



Dobrý deň, ďakujeme za rezerváciu našej sauny, v tomto inštruktážnom pdf vám vysvetlíme zopár základných vecí pri saunovaní sa v pixle.

Vstup do kontajnera

Zámka sa nachádza pod krytom, na ktorom je výstražný text. Zámku najskôr aktivujete stlačením akéhokoľvek tlačidla, čím sa rozsvieti klávesnica, zámka preblikne načerveno a pípne. **Potom zadáte posledné štyri číslice telefónneho čísla, ktoré ste zadali pri rezervácii** (napr. 0908 123 456 – kód 3456), a stlačíte tlačidlo s piktogramom zámky. Zámka preblikne na zeleno a vy ju môžete otvoriť zatiahnutím nadol.

Kúrenie a regulácia ohňa

Ak ste prišli po tme, tak si zapnite svetlo ktorého vypínač je na pravej stene.

Pred Vaším príchodom bude sauna pripravená a vykúrená približne na $+80^{\circ}\text{C}$

Počas saunovania prikladajte drevo do pece je približne každých 10-15 minút. Intenzita kúrenia a čiže aj teplotu si regulujte popolníkom. Keď je povytiahnutý, tak si pec nasáva viac vzduchu a vyhrieva saunu na vyššiu teplotu, naopak keď je zatlčený, tak pec nemá toľko vzduchu a v saune udržiava aktuálna teplotu.

Prezliekanie

Prezliekať sa môžete v priestore pred sklom alebo vnútri v saune. Veci si môžete odložiť na vešiak, v hornej časti skrinky alebo medzi lavice, kde sa vám počas saunovania príjemne vyhrejú. Pri odchode tak nebudete mať veľký teplotný šok.

Plachty a uteráky

Plachty a uteráky sú k dispozícii v boxoch, ktoré sú na regáli. Každý návštevník má nárok na jednu plachtu a jeden uterák. Z hygienických dôvodov odporúčam použiť jednu plachtu na celé lavice tak, aby sa pokožka nikdy nedostala do priameho kontaktu s drevom.

Saunovanie

Saunovanie v saune s pecou na drevo má svoje špecifiká a je odlišné od toho, na ktoré ste možno zvyknutí zo saun na elektrinu.

V saune s pecou na drevo sa začína saunovať od teploty cca 60°C s tým, že pocit tepla si navodzujeme polievaním kameňov. Vodu do vedra na polievanie kameňov naberiete z jazera.

Nemusíte sa báť na kamene vyliat pokojne dve či tri žufanky vody, sprievodným javom budú silno zarosené okná a horúci vzduch. **Pre spestrenie môžete do vody nakvapkať malé množstvo esenciálneho oleja, ktorý nájdete v skrinke.**

V našej saune nájdete časomieru a teplomer, ale pre pravý zážitok sa skúste nimi neradiť. Ochladzovať sa chodte vtedy, keď cítite potrebu sa ochladiť, a ak vám je už príliš teplo, neprikladajte do pece tak často a zasunite popolník na doraz.

Ochladzovanie sa

Hlavnou vychytávkou tejto sauny je ochladzovanie sa v jazere. Pri vstupe do jazera dbajte na bezpečnosť a uistite sa, že ste vždy na dohľad vášho spolumaunujúceho.

Vstup do jazera je pozvoľný, ale pre istotu sa držte pri kraji a vstupujte doň pomaly!

Oddychovanie

Na oddych môžete využiť ležadlá, ktoré sú zavesené na pravých dverách kontajnera. **Návštevníkom odporúčame priniesť si žabky alebo inú ľahkú obuv, dostatok tekutín (cca. 1,5 l) a prípadne župan.**

Zamykanie

Pred odchodom, prosím, odložte použitú bielizeň do skrinky cez otvor v bočnej stene. **Pokiaľ sú v peci ešte horúce uhlíky, bude stačiť, ak zatlačíte popolník na doraz a skontrolujete, či sú správne zatvorené vrátka.** Nezabudnite skontrolovať, či máte všetky svoje veci.

Pre potvrdenie stavu nám pred zatvorením kontajneru pošlite fotku sauny na whatsapp +421 950 494 421 alebo na email rezervacie@pixxla.sk

V ďalšom kroku zatvoríte saunové dvere, zhasnete a zatvoríte ľavé krídlo kontajneru. V poslednom kroku zatvoríte i pravé krídlo kontajneru a zacvaknete zámku. Pre istotu ňou skúste ešte potriasť, či je naozaj spoľahlivo zamknutá. A to je všetko.

Na záver vás chceme požiadať, aby ste v saune udržiavali poriadok a správali sa slušne. Keďže je samoobslužná, je pravdepodobné, že po vás do nej prídu ďalší návštevníci, ktorí si ju budú chcieť užiť rovnako ako vy. Budte preto ohľaduplní.

Ďakujeme za návštevu, dúfame, že sa vám u nás páčilo a tešíme sa na vás opäť nabudúce.

Pravidlá saunovania

V saune sa saunuje bez plaviek, iba s plachtou alebo osuškou. Keď sa nachádzate v saune, musíte si rozprestrieť pod celé telo plachtu tak, aby vaša pokožka nebola v kontakte s drevom.

Pred saunovaním doplňte tekutiny. Tekutiny ďalej dopĺňajte pravidelne po celú dobu vašej návštevy. Človek počas pobytu v saune stratí až dva litre vody, preto je neustále dopĺňanie tekutín nevyhnutné.

Dĺžka pobytu v saune je individuálna, riadiť by ste sa mali predovšetkým vlastnými pocitmi. Jednoduché pravidlo znie: V saune buďte tak dlho, kým sa v nej cítite dobre.

Do jazera vstupujte veľmi pomaly. V prvej fáze budete cítiť výrazný chlad. Cievne kapiláry v podkoží sú roztiahnuté a nastavené na výraznú cirkuláciu tepla. V ďalšej fáze pocit chladu odchádza a budete sa cítiť príjemne, pretože voda okolo vás sa zohreje.

Nenoste do vnútra sauny blato a špinu. Pred vstupom do nej si, prosím, očistite topánky a v žiadnom prípade nestúpajte s obuvou na lavice. Buďte ohľaduplní a priestory udržiavajte čisté.

Nikdy nepite alkohol pred či počas saunovania. Nekonzumujte veľké množstvo jedla a nenaplánujte si návštevu sauny po namáhavom fyzickom cvičení. Stačí si dať len ľahšie jedlo, no určite nechodte do sauny s prázdny žalúdkom. Náhly pokles cukru v krvi môže viesť k mdlobám.

Pred saunovaním si odložte retiazky, môžu vás popáliť.

Pec nakladáme do $\frac{3}{4}$ približne každých 10-15 minút, ideálne pred schladením v jazere, aby sa sauna počas schladenia a oddychovania vyhriala.