

Návod k použití sauny (zkrácená, závazná verze)

NÁVOD K INSTALACI A POUŽITÍ

Infrasauna Rowen

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před použitím sauny si pečlivě prostudujte všechny pokyny tohoto návodu a dodržujte je.
2. Když budete instalovat a používat toto elektrické zařízení, měli byste vždy dodržet základní bezpečnostní opatření. K napájení tohoto spotřebiče používejte zásuvku napájecího obvodu, která je instalována podle platných technických norem a která je jištěna jističem s odpovídající proudovou hodnotou a charakteristikou. Doporučujeme napájecí přívod osadit i proudovým chráničem s vy-
bavovacím proudem nepřesahujícím 30 mA, zejména při instalaci v koupelnách nebo jiných vlhkých prostorech.
3. Nepoužívejte vaši saunu v bezprostřední blízkosti vody, například blízko vany nebo na mokřím zá-
kladu nebo v blízkosti bazénu, atp.
4. Přívodní kabel by měl být směřován tak, aby byla omezena pravděpodobnost, že na něj šlápnete nebo že dojde k jeho sevření prvky, jež budou umístěny na tomto kabelu nebo proti němu. Zajistěte řádnou ochranu přívodního kabelu, nepokládejte ho rovně na pod-
lahu, neboť je to velmi nebezpečné. Když nebudete zařízení používat, vytáhněte kabel ze zásuvky a stočte jej. Přívodní kabel od-
pojujte od zásuvky tahem za jeho vidlici, nikoli za šňůru. Mohlo by dojít k poškození kabelu nebo zá-
suvky.
5. Před každým zapnutím sauny ji prohlédněte, zda nejeví známky poškození, a zkontrolujte, zda se v sauně nenacházejí nějaké předměty.
6. Varování: Za provozu sauny se nedotýkejte topidel; jejich teplota přesahuje 70 °C a kontakt s jejich povrchem může způsobit popáleniny. Nezakrývejte topidla, hrozí riziko požáru.
7. Když bude nutné vyměnit některé díly, ujistěte se, že jsou příslušné náhradní díly specifikovány vý-
robce nebo mají stejné charakteristiky jako původní díly. Použití neautorizovaných dílů může vést k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jiným nebezpečím. Po opravě požádejte servisního
technika o provedení bezpečnostních kontrol, aby bylo možno stanovit, že sauna je již v řádném
provozním stavu, poté ji budete moci opět používat.
8. Zařízení není určeno pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo
mentálními schopnostmi, pokud není zajištěn jejich dohled a instruktáž odpovědnou osobou; oso-
bami, které nejsou seznámeny s obsluhou v rozsahu tohoto návodu; osobami pod vlivem léků,
omamných prostředků apod., snižujících schopnost rychlé reakce.
9. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 30 minut, abyste
umožnili svému tělu provést ochlazení.
10. Nebezpečí přehřátí. Normální tělesná teplota by neměla stoupnout nad 39 °C (103 °F). Mezi příznaky
nadměrného přehřátí organismu patří závratě, letargie, ospalost a mdloby. Následky nadměrného
přehřátí organismu mohou zahrnovat neschopnost vnímat teplo, tělesnou neschopnost opustit
saunu, neuvědomění si hrozícího nebezpečí, ztráta vědomí a poškození plodu u těhotných žen. Při
přehřátí dochází ke zvýšení vnitřní teploty vašeho těla, a proto se nedoporučuje vysoké nastavení
teploty pro saunování.
11. Použití alkoholu, drog nebo některých léků před saunováním nebo během saunování může vést ke
ztrátě vědomí.
12. Nikdy neusínejte uvnitř sauny, když je sauna v pracovním režimu.

13. K čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody. Používejte pouze přípravky, které jsou k tomuto účelu přímo určeny.
14. Neukládejte žádné předměty na horní nebo vnitřní stěny sauny. Do sauny nevnášejte domácí zvířata, kovové předměty. Sauna není určena k sušení prádla.
15. Jestliže dojde k poškození přívodního kabelu, musíte zajistit okamžitou výměnu tohoto kabelu přes výrobce nebo jeho zástupce nebo obdobně kvalifikovanou osobu. Pokud zjistíte, že je přívodní kabel příliš horký, může to znamenat, že došlo k problému s elektrickým zařízením, v tomto případě si vyžádejte kontrolu od výrobce nebo jeho zástupce, abyste zabránili nebezpečí.
16. Nepoužívejte saunu během elektrické bouře, abyste zabránili nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
17. Nezapínejte ani nevypínejte opakovaně napájecí a topný systém, neboť by mohlo dojít k poškození elektrického zařízení.
18. Osušte si ruce předtím, než budete vkládat vidlici přívodního kabelu do zásuvky napájecího obvodu nebo ji budete z tohoto obvodu vytahovat. Nikdy se kabelu nedotýkejte mokřýma rukama nebo mokřými holými chodidly, abyste předešli nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nedotýkejte se prsty kovových vývodů zásuvky ani vidlice přívodního kabelu.
19. Nepoužívejte saunu, má-li poškozen přívodní kabel, nefunguje-li správně nebo je-li poškozena. Nepokoušejte se sami o jakoukoliv opravu; pokud budete mít jakýkoliv problém, obraťte se na prodejního zástupce nebo výrobce, jinak může dojít k porušení bezpečnostních zásad. Neoprávněné pokusy o opravu budou vést k neplatnosti záruky výrobce.
20. Ujistěte se, že zásuvka pro připojení do sítě elektrického napájení má dostatečné parametry pro činnost sauny; pokud bude slabý příkon, mohlo by dojít k přehřívání zásuvky a případně i ke způsobení požáru.
21. U některých modelů sauny se střešními světly je teplota světla velmi vysoká, jakmile zapnete saunu a rozsvítíte světlo. Nedotýkejte se světla, mohlo by dojít k popálení kůže. Rovněž se tohoto světla nedotýkejte po dobu 20 minut po ukončení ohřevu.
22. Nelijte vodu ani jiné kapaliny na infračervené topné jednotky ani jiná el. zařízení, ani do nich nenařázejte žádným tvrdým předmětem, neboť by mohlo dojít ke zkratu, který by mohl způsobit požár nebo výpadek elektrické sítě.

KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY

- Doporučuje se, aby se sauna nepoužívala do 24 hodin po vystavení UV záření z umělých zdrojů nebo sluneční lázně.
- Léky na předpis: vždy se poradte se svým lékařem nebo farmakologem ohledně možné interakce s účinky Vašich léků. Některé léky, jako např. diuretika, antihistaminy, beta-blokátory a barbituráty mohou negativně ovlivnit přirozenou schopnost těla regulovat teplo. Do této kategorie spadají jak léky na předpis, tak i některé volně prodejné.
- Srdeční choroby: infračervená terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám

může být nebezpečné, neboť jeho přímým důsledkem je zvyšování srdeční frekvence asi o 10 tepů (v některých případech však až o 30) za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká i pacientů s léky na úpravu tlaku nebo s kardiostimulátorem - některé infra-sauny totiž mohou obsahovat magnety, které mohou jeho činnost ovlivnit.

- Děti a staří lidé: děti a staří lidé jsou dvě věkové skupiny, u kterých je před saunováním doporučena konzultace s lékařem. Ačkoli pro obě tyto věkové skupiny platí, že obecně je pro ně používání infra-sauny bezpečné a zdraví prospěšné, tělesná teplota u dětí vzrůstá zřetelně rychleji než u dospělých a jejich termoregulační schopnost za pomoci pocení není ještě tak vyvinutá jako u dospělých jedinců. Obdobně schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu a funkce potních žláz se s přibývajícím věkem snižuje, takže u obou těchto věkových skupin je zapotřebí dbát opatrnosti a infračervenou terapii konzultovat se svým lékařem.
- Problémy s klouby: akutní kloubní zranění by nemělo být zahříváno během prvních 48 hodin, nebo dokud zarudnutí a otok neodezní. V případech chronických otoků kloubů je možné, že nebudou na tepelnou terapii reagovat příznivě.
- Těhotenství: během těhotenství (nebo i podezření na těhotenství) není používání infra-sauny doporučeno. Se zvyšováním tělesné teploty může totiž docházet i ke zvyšování teploty amniotické tekutiny, což by v extrémních případech mohlo vést až k poškození plodu a vrozeným vadám. U těhotných žen lze také mnohem snáze dojít k přehřátí organismu vedoucímu až k bezvědomí. Srdce a cévy v těhotenství pracují i za normálního stavu ve zvýšeném výkonu, aby dokázaly vyživovat vyvíjející se plod a pokud dojde k přehřátí organismu, nároky na srdce a cévy se ještě zvýší. To má za následek snížení proudění krve do vnitřních orgánů včetně srdce, což může vést ke ztrátě vědomí.
- Některé choroby: zvyšování vnitřní teploty může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému nebo adrenalinovou nedostatečností (jako například Addisonova choroba). Lidé trpící hemofilií nebo krvácivými stavy by se také měli používání sauny vyvarovat, neboť teplo způsobuje rozšiřování cév. Lidem trpícím horečkou nebo citlivým na teplo se používání sauny rovněž nedoporučuje. Kovové šrouby, kloubní náhrady a další implantáty obvykle dlouhodobě infračervené záření odrážejí, takže nedochází k jejich zahřívání. Silikonové implantáty absorbují infračervené záření, takže může dojít k jejich zahřívání stejně jako zahřívání okolní tkáně, ale jelikož se silikon taví při teplotách přes 200 °C, infračervené záření by na ně nemělo mít negativní vliv. Každý pacient s jakýmkoli implantátem by však měl použití infra-sauny konzultovat se svým chirurgem. Stejně jako u masáží není použití sauny vhodné při jakémkoli infekčním onemocnění, pod vlivem alkoholu či drog. A jako při každé podobné činnosti platí: Pokud Vám saunování působí pocity nepohodlí, či dokonce bolesti nebo zhoršování zdravotního stavu, okamžitě jej přerušete.

Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, vždy konzultujte užívání infra-sauny se svým ošetřujícím lékařem!

Upozornění: Jestliže přetrvává zčervenání pokožky po použití sauny déle než jeden den, neopakujte použití sauny a poraďte se se svým lékařem.

FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

1. Zapojení

Zasuňte vidlici do příslušné zásuvky.

2. Zapnutí

Zapnutí sauny provedete tlačítkem POWER na ovládacím panelu, který se nachází na vnitřní nebo vnější stěně sauny. Kontrolka napájení (POWER) pod displejem se rozsvítí a sauna se zapne s nastavenými hodnotami teploty a času. Saunu vypnete stiskem tlačítka POWER. Dojde k vypnutí napájení a vše zhasne.

3. Nastavení času ohřevu

Když je zařízení zapnuto, můžete pomocí tlačítek + a - (Time) zvýšit nebo snížit čas ohřevu sauny. Když provedete stisknutí jedenkrát, dojde ke zvýšení nebo snížení o 1 minutu. Pokud podržíte tlačítko stisknuté, bude se příslušná hodnota měnit v rychlém režimu. Pokud nestisknete nastavovací tlačítko během 5 vteřin, hodnota přestane blikat a nastavený čas se uloží. Během saunování bude docházet k odpočítávání nastaveného času po jedné minutě. Když bude zbývající čas kratší než 5 minut, vydá jednotka opakovaně varovný zvuk. Nyní můžete znovu nastavit čas nového saunování. Pokud neprovedete znovu nastavení času, tak sauna bude dále pracovat, přičemž když bude na časovém displeji 0, tak se zařízení automaticky vypne.

4. Přepínání teplotního displeje mezi °C nebo °F

Když je zařízení zapnuto, tak se vám budou při stisknutí tlačítka °C/°F přepínat hodnoty teploty mezi °C a °F. To znamená, že se vám podle nastavené jednotky měření bude měnit hodnota na TEPLTNÍM DISP-LEJI.

5. Nastavení teploty ohřevu

Když je zařízení zapnuto, pomocí tlačítek + a - (Temperature) zvýšíte nebo snížíte teplotu ohřevu sauny. Když provedete stisknutí jedenkrát, dojde ke zvýšení nebo snížení teploty o 1 stupeň. Pokud podržíte tlačítko stisknuté, bude se příslušná hodnota měnit v rychlém režimu. Tato hodnota bude nastavenou teplotou sauny. Pokud nestisknete nastavovací tlačítko během 5 vteřin, hodnota přestane blikat, nastavená teplota se uloží a na displeji se zobrazí aktuální teplota v sauně. Poznámka: Okolní prostředí a umístění teplotního čidla mají vliv na rozdíl mezi skutečně naměřenou teplotou uvnitř sauny a teplotou ohřevu nastavenou na ovládacím panelu, a to až o 5 °C.

6. Spuštění ohřevu nebo vypnutí ohřevu

Když je zařízení zapnuto, svítí kontrolka POWER pod displejem a pokud je v sauně nižší teplota než je nastavená, rozsvítí se kontrolka HEAT pod displejem a topné jednotky začnou pracovat. Jestliže snížíte nastavenou teplotu o 2 °C pod teplotu v sauně, topné jednotky přestanou topit. Vhodná teplota je 50 °C, pokud bude teplota prostředí nízká, bude ohřev vyžadovat delší dobu. Když teplota dosáhne nastavené hodnoty, topné jednotky přestanou pracovat, kontrolka HEAT zhasne. Když topné jednotky přestanou pracovat, bude se uvnitř sauny udržovat po určitou dobu nastavená teplota, přičemž když vnitřní teplota klesne o 2 °C, dojde k opětovnému spuštění topných jednotek, jež budou pracovat, dokud nedojde k dosažení nastavené hodnoty.

7. Spínač čtecí lampy uvnitř sauny

Stiskněte jednou tlačítko lampy Inside light, pro zhasnutí lampy stiskněte znovu tlačítko lampy Inside light.

8. Barevná terapie

Stiskněte a dlouze podržte tlačítko osvětlení Led light a následně po zaznění zvukového signálu a zobrazení čísla na displeji můžete měnit barvy pomocí teplotních tlačítek plus a minus.

°C/°F:	přepínání zobrazení jednotek teploty
Temperature + / -:	nastavení teploty nahoru / dolů
Inside light:	zapnutí / vypnutí čtecí lampy
Led light:	zapnutí / vypnutí barevné terapie
Power:	Zapnout / Vypnout napájení
Time + / -:	nastavení doby topení

Vlevo se zobrazuje teplota (indikátor vedle ní pak zvolenou stupnicí °C nebo °F), vpravo se zobrazuje doba topení v minutách. Další 3 kontrolky zobrazují zapnuté napájení (POWER), zapnuté topení (HEAT) a zapnutou funkci nastavování (SET).

OVLÁDÁNÍ MP3/RÁDIA S DÁLKOVÝM OVLÁDÁNÍM

POW: zapnutí/vypnutí

MODE: tlačítko volby zdroje přehrávání (rádio, USB/SD karta, AUX nebo Bluetooth). Pokud není připojeno USB/SD, slouží tlačítko MODE pro ukončení hovoru přes Bluetooth.

BAND/AMS: tlačítko změny frekvence rádia / automatické ukládání. V režimu rádia krátkým stiskem změňte frekvenční písmo rádia FM/AM, stiskem delším než 2s spustíte automatické ukládání nejsilnějších stanic do paměti - jejich poslech vyvoláte stiskem tlačítek 1–6 na ovladači. V režimu Bluetooth stiskem tlačítka přijmete hovor na připojeném telefonu.

MUTE: tiskem tlačítka vypnete zvuk, dalším stiskem jej opět zapnete

▶||: zastavení přehrávání / spuštění přehrávání. V režimu rádio se spustí automatické přehrávání uložených stanic, dalším stiskem přehrávání stanic ukončíte. V režimu přehrávání spustíte přehrávání nebo jej přerušíte.

◀◀ / ▶▶: vyhledávání stanice vzad (předchozí skladba) / vyhledávání stanice vpřed (další skladba). V režimu rádio se krátkým stiskem spustí automatické vyhledávání stanice dolů nebo nahoru, stiskem delším než 2s vstoupíte do režimu nastavení a pak krátkými stisky nahoru a dolů doladíte frekvenci stanice. V režimu přehrávání krátkým stiskem posunete přehrávání na předchozí nebo následující skladbu, stiskem delším než 2s se posunete v seznamu skladek rychleji vzad nebo vpřed, dalším stiskem tlačítka rychlost ještě zvýšíte. K ukončení vyhledávání v seznamu skladek a spuštění přehrávání stiskněte tlačítko ▶||.

VOL+ / VOL-: tlačítka slouží pro zvýšení a snížení hlasitosti. Minimální hlasitost je 0, maximální 40. Při zapnutí je výchozí hlasitost 16.

IR: přijímač infračerveného signálu dálkového ovladače

AUX: zdířka 3,5mm pro vnější vstup z externího zařízení

USB: zdířka pro USB

CO JSOU INFRAČERVENÉ PAPRSKY (IR)

Infračervený paprsek představuje vlastně elektromagnetickou vlnu, která leží mezi oblastí vlnové délky viditelného světla a oblastí mikrovln. Tento paprsek je obdobný jako přírodní paprsky ze slunce, které pomáhají zahřát naši pokožku přímými IR i během dnů, kdy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformováno do dlouhovlnných infračervených paprsků s vlnovou délkou od 5 do 17 mikronů. Slunce vytváří dlouhovlnné infračervené paprsky o vlnové délce 9,4 mikronů.

INFRAČERVENÉ PAPRSKY JSOU BEZPEČNÉ Infračervené paprsky jsou velmi důležité téměř pro každou součást života na naší planetě. Kromě toho, že zajišťují teplo lidem, mohou infračervené paprsky rovněž posílit zdravotní stav těla na buněčné úrovni. Tato technologie je natolik bezpečná, že se používá již po řadu let na porodních sálech nemocnic, kde pomáhá novorozencům získat přijatelnou tělesnou teplotu.

NEJEDNÁ SE O TEPELNOU KOMORU Když lidé slyší slovo „sauna“, obvykle si představí parní saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkost mohou přimět člověka k pocení. Například parní sauna je obdobným zařízením jako konvenční kamna, která jsou schopna vařit jídlo tím, že jej zahřejí na extrémně vysokou teplotu. Oproti tomu infračervená sauna připomíná spíše mikrovlnnou troubu, neboť ta produkuje energii, která ohřívá jídlo a provádí excitaci molekul vody uvnitř jídla, čímž dochází k jeho vaření. Infračervená sauna produkuje energii, která zahřeje vaše tělo a vyvolá požadované reakce, aniž by bylo nutno dosahovat extrémně vysokých (a nepohodlných) teplot uvnitř jednotky. Díky účinku infračervených paprsků na lidské tělo bude pocení uvnitř infračervené sauny zahájeno při mnohem nižších teplotách, než je tomu v případě parní sauny.

CO SE BUDE DÍT UVNITŘ Teplo vytvářené infračervenými zářiči budete pocítovat okamžitě. Vlnová délka tohoto tepla umožní paprskům pronikat vaší pokožkou a zahřívát vaše tělo pod povrchem. Tím bude docházet k excitaci vodních molekul uložených v tukové vrstvě bezprostředně pod vaší pokožkou, což způsobí, že se začnete potit. U většiny lidí je tendence k pocení zhruba po 20 minutách, ačkoliv se tento čas zkracuje s častějším používáním sauny. Tento pot rovněž umožňuje tělu provádět detoxikaci, neboť toxické látky, které tělo vyloučilo z vašeho krevního oběhu a uložilo ve vaší tukové vrstvě, se nyní mohou dostat pocením na povrch pokožky. Přímé teplo rovněž způsobí roztažení vašich krevních cév (příčemž dojde ke zvýšení vašeho oběhu) a povede ke zvýšení vašeho dechového a srdečního rytmu. Vaše tělo bude též spalovat kalorie s tím, jak bude produkovat pot. Doporučuje se, abyste před saunováním, během saunování a po něm pili vodu, abyste zajistili, že nedojde k dehydrataci těla. Dále si dejte pozor na to, co si s sebou do infračervené sauny vezmete. Některé kovy absorbují infračervené paprsky a mohou se stát extrémně horkými v průběhu saunování.

JAK POUŽÍVAT INFRASAUNU

1. Potenciál infračervené terapie nejlépe využijete, pokud teplotu nastavíte na nejvyšší hodnotu. Během celého saunování tak bude vaše tělo využívat plný výkon infračerveného záření. Pokud teplotu nastavíte na nižší hodnotu, topidla se budou průběžně vypínat a znovu zapínat, aby udržela nastavenou teplotu. Jelikož přímé působení infračervených paprsků má daleko vyšší účinky než působení samotné vysoké teploty v sauně, přicházeli byste tak v některých intervalech saunování o část terapeutických účinků. Teplotu uvnitř sauny můžete kromě snížením nastavené teploty také do jisté míry regulovat pohyblivou střešní ventilací nebo pootvřením dveří.
2. Před samotným saunováním je dobré se osprchovat a otřít se dosucha.
3. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 15 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
4. Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Sed'te na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré vypořádání. Další osušku položte na podlahu pro absorpci výpotku a třetí osušku si dejte přes kolena pro časté stírání potu. Tím podpoříte další pocení.
5. Vezměte si s sebou do sauny hrubou žínku či ručník a ve chvíli, kdy se začnete potit, si jí můžete otírat obličej. Díky tomu odstraníte mrtvé kožní buňky a vaše kůže se tím omladí a bude vypadat hladší. Totéž můžete provozovat i na ostatních částech těla, a to s pomocí ručníku, kartáče nebo peelingové soli.
6. Nejlepší doba pro saunování je ráno, pokud tedy máte možnost vstát o 30 minut dříve. Krátce po probuzení tělo lehce protáhněte, poté se vypoďte v infrasauně, osprchujte a nakonec vypijte několik sklenic čisté vody. Lepší zdroj energie pro nastávající den byste těžko hledali. Pokud máte naopak problémy se spaním, můžete použít saunu večer. Klidný a relaxovaný stav zajištěný saunováním vám pomůže snadněji a lépe usnout.
7. Při saunování v infrasauně je nejlepší poloha, kterou můžete zaujmout vsedě a nikoli vleže. Topidla jsou totiž umístěna tak, aby nejvíce užitku ze záření poskytla osobě sedící ve vzpřímené poloze s chodidly na úrovni lavice.
8. Není důležité, jaká teplota je uvnitř infrasauny, když do ní vstoupíte. Výrazné pocení totiž nastává až cca po 15 minutách. Z tohoto důvodu není nutné čekat, až se sauna naplno rozežřeje. Nejlepším řešením je vstoupit do ní při jejím zapnutí a zahřívát se společně se saunou.
9. Po dokončení saunování není ideální se okamžitě sprchovat. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo během saunování zahřálo, bude se i nadále po určitou dobu potit i po vypnutí topných jednotek, dokonce i po opuštění sauny. Posad'te se v sauně s otevřenými dveřmi a nechejte vaše tělo potit, zatímco se bude ochlazovat. Jakmile se budete cítit dostatečně příjemně, dejte si vlažnou (nikoliv studenou) sprchu pro úplné opláchnutí výpotku z vašeho těla. Po použití sauny se nedoporučuje používat mýdlo, sprchové gely ani jiné přípravky, neboť vaše póry budou otevřené a tyto látky by je mohly zanést.
10. Po saunování je důležité doplnit tekutiny ztracené během saunování. Ideálním nápojem je čistá voda, která nevrátí tělu zpět kalorie spálené během saunování.
11. Po ukončení saunování odstraňte lehce navlhčeným hadříkem z vnitřních prostor vodu a pot (viz dále v kapitole PÉČE O VAŠI SAUNU) a ponechte otevřené dveře, aby vnitřní prostor sauny mohl vyvětrat.

PÉČE O VAŠI SAUNU

Velmi důležité je čistit saunu pravidelně:

- zametejte nebo vysavačem vyčistěte podlahu, popř. lavice
- otřete zdi, kde se jich lidé dotýkali – tj. nad lavicemi, kolem dveří a ovládacích panelů
- použijte teplou vodu s jemným mýdlovým čisticím prostředkem a čistý hadr, poté očistěte čistým vlhkým hadrem
- vyhněte se silným čisticím prostředkům, které mohou zabarvit dřevo nebo dokonce zanechat stopy chemikálií, které se pak teplem mohou uvolňovat. Doporučujeme používat pouze přípravky určené přímo k čištění infrasaun, jako např. **Saunareiniger**
- nepoužívejte příliš mokré hadr, dřevo by v takovém případě mohlo ztmavnout
- při používání sauny vždy používejte ručník k absorpci potu, obecně platí, že by nemělo dojít k přímému kontaktu vaší pokožky s povrchem sauny, tedy jak lavicemi, tak stěnami nebo zádovkami opěrkami
- nikdy k čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody.
- nikdy nepolévejte ani neoplachujte vnitřek nebo vnějšek infrasauny
- nikdy nepoužívejte barvy, mořidla ani jiné chemické nátěry uvnitř sauny, horko může způsobit uvolňování výparů z těchto nátěrů
- pro impregnaci dřeva a jeho ochranu proti vlhkosti lze lavice a další exponované dřevěné části sauny průběžně ošetřovat parafínovým olejem, které navíc také dokáže zvýraznit přirozenou kresbu dřeva

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Infračervené paprsky emitované vaší infračervenou saunou jsou uznávány jako prostředek, který nabízí široké spektrum možných terapeutických přínosů a účinků, jak dokládá výzkum prováděný na různých místech světa. Tyto přínosy jsou zde prezentovány pouze pro referenční účely a neznamenají, že by z těchto výroků plynulo, že infračervené sauny vytvářejí prostředek pro léčbu nebo péči při jakékoliv nemoci, a takové závěry by se z uvedených tvrzení rovněž neměly vyvozovat. Pokud používáte léky na předpis trpíte akutními problémy kloubů, nebo máte jiné zdravotní problémy, obraťte se prosím na svého lékaře předtím, než začnete pravidelnou terapii v infračervené sauně. Osoby s chirurgickými implantáty (kovové čepy, hřeby, umělé klouby, silikonové či jiné implantáty) obvykle nezaznamenávají žádné negativní účinky, měli by se však rovněž v takovém případě poradit se svým lékařem před zahájením infračervené terapie.