

NOTICE D'UTILISATION DU SAUNA

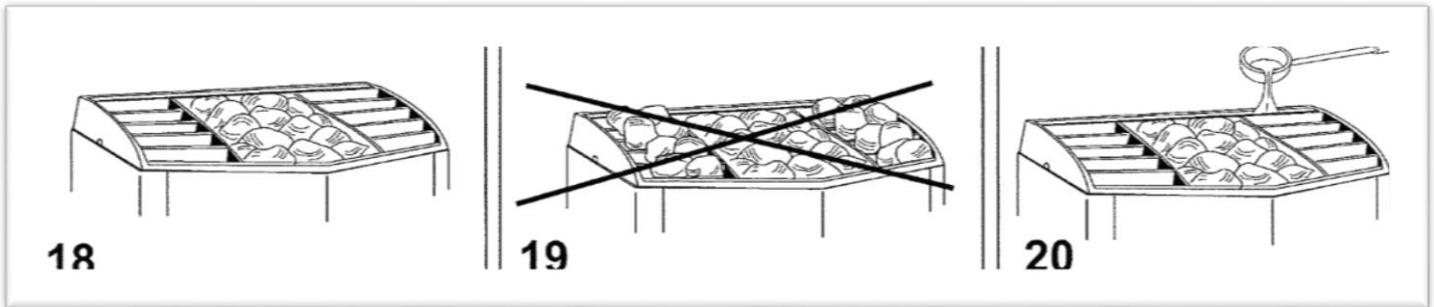
Comment prendre un bon Sauna

- 1 Prenez une douche en vous lavant normalement par mesure d'hygiène et séchez vous.**
- 2 Dans le sauna à 75°/90°, asseyez-vous sur une serviette. Restez 8 à 15 minutes.**
- 3 Refroidissez-vous sous une douche froide.**
- 4 Retournez au sauna plusieurs fois, 10 à 15 minutes maximum.**
- 5 Versez de l'eau sur les pierres régulièrement, à l'aide de la cuillère en bois.**
- 6 Après chaque séance, se refroidir. Pas de savon après le sauna !**
- 7 Attendre 10 minutes, éventuellement allongé, la fin de la transpiration avant de vous rhabiller.**
- 8 Buvez mais évitez toute boisson alcoolisée.**

Recommandations

- **Avant d'utiliser le sauna, baissez les radiateurs électriques pour ne pas faire disjoncter le système.**
- Avant chaque séance, vérifiez qu'il n'y a pas d'objets inadéquats dans la cabine ou sur le poêle de sauna.
- Ne pas toucher le dessus du poêle, risque de brûlures.
- Ne pas utiliser la cabine à d'autres fins que pour le sauna.
- Ne jamais verser d'essences parfumées ou autre produit du même type directement sur le bac à pierres. Risque d'incendie.
- Ne jamais laisser d'enfants seuls dans la cabine.
- Prendre un sauna peut être pénible pour les personnes dont la santé est fragile. Il est préférable de consulter un médecin à cet effet.

Remplissage du bac à pierres



- **N'utiliser que des pierres en diabase spéciales pour sauna.** Des pierres ordinaires peuvent endommager le poêle. Remplir autour des résistances en partant du bas, jusqu'à 50 mm au-dessus du rebord avant du poêle, sans forcer pour mettre en place les pierres.
- Ne jamais poser de pierres sur les grilles des déflecteurs latéraux. La mauvaise circulation de l'air entraînerait une surchauffe du poêle et déclencherait le système anti-surchauffe.
- **Remplir d'eau le récipient incorporé avant de mettre le poêle sous tension.** Vous obtiendrez ainsi dès le début une humidité agréable dans la cabine et une atmosphère qui accélère et augmente le phénomène de la transpiration.
- **Les pierres doivent être très chaudes. L'arrosage doit être versé à l'aide de la louche, jamais au jet ni avec le seau.**



Durée de séance avec démarrage immédiat TS 30-012

Les chiffres indiquent la durée de la séance en heures.

Pour régler la durée de séance avec démarrage immédiat, tournez jusqu'à la durée souhaitée.

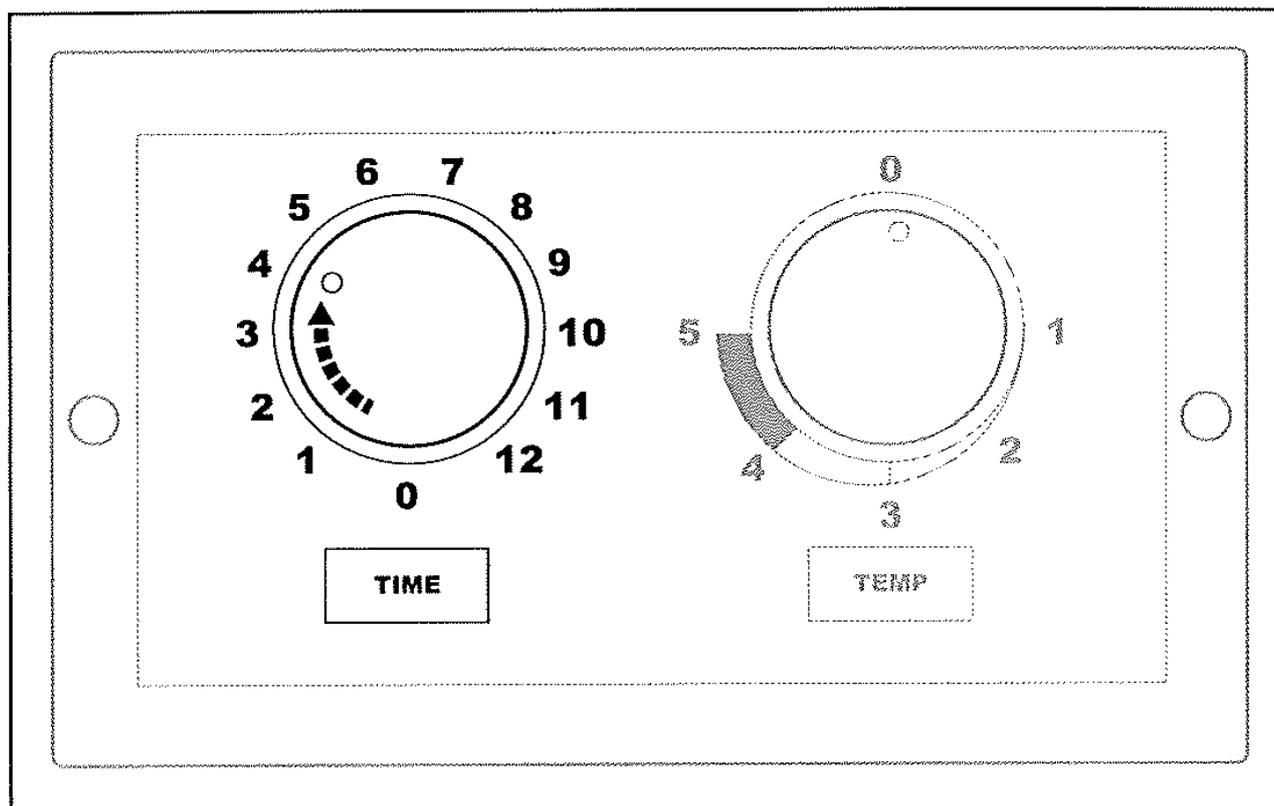


Fig 4: Tournez jusqu'à la durée de séance souhaitée.

Le timer coupe le poêle lorsque le repère 0 est atteint.

Réglage de la température

La température augmente avec le chiffre. Recherchez la température de bain qui vous convient (en général 70 à 80 °C).

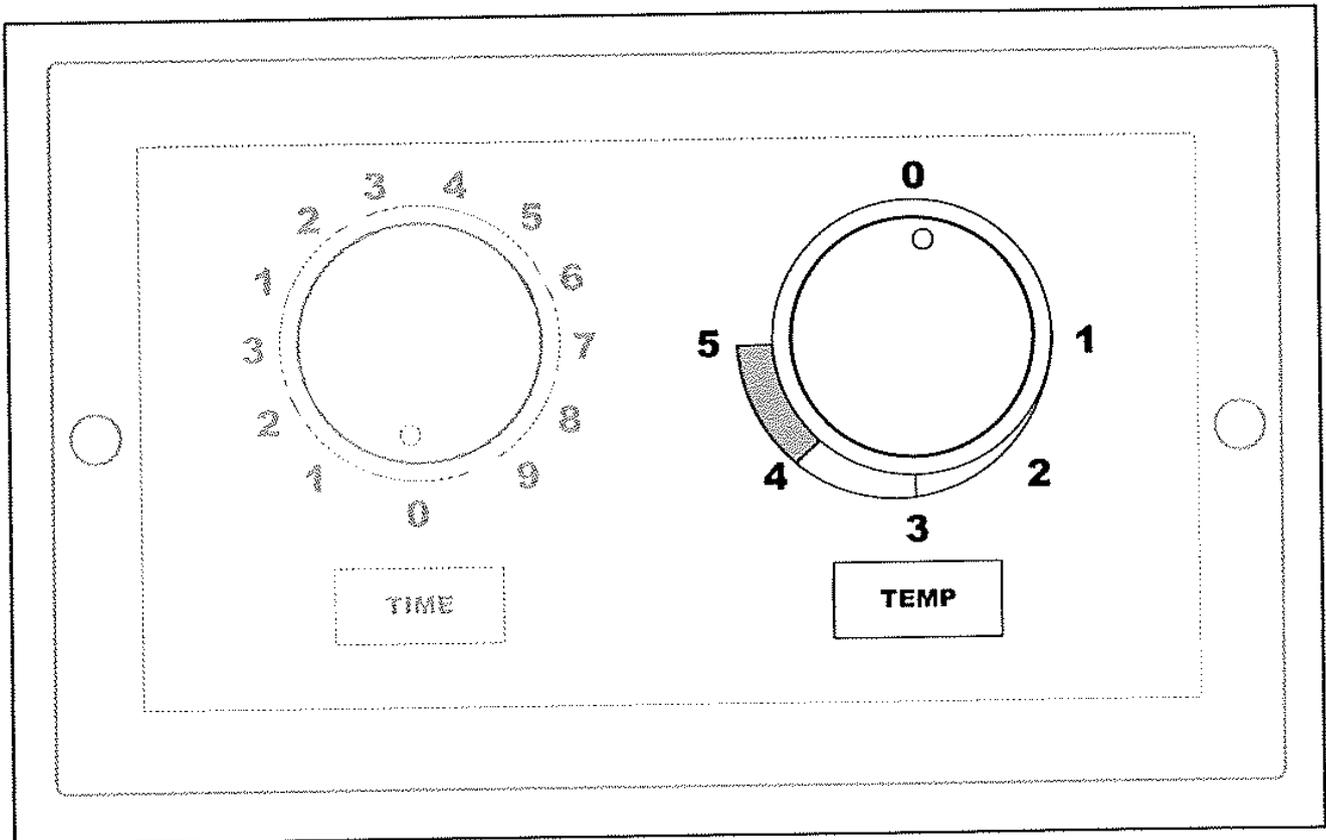


Fig 7: Réglage de la température.

TEMP	Correspond à environ : x °C
1	50
2	65
3	80
4	95
5	110

L'éclairage du sauna

L'interrupteur se trouve sur la droite du boîtier du réglage de la température et de la durée.

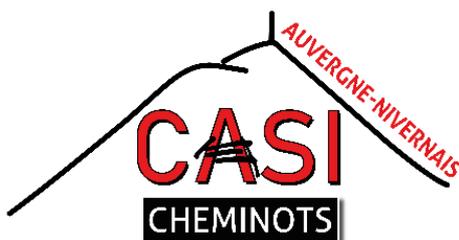
Réglage de la durée (s'effectue en position OFF)

Tourner sur TIME (continuer à tourner jusqu'à ce que vous obteniez la durée souhaitée).

Les chiffres de 1 à 12 du timer désignent la durée de fonctionnement **en heure**. Le poêle de sauna fonctionne pendant le nombre d'heures désigné par le bouton et s'arrête automatiquement en position 0.

Vous pouvez, quand vous le désirez, passer sur la position 0 pour arrêter manuellement le sauna ou changer la valeur programmée.

Quand vous avez terminé, pensez à éteindre le sauna.



Comité des Activités Sociales Interentreprises des Cheminots Auvergne-Nivernais
68 bis avenue Edouard Michelin - 63100 Clermont-Fd
☎ 04 73 98 24 54 - SNCF : 55 07 98 - www.casicheminots-avni.fr