Stell- og bruksguide

For din Fjordtønne eller FjordKube

Slik setter du opp badstuen, tar vare på treverket og bruker den trygt og behagelig.

FØR MONTERING

Et plant underlag

Klargjør et plant underlag til badstuen.

Et solid fundament

Badstuen kan stå på en treplattform eller en betongplate. Underlaget må tåle minst et par tonn.

Avstand til pipen

Hvis badstuen står nær en annen bygning, for eksempel ved kanten av en terrasse, må pipen ha god nok avstand til taket på bygningen.

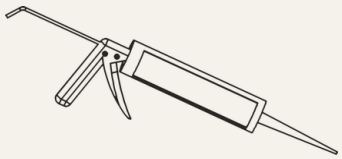
Deretter monterer du badstuen, varmer den opp til ønsket temperatur og nyter den.

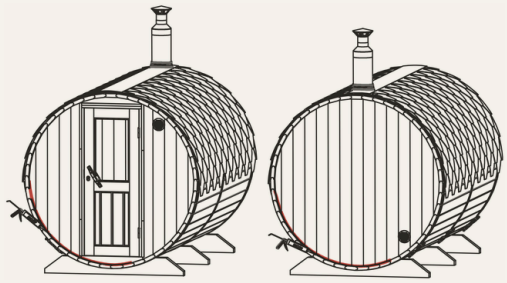
ETTER MONTERING

1

Forsegl skjøtene med silikon

Når badstuen står på sin endelige plass, forsegler du skjøtene mellom veggene og profilene med silikon. Den røde linjen på tegningene viser skjøten som skal forsegles.





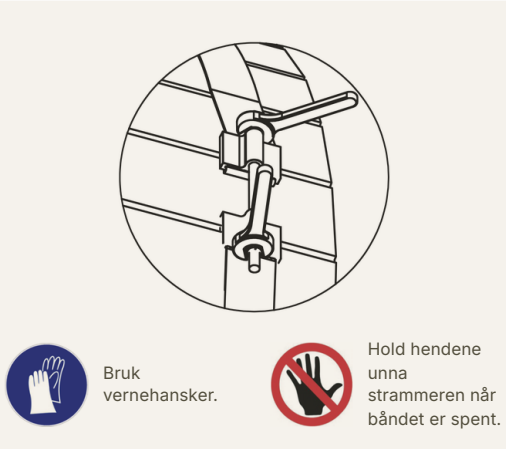
2

Rustfrie stålbånd

Stram stålbåndene etter transporten.

Hold dem stramme om våren, om høsten og i regnvær, men pass på at du ikke strammer for hardt. Litt slakk er tillatt i den tørre årstiden. Du kan stramme båndene ved behov, men det er ikke obligatorisk.

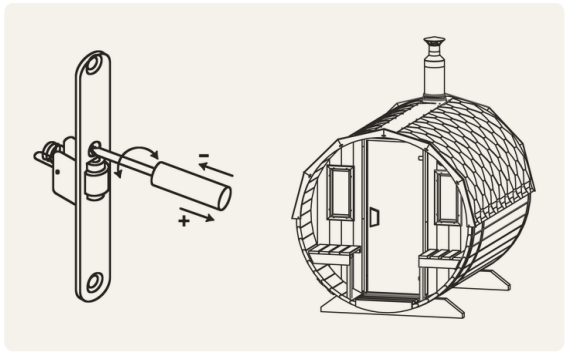
Følg med på hvor stramme båndene er, og løsne eller stram dem etter været. Juster i tide: venter du for lenge, kan døren henge skjevt, eller profilene kan bli skadet.



ETTER MONTERING · FORTS.

3 Dør med rullelås

Hvis badstuen din har en tredør med rullelås, må du justere låsen før du tar badstuen i bruk. Det gjør du ved å skru på justeringsskruen på rullelåsen. Låsen skal gå lett og samtidig låse døren godt.



TREPLEIE

1 Behandle utsiden

Behandle utsiden av badstuen med trebeskyttelse eller et antiseptisk middel for tre minst hvert andre år. Laveste temperatur ved påføring av produktene er +5 °C.

MINST

Hvert 2. år

Påfør ved +5 °C eller varmere

2 Beskytt plankeendene

Beskytt endene på plankene mot oppsprekking med et spesialprodukt for endetre. Bruker du samme produkt som på resten av badstuen, må du påføre det i 3 strøk.

3 strøk

Hvis du bruker samme produkt som på resten av badstuen

3 Behandle innsiden

For å beskytte mot sopp, mugg og insekter må du behandle alle innvendige flater minst én gang i året med et egnet beskyttelsesmiddel som er beregnet på badstuinteriør. Bruk bare produkter som er trygge i en varm badstu.

MINST

Hvert år

Alle innvendige flater

BRUK AV BADSTUEN

GREIT Å VITE

Under 3 år

Barn under 3 år skal ikke bruke badstuen i det hele tatt. For eldre barn må temperaturen være tydelig lavere.

Ingen alkohol

Bruk aldri badstuen (tørr damp) etter at du har drukket alkohol, selv i små mengder.

80–100 °C

Temperaturen i badstuen bør holde seg mellom 80 og 100 °C.

BRUK AV BADSTUEN · FORTS.

Før

Dusj og tørk huden grundig med et håndkle. Da får du gode forutsetninger for svetting og temperaturregulering.

Ikke bruk såpe. Hud som er avfettet av såpe tåler varme dårligere.

Dekk hodet med et håndkle eller en badstuhatt som beskyttelse mot overoppheting.

Gå ikke inn med vått hår eller våt hud, og ikke når du er sliten eller sulten.

Unngå en kald kontrastdusj rett før, og gå ikke inn med kalde armer og bein.

I badstuen

Drikk rikelig med vann.

5–12 minutter i varmen er optimalt.

Du kan sitte eller ligge på benkene med bena litt høyere enn hodet.

Ikke drikk alkohol under badstuøkten.

Etter

Etter hver runde bruker du 3–12 minutter på å kjøle deg ned og 15–20 minutter på å hvile.

Badstuøkter er individuelle: hvor lenge de varer, avhenger av alder og helse.

Det anbefales å ta 2–3 prøverunder. Ta ikke flere enn 3–5 runder.

Avslutt hele badstuøkten med 30–40 minutters hvile, for eksempel med en kopp urtete.

BADSTUØKTEN I KORTE TREKK

5–12 min	3–12 min	15–20 min	2–3 runder	30–40 min
I VARMEN	AVKJØLING	HVILE	PRØVERUNDER	AVSLUTTENDE HVILE
Optimalt	Etter hver runde	Etter hver runde	Maks 3–5 runder	For å avslutte hele badstuøkten

Spørsmål om badstuen din?

Skriv til **kontakt@badstunorge.no** eller ring **+47 57 99 98 03**.

BadstuNorge