



Sauna - Manual

Her følger manual til din sauna samt almindelig og generel information om hvordan du får mest ud af din sauna:

Indhold:

1. Om saunaer
2. Sikkerhed ved brug af saunaen
3. Rengøring og vedligeholdelse
4. Opvarmning samt tips & tricks
5. Monteringsvejledning



1. Om saunaer

Saunaer har altid været brugt i den vestlige verden. I Danmark har vi især kendskabet til sauna fra 70'erne, hvor et nybygget parcelhus ofte havde et saunarum, for så i løbet af årene, at blive indrettet som pulterkammer til opmagasinering. Siden dengang har saunaer heldigvis været obligatoriske i landet svømmehaller. Fra ca. årtusindskiftet er tøndesaunaer og andre udendørs saunaer begyndt at skyde frem som et produkt til private. De senere år har det taget voldsom fart sammen med wellness bølgen, der især har fået mange til at vinterbade. Vi hos Saunabutik har ca. 14 års erfaring med saunaer, og har via forskellige leverandører henover årene fundet gode leverandører af saunaer. Kvaliteten er høj, og fordelene ved at investere i en sauna hos os er bl.a.:

- **Erfaring** – over 14 års erfaring med saunaer
- **Høj kvalitet** – Vi har via test af saunaer fundet frem til gode leverandører, der tilbyder saunaer i høj kvalitet.
- **Stort udvalg** – Vi har adgang til +50 saunamodeller, og har du ønske til en skræddersyet sauna, kan vi sikkert også hjælpe med det.

En sauna kan bruges hele året rundt – i perioder, når der måske er koldt, vil du bruge den oftere, endda måske kombineret med et koldt kar eller koldt brusebad.

Du vil uanset hvad, ret sandsynligt, opleve velvære, sove bedre om natten og bare få mere ro i kroppen, når du har været i sauna.

Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen

Thomas Simoni

Indehaver



2. Sikkerhed ved brug af saunaen

Vi har her listet vores anbefalinger til sikkerhed op, når du bruger saunaen:

Generelt:

- Drik aldrig alkohol i en sauna, du risikerer at dehydrere hurtigt og blive dårlig.
- Sæt dig aldrig for tæt på ovnen, den er naturligt varm når saunaen er opvarmet
- Hælder du vand på sten, så sørg for at gøre det med saunaske e.l., så du holder god afstand til ovnen.

Elovarmet ovn:

- Sæt aldrig fingrene på gløderørene i ovnen. De kan være ekstremt varme!
- Hæld aldrig vand direkte på gløderørene, kun stenene, ellers kan ovnen kortslutte.

Brændefyret ovn:

- Tænd ikke for voldsomt op i ovnen ellers kan skorstenen blive for varm, så den kan antænde saunaens loft (har aldrig hørt det er sket, men så er det nævnt...)
- Hold lågen lukket, når du opvarmer, så holdes for meget røg ude af saunarummet.



3. Rengøring og vedligeholdelse

Din sauna kan holde i rigtig mange år, hvis du ellers sørger for almindelig vedligeholdelse og rengøring af saunaen.

Vi kommer her med vores bud på, hvordan du fx bedst muligt kan vedligeholde og rengøre din sauna. Her er eksemplet til en tøndesauna, men gælder nok også for andre saunatyper:

Indvendig vedligeholdelse og rengøring af saunaen

Når det kommer til indvendig vedligehold af saunaen går det meste på vask med vand og sæbe.

Bænkene bør jævnligt blive vasket af med vand og sæbe, da der selvsagt vil være en del overskydende sved m.v. fra de personer, der benytter saunaen.

Loft og væg vil være mindre belastede efter brug af saunaen, men tjek især i starten, at der ikke er lidt større harpiksklumper, der kan dryppe ned næste gang saunaen bruges.

Saunaer i gran træ har små knaster, og dermed vil harpiks problemet oftest være overstået i løbet af få ganges brug af saunaen.

Under bænkene og gulvet Vand med sæbe er også det som skal bruges når du vasker under bænke og gulv. Det kan med tiden blive ret beskidt, da man jo går fra haven ind og ud af saunaen...

Glasflader - Din sauna kan have både en glasdør og et panorama vindue. Du kan se, når det trænger til at blive rengjort, og vaskes med samme materialer som bruges til almindelig vindues rengøring.

Saunaovnen - en elopvarmet ovn kan med tiden blive lidt snavset på stålfladerne, så de skal blot vaskes med vand og sæbe.

En brændefyret ovn skal løbende have fjernet aske, og skorstensrørene i saunaen kan også blive lidt beskidte.

Saunasten ligger og passer sig selv, men de vil trænge til udskiftning, når de efter 1-2 år begynder at summe (synge). Så er det tegn på, at de ikke er så effektive længere.

En ny kasse saunasten fås flere steder (20 kg. pakke) til ca. kr. 250 - 300.



Udvendig vedligeholdelse og rengøring af saunaen

Udvendigt vedligehold er minimalt, men naturligvis er det vigtigt at træbeskytte træet udvendigt.

Træet bør du træbeskytte 1-2 gange årligt. Og det skal beskyttes helt som du ville træbeskytte din træterrasse. Altså med en god træbeskyttelse. Du kan også male saunaen udvendigt, men du skal dog være opmærksom på, at træet arbejder året rundt. Om sommeren trækker træet sig sammen og om vinteren udvider det sig.

Det er væsentligt at vide, hvis du maler træværket i en mørk farve, da du derfor måske vil opdage, at du ikke første kan få malet alt træværket, da træet arbejder, og dermed ikke kan træbeskyttes over alt første gang.

Derudover kan det være nødvendigt om sommeren, at stramme tøndebåndene en anelse med en svensknøgle e.l. – da træet kan skrumpes så meget, at der er mindre mellemrum. Det er helt normalt. Er der steder, hvor det gaber ekstra og en stav er på vej ud af sin fer og not samling, kan du slå forsigtigt med enten en gummihammer eller en hammer, hvor en træklods er placeret mellem hammer og saunatøndens træ. Når staven(e) er banket mere på plads, bør du stramme tøndebåndet ind med en svensknøgle e.l.



Tagshingles på taget sidder løst monteret i starten. Med tiden vil solen brænde dine tagshingles fast til saunatønden, da lim og tjære løsnes med tiden. Vedligeholdelse er kun nødvendig hvis en tagshingle skulle blæse af, så kontakt os, men det kan nærmest ikke ske.

Saunadøren, uanset om den er i træ eller glas vil, fordi træet arbejder, binde af og til. Om sommeren vil der være god plads i dørrammen til saunadøren, og om vinteren kan træet pga. vores fugtige klima, arbejde så meget, at døren vil binde.

Løsningen er helt enkel her:

- Tag en side liste af, fx venste side (Det kan gøres med hænderne eller via en skruetrækker).
- Tryk kilerne/klodserne bag ved listen ud. Der er 2-3 stk. mellem endevæg og dørramme.



- Når kilerne/klodserne er ude, kan du skrue skruerne væsentligt længere ind fra indvendig side af dørrammen, ind i endevæggen. Herefter vil døren ikke binde. Gør den det stadig, kan du gøre det samme i højre side.

4. Opvarmning samt tips & tricks

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.

Opvarmning af saunaen – elopvarmet ovn:

- A) Tænd blot for ovnen ved at dreje på urskiverne. På urskiverne kan se, hvilken er varme og hvilken der er tid.
- B) Lad saunaen opvarme i ca. 20-30 minutter. Husk at opvarmningstiden kan være lidt længere, hvis din sauna er større end fx 8 m³, og ovnen er på 8 Kwh.
- C) Du bør holde en maksimal temperatur på ca. 90 grader. Ofte vil 60-80 grader være nok.
- D) Benytter du saunagus olie med vand eller bare vand, så husk at gøre dig umage med at ramme stenene, ikke gløderørene. De kan i værste fald kortslutte (Det er aldrig sket for vores kunder, men så er det sagt 😊).
- E) Elopvarmede ovne slår fra med jævne intervaller, og tænder selv igen, så ved du det.
- F) HUSK at slukke for strømmen (via urskiverne) når du er færdig... 😊

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 ovenns saunasten, da de på den måde hurtigere bliver rene.

Monteringsvejledning



Tøndesauna – Brændefyret ovn

1. Saunaen ankommer færdigsamlet til dig. Og er næsten klar til brug. Nogle få ting skal eftermonteres. Småting, der ikke kunne monteres aht fragten.
2. Du kan på billedet nemt se hvordan ovn og skorsten monteres. Rækkefølgen vi anbefaler er:
 - a) Placér ovnen, hvor den skal stå (ud for hullet til skorsten i loftet).
 - b) Sæt de viste rør på billedet sammen
 - c) Sæt gummiring og regnhat (Rain hood) på til sidst.
 - d) Placér saunasten på ovnen

Saunaen er nu klar til brug. 😊





Tøndesauna – Elopvarmet ovn

1. Saunaen ankommer færdigsamlet til dig. Og er næsten klar til brug. Nogle få ting skal eftermonteres. Småting, der ikke kunne monteres aht fragten.
2. Selve ovnen monteres via en plade og en skrue på endevæggen. I manualen står hvilken afstand der skal være til bund, sider og top.
3. En manual medfølger ovnen, så især din elektriker kan se, præcist hvordan ovnen skal tilsluttes strøm.
4. Placér saunaten på ovnen.
5. Når elektrikeren har installeret strøm til ovnen, er saunaen klar til brug.



Andre sauna modeller

Til andre saunaer vil særskilt monteringsvejledning medfølge til ovnen du har medkøbt.