

STORVATT®

MEGÈVE - FRANCE

LE VOYAGE IMMOBILE



MANUEL D'UTILISATION & D'INSTALLATION – SAUNA

Félicitations !

Vous êtes désormais l'heureux propriétaire d'un sauna traditionnel Storvatt. Nous espérons qu'il deviendra un lieu de détente, de convivialité et de bien-être pour de nombreuses années.

TABLE DES MATIÈRES

1. Indications

1.1 Les bienfaits (p. 5)

1.2 Nos conseils (p. 6)

2. Utilisation

2.1 Méthode d'utilisation (p. 6-7)

3. Le fourneau

3.1 Les modèles (p. 7)

4. Entretien

4.1 Routine d'entretien de votre sauna (p. 8)

5. Installation

5.1 Installation du fourneau à bois (p. 9-10)

6. Annexe

6.1 Raccordement du fourneau électrique (p. 11)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Le sauna n'est pas un jouet. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à l'intérieur. Ce produit est prévu pour s'asseoir, se détendre, non pour s'amuser. Il est recommandé d'utiliser le sauna lors de courtes sessions de 15 à 20 minutes.

! Hydratez-vous pendant votre séance.

! Il est déconseillé d'entrer dans le sauna avec des objets métalliques, des bijoux ou même un téléphone.

1. INDICATIONS

1.1 Les bienfaits

À l'origine, le sauna était une technique destinée à améliorer l'hygiène corporelle. En raison de sa très forte chaleur, il constituait un excellent moyen d'éliminer tous les parasites présents sur le corps (puces, poux, morpions...).

Aujourd'hui, son utilisation est motivée par la recherche de bien-être, le besoin de ressourcement, de récupération ou de détente. Le sauna concourt, d'une part, à améliorer l'élimination des toxines et, d'autre part, à nettoyer et régénérer votre métabolisme afin de le stimuler tout au long de la journée.

Les indications sont donc nombreuses :

- Calmer les nerfs, éliminer ou réduire le stress, détendre l'organisme.
- Éliminer la fatigue, lutter contre le surmenage.
- Stimuler la circulation sanguine et améliorer les échanges.
- Éliminer les toxines de l'organisme (acide lactique, urée, etc.).
- Combattre les courbatures et les tensions musculaires.
- Améliorer certains états douloureux (rhumatismes) et enrayer certaines pathologies hivernales (rhumes, rhinopharyngites, bronchites).
- Renforcer le système de défense naturelle de l'organisme.
- Améliorer le sommeil.
- Assouplir et nettoyer la peau.

! Contre-indications :

- Enfants et personnes âgées.
- Prise de médicaments : possibilité de modification des effets sous l'action d'une forte chaleur.
- Hémophilie, fièvre, inflammations.
- Pathologies cardiaques et coronariennes.
- Grossesse et menstruation.
- Consommation d'alcool ou de drogues.

! En cas de doute, consultez votre médecin traitant afin d'obtenir un avis médical.

1.2 Nos conseils

Il n'y a pas de moment idéal pour profiter d'une séance de sauna. Que ce soit le matin, pour démarrer sa journée de bonne humeur, l'après-midi, pour se ressourcer après une longue journée de travail ou après une séance de sport, ou encore le soir, pour se détendre avant de se coucher. Chaque moment offre ses bienfaits et procure une agréable sensation de relaxation.

La fréquence pour aller au sauna :

Pour profiter pleinement des bienfaits du sauna, il est recommandé d'y aller régulièrement. L'idéal est de pratiquer deux à trois séances par semaine.

La durée d'une séance de sauna :

Il est conseillé de réaliser une séance de 15 à 20 minutes pour bénéficier des bienfaits du sauna. Prolonger la séance au-delà de cette durée est déconseillé, car cela augmente le risque de déshydratation.

Alternance du chaud/ froid :

L'alternance chaud / froid est une pratique ancestrale, notamment dans les pays nordiques. Cette méthode consiste à faire une séance de sauna d'environ 15 à 20 minutes, puis à sortir du sauna pour prendre une douche froide ou un bain froid pendant 1 à 3 minutes.

2. UTILISATION

2.1 Méthode d'utilisation

La température idéale du sauna varie selon les préférences de chacun. Certains apprécient une chaleur modérée, entre 70 et 75 °C, tandis que d'autres préfèrent une chaleur plus intense, atteignant 90 °C ou davantage. Il est également possible d'opter pour des séances à « basse température », entre 45 et 55 °C, plus douces pour l'organisme.

Nous recommandons d'entrer dans le sauna avec un corps propre (après une douche) et bien sec. Munissez-vous d'une serviette sèche à placer sur les banquettes afin de vous isoler du bois chaud. Attention : le tanin naturel du Red Cedar peut tacher les serviettes.

Il est conseillé d'alterner les périodes de sauna et de repos (à l'extérieur), entrecoupées de douches ou de bains froids (voire glacés). En général, ces périodes sont de durée équivalente ; trois répétitions sont recommandées.



Astuce :

Si la douche froide ou fraîche vous semble difficile, commencez par les pieds, puis les mollets, les cuisses, et remontez doucement vers le reste du corps.

Exemple de séance:

Sur une heure, trois périodes de 10 à 12 minutes de sauna alternent avec trois périodes de 10 à 12 minutes de repos allongé, au calme, avec douche froide (ou immersion dans un bain froid — nous conseillons une eau avoisinant les 5 °C) après chaque sortie du sauna, suivies d'un séchage du corps. Durant le repos (position allongée — jambes légèrement surélevées), on enveloppe le corps dans un peignoir sec ou une couverture, et l'on s'hydrate abondamment (de préférence avec de l'eau). Le dernier temps de repos doit être un peu plus long (20 minutes).

! La perte d'eau par transpiration peut atteindre un litre par heure, et la température corporelle peut monter jusqu'à 40 °C.

La sensation de chaleur est d'autant plus forte lorsque l'on asperge les pierres du poêle avec de l'eau : l'air chargé d'humidité a tendance à irriter les muqueuses des voies aériennes supérieures et devient ainsi plus difficile à supporter. C'est le niveau d'hygrométrie qui augmente, non la température.

En général, le bain de sauna est un moment de calme et de sérénité. Profitez-en pour vous relaxer, à l'écart des bruits parasites et des éclats de voix (il est préférable de chuchoter dans un sauna afin de préserver l'apaisement).

3. LE FOURNEAU

3.1 Les modèles

Le temps de montée en température dépend du volume intérieur du sauna, de la puissance de votre fourneau et de la température extérieure. N'arrosez les pierres que lorsqu'elles sont très chaudes, et avec parcimonie. En général, une louche suffit.

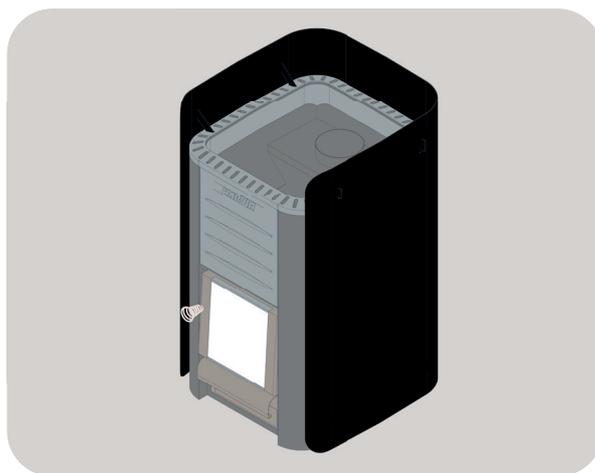
Vous pouvez également utiliser des essences spéciales pour le sauna, afin d'agrémenter votre expérience sensorielle. De nombreux parfums sont disponibles, les plus connus étant l'eucalyptus ou la menthe.

Selon le fourneau installé dans votre sauna, reportez-vous au manuel associé pour l'utilisation des différentes fonctions.

! Ne rien laisser sur le fourneau afin d'éviter tout risque d'incendie.



> **Fourneau Tylö** : la puissance peut varier en fonction de la configuration du sauna choisie.



> **Fourneau HARVIA** : puissance de 16,5 kW. Ce modèle est un fourneau à bois traditionnel.

! La garantie du fourneau ne sera pas prise en compte en cas d'arrosage intempestif des pierres.

4. ENTRETIEN

4.1 Routine d'entretien de votre sauna

Votre sauna est fabriqué en Western Red Cedar (cèdre rouge), un bois naturellement imputrescible ne nécessitant aucun entretien particulier.

En revanche, l'intérieur du sauna peut être nettoyé régulièrement afin de « rafraîchir » l'espace. Comme l'on transpire dans un sauna, le bois absorbe cette transpiration, et il convient de le nettoyer de temps en temps. Protégez bien le fourneau et nettoyez à grande eau, avec une éponge et de l'eau légèrement javellisée.

Pour un meilleur chauffage, il faut nettoyer les pierres volcaniques une fois par an et retirer les débris de pierres cassées avant de les remettre en place.

! Ne tassez pas les pierres lors de leur insertion dans le fourneau. Elles doivent être disposées de manière lâche pour garantir une circulation d'air optimale autour des résistances. Un empilement trop serré peut provoquer une surchauffe, endommager durablement les éléments chauffants et invalider la garantie.



> Sauna Vision



> Sauna Horizon

Si vous possédez un Sauna Vision, avec une demi-sphère en PMMA (polyméthacrylate de méthyle acrylique, ou plexiglas), le nettoyage s'effectue à l'aide d'une microfibre, après dépoussiérage.

Ce procédé convient également au Sauna Horizon, équipé d'une fenêtre en demi-lune.

L'idéal est un nettoyage à grande eau pour retirer un maximum de poussières, suivi d'un nettoyage à l'eau tiède avec un peu de liquide vaisselle et une éponge douce.

N'utilisez aucun autre produit sur le Sauna Vision : vous risqueriez d'endommager définitivement la bulle, ce qui annulerait la garantie.

Les cerclages :



> Lorsque vous chauffez votre sauna, la température peut atteindre 90 °C ou plus.

En cas de temps sec, le bois peut se rétracter fortement ; il convient alors de resserrer les cerclages. Vous le constaterez surtout après une période très chaude et sèche.

Pour effectuer ce réglage, utilisez une clé à œil de 19 mm.

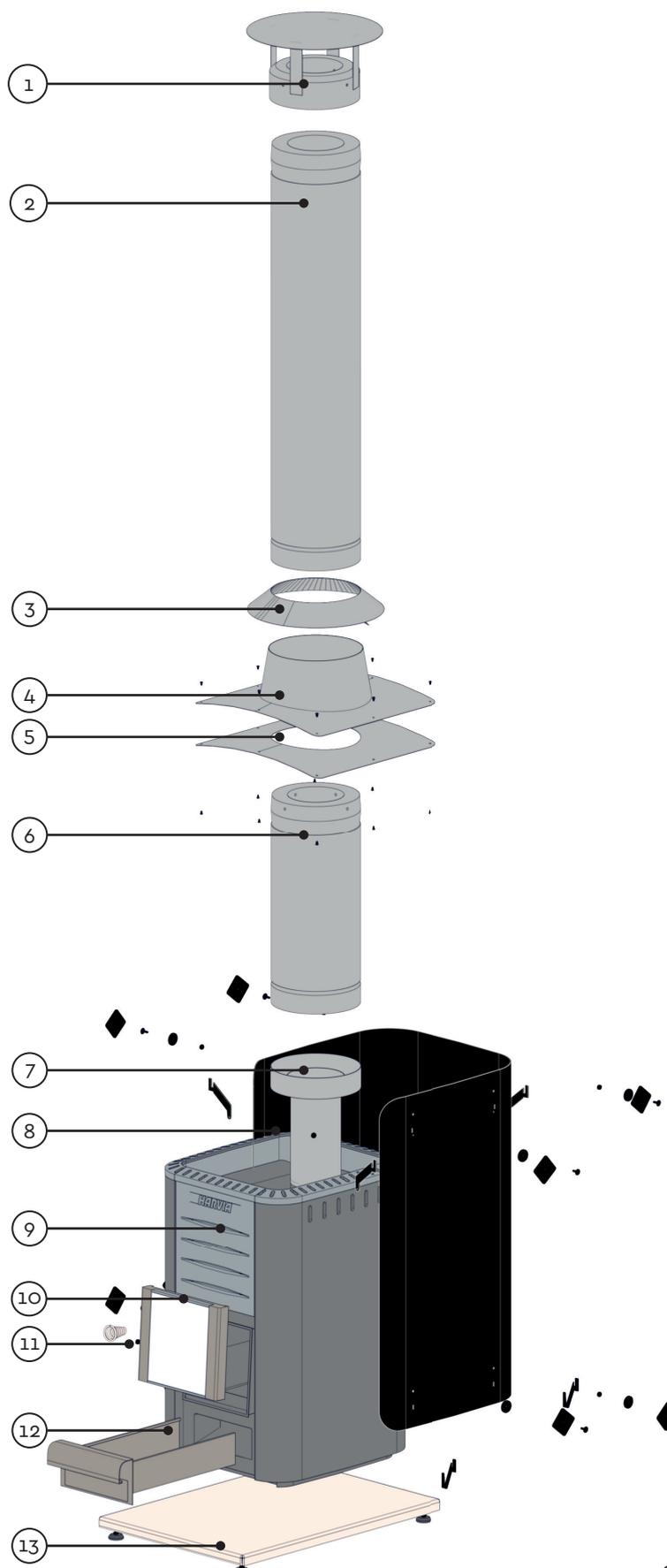
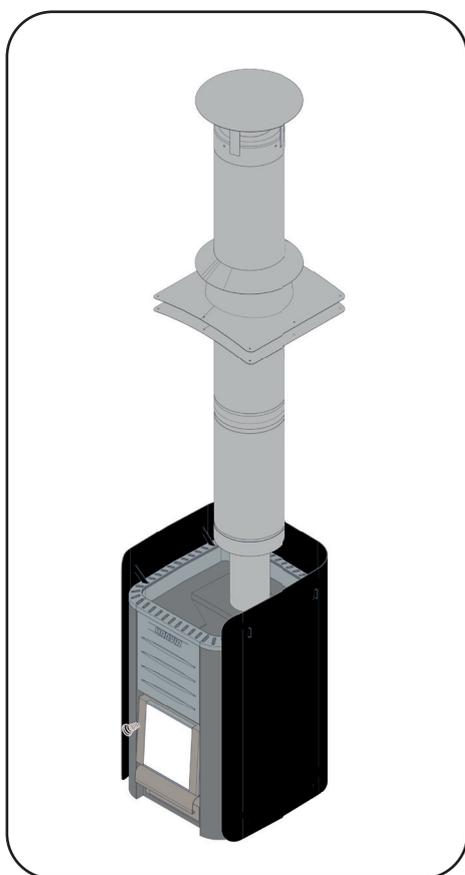
! Le bois de cèdre rouge peut faire apparaître des zones humides à l'intérieur comme à l'extérieur, par capillarité. Avec le temps, le bois se grise et sa teinte tend à s'uniformiser.

5. INSTALLATION

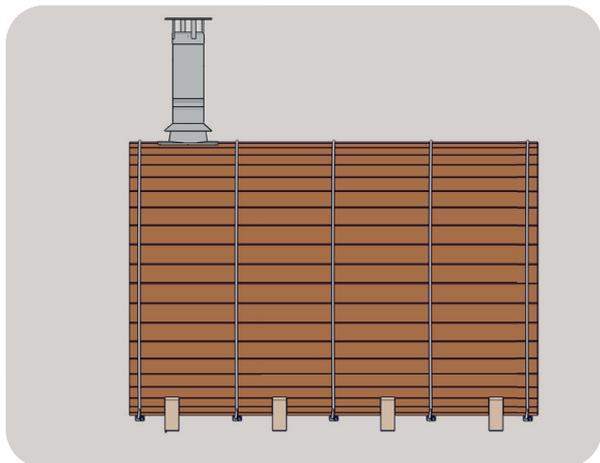
5.1 Installation du fourneau à bois

> Nomenclature:

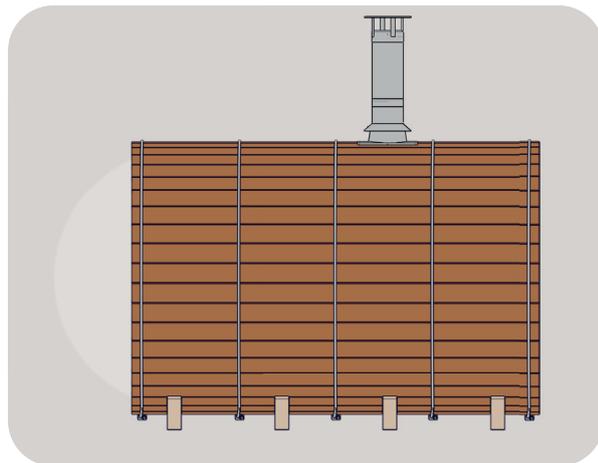
- 1 - Chapeau de cheminée
- 2 - Conduit L 100 cm
- 3 - Collet de solin
- 4 - Solin de toit
- 5 - Plaque de propreté
- 6 - Conduit L 50 cm
- 7 - Adaptateur simple/double conduit
- 8 - Protection latérale
- 9 - Fourneau
- 10 - Porte du fourneau
- 11 - Poignée
- 12 - Tiroir à cendres
- 13 - Plaque de protection du sol



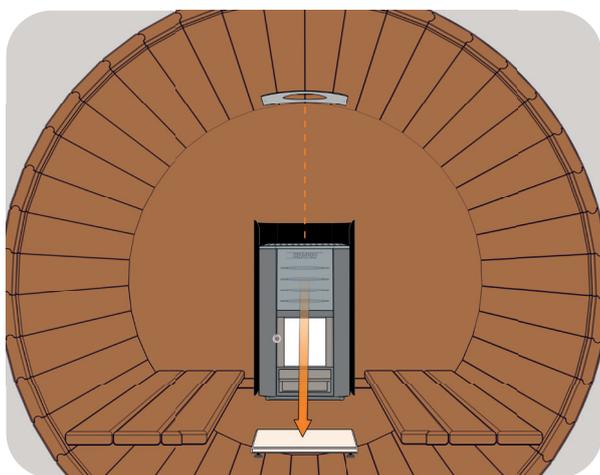
> En fonction de la configuration de votre sauna, la position de la cheminée variera.



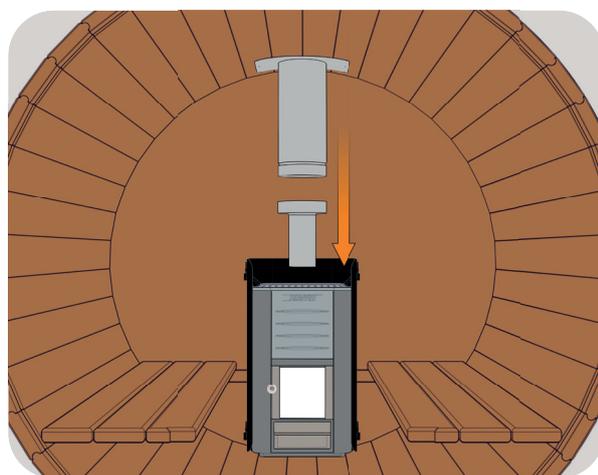
> **Sauna Tradition/ Casquette** : au fond de la cuve.



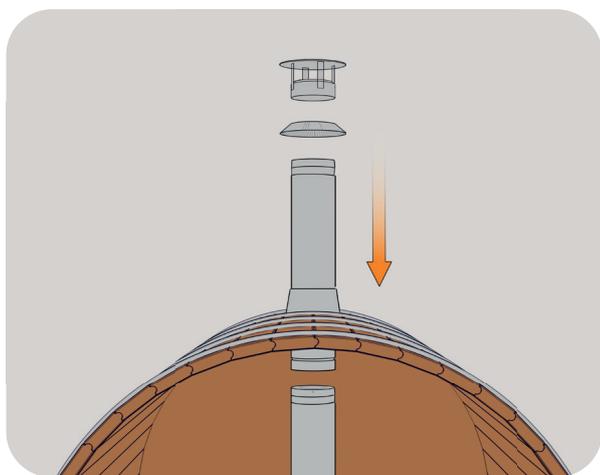
> **Sauna Vision** : Au milieu de la cuve.



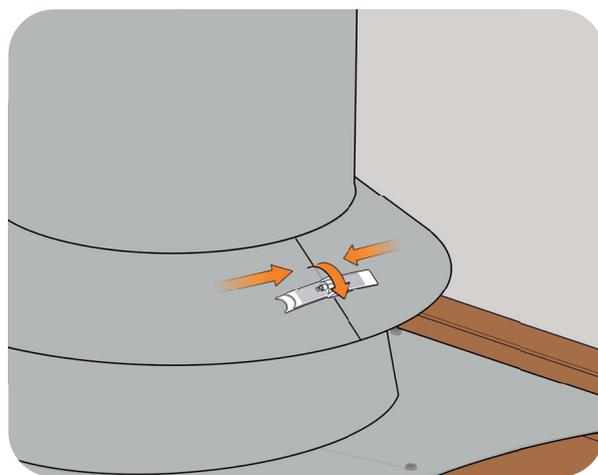
1 > Placez le fourneau à bois avec son support dans l'axe du perçage prévu pour le passage de la cheminée.



2 > Insérez l'adaptateur simple à double conduit dans le fourneau, puis emboîtez le conduit L50 cm.



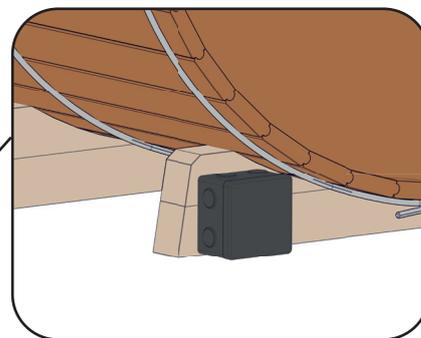
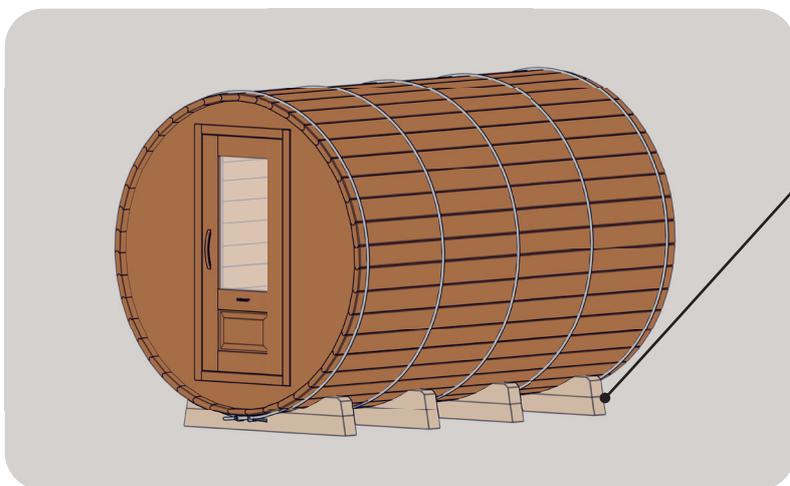
3 > Ensuite, introduisez la deuxième section du conduit L100 cm et emboîtez-la avec la première. Depuis l'extérieur, fixez le collet de solin par-dessus le solin de toit. Enfin, fixez le chapeau de cheminée.



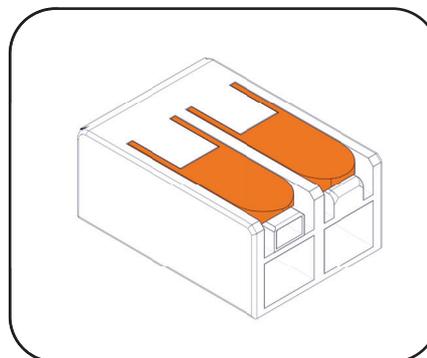
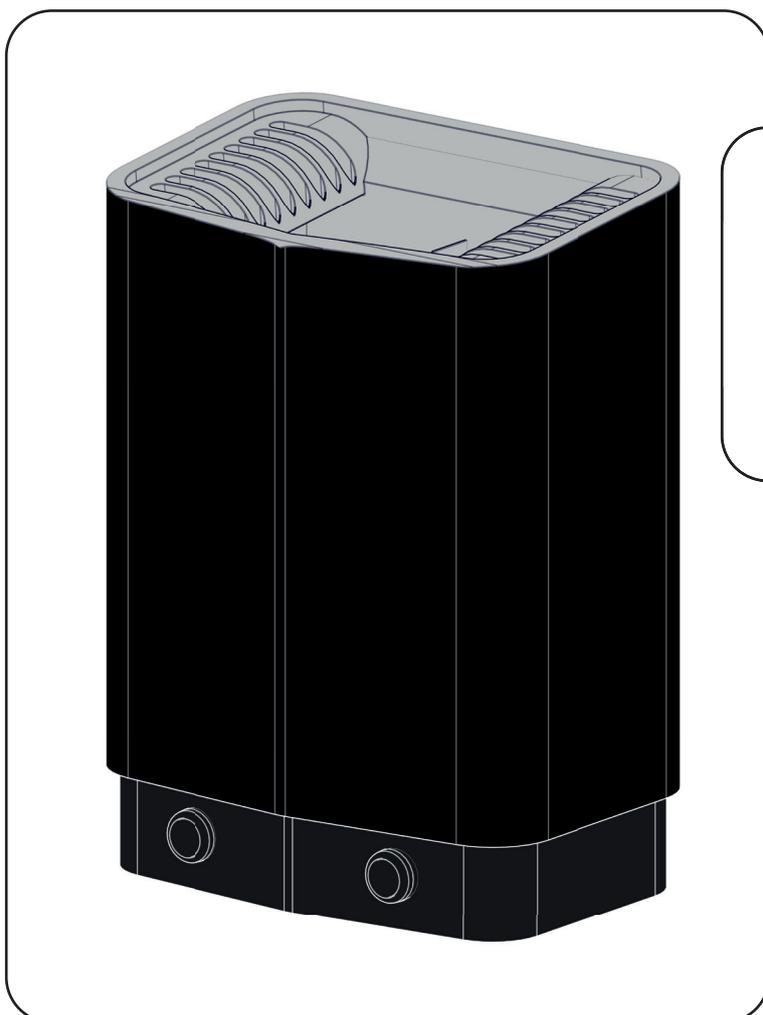
4 > Serrez la pièce en vissant la fixation crantée dans le sens horaire. Appliquez un joint silicone entre le solin de toit et le conduit de cheminée.

6. ANNEXE

6.1 Raccordement fourneau TYLO



> Accédez à l'arrière du sauna, au pied de celui-ci, où se trouve une boîte de dérivation prête à être raccordée.



> Ensuite, raccordez l'alimentation dans la boîte de dérivation en utilisant les WAGO fournis.

STORVATT®

MEGÈVE - FRANCE

STORVATT France
504 route de Sallanches
Demi-Quartier
74120 Megève - France

Tél : +33 (0)4 50 91 84 19
info@storvatt.fr
www.storvatt.fr

 STORVATT outdoor adventure

   storvatt_France