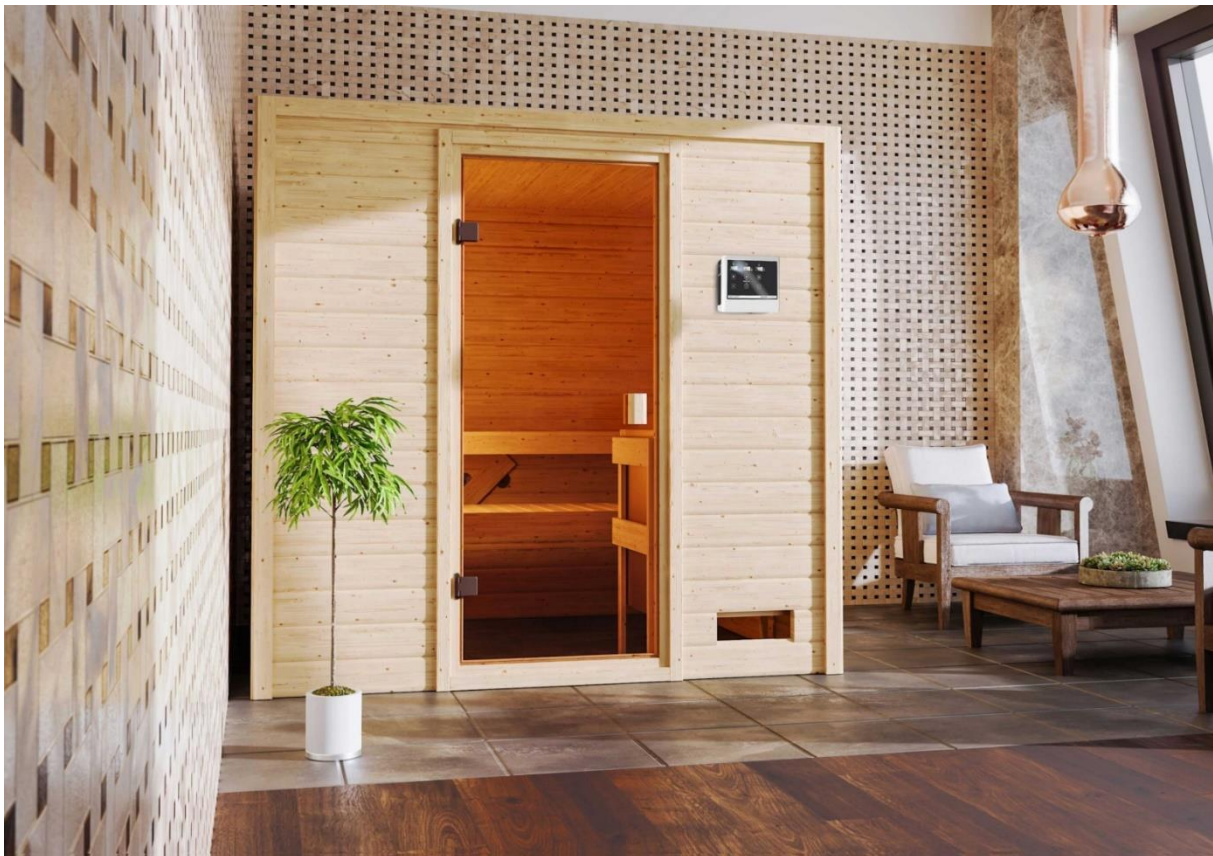


## PREČO DOMÁCA SAUNA?

Domáca sauna je miesto absolútnej psychickej i fyzickej regenerácie, ktorú vo verejnej saune nikdy nenájdete. Verejná sauna je miesto plné cudzích a potiacich sa ľudí, čo nie je väčšine z nás veľmi príjemné. Domáca sauna je jednoducho Váš súkromný možno aj až intímny priestor, do ktorého nezasahuje nikto cudzí. Len Vy, Vaša rodina a prípadne Vami pozvaní priatelia.

Celkové ohriatie organizmu v domácej saune zbaví telo napätia a po celodennom strese prinesie vytúžené uvoľnenie. Blahodarné účinky kvalitného saunovania poznali už starí severania, takže sa jedná o časom dôkladne preverenú metódu ako si uľaviť od bolesti kĺbov a všeobecne pohybového ústrojenstva, ako očistiť, zjemniť a spevniť pleť, vrátane zmiernenia prejavov celulitídy. V saune sa pleť dokonale vyčistí, vyhladí sa vrásky a zvýši sa jej regeneračná schopnosť aj hydratácia. Saunovanie je všeobecne spájané aj s pozitívnymi účinkami na fungovanie celkovej imunity organizmu. Pozor – fínska sauna nie je vhodná, ak máte problémy so srdcom a s krvným obehom.



## ROZDIEL MEDZI FÍNSKOU SAUNOU A INFRASAUNOU

Rozdiel spočíva v spôsobe prehrievania. Vo fínskej saune sa najprv ohreje vzduch vo vnútri sauny a ten ohrieva vaše telo. V infrasaune na vaše telo priamo dopadajú lúče z infražiaríča, ktoré spôsobujú jeho ohriatie.

### INFRASAUNA:

Ide o moderný spôsob saunovania zodpovedajúci dnešnej uponáhľanej dobe. Infasauny bývajú menšie a sú tak vhodné aj do menších panelových bytov. Infrasauna funguje okamžite. Zapnete infražiaríča a behom niekoľkých chvíľ sa môžete saunovať. Druh žiaríča potom rozhoduje o účinkoch saunovania. Na trhu je mnoho druhov žiaríčov a líši sa tým, aké spektrum infračervených lúčov dokážu produkovať:

- IR-A (krátke vlny): prenikajú hlboko do tela, majú vykazovať najväčšie liečivé účinky
- IR-B (stredné vlny): stimulujú povrchové a tesne podpovrchové časti pokožky, uvoľňujú svaly
- IR-C (dlhé vlny): vyhrievajú predovšetkým povrchové časti tela, sú ideálne pre celkovú relaxáciu

V ponuke sú väčšinou žiariče vopred daného spektra, ale existuje aj niekoľko výrobcov vyrábajúcich žiariče, ktoré dokážu emitovať celé štandardné spektrum (všetky 3 zložky žiarenia), majú tak najväčšie účinky a sú najpodobnejšie reálnemu slnku.

#### FÍNSKA SAUNA:

Ide o klasický, rokmi preverený spôsob saunovania, kedy sa s ničím neponáhľa a všetko prebieha pomaly a pohodovo, v podstate sa jedná o rituál. Zdrojom tepla sú saunové kachle. Kachle sú v drvivej väčšine elektrické s ovládaním priamo na kachliach alebo na vonkajšej stene sauny. Stačí iba navoliť požadovanú teplotu a čakať na vyhriatie sauny. To trvá od pol do jednej hodiny v závislosti od veľkosti sauny a výkonu kachlí.

Teplota vzduchu v kabíne fínskej sauny môže dosiahnuť aj viac ako 100°C, zatiaľ čo vlhkosť vzduchu sa znižuje. Saunové kachle obsahujú 18-20 kg špeciálnych kameňov (u saun KARIBU sú vždy obsahom balenia kachlí), ktoré sa po ohriatí kachlí polievajú vodou, čím vzniká para, ktorá vzduch v saune zvlhčuje. Toto je typický jav pre fínsku saunu. Do vody na polievanie kameňov je možné pridať vonné esencie. Pre menšie sauny pre 1 až 2 osoby sú v ponuke kachle s výkonom 3,6 kW a pre väčšie sauny potom kachle s výkonom 9,0 kW. Základné menšie kachle je možné pripojiť do zásuvky na 220 V, všetky ostatné modely vyžadujú trojfázový prúd 400 V. Je teda nutné sa včas a správne rozhodnúť, aký druh kachlí je pre vás vhodný. Slabšie kachle do zásuvky sú lacnejšie, spotrebúvajú menej prúdu (avšak po dlhšiu dobu), nie je ale nutná odborná montáž elektrikárom ani napätie 400 V. Silnejšie kachle sú drahšie, spotrebujú viac prúdu (avšak po kratšiu dobu), musíte mať ale doma napätie 400 V a musí ich zapojiť odborný elektrikár.

**Finančne je fínska sauna náročnejšia ako infrasauna, ako z hľadiska obstarania, tak aj z hľadiska prevádzky. Zložitejšia je aj prevádzka a údržba. O niečo vyššia investícia do fínskej sauny je však vyvážená výrazne kvalitnejším zážitkom z naozajstného dokonalého a storočiami overeného procesu saunovania. Nejedná sa tak o iba prehriatie tela elektrickým žiaričom ako v infrasaune. Tu ide o naozajstné saunovanie! Navyše Vám fínska sauna skoro vždy poskytne oveľa väčší vnútorný priestor, a teda aj príjemný zážitok nielen pre Vás, Vašu rodinu aj pozvaných priateľov.**

## **Z AKÉHO DREVA SÚ FÍNSKE SAUNY**

Kabíny sú vyrobené z dreva severského smreka najvyššej kvality, ktoré vyniká vysokou odolnosťou proti vlhkosti a zmenám teplôt. Severský smrek rastie pomaly vďaka chladnejšej klíme a vytvára tak jemné, úzke ročné letokruhy. Toto drevo je odolné a stabilné. Aby bolo možné vyrobiť výrobok s najnižšou možnou deformáciou, je drevo technicky vysušené na obsah vlhkosti okolo 16%.

V KARIBE HOLZTECHNIK je každý drevený diel kontrolovaný („vyšetrený“) upraveným lekárskeym CT tomografom, aby boli rozpoznané a vyradené drevené profily obsahujúce skryté vady dreva. Následne prechádza drevo ďalšou kontrolnou 50 m dlhou linkou so skenerom farieb, kde dochádza k vyradeniu drevených dielov, ktoré vykazujú výrazné farebné odlišnosti, ktoré by narušovali celkový dizajn výrobku.

## **STAVBA FÍNSKE SAUNY**

Fínsku saunu KARIBU dodávame ako stavebnicu rozmontovanú na jednotlivé dosky. Montáž sauny je naozaj jednoduchá a jej montáž zvládne bez problémov každý priemerne zručný domáci majster. Saunu je možné umiestniť do vhodnej miestnosti rodinného domu, bytu alebo chalupy. Sauna nemá vlastnú podlahu a je nutné ju umiestniť výhradne v miestnosti so zodpovedajúcou podlahovou krytinou, ideálne dlažbou. V ponuke sú dva druhy saun KARIBU. Prvým druhom sú sauny o hrúbke steny 38 mm, kedy je stena sauny zložená z jednotlivých 38 mm hrubých dosiek spojených pomocou systému dvojitého pera a drážky. Druhým druhom sú sauny o hrúbke steny 68 mm, kedy sa stena skladá zo zmontovaných panelov obsahujúcich 42 mm silnú izoláciu minerálnou vatou. Na rozdiel od infrasaun

vyžaduje montáž fínskej sauny o niečo viac času a tiež prácu s drevenými dielmi (podobne ako s rozloženým nábytkom).

Sauny KARIBU sú vždy vyrobené z prírodného dreva. **Vnútorne (interiérové) sauny nie je nutné nijako natierať** alebo inak povrchovo upravovať. **Vonkajšie sauny (na záhradu) už pred montážou vyžadujú výhradne z vonkajšej strany dosiek ošetrenie hlboko pôsobiacim základným náterom** a preventívnym náterom proti zamodraniu a plesni. Na konečný náter použite poveternostne odolnú lazúru s dobrými fyzikálnymi vlastnosťami, ktorá ochráni drevo proti vlhkosti a slnečnému žiareniu. Lazúra by mala byť zároveň vodeodpudivá, svetlostála a vlhkosti odolná. Dbajte na to, aby lazúra mala dostatok farebného pigmentu, pretože inak by mohlo dôjsť k zošednutiu dreva. Nepoužívajte žiadny lak! Nechajte si poradiť od odborného predajcu farieb, čo sa týka ochrany prírodného ihličnatého dreva a dodržujte pracovný postup výrobcu náterovej hmoty. Ďalší náter prevádzajte po dokonalom zaschnutí a vyvetraní. Dôkladnou ochranou dreva ovplyvníte zásadne životnosť saunového domčeka. Vonkajšiu povrchovú ochranu domčeka je nutné pravidelne opakovať a domček tak udržiavať v dobrom stave. Prípadne je možné sauny KARIBU zakúpiť s už profesionálnym náterom KARIBU FARBSYSTEM. **DÔLEŽITÉ - vlastnú saunovaciu miestnosť z vnútornej strany nijako neošetrujeme ani ničím nenatierame, saunu z vonkajšej strany áno. Prípadnú predsieň saunového domčeka (vybrané modely) ošetríte aj zvnútra.**



## ČO BY STE MALI PRED SAUNOVANÍM VEDIEŤ?

Pobyt v saune síce upokojuje a zbavuje stresu, ale nesaunujte sa v stave väčšieho psychického ani fyzického vyčerpania. Od hlavného jedla si ponechajte odstup ideálne 2 hodiny, nesaunujte sa prejedení ani úplne hladní. Pri saunovaní počas dňa (napr. cez víkend) odporúčame vyhradiť si čas na následný odpočinok. Fínske sauny všeobecne nie sú vhodné pre osoby so srdcovými alebo obehovými problémami (v prípade týchto problémov použitie sauny radšej konzultujte s lekárom). V žiadnom prípade **NEVSTUPUJTE DO SAUNY POD VPLYVOM ALKOHOLU ALEBO PSYCHOTROPNÝCH LÁTKO PRÍPADNE SILNÝCH LIEKOV**. Dbajte na dostatok tekutín pred aj po saunovaní.

Napriek tomu, že je sauna KARIBU vyrobená z kvalitných materiálov a obsahuje najmodernejšiu saunovú technológiu, vyžaduje priebežnú starostlivosť. Drevo je prírodný materiál bohužiaľ náchylný na poškodenie vysokou vlhkosťou a najmä ľudským potom. **Nesadajte si na drevené lavice priamo**, vždy použite osušku alebo župan ako podložku. Odporúčame ich meniť aj počas saunovacích cyklov. Pred saunovaním sa vždy **osprchujte**. Vodou z tela zmyjete prípadné nečistoty a hlavne pot. Saunu priebežne dôkladne **vetrajte**. Po každom saunovaní nechajte dokorán otvorené dvere sauny a otvorte aj vetráciu klapku. Je samozrejme nutné zaistiť aj vetranie miestnosti, v ktorej sa sauna nachádza. Len tak z priestoru zmizne všetka nadbytočná vlhkosť. Pokiaľ vetranie nie je dostatočné, tak hrozí riziko vzniku plesne, ktorá postupuje vo vlhkom a teplom prostredí veľmi rýchlo. Plesň je vždy zdravotne nežiaduca, nehľadiac na škaredé mapy a škrny v dreve, ktoré sa dajú veľmi ťažko odstrániť. Odporúčame preto po saunovaní nechať bežať niekoľko minút kachle (pod vašou kontrolou). Tým sa priestor rýchlejšie vysuší a riziko vzniku plesne sa výrazne zmenší. Pokiaľ saunu nepoužívate, tak nechávajte pootvorené dvere, môže tak dochádzať k prúdeniu vzduchu a vysušovaniu priestoru sauny. Nikdy v saune nezabudnite vedro s vodou na polievanie! Zbytočne by ste zvyšovali vlhkosť vzduchu.

## AKO PREBIEHA PROCEDÚRA VO FÍNSKEJ SAUNE?

Jeden klasický fínsky cyklus saunovania = 5 až 15 minút vo vyhriatej saune pri teplote 60-110°C. Presadnutím z hornej na dolnú lavicu sa dá jednoducho (bez nutnosti regulácie výkonu kachlí) zmeniť teplota, v ktorej Vám bude v danej chvíli najpríjemnejšie. Od spodnej lavice, kde býva 65-70°C až po viac ako 90-100° C pod stropom. Teplotu je potrebné merať min 10 cm od stien. Psychickú i fyzickú rovnováhu organizmu posilní arómaterapia (polievanie rozpálených lávových kameňov roztokom s vonnými esenciami). Potom nasleduje rýchle ochladenie pomocou ľadovej vody. Saunovací cyklus potom pokračuje krátkym odpočinkom, ideálne doplnením tekutín (nealkoholických!!) a to všetko sa 2 – 3x opakuje. Saunovať vo fínskej saune by ste sa nemali častejšie ako 2-3x týždenne, ako optimálne sa uvádza 1x týždenne.



# AKÝ MÁ FÍNSKA SAUNA VPLYV NA ORGANIZMUS?

## POZITÍVNY VPLYV:

Vplyvom vysokých teplôt sa v ľudskom organizme začnú rozširovať cievy a zrýchli sa dychová aj srdcová frekvencia. Aby sa telo ochladilo, začne vylučovať pot. Spolu s potom sa z organizmu vylučujú toxíny, prebytočná soľ a nežiaduce látky. Fínska sauna svojím pôsobením na telo posilňuje imunitný systém, zlepšuje kondíciu srdca a cievneho systému, rýchlejšie dochádza k regenerácii tkanív. V saune si telo zvyká na toleranciu k teplému prostrediu a lepšie potom hospodári s energiou. Pleť sa dokonale do hĺbky vyčistí, navyše bude krásne hydratovaná a hladká, saunovanie taktiež pôsobí blahodárne proti celulitíde.

Navyše si dokonale oddýchnete od všedných starostí a budete mať dobrú náladu, pretože telo v saune vyplavuje endorfíny, hormóny šťastia.

## NEGATÍVNY VPLYV:

Fínsku saunu by nemali využívať ľudia s vysokým krvným tlakom, problémy so srdcom, obehovými problémami a epilepsiou. Kvôli vysokým teplotám nie je vhodná ani pre malé deti alebo tehotné ženy v prvom trimestri.

## AKO SAUNU UDRŽIAVAŤ?

Najdôležitejšie je vetrať a znova vetrať! Vlhké lavice, opierky a podhlavníky vždy po saunovaní utrite navlhčenou handričkou alebo hubkou a následne aj suchou utierkou. Interiér sáun odporúčame pravidelne ošetrovať a dezinfikovať špeciálnymi na to určenými prípravkami. Nad rámec čistenia pomáha k údržbe pekného vzhľadu povrchu a jeho impregnácii 1x ročne použitie parafínového oleja. Nezabudnite ani na starostlivú údržbu doplnkov a príslušenstva. Pravidelne vytierajte podlahu sauny, najlepšie bežným domácim dezinfekčným prostriedkom na podlahy, zabránite tak tvorbe baktérií a plesní. Sklo dverí (prípadne stien) omývajte rovnakými prostriedkami na bežné okná. Pozor – čistiace prostriedky na podlahu a na okná by sa nemali dostať do kontaktu s drevom. Priebežne kontrolujte stav saunových kameňov. Pokiaľ sa už rozpadajú a na dne kachlí vidíte kamenný prach, tak je nutné ich vymeniť! **Na kamene nelejte nadmerné množstvo vody. Voda by sa mala po naliatí okamžite vypariť a nepretekáť na vykurovacie špirály, čo môže spôsobiť ich poškodenie.**



## ČO SA SAUNOU NIKDY NEROBAŤ

- na drevo nikdy nepoužívajte prípravky na báze chlóru (typicky SAVO a pod.) ani technické riedidlá ani priemyselné čistiace prostriedky
- na vnútorné steny vyhrievaných priestorov sauny nikdy nepoužívajte moridlá, farby ani inú chemickú ochranu dreva (horko v saune spôsobí uvoľňovanie výparov u farieb, ktoré sú zdraviu škodlivé), nikdy drevené povrchy nepolievajte vodou
- na drevo nepoužívajte príliš mokrú handru, drevo by mohlo nenávratne stmavnúť
- pred vstupom do sauny si zložte šperky a ozdoby vyrobené z medi, môžu na dreve zanechať škvrny
- saunu NIKDY nepoužívajte na sušenie bielizne!

## AKO VONKAJŠIE SAUNY? MOŽNO ICH VYTOPIŤ?

Na vonkajšie použitie je určených niekoľko modelov sáun KARIBU, ktoré majú strop izolovaný pomocou minerálnej vlny hrúbky 42 mm. Pre vonkajšie modely sáun odporúčame výhradne silnejšie verzie kachlí s výkonom 9,0 kW. Teplota v saune by mala kolísať medzi 80-90°C. Treba počítať s tým, že teplý vzduch sa hromadí pri strope, preto sa teplota v rôznych výškach môže výrazne líšiť. Teplota pri podlahe by sa mala pohybovať okolo 20-25°C, v úrovni lavíc by mala byť teplota v rozmedzí 65-75°C a približne 10 cm pod stropom by teplota mala dosahovať 90°C. Teploty merajte min 10 cm od stien. Pokiaľ máte v úmysle vonkajšiu saunu využívať aj v zimnom období, tak počítajte s tým, že na rýchlosť a najmä výšku a rozloženie dosiahnutej teploty môžu mať úplne zásadný vplyv vonkajšie podmienky. Pri nízkych teplotách pod bodom mrazu a silnom zimnom chladnom vetre sa môže sauna vyhrievať výrazne dlhšiu dobu, prípadne dôjde k dosiahnutiu nižších teplôt. V prípade využívania sauny v zimnom období odporúčame podlahu sauny odizolovať od plochy, na ktorej je sauna postavená (pomocou tvrdeného polystyrénu, minerálnej vaty, PUR dosiek a pod.). Podchladené základy môžu výrazne ochladzovať podlahu sauny a spôsobiť výrazné predĺženie doby vykúrenia priestoru. Prípadne saunu vybavte kachľami navyše.



## AKO A KDE SI SAUNU KÚPIŤ?

Je to rovnaké ako s chladničkou alebo s práčkou, obráťte sa na odborných predajcov. Na našom webe [www.LANITGARDEN.sk](http://www.LANITGARDEN.sk) si vyberiete z celého radu akčných modelov fínskych sáun určených do interiéru aj von. Väčšina modelov je trvalo skladom v našom vlastnom sklade za Prahou a hneď na druhý deň po objednaní ich odtiaľ za pomocou špedičnej služby GEIS odosielame. Len sa rozhodnúť o spôsobe platby (vopred na účet, kartou alebo na dobierku). K Vám domov potom príde nákladné auto, z ktorého na ručnom paletovom vozíku dopravca vyloží jednu alebo dve v igelite zabalené palety, v ktorých je celá sauna v rozloženom stave. V prípade väčších sáun dopravu zaisťujeme vlastným autom s hydraulickou rukou, ktorá Vám saunu zloží na pozemok. Paletu len musíte uskladniť v suchu a chlade (rozhodne nie vo vykurovanej garáži – drevo by sa rozoschlo a pokrivilo). A potom cez nejaký voľný víkend si saunu sami zmontujete. Pokiaľ Vám stačia pec 3,6 kW do zásuvky, tak ani nemusíte zháňať elektrikára a saunovať sa môžete veľmi skoro.