

Ohjeita saunan käyttäjille

Sauna on oiva paikka rentoutumiselle. Saunominen vaikuttaa positiivisesti terveyteen, uneen ja yleiseen hyvinvointiin. Sauna tarjoaa rentouttavan lepoetken – harmoniaa keholle ja sielulle. Saunominen palauttaa tasapainon vaativan työpäivän päätteeksi ja soveltuu mainiosti myös erilaisten tilanteiden juhlistamiseen. Oikeanlainen saunan käyttö on kuitenkin yhtä tärkeää kuin sen tarjoamat edut.

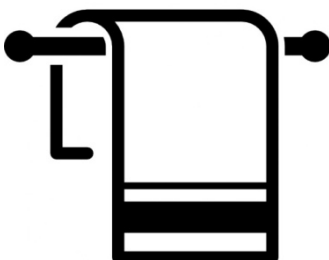


Varotoimet. Sauno vain silloin, kun terveytesi sen sallii. Jos esim. käytät voimakkaita lääkkeitä, vältä saunaan menoa. Vaikka saunomista pidetään turvallisena useimmille meistä, saunan käyttö edellyttää myös varovaisuutta; epävarmoissa tilanteissa on aina otettava yhteyttä lääkäriin. Vilustuminen voi helpottua saunomisesta, mutta joidenkin sairauksien kohdalla tulos saattaa olla päinvastainen.

Saunomista ei suositella mm. seuraavissa tapauksissa:

1. Henkilöllä on epävakaa angina pectoris, huono verenpaine, sydämen rytmihäiriöitä tai vaikea aorttastenosis (aorttaventtiilin ahtauma).
2. Henkilöllä on suuri riski saada munuaissairaus, maksan vajaatoimintaa tai sydänvaivoja.
3. Henkilö yrittää tulla raskaaksi tai on jo raskaana. Saunominen saattaa vaikuttaa kasvavaan sikiöön ja vastaavasti miehillä vähentää sperman tuotantoa.
4. Henkilö kärsii pahoinvoinnista, krampeista tai lämpöhalvauksista.
5. Henkilö käyttää lääkkeitä, jotka estävät hikoilua tai aiheuttavat kehon nopean ylikuumenemisen.

Juo kahdesta neljään lasillista vettä ennen saunaan menoa, sillä saunoessa hikoilu lisääntyy ja tulee nestevajausta. On myös tärkeää jatkaa veden juontia koko saunomisen ajan, jotta kuivumisen ja lämpöhalvauksen vaaroilta vältytään. Saunassa paras juoma on vesi ja alkoholipitoisia juomia tulisi välttää mm. niiden nestettä poistavien vaikutusten takia.



Ota mukaan saunaan puhdas pyyhe tai muu sopiva istuinalunen. Näin pysyt itse puhtaana sekä suojaat penkkejä hieltä ja muilta ihon eritteiltä.

Älä käytä saunassa mitään likaista tai vartalonmyötäistä. Vaatteet ja pyyhkeet imevät itseensä paljon näkymätöntä likaa ja bakteereja. Lämmön vaikutuksesta epäpuhtaista vaatteista ja pyyhkeistä vapautuu likahiukkasia saunaan ja saunoihin.

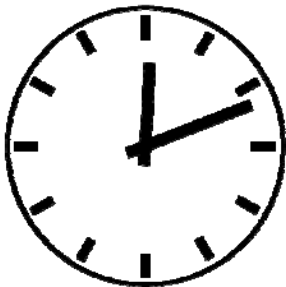
Saunaan eivät sovi mm.:

1. Koko päivän ylläsi olleet vaatekappaleet.
2. Kylpy/suihkusandaalit ovat hyväksyttäviä, kunhan ne riisutaan ennen löylyyn menoa.
3. Urheiluvaatteet.
4. Synteettisestä materiaalista valmistetut vaatteet. Ne estävät ihoa hengittämästä ja pahimmassa tapauksessa saattavat sulaa saunan lämmössä.
5. Mikään metallista valmistettu, sillä metalli lämpenee erittäin nopeasti ja saattaa aiheuttaa iholle palovammoja.

Älä käytä rasvoja, voiteita tai koruja. Myös korut saattavat tulla erittäin kuumiksi ja aiheuttaa palovammoja. Rasvat ja voiteet tukkivat ihohuokokset estäen siten lian ja hien erittymistä.



Mene saunaan hyvin levänneenä. Runsaan aterian jälkeen odota saunaan menoa tunnin tai pari, sillä keho tarvitsee paljon energiaa ruoan sulattamiseen. Myös treenien jälkeen on viisasta odottaa pulssin normalisoitumista ennen saunomista.



Rajoita kertaoleskelu saunassa 15–20 minuuttiin, mutta poistu löylyistä sitäkin nopeammin, jos olosi tuntuu epämukavalta. Ihmiskeho ei ole luotu kestämään kauaa korkeita lämpötiloja.

Poistu saunasta välittömästi, jos alat tuntea huimausta tai pahoinvointia – älä yritä ”sinnitellä”. Pääkipu, pahoinvointi ja huimaus ovat merkkejä siitä, että kaikki ei ole kuten pitäisi. Tällaisiin merkkeihin/oireisiin on suhtauduttava vakavasti ja heti niiden ilmetessä poistuttava saunasta.

Vilvoittele saunan jälkeen kaikessa rauhassa. Jotkut menevät lämpimään suihkuun ennen pukeutumista, toiset taas haluavat pulahtaa kylmään altaaseen tai ottaa kylmän suihkun. Ihanalta tuntuva kokemus saattaa kuitenkin johtaa kehon shokkitilaan. Ole varovainen etenkin, jos sinulla on ollut sydämen toimintaongelmia.

Lepää vähintään kymmenen minuuttia saunasta poistumisen jälkeen. Älä aloita heti treenejä vaan etsi viileä paikka jossa voit hetken levähtää istuen tai maaten. Siten kehosi saa aikaa palautua ja pulssi normalisoituu.



Juo saunan jälkeen kahdesta neljään lasillista vettä. Keho menettää hikoillessa paljon kosteutta.

Hyödynnä löylyjen jälkeen suihkua. Suihkuta aluksi hiki ja kuolleet ihosolut pois sopivan lämpimällä vedellä ja laske sitten veden lämpötilaa. Se auttaa kehoasi viilentymään normaalille tasolle. Koska löyly avaa ja herkistää ihohuokokset, käytä peseytyessäsi mietoa saippuaa tai muuta pesuainetta.



Ruokailu saunomisen jälkeen. Syö suolaista välipalaa. Vähärasvaiset suolakeksit auttavat palauttamaan kehon natriumtasapainon. Muita suositeltavia välipaloja ovat proteiinipitoiset juustot sekä vitamiini- ja kuitupitoiset hedelmät.

Huolto

Tynnyrisaunan lämpökäsitelty puumateriaali on erittäin kestävä ja soveltuu erityisesti ulkokäyttöön. Koska kyse kuitenkin on luonnollisesta materiaalista, se myös muuttuu erilaisissa sääolosuhteissa. Pitkän eliniän varmistamiseksi materiaali ja saunaan kuuluvat osat tarvitsevat myös huoltoa. Seuraavassa joitakin vinkkejä ja ohjeita:

Ovilukko: Oven lukossa on litteäpäisellä ruuvimeisselillä säädettävä **salpa**.

Oven ja ikkunan karmit: Tarvittaessa puhdista karmit kostutetulla rätillä ja ikkunat sopivalla ikkunanpuhdistusaineella.

Tynnyrisaunan teräsvanne: Koska tynnyrisaunan materiaali on lämpökäsitelty, kiristysvannetta ei yleensä tarvitse säätää. Säätö saattaa kuitenkin olla tarpeen, jos sauna on pidemmän aikaa lämpimässä ja kuivassa ilmanalassa. Älä kiristä liikaa; vain niin, että mutteri ja ruuvi ”kohtaavat toisensa” ja tunnet jännitteen.

Kiuaskivet: Sopivan kokoiset ja -laatuiset kiuaskivet ladotaan saunan kiukaalle niin, että ne peittävät kaminan yläosan. Kivien määrä vaikuttaa niiden luovuttamaan kosteuteen. Koko 50–100 mm soveltuu sähkölämmitteiseen ja 100–150 mm puulämmitteiseen kiukaaseen.



Tuuletus: Saunomisen ja löylytilan viilentymisen jälkeen saunan ovi voidaan jättää hetkeksi auki, jotta puumateriaali saa aikaa ”hengittää”.

Hygienia: Käytä istuinpyyhkeitä tai vastaavia istuinalueita, jotta penkeille ei tule värjäytyksiä tai läikkiä ja niiden puhdistaminenkin on helpompaa. Jos saunaa käytetään säännöllisesti, penkit on puhdistettava vähintään kerran vuodessa. Pese penkit ja seinät kohteeseen sopivalla veteen liuotetulla puhdistusaineella ja kuurausharjalla tai vastaavalla, huuhtelee puhtaalla vedellä. Penkit, seinät ja lattia puhdistetaan perusteellisemmin tarvittaessa – tai kerran vuodessa mielellään desinfiointiaineella.



VINKKI! Jos penkit, selkätuot ja muutkin istumapaikat puhdistetaan jokaisen käytön jälkeen puhtaalla vedellä, minimoidaan bakteerien syntyminen ja sauna pysyy puhtaan raikkaana. Huuhtelee myös lattia puhtaalla vedellä, jotta saunaan ei jää esim. hiekkaa.



Pintakäsittely: Ulkopuupinnat on käsiteltävä puuöljyllä vähintään kerran vuodessa värin ylläpitämiseksi. Valitse kovalle puulle (hard wood) tarkoitettu, UV-suojan sisältävä öljy, joka mielellään saa olla myös kevyesti ruskeaksi sävyttävä paremman suojan aikaansaamiseksi. Jos mitään suojakäsittelyä ei tehdä, väri muuttuu harmaaksi vuosien myötä. Sisäpuolelle voidaan käyttää parafiiniöljyä tai erityistä sisäkäyttöön tarkoitettua saunaöljyä. **HUOM!** Älä koskaan käytä saunan sisätiloissa ulkotiloihin tarkoitettua öljyä.



Oikein hoidetussa SpaDealers-tyynyrisaunassa on ilo nauttia saunomisesta useita vuosia.

Toivotamme monia hienoja saunahetkiä.



www.spadealers.fi | info@spadealers.fi