

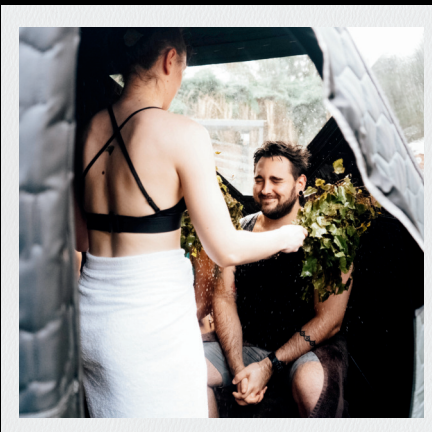
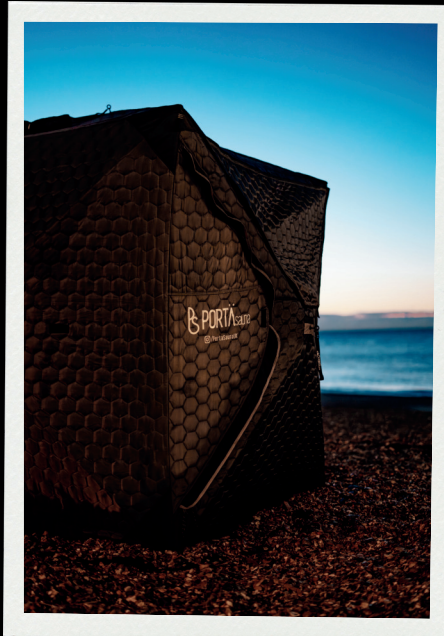
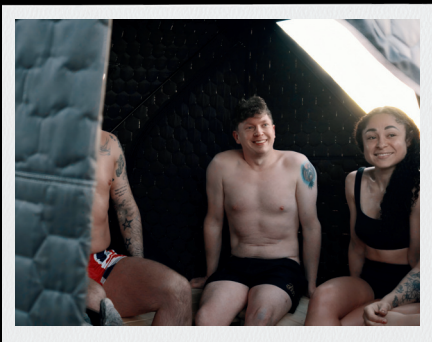
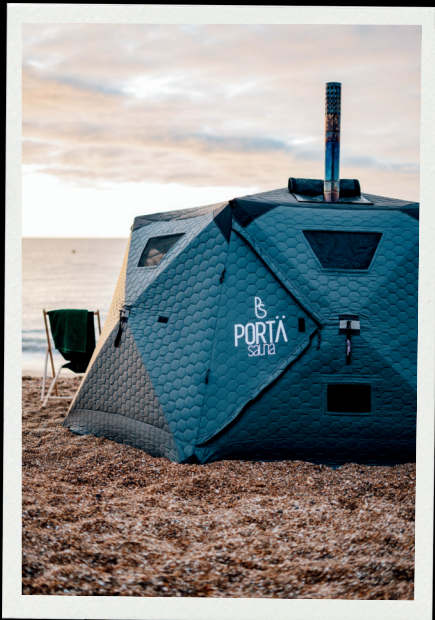
PORTÄsauna

HEX

Bastuguide och manual



KOLLA VÅR QR-KOD FÖR MER
INFORMATION OCH LÄNKAR
TILL ALLA VÅRA YOUTUBE-
OCH SOCIALA NÄTVERK



Vi presenterar PortaSauna HEX

Vi utvecklade PortaSauna HEX för att ge dig en oöverträffad bastuupplevelse direkt hem till dig.

Den perfekta bastustunden kräver engagemang, passion och rätt utrustning.

Med sin expertis inom bastudesign och -teknik kombinerar PortaSauna HEX de senaste innovationerna för att erbjuda en oöverträffad bastuupplevelse var du än befinner dig.

Att använda PortaSauna HEX är enkelt och bekvämt, och den här första bastuguiden är utformad för att hjälpa dig att få ut det mesta av din upplevelse.

Ta dig tid att läsa instruktionerna, installera din bastu och bjud sedan in dina vänner och familj till bastun, var du än befinner dig.

Din bastuupplevelse utomhus kommer att förändras för alltid.

PortaSauna HEX är en äkta vedeldad hemmabastu som värms upp till 100°C och erbjuder en genuin finsk bastuupplevelse.

Precis som med alla PortaSauna-apparater kan du ställa in din bastustund till din individuellt önskade temperatur, oavsett om du vill ha en mild bastu med lägre temperaturer och högre luftfuktighet eller den intensiva värmen från en traditionell finsk bastu. Valet är ditt.

Välkommen till PortaSauna-gemenskapen!

Vi är säkra på att du kommer att älska din nya bastuupplevelse.



Jordan Boon,
grundare och VD



Harry Beardsley,
försäljningschef





Innehåll

Välkomstsammanfattning	1	Fördelar med bastu	8
Vad som hände	3	Typen av bastu	8
Brinner i ugnen	4	Viktiga information	9
Viktig information	4	Användning av en portabastu	10
Konstruktion	5	Användbar information	11
	6		12



Vi rekommenderar att du tittar på några YouTube-videoer innan installationen.



OBS: KASTA INTE DENNA INSTRUKTIONSMANUAL.

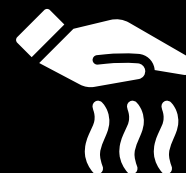
DENNA MANUAL INNEHÅLLER VIKTIGA INSTRUKTIONER FÖR BRUK OCH UNDERHÅLL. DET ÄR DITT ANSVAR ATT LÄSA, FÖRSTÅ OCH FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER FÖR ATT SÄKERSTÄLLA SÄKER ANVÄNDNING AV DIN PORTASAUNA-PRODUKT.



PORTASAUNA-VARNING – HETA YTOR

UNDERLÅTELSE ATT FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER OCH SÄKERHETSREGLERNA I DENNA HANDBOK KAN RESULTERA I BRAND, MAGENOMSSKADOR, PERSONSKADOR ELLER DÖDSFALL.

VÄRMAREN, SKORSTENEN, HÅLLAREN FÖR VÄRMESTENAR, VÄRMESTENAR, DRAGKEDJAN OCH TÅLTSTÄNGERNA KAN BLI VARMA UNDER ANVÄNDNING OCH KYLNING. DESSA FÖREMÅL KAN ORSAKA BRÄNNSKADOR NÄR DE ÄR VARMA. RÖR DEM INTE FÖRRÄN DE HAR SVALNAT HELT.



HÅLL ALLTID UPPSIKT ÖVER BARN NÄR DE ÄR I NÄRHETEN AV BASTUN.

VARNING VUXNA OCH BARN: BASTUN ÄR VARM.
HÖGA TEMPERATURER KAN ANTÄNDA KLÄDER, HANDDUKAR ELLER ANDRA BRANDFARLIGA MATERIAL.
HÅLL ALLTID DESSA MATERIAL BORTA FRÅN SPISEN.



Din säkerhet är vår högsta prioritet. Läs noggrant igenom PortaSaunas bruksanvisning och spara den för framtida bruk.



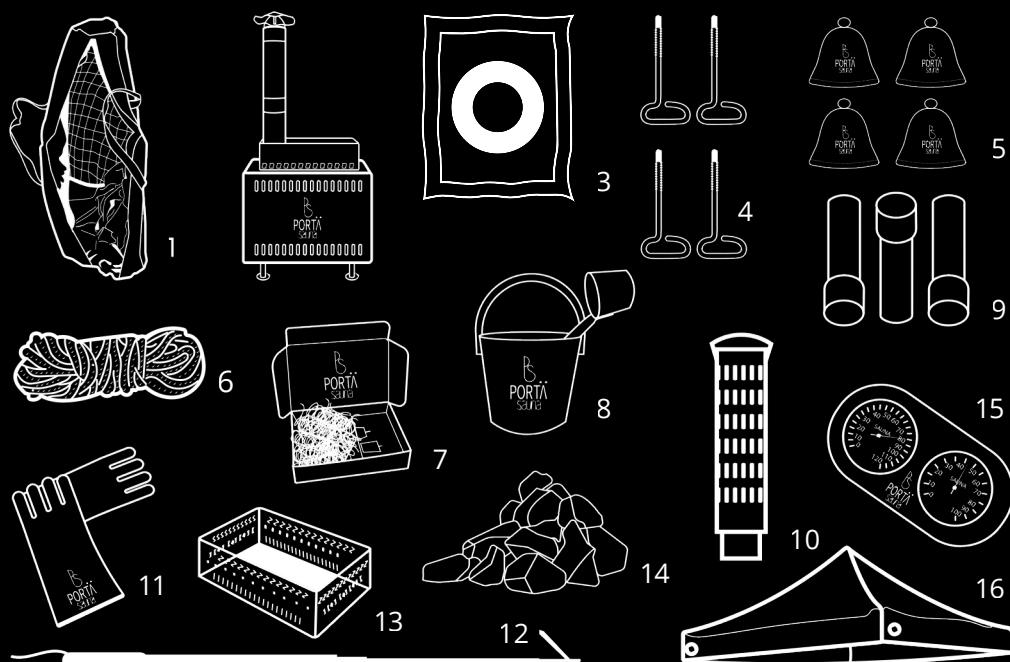
Om din PortaSauna-produkt inte har kommit fram som förväntat, vänligen kontakta vår support. Vi hjälper dig gärna!



DENNA PRODUKT ÄR ENDAST AVSEDD FÖR UTOMHUSBRUK.
LÄMNA INTE PRODUKTEN UTAN ÖVERVAKNING.

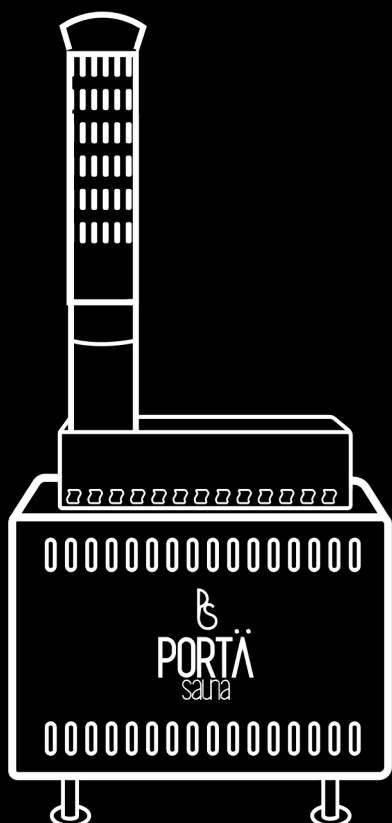
DET ÄR DITT ANSVAR ATT LÄSA, FÖRSTÅ OCH FÖLJA DESSA INSTRUKTIONER
FÖR ATT SÄKERSTÄLLA SÄKER ANVÄNDNING AV DIN PORTASAUNA-
PRODUKT.

1. PortaSauna HEX – Saunazelt
2. PortaSauna 430 värmare
3. Rökutlopp med kardborreförslutning
4. PortaSauna Zeltheringe
5. Saunahattu
6. kille rep
7. Tändare och tändstickor
8. Bastuhink och slev
9. PortaSauna-skorsten
10. Gnistskydd för bastuskorsten
11. Brandsäkra handskar
12. Vi spelade poker.
13. Bastu-Steinbox
14. Olivine Diabas Saunasten
15. Termometer/hygrometer
16. Vattentätt skydd



KRYDDA PANNAN – MYCKET VIKTIGT!

Innan du kan använda kaminen i ditt tält måste du "bränna" den. Denna process bränner bort alla rengöringskemikalier som används i produktionen och återställer metallen till sin slutliga form.



Ta bort allt från kaminen, inklusive skorstensdelar, eldstad, handske och termometer.

Montering: Fäst kaminens ben med skruvar och placera den i ett välventilerat utomhusområde på en betong-, tegel-, jord-, gräs-, torv- eller omålad träbotten.

Montering av skorsten: Klicka ihop skorstensdelarna och montera dem ordentligt. Fäst den monterade skorstenen på kaminen och tryck till ordentligt för att säkerställa att den sitter ordentligt.

Ventilation: Öppna ugnens kontrollventil för att säkerställa maximalt luftflöde.

Tändning av elden: Tänd elden längst bak med tre träkol och en tändare, följt av 2-3 stora vedträn.

Observation: När elden brinner kommer det att höras poppande och knastrande ljud och ugnen kommer att ändra färg. Detta är normalt och en del av kryddningsprocessen.

Låt elden slockna helt och grytan svalna innan du tar tillbaka den in i tältet.

Grattis! Ugnen är nu påslagen!

VIKTIG INFORMATION

Placering av värmaren: Placera värmaren direkt under det fyrkantiga hålet i bastutaket. Se till att värmarens framdörr är mittemot dörren till PortaSauna-tältet. Det rektangulära ventilationshålet i tältets botten ska vara till höger om kaminen. Annan placering kan orsaka brand.

Bränsle: Denna produkt är endast avsedd för att bränna torrt, torrt ved. Bränn inte andra material eftersom det är farligt och upphäver garantin.

Skorstensunderhåll: Rengör din skorsten regelbundet. Om du inte tar bort kreosotavlagringar från vedeldning kan det orsaka skorstensbrand och upphäva garantin.

Brandfarliga material: Håll kläder, handdukar, gardiner och annat brandfarligt material borta från spisen.

Avstånd: Placera inte kaminen närmare än en meter från hus, byggnader eller föremål.

Rengöring: Rengör kaminen regelbundet och släng askan i en tät försluten metallbehållare.

Bruksanvisning: Spara denna bruksanvisning och följ alltid bruksanvisningen.

Reparationer: Försök inte reparera ugnen själv. Kontakta tillverkaren för reparation eller utbyte.

Överhettning: Undvik att överhätta ugnen eftersom det kan orsaka skador eller brand.

Modifieringar: Gör inga modifieringar på ugnen eftersom det kan orsaka allvarliga skador, dödsfall eller egendomsskador.

Användningsbegränsningar: Använd inte spisen i mer än femton minuter åt gången. Temperaturen bör inte överstiga 100 °C.

Förberedelse: Se till att området är fritt från buskar, smuts och grenar före användning.

Vattensäkerhet: Häll vatten långsamt över bastustenarna för att undvika att kokande vatten stänker och orsakar skador.

Skyddsutrustning: Använd alltid de brandskyddande handskar som medföljer ugnen när du använder ugnen. Rör inte någon del av ugnen utan brandskyddande handskar medan ugnen är i bruk eller ännu inte har svalnat.

Berusning: Använd inte spisen om du är påverkad av droger, alkohol eller andra berusande ämnen.

Sov aldrig i tält medan kaminen används.

DEFINITION DAS

Hitta ett lämpligt, välventilerat utomhusutrymme som mäter 2,5 m x 2,5 m (8 ft x 8 ft) på betong, kakel, jord, gräs, torv, is eller omålat trä.

Börja sätta upp tältet genom att dra ordentligt i en av de fyra ändpunkterna på tältväggen tills väggen klickar på plats. Upprepa denna process för de återstående tre tältväggarna.

Tryck ner ändpunkten på tälttaket inifrån tältet för att sätta taket på plats.

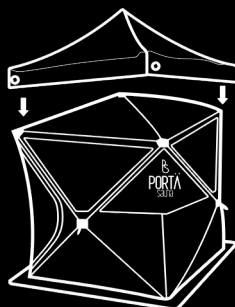
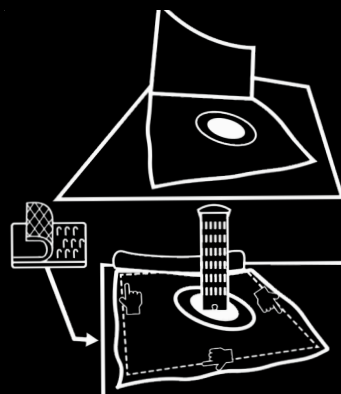
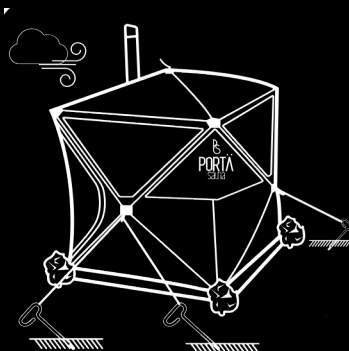
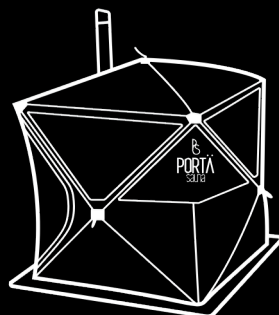
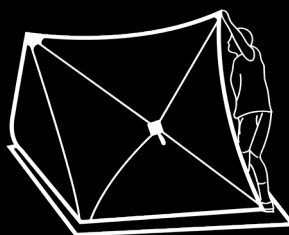
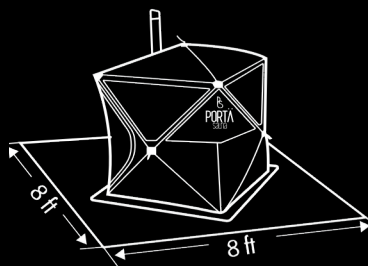
Se till att ditt tält står minst 1 meter (2,5 fot) från stora strukturer eller skräp på alla sidor.

Förankra ditt tält i marken. Placera vikter (som stenar, tegelstenar, betongblock, trä etc.) runt tältets ytterkant. Detta säkrar tältet och förhindrar även oönskat drag. Använd de medföljande pinnarna och repen för att fästa tältet i marken.

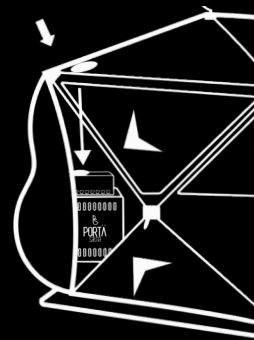
Ta bort tygskyddet från skorstenshålet och ersätt det med en tygbit med en rund metallring. Tryck tygbiten med den runda metallringen ordentligt mot tältets ovansida för att fästa det med kardborrebandet.

FIXA BASTUDÖRREN

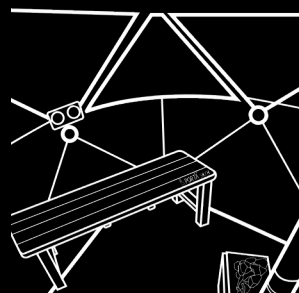
Montera den vattentäta markisen över tältet (vid behov). Fäst markisens hörn i öglorna och karbinhakarna på tältets sidor med hjälp av de medföljande karbinhakarna och remmarna.



Förberedelse: Se till att kaminen är "torr" (se steg 2) och helt sval innan installation. Transport: Ta bort skorstenen från kaminen. Använd de medföljande bärhandtagen för att bära in kaminen i tältet. Placering: Placera kaminen direkt under hålet i tälttaket. Se till att kaminluckan är vänd mot tältdörren. Sätt tillbaka skorstenen: Fäst skorstenen tillbaka på köksfläkten och för röret genom hålet i taket.



Bär in bänken i tältet och placera den mot tältväggen längst bort från kaminen. Om du använder dina egna sittplatser får endast träbänkar eller stolar användas. Använd inte sittplatser med metalldelar.

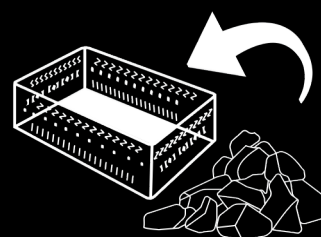


Stenstativet är enkelt att montera med hjälp av krokar. Montera väggarna så att de snäpper ihop och passar runt eldstaden.

Förbered bastustenarna:

Bastuvägg i koppar.

Placera de tvättade stenarna i stenhållaren.



Elden ska vara längst bak i kaminen.

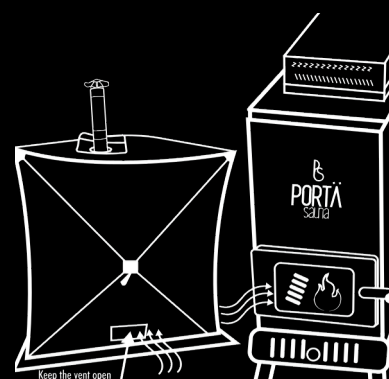
Öppna den rektangulära friskluftsventilen som sitter längst ner i tältet.

Håll alltid denna ventil öppen.

Öppna ugnens kontrollventil helt för att säkerställa maximalt luftflöde.

FÖR ATT TÄNDA EN ELD: ANVÄND 2-4 TÄNDVEDSBITAR MED TÄNDVED OCH 2-3 TORRA VEDBITAR TILL BAKSIDAN.

VENTILATION: HÅLL ALLTID DEN REKTANGULÄRA VENTILATIONSÖPPNINGEN I TÄLTETS BOTTEN ÖPPEN NÄR DU ANVÄNDER PORTASAUNA.



TEMPERATURKONTROLL

DU KAN JUSTERA TEMPERATUREN I DITT BASTU-TÄLT ENLIGT FÖLJANDE:

LÄGG TILL VED I SPISEN FÖR ATT ÖKA VÄRMEN.

JUSTERA KAMINENS KONTROLLVENTIL OCH ASKLÅDA FÖR ATT ÖKA ELLER MINSKA LUFTFLÖDET (MER LUFTFLÖDE VÄRMER UPP ELDEN). ÖPPNA ELLER STÅNG TÄLTDÖRRAR, SMÅ FÖNSTER OCH KAMINENS VENTILATIONSÖPPNINGAR.

Vart går du till bastun? – Ansökan

Hitta. Skena. Del.

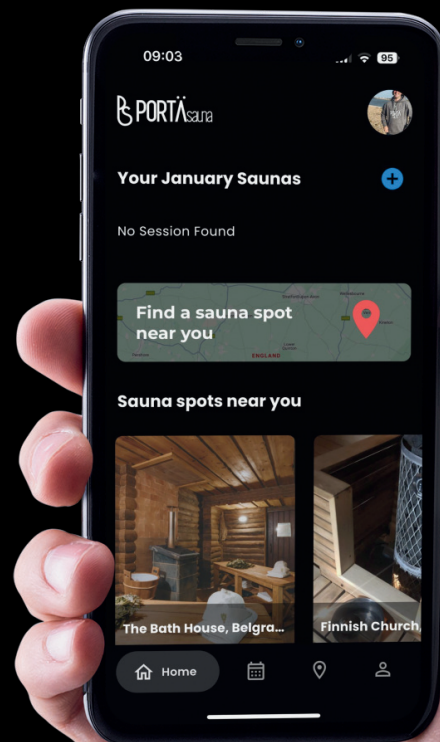
Utforska bastuanläggningar: Hitta de bästa spa- och bastuanläggningarna i Storbritannien och runt om i världen.

Spåra din bastuanvändning: Spåra din vecko- och månatliga bastuanvändning med vår bastuspårare.

Dela dina favoriter: Dela dina åsikter och tips om bastuplatser i Storbritannien och runt om i världen.

Oavsett om du planerar ditt nästa bastuäventyr eller följer dina hälsomål, har PortaSauna-appen det du behöver.

Ladda ner nu och börja din resa!



Download on the
App Store



Föredrar du stark, torr värme eller mild, fuktig värme?

Traditionell bastu:

Vår PortaSauna erbjuder dig en autentisk skandinavisk bastuupplevelse i ett portabelt format. I en traditionell bastu är temperaturen 75–90 °C och luftfuktigheten 5–15 %. För en mer intensiv session kan du välja högre temperaturer upp till 95–110 °C, samtidigt som du bibehåller den karakteristiska torra värmen. Håll lite vatten ovanpå värmaren för att frigöra en ångstöt, intensifiera värmen och skapa en mer intensiv bastuatmosfär.

Mild bastu:

Föredrar du det lite mildare? PortaSauna passar även dig som föredrar en mildare värme. Den milda bastumiljön har en behaglig temperatur på 45–65 °C och en luftfuktighet på 30–65 %. Detta skapar en lugn och avkopplande atmosfär som passar både vuxna och barn. Du kan enkelt förbättra upplevelsen genom att tillsätta naturliga örter eller aromatiska oljor till ångan, vilket förvandlar ditt bastubad till en avkopplande sensorisk oas.

Biobastu:

En biobastu erbjuder den perfekta kombinationen av en traditionell bastu och ett ångbad. En måttlig temperatur på 50–60 °C och en luftfuktighet på 40–60 % skapar ett balanserat klimat som varken är för torrt eller för fuktigt. Denna milda kombination skapar en lugnande och avkopplande atmosfär – och är därför idealisk för dem som föredrar en mildare bastuupplevelse. Dessutom innehåller en biobastu ofta aromatiska extrakt som förstärker den sensoriska upplevelsen och ger en känsla av förnyring.

Bastuträd

Upplev en stund av ren njutning i en vedeldad bastu. PortaSauna vedeldade bastuaggregat erbjuder rogivande värme, ett behagligt sprakande ljud och en uppfriskande doft.

Få den perfekta temperaturen för en djupt avkopplande bastustund. Inget kan jämföras med den naturliga skönheten och effektiviteten hos en vedeldad bastu.

Trä



Lövträd
Godkänd för kremering
20 cm eller mindre lång



Målat/behandlat trä
Vått/fuktigt trä
Nadelbaum



Vi rekommenderar Certainly Wood

Garanterat färdig att förbrännas: 100 % ugnstorkat lövträ för ren och effektiv förbränning och utmärkt termisk verkningsgrad.

Leverans: Fri leverans till Storbritanniens fastland på alla stora beställningar och snabb leverans för små paket på varor i kartong.

Praktiska storlekar: Stora säckar, små säckar och vedlådor finns tillgängliga för att passa dina behov.

- Enkel tändning: Tänd din eld snabbt och enkelt med långa KindleFlamer-tändbrännare.

Tänd elden... det är bastudags

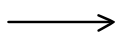
Slå upp tältet: Se till att tältet är helt uppställt och på önskad plats. Om du är på stranden, se till att det är utanför tidvattenzonen eftersom det är svårt att flytta kaminen när den är varm.

- **Kontrollera luftflödet:** Öppna luftflödesregleringsspjället längst ner på kaminen för att säkerställa tillräcklig ventilation.
- **Använd top-down-metoden:** Genom att tända elden med top-down-metoden påskyndar du bastuns uppvärmningstid.
- **Att göra upp eld:** När elden är tänd kan du lägga på större vedbitar. Låt luckan vara öppen i ungefär två minuter så att allt kan lägga sig.
- **Vattentätning och uppvärmning:** Stäng kaminens lucka och jalusier för att hålla värmen i tältet. Låt kaminen värma bastun i cirka 15 minuter. Kontrollera temperaturen genom att placera handflatan på bastuns kant för att se till att värmen stiger.

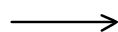
"Top-down"-metoden



Placera två små träbitar bred vid varandra på gallret



Placera KindleFlamer mellan trädstammarna längs kanten



Placera veden diagonalt ovanpå och tänd KindleFlamer

Tändningen kom alltid bakifrån, bort från luckan!



Besök PortaSaunas YouTube-kanal för att se Nic från Certainly Wood tända en PortaSauna-värmare.

Bastu-etikett: En rolig och vänlig guide

Låt oss friska upp dina kunskaper om bastuetikett. Nu när du har din egen PortaSauna kan du bli frestad att ignorera reglerna. Men om du vill hålla dig trogen den milda och kontemplativa andan i bastukulturen, här är några tips som du kan följa och dela med andra eller till och med implementera när besökare kommer för att njuta av din vackra PortaSauna!

Sitt på en handduk – Lita på oss, det är ett revolutionerande sätt att suga upp svett från rumpan. Du kommer aldrig att glömma detta.

Tvätta dig innan du svettas – Om du känner dig dålig i magen, skölj snabbt. Dina bastukompisar kommer att tacka dig!

Var tyst: bastur är en lugn och reflekterande plats. Spara det högljudda pratandet till senare och njut av lugnet och stillheten. Nu när du har din egen bastu gäller följande regler. Tänk dock alltid på detta när du besöker en bastu. Om du reser i en grupp, överväg att hyra ett privat rum så att ni kan prata fritt utan att störa andra.

Skölj av innan du hoppar i kallt vatten – Skölj av, särskilt efter första svettningen, innan du hoppar i kallt vatten. Det är grundläggande hygien.

Respektera stenarna – Om stenarna inte väser behöver de en paus. Blötlägg inte stenarna i för mycket vatten, då sänker det temperaturen i bastun. Livet är en ömtålig balansgång.

Var flexibel med ditt utrymme – var inte för bunden till någon del av bastun. Dela värmen och rör på dig.

I offentliga bastur – inga dolda produkter! – Tillsätt aldrig dina egna oljor eller produkter i hamamet eller bastun utan tillstånd. Det handlar om att respektera naturliga och ekologiska vibrationer.

Älska alla – bastur är små oaser av lika stor lycka. Njut av värmen, var snäll och njut av den gemensamma upplevelsen.

När du är på offentliga platser med PortaSauna, lämna aldrig något skräp kvar. Lämna platsen renare än du fann den. Vi vill inte bli kända som någon som kommer att fläcka ner vårt anseende.

Häll resterande ved och aska i en hink och släng dem på det anvisade området, eller släck elden och ta med dem hem.

Lyssna på andra: Om någon säger "Bastun ser fin ut!", var beredd att svara "Vill du prova?"

Slappna av, njut av livet och låt värmen göra sin magi – nu är du en del av en svettig liten familj!

Fördelar med bastu

1. Muskler och leder: Påskyndar återhämtningen efter träning genom att lindra led- och muskelsmärta och hjälpa till att ta bort mjölksyraansamlingar.
2. Hudrengöring: Djupsvettning rengör huden genom att ta bort smuts, döda hudceller och bakterier.
3. Andningshälsa: Kan ha en positiv effekt på tillstånd som astma och lunginflammation.
4. Psykisk hälsa: Kan vara användbar vid behandling av ångest och mild depression.
5. Hjärnhälsa: Regelbunden bastuanvändning kan minska risken för stroke och demens.
6. Hjärthälsa: Hjälper till att sänka blodtrycket och bekämpa hjärtsjukdomar.
7. Energi och sömn: Förbättrar sömnkvaliteten och hjälper till att motverka kronisk trötthet.
8. Sociala fördelar: Ger en avslappnad miljö att umgås med familj och vänner.
9. Det är helt enkelt behagligt: en stund i bastun är inte bara en behaglig känsla, utan också gynnsam för din hälsa.

Så här får du ut det mesta av din mobila bastu med ånga, infusioner och Wenik-apparaten.

Förbättra din PortaSauna-upplevelse genom att tillsätta ånga och örtextrakt. Använd ekologiska infusioner eller eteriska oljor, som eukalyptus eller lavendel, för att berika ångan och skapa en aromaterapistund som lugnar dina sinnen och ökar avslappningen.

För en mer traditionell upplevelse kan du använda wenik-knippen – torkade blad, vanligtvis björk eller ek, som används för mild massage och stimulering av blodcirkulationen. Genom att försiktigt massera eller borsta din kropp med Wenik kan du öppna dina porer, öka blodcirkulationen och maximera bastuns rengörande och hudläkande effekter.

Fördelarna med ånga i din portabla bastu

Strålende hud: Ånga mjukgör och öppnar tilltäppta porer samtidigt som den ökar blodcirkulationen, vilket gör din hud frisk och strålende.

Fullständig avslappning: Den lugnande värmen lindrar stress och spänningar, vilket hjälper dig att nå ett tillstånd av djup avslappning och bättre sömn.

Andas fritt: Ånga hjälper till att rensa näsgångarna och är därför idealisk för att lindra andningsproblem som astma eller bronkit.

Snabbare muskelåterhämtning: Efter träning lindrar ånga muskelsmärta och inflammation, vilket hjälper dig att återhämta dig snabbare.

Avgifta din kropp: Svettning avlägsnar gifter och orenheter, vilket gör att du känner dig ren och uppfriskad.

Hälsosam hud: Regelbundna ångbehandlingar ger huden naturligt ljusare färg, förbättrar blodcirkulationen och avlägsnar orenheter.

Stresslindring: Minska stresshormoner, såsom kortisol, med ångterapi och säkerställ ett lugnare och mer avslappnat sinne och kropp.

Stärk ditt immunförsvar: Ångkokning ökar produktionen av vita blodkroppar och aktiverar kroppens naturliga försvar, vilket hjälper dig att hålla dig frisk och motståndskraftig.

Använd dessa traditionella tekniker och ritualer så blir din PortaSauna en viktig del av din egenvårdsrutin!

ANVÄNDBAR INFORMATION



Vi laddar regelbundet upp videor med våra äventyr, tips, tricks och bastukurser. Gilla, följ och prenumerera på vår YouTube-kanal: youtube.com/@PortaSauna

Vi finns fortfarande på Instagram. Berätta för oss vad du gör och ta oss med dig när du använder din PortaSauna.

Vi älskar att se vad vår gemenskap av bastuentusiaster gör.
[@PortaSaunaUK](https://www.instagram.com/PortaSaunaUK)



Vi svarar på många frågor i vår FAQ. Gå bara till portasauna.co.uk/faq. Om du har några andra problem kan du maila oss på support@portasauna.co.uk så kan vi svara på dina frågor eller funderingar därifrån.

Vi har öppet vardagar från 9.00 till 17.00. Ring oss på +44 2392 982 292 och prata med Harry eller Jordan eller din PortaSauna.



Om du är intresserad av att lära dig mer om bastu och ta din kunskap och karriär som bastuentusiast till nästa nivå, uppmuntrar vi dig att bli medlem i British Sauna Society. British Sauna Society är en ideell organisation som är dedikerad till att främja och utveckla bastukulturen och göra dess fysiska, mentala och sociala hälsofördelar tillgängliga för fler människor i Storbritannien.
www.britishsaunasociety.org.uk

Om du gillar vårt arbete och är entusiastisk över vår produkt, vänligen lämna en recension. Detta kommer att hjälpa andra att göra framtida köp, och vi vill gärna höra dina tankar om PortaSauna.



PortaSaunaUK



@PortaSaunaUK



www.portasauna.co.uk



PortaSauna



@PortaSaunaUK



Företags-/bastuägare



PortaSauna



PortaSauna



Portasauna är en vedeldad bastu. **RÖR INTE SPISEN OCH SKORSTENEN**

ANVÄND INTE BASTUN OM:

Du är under 8 år. Personer under 16 år måste övervakas hela tiden.

Du har ätit en stor måltid eller druckit alkohol under de senaste två timmarna. Du har hudåkommor, magsår eller skador. Du är eller kan vara gravid. Du har hjärtsjukdom, cirkulationsproblem, högt eller lågt blodtryck, diabetes eller något annat tillstånd som kan påverka din reaktion på höga temperaturer.

ANVÄND INTE OM DU ANVÄNDER LÄKEMEDEL. OM DU ÄR OSÄKER, KONTAKTA LÄKARE.

UNDER FÖRUTSÄTTNING ATT DU ÄR I FYSISK TRÄNING, ÄR ÖVER 8 ÅR OCH KAN ANVÄNDA BASTUN:

Om du har tränat, gå inte in i bastun förrän din kroppstemperatur har återgått till det normala.

När bastun är varm, ta av alla kläder och smycken (risk för brännskador), glasögon och kontaktlinser.

Ta bort allt smink och ta en varm dusch.

Ta med handduk – endast en person åt gången är tillåten i bastun.

Undvik att vidröra bastuaggregatet.

Gå till bastun och sitt på en bänk.

Koppla av i värmen i 8–10 minuter och låt din kropp svettas fritt. ÖVERSKRID INTE: 20 MINUTER. Lämna bastun omedelbart om du känner dig dålig eller yr. Gå ut ur PortaSauna och dyk ner i vattnet. Traditionellt sett är det kallt, men var medveten om att det kan orsaka en elektrisk stöt för kroppen.

Drick ett glas vatten. Du kan upprepa bastusessionen i 10–15 minuter om du vill.

ÖVERSKRID INTE: 20 MINUTER

PORTÄsauna x Ecologi

Med varje försäljning hjälper vi till att plantera träd. Vi förstår att våra vedspisar förbrukar naturresurser, så det är viktigt för oss att ge något tillbaka till miljön. I vårt samarbete med Ecologie stöder vi aktivt återplanteringsprojekt som bidrar till återställningen av ekosystem. Varje köp av en PortaSauna stöder direkt trädplanteringskampanjer, vilket säkerställer att vi inte bara drar nytta av naturen på ett hållbart sätt, utan också arbetar för att återuppbygga de saker vi använder. Tack för att du hjälper oss att skydda vår planet och stöder vårt uppdrag att positivt påverka miljön med varje försäljning.



PORTÄ
sauna

FÖLJ VÅR
RESA

