

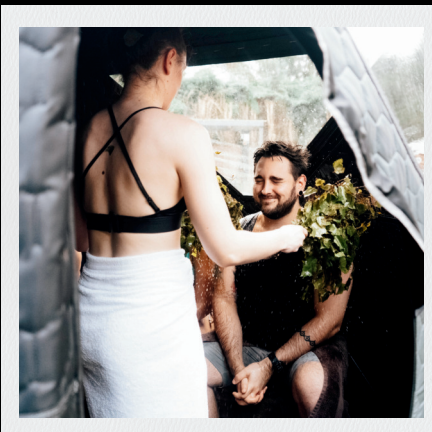
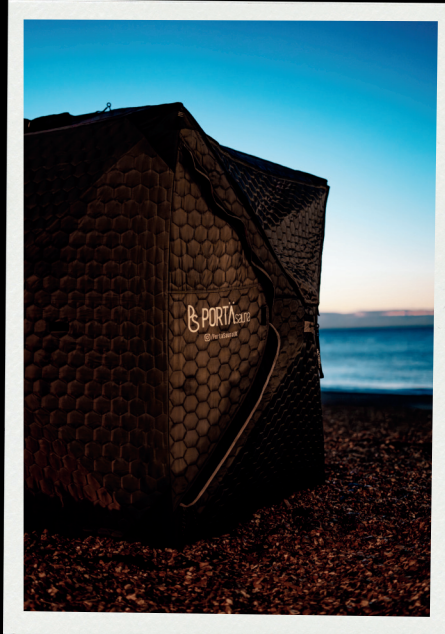
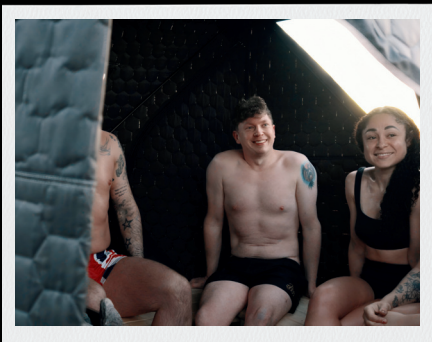
PORTÄsauna

HEX

Manual og saunaguide



TJEK VORES QR-KODE FOR
MERE INFORMATION OG
LINKS TIL ALLE VORES
YOUTUBE- OG SOCIALE
MEDIER



Introduktion til PortaSauna HEX

Vi skabte PortaSauna HEX for at bringe en enestående saunaoplevelse direkte til dit hjem.

At opnå den perfekte saunasession kræver engagement, passion og det rette udstyr.

Med design- og ingeniørekspertise inden for saunahåndværk kombinerer PortaSauna HEX de nyeste innovationer for at levere en saunaoplevelse som ingen anden – hvor som helst.

Brugen af PortaSauna HEX er enkel og behagelig, og denne Første Sauna Guide er her for at hjælpe dig med at få mest muligt ud af din oplevelse.

Tag dig tid til at læse guiden, sæt din sauna op, og inviter derefter venner og familie til at nyde en saunasession hvor som helst.

Din udendørs saunaoplevelse er ved at blive forvandlet for altid.

PortaSauna HEX er en ægte brændefyret sauna til hjemmet, der kan opvarmes op til 100°C, hvilket giver dig mulighed for at nyde en autentisk finsk saunaoplevelse.

Som med alle PortaSauna-enheder kan du tilpasse din saunasession til din foretrukne temperatur – uanset om du foretrækker en blød sauna med lavere temperaturer og højere luftfugtighed eller en traditionel finsk sauna med kraftig varme. Valget er dit.

Velkommen til PortaSauna-fællesskabet!

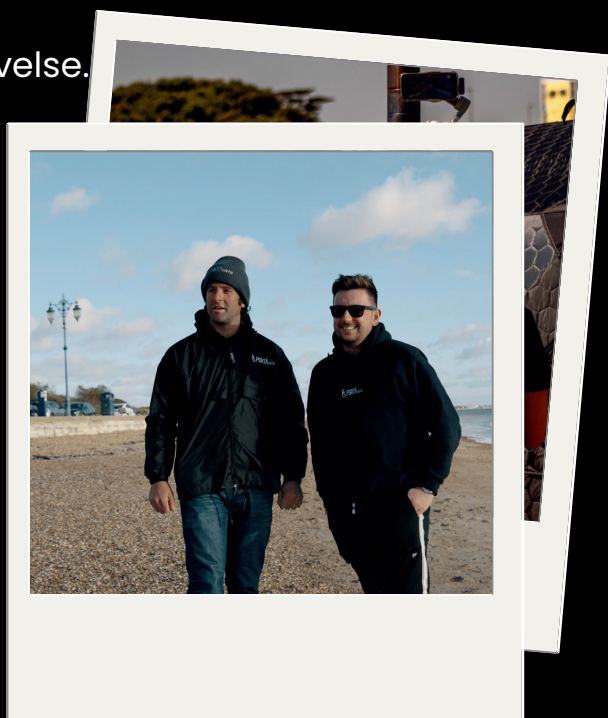
Vi er sikre på, at du vil elske din nye saunaoplevelse.



Jordan Boon
Grundlægger og
Administrerende
Direktør



Harry Beardsley
Kommerciel
Direktør





Indhold

Velkommen Indhold	1	Fordele ved sauna	8
Hvad er ankommet	3	Saunatyper Sauna-træ	8
Krydderibehandling af	4	Sauna-etikette Brug af din	9
komfuret Vigtig	4	PortaSauna Nyttige	10
information Opsætning	5	oplysninger	11
	6		12



Vi anbefaler kraftigt at se nogle YouTube-videoer inden opsætning



BEMÆRK: SMID IKKE DENNE MANUAL.

DENNE BRUGSANVISNING INDEHOLDER VIGTIGE BETJENINGS- OG VEDLIGEHOLDELSERINSTRUKTIONER. DET ER DIT ANSVAR AT LÆSE, FORSTÅ OG FØLGE DISSE INSTRUKTIONER FOR SIKKER BETJENING AF PORTASAUNA-PRODUKTET.



PORTASAUNA-ADVARSEL - VARME OVERFLADER

MANGLENDE FØLGELSE AF DISSE INSTRUKTIONER OG SIKKERHEDSREGLERNE I DENNE MANUAL KAN REAGERE I BRAND, DER FORÅRSAGER MATERIALESKADE, PERSONSKADE ELLER DØD.

OVNEN, SKORSTENSRØRET, SAUNASTENHOLDEREN, SAUNASTENENE, LYNLÅSEN OG TELTSTÆNGERNE KAN BLIVE VARME UNDER BRUG OG AFKØLING.

DISSE GENSTANDE KAN FORÅRSAGE FORBRÆNDINGER, NÅR DE ER VARME. RØR IKKE VED DEM, FØR DE ER HELT AFKØLEDE.



HOLD ALTID OPSYN MED BØRN, NÅR DE ER I TÆT PÅ SAUNAEN.

ADVAR BÅDE VOKSNE OG BØRN OM, AT SAUNAEN BLIVER VARM. HØJE TEMPERATURER KAN ANTÆNDE TØJ, HÅNDKLÆDER ELLER ANDRE BRANDFARLIGE MATERIALER.
HOLD DISSE MATERIALER VÆK FRA KOMFURET TIL ENHVER TID.



Din sikkerhed er altafgørende. Læs venligst PortaSauna-manualen omhyggeligt, og gem den til senere brug.



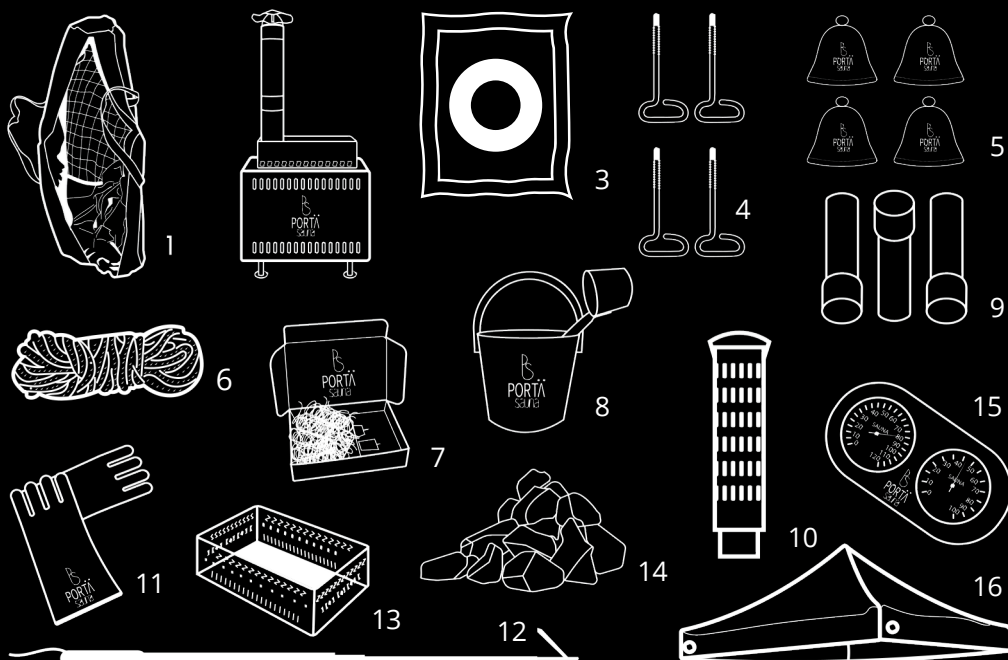
Hvis dit PortaSauna-produkt ikke er ankommet som forventet, bedes du kontakte os på support. Vi hjælper dig gerne!



DETTE PRODUKT ER KUN TIL UDENDØRS BRUG. LAD IKKE PRODUKTET EFTERLADE UDEN OPSYN.

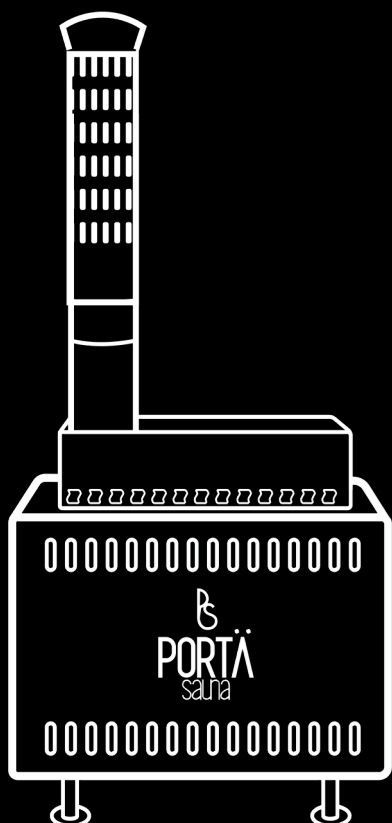
**DET ER DIT ANSVAR AT LÆSE, FORSTÅ OG FØLGE DISSE INSTRUKTIONER FOR
SIKKER BETJENING AF PORTASAUNA-PRODUKTET.**

1. PortaSauna HEX – Saunatelt
2. PortaSauna 430 Saunaovn
3. Velcro-røghul
4. PortaSauna teltpløkker
5. Saunaholder – Saunahatte
6. Barduner
7. Ildtændingsblæser og tændstikker
8. Saunaspand og øse
9. PortaSauna-ovnens skorsten
10. Gnistfanger til saunarøgrør
11. Brandhæmmende handske
12. Fire Poker
13. Sauna Rock Box
14. Olivin Diabas Saunasten
15. Termomiter / Hygrometer
16. Vandtæt overtræk



KRYDRING AF KOMFURET – MEGET VIGTIGT!

Før du bruger brændeovnen i dit telt, skal du "krydre" den. Denne proces forbrænder eventuelle rengøringskemikalier fra fremstillingen og vrider metallet til sin endelige form.



Fjern alt fra ovnen, inklusive skorstensstykker, ildboks, handske og termometer.

Opsætning: Skru ovnens ben på, og placer den et godt ventileret udendørs område på en beton-, flise-, jord-, græs-, tørv- eller ulakeret træoverflade.

Samling af skorsten: Lås skorstensstykkerne sammen, og monter dem tæt sammen. Fastgør den samlede skorsten til ovnen, og tryk den godt ned for at sikre en tæt pasform.

Ventilation: Åbn betjeningsventilen på komfuret for at sikre maksimal luftgennemstrømning.

Optænding af bålet: Tænd et bål bagest i ovnen med 3 trækul og optændingsbrænde efterfulgt af 2-3 store brændestykker.

Observation: Mens ilden brænder, vil du høre poppende og knitrende lyde, og ovnen vil skifte farve. Dette er normalt og en del af krydringsprocessen.

Lad ilden brænde helt ud, og lad ovnen køle af, før du flytter den ind i teltet.

Tillykke! Dit komfur er nu krydret

VIGTIG INFORMATION

Placering af ovn: Placer ovnen direkte under det firkantede hul i saunateltets loft. Sørg for, at ovnens fordør vender mod PortaSauna-teltdøren. Den rektangulære udluftningsåbning i bunden af teltet skal være på højre side af ovnen. Enhver anden konfiguration kan forårsage brand.

Brændstof: Dette produkt er kun beregnet til afbrænding af tørt, krydret træ. Afbrænd ikke andet materiale, da det er usikkert og vil ugyldiggøre garantien.

Vedligeholdelse af skorsten: Rengør skorstenen regelmæssigt. Hvis kreosotopbygning fra træforbrænding ikke fjernes, kan det forårsage skorstensbrand og ugyldiggøre garantien.

Brændbare materialer: Hold tøj, håndklæder, gardiner og andre brændbare materialer væk fra ovnen.

Afstand: Placer ikke ovnen inden for en afstand af en meter fra nogen bolig, bygning eller genstand.

Rengøring: Rengør brændeovnen regelmæssigt, og bortskaf asken i en metalbeholder med et tæt låg.

Manual: Gem denne manual, og følg altid betjeningsvejledningen.

Reparationer: Forsøg ikke at reparere ovnen selv. Kontakt producenten for reparation eller udskiftning.

Overfyring: Undgå at overfyre ovnen, da det kan forårsage skade eller brand.

Ændringer: Undlad at ændre eller modificere ovnen, da det kan resultere i alvorlig personskade, død eller materielle skader.

Brugsbegrænsninger: Brug ikke komfuret i mere end femten minutter ad gangen. Temperaturen bør ikke overstige 100°C.

Forberedelse: Sørg for, at området er fri for krat, snavs og grene inden brug.

Vandsikkerhed: Hæld langsomt vand over saunastenene for at undgå risiko for, at kogende vand sprøjter og forårsager skade.

Beskyttelsesudstyr: Brug altid de medfølgende brandhæmmende handsker, når du bruger ovnen. Rør ikke ved nogen del af ovnen uden brandhæmmende handsker, når den er i brug eller endnu ikke er afkølet.

Beruselse: Brug ikke komfuret under påvirkning af stoffer, alkohol eller andre rusmidler.

Sov aldrig i teltet, mens brændeovnen er i brug.

OPSÆTNINGEN

Find et passende, godt ventileret område på 2,5 m x 2,5 m (8 fod x 8 fod) udendørs på en beton-, flise-, jord-, græs-, tør-, is- eller ulakeret træoverflade.

Begynd at rejse teltet ved at trække kraftigt i et af teltvæggens fire endepunkter, indtil væggen klikker på plads. Gentag denne proces for de resterende tre teltvægge.

Tryk op på telttagets endepunkt indefra teltet for at sætte taget på plads.

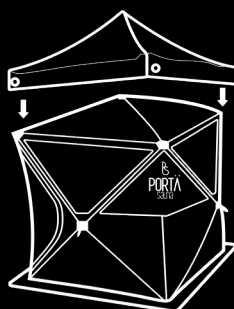
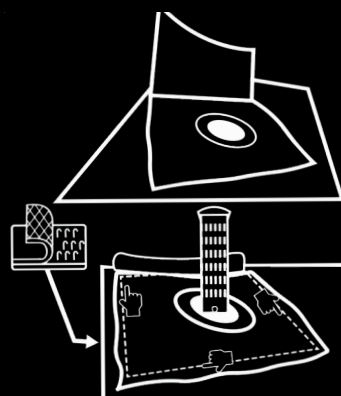
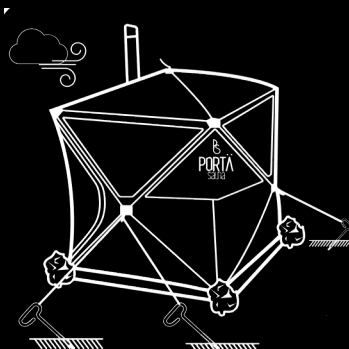
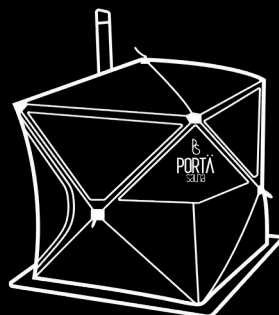
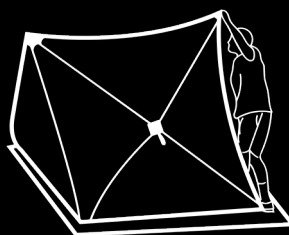
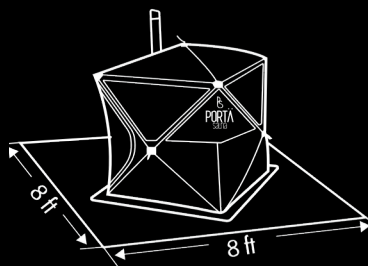
Sørg for, at dit telt er mindst 1 m (2,5 fod) væk fra større strukturer eller affald på alle sider.

Forankre dit telt til jorden. Placer vægte (såsom sten, mursten, slaggeblokke, træ osv.) på den ydre teltkant. Dette sikrer teltet og forhindrer også uønsket træk. Brug de medfølgende pløkker og reb til at fastgøre teltet godt til jorden.

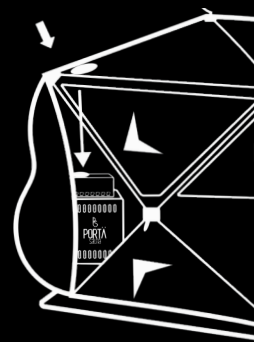
Fjern stofdækslet til skorstenshullet, og erstat det med det stofstykke, der har en metalrund ring. Tryk stofstykket med den runde metalring fast på toppen af teltet for at fastgøre det med velcroen.

BIND SAUNAKLAPPEN TILBAGE

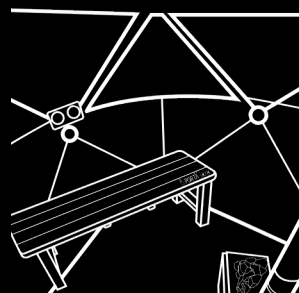
Installer det vandtætte tagdækning oven på teltet (hvis nødvendigt). Fastgør hjørnerne af dækningen til løkkerne og karabinhagerne på siderne af dit telt ved hjælp af de medfølgende karabinhager og stropper.



Forberedelse: Sørg for, at ovnen er blevet "tørret" (se trin 2) og er helt afkølet inden installation. Transport: Frakobl skorstenen fra ovnen. Brug de medfølgende bærehåndtag til at flytte ovnen ind i teltet. Placering: Placer ovnen direkte under hullet i telthøvet. Sørg for, at ovndøren vender mod teltdøren. Tilslut skorstenen igen: Fastgør skorstenen til ovnen igen, og før røret gennem hullet i taget.



Bær din bænk ind i teltet, og placer den langs teltvæggen længst væk fra brændeovnen. Hvis du bruger dine egne siddepladser, må du kun bruge træbænke eller stole. Brug ikke siddepladser med metalkomponenter.

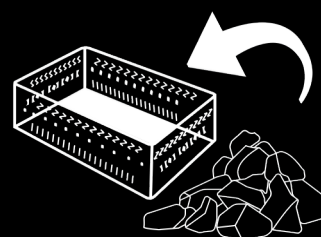


Stenholderen kræver let montering ved hjælp af sammenkoblede kroge. Monter væggene sammen, så de låses på plads og placeres omkring skorstenskanalen.

Forbered saunastenen:

Vask saunastenen.

Læg de vaskede sten i stenholderen.



ILD SKAL PLACERES BAGST PÅ OVNE

Åbn den rektangulære friskluftindtagsventil i bunden af dit telt.

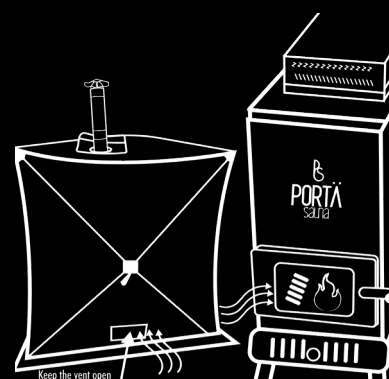
Hold denne udluftning åben hele tiden.

Skub betjeningsventilen på din komfur helt åben for at give maksimal luftstrøm.

OPTÆNDING AF BÅLET: BRUG 2-4 OPTÆNDINGSBLOKKE AF TRÆ MED OPTÆNDINGSBRÆNDE OG 2-3 STYKKER TØRT HÅRDTTRÆSRÆNDE BAG I OVNE.

VENTILATION: HOLD DEN REKTANGULÆRE

UDLUFTNINGSÅBNING I BUNDEN AF TELTET ÅBEN HELE TIDEN, MENS DU BRUGER PORTASAUNAEN.



TEMPERATURREGULERING

DU KAN REGULERE TEMPERATUREN I DIT SAUNA-TELT VED AT:

TILFØJ MERE TRÆ TIL OVNE FOR AT ØGE VARMEN.

JUSTERING AF BETJENINGSVENTILEN OG ASKEBÆGERET PÅ KOMFURET FOR AT ØGE ELLER MINDSKE LUFTSTRØMMEN

(MERE LUFTSTRØM RESULTERER I EN VARMERE ILT)

ÅBNING ELLER LUKNING AF TELTDØRE, SMÅ VINDUER OG UDLUFTNINGSÅBNINGER I KOMFURET.

Hvor skal du i saunaen?

– Appen

Opdag. Spor. Del.

Udforsk saunasteder: Find de bedste svømme- og saunasteder i hele Storbritannien og resten af verden.

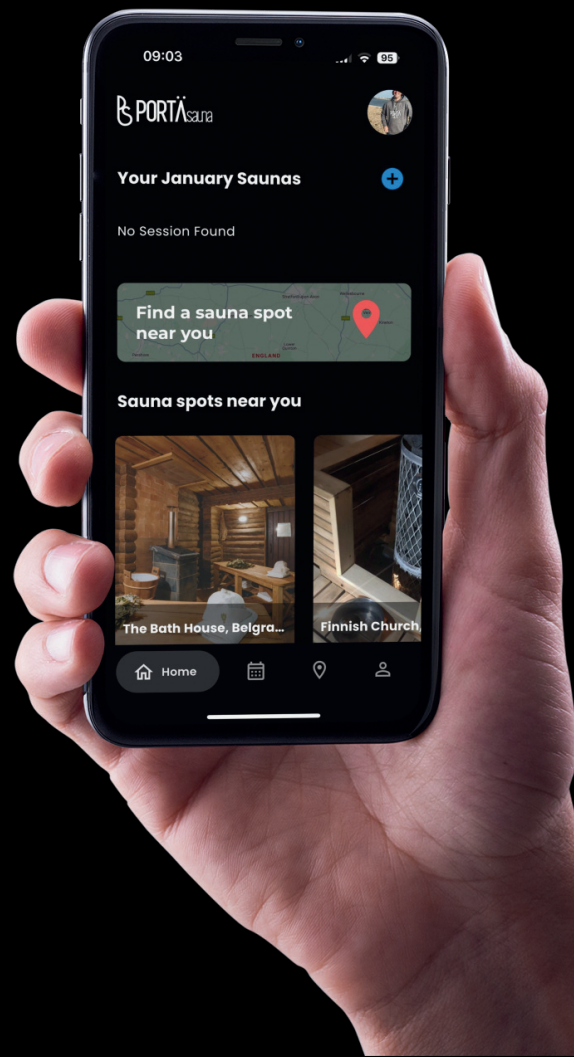
Spor dine sessioner: Overvåg din ugentlige og månedlige saunabrug med vores Sauna Tracker.

Del dine favoritter: Giv feedback og tips om sauna-lokationer i Storbritannien og resten af verden.

Uanset om du planlægger dit næste saunaeventyr eller holder dig opdateret om dine wellness-mål, har PortaSauna-appen dig dækket.

Download nu og start din rejse!

 Download on the
App Store



Foretrækker du intens, tør varme eller en blid, dampende varme?

Traditionel sauna:

Vores PortaSauna giver dig den autentiske skandinaviske saunaoplevelse i et bærbart format. Den traditionelle saunastil tilbyder temperaturer fra 75–90°C med lave luftfugtighedsniveauer på 5–15%. For en mere intens session kan du vælge højere temperaturer op til 95–110°C, der opretholder den karakteristiske tørre varme. Tilføj et stænk vand over varmelegemet for at frigive et dampskud, forstærke varmen og skabe en mere fordybende saunaatmosfære.

Blød sauna:

Foretrækker du en mildere varme? PortaSaunaen henvender sig også til dem, der foretrækker en mere blid varme. Soft Sauna-indstillingen fungerer ved en behagelig temperatur på 45–65 °C med en højere luftfugtighed på 30–65 %. Dette skaber et beroligende og afslappende miljø, perfekt til både voksne og børn. For at forbedre oplevelsen kan du nemt tilføje dampen naturlige urter eller aromatiske olier og forvandle din session til et beroligende, sensorisk tilflugtssted.

Bio-sauna:

Bio Sauna tilbyder en perfekt blanding af traditionelle sauna- og dampbadsoplevelser. Med en moderat temperatur på 50–60°C (122–140°F) og en luftfugtighed på mellem 40–60% skaber den et afbalanceret miljø, der hverken er for tørt eller overdreven dampende. Denne blide kombination giver en beroligende og afslappende atmosfære, hvilket gør den ideel til dem, der foretrækker en mildere saunasession. Derudover indeholder Bio Sauna ofte aromatiske infusioner, der forbedrer den sensoriske oplevelse og efterlader dig med en forynget følelse.

Dit sauna træ

Oplev den rene lykke i en brændefyret sauna. PortaSaunas varme fra hårdttræ leverer en beroligende varme, en behagelig knitren og en forfriskende aroma.

Få den perfekte temperatur til en dybt afslappende saunasession. Intet kan sammenlignes med den naturlige skønhed og effektivitet af saunaens brændefyrede kraft.

Typer af træ

- | | | | |
|---|---|---|--|
| ✓ | Hårdttræ
Godkendt til brænding
20 cm eller mindre i længden | ✗ | Malet/behandlet træ
Vådt/fugtigt træ
Nåletræ |
|---|---|---|--|



Vi anbefalede Certainly Wood

Klar til brænding garanteret: 100% ovntørret hårdttræ for en ren, effektiv forbrænding og overlegen varmeafgivelse.

Levering: Gratis levering inden for det britiske fastland på alle store ordrer og hurtig levering af små pakker til produkter i æsker.

Praktiske størrelser: store poser, små poser og kasser med brænde fås, der passer til dine behov.

- Nem optænding: tænd dine bål hurtigt og med minimal indsats ved hjælp af lange KindleFlamers

Tænder bålet ... det er saunatid

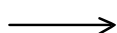
Fastgør dit telt: Sørg for, at teltet er fuldt opstillet og placeret på det ønskede sted. Hvis du er på stranden, skal du sørge for, at det er uden for tidevandsområdet, da det vil være svært at flytte brændeovnen, når den er varm.

- Kontrollér luftgennemstrømningen: Åbn luftgennemstrømningsklappen, der er placeret i bunden nær ovnen, for at sikre korrekt ventilation.
- Brug "top-down-metoden": Ved at bruge top-down-metoden til at tænde dit ild, fremskynder du saunaens opvarmningstid.
- Byg bålet: Når ilden er tændt, kan du begynde at lægge større stykker bål på. Lad lågen stå åben i cirka 2 minutter, så det kan sætte sig.
- Forsegling og opvarmning: Luk ovndøren og vinduesklapperne for at holde på varmen i teltet. Lad ovnen opvarme saunaen i cirka 15 minutter. For at kontrollere temperaturen skal du placere din håndflade på siden af saunaen for at sikre, at varmen stiger.

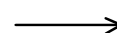
"Top-Down"-metoden



Placer to små træstykker ved siden af hinanden på risten



Placer en KindleFlamer langs kanten mellem træstammerne



Læg en træstamme diagonalt på tværs og tænd KindleFlamer'en

Tænd altid ilden bagest i ovnen, væk fra lågen!



Gå til PortaSauna YouTube-kanal for at se, hvordan Nic fra Certainly Wood tænder PortaSauna-ovnen.

Sauna-etikette: En sjov og venlig guide

Lad os lige øve os i at opfriske sauna-etikette. Nu hvor du har din helt egen PortaSauna, er du måske fristet til at tilsidesætte reglerne. Men hvis du gerne vil forblive tro mod saunakulturens blide, kontemplative ånd, er her et par tips, du kan følge og dele med andre – eller endda håndhæve, når besøgende kommer for at nyde din smukke PortaSauna!

Sid på et håndklæde – Stol på os, det er en banebrydende måde at opsamle sved fra numsen på. Du vil aldrig glemme denne her.

Vask dig, før du sveder – Hvis du har nogle lugte i maven, så skyl dig selv hurtigt. Dine medsaunagæster vil sætte pris på det!

Hold det stille – Saunaer er fredelige, kontemplative rum. Gem den livlige snak til en anden gang og omfavn roen. Nu hvor du har din egen sauna, er det dine regler, men husk altid, hvis du er ude at sauna. Hvis du er i en gruppe, så overvej privat leje, så I kan snakke frit uden at forstyrre andre.

Skyl dig selv inden du dykker ned i det kolde vand – Skyl dig selv, især efter din første svedsession, inden du dykker ned i det kolde vand. Det er grundlæggende hygiejne.

Respekter stenene – Hvis stenene ikke syder, har de brug for en pause. Overdriv ikke vand på stenene, det vil sænke temperaturen i din sauna. Livet er en fin balance.

Vær fleksibel med din plads – Bind dig ikke for meget til ét sted i saunaen. Del varmen og bevæg dig rundt.

I offentlige saunaer – Ingen luskede produkter! – Tilsæt aldrig dine egne olier eller produkter til dampbadet eller saunaen uden tilladelse. Det handler om at respektere de naturlige, økologiske vibrationer.

Elsk alle – Saunaer er små oaser af egalitær lykke. Omfavn varmen, vær venlig og nyd den fælles oplevelse.

Når du er ude i offentligheden med PortaSaunaen, skal du aldrig efterlade affald. Efterlad stedet renere, end da du ankom, vi ønsker ikke at blive kendt som dem, der beskider os.

Hæld resterne af brænde og aske i en spand, og smid dem enten ud på et dertil indrettet sted, eller sluk ilden og tag dem med hjem.

Omfavn andre: Hvis nogen siger: "Sauna lyder sjovt!", så vær forberedt på at sige: "Vil du prøve det?"

Slap af, nyd livet, og lad varmen gøre sin magi – du er en del af en lille, svedig familie nu!

Fordele ved sauna

1. **Muskler og led:** Fremskynder restitutionen efter træning ved at lindre led- og muskelsmerter, samtidig med at den hjælper med at eliminere ophobning af mælkesyre.
2. **Hudrensning:** Dyb sved renser huden ved at fjerne snavs, døde hudceller og bakterier.
3. **Luftvejssundhed:** Kan have en positiv indvirkning på tilstande som astma og lungebetændelse.
4. **Mental velvære:** Kan være gavnlig til håndtering af angst og mild depression.
5. **Hjernesundhed:** Regelmæssig brug af sauna kan reducere risikoen for slagtilfælde og demens.
6. **Hjertesundhed:** Hjælper med at sænke blodtrykket og bekæmper hjertesygdomme.
7. **Energi og søvn:** Forbedrer søvnkvaliteten og hjælper i kampen mod kronisk træthed.
8. **Sociale fordele:** Giver et afslappende miljø til at være sammen med familie og venner.
9. **Føles simpelthen godt:** En sauna føles ikke kun fantastisk, men den er også gavnlig for dit helbred.

Sådan udnytter du din portasauna bedst med damp, infusioner og venik.

Gør din PortaSauna-oplevelse bedre ved at tilføje damp og urteinfusioner. Brug økologiske infusioner eller æteriske olier som eukalyptus eller lavendel til at berige dampen og skabe en aromaterapisession, der beroliger dine sanser og øger afslapningen.

For en mere traditionel oplevelse kan du introducere venik – bundter af tørrede blade, normalt birk eller eg, der bruges til blidt at massere og stimulere blodcirkulationen. Ved let at piske eller børste din krop med venik kan du åbne porer, øge blodgennemstrømningen og maksimere saunaens afgiftende og hudforbedrende fordele.

Fordele ved damp i din portasauna

Strålende hud: Damp blødgør og åbner tilstoppede porer, samtidig med at den øger blodcirkulationen og efterlader din hud sund og strålende.

Ultimativ afslapning: Den beroligende varme fjerner stress og spændinger og hjælper dig med at slappe af i en dyb tilstand af afslapning og bedre søvn.

Træk vejret let: Damp hjælper med at rense næsepassagerne, hvilket gør den perfekt til at lindre luftvejsproblemer som astma eller bronkitis.

Hurtigere muskelgenopretning: Efter træning reducerer damp muskelømhed og inflammation, hvilket hjælper dig med at restituere hurtigere.

Afgift din krop: Sved skyller giftstoffer og urenheder ud, så du føler dig rensat og forfrisket.

Sund hud: Regelmæssige dampbehandlinger lysner din hud naturligt op, forbedrer blodcirkulationen og fjerner urenheder.

Stresslindring: Sænk stresshormoner som kortisol med dampterapi, hvilket giver dig et roligere og mere afslappet sind og krop.

Styrk dit immunforsvar: Damp øger produktionen af hvide blodlegemer og aktiverer din krops naturlige forsvar for at holde dig sund og robust.

Omfavn disse hævdvundne teknikker og ritualer, og din PortaSauna vil blive en essentiel del af din selvplejerutine!

NYTIGE OPLYSNINGER



Vi uploader regelmæssigt videoer af vores eventyr, tips, tricks og sauna-undervisning, så synes godt om, følg og abonner på vores YouTube-kanal: youtube.com/@PortaSauna

Vi er altid på Instagram. Fortæl os, hvad du laver, og tag os, når du bruger din PortaSauna.

Vi elsker at se, hvad vores fællesskab af saunaentusiaster laver.

@PortaSaunaUK



Vi har mange spørgsmål besvaret i vores ofte stillede spørgsmål. Gå blot til portasauna.co.uk/faq. Hvis du har yderligere problemer, bedes du sende os en e-mail på support@portasauna.co.uk, så kan vi besvare eventuelle spørgsmål eller problemer derfra.

Vi er tilgængelige i åbningstiden fra 9-17 mandag til fredag. Du er velkommen til at ringe for en snak eller drøfte din PortaSauna med enten Harry eller Jordan på 02392 982 292.



Hvis du vil vide mere om sauna og tage din viden og karriere som saunaentusiast til det næste niveau, kan vi anbefale at blive medlem af British Sauna Society, en nonprofitorganisation dedikeret til at fremme og udvikle saunakulturen og gøre dens fysiske, mentale og sociale sundhedsmæssige fordele tilgængelige for flere mennesker i Storbritannien www.britishsaunasociety.org.uk

Hvis du kan lide vores arbejde og elsker dit produkt, så giv os endelig en anmeldelse. Det hjælper andre med at beslutte sig for deres fremtidige køb, og vi bliver meget glade for at høre dine tanker om PortaSauna.



PortaSaunaUK



@PortaSaunaUK



www.portasauna.co.uk



PortaSauna



@PortaSaunaUK



[firma/portasauna](https://company/portasauna)



PortaSauna



PortaSauna



PORTASAUNAEN ER EN BRÆNDEFYRET SAUNA RØR IKKE VED OVNEN OG SKORSTENEN

SAUNAEN MÅ IKKE BRUGES HVIS:

Du er under 8 år. Personer under 16 år skal være under opsyn hele tiden. Du har spist et større måltid eller drukket alkohol inden for de sidste 2 timer. Du har hudsygdomme, sår eller skader. Du er eller kan være gravid. Du lider af hjertesygdomme, kredsløbsproblemer, forhøjet eller lavt blodtryk, diabetes eller har problemer, der kan påvirke din reaktion på høje temperaturer.

MÅ IKKE BRUGES, HVIS DU TAGER MEDICIN ELLER NARKOTIKA. HVIS DU ER I TVIVL, KONTAKT DIN LÆGE.

FORUDSAT DU ER I FORM, OVER 8 ÅR OG KAN BRUGE SAUNAEN:

Hvis du har trænet, må du ikke gå i saunaen, før din kropstemperatur er normaliseret.

Når saunaen er varm, skal du fjerne alt tøj og smykker (det kan forbrænde dig), briller og kontaktlinser

Fjern al makeup og tag et varmt brusebad

Tag et håndklæde med – kun én person må komme ind i saunaen ad gangen

UNDGÅ AT RØRE VED SAUNAOVNEN

Gå ind i saunaen og sæt dig på en bænk

Slap af i 8-10 minutter i varmen, og lad kroppen svede frit. OVERSTIG IKKE 20 MINUTTER. Forlad straks saunaen, hvis du føler dig utilpas eller svimmel. Forlad PortaSaunaen og tag et dyk. Traditionelt er dette koldt, men vær opmærksom på, at dette kan give kroppen et chok. Tag et glas vand. Du kan eventuelt gentage saunaen i 10-15 minutter.

OVERSKRID IKKE 20 MINUTTER

PORTÄsauna x Ecologi

For hvert salg bidrager vi til plantning af træer. Vi anerkender, at vores brændeovne kræver naturressourcer, så vi er forpligtet til at give tilbage til miljøet. Ved at samarbejde med Ecologie støtter vi aktivt genplantningsprojekter, der hjælper med at genoprette økosystemer. Hvert køb af en PortaSauna bidrager direkte til træplantningsindsatsen, hvilket sikrer, at vi ikke kun nyder naturen bæredygtigt, men også arbejder på at genopbygge det, vi bruger. Tak, fordi du hjælper os med at beskytte vores planet og støtter vores mission om at have en positiv miljømæssig indflydelse med hvert salg.



PORTÄ
sauna

FØLG VORES
REJSE

