokruszonym lodem, co zahartuje organizm i przyczyni się do zwężenia porów skóry.

Zimny prysznic najlepiej rozpoczynać od stóp, kierując strumień wody w stronę serca. Proces chłodzenia ma za zadanie wywołać skurcz naczyń krwionośnych, zwiększając ich elastyczność. Gdy zdecydujemy się na użycie lodu, rozpoczniemy od wody o umiarkowanej temperaturze, stopniowo przechodząc do chłodniejszej.

### **Relaks i odprężenie...**

Pozwól sobie na chwilę relaksu. Uspokój ciało i umysł... Cały cykl saunowy powinien trwać mniej więcej 10-15 minut.

### **Przeciwwskazania**

Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie. Jeśli czujesz się zmęczony lub osłabiony, lepiej odpuść sesję saunową. Nie zapominaj także o konsultacji z lekarzem w przypadku jakichkolwiek schorzeń.

### **Regeneracja po seansie saunowym**

Po wyjściu z sauny poświęć chwilę na odpoczynek, przyjmując pozycję siedzącą lub leżącą. Nie zapomnij o nawodnieniu organizmu – idealnie sprawdzi się woda mineralna lub sok pomidorowy, który pomoże uzupełnić poziom potasu.

## **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

1. Zawsze kieruj się własnym bezpieczeństwem i samopoczuciem - nie forsuj się i w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących zdrowia, niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.
2. W saunie unikaj noszenia biżuterii i elementów metalowych, które mogą się nagrzać, stwarzając ryzyko poparzeń.
3. Przed wejściem do sauny zrezygnuj z używania balsamów, kremów oraz makijażu, ponieważ mogą one zablokować pory, utrudniając pocenie się i oddychanie skóry.
4. Ochrona włosów ręcznikiem jest zalecana, aby zapobiec ich przesuszeniu przez intensywne ciepło.
5. Odradza się spożywanie posiłków i napojów bezpośrednio przed korzystaniem z sauny, zwłaszcza ciężkostrawnych dań.
6. W trakcie pobytu w saunie powstrzymaj się od jedzenia i picia, zwłaszcza unikaj alkoholu, który może obniżyć ciśnienie krwi, prowokując zawroty głowy i nudności.
7. Zachowaj bezpieczną odległość od gorącego pieca i po sesji saunowej zalecany jest zimny prysznic.
8. Po wyjściu z sauny zadbaj o nawodnienie organizmu, spożywając 2-4 szklanki wody, by uniknąć odwodnienia.
9. Po prysznicu nawilż ciało delikatnym balsamem. Czas spędzony w saunie nie powinien przekraczać 20 minut.
10. Jeśli poczujesz się źle, doświadczysz zawrotów głowy lub nudności, natychmiast opuść saunę.
11. Osoby niepełnosprawne oraz dzieci powinny korzystać z sauny pod opieką dorosłych.
12. Zwierzęta, niemowlęta oraz małe dzieci nie powinny przebywać w saunie.

## **OSTRZEŻENIA**

Pobyt w rozgrzanej saunie przez dłuższy czas może doprowadzić do wzrostu temperatury ciała, co stanowi zagrożenie dla zdrowia:

- Unikaj polewania kamieni zbyt dużą ilością wody, gdyż generowana para wodna osiąga temperaturę wrzenia.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne oraz chore nie powinny zbliżać się do pieca i nie mogą pozostać w saunie bez nadzoru.
- Zaleca się konsultację lekarską w celu ustalenia ewentualnych przeciwwskazań do korzystania z sauny ze względu na stan zdrowia.
- W przypadku korzystania z sauny przez małe dzieci, należy skonsultować się z pediatrą.
- W saunie zachowaj szczególną ostrożność, ponieważ podest i podłoga mogą być śliskie.
- Wstęp do sauny pod wpływem alkoholu, narkotyków lub po zażyciu silnie działających leków jest zabroniony.

- Nie należy zasypiać w gorącej saunie.
- Słone powietrze morskie oraz wilgotny klimat mogą przyczynić się do korozji metalowych elementów pieca.
- Nie wieszaj ubrań do suszenia w saunie, aby uniknąć ryzyka pożaru. Nadmierna wilgotność może również spowodować uszkodzenie elementów elektrycznych.

**Sauny wysokotemperaturowe zyskują coraz większą popularność:**

- Przebywanie w saunie fińskiej pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn.
- Seanse mają działanie relaksacyjne, redukują stres i napięcie.
- Sucha sauna fińska przyczynia się do utraty wagi – podczas jednej sesji można stracić nawet do 300 kalorii.
- Jest efektywna w spalaniu tkanki tłuszczowej.
- Sauny tradycyjne oferują zarówno miejsca siedzące, jak i leżące.
- Regularne korzystanie z sauny tradycyjnej pozytywnie wpływa na układ krążenia, pracę serca i reguluje ciśnienie krwi.
- Sauny są polecane osobom z napięciami mięśniowymi, przewlekłym reumatoidalnym zapaleniem stawów oraz kontrolowaną astmą oskrzelową.

Sauna fińska, czyli sauna sucha, osiąga temperaturę powietrza od 60 do 110 stopni Celsjusza przy wilgotności około 5-15%. Osiągnięcie tak wysokiej temperatury umożliwia specjalny piec nagrzewający kamienie. W kabinie znajdują się również wygodne siedziska wykonane z drewna jodły kanadyjskiej. Regularne korzystanie z sauny tradycyjnej przynosi dobre samopoczucie, poczucie wewnętrznego ciepła, stymuluje biologiczne przemiany niezbędne do zachowania równowagi psychofizycznej i ogólnego zdrowia. Terapia ta skutecznie wspomaga lipolizę, czyli degradację komórek tłuszczowych, co efektywnie zwalcza cellulit i ujędrnia ciało.

Zaleca się korzystanie z sauny suchej dwa razy w tygodniu. Prawidłowo wykonany seans powinien obejmować pobyt w saunie przez maksymalnie 15 minut, po czym należy opuścić saunę, wziąć prysznic, osuszyć ciało i odpocząć. Powtórzenie tego cyklu dwa do trzy razy stanowi pełną sesję saunową. Po ostatnim wyjściu z sauny konieczne jest spłukanie ciała wodą, osuszenie i odpoczynek przez 15-20 minut. Niezmiernie ważne przy regularnym korzystaniu z sauny jest odpowiednie nawodnienie organizmu.



**PRODUCENT / DYSTRYBUTOR**

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

E-mail: [biuro@hydrosan.eu](mailto:biuro@hydrosan.eu)

E-mail: [reklamacje@hydrosan.eu](mailto:reklamacje@hydrosan.eu)

Tel: +48 666 696 306

[hydrosan.eu](http://hydrosan.eu)

