



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

- Sauna sa nachádza na brehu vodnej nádrže Sigord, naľavo od lodenice Sigord
 - Presná adresa: <https://goo.gl/maps/XJwUZYHkiPceFhnS9>
 - Ak prídete autom, zaparkujte na parkovisku reštaurácie [Maly muk](#).
- Ak prídete za tmy, alebo v čase pred zotmením, vezmite si so sebou zdroj svetla: čelovku alebo si aspoň zasviette mobilom, k saune je totiž potrebných prejsť cca 100 metrov po schodíkoch, ktoré môžu byť zablatené a šmyklivé.
- Schody môžete obísť tak, že prejdete cca 50 m po cyklistickom chodníku smerom doprava od parkoviska a následne odbočíte doľava na slušne upravený lesný chodník vedúci k lodenici.

Vstup do kontajnera

Zámok sa nachádza pod krytom, na ktorom je výstražný text. Zámok najskôr aktivujete stlačením akéhokolvek tlačidla, čím sa rozsvieti klávesnica, zámok 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 zámku. Zámok preblikne na zeleno a vy ho môžete otvoriť zatiahnutím nadol.

Kúrenie a regulácia ohňa

Ak ste prišli potme, zapnite si svetlo ktorého vypínač je na pravej stene.

Pred Vaším príchodom bude sauna pripravená a vykúrená približne na +-80°C

Počas saunovania prikladajte drevo do pece je približne každých 10-15 minút. Intenzitu kúrenia a čiže aj teplotu v saune si regulujte popolníkom, ktorý sa nachádza pod sklenenými dvierkami saunovej pece. Keď je popolník povytiahnutý, tak si pec nasáva viac vzduchu a vyhrieva saunu na vyššiu teplotu. Naopak, keď je zatlčený, pec nemá toľko vzduchu a v saune udržiava aktuálnu teplotu.

Prezliekanie

Prezliekať sa môžete v priestore pred sklom alebo vnútri v saune. Veci si môžete odložiť na vešiak, alebo v horných poličkách skrinky. Prípadne si môžete odložiť veci do sauny medzi lavice, kde sa Vám príjemne vyhrejú.

Plachty a uteráky

Plachty a uteráky sú k dispozícii v skrinke. Každý návštevník má nárok na jednu plachtu a jeden uterák. Pre udržanie čistoty a hygieny odporúčame rozprestrieť jednu plachtu, aby ste sa nánosy špiny nedostali na lavice.

Saunovanie

Saunovanie v saune s pecou na drevo má svoje špecifiká a je odlišné od toho, na ktoré ste možno zvyknutí zo sáun s pieckami 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 naberieť z jazera.

Nemusíte sa báť na kamene vyliať pokojne dve či tri naberačky vody, sprievodným javom budú zarosené okná a horúci vzduch.

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 zasuňte popolník na doraz.

Ochladzovanie sa

Hlavnou vychytávkou tejto sauny je ochladzovanie sa vo vodnej nádrži.

Pri vstupe do vody dbajte na bezpečnosť a uistite sa, že ste vždy na dohľad vášho spolusaunujúceho. Vstup do vody je pozvoľný, ale pre istotu sa vstupujte do vody pomaly! Do vody odporúčame vstupovať po pripravených dlažbočných štvorcoch.

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.**

Tip. Ak si prinesiete župan, počas saunovania si ho môžete odložiť v priestore sauny medzi lavicami, kde sa Vám počas saunovania príjemne vyhreje a následný pobyt na čerstvom vzduchu bude tak príjemnejší.

Zamykanie

Pred odchodom, prosím, odložte použitú bielizeň cez otvor v bočnej stene skrinky. **Pokiaľ sú v peci ešte horúce uhličky, bude stačiť, ak zatlačíte popolník na doraz a skontrolujete, či sú správne zatvorené vrátka.** Nezapudnite 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 prosíme 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 rozťahnuté 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.