

STØRVATT®
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 devienne un lieu de détente, de partage et de bien-être pour les nombreuses années à venir.

TABLE DES MATIÈRES

1. Indications

1.1 Les bienfaits

1.2 Nos conseils

2. Utilisation

2.1 Méthode d'utilisation

3. Le fourneau

3.1 Les modèles

3.2 Utilisation

4. Entretien

4.1 Routine d'entretien de votre sauna

5. Installation

5.1 Installation du fourneau à bois

6. Annexe

6.1 Raccordement fourneau électrique

7. Astuces

7.1 Ajuster le loquet de porte

7.2 Resserrer les cerclages

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

! Hydratez vous pendant votre séance.

! Il est déconseillé de rentrer dans le sauna avec des objets métalliques, des bijoux ou même votre téléphone.

1. INDICATIONS

1.1 Les bienfaits

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

Aujourd'hui son utilisation est dictée par la nécessité de bien-être, le besoin de ressourcement, de récupération ou de détente. Le sauna concourt d'une part à améliorer l'élimination des toxines, il nettoie et régénère votre métabolisme pour le stimuler durant toute la journée.

Les indications sont donc nombreuses :

- Calmer les nerfs, éliminer ou diminuer 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 courbatures ou tensions musculaires.
- Améliorer certains états douloureux (rhumatismes) et enrayer certaines pathologies hivernales (rhumes, rhinopharyngites, bronchites).
- Renforcer le système de défenses naturelles 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.
- Alcool et drogues.

! En cas de doutes, consulter votre médecin traitant pour avoir un retour 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 vous procurera une 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 des séances 2 à 3 fois par semaine.

La durée d'une séance de sauna :

Il est conseillé de réaliser une séance de 15 à 20 minutes pour profiter des bienfaits du sauna. Prolonger trop longtemps la séance est déconseillé créant un 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 15-20 minutes puis sortir du sauna avec une douche froide ou un bain froid pendant 1 à 3 minutes.

2. UTILISATION

2.1 Méthode d'utilisation

La température cible du sauna est propre à chaque utilisateur. Certains aiment le sauna pas trop chaud, entre 70 et 75°, d'autres le préfèrent très chaud, 90° ou plus. Vous pourrez même être tenté par des séances de « basse température », entre 45 et 55°, plus doux pour l'organisme.

Nous recommandons de rentrer dans le sauna avec un corps propre (douche chaude avant) et sec, Il faudra vous munir d'une serviette sèche que l'on place sur les banquettes pour s'isoler du bois chaud ! Le tanin naturel du Red Cedar peut tâcher les serviettes.

On alterne des périodes de sauna et de repos (à l'extérieur), entrecoupées d'une douche ou d'un bain froid (voir glacé). Classiquement, ces périodes sont de même durées ; on conseille 3 répétitions.



Astuce :

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

Exemple de séance :

Sur une heure, 3 périodes de 10 à 12 minutes de sauna en alternance avec 3 périodes de 10 à 12 minutes de repos allongé au calme, avec douche froide (ou immersion dans un bain froid, nous conseillons une eau qui avoisine les 0°C) à chaque sortie du sauna suivie 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 on s'hydrate abondamment (eau de préférence). Le dernier temps de repos sera un peu plus long (20minutes).

! La perte d'eau par transpiration peut être d'un litre par heure et la température corporelle peut monter jusqu'à 40 degrés.

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 brûler les muqueuses des voies aériennes supérieures et cet air est donc plus difficile à supporter. C'est le niveau d'hygrométrie qui monte, pas la température.

Généralement, le bain de sauna est un moment de calme et de sérénité. Profitez de ce moment pour vous relaxer, sans bruit parasite ou éclats de voix (il est préférable de chuchoter dans un sauna pour rester dans l'apaisement).

3. LE FOURNEAU

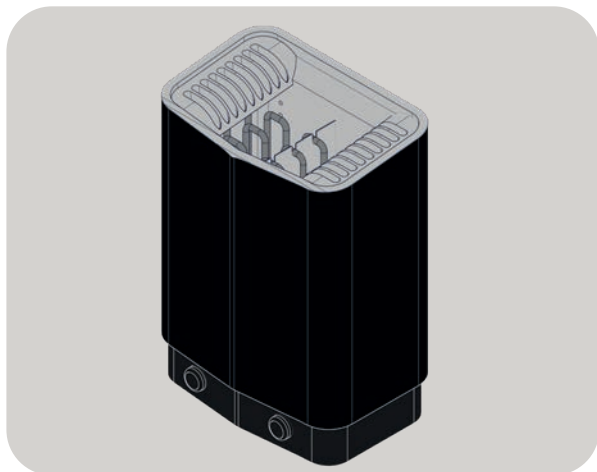
3.1 Les modèles

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

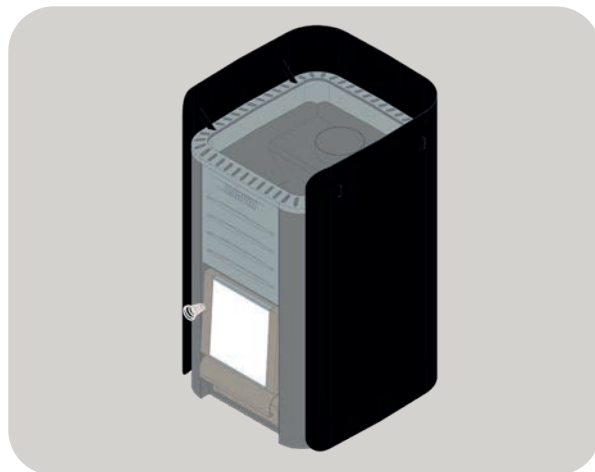
Vous pouvez également utiliser des essences spéciales pour le sauna, afin d'agrémenter votre expérience sensorielle. Beaucoup de parfums sont disponibles, les plus connus étant eucalyptus ou menthe.

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

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



> **Fourneau TYLO** : Puissance de 6 à 8 kW Cette puissance sera différente en fonction de la configuration de sauna choisie.



> **Fourneau HARVIA**: Puissance de 16.5 kW. Ce modèle est un fourneau bois traditionnel.



> **Fourneau EOS** : Puissance de 6 à 8 kW

! La garantie du fourneau ne sera pas prise en compte s'il est constaté un arrosage intempestif des pierres.

3.2 Utilisation



> Votre fourneau est équipé de deux boutons : le bouton de gauche sert à régler la durée de chauffe, et celui de droite à ajuster niveau de température.



> La position des boutons ci-dessus est la position neutre.



> Cette zone vous permet de définir la durée de chauffe. Dans cet exemple, le temps de chauffe est réglé sur 2 heures.



> Au delà de cette zone vous programmez le démarrage de la chauffe. Ici, le fourneau débutera la chauffe dans 4 heures, et toujours pour une durée de 3 heures.

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 demandant aucun entretien particulier.

En revanche, l'intérieur du sauna peut être régulièrement nettoyé afin de « rafraîchir » l'intérieur. 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 sortir les débris de pierres cassées avant de les remettre en place.



> **Sauna Vision**



> **Sauna Horizon**

Si vous avez un **Sauna Vision**, avec la demi-sphère en PMMA (Poly Méthacrylate de Méthyle Acrylique ou plexiglas), le nettoyage se fait avec un microfibre, après dépoussiérage.

Ce procédé convient également au **Sauna Horizon**, avec la fenêtre en demi lune.

L'idéal étant un nettoyage à grande eau pour enlever le maximum de poussières, puis avec une eau tiède, un peu de liquide vaisselle et une éponge douce.

N'utilisez aucun autre produit sur le sauna Vision, vous risqueriez d'endommager la bulle de manière définitive, sans reprise de garantie.

Les cerclages :



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

Si le temps est sec, le bois peut sécher énormément, il faudra alors resserrer les cerclages. Vous vous en rendrez compte surtout après une période très sèche et très chaude.

Pour resserrer les cerclages, il faut utiliser une clé à œil de 19 mm.

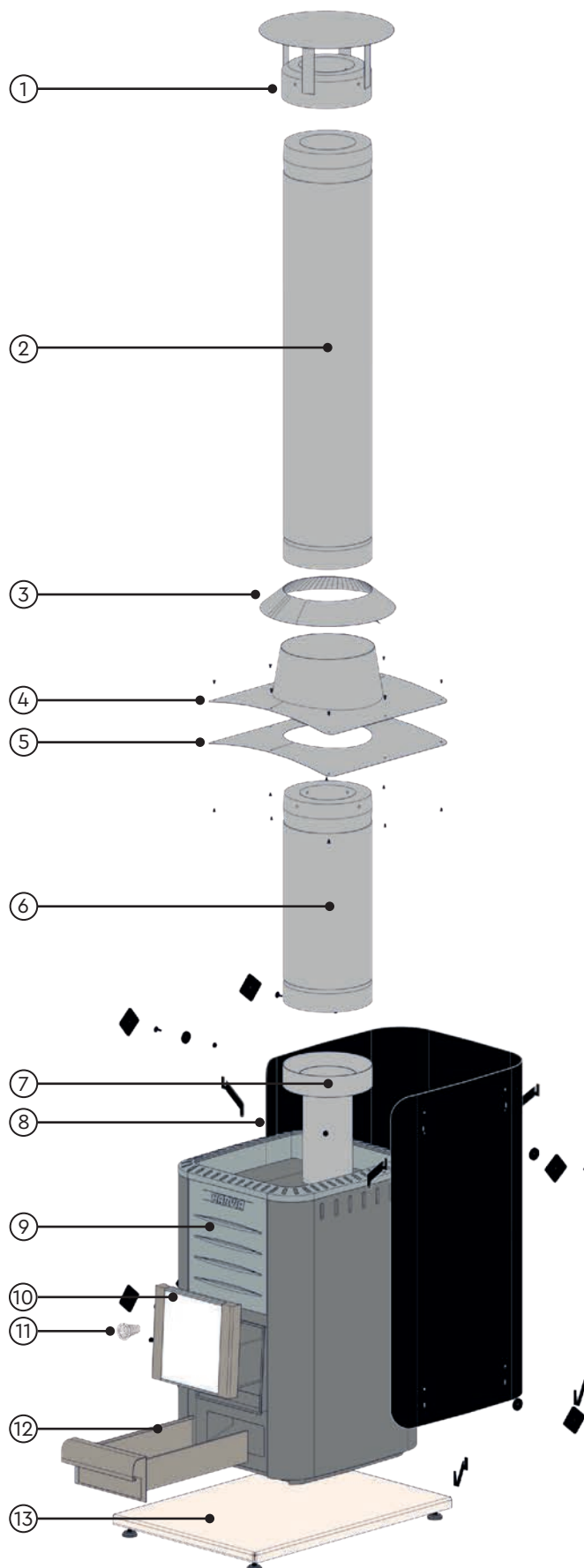
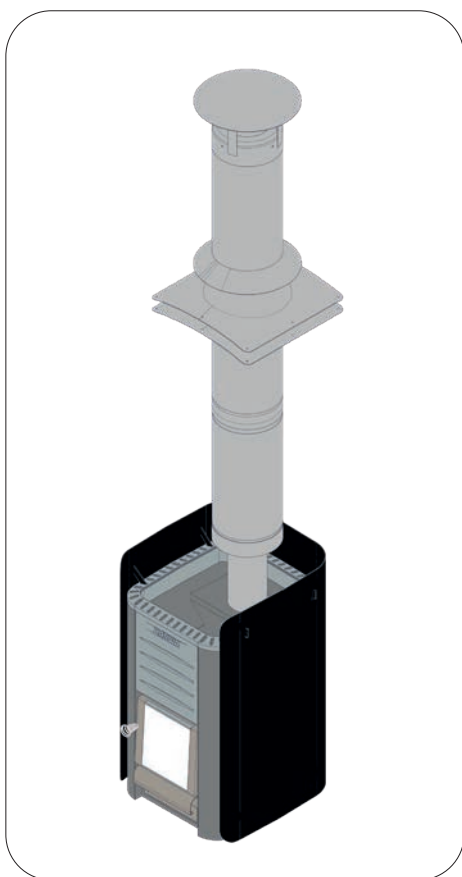
⚠ Le bois de Cèdre Rouge peut laisser apparaître des zones humides intérieures et extérieures qui viennent par capillarité. Avec le temps, le bois va griser et la teinte s'uniformiser.

5. INSTALLATION

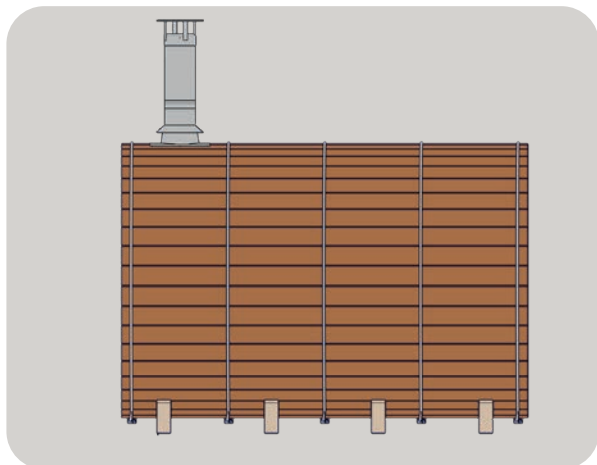
5.1 Installation du fourneau à bois

> Nomenclature :

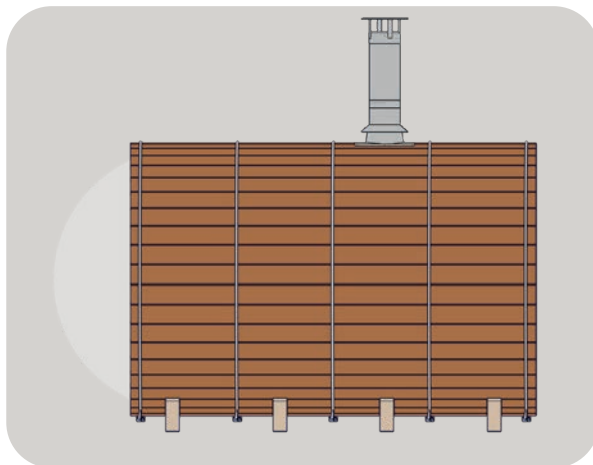
- 1- Chapeau de cheminée
- 2 - Conduit L100 cm
- 3- Collet de solin
- 4- Solin de toit
- 5- Plaque de propreté
- 6- Conduit de L50 cm
- 7- Adaptateur simple à double conduit
- 8 - Protection latérale
- 9- Fourneau
- 10- Porte fourneau
- 11 - Poignée
- 12- Tiroir à cendre
- 13- Plaque de protection sol



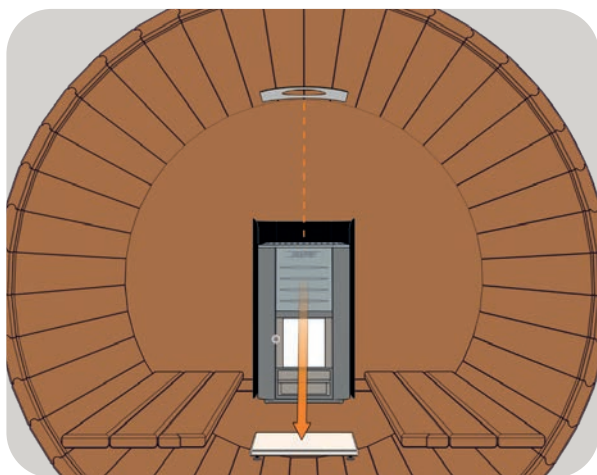
> En fonction de votre configuration de sauna, la position de la cheminée sera différente.



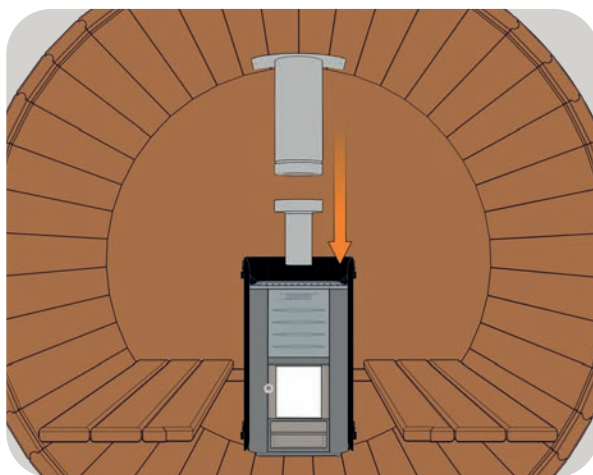
> **Sauna Tradition/ Casquette** : au fond de la cuve.



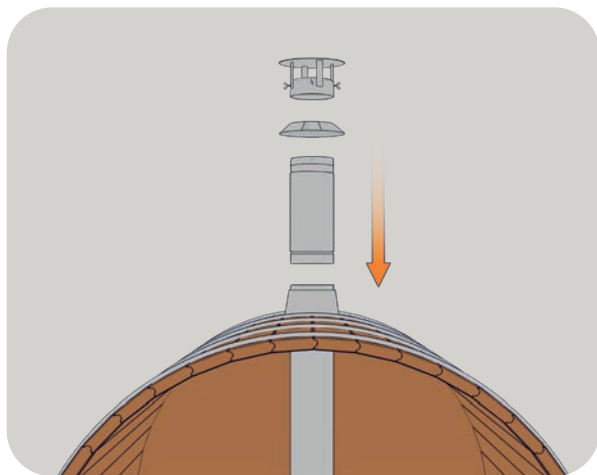
> **Sauna Vision** : Au milieu de la cuve.



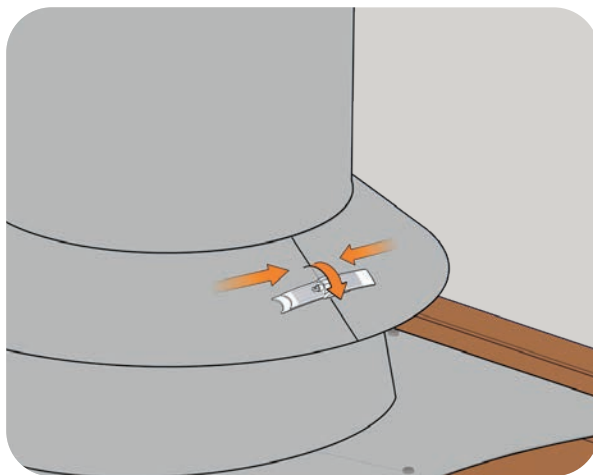
1 > Placez le fourneau bois avec son support à l'axe du perçage pour le passage de la cheminée.



2 > Insérer l'adaptateur simple à double conduit en premier dans le fourneau puis le conduit L100 cm.



3 > Ensuite, introduisez la deuxième section du conduit de L50 cm et emboîtez la avec l'autre section. Toujours depuis l'extérieur, fixez le collet de solin par dessus le solin de toit. Enfin, fixez le chapeau de cheminée.

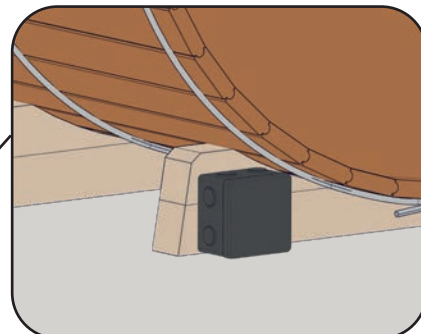
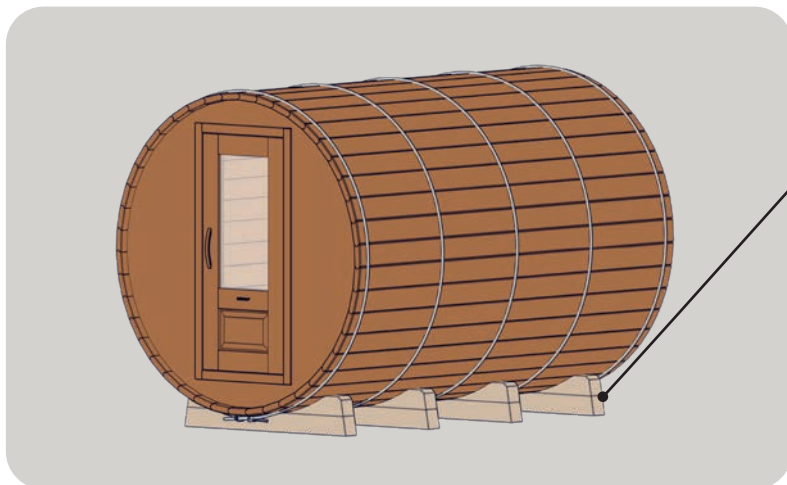


4 > Serrez la pièce en vissant la fixation crantée dans le sens horaire. Appliquez un joint silicone entre le solin de toit et le conduit de la cheminée.

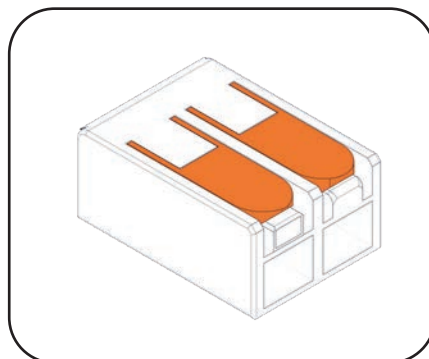
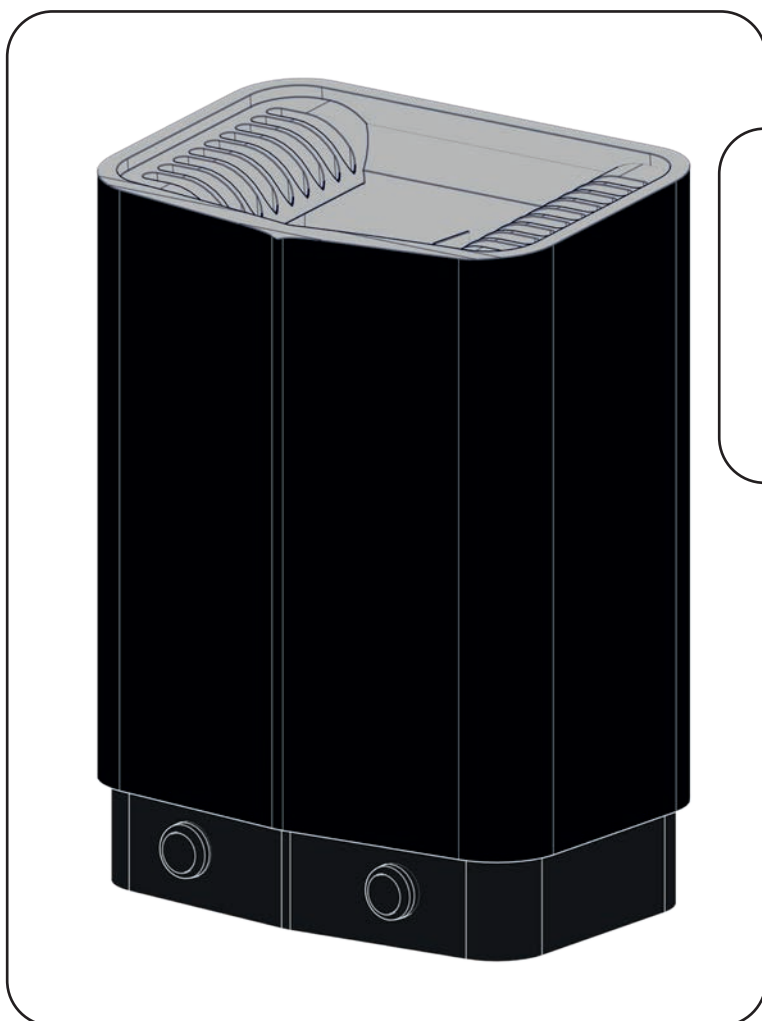
6. ANNEXE

6.1 Raccordement fourneau TYLO

Le fourneau TYLO est présent sur les saunas traditions, saunas casquette et saunas avec alcôve.



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

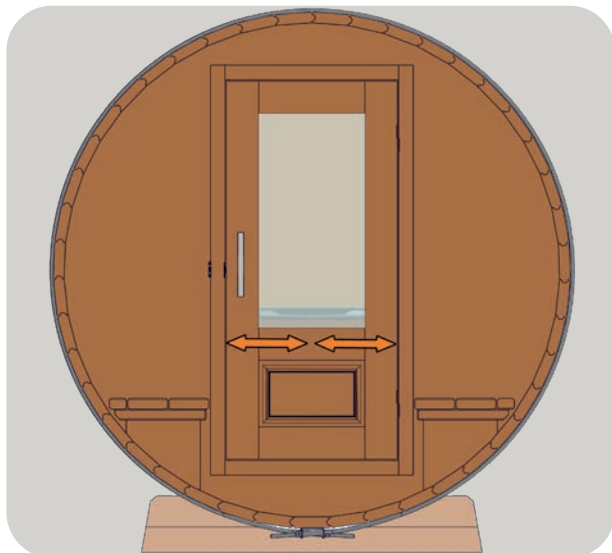


> Ensuite, raccordez l'alimentation dans la boîte de dérivation en utilisant les wagos fournis.

7. ASTUCES

7.1 Ajuster le loquet de porte

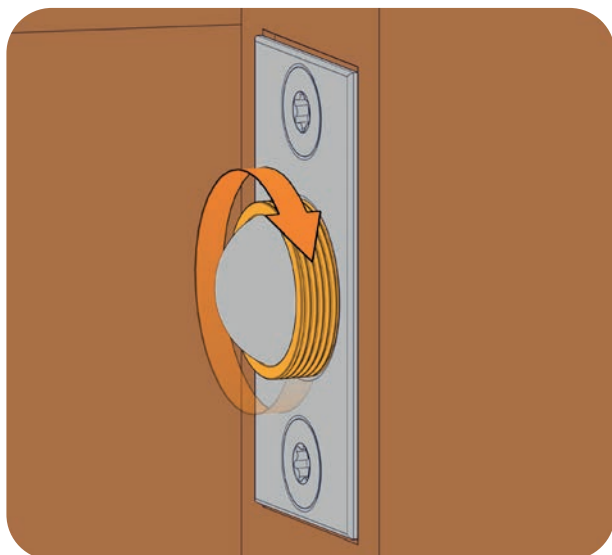
Cette fiche a pour objectif de vous guider dans l'ajustement du loquet de porte. En effet, le bois du sauna peut travailler, ce qui peut entraîner un mauvais réglage du loquet et empêcher une bonne fermeture de la porte.



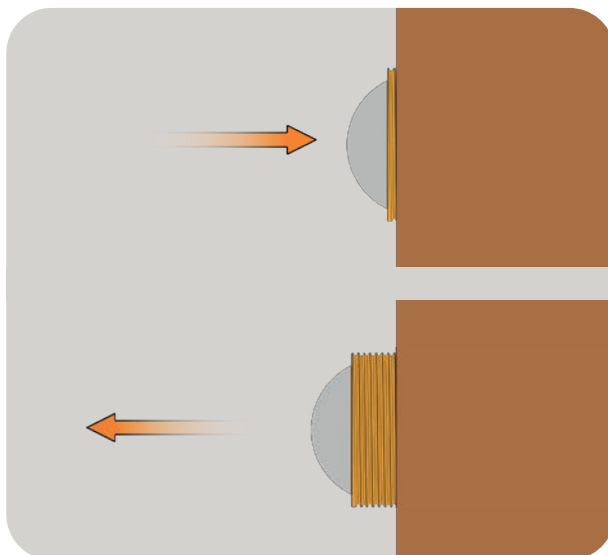
1 > Le bois de la porte a pu bouger et donc impacter la fermeture de la porte.



2 > Le loquet peut alors être mal ajusté, ce qui peut compliquer la fermeture ou, au contraire, empêcher la porte de se fermer.



3 > Ouvrez la porte, puis vissez le loquet si la fermeture est difficile, ou dévissez-le si la porte ne se ferme plus.

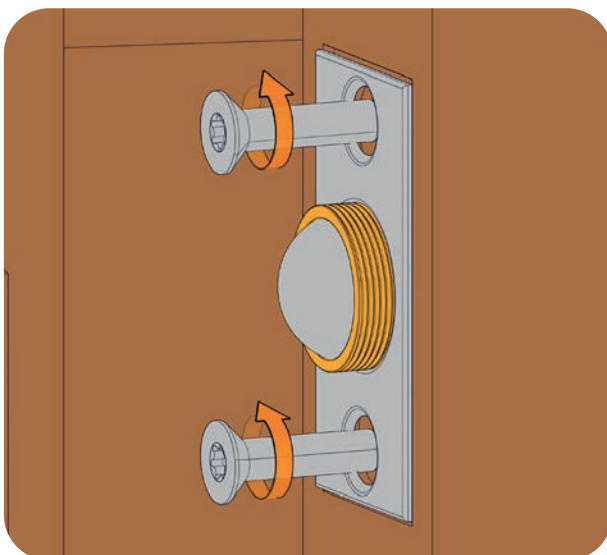


4 > Le loquet va alors soit rentrer dans la porte ou, au contraire, ressortir plus.

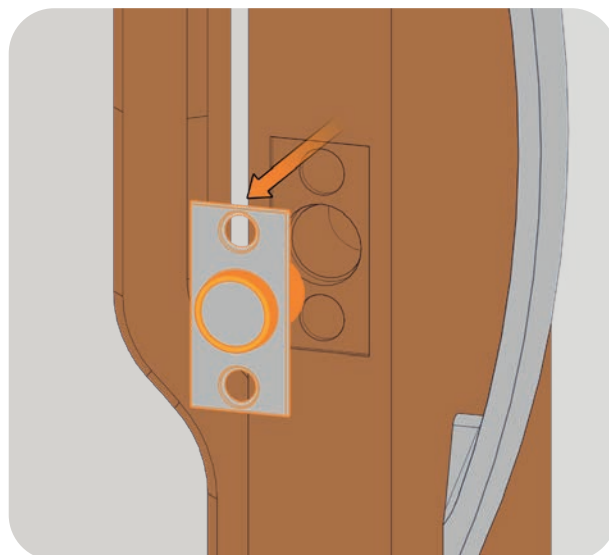


Astuce :

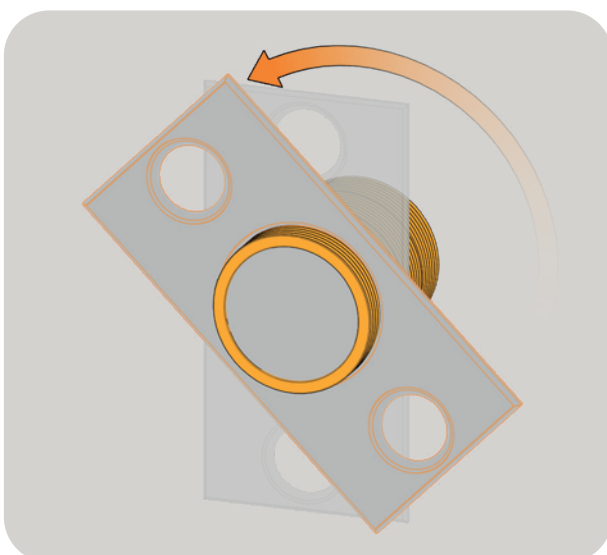
Si le serrage à la main est trop dur, vous pouvez dévisser la plaque du loquet afin d'avoir un meilleur accès. Pour se faire, suivez les étapes suivantes.



5 > Dévissez les deux vis qui maintiennent la plaque du loquet



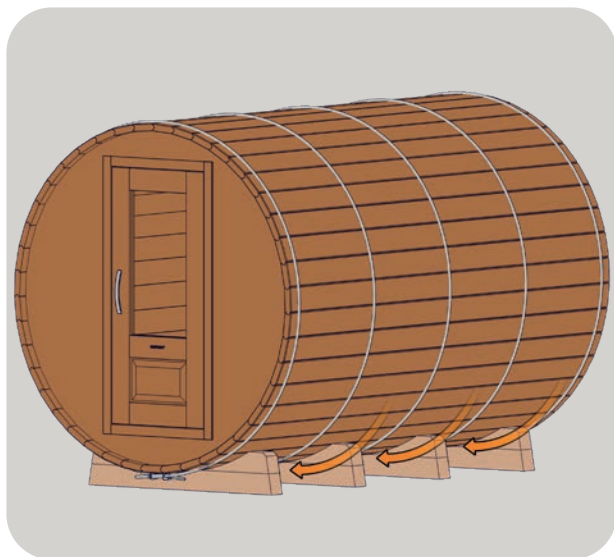
6 > Retirez la plaque et le loquet à bille qui est vissé dessus.



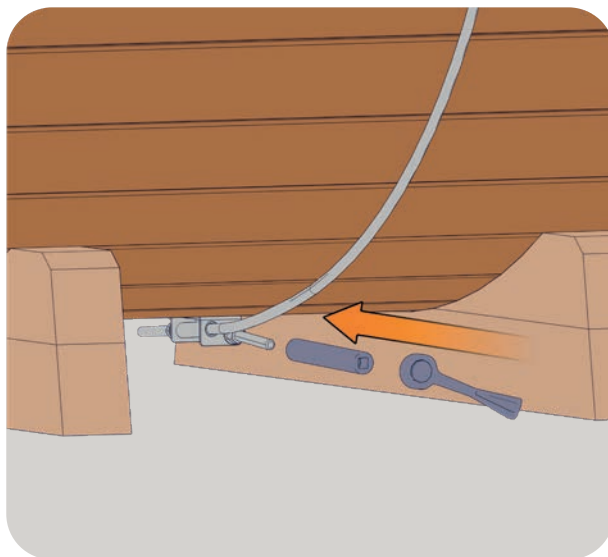
7 > Faites tourner la plaque sur le pas de vis du loquet pour l'ajuster. Puis refixer le tout.

7.2 Resserrer les cerclages

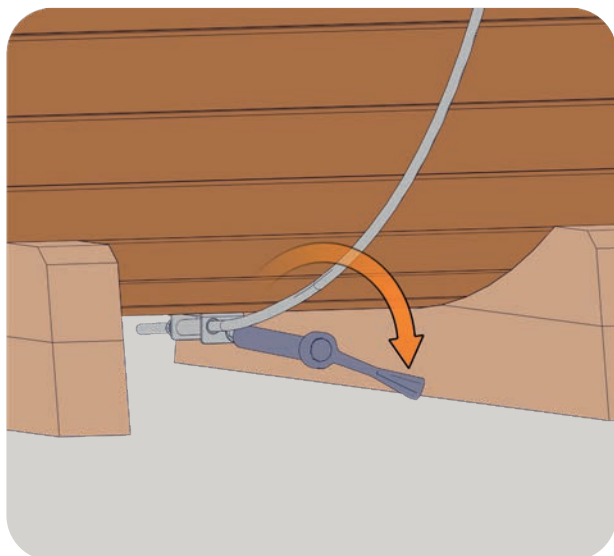
Cette fiche a pour objectif de vous guider dans le resserrage des cerclages de votre sauna après l'été. En effet, le bois s'est sûrement asséché avec la chaleur, les cerclages peuvent donc devenir trop lâches.



1 > Resserrez les cerclages de votre sauna en agissant sur les écrous situés sous la structure.



2 > Au vu de leur position, nous vous recommandons d'utiliser une douille et, si besoin, une rallonge pour plus de confort, ainsi qu'une clé à cliquet.



3 > Serrez progressivement jusqu'à percevoir un léger grincement du bois.

Pour effectuer le resserrage dans de bonnes conditions, nous vous conseillons d'utiliser une douille de 19 mm de diamètre et de 20 cm de longueur (idéalement avec une clé à cliquet).



Astuce :

Si vous êtes deux et que vous avez deux clés, serrez les boulons des deux côtés en même temps pour éviter un serrage asymétrique.

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