HYDRO SAN



MOSS2

INSTRUKCJA MONTAŻU

SAUNY FIŃSKIE KOMBO

hydrosan.eu

SPIS TREŚCI

1. PRZED MONTAŻEM 3
   - WARUNKI UŻYTKOWANIA 3
2. INSTRUKCJA MONTAŻU 4
   - WYMAGANIA INSTALACYJNE 4
   - MONTAŻ SAUNY 4
   - PANEL STEROWANIA 10
   - OBSŁUGA PANELU STEROWANIA 12
   - UWAGI DLA UŻYTKOWNIKA 13
   - STEROWNIK WIFI 14
   - INFORMACJA KONTROLEK ŚWIETLNYCH 14
   - KONFIGURACJA URZĄDZENIA PRZEZ WIFI 14
   - KONFIGURACJA STRONY STEROWANIA 15
3. UŻYTKOWANIE SAUNY TRADYCYJNEJ 18
   - INFORMACJE OGÓLNE 18
   - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA 18
   - OSTRZEŻENIA 19
   - UŻYTKOWANIE 19
4. UŻYTKOWANIE SAUNY INFRARED 20
   - INFORMACJE OGÓLNE 20
   - ZASADY BEZPIECZEŃSTWA 20
   - OSTRZEŻENIA 21
   - UŻYTKOWANIE 21

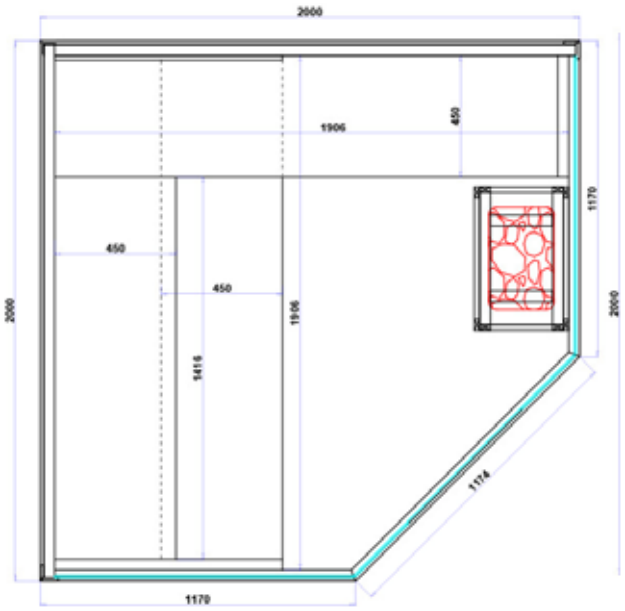
1

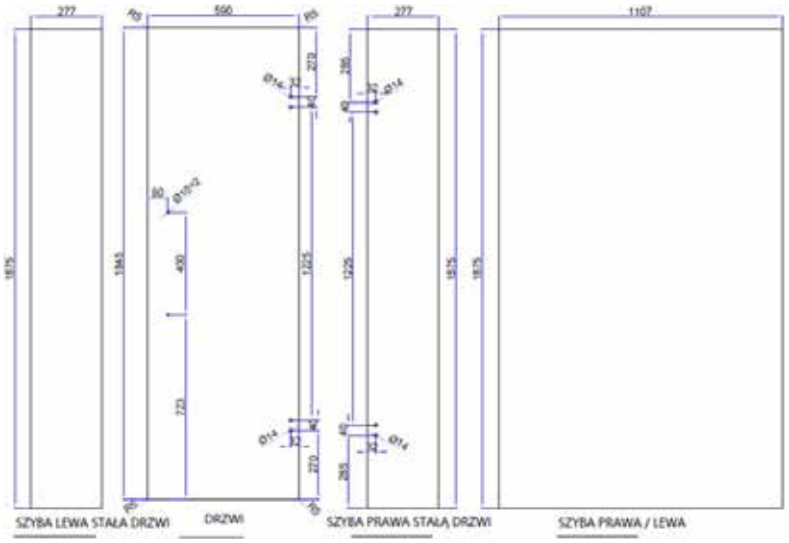
PRZED MONTAŻEM

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem montażu, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego montażu produktu.

UWAGA:
Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

DANE TECHNICZNE





KONSERWACJA DREWNA — ZALECENIE PRODUCENTA

Wnętrze sauny zalecamy zabezpieczyć olejem parafinowym przeznaczonym do saun, co:

- ułatwia utrzymanie czystości,
- chroni drewno przed wilgocią i przebarwieniami,
- przedłuża trwałość powierzchni roboczych (ławki, oparcia, elementy dekoracyjne),
- ogranicza wchłanianie potu i zabrudzeń przez drewno.

Olejowanie należy wykonywać na zimnej saunie, czystą i suchą ściereczką, unikając kontaktu oleju z elementami grzewczymi oraz szkłem.

2

INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGI DOTYCZĄCE MONTAŻU:
Przed montażem prosimy sprawdzić kompletność towaru, zarysowania, uszkodzenia. Jeżeli takie zaistniały niezwłocznie należy je zgłosić do Sprzedającego.
Za szkody powstałe podczas montażu oraz stwierdzone po zamontowaniu nie ponosimy odpowiedzialności.

Instrukcja pasuje do modelu:
MOSS2

WYMAGANIA INSTALACYJNE

1. Sauna powinna być zawsze ustawiona na płaskim i równym podłożu.
2. Sauna musi być ustawiona wewnątrz, w suchym pomieszczeniu.
3. Saunę należy ustawić w pobliżu źródła zasilania.
4. Nie należy dopuszczać do opryskiwania zewnętrznej części sauny wodą. Jeśli podłoże jest wilgotne, należy zainstalować separator podłogowy w celu odizolowania sauny od wilgoci.
5. W pobliżu sauny nie należy przechowywać przedmiotów łatwopalnych ani substancji chemicznych.

Piec należy podłączyć do instalacji elektrycznej zgodnie z obowiązującymi przepisami. Podłączenie może wykonać tylko wykwalifikowany elektryk z ważnymi uprawnieniami.

MONTAŻ SAUNY

Do montażu sauny potrzeba co najmniej 2 osób dorosłych. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi przed i w trakcie montażu, w celu prawidłowego zainstalowania wszystkich elementów. W przypadku problemów lub pytań w trakcie montażu, prosimy o kontakt ze Sprzedającym.

KROK 1 Umiejscowienie sauny

Decydując się na położenie sauny, prosimy uwzględnić następujące wymagania:

- Główny kabel zasilający saunę musi być łatwo dostępny.
- Podłoże jest suche i równe.

KROK 2 Montaż płyty podłogowej

1. Ułóż pierwszy panel podłogowy w miejscu montażu sauny
2. Wyprowadź przewód elektryczny przez otwór techniczny w podłodze, upewniając się, że nie jest zagięty ani narażony na uszkodzenie.
3. Dosuń drugi panel podłogowy od prawej strony i połącz oba elementy w systemie pióro–wpust.
4. Dociśnij panel, a w razie potrzeby użyj młotka gumowego, aby uzyskać równą powierzchnię na całej długości połączenia.
5. Połącz ze sobą panele podłogowe, używając śrub montażowych.





KROK 3 Montaż paneli ściennych

1. Osadź pierwszy dolny panel ścienny w prowadnicach podłogi.
2. Dołóż kolejny panel i połącz je systemem pióro–wpust.
3. Po ustawieniu wszystkich dolnych paneli zabezpiecz narożniki i połącz metalowymi łącznikami.
4. Sprawdź pion i stabilność konstrukcji.







5. Nałóż górne panele ścienne nad panele dolne.
6. Wsuń je w prowadnice i dociśnij, aby dokładnie osiadły.
7. Połącz wszystkie elementy łącznikami metalowymi, aby zapobiec luzom konstrukcyjnym.







KROK 4 Montaż listew bocznych

1. Ułóż drewniane listwy stabilizujące po bokach konstrukcji.
2. Przykręć je wkrętami, dbając o to, aby przylegały do ścian.
3. Dokręć łączniki, aby połączyć dolną oraz górną część ścian.
4. Upewnij się, że wszystkie panele są idealnie spasowane.





KROK 5 Ustawienie bocznych szyb

1. Wprowadź szybę do dolnej prowadnicy, ustawiając ją pod lekkim kątem.
2. Po wejściu szyby w prowadnicę dolną, unieś ją delikatnie i wsuń w pionową prowadnicę boczną.
3. Upewnij się, że szyba nie ma luzów i nie drży.

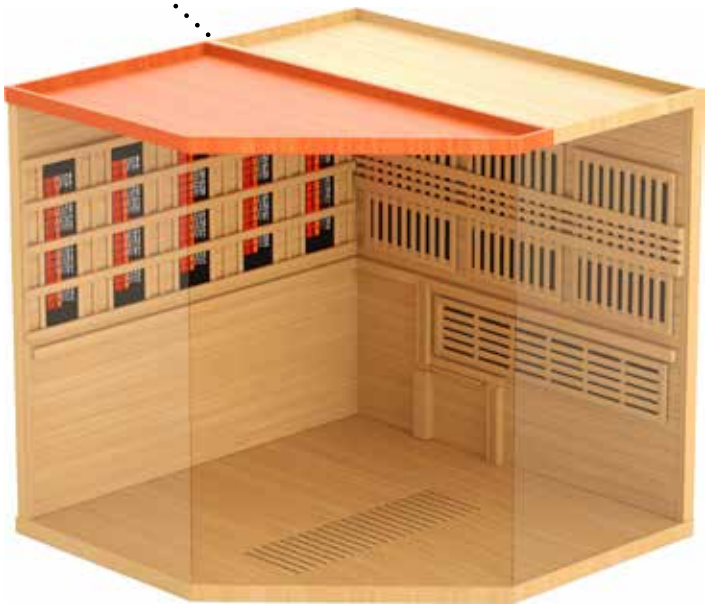


KROK 6 Montaż sufitu

1. Unieś panele sufitowe i osadź je na górnej ramie sauny.
2. Połącz panele ze sobą, a następnie przykręć cały sufit do ścian, aby ustabilizować konstrukcję.
3. Należy upewnić się czy przewody nie zostały zatrzaśnięte pomiędzy ściankami..







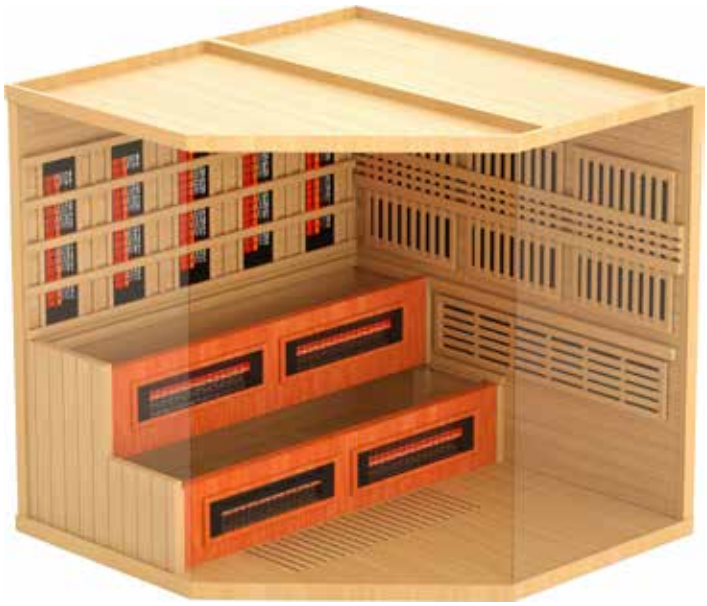
KROK 7 Montaż siedzisk

1. Wsuń lewy boczny panel konstrukcyjny ławki w przygotowane miejsce.
2. Przykręć go do ściany, używając śrub montażowych.



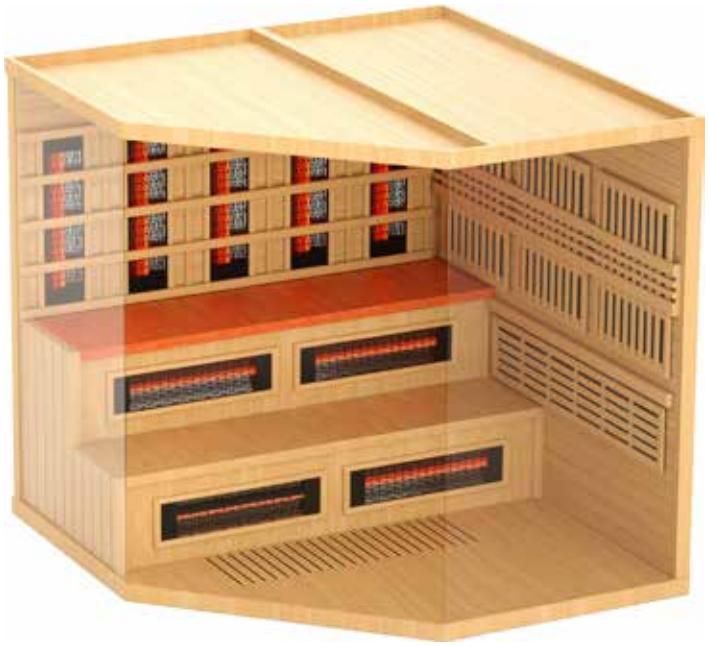


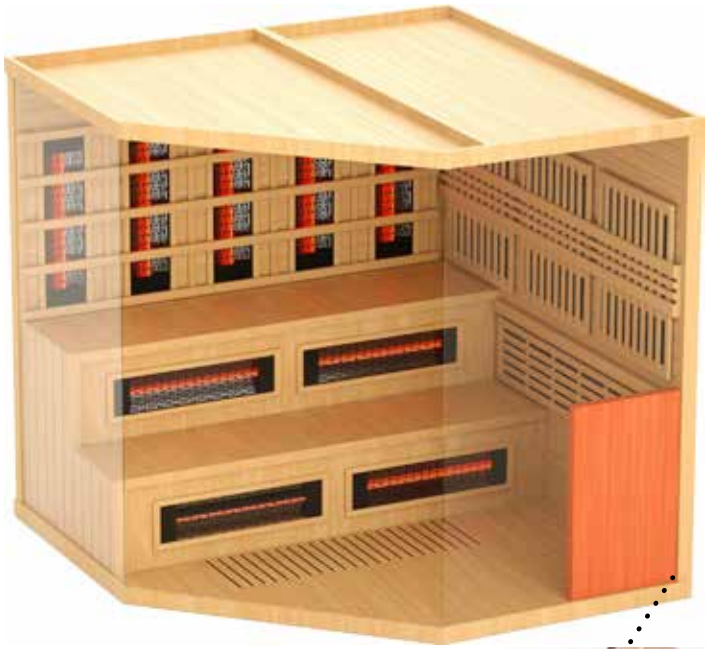
3. Wsuń boczne elementy siedziska w prowadnice. Upewnij się, że prawidłowo opierają się na wspornikach.
4. Po ich osadzeniu podłącz przewody elektryczne.
5. Następnie połóż panele ławki na wspornikach. Dociśnij i upewnij się, że siedziska są stabilne.



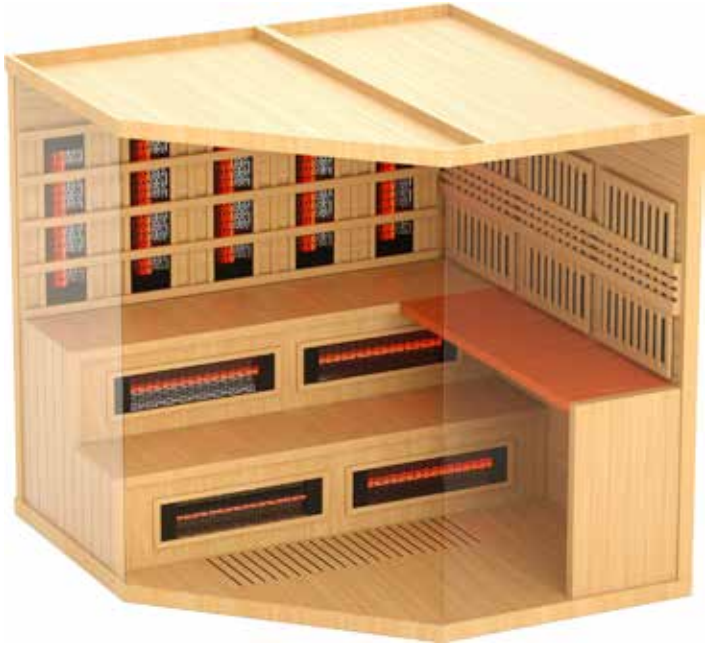


6. Wsuń prawy boczny panel ławki w prowadnice.
7. Przykręć go do ściany, używając śrub montażowych.
8. Połóż drugi panel siedziska na wspornikach po prawej stronie.





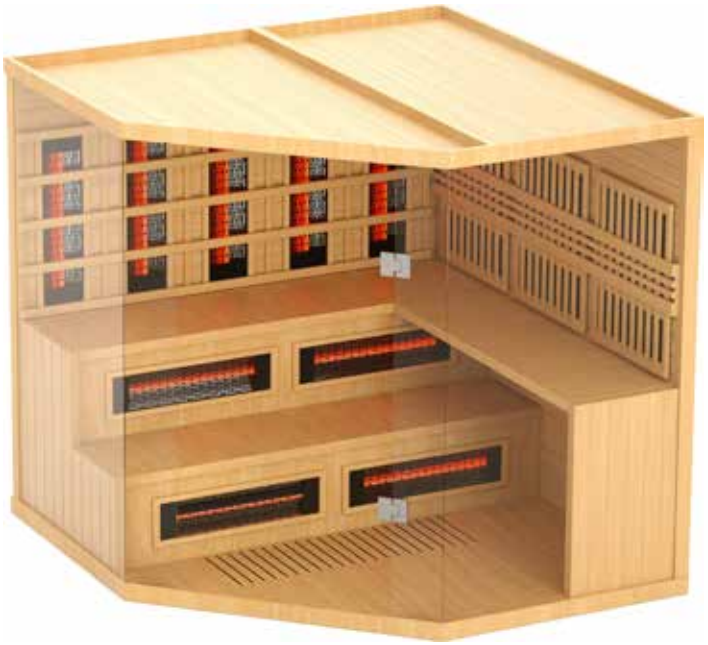




KROK 8 Montaż drzwi

1. Zamocuj szyby frontowe oraz zawiasy drzwiowe na przygotowanych otworach montażowych.
2. Przykręć dzrwi do zawiasów
3. Zamocuj uchwyt drzwiowy po obu stronach przeszklenia.



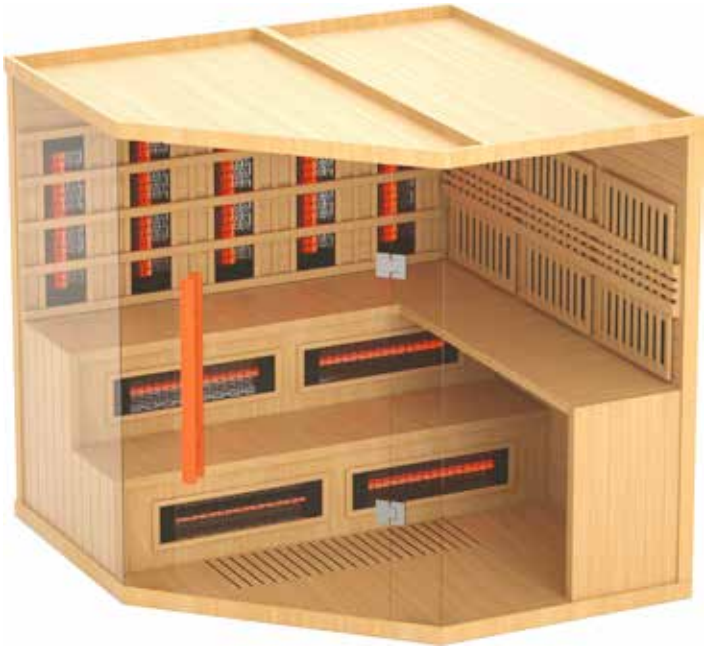


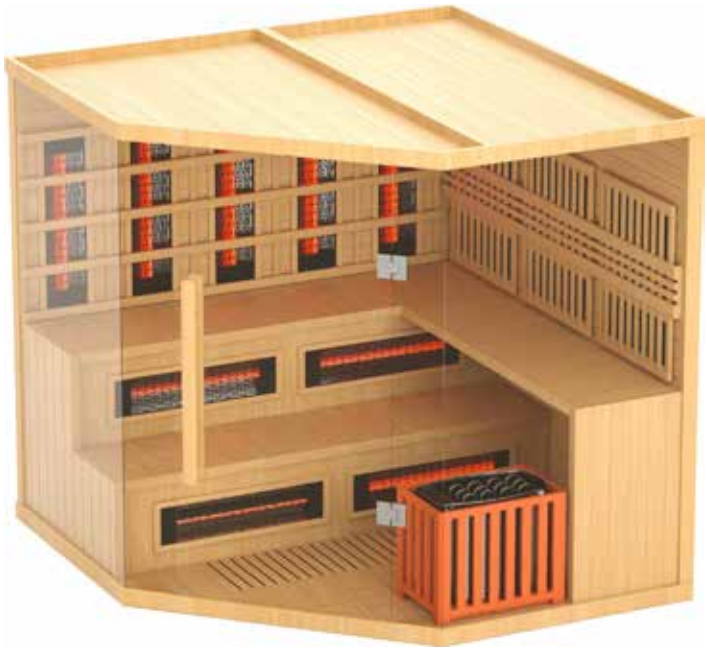
KROK 9 Montaż pieca

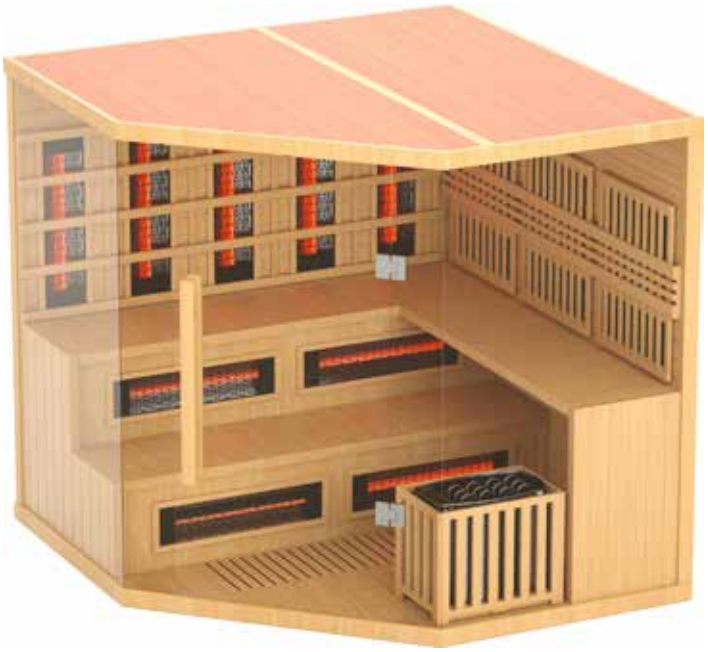
1. Wstaw piec do przygotowanego miejsca
2. Piec podłączamy zgodnie z instrukcją podłączenia i użytkowania pieca dołączonej do sauny.

Ważne informacje:

* Aby połączyć się z sauną i cieszyć się możliwością odtwarzania muzyki, należy włączyć w telefonie funkcje Bluetooth, a następnie wyszukać urządzenie „ZZ-100” i połączyć się z nim.





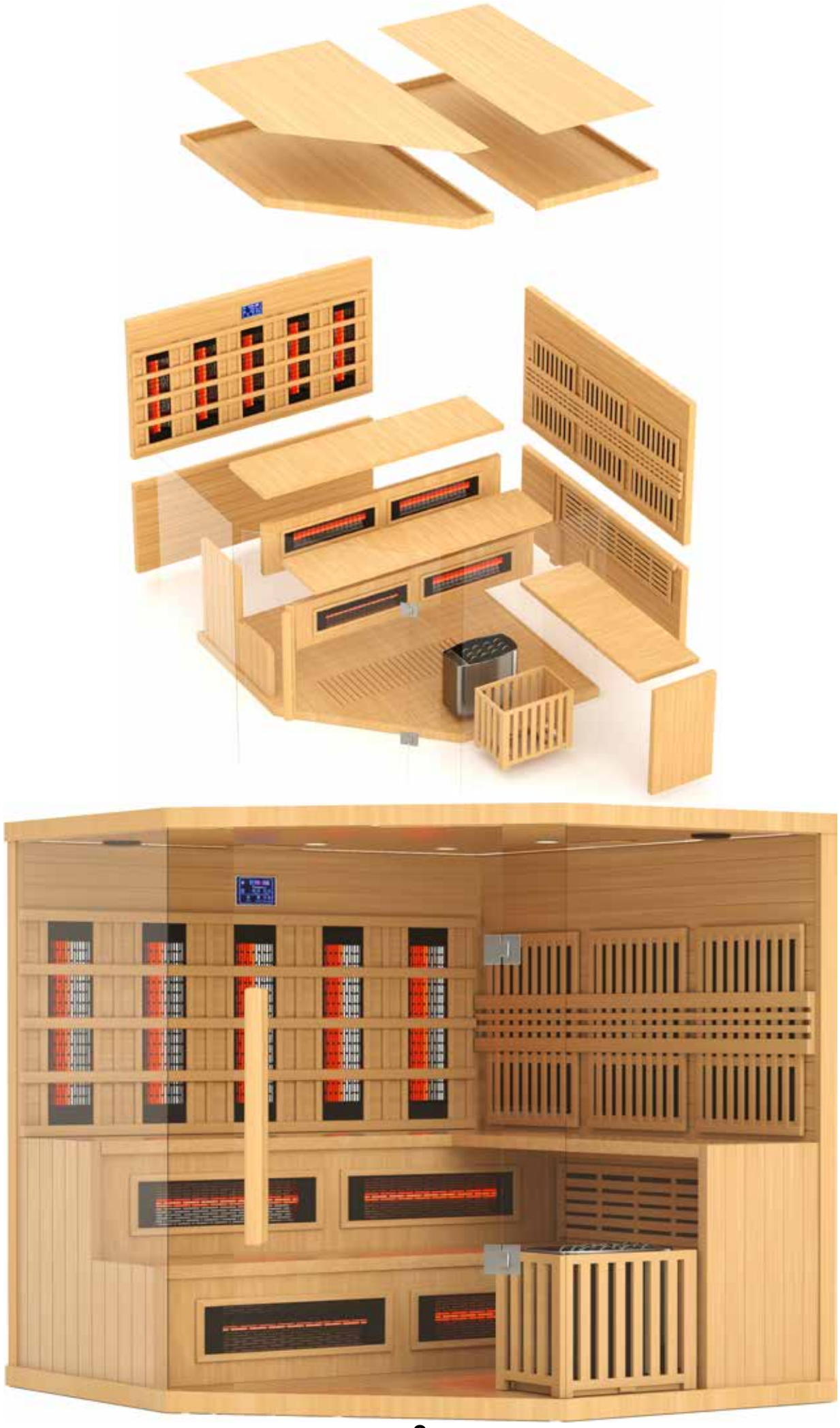


KROK 10 Finalne podłączenia elektryczne

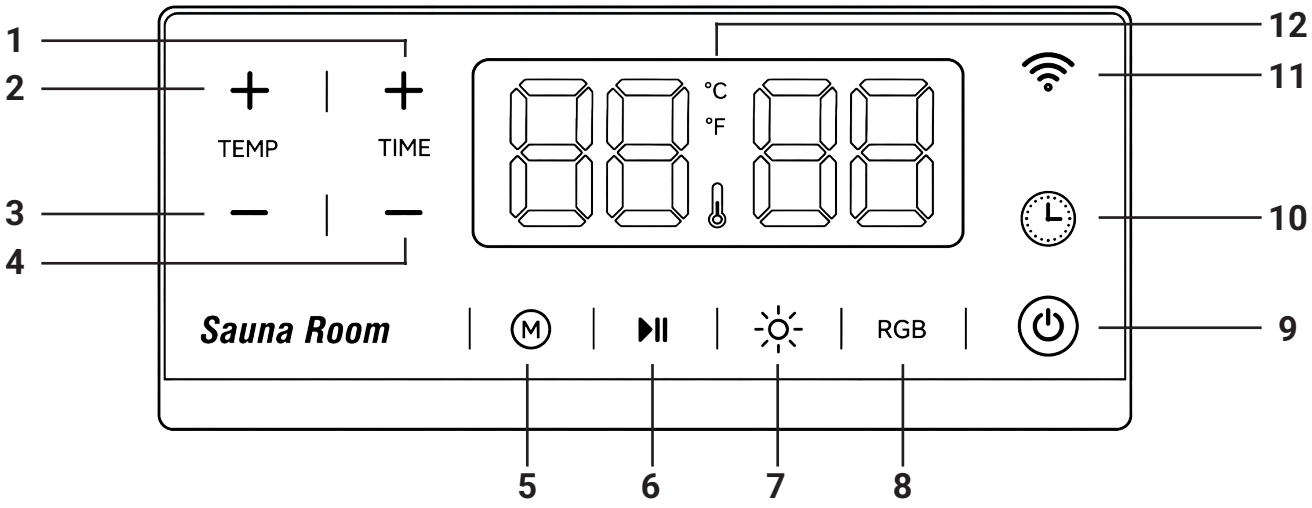
1. Podłącz główną instalację do jednostki sterującej.
2. Sprawdź działanie promienników, oświetlenia i panelu sterowania.
3. Upewnij się, że wszystkie elementy są dokręcone i stabilne.

KROK 11 Montaż płyty maskującej sufit. * opcjonalnie, jeśli występuje.

1. Na panel sufitowy umieszczamy płytę maskującą, zwracając uwagę na to, aby nie zatrzasnąć przewodów.

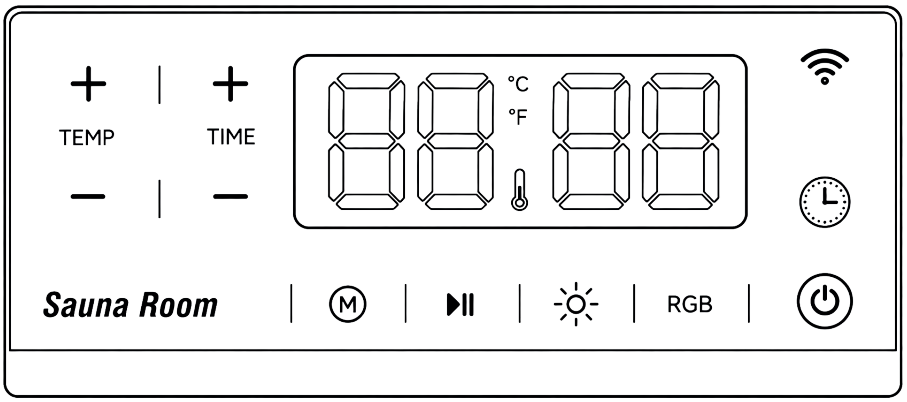


PANEL STEROWANIA WI-FI



1.	**Przycisk zwiększania czasu / głośności**
2.	**Przycisk zwiększania temperatury / poprzedni utwór**
3.	**Przycisk zmniejszania temperatury / następny utwór**
4.	**Przycisk zmniejszania czasu / głośności**
5.	**Przycisk wyboru trybu ogrzewania MODE**
6.	**Przycisk Bluetooth**
7.	**Przycisk oświetlenia**
8.	**Przycisk oświetlenia RGB**
9.	**Przycisk włączania i wyłączania**
10.	**Przycisk opóźnionego uruchomienia**
11.	**Wskaźnik Wi-Fi**
12.	**Wyświetlacz temperatury i czasu**

OBSŁUGA PANELU STEROWANIA WI-FI

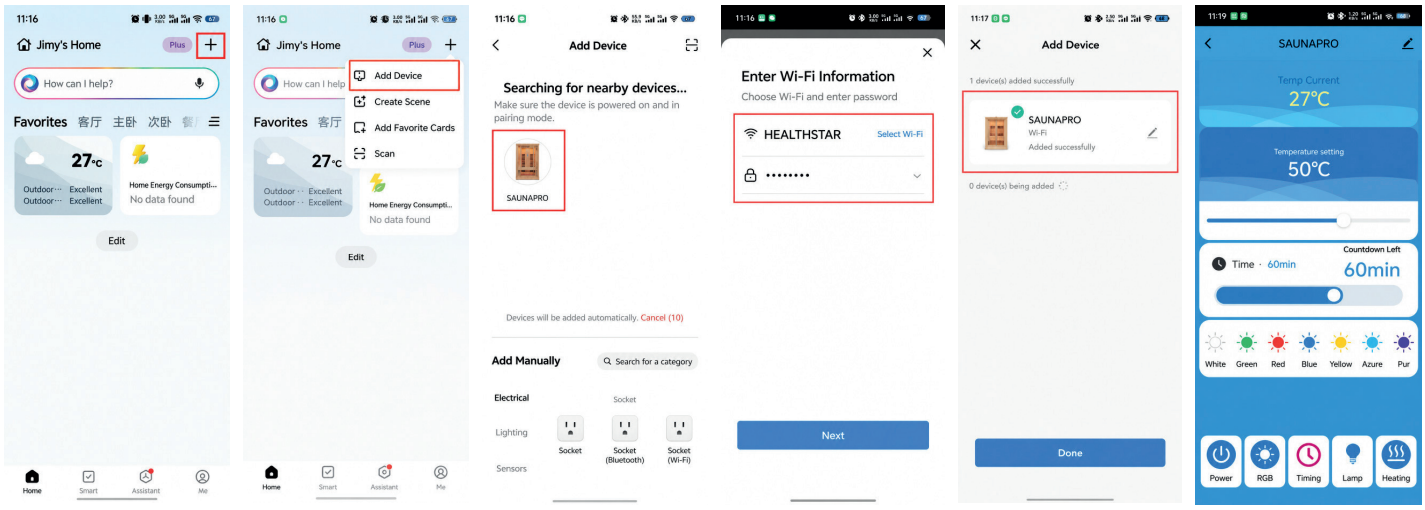


1. **Czas + / Głośność +** – W trybie ogrzewania naciśnięcie zwiększa czas pracy, natomiast podczas odtwarzania muzyki zwiększa głośność.
2. **Temperatura + / Poprzedni utwór / Wyszukiwanie stacji w górę** – W trybie ogrzewania naciśnij, aby zwiększyć ustawioną temperaturę. W trybie odtwarzania służy do przełączania na poprzedni utwór. W trybie radia służy do wyszukiwania stacji radiowych w górę. Jednoczesne długie naciśnięcie przycisków 2 i 3 przełącza jednostkę temperatury między stopniami Celsjusza (°C) a Fahrenheita (°F).
3. **Temperatura − / Następny utwór / Wyszukiwanie stacji w dół** – W trybie ogrzewania naciśnij, aby zmniejszyć ustawioną temperaturę. W trybie odtwarzania służy do przełączania na następny utwór. W trybie radia służy do wyszukiwania stacji radiowych w dół.
4. **Czas − / Głośność −** – W trybie ogrzewania naciśnięcie zmniejsza czas pracy, natomiast podczas odtwarzania muzyki zmniejsza głośność.
5. **Wybór trybu ogrzewania** – Kliknij, aby przełączyć sterowanie pomiędzy promiennikiem podczerwieni (wyświetlane jako Ir) a tradycyjnym piecem saunowym (wyświetlane jako Sn).
6. **Bluetooth** – Dotknij, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Bluetooth. Następnie w ustawieniach telefonu wyszukaj urządzenie „BT-AUDIO”, aby się sparować i odtwarzać muzykę.
7. **Oświetlenie** – Dotknij krótko, aby włączyć lub wyłączyć światło wewnętrzne i zewnętrzne. Przytrzymaj dłużej, aby wejść w tryb regulacji oświetlenia – na wyświetlaczu pojawi się „LX” (X oznacza 1–3), gdzie kolejne dotknięcia przełączają między trybami L1, L2 oraz L3 dla obu świateł.
8. **Koloroterapia RGB** – Krótkie naciśnięcie włącza lub wyłącza oświetlenie koloroterapii RGB. Długie naciśnięcie uruchamia tryb zmiany kolorów, a naciśnięcie od 1 do 8 razy pozwala wybrać konkretny kolor podświetlenia.
9. **Włączanie / Wyłączanie** – Służy do włączania i wyłączania urządzenia. Przytrzymanie tego przycisku przez 5 sekund powoduje usłyszenie sygnału dźwiękowego i przejście w tryb konfiguracji sieci Wi-Fi.
10. **Rezerwacja / Opóźniony start** – Przytrzymaj dłużej, aby aktywować funkcję opóźnionego uruchomienia. Zaświeci się odpowiednia ikona, a na ekranie wyświetli się czas w godzinach (w miejscu temperatury) i minutach (w miejscu czasu). Czas opóźnienia można ustawić w zakresie od 5 minut do 23:59. Użyj przycisków góra/dół (2 i 3) do regulacji godzin oraz plus/minus (1 i 4) do regulacji minut.
11. **Wskaźnik Wi-Fi / Funkcja Wi-Fi (Zdalne sterowanie)** – Wskaźnik Wi-Fi zostaje podświetlony po prawidłowym połączeniu panelu z siecią. Funkcja Wi-Fi pozwala na zdalne sterowanie sauną z poziomu aplikacji „Smart Life” (wymagane połączenie Wi-Fi 2,4 GHz oraz Bluetooth). Umożliwia zdalne włączanie/wyłączanie, regulację temperatury, czasu pracy, oświetlenia oraz harmonogramów.
12. **Wyświetlacz temperatury i czasu** – Wyświetla wartości temperatury i czasu. Podczas regulacji prezentuje ustawiane wartości, a w trybie opóźnionego uruchomienia wskazuje godziny w polu temperatury oraz minuty w polu czasu.

UWAGI DLA UŻYTKOWNIKA

1. Panel sterowania należy użytkować zgodnie z jego przeznaczeniem oraz instrukcją obsługi.
2. Przed włączeniem zasilania należy upewnić się, że wszystkie przewody i złącza sterownika zostały prawidłowo podłączone.
3. Montaż i naprawy panelu powinny być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowany personel.
4. Nie należy samodzielnie demontować, modyfikować ani naprawiać panelu i jego przewodów.
5. Panel należy chronić przed uszkodzeniami mechanicznymi, zalaniem oraz działaniem agresywnych środków chemicznych.
6. Do czyszczenia należy używać miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki, bez detergentów i środków ściernych.
7. Przed konserwacją lub serwisowaniem należy odłączyć urządzenie od zasilania.
8. Należy regularnie kontrolować stan obudowy, przewodów, złączy i uszczelek.
9. W przypadku uszkodzeń, nieszczelności, komunikatów błędów lub nieprawidłowego działania należy przerwać użytkowanie i skontaktować się z serwisem.
10. Panel należy montować w miejscu wskazanym przez producenta, zapewniając bezpieczne podłączenie i ochronę przewodów.
11. Nie należy dopuszczać do obsługi panelu dzieci ani osób nieznających zasad bezpiecznego użytkowania sauny.

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ



1. Pobierz i zainstaluj aplikację Smart Life na telefonie.
2. Włącz w telefonie funkcje Wi-Fi oraz Bluetooth. Upewnij się, że panel sterowania jest podłączony do zasilania i pozostaje w trybie czuwania.
3. Przytrzymaj przycisk Włączanie/Wyłączanie na panelu przez 5 sekund. Sygnał dźwiękowy potwierdzi rozpoczęcie konfiguracji Wi-Fi.
4. Otwórz aplikację Smart Life i wybierz „Add Device" (Dodaj urządzenie). Przy prawidłowym połączeniu urządzenie może zostać wykryte automatycznie.
5. Wybierz urządzenie „SAUNAPRO", naciśnij „Connect" (Połącz) i wprowadź hasło do sieci Wi-Fi.
6. Po zakończeniu konfiguracji aplikacja automatycznie otworzy ekran sterowania sauną, a na panelu zaświeci się wskaźnik Wi-Fi.

UWAGA: Sterownik obsługuje wyłącznie sieci Wi-Fi 2,4 GHz. W przypadku problemów z wykryciem urządzenia przytrzymaj przycisk Włączanie/Wyłączanie przez 5 sekund, aby ponownie uruchomić konfigurację połączenia, a następnie powtórz wyszukiwanie.

FUNKCJE APLIKACJI

1. **Temp Current** – Wyświetla aktualną temperaturę wewnątrz sauny.
2. **Temperature Setting** – Umożliwia ustawienie temperatury za pomocą suwaka.
3. **Time / Countdown Left** – Umożliwia ustawienie czasu pracy i wyświetla czas pozostały do jej zakończenia.
4. **Power** – Włącza i wyłącza saunę.
5. **RGB** – Włącza i wyłącza oświetlenie RGB oraz umożliwia wybór koloru (funkcja opcjonalna).
6. **Timing** – Umożliwia ustawienie czasowego włączania i wyłączania urządzenia.
7. **Lamp** – Steruje oświetleniem sauny.
8. **Heating** – Steruje funkcją ogrzewania.

UWAGA: Dostępność funkcji zależy od wyposażenia i konfiguracji sauny.

3

UŻYTKOWANIE SAUNY TRADYCYJNEJ

Przed rozpoczęciem użytkowania, należy zapoznać się z instrukcją obsługi. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych dotyczących korzystania z sauny, należy zasięgnąć porady lekarskiej. Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub czujesz się zmęczony ciepłem w trakcie sesji, natychmiast opuść saunę.

Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody na mieniu lub zdrowiu użytkowników sauny.

Wnętrze sauny zalecamy zabezpieczyć olejem parafinowym przeznaczonym do saun, co ułatwia utrzymanie czystości i może dodatkowo przedłużyć trwałość drewna.

INFORMACJE OGÓLNE

Przed pierwszym użyciem

Instalacja: Upewnij się, że sauna tradycyjna została prawidłowo zainstalowana zgodnie z instrukcjami producenta i że wszystkie elementy są bezpiecznie podłączone do źródła zasilania. Sprawdź, czy piec oraz inne urządzenia elektryczne są zainstalowane zgodnie z lokalnymi normami bezpieczeństwa.

Wentylacja: Sprawdź, czy sauna jest prawidłowo wentylowana, aby zapewnić odpowiedni przepływ powietrza i zapobiec przegrzewaniu pomieszczenia.

Czas nagrzewania: Sauna tradycyjna osiąga optymalną temperaturę (60-85°C) w ciągu 30-60 minut. Włącz saunę z odpowiednim wyprzedzeniem, aby mogła osiągnąć właściwą temperaturę przed rozpoczęciem sesji.

Podczas korzystania

Przygotowanie:

Przed wejściem do sauny, weź prysznic, aby oczyścić skórę, i dokładnie osusz ciało.

Ubierz się w luźne, bawełniane ubranie lub owiń ciało ręcznikiem. Usuń biżuterię i metalowe przedmioty, które mogą się nagrzewać i powodować oparzenia.

2. **W saunie:**

Wejdź do sauny i usiądź wygodnie na ławce. Pamiętaj, aby rozłożyć ręcznik na ławce pod sobą, aby zapobiec bezpośredniemu kontaktowi skóry z gorącym drewnem.

Spędź w saunie od 10 do 20 minut, w zależności od indywidualnych preferencji i tolerancji ciepła. Słuchaj swojego ciała i dostosuj czas pobytu w saunie do swoich potrzeb.

Pamiętaj o regularnym piciu wody przed, w trakcie i po sesji, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie.

Po saunie:

Opuść saunę i schłodź ciało pod zimnym prysznicem, w wannie z chłodną wodą lub w basenie.

Powtórz cykl saunowy 1-2 razy, pamiętając o przerwach na schłodzenie ciała i odpoczynek między sesjami.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zdrowie: Przed rozpoczęciem korzystania z sauny, skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne, takie jak wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, problemy z krążeniem lub jeśli jesteś w ciąży. Sauna może być nieodpowiednia dla osób z tymi dolegliwościami.

2. **Temperatura:** Używaj umiarkowanej temperatury, aby przedłużyć żywotność sauny i zapobiec uszkodzeniom drewna.

Metalowe elementy: Unikaj dotykania rozgrzanych metalowych elementów (np. pieca, kratki ochronnej), ponieważ mogą one powodować poważne poparzenia. Zachowaj ostrożność podczas przebywania w pobliżu metalowych części sauny.

4. **Para wodna:** Nie polewaj nadmiernie kamieni wodą. Zalecana ilość to około 100 ml jednorazowo. Zbyt duża ilość wody może spowodować nadmierne wytwarzanie pary i uszkodzenia pieca lub drewna.
5. **Nawadnianie:** Pamiętaj, aby pić dużo wody przed, w trakcie i po sesji w saunie, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu. Sauna powoduje intensywne pocenie się, co może prowadzić do odwodnienia.
6. **Dzieci:** Nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w saunie. Osoby niepełnosprawne oraz dzieci powinny zawsze przebywać w saunie pod opieką dorosłych, aby zapewnić im bezpieczeństwo.

OSTRZEŻENIA

1. **Przeciwwskazania:** Nie korzystaj z sauny, jeśli czujesz się osłabiony lub masz jakiekolwiek problemy zdrowotne. Przed rozpoczęciem sesji skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku schorzeń, takich jak choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, problemy z oddychaniem lub krążeniem.
2. **Alkohol i jedzenie:** Unikaj spożywania alkoholu oraz ciężkostrawnych posiłków przed sesją w saunie. Zaleca się odczekanie przynajmniej godziny po obfitym posiłku, aby uniknąć dyskomfortu lub problemów zdrowotnych.
3. **Śliska powierzchnia:** Podłoga w saunie może być śliska z powodu potu i wilgoci. Zachowaj ostrożność, poruszając się po saunie, aby uniknąć poślizgnięcia i upadku.
4. **Nie zasypiaj:** Nigdy nie zasypiaj w gorącej saunie. Długotrwałe przebywanie w wysokiej temperaturze bez nadzoru może być niebezpieczne.
5. **Korozja:** Słone, morskie powietrze oraz wilgotny klimat mogą powodować korozję metalowych elementów pieca i innych metalowych części w saunie. Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzeń i konserwuj je zgodnie z zaleceniami producenta.
6. **Ubiór:** Nie wieszaj ubrań ani innych materiałów do wyschnięcia wewnątrz sauny, ponieważ może to grozić pożarem. Sauna nie jest odpowiednim miejscem do suszenia tkanin.

UŻYTKOWANIE

1. Prysznic przed sesją: Przed wejściem do sauny warto wziąć prysznic i oczyścić ciało z wszelkich kosmetyków. Dzięki temu skóra lepiej oddycha.
2. Prysznic po sesji: Po wyjściu z sauny weź naprzemienny ciepło-zimny prysznic, zaczynając od stóp w kierunku serca. Możesz również natrzeć ciało lodem, aby zahartować organizm i zamknąć pory skórne.
3. Relaks: Zrelaksuj się i wycisz umysł. Seans powinien trwać około 10-15 minut.
4. Nawilżenie skóry: Po zakończeniu seansu nawilż skórę delikatnym balsamem.

Po sesji

1. Odpoczynek: Po seansie w saunie odpocznij w pozycji siedzącej lub leżącej przez około 15-20 minut.
2. Nawadnianie: Uzupełnij płyny, pijąc wodę mineralną lub sok pomidorowy, który uzupełni potas.

Podsumowanie

Regularne korzystanie z sauny przynosi liczne korzyści zdrowotne, w tym detoksykację organizmu, poprawę krążenia i redukcję stresu. Pamiętaj jednak, aby zawsze dbać o swoje bezpieczeństwo i przestrzegać zasad użytkowania.

4

UŻYTKOWANIE SAUNY INFRARED

Przed rozpoczęciem użytkowania, należy zapoznać się z instrukcją obsługi. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych dotyczących korzystania z sauny, należy zasięgnąć porady lekarskiej. Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub czujesz się zmęczony ciepłem w trakcie sesji, natychmiast opuść saunę.

Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody na mieniu lub zdrowiu użytkowników sauny.

INFORMACJE OGÓLNE

Przed pierwszym użyciem

1. Instalacja: Upewnij się, że sauna została prawidłowo zainstalowana zgodnie z instrukcjami producenta i jest bezpiecznie podłączona do źródła zasilania.
2. Wentylacja: Sprawdź, czy sauna jest odpowiednio wentylowana.
3. Czas nagrzewania: Sauna infrared osiąga optymalną temperaturę (45-60°C) w 10-15 minut. Włącz saunę odpowiednio wcześniej.

Podczas korzystania

1. **Przygotowanie:**
- Przed wejściem do sauny, weź prysznic i dokładnie osusz ciało.
- Ubierz się w luźne, bawełniane ubranie lub ręcznik. Usuń biżuterię i metalowe przedmioty.
2. **W saunie:**
- Wejdź do sauny i usiądź wygodnie na ławce.
- Spędź w saunie od 20 do 30 minut. Słuchaj swojego ciała i dostosuj czas pobytu do swoich indywidualnych potrzeb.
- Pij dużo wody przed, w trakcie i po sesji, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu.
3. **Po saunie:**
- Opuść saunę i schłodź ciało pod zimnym prysznicem lub w basenie.
- Powtórz cykl saunowy 1-2 razy, zachowując przerwy na schłodzenie i odpoczynek.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. **Zdrowie:** Przed rozpoczęciem korzystania z sauny skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne, takie jak wysokie ciśnienie krwi, choroby serca czy ciąża.
2. **Temperatura:** Używaj umiarkowanej temperatury, aby przedłużyć żywotność sauny i zapobiec uszkodzeniom drewna. Temperatura nie powinna przekraczać 60°C.
3. **Metalowe elementy:** Unikaj dotykania rozgrzanych elementów metalowych, ponieważ mogą one powodować poparzenia. Ostrożnie obchodź się z metalowymi częściami.
4. **Nawadnianie:** Pij dużo wody przed, w trakcie i po sesji, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie organizmu.
5. **Dzieci:** Nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w saunie. Osoby niepełnosprawne oraz dzieci powinny zawsze przebywać z opiekunami.

OSTRZEŻENIA

1. **Przeciwwskazania:** Nie korzystaj z sauny, jeśli czujesz się osłabiony. Przed rozpoczęciem korzystania z sauny skonsultuj się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych.
2. **Alkohol i jedzenie:** Unikaj picia alkoholu i spożywania ciężkostrawnych potraw przed korzystaniem z sauny. Odczekaj przynajmniej godzinę po obfitym posiłku.
3. **Śliska powierzchnia:** Zachowaj ostrożność, poruszając się po saunie, ponieważ podłoga może być śliska.
4. **Nie zasypiaj:** Nigdy nie śpij w gorącej saunie.
5. **Ubiór:** Nie wieszaj ubrań do wyschnięcia w saunie, ponieważ może to grozić pożarem.

UŻYTKOWANIE

1. Prysznic przed sesją: Przed wejściem do sauny warto wziąć prysznic i oczyścić ciało z wszelkich kosmetyków. Dzięki temu skóra lepiej oddycha.
2. Prysznic po sesji: Po wyjściu z sauny weź naprzemienny ciepło-zimny prysznic, zaczynając od stóp w kierunku serca. Możesz również natrzeć ciało lodem, aby zahartować organizm i zamknąć pory skórne.
3. Relaks: Zrelaksuj się i wycisz umysł. Seans powinien trwać około 20-30 minut.
4. Nawilżenie skóry: Po zakończeniu seansu nawilż skórę delikatnym balsamem.

Po sesji

1. Odpoczynek: Po seansie w saunie odpocznij w pozycji siedzącej lub leżącej przez około 15-20 minut.
2. Nawadnianie: Uzupełnij płyny, pijąc wodę mineralną lub sok pomidorowy, który uzupełni potas.

Podsumowanie

Regularne korzystanie z sauny przynosi liczne korzyści zdrowotne, w tym detoksykację organizmu, poprawę krążenia i redukcję stresu. Pamiętaj jednak, aby zawsze dbać o swoje bezpieczeństwo i przestrzegać zasad użytkowania.

HYDRO SAN

PRODUCENT / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

NIP: 9462701115 REGON: 387296035

hydrosan.eu