



Tips og Tricks - Sauna

Opvarmning af saunaen – brændefyret ovn:

- A) Start med små pinde, papir og evt. en optændingsbriket
- B) Lad herefter lidt større stykker brænde komme ind i ovnen – brændestykker bør aldrig være længere end ca. 15 cm og 10 cm i bredden. Herudover må ovnen aldrig fyldes for voldsomt da der kan dannes så meget varme at ovnen kan være skyld i selvantænding.
- C) Temperaturen bør aldrig komme over ca. 90 grader – termometer er på væggen i saunaen.
- D) Justér selv temperaturen løbende med brænde, hvis der ikke er varmt nok eller åbn døren, hvis der er for varmt og hold igen med brænde til ovnen.

Når saunaen benyttes:

- A) Hav altid respekt for varmen og gå ud af saunaen hvis du bliver svimmel!
- B) Gravide bør ikke benytte saunaen i mere end 5 minutter!
- C) Alkohol bør ALDRIG nydes i saunaen
- D) Hæld gerne vand på stenene, dog ALDRIG saltvand da ovnen i givet fald vil ruste hurtigt.
- E) Benyt den lille tang der er fastgjort med snor via bænkene, hvis ovnens håndtag bliver for varmt.
- F) Rør aldrig ved skorstenen når ovnen er varm!

Energiforbrug:

– Så meget strøm bruges og så meget brænde bruges

Elovarmet ovn: En HARVIA eloparmet ovn på fx. 6 Kwh vil pr. Time forbruge 6 Kwh strøm. Lad os forudsætte at du betaler ca. kr. 3 pr. Kwh time strøm. I det tilfælde her vil du ved en opvarmning og forbrug som totalt er på to timer forbruge 12 kwh strøm x kr. 3, dvs. dit saunaforbrug til strøm har været kr. 18.

Brændefyret ovn: En HARVIA model M3 brændeovn som vi anbefaler at indkøbe til langt de fleste af vores saunamodeller, da det er en god og hyggelig brændefyret ovn med stor glasrude, vil på 2 timer forbruge, det som svarer til ca. 10-15 kg. Brænde, der også svarer til ca. kr. 15-25 kroner i alt.

Andre gode råd om saunabrug:

- A) Om saunaen er brændefyret eller elopvarmet, så bør du altid sikre dig, at ovnen er slukket.
 - Elovarmet ovn, drejer du bare på håndtagene, og så er ovnen slukket og du sparer på strømmen...
 - Brændefyret ovn – her lukker du bare lågen til ovnen, og lukker for ilten, så vil ovnen gå ud af sig selv.
- B) Husk at saunaen første gang den tages i brug vil lugte lidt de først 30-60 minutter. Det hænger sammen med, at der er støvresten i ovnen, der lige skal brændes af. Så tænd op og hold døren til saunaen åben



de første 30-60 minutter. Hæld gerne vand over sauna ovnens saunasten, da de på den måde hurtigere bliver rene.

- C) Når du laver saunagus, så skal ovnen være maksimalt varm, for at få det bedste udbytte af saunagus olien. Husk at dosere saunagus olien korrekt i det vand du bruger, så den ikke bliver for stærk.