



Bienvenue et merci d'avoir choisi Saun'Ice pour votre détente

## CONSIGNES D'UTILISATION DU SAUNA & POÊLE

### Description

Cabine sauna d'une longueur de 240 cm et de diamètre 188 cm, en red cedar massif épaisseur 34 mm. Verre double vitrage trempé transparent, 2 banquettes en bois longueur 220 cm.

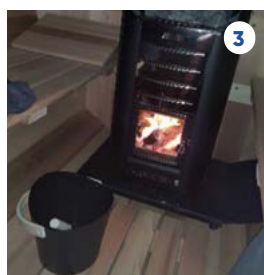
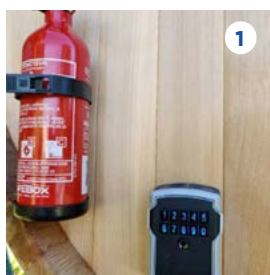
### Contenu:

20 kg de pierres volcaniques,  
1 protection du poêle en bois,  
1 seau en bois, 1 louche en bois,  
1 thermo-hygromètre, 1 sablier,  
1 entrée d'air avec grille inox,  
1 sortie d'air avec grille inox.



### Marche à suivre

- Une **boîte à clés** se trouve sur la façade du sauna, ainsi qu'un extincteur **1**.
- Vous recevrez **un code à usage unique** environ 30 minutes avant le début de la séance. A l'intérieur se trouve une clé pour ouvrir la porte du sauna et une autre pour les chaises longues se trouvant sur le côté du sauna.
- Ouvrir la porte du sauna, **poser les chaussures à l'extérieur**. Utilisez des tongs, sandales ou pieds nus de préférence. Le petit bois, les bûches, l'allume feu et le matériel de nettoyage sont à l'intérieur.
- Placez le bois d'allumage sur le bois de chauffage, plus quelques allumes-feu **2**; allumer le feu sur le petit bois réduit la production de fumée. Allumez et fermez la porte. Le tirage peut être réglé en ouvrant légèrement le bac de cendres.
- **Refermer le bac de cendres après 10 minutes** en utilisant les gants de protection mis à disposition **3**.
- Compter environ 30 mn pour que les pierres soient bien chaudes pour une parfaite utilisation du sauna.
- Pas d'autre vêtements qu'un maillot de bain propre, ou de préférence à la nordique.
- Utiliser **deux linges de bain**, un pour s'asseoir ou se coucher et un pour s'essuyer.



- N'entrez pas dans le sauna mouillé, cela retarde le processus de transpiration.
- Porter un bonnet de sauna peut être bénéfique pour vous aider à protéger vos cheveux et votre cuir chevelu de la chaleur intense, c'est un choix personnel.
- Lorsque vous êtes bien installés et que les pierres sont bien chaudes, vous pouvez verser sur ces dernières **une** louche du mélange d'eau & huile essentielle, **pas plus!** Attendre quelques minutes entre chaque apport d'eau.
- Pour réguler la température, la porte est équipée d'un crochet **4** permettant de laisser entrer un peu d'air frais en fonction de vos besoins.
- Remettre une bûche dès que la dernière est presque consumée en utilisant les gants de protection mis à disposition.
- A la fin de votre séance, laissez le bois se consumer, d'autres utilisateurs pourraient suivre.
- Une fois à l'extérieur, les personnes utilisant la méthode nordique sont priées de se couvrir.
- Après vos séances, merci de penser aux prochains utilisateurs, nettoyer les bancs et le sol avec la petite balayette.
- Merci de tenir compte des autres recommandations qui sont affichées sur la porte du sauna, principalement quant à la responsabilité de chacun-e et de les respecter.
- **En partant, n'oubliez pas de remettre les clés dans le boîtier et de le refermer, merci.**



## EN CAS DE PROBLÈME, APPELEZ LE 079 358 21 16

Merci beaucoup de laisser le matériel mis à disposition à l'intérieur du sauna et de respecter ce lieu pour les prochains utilisateurs.