URBANWILD

Sauna
Brug og vedligeholdelse

Vejledning til sikker brug, rengøring, træbehandling og vedligeholdelse af saunaer fra Urbanwild.

Læs denne vejledning før første brug. Følg altid også den specifikke vejledning til saunaen og saunaovnen. Hvis der er forskel mellem denne generelle vejledning og producentens konkrete instruktioner, skal den produktspecifikke vejledning følges.

God saunaoplevelse starter med korrekt brug

En sauna kan give mulighed for afslapning og velvære. Brug saunaen med omtanke, og tilpas altid opholdets længde og temperaturen efter, hvordan du har det. Forlad saunaen, hvis du bliver utilpas.

Have wellness og udeliv
www.urbanwild.dk

1. Brug af sauna

Temperatur og ophold

En moderat temperatur omkring 70 °C anbefales i leverandørens vejledning. Temperaturen bør som udgangspunkt ikke overstige 80 °C, da meget høje temperaturer kan øge risikoen for udtørring af træ, revner, åbninger mellem brædder og udsivning af harpiks. Følg altid saunaovnens anvisninger og vær opmærksom på, at forskellige saunaer og ovne kan have forskellige anbefalinger.

Hold pauser, og begræns normalt hvert ophold til cirka 10–15 minutter, eller kortere hvis du føler ubehag. Leverandørmaterialet angiver 15–20 minutter som en øvre rettesnor, men du skal altid gå ud tidligere, hvis du bliver utilpas. Køl dig gradvist ned mellem opholdene, og hvil efter saunaen.

Helbred og forholdsregler

Sauna er ikke egnet for alle. Hvis du har en sygdom, tager medicin, er gravid eller forsøger at blive gravid, bør du tale med din læge om, hvorvidt sauna er passende for dig. Vær særligt forsigtig ved hjerte-kar-sygdomme, blodtryksproblemer eller hvis du føler dig syg. Brug ikke sauna, hvis du er påvirket af alkohol eller føler dig svimmel eller utilpas.

Før og efter saunaen

- Tag et brusebad før brug, og sæt dig på et rent bomuldshåndklæde for at beskytte bænkene mod sved og kropsolier.
- Undgå smykker og badetøj med metaldele, da metal kan blive meget varmt og give forbrændinger.
- Undgå at bruge cremer og olier lige inden saunaen, da de kan efterlade belægninger på træet.
- Drik vand før og efter saunaen. Undgå alkohol, og spis ikke et stort måltid umiddelbart inden brug, hvis det gør dig utilpas.
- Gå forsigtigt rundt, da gulv og bænke kan være glatte.
- Gå straks ud, hvis du bliver svimmel, kvalm, får hovedpine eller føler dig utilpas. Sæt dig et køligt sted og hvil.
- Beskyt langt hår med et håndklæde, hvis du ønsker at mindske påvirkningen fra varmen.
- Børn og personer, der har behov for hjælp, må ikke efterlades uden opsyn. Små børn bør ikke bruge sauna uden konkret faglig vejledning og passende vurdering.
- Hæng ikke tøj til tørre i saunaen, da det kan medføre brandfare.
- Efter brug bør du køle dig roligt ned og hvile mindst 10 minutter, før du genoptager fysisk aktivitet.

Vand på ovnstenene

Hæld kun vand på ovnstenene, hvis saunaovnen er beregnet til det, og følg ovnproducentens anvisninger. Hæld aldrig vand på stenene, hvis personer står tæt på ovnen, da varm damp kan give forbrændinger. Hold afstand til ovnen, stenene og andre varme overflader. Et sikkerhedsgitter kan være en god ekstra beskyttelse, hvis det passer til den konkrete ovn.

2. Rengøring efter brug

Regelmæssig rengøring hjælper med at holde saunaen ren og begrænse ophobning af snavs, lugt og fugt. Lad saunaen køle af, før du rengør den.

- Fjern støv, hår og løse urenheder, eksempelvis med støvsuger eller en blød børste.
- Rengør bænke, ryglæn og relevante træflader med en blød børste og vand. Brug kun et mildt rengøringsmiddel, der er egnet til træ i fugtige rum, og følg produktets anvisninger.
- Undgå stærke kemikalier og aggressive rengøringsmidler, som kan skade træet eller efterlade rester.
- Skyl efter med rent vand, hvis rengøringsmidlet kræver det, og sørg for, at saunaen efterfølgende kan tørre helt.
- Ved genstridige pletter kan let slibning med fint sandpapir være en mulighed. Test først på et diskret sted, og undgå at beskadige overfladen.
- Hvis der opstår mug eller skimmel, skal årsagen til fugten findes og problemet håndteres hurtigt.
- Rengør aske fra en brændefyret ovn, når ovnen er helt afkølet. Rør aldrig ved varm aske eller varme dele.
- Tøm træspande efter brug, og lad dem tørre med åbningen nedad, helst uden for saunaen.

Ventilation og udtørring

- Luft saunaen grundigt ud efter hver brug.
- Når saunaen er rengjort, kan døren stå åben i varmt vejr. I koldt vejr skal ventilationen ske efter saunaens konkrete anvisninger, så rummet kan tørre uden at udsætte installationer for frostskader.
- Sørg for, at bænke, gulv og træflader kan tørre. Undgå at lukke fugt inde i saunaen.
- Brug kun ovnen til tørring, hvis saunaens og ovnens vejledninger udtrykkeligt tillader det, og saunaen holdes under opsyn.

Planlæg også en grundigere rengøring efter behov. Leverandørmaterialet anbefaler at slibe bænkene let med fint sandpapir cirka én gang årligt, hvis det er nødvendigt for at fjerne urenheder og gøre overfladen glat igen.

3. Vedligeholdelse af træ og konstruktion

Udvendigt træ

Træ er et naturmateriale, der påvirkes af sol, regn, fugt og temperatur. Udvendigt træ bør behandles efter montering med en egnet træbeskyttelse, olie eller maling, afhængigt af træsort og den konkrete overflade. Følg altid behandlingsproduktets anvisninger, og kontrollér overfladen mindst én gang om året.

Leverandørmaterialet anbefaler, at udvendige overflader, døre og vinduer beskyttes mod fugt og UV-påvirkning. Døre og vinduer kan have behov for behandling både indvendigt og udvendigt, hvis produktets vejledning angiver det. Vælg et produkt, der er egnet til den aktuelle træsort og overflade.

Saunaer i fyrretræ og termotræ

Fyrretræ ændrer sig naturligt med vejret. En passende udvendig behandling kan hjælpe med at beskytte træet og forlænge levetiden. Olie kan fremhæve træets struktur, men kan også ændre farven. Termotræ bør ligeledes beskyttes mod UV-påvirkning med en egnet olie, voks eller pigmenteret overfladebehandling, hvis det anbefales til den konkrete model.

Indvendigt træ

En egnet saunaolie kan mindske træets fugtoptagelse og gøre overfladerne lettere at holde rene. Afklar, om saunaen skal stå ubehandlet, eller om der ønskes behandling af eksempelvis bænke, gulv eller andre indvendige flader. Brug kun produkter, der udtrykkeligt er egnede til saunaens indvendige træflader, og følg produktets anvisninger.

Skruer, døre, vinduer og tøndebånd

- Kontrollér jævnligt skruer, beslag, hængsler og andre samlinger, og efterspænd løse dele efter behov.
- Træ kan udvide sig ved høj luftfugtighed og trække sig sammen i tørt vejr. Hold øje med døre og vinduer, og kontrollér, at de åbner og lukker korrekt.
- På tøndesaunaer kan træets bevægelser betyde, at tøndebånd skal justeres. I fugtige perioder kan træet udvide sig; i tørre perioder kan det trække sig sammen. Justér kun efter den konkrete monterings- og vedligeholdelsesvejledning, så konstruktionen ikke beskadiges.
- Hold tag og udvendige overflader fri for unødvendige ophobninger af blade, sne og andet materiale. Kontrollér også afvanding og samlinger.

Harpiks

Ved høje temperaturer kan der komme harpiks ud af træet, ofte i området over ovnen. Lad sauna og ovn køle helt af, før harpiks fjernes. Hærdet harpiks kan forsigtigt fjernes med fint sandpapir, hvis overfladen tåler det. Fjern harpiks, der kan udgøre en risiko for hudkontakt eller forbrænding, inden saunaen bruges igen.

4. Brændefyret saunaovn

Læs og følg altid den særskilte brugervejledning fra producenten af saunaovnen. Oplysningerne nedenfor er generelle og erstatter ikke ovnens specifikke instruktioner.

Første opvarmning

- Leverandørmaterialet anbefaler, at første opvarmning foretages udendørs, hvor det er muligt og i overensstemmelse med ovnproducentens anvisninger. Beskyttende maling på ovnen kan afgive røg og lugt under den første opvarmning.
- Følg ovnproducentens anvisninger om røgrør, træk og første opvarmning. Sørg for sikker afstand til brændbare materialer og for tilstrækkelig ventilation.
- Hvis producenten foreskriver det, skal ovnstenene først lægges i, når ovnen er kølet helt af efter første opvarmning.
- Hvis ovnen har vandbeholder, skal den rengøres og fyldes efter producentens instruktioner før brug, når dette er påkrævet.
- Hæld ikke vand på ovnen under den første opvarmning, medmindre producentens vejledning udtrykkeligt siger andet.

Brændsel

Tørt, kløvet brænde anbefales normalt til en brændefyret saunaovn. Træets fugtighed påvirker forbrænding, varmeudbytte og røg. Brug kun det brændsel, der er godkendt af ovnproducenten, og undgå at overfyre ovnen.

Brænd ikke følgende materialer i ovnen, medmindre ovnproducenten udtrykkeligt godkender dem:

- Trykimprægneret, malet eller på anden måde behandlet træ.
- Plast, PVC, tekstiler, læder, gummi, affald eller engangsprodukter.
- Haveaffald, græs og blade.
- Flydende brændstoffer.
- Kul, briketter, piller eller andre brændsler, som ikke er godkendt til den konkrete ovn.

Saunasten

- Brug kun saunasten, der er beregnet til den konkrete ovn. Brug ikke tilfældige sten fundet i naturen, da de kan indeholde uegnede mineraler eller reagere uhensigtsmæssigt ved opvarmning.
- Vask støv af stenene, før de lægges i ovnen.
- Følg ovnproducentens anvisninger om stenstørrelse, placering, mængde og udskiftning. Leverandørmaterialet nævner sten på cirka 10–15 cm, men ovnens egen vejledning har altid forrang.
- Kontrollér stenene med jævne mellemrum, og udskift sten, der smuldrer eller er beskadigede, efter producentens anvisninger.

5. Vigtige sikkerhedsregler

Brug saunaen ansvarligt, og sørg for, at alle brugere kender sikkerhedsreglerne.

- Lad aldrig en brændefyret ovn være uden opsyn, mens der er ild i den.
- Hold børn og kæledyr på sikker afstand af ovn, sten og varme overflader.
- Brug ikke saunaen, hvis ovnen, skorstenen, ventilationen eller en elektrisk installation virker beskadiget eller ikke fungerer korrekt.
- Hæng aldrig tøj eller håndklæder til tørre på ovnen eller tæt ved varme dele.
- Hold brændbare materialer på sikker afstand, og overhold de afstande, der står i ovnens vejledning.
- Vær opmærksom på, at salt luft og fugtigt klima kan give korrosion på metaldele.
- Sørg for, at saunaen er korrekt ventileret, og at røggasser fra en brændefyret ovn kan ledes sikkert væk.
- Forlad saunaen straks, hvis du føler dig utilpas.

Hvis du opdager en fejl

Stop brugen, hvis du opdager en fejl, som kan påvirke sikkerheden. Sluk eller afbryd udstyret, hvis det kan gøres sikkert, og kontakt Urbanwild eller en kvalificeret fagperson. Forsøg ikke selv at ændre ovn, skorsten eller elektriske installationer, medmindre du er kvalificeret og det er tilladt.

URBANWILD

Have wellness og udeliv

www.urbanwild.dk

Denne vejledning er udarbejdet af Urbanwild på dansk med udgangspunkt i leverandørens materiale. Den er generel og kan ikke erstatte den konkrete vejledning til saunaen eller ovnen. Produkter og ovne kan have forskellige krav. Følg altid producentens instruktioner og gældende sikkerhedsregler.