

Sauna gebruik

... zo gebruikt u een sauna op de juiste manier

Sauna use ... How to use a sauna properly

Het verwarmen van een elektrische kachel | Heating an electric stove

*De sauna heeft ca. 60 min nodig om warm te worden! | *The sauna takes about 60 minutes to heat up!

• Zet de verlichting aan/uit met de schakelaar in de sauna. | Turn the lights on/off using the switch in the sauna.

• Stel met
• Set with



de gebruikerstijd in (1 t/m 4), blijf in het witte draaigedeelte.
the usage time (1 to 4) by staying within the white rotating section.

• Stel met
• Set with



de gewenste temperatuur in.
the desired temperature.

Verwijder voor het betreden van de sauna uw make-up!
Remove your make-up before using the sauna!

Opwarmen | Heating (8-12 min)

4. Zitten of liggen | Sit or lie down
5. Opgieten | Let it steep | 5-7 minutes
6. Zitten | Sit down | 2 minutes.

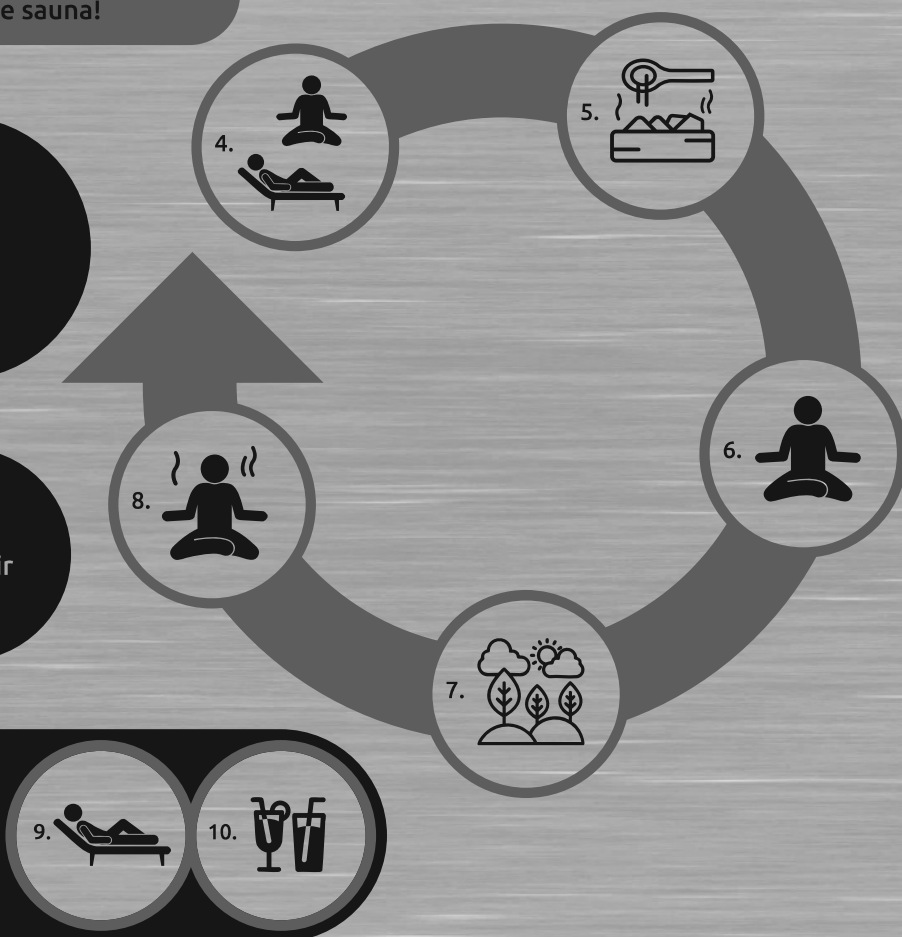


Afkoelen | Cooldown (10-15 min)

7. Bewegen in frisse lucht | Move in fresh air
8. Afkoelen | Cool down

Na de sauna | After the sauna

9. Rusten | Rest
10. Drinken | Drink



Draai beide knoppen uit na uw sauna sessie

Turn both rotary knobs off after your sauna session.

Zo zet u de sauna uit | This is how you turn off the sauna.

Giet sauna olie nooit direct op de stenen. Verdun deze altijd eerst in water .
Never pour sauna oil directly on the stones. Always mix it with water first .

Betreed de sauna NIET in geval van medische klachten.

Raadpleeg in geval van twijfel uw arts.

DO NOT enter the sauna if you have medical issues. Consult your doctor if you are unsure.

HOTTUB
SELECT.NL