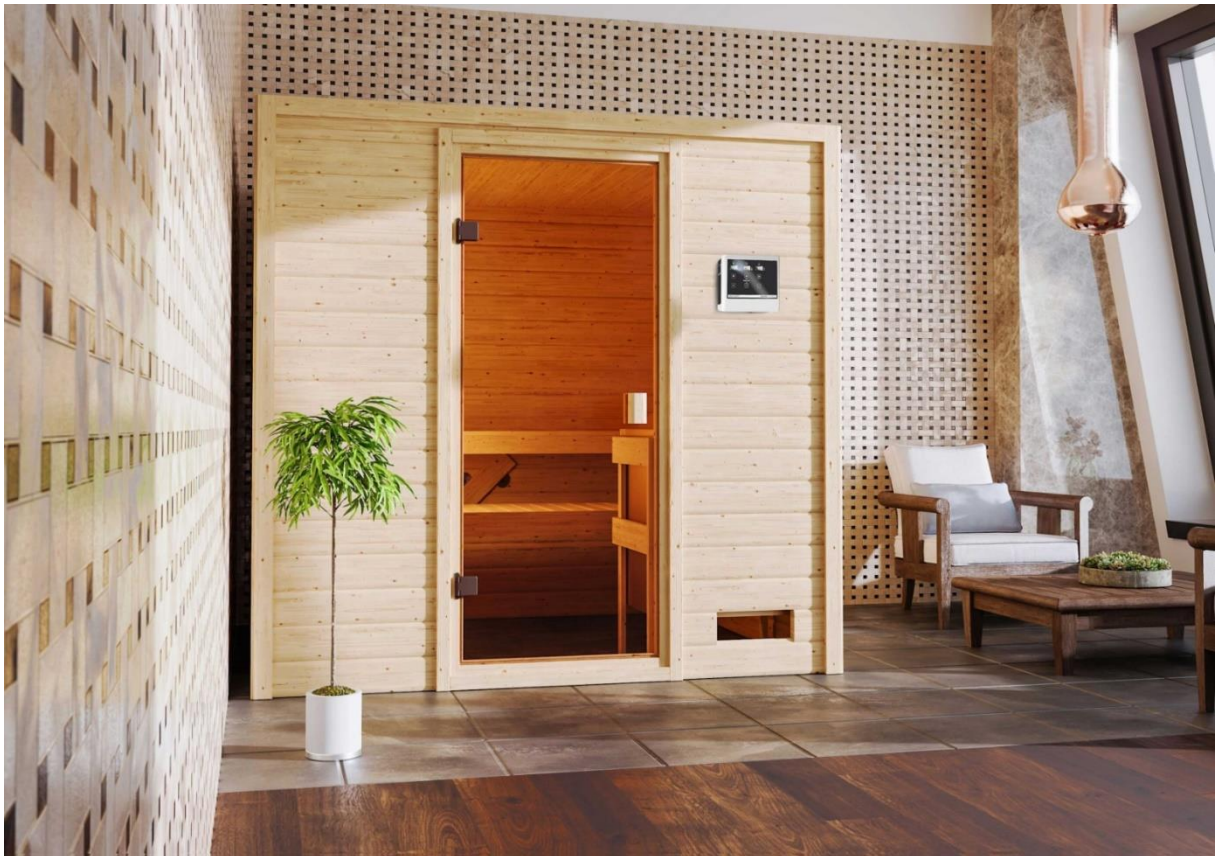


## PROČ DOMÁCÍ SAUNA?

Domácí sauna je místo absolutní psychické i fyzické regenerace, kterou ve veřejné sauně nikdy nenajdete. Veřejná sauna je místo plné cizích a potících se lidí, což není většině z nás moc příjemné. Domácí sauna je prostě Váš soukromý možná i až intimní prostor, do kterého nezasahuje nikdo cizí. Jen Vy, Vaše rodina a případně Vámi pozvaní přátelé.

Celkové ohřátí organismu v domácí sauně zbaví tělo napětí a po celodenním stresu přinese kýžené uvolnění. Blahodárné účinky kvalitního saunování znali již staří severané, takže se jedná o časem důkladně prověřenou metodu jak si ulevit od bolesti kloubů a obecně pohybového ústrojí, jak očistit, zjemnit a zpevnit pleť, včetně zmírnění projevů celulitidy. V sauně se pleť dokonale vyčistí, vyhladí se vrásky a zvýší se její regenerační schopnost i hydratace. Saunování je obecně spojováno i s pozitivními účinky na fungování celkové imunity organismu. Pozor – finská sauna není vhodná, pokud máte problémy se srdcem a s krevním oběhem.



## ROZDÍL MEZI FINSKOU SAUNOU A INFRASAUNOU

Rozdíl spočívá ve způsobu prohřívání. Ve finské sauně se nejprve ohřeje vzduch uvnitř sauny a ten ohřívá vaše tělo. V infrasauně na vaše tělo přímo dopadají paprsky z infrazářiče, které způsobují jeho ohřátí.

### INFRASAUNA:

Jde o moderní způsob saunování odpovídající dnešní uspěchané době. Infasauny bývají menší a jsou tak vhodné i do menších panelových bytů. Infrasauna funguje prakticky okamžitě. Zapnete infrazářič a během několika chvil se můžete saunovat. Druh infrazářiče pak rozhoduje o účincích saunování. Na trhu je mnoho druhů zářičů a liší se tím, jaké spektrum infračervených paprsků dokáží produkovat:

- IR-A (krátké vlny): pronikají hluboko do těla, mají vykazovat největší léčivé účinky
- IR-B (střední vlny): stimulují povrchové a těsně podpovrchové části pokožky, uvolňují svaly
- IR-C (dlouhé vlny): vyhřívají především povrchové části těla, jsou ideální pro celkovou relaxaci

V nabídce jsou většinou zářiče předem daného spektra, ale existuje i několik výrobců vyrábějících zářiče, které dokáží emitovat celé standardní spektrum (všechny 3 složky záření), mají tak největší účinky a jsou nejpodobnější reálnému slunci.

#### FINSKÁ SAUNA:

Jde o klasický, léty prověřený způsob saunování, kdy se s ničím nespěchá a vše probíhá pomalu a pohodově, v podstatě se jedná o rituál. Zdrojem tepla jsou saunová kamna. Kamna jsou v drtivé většině elektrická s ovládáním přímo na kamnech nebo na vnější stěně sauny. Stačí pouze navolit požadovanou teplotu a čekat na vyhřátí sauny. To trvá od půl do jedné hodiny v závislosti na velikosti sauny a výkonu kamen.

Teplota vzduchu v kabině finské sauny může dosáhnout i více než 100°C, zatímco vlhkost vzduchu se snižuje. Saunová kamna obsahují 18-20 kg speciálních kamenů (u saun KARIBU jsou vždy obsahem balení kamen), které se po ohřátí kamen polévají vodou, čímž vzniká pára, která vzduch v sauně zvlhčuje. Toto je typický jev pro finskou saunu. Do vody pro polévání kamenů je možné přimíchat vonné esence. Pro menší sauny pro 1 až 2 osoby jsou v nabídce kamna o výkonu 3,6 kW a pro větší sauny pak kamna o výkonu 9,0 kW. Základní menší kamna je možné připojit do zásuvky na 220 V, všechny ostatní modely vyžadují třífázový proud 400 V. Je tedy nutné se včas a správně rozhodnout, jaký druh kamen je pro vás vhodný. Slabší kamna do zásuvky jsou levnější, spotřebovávají méně proudu (ovšem po delší dobu), není ale nutná odborná montáž elektrikářem ani napětí 400 V. Silnější kamna jsou dražší, spotřebují více proudu (ovšem po kratší dobu), musíte mít ale doma napětí 400 V a musí je zapojit odborný elektrikář.

**Finančně je finská sauna náročnější než infrasauna, jak z hlediska pořízení, tak i z hlediska provozu. Složitější je i provoz a údržba. O něco vyšší investice do finské sauny je však vyvážena výrazně kvalitnějším prožitkem z opravdového dokonalého a staletými ověřeného procesu saunování. Nejedná se tak o pouze prohřátí těla elektrickým zářičem jako v infrasauně. Tady jde o opravdové saunování! Navíc Vám finská sauna skoro vždy poskytne mnohem větší vnitřní prostor, a tudíž i příjemný zážitek nejen pro Vás, Vaši rodinu i pozvané přátele.**

## **Z JAKÉHO DŘEVA JSOU FINSKÉ SAUNY**

Kabiny jsou vyrobeny ze dřeva severského smrku nejvyšší kvality, které vyniká vysokou odolností proti vlhkosti a změnám teplot. Severský smrk roste pomalu díky chladnějšímu klimatu a vytváří tak jemné, úzké roční letokruhy. Toto dřevo je odolné a stabilní. Aby bylo možné vyrobit výrobek s nejnižší možnou deformací, je dřevo technicky vysušeno na obsah vlhkosti kolem 16%.

V KARIBU HOLZTECHNIK je každý dřevěný díl kontrolován („vyšetřen“) upraveným lékařským CT tomografem, aby byly rozpoznány a vyřazeny dřevěné profily obsahující skryté vady dřeva. Následně prochází dřevo další kontrolní 50 m dlouhou linkou se skenerem barev, kde dochází k vyřazení dřevěných dílů, které vykazují výrazné barevné odlišnosti, které by narušovaly celkový design výrobku.

## **STAVBA FINSKÉ SAUNY**

Finskou saunu KARIBU dodáváme jako stavebnici rozmontovanou na jednotlivá prkna. Montáž sauny je opravdu jednoduchá a její montáž zvládne bez problémů každý průměrně zručný kutil. Saunu lze umístit do vhodné místnosti rodinného domu, bytu nebo chalupy. Sauna nemá vlastní podlahu a je nutné ji umístit výhradně v místnosti s odpovídající podlahovou krytinou, ideálně dlažbou. V nabídce jsou dva druhy saun KARIBU. Prvním druhem jsou sauny **o síle stěny 38mm**, kdy je stěna sauny složena z jednotlivých 38 mm silných prken spojených pomocí systému dvojitého pera a drážky. Druhým druhem jsou sauny **o síle stěny 68 mm**, kdy se stěna skládá ze smontovaných panelů obsahujících 42 mm silnou izolaci minerální vatou. Na rozdíl od infrasaun vyžaduje montáž finské sauny o něco více času a také práci s dřevěnými díly (podobně jako s rozloženým nábytkem).

Sauny KARIBU jsou vždy vyrobeny z přírodního dřeva. **Vnitřní (interiérové) sauny není nutné nijak natírat** nebo jinak povrchově upravovat. **Vnější sauny (na zahradu) už před montáží vyžadují výhradně z vnější strany prken ošetření hluboko působícím základním nátěrem** a preventivním nátěrem proti zamodráním a plísním. Pro konečný nátěr použijte povětrnostně odolnou lazuru s dobrými fyzikálními vlastnostmi, která ochrání dřevo proti vlhkosti a slunečnímu záření. Lazura by měla být zároveň voděodpudivá, světlostálá a vlhkosti odolná. Dbejte na to, aby lazura měla dostatek barevného pigmentu, protože jinak by mohlo dojít k zešednutí dřeva. **Nepoužívejte žádný lak!** Nechte si poradit od odborného prodejce barev, co se týká ochrany přírodního jehličnatého dřeva a dodržujte pracovní postup výrobce nátěrové hmoty. Další nátěr provádějte po dokonalém zaschnutí a vyvětrání. Důkladnou ochranou dřeva ovlivníte zásadně životnost saunového domku. Vnější povrchovou ochranu domku je nutné pravidelně opakovat a domek tak udržovat v dobrém stavu. Případně je možné sauny KARIBU zakoupit s již profesionálním nátěrem KARIBU FARBSYSTEM. **DŮLEŽITÉ - vlastní saunovací místnost z vnitřní strany nijak neošetřujeme ani ničím nenatíráme, saunu z venkovní strany ano. Případnou předsíň saunového domku (vybrané modely) ošetřete i zevnitř.**



## CO BYSTE MĚLI PŘED SAUNOVÁNÍM VĚDĚT?

Pobyt v sauně sice uklidňuje a zbavuje stresu, ale nesaunujte se ve stavu většího psychického ani fyzického vyčerpání. Od hlavního jídla si ponechte odstup ideálně 2 hodiny, nesaunujte se přejedení ani úplně hladoví. Při saunování během dne (např. o víkendu) doporučujeme vyhradit si čas na následný odpočinek. Finské sauny obecně nejsou vhodné pro osoby se srdečními nebo oběhovými problémy (v případě těchto problémů použití sauny raději konzultujte s lékařem). V žádném případě **NEVSTUPOUJTE DO SAUNY POD VLIVEM ALKOHOLU NEBO PSYCHOTROPNÍCH LÁTEK PŘÍPADNĚ SILNÝCH LÉKŮ**. Dbejte na dostatek tekutin před i po saunování.

Přestože je sauna KARIBU vyrobena z kvalitních materiálů a obsahuje nejmodernější saunovou technologii, vyžaduje průběžnou péči. Dřevo je přírodní materiál bohužel náchylný na poškození vysokou vlhkostí a zejména lidským potem. **Nesedejte si na dřevěné lavice napřímo**, vždy použijte osušku nebo župan jako podložku. Doporučujeme je měnit i během saunovacích cyklů. Před saunováním se vždy **osprchujte**. Vodou z těla smyjete případné nečistoty a hlavně pot. Saunu průběžně důkladně **větrejte**. Po každém saunování nechte dokořán otevřené dveře sauny a otevřete i větrací klapku. Je samozřejmě nutné zajistit i větrání místnosti, ve které se sauna nachází. Jen tak z prostoru zmizí všechna nadbytečná vlhkost. Pokud větrání není dostatečné, tak hrozí riziko vzniku plísně, která postupuje ve vlhkém a teplém prostředí velmi rychle. Plíseň je vždy zdravotně nežádoucí, nehledě na ošklivé mapy a skvrny ve dřevě, které se dají velmi obtížně odstranit. Doporučujeme proto po saunování nechat běžet několik minut kamna (pod vaší kontrolou). Tím se prostor rychleji vysuší a riziko vzniku plísně se výrazně zmenší. Pokud saunu nepoužíváte, tak nechávejte pootevřené dveře, může tak docházet k proudění vzduchu a vysušování prostoru sauny. Nikdy v sauně nezapomeňte vědro s vodou na polévání! Zbytečně byste zvyšovali vlhkost vzduchu.

## JAK PROBÍHÁ PROCEDURA VE FINSKÉ SAUNĚ?

Jeden klasický finský cyklus saunování = 5 až 15 minut ve vyhřáté sauně při teplotě 60 - 110°C. Přesednutím z horní na dolní lavici se dá jednoduše (bez nutnosti regulace výkonu kamen) změnit teplota, v níž Vám bude v danou chvíli nejpříjemnější. Od spodní lavice, kde bývá 65 - 70°C až po více než 90 - 100°C pod stropem. Teplotu je nutné měřit min 10 cm od stěn. Psychickou i fyzickou rovnováhu organismu posílí aromaterapie, tj. polévání rozpálených lávových kamenů roztokem s vonnými esencemi. Poté následuje rychlé ochlazení pomocí ledové vody. Saunovací cyklus pak pokračuje krátkým odpočinkem, ideálně doplněním tekutin (nealkoholických!!) a to vše se 2 - 3x opakuje. Saunovat ve finské sauně byste se neměli častěji než 2-3x týdně, jako optimální se uvádí 1x týdně.



## JAKÝ MÁ FINSKÁ SAUNA VLIV NA ORGANISMUS?

### POZITIVNÍ VLIV:

Vlivem vysokých teplot se v lidském organismu začnou rozšiřovat cévy a zrychlí se dechová i srdeční frekvence. Aby se tělo ochladilo, začne vylučovat pot. Spolu s potem se z organismu vylučují toxiny, přebytečná sůl a nežádoucí látky. Finská sauna svým působením na tělo posiluje imunitní systém, zlepšuje kondici srdce a cévního systému, rychleji dochází k regeneraci tkání. V sauně si tělo zvyká na toleranci k teplému prostředí a lépe pak hospodář s energií. Pleť se dokonale do hloubky vyčistí, navíc bude krásně hydratovaná a hladká, saunování také působí blahodárně proti celulitidě.

Navíc si dokonale odpočínáte od všedních starostí a budete mít dobrou náladu, neboť tělo v sauně vyplavuje endorfiny, hormony štěstí.

### NEGATIVNÍ VLIV:

Finskou saunu by neměli využívat lidé s vysokým krevním tlakem, problémy se srdcem, oběhovými problémy a epilepsií. Kvůli vysokým teplotám není vhodná ani pro malé děti nebo těhotné ženy v prvním trimestru.

## JAK SAUNU UDRŽOVAT?

Nejdůležitější je větrat a znovu větrat! Vlhké lavice, opěrky a podhlavníky vždy po saunování otřete navlhčeným hadříkem nebo houbičkou a následně i suchou utěrkou. Interiér saun doporučujeme pravidelně ošetřovat a dezinfikovat speciálními k tomu určenými přípravky. Nad rámec čištění pomáhá k údržbě pěkného vzhledu povrchu a jeho impregnaci 1x ročně použití parafinového oleje. Nezapomeňte ani na pečlivou údržbu doplňků a příslušenství. Pravidelně vytírejte podlahu sauny, nejlépe běžným domácím desinfekčním prostředkem na podlahy, zabráníte tak tvorbě bakterií a plísní. Sklo dveří (případně stěn) omývejte stejnými prostředky na běžná okna. Pozor – čisticí prostředky na podlahu a na okna by se neměly dostat do kontaktu se dřevem. Průběžně kontrolujte stav saunových kamenů. Pokud se již rozpadají a na dně kamen vidíte kamenný prach, tak je nutné je vyměnit! Na kameny nelijte nadměrné množství vody. Voda by se měla po nalití okamžitě vypařit a neprotékat na topné spirály, což může způsobit jejich poškození.



## CO SE SAUNOU NIKDY NEDĚLAT

- na dřevo nikdy nepoužívejte přípravky na bázi chloru (typicky SAVO apod.) ani technická ředidla ani průmyslové čisticí prostředky
- na vnitřní stěny vyhřívaných prostor sauny nikdy nepoužívejte mořidla, barvy ani jinou chemickou ochranu dřeva (horko v sauně způsobí uvolňování výparů u barev, které jsou zdraví škodlivé), nikdy dřevěné povrchy nepolévejte vodou
- na dřevo nepoužívejte příliš mokré hadr, dřevo by mohlo nenávratně ztmavnout
- před vstupem do sauny si sundejte šperky a ozdoby vyrobené z mědi, mohou na dřevě zanechat skvrny
- saunu NIKDY nepoužívejte pro sušení prádla!

## JAK VENKOVNÍ SAUNY? LZE JE VYTOPIT?

Pro venkovní použití je určeno několik modelů saun KARIBU, které mají strop izolován pomocí minerální vlny síly 42 mm. Pro venkovní modely saun doporučujeme výhradně silnější verze kamen o výkonu 9,0 kW. Teplota v sauně by měla kolísat mezi 80-90°C. Je třeba počítat s tím, že teplý vzduch se hromadí u stropu, proto se teplota v různých výškách může výrazně lišit. Teplota u podlahy by se měla pohybovat okolo 20-25°C, v úrovni lavic by měla být teplota v rozmezí 65-75°C a přibližně 10 cm pod stropem by teplota měla dosahovat 90°C. Teploty měřte min 10 cm od stěn. Pokud máte v úmyslu venkovní saunu využívat i v zimním období, tak počítejte s tím, že na rychlost a zejména výši a rozložení dosažené teploty mohou mít zcela zásadní vliv venkovní podmínky. Při nízkých teplotách pod bodem mrazu a silném zimním chladném větru se může sauna vyhřívat výrazně delší dobu, případně dojde k dosažení nižších teplot. V případě využívání sauny v zimním období doporučujeme podlahu sauny odizolovat od plochy, na které je sauna postavena (pomocí tvrzeného polystyrenu, minerální vaty, PUR desek apod.). Podchlazené základy mohou výrazně ochlazovat podlahu sauny a způsobit výrazné prodloužení doby vytopení prostoru. Případně saunu vybavte kamny navíc.



## JAK A KDE SI SAUNU KOUPIT?

Je to stejné jako s lednicí nebo s pračkou, obraťte se na odborné prodejce. Na našem webu [www.LANITGARDEN.cz](http://www.LANITGARDEN.cz) si vyberete z celé řady akčních modelů finských saun určených do interiéru i ven. Většina modelů je trvale skladem v našem vlastním skladu za Prahou a hned druhý den po objednání je odtud za pomoci spediční služby GEIS odesíláme. Jen se rozhodnout o způsobu platby (předem na účet, kartou nebo na dobírku). K Vám domů pak přijede nákladní auto, ze kterého na ručním paletovém vozíku dopravce vyloží jednu nebo dvě v igelitu zabalené palety, ve kterých je celá sauna v rozloženém stavu. V případě větších saun dopravu zajišťujeme vlastním autem s hydraulickou rukou, která Vám saunu složí na pozemek. Paletu jen musíte uskladnit v suchu a chladu (rozhodně ne ve vytápěné garáži – dřevo by se rozeschlo a pokrivilo). A pak o nějakém volném víkendů si saunu sami smontujete. Pokud Vám stačí kamna 3,6 kW do zásuvky, tak ani nemusíte shánět elektrikáře a saunovat se můžete velmi brzo.