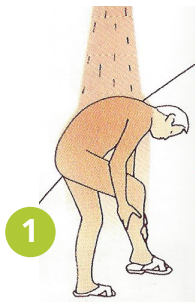


Trek ca. 2 uur uit voor uw Finse saunabezoek.
Lees de instructies zorgvuldig.
Geniet ervan!



VOORBEREIDING:

Saunakachel aanzetten om voor te verwarmen (zie handleiding pag. 9)
Begin na ca. 30 minuten met de onderstaande 2 (of 3) stappen:



1 Toiletbezoek en warm douchen met zeep, ook haren wassen

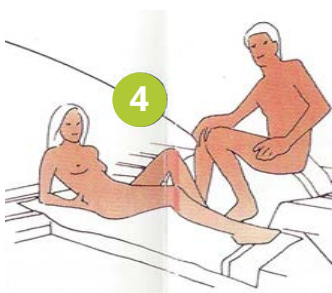


2 Goed afdrogen
Haren vochtig laten



3 Naar wens een warm voetenbad nemen.
Neem voetenbad evt. mee naar buiten

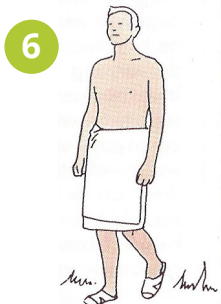
GENIETEN VAN DE SAUNA:



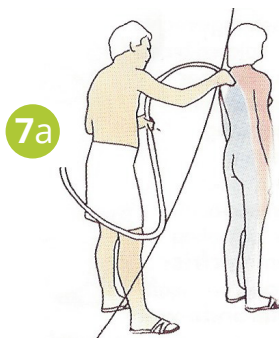
4 Is het in de sauna inmiddels ca. 75 graden of warmer?
Stel de timer in op 8-15 min (afhankelijk van uw ervaring met saunabezoek), zie handleiding pag. 9.
Neem plaats op uw hamamdoek op de hoogste bank, of lager als het u te warm wordt. Liefst liggend, of zittend met de voeten op zitniveau. Leg een tweede handdoek onder uw voeten.
Stop na max. 15 minuten, of eerder als u dat prettiger vindt.
Eindig altijd 2 minuten voor het einde in een zittende positie.



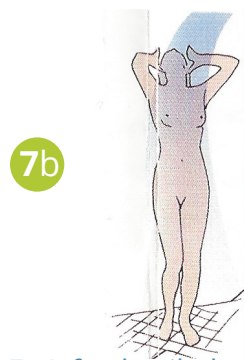
AFKOELEN EN ONTSPANNEN



6 Sla uw hamamdoek om en ga de achtertuin in voor een luchtbad. Adem goed in. Uw lichaam heeft zuurstof nodig en uw longen moeten afkoelen!



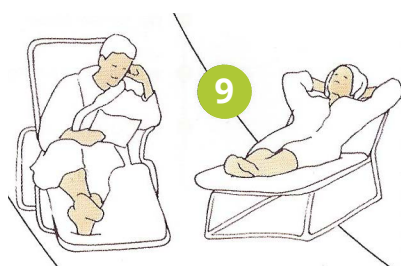
7a Koel af met de handdouche van de buitendouche (koud water) van voeten naar hoofd



7b En/of gebruik de regendouche of ga zwemmen (badkleding aan). (7b is minder geschikt bij hoge bloeddruk)



8 Naar wens een warm voetenbad nemen. Uw lichaam zal weer lekker opwarmen



9 Een aansluitende rustpauze binnen, of buiten op de witte tuinstoelen zal hierna ontspannend werken en u het gevoel geven weer helemaal bij te komen.

Wanneer u eraan toe bent, herhaalt u deze cyclus nog 1 of 2 keer vanaf stap 4

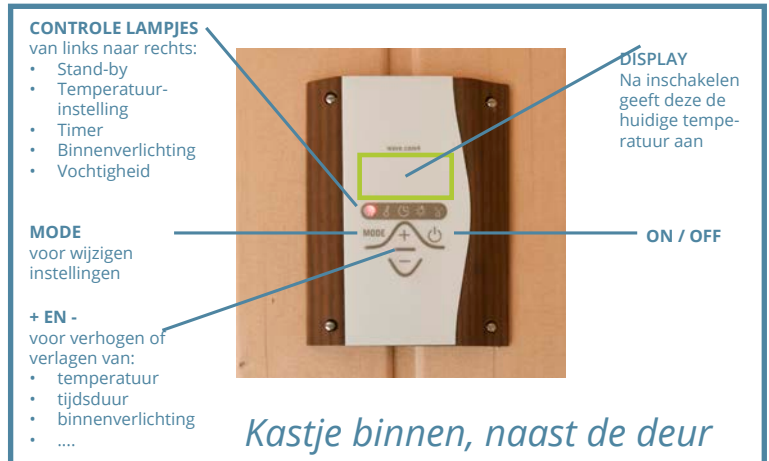
VOORWARMEN FINSE SAUNA

Kastje binnen, naast de deur

De Finse sauna kan door max. 4 personen tegelijk worden gebruikt.

De kachel dient vooraf te worden opgewarmd tot de gewenste temperatuur. Standaard staat deze ingesteld op 80°C. Zo niet, zie hieronder hoe u de gewenste temperatuur instelt.

Opwarmtijd is ca. 40 minuten.



BEDIENING KACHEL VOOR VOORVERWARMEN & SAUNABEZOEK

- Check of er niets brandbaars op de kachel en in de sauna ligt
- Check of het houten schuifje voor de bediening van de IR lampen is geschoven (zie pag 8)
- Druk 2x op on/off, licht gaat aan en het temperatuurlampje brandt
- Display geeft de temperatuur in de sauna aan.
- Instellen gewenste temperatuur: druk lang op + of - en stel in op 80°C (of zoals gewenst)
- Sluit de deur en wacht in de vakantielodge tot de temperatuur op het display 80 graden aangeeft (duurt ca. 40 minuten, afh. van de buitentemperatuur)
- U kunt nu uw saunabezoek starten, zie pag 10 en verder

BEDIENING ELEKTRONISCHE ZANDLOPER

- De saunakachel en licht is aan (zie hierboven)
- Druk op MODE totdat het controlelampje van de TIMER (3e van links) brandt
- Door + of - langer indrukken wordt de elektronische zandloper ingesteld
- Bij bereiken van de ingestelde tijd klinkt er een zoemer

Er zijn ook gewone zandlopers aanwezig die beter zichtbaar zijn, bijv. zonder bril.

BEDIENING VERLICHTING - DIMMEN (dit kan alleen bij de Finse, niet bij IR)

- De saunakachel en licht is aan (zie hierboven)
- Druk op MODE totdat controlelampje van de verlichting (4e van links) brandt
- Door + of - langer indrukken wordt het licht gedimd of feller
- Licht helemaal uit: kort indrukken van de -
- Licht weer aan: kort indrukken van de +

SAUNA UITZETTEN

- De kachel schakelt automatisch uit naar (totaal) 4 uur. Pas na afkoeling van de kachel evt. weer aanzetten voor een saunabad voor de volgende gast(en).
- Handmatig sauna en verlichting eerder uitschakelen? Druk 2x op on/of knop
- Na gebruik de deur iets open laten tijdens het afkoelen
- Vergeet de sauna daarna niet af te sluiten en op slot te doen. Check s.v.p. ook even of er geen ongewenste beestjes binnen zijn!

