

# JAK SI POSTAVIT SAUNU

svépomocí

finská  sauna  
www.sauna.cz

Obsah:

Na úvod

1. Před stavbou

Umístění a velikost sauny

Materiál na saunu (dřevo)

Podlaha

Saunové lavice

Saunové dveře

Technologie - kamna

Palivo

Saunové kameny

Větrání sauny

2. Stavba sauny

Konstrukce sauny

Montáž řídicí jednotky a čidel

Kontrola elektroinstalace

3. Rady k používání sauny

Hygienická pravidla v sauně

Bezpečnostní pravidla v sauně

Na závěr

# Na úvod

Blahopřejeme vám k investici!

Ještě než společně začneme pracovat na postavení sauny, dovolte nám poblahopřát vám ke skvělému nákupu - sauna je nejen skvělou investicí do vašeho komfortu, ale je také přínosná pro zdraví vás a vaší rodiny.

Protože většina lidí vnímá montáž sauny jako náročný, možná až nesplnitelný úkol, připravili jsme pro vás tento eBook, který vám dokáže, že opak je pravdou.

Stačí, když si důkladně přečtete tento eBook a dodržíte naše doporučení. Jako odměnu si budete moci užívat kvalitní saunu, kterou jste si sami zvládli postavit. Není tedy důvod mít obavy, pokud byste ale váhali, jestli jste přeci jen někde neudělali chybu, můžete se vždy obrátit [na nás](#).

Nyní tedy vzhůru do toho – pojďme se pustit do montáže vaší nové sauny!



# 1. Před stavbou

## Umístění a velikost sauny

Na základě velikosti vaší sauny je nutné si jasně stanovit, kde chcete vaši saunu postavit.

Mnoho lidí si myslí, že pokud chtějí mít saunu doma, potřebují mít velký dům. To však už dávno není pravda. vaši saunu si klidně můžete nainstalovat v bytě, klidně i v menším bytečku v paneláku. Z našich zkušeností víme, že mnoho lidí si vybere jako vhodné místo právě koupelnu, případně chodbu nebo obývací pokoj v panelovém domě.

Pokud vám stačí malá sauna, tak jediné, co potřebujete, je zásuvka s 220 V, do které saunu zapojíte. V případě větších saun je již nutné zesílit jističe adekvátním způsobem a z nich vycházející kabeláž tak, aby se dala sauna zapojit na 380 V. Zeptejte se nejbližšího elektrikáře, správce nemovitosti, či přímo nás - rádi poradíme. Pokud jste si jako ideální



místo zvolili koupelnu, je třeba myslet na to, že je v ní vyšší vlhkost, a proto jsou vhodnější naše [koupelnové sauny](#) (na obr. koupelnová sauna Harvia Smartfold).

Pokud jde o otázku umístění sauny, nejdříve si musíte ujasnit pár věcí:

- **Jak se nejraději saunujete? Vleže nebo vsedě?** Vleže se vaše tělo nachází v rovnoměrné poloze, a tedy na každou část vašeho těla působí stejná teplota, v sedě tomu tak není. Spodní lavice se umísťuje do výšky 45 cm nad podlahou a horní do výšky 90 cm - to znamená, že člověk sedící na nižší lavici nebude vystaven takovému teplu jako ten, který sedí na vyšší lavici. Při sezení na horní lavici budete mít hlavu těsně pod stropem, zažijete tak extrémnější teploty - ideální pro drsnáky!
- **Kolik lidí se bude saunovat?** Záleží na počtu členů vaší rodiny i na tom, zda chcete být všichni najednou uvnitř nebo se budete střídat. Příliš velká sauna vás bude více stát v nákupu i na provozních energiích, zbytečně totiž vytápíte příliš velký prostor na vysokou teplotu, což stojí peníze navíc.
- **Jaké topné těleso budete používat?** Musíte počítat nejen s rozměry lidí, ale i s rozměry topného tělesa a také s bezpečnou zónou kolem něj, aby nedošlo k popálení nebo k jiným zraněním. V zásadě jsou elektrická kamna menší než kamna na dřevo.
- **Na každého sedícího** počítejte šířku přibližně 70 cm. Vnitřní výšku doporučujeme nemít výše než 210 centimetrů, pokud nechcete mít tři úrovně lavic, vytápíte tak další zbytečný prostor a spotřeba bude také vyšší. Nezapomeňte, že když budete mít větší párty, každý se bude chtít saunovat, na druhou stranu ve společnosti známých lidí je občasná tlačení v sauně i zdrojem zábavy :-)

## Materiál na saunu (dřevo)

**Dřevo** je nezbytným a základním prvkem v celé sauně. Jakožto přírodní materiál má výbornou absorpci vlhkosti, termoizolační schopnosti, příjemnou vůni a v neposlední řadě krásný vzhled. Podmínky v sauně jsou diametrálně odlišné od běžného prostředí, a proto je třeba se zaměřit na výběr **kvalitního a odolného dřeva**, které vydrží střídání extrémních



teplot a vysokou vlhkost vzduchu. Důležitá je izolační schopnost, nebo přesněji - tepelná vodivost dřeva, která je ovlivněna vlhkostí.

Ideální volbou je **severské dřevo**, které je přizpůsobeno těmto podmínkám. Jeho výhodou je, že je pevnější a méně pracuje než dřevo z našich klimatických podmínek. Letokruhy má blíže u sebe, proto se dřevo nekrouťí, je stálejší a absorbuje méně vlhkosti.

Dřevo **thermowood** je tepelně upravené dřevo, které si zachovává svůj tvar mnoho let. Má vyšší trvanlivost díky jeho tepelné úpravě. Celý výrobní proces je zcela ekologický, více se dočtete [v článku](#).



Výjimkou mezi severskými dřevy je dřevo **abachi** - africká vrba. Používá se pouze na lavice - je to měkčí, řídké, velmi lehké dřevo, které se vyznačuje nízkou hodnotou tepelné vodivosti. Jinými slovy se zahřívá trochu méně, takže je velmi příjemné na sezení a na celkový dotyk s holou kůží.

Dřevo by mělo být před stavbou sauny dostatečně vysušené, bez větších suků a hoblované. Dřevo do sauny se neimpregnuje chemickou impregnací, nemoří se, ani není lakované - dřevo je zkrátka jen nahladko ohoblováno a vybroušeno.



*PRAKTICKÉ: Trvanlivost dřeva prodloužíte pravidelnou péčí o saunu. Vhodné je ošetřovat dřevo [parafinovým olejem](#), který zajistí vyšší odolnost vůči vlhkosti. [Saunové čističe](#) napomáhají udržovat v sauně čistotu a hygienu, což také zvyšuje její trvanlivost. Obě varianty je možné použít na lavice i stěny sauny.*

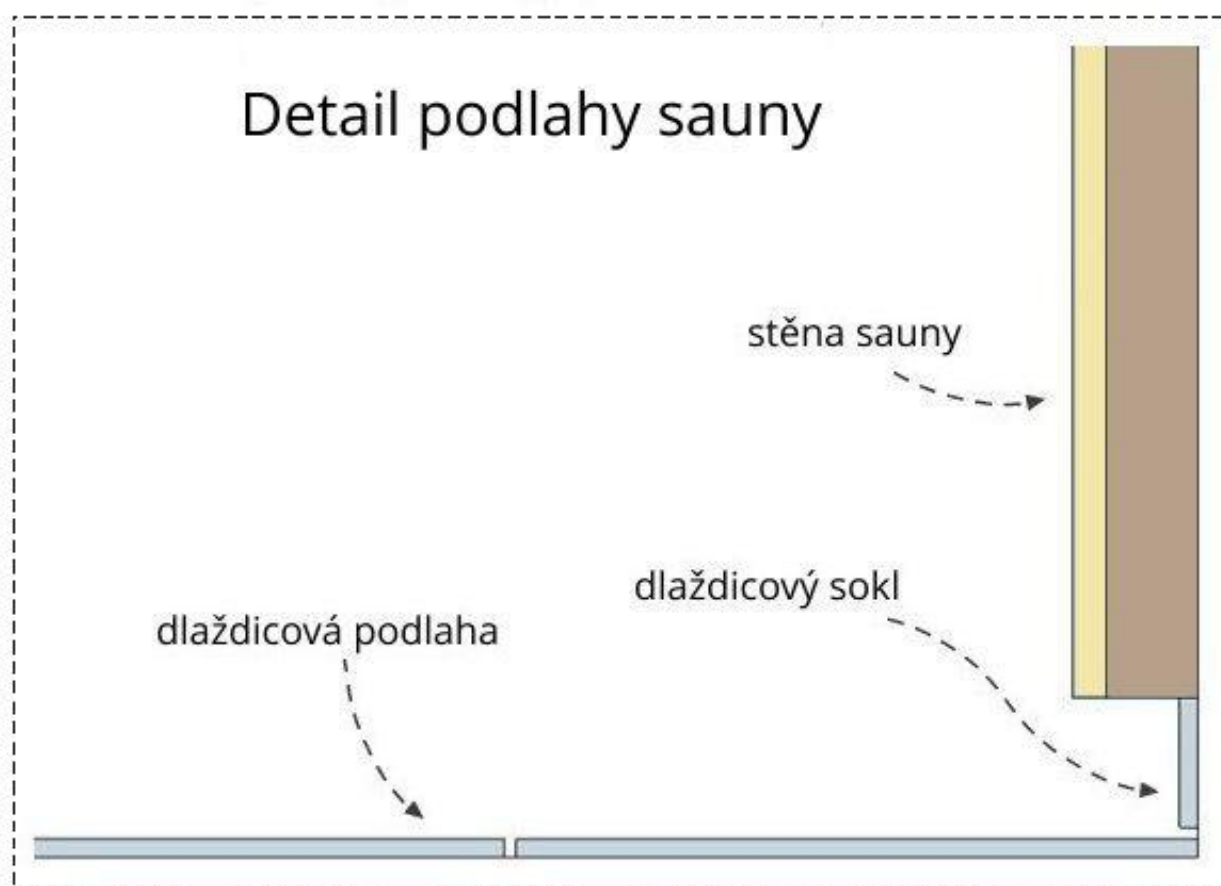
*Je důležité udržovat stěny sauny v co nejlepší kondici. Představují ochranný obal celé konstrukce. V čím lepší kondici jsou, tím lépe funguje sauna.*



## Podlaha

Zvláště pro sauny s kamny na dřevo platí, že pokud máte **betonovou podlahu** bez dlažby, není nutné provádět žádné opatření a můžete nainstalovat kamna. Ujistěte se, že v betonu není uloženo elektrické vedení nebo vodovodní potrubí.

Pokud máte **dlažbu**, pro kamna na elektřinu je ideální. Kamna na dřevo by měla být umístěna na [ochranné podložce Harvia](#), protože některé druhy malt a spárovacích hmot nemusí být odolné vůči vysokým teplotám kolem kamen – zkontrolujte vždy na obalu konkrétní hmoty. V případě vestavby si můžete z dlaždiček vytvořit i zvýšený sokl, tím vám



vznikne jakási "vanička", ve které kondenzující vlhkost (ta vzniká při saunování a sráží se na podlaze, kde je nejstuděnější oblast sauny) nenadělá vůbec žádnou škodu.

Pokud máte **podlahu z hořlavého materiálu**, ochranou podložku na ni umístěte **vždy**.

Dřevěnou podlahu obecně **nedoporučujeme**. Pokud máte kamna na dřevo, tak podlaha v nesmí být dřevěná v žádném případě. Pokud máte elektrické kamna, počítejte s tím, že úlomky ze saunových kamenů, které se postupně při provozu sauny rozpadají, vám mohou poškodit dřevěnou podlahu, znehodnotit ji, případně může dojít ke vznícení. Navíc, dřevěná

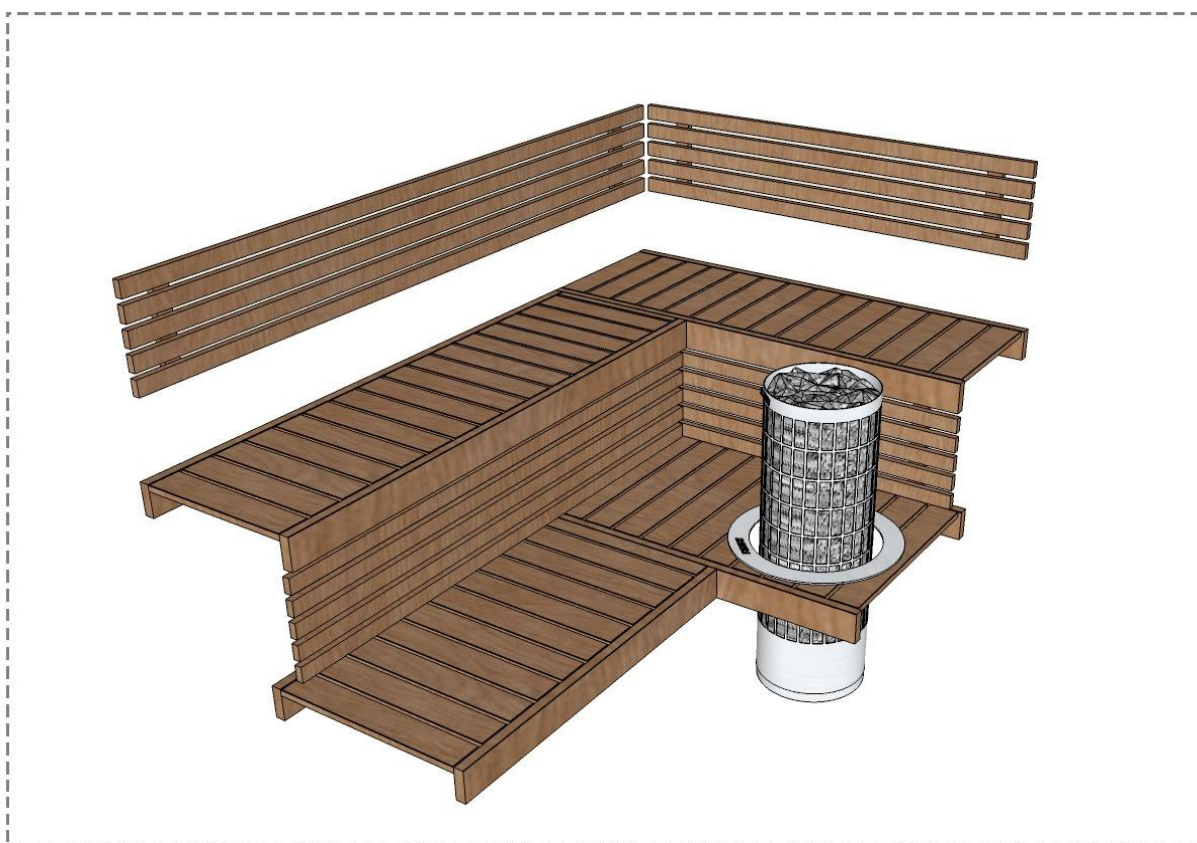
podlaha je náročná na údržbu. Jak jsme uvedli, ve spodní části sauny je rosný bod, a kondenzující vlhkost může časem poškodit vaši podlahu.

Na co byste si především měli dát pozor je, aby podlaha nebyla klzká. Předejdete tak nepříjemným úrazům. Pokud máte nemáte protiskluzovou dlažbu, můžete jako praktický a snadno vyměnitelný doplněk použít speciální plastové či dřevěné [rošty](#). Ty navíc zvyšují váš tepelný komfort v sauně – nebude vám chladno na nohy.

## Saunové lavice

Velmi důležitou součástí sauny jsou lavice, které by měly být co nejjednodušší. Jak už jsme uvedli, doporučujeme používat **dřevo hladké na dotek a zcela bez suků**. Lavice jsou jednou z nejvíce zatížených částí sauny - jsou v neustálém kontaktu s bakteriemi a potem.

Proto je vhodné zvolit ten nejkvalitnější materiál, který vydrží co nejdéle, takovým jsou **osika nebo olše, případně ještě lépe jejich termo varianty**. Na druhém konci spektra je pak Abachi,



kteří je měkké, více se tak o něj musíte starat, ale méně vede teplo, viz výše.

K lavicím je vhodné jako doplněk namontovat na stěnu **opěrky zad** ze stejného materiálu jako na lavice, jednak se budete moci pohodlněji opřít, ale hlavně se nebudete opírat a potit přímo na stěny (které navíc obsahují malé smolné suky, pokud jsou smrkové) – častým



používáním znehodnocenou opěrku, kterou už nelze vybrousit či vyčistit, je daleko jednodušší vyměnit za novou, než celou stěnu!

Volně přemístitelnými doplňky jsou pak opěrky hlavy, stolička pod nohy či další praktické dřevěné [doplňky](#).

## Saunové dveře

Dveře by se měly z bezpečnostních důvodů **otevírat směrem ven ze sauny**. [U nás](#) si můžete vybrat dveře s otevíráním vlevo i vpravo. Dále platí zásada, že dveře na sauně se **nedají zablokovat** a vůbec ne **zamknout** ani z vnějšku, ani zevnitř, opět kvůli vaší bezpečnosti. Ve většině případů se vyrábějí dveře bez kliky, které mají kuličkovou západku, nebo magnetickou úchytku.

**Dřevěné dveře** lépe izolují. **Skleněné dveře** zase opticky saunu zvětšují, minimalizují klaustrofobní pocit. Výhodou těchto dveří je i to, že pokud se saunují děti, můžete je přes skleněné dveře kontrolovat. Naši zákazníci si proto častěji vybírají skleněné dveře.

Přes skleněné dveře však **uniká více tepla**, proto při výpočtu odpovídajícího topidla počítejte, jakoby jste měli saunu o 1,2m<sup>3</sup> větší.

Pokud jste si do vaší sauny vybrali i jiné skleněné prvky, např. skleněnou stěnu nebo čelní prosklení, ale i jiný neizolovaný materiál, opět připočítejte hodnotu 1,2m<sup>3</sup> za každý metr čtvereční této plochy.

## Technologie - kamna

Je vhodné zvážit typ sauny, do které chcete kamna umístit, a podle toho i požadovaný příkon. Opět jednoduchý vzorec: **výška x šířka x hloubka**. Takto si můžete vypočítat objem plánované sauny. Další vzorec, který je snadný na zapamatování, je **1m<sup>3</sup> = 1 kW**. Takto si zvládnete jednoduše a rychle **vypočítat potřebný výkon kamen k velikosti sauny**. Na výběr máte ze dvou druhů kamen - elektrické kamna a kamna na dřevo.

### Elektrická kamna

Tento typ je vhodný do interiérové či exteriérové sauny. Jsou velmi **jednoduchá na obsluhu**. Většina saunových kamen je vybavena časovačem a termostatem. Časovač slouží k nastavení doby provozu a termostat na udržování teploty. Pokud má však sauna externí ovládací jednotku, její návod vás seznámí se způsobem používání.

Pokud máte výkon shodující se k velikostí sauny (podle vzorce uvedeném níže), vyhřátí sauny by **nemělo trvat více než hodinu**, mnohem častěji však cca 30-40 minut. Přiměřená teplota v sauně je **60-85 °C**.



*Design elektrických saunových kamen může být opravdu rozmanitý.. na obrázku zleva: Harvia WALL, Cilindro, Legend, Forte, Globe, Modulo.*

## Kamna na dřevo

Tyto typy sauny jsou **především do exteriéru**, ale můžete je umístit i do interiéru. Exteriér je vhodný zejména proto, že dřevo dokáže vyhřát saunu dvakrát rychleji než elektrická kamna, která nedokážou tak rychle přehřát prochlazené stěny sauny. **Jsou méně finančně náročné**, protože nejsou připojeny na elektrický proud. Pro výpočet výkonu použijte stejný vzorec jako u elektrických kamen.

Přibližný čas vyhřátí sauny je 30-90 minut, záleží na kvalitě dřeva i na zkušenostech osoby, která kamna obsluhuje. Během saunování je třeba **přikládat dřevo**, abyste v sauně udržovali stálou teplotu. Po dokončení saunování a po vychladnutí kamen **je nutné je důkladně vyčistit**, a připravit na další použití.

Tento eBook nezahrnuje návod na instalaci kamen. Instalaci a připojení kamen najdete v návodu, který je přiložen u každého saunového topidla, či v elektronické podobě na [www.sauna.cz](http://www.sauna.cz) u konkrétního modelu.



*Kamna na dřevo pro malé i velké sauny, s přitápěním ze sauny i z venku, či s bojlerem na vodu.*

## Palivo

Pro správné a dlouhotrvající fungování saunových kamen na dřevo je důležité, abyste zvolili **správné dřevo**. Hojně se využívá **osika** nebo **bříza**, protože obsahují **malé množství pryskyřice, dobře hoří** a spoluvytváří příjemný pocit ze saunování. V našich končinách je často využívána i **olše** či **borovice**, které mají podobné vlastnosti. Obecně je vhodné **dobře vysušené dřevo**, ideálně předem našťípané, abyste nemuseli uprostřed saunování celí rozhicovaní začít štípat další polínka :-)



V sauně byste neměli pálit:

- palivo s vysokou výhřevností (dřevotříska, brikety, plast atd.),
- natřené nebo naimpregnované dřevo, odpad (textil, PVC, gumu atd.),
- zahradní odpad
- tekuté palivo.

Jednou z dalších výhod sauny vytápěné dřevem je dlouhá životnost. Při správném zacházení, dbání na čistotu a údržbu a správném vytápění se vám odvděčí desítkami let funkčnosti.

## Saunové kameny

Do kamen vkládejte pouze kameny, které jsou **k tomu určeny, většinou vám výrobce poskytne originální**. Do menších kamen na elektřinu jsou většinou určeny kameny o průměru 5-10 cm, do větších elektrických saunových topidel a do všech kamen na dřevo pak kameny větší, cca 10-15 cm. Přebírat nic ale nemusíte, vždy dostanete originální balení kamenů určených k vašemu topidlu :-)

Kameny do kamen **opatrně naskládejte**, rozhodně je neházejte, mohli byste poškodit topidlo či jeho spirály. Nejprve ukládejte větší kameny a na vrch dejte menší. Kameny netlačte do topidla na sílu, každý kámen by si měl přirozeně najít svůj prostor, aby nedošlo k moc velkému uzavření prostoru pro únik topnými spirálami vytvářeného horkého vzduchu. Spirály byste však na druhou stranu neměli nikde skrze kameny vidět.

Kameny je vhodné polévat, protože napomáhají udržovat optimální vlhkost vzduchu. Je to dobré pro



vaše dýchání i pokožku, navíc vlhkost více vede teplo, takže při polití topidla se najednou 70°C zdá jako stovka v sauně suché – vyzkoušejte :-). Sami si určete, jaká kombinace vlhkosti vzduchu a teploty vám vyhovují nejvíce. Rozhodně ale **nepolévejte topidlo při teplotách nad 100°C**, pak už byste se v sauně více vařili než saunovali :-). Obecně byste neměli překračovat součet 160 bodů: např. 80°C+ 80% vlhkost.

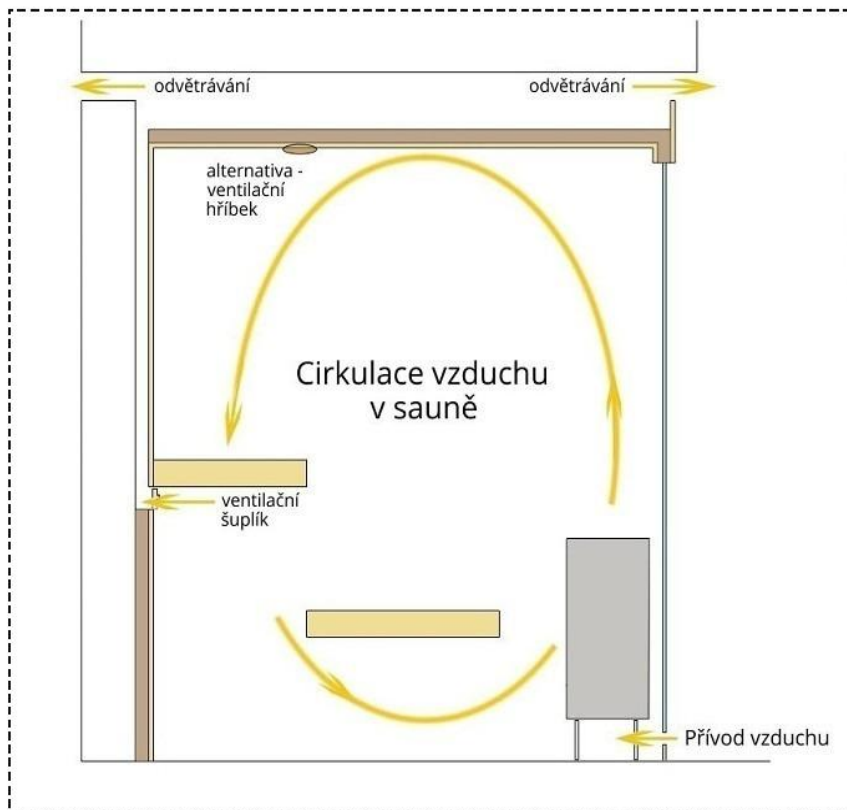
Kameny polévejte čistou vodou. V opačném případě sauně víc uškodíte. Hlavně při používání slané vody kamna a další kovové součásti sauny mnohem rychleji rezaví. **Polévejte jen kameny, ne celá kamna** a vždy přiměřeným množstvím vody, abyste přebytečnou vodou náhodou neopařili další saunující. Dejte si pozor i na to, aby **kameny při polití vždy zasyčely** – jakmile nesyčí, tak se z nich voda již neodpařuje, ale protéká až na spirály, kterým prudká změna teploty nesvědčí. Počkejte tak pár minut, než budou kameny opět rozžhavené.

Kameny v sauně vydrží relativně dlouho, pochopitelně vždy záleží na tom, jak často saunu využíváte a podmínky, za jakých ji používáte. Kameny měnit nemusíte, dokud vidíte, že jsou v dobrém stavu. Postupně se začnou rozpadat na menší kousky. Tyto malé kousky odstraňte a doplňte novými kameny. Měli byste je však **alespoň jednou ročně přeskládat**. A proč vlastně? Kameny totiž postupně sesedají, a brání efektivnímu přenosu tepla ze spirál do prostoru sauny. Vyhřátí sauny tak postupně může trvat čím dál tím delší dobu.

## Větrání sauny

Abyste měli v sauně příjemný pocit a udrželi ji funkční a bez problémů, dejte si záležet na **důkladné cirkulaci vzduchu**. Větrací otvory jsou malou, avšak velmi důležitou součástí sauny. Díky větrání je zajištěn přívod čerstvého, okysličeného vzduchu a odvod těžkého a vydýchaného vzduchu z prostoru sauny. Často se uvádí pravidlo výměny vzduchu v sauně přibližně **šestkrát za hodinu**. Takový objem vám zaručí jistotu kvality vzduchu v sauně. Počítat to však nemusíte, důležité je, že větrání by se u domácí sauny mělo skládat z **minimálně dvou otvorů** (jeden přívodní, druhý odtahový) o rozměrech cca 10x10 cm.

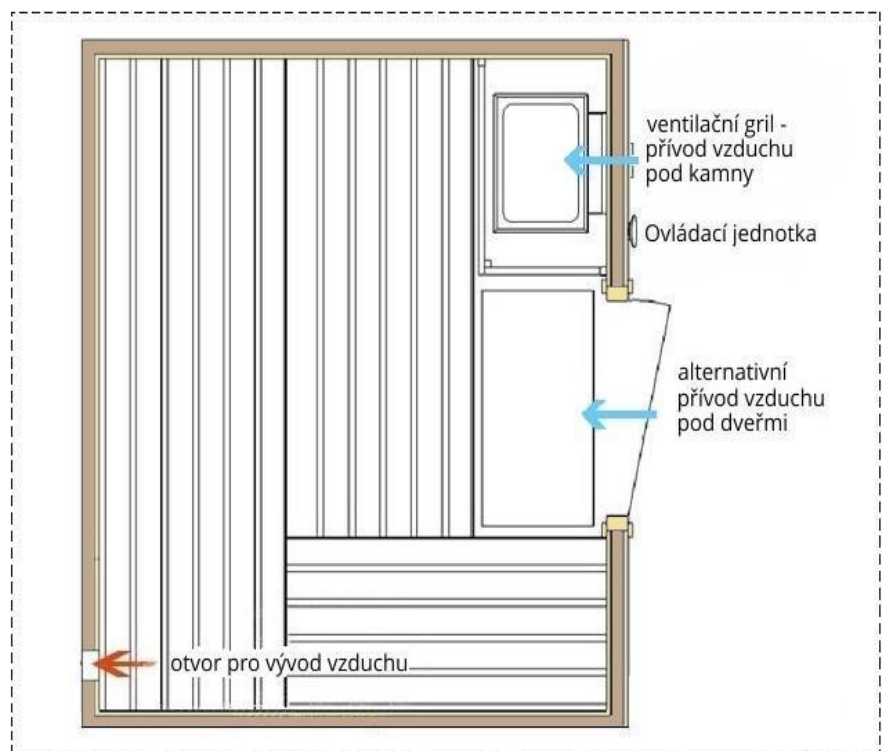
Nepotřebujete nucenou elektrickou ventilaci, stačí větrací otvory, vzduch se sám bude chovat podle přírodních zákonů :-). Odvětrání sauny je totiž samotížné, to znamená, že není potřeba dalších přístrojů. Vzduch v sauně v tomto případě cirkuluje sám. Pokud si zvolíte samotížné větrání, vstupní otvor, kterým přichází vzduch, umístěte v **blízkosti topidla, ideálně u podlahy**. Pokud již nemáte možnost takto otvor vyřešit, alternativou je zvednutí saunových dveří o pár cm, výsledná mezera u země poslouží také dobře. Výstup spotřebovaného vzduchu pak musí být **co nejdále od kamen**, ideálně nad či pod horní lavicí a zakrytý



ventilačním šuplíkem, alternativně pod stropem (pak však odchází horký vzduch a budete muset více vyhřívat saunu) zakrytý ventilačním hříbkem. Teplý vydýchaný vzduch pak necháte proudit nad saunou ať se smísí se vzduchem v místnosti, či vyvedete do jiné místnosti – ta se vám přirozeně také trochu vyhřeje, ale nemusíte se bát, ne více než na 30 °C. Není však vhodné vyvádět vzduch přímo

ven z domu, při venkovních teplotách pod nulou hrozí tvorba kondenzátu.

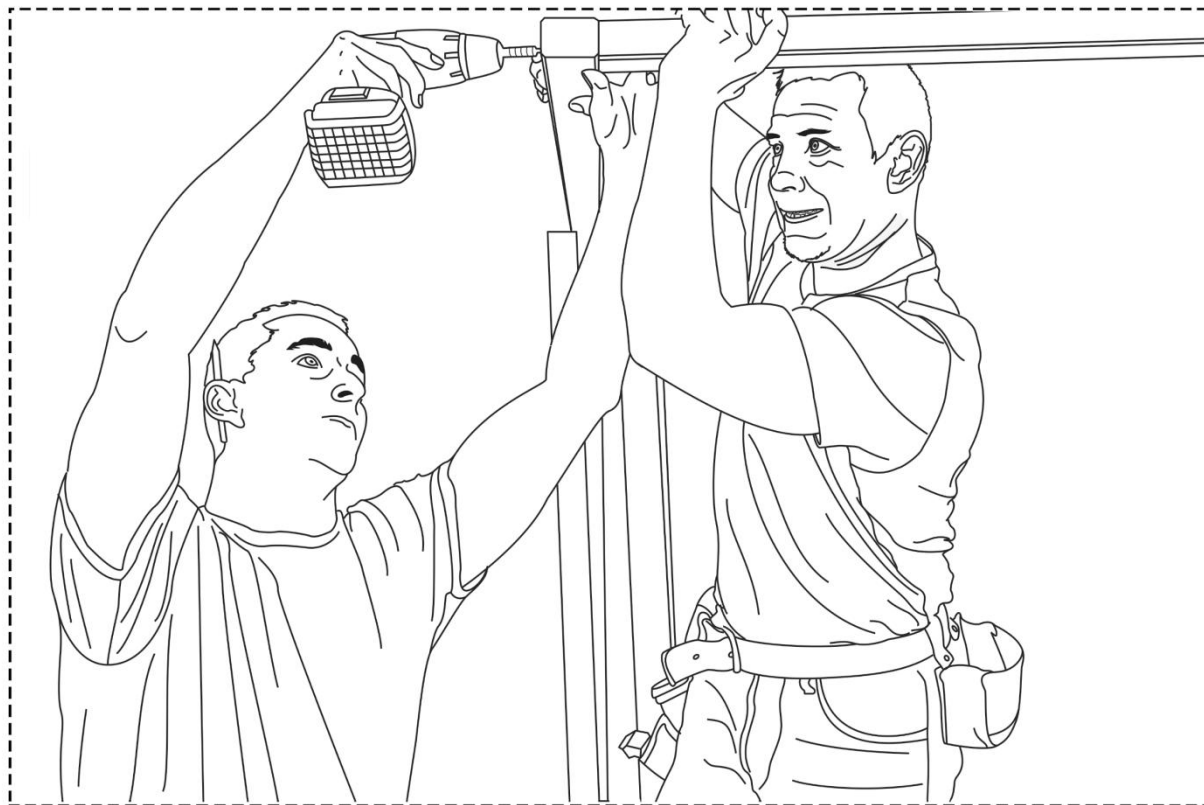
Další možností je mechanické odvětrání, které jako pomoc využívá nějaký mechanický přístroj, například větrák. Takové větrání se však v drtivé většině případů dává do komerčních saun a pro domácí sauny tedy není obvyklým řešením. Pokud jste si jej přesto pořídili, při saunování a vytápění ho určitě nezapomínejte vypnout. Výstupní větrák by se také měl nacházet co nejdále od kamen.





## 2. Stavba sauny

Základní otázky před stavbou sauny máme za sebou a můžete se teď pustit do montáže!



### Konstrukce sauny

Tady naleznete pár pokynů, jak by měla vaše sauna vypadat z pohledu jejího uspořádání. Složení stěn by mělo být následující:

**Vnější plášť** - je tvořen buď obvodovou stěnou resp. vnitřní příčkou místnosti, ve které se nachází sauna, nebo dřevěným obkladem, který si teprve vytvoříte. Ten bude ideálně tvořen také ze saunových palubek.

**Izolační vrstva** - představuje izolaci sauny od vnějšího prostředí a obvodových zdí. Jako izolační vrstva se používá speciální [minerální vata](#). Dobré zaizolování umožní, že kamna nebudou muset pracovat na vyšší výkon. A to v konečném důsledku potěší i vás a vaši peněženku.

**ALU folie** - tato vrstva odráží část tepelného záření, které nepohltily palubky, zpět do interiéru, navíc slouží i jako pojistka, aby zbylá vlhkost, která by prošla palubkami, nepronikala do izolační vrstvy, Na aplikaci ALU folie vám při dodržení našich pokynů bude stačit [set pásky a fólie](#).

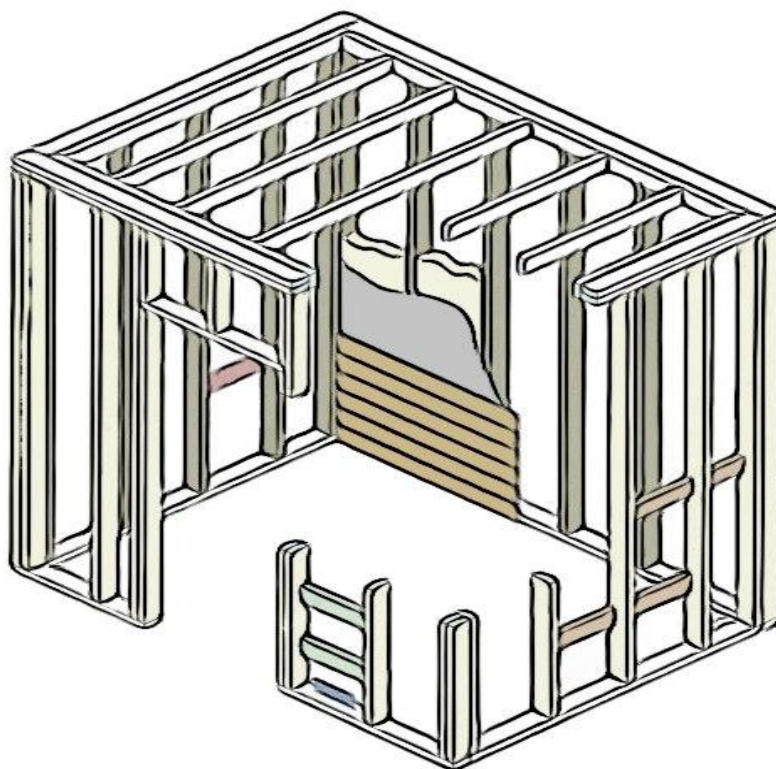
**Konstrukční hranoly** - používají se [konstrukční dřevěné hranoly](#), z nichž se vytvoří dřevěná konstrukce nesoucí vnitřní obklad, parozábranu a případný vnější obklad sauny.

**Vnitřní obklad sauny** - používá se hned [několik druhů dřeva](#). Samostatnou kapitolu o výběru dřeva najdete také v tomto eBooku - pod kapitolou **Volba dřeva na saunu**.

[Tady](#) si můžete stáhnout kompletní požadavky.

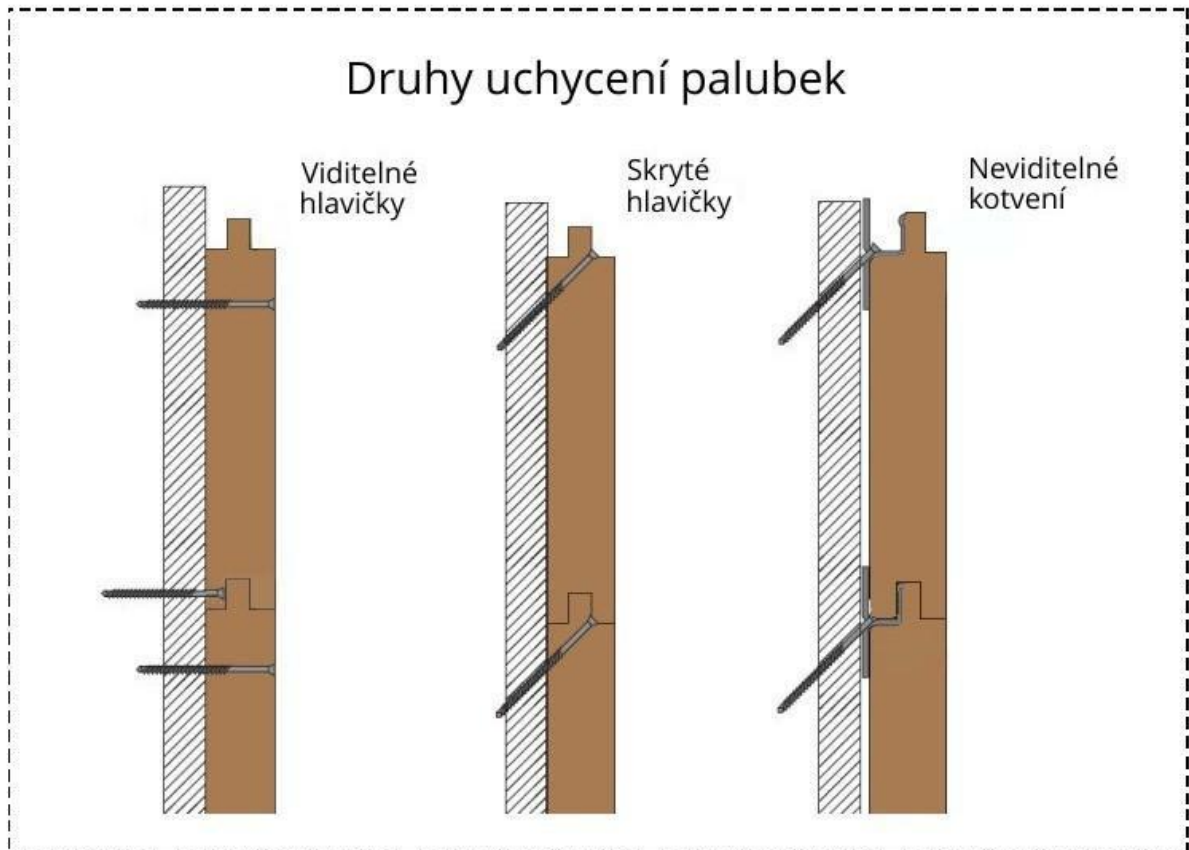
Samotná konstrukce sauny není ta složitá. Nabízíme vám postup, jak si můžete svépomocně postavit saunu.

- Povrch, na kterém budete stavět saunu, **musí být rovný**.
- Nejdřív si postavte dřevěný rám sauny z hranolů o rozměrech 6×4 cm. Pokud stavíte vestavěnou saunu či využíváte některou ze stávajících stěn v bytě, ukotvete hranol přímo do stěny (použijte kotevní materiál podle materiálu stěny). Na svislé



hranoly přivruťte příčné hranoly, které budou později sloužit i jako držák lavic či kamen. Zapamatujte či poznamenejte si jejich vzdálenost od podlahy. Rozstup hranolů plánujte dle velikosti izolace, kterou následně budete mezi hranoly vkládat. Na stavbu stropu sauny můžete vyčlenit o 2-3 hranoly více, jako ochranu proti prohýbání stropu, není to však nutné, strop se vám prohne při správně provedené konstrukci max. o 1 cm.

- Z **vnější strany** nabijte či našroubujte saunové palubky, pokud nestavíte saunu v

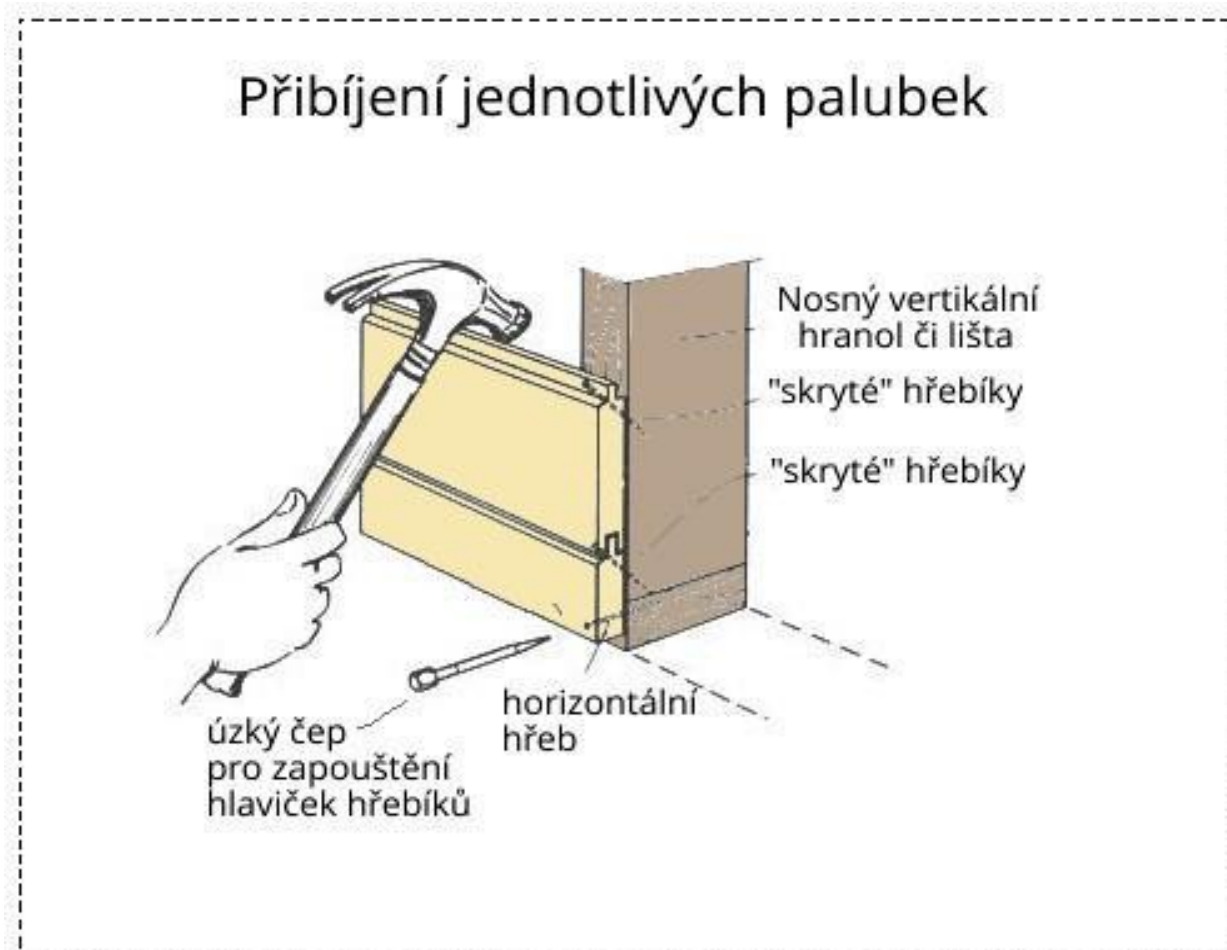


koupelně, nemusí pod nimi být vrstva ALU folie.

- Poté vložte mezi hranoly výše uvedenou minerální vatu o požadované tloušťce.
- Přes ní přetáhnete parozábranu. Tu můžete uchytit hřebíčky, ještě rychlejší práce však bude s ruční sponkovačkou, případně pneumatickou sponkovačkou či hřebíkovačkou. Jednotlivé spoje mezi vrstvami ALU folie přelepte ALU páskou. Ta je samolepicí, takže dokonalé utěsnění sauny budete mít za chvíli hotové.
- Z vnitřní strany sauny našroubujte či nastřelte na hranoly saunové palubky. Způsoby jejich uchycení vidíte na obrázku.
- Pokud stavíte saunu do rohu místnosti, našroubujte dřevěné hranoly přímo na zeď a z vnější strany již nedávejte palubky, tzn. palubky jsou z vnější strany pouze ze dvou stran.
- Při montáži lavic se příčně mezi laťkami nechávají mezery na proudění vzduchu. Lavice se staví stupňovitě, nejčastěji dva stupně, jak jsme již uvedli, spodní stupeň se

umísťuje standardně do 45cm nad zemí, horní 90 cm nad zemí. Příčné latě se kladou na masivní dřevěnou nosnou konstrukci podélně. Latky se přichytávají na konstrukci vruty do dřeva zespodu tak, aby se saunující nemohli popálit o hlavičky šroubů. Jednotlivé latě by měly mít šířku 5 - 8 cm a kladou se s mezerami 1 -2 cm.

- Když budete osazovat saunové dveře, myslete na to, že by se měly otevírat směrem ven ze sauny.



## Montáž řídicí jednotky a čidel

Jakmile se ujistíte, že je elektroinstalace dobře zapojena a funkční, je čas se pustit do montáže [řídicí jednotky](#) a [čidel](#). V tomto případě vám pomohou podrobné pokyny, které jsou dodány a jsou součástí řídicí jednotky.

V rámci bezpečnosti bychom Vás však rádi upozornili, abyste neumísťovali přívod vzduchu tak, aby čerstvý vzduch ochlazoval teplotní čidlo. Poté, co úspěšně namontujete řídicí jednotku, můžete začít v souladu s bezpečnými vzdálenostmi umísťovat kamna.

# Kontrola elektroinstalace

Kontrola elektroinstalace patří mezi povinný a velmi důležitý krok v rámci montáže sauny. Elektroinstalační práce jsou oblastí, kterou **doporučujeme svěřit odborníkovi**. Je třeba myslet na to, že v prostorách sauny se budou pohybovat bosí lidé po vlhké podlaze a veškeré nedostatky na elektroinstalaci by mohly mít fatální následky.

Pro pořádek shrneme, že součástí elektroinstalace sauny by mělo být:

- **elektroinstalace elektrických saunových kamen** - v případě, že bude sauna vytápěna elektrickými kamny. Pokud jste například koupili kamna s napojením pro externí regulaci, nikdy je nesmíte napojovat přímo do zdroje napětí, od toho slouží regulace!
- **elektrické prvky na ovládání elektrických kamen** - zejména v případě dálkového ovládání kamen z prostoru odpočívárny (externí regulace na datovém kabelu, ovládání pomocí aplikace či chytrého domu, atd.).
- **osvětlení sauny a odpočívárny** - osvětlení by mělo být tlumené, aby zbytečně nerušilo klid saunujících nebo relaxujících osob.
- **zásuvka** - na celou saunu je třeba počítat alespoň s jednou zásuvkou, kterou využijeme pro připojení vysavače při úklidu sauny a také při provádění drobné údržby.
- **protipožární hlásič** - dnes jsou velmi snadno dostupné požární hlásiče napájené proudem z baterie, jejichž umístění v sauně **vřele doporučujeme**. Hlásiče pracují na různých principech jako je optické snímání plamene, detekce CO<sub>2</sub> nebo ionizační metoda detekce kouře v ovzduší. Umístění požárního hlásiče je třeba hlavně, pokud je sauna vytápěna kamny na dřevo.



## 3. Rady k používání sauny

Před vstupem do sauny nejprve **provedte osobní hygienu**, osprchujte se například. V sauně pobudte jen tolik, kolik vám je příjemné, nepřeceňujte se, protože ubližujete jen svému zdraví. **Ochlazujte svou pokožku** opět jen podle vaší potřeby. Po saunování využijte bazén se studenou vodou, nebo se důkladně osprchujte studenou vodou - vyhnete se tím přehřátí organismu. Chvilí **odpočívajte**, počkejte, dokud se Váš tep vrátí do normálu a pak se můžete obléci. **Nezapomínejte na pití vody**, pravidelně pijte nealkoholický nápoj, abyste vyrovnali obsah tekutin v těle a vyhnuli se tak dehydrataci organismu.

### Hygienická pravidla v sauně

Životnost sauny přímo odpovídá tomu, jak o ni dbáte. Hygiena hraje v otázkách čistoty a hladkého fungování důležitou roli. Základním prvkem hygienické ochrany sauny je neustálé **používání ručníku**. Ručníky totiž zamezí znečištění lavic potem.

V **pravidelných intervalech - jednou do měsíce** by měly být lavice, stěny a také podlaha v sauně **umyté**. Ideálně by měla být na mytí použita kartáč a dezinfekční prostředek.

Prach a špína mohou také ublížit materiálu v sauně. Nicméně stačí tuto špínu vytřít mokrým hadrem. Špína je snadno odstranitelná 10% roztokem kyseliny citrónové. Pro ideální výsledek nakonec ještě povrch opláchněte.

Hygiena sauny je přímo odpovědná za příjemný pocit, který vám sauna navodí, kdykoliv do ní vstoupíte. Naštěstí v tom nemusíte být sami. Na pomoc vám jistě poslouží řada [nejkvalitnějších produktů](#), které zaručeně udrží vaši saunu čistou.

## Bezpečnostní pravidla v sauně

- Dlouhodobý pobyt v sauně způsobuje **nárůst tělesné teploty** a může dojít k přehřátí organismu. Saunujte se jen dokud vám to je příjemné.
- Dodržujte **bezpečnou vzdálenost od kamen**. Kameny stejně jako i vnější obal kamen jsou rozpálené a můžete přijít k popáleninám.
- **Nepolévejte kameny příliš velkým množstvím vody**. Odpařená voda je horká. Pokud polijete kameny velkým množstvím vody, hrozí, že přebytečná voda může opařit ostatní lidi v sauně.
- V sauně se **pohybujte velmi opatrně**, jednak kvůli horkým kamnům, ale i kvůli kluzké podlaze.
- Do sauny nikdy nechoďte po požití alkoholických nápojů, drog nebo léků.

# Na závěr

Už jsme to několikrát během našeho eBooku zopakovali - stavba sauny se dá se šikovnými rucemi a dodržením základních zásad zvládnout i svépomocí. Věříme, že jste to zvládli a doufáme, že jsme vám naším eBookem pomohli.

V závěru bychom vám rádi doporučili, abyste dbali o stav sauny. Víme totiž, že se vám tato péče vyplatí dlouhými hodinami strávenými v příjemném teple. Přejeme vám, abyste si saunu užili a aby vám sloužila co nejdéle.

V případě, že byste nás chtěli kontaktovat, nebo budete mít otázky ohledně našich saun, použijte kontaktní údaje, které najdete níže.

Pokud byste měli zájem dále ozdobit vaši saunu, popřípadě si pořídit různé saunové doplňky, navštivte náš eshop [www.sauna.cz](http://www.sauna.cz), či se nechte inspirovat našimi referencemi.

Váš tým Finská sauna.

