# Skötsel- och bruksguide

*För din Cabino-fatbastu eller kubbastu*

Så ställer du upp bastun, tar hand om träet och använder den säkert och bekvämt.

## INNAN DU INSTALLERAR

### Ett plant underlag

Förbered ett plant underlag för bastun.

### Ett stabilt fundament

Bastun kan stå på en träplattform eller en betongplatta. Underlaget måste tåla minst ett par ton.

### Avstånd till skorstenen

Om bastun står nära en annan byggnad, till exempel i kanten av en terrass, ska skorstenen sitta tillräckligt långt från byggnadens tak.

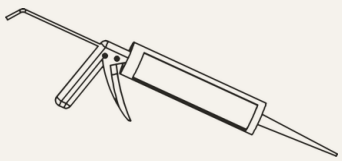
*Därefter installerar du bastun, värmer upp den till önskad temperatur och njuter.*

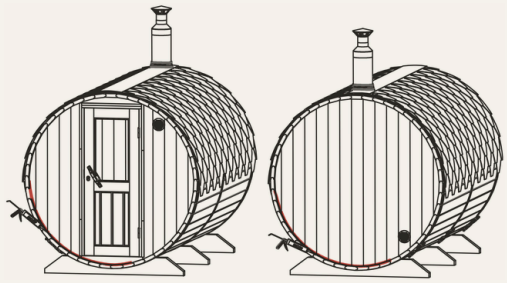
## EFTER INSTALLATIONEN

1

### Täta fogarna med silikon

När bastun står på sin permanenta plats ska du täta fogarna mellan bastuns väggar och profilerna med silikon. Den röda linjen på bilderna markerar fogen som ska tätas.





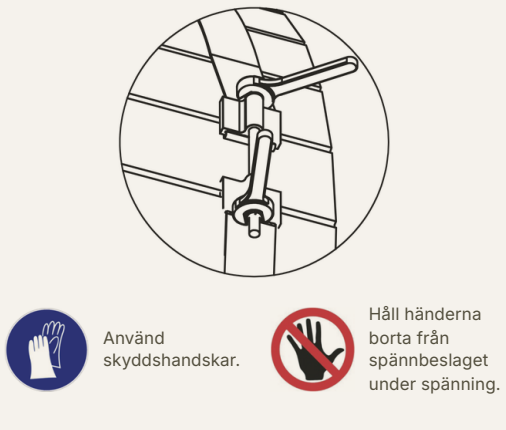
2

### Rostfria stålband

**Spänn åt stålbanden efter transporten.**

Håll dem åtspända på våren, på hösten och vid regnigt väder, men se till att spänningen inte blir för hård. Under den torra årstiden är det tillåtet att banden sitter lite löst. Du kan spänna åt banden vid behov, men det är inte obligatoriskt.

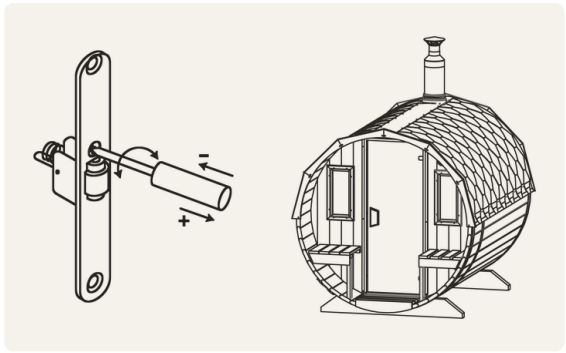
Håll koll på spänningen och lossa eller spänn åt banden efter vädret. Justera i tid: om du väntar för länge kan dörren hänga snett eller bastuns profiler skadas.



## EFTER INSTALLATIONEN · FORTS.

### 3 Dörr med rullås

Om din bastu har en trädörr med rullås ska du justera låset innan du använder bastun, genom att vrida på rullåsets justerskruv. Låset ska röra sig fritt och samtidigt låsa dörren ordentligt.



## TRÄVÅRD

### 1 Behandla utsidan

Behandla bastuns utsida med träskydd eller impregnera den med ett antiseptiskt medel för trä minst vartannat år. Lägsta temperatur när du stryker på produkterna är +5 °C.

MINST

**Vartannat år**

Stryk på vid +5 °C eller varmare

### 2 Skydda plankändarna

Skydda plankornas ändar mot sprickbildning med ett särskilt skyddsmedel för ändträ. Om du använder samma produkt som på resten av bastun ska du stryka på den i 3 lager.

**3 lager**

Om du använder samma produkt som på resten av bastun

### 3 Behandla insidan

För att skydda mot svamp, mögel och insekter ska du behandla alla invändiga ytor minst en gång om året med ett lämpligt skyddsmedel som är avsett för bastuinredning. Använd bara produkter som är säkra i en het bastu.

MINST

**Varje år**

Alla invändiga ytor

## SÅ ANVÄNDER DU BASTUN

BRA ATT VETA

**Under 3 år**

Barn under 3 år ska inte använda bastun alls. För äldre barn ska temperaturen vara tydligt lägre.

**Ingen alkohol**

Använd aldrig bastun (torr ånga) efter att ha druckit alkohol, inte ens små mängder.

**80–100 °C**

Temperaturen i bastun bör ligga mellan 80 och 100 °C.

SÅ ANVÄNDER DU BASTUN · FORTS.

## Innan

Duscha och torka huden ordentligt med en handduk. Då får du bra förutsättningar för svettning och temperaturreglering.

Använd inte tvål. Hud som är avfettad av tvål tål värme sämre.

Täck huvudet med en handduk eller bastuhatt som skydd mot överhettning.

Gå inte in med vått hår eller blöt hud, och inte när du är trött eller hungrig.

Undvik en kall kontrastdusch precis innan, och gå inte in med kalla armar och ben.

## I bastun

Drick mycket vatten.

5–12 minuter i värmen är optimalt.

Du kan sitta eller ligga på bänkarna med benen lite högre än huvudet.

Drick ingen alkohol under bastubadet.

## Efter

Efter varje omgång: 3–12 minuters nedkylning och 15–20 minuters vila.

Bastubad är individuellt: hur länge du badar beror på ålder och hälsa.

Det är lämpligt med 2–3 provomgångar. Ta inte fler än 3–5 omgångar.

Avsluta hela bastubadet med 30–40 minuters vila, till exempel med en kopp örtte.

BASTUBADET I KORTHET

| 5–12 min | 3–12 min | 15–20 min | 2–3 omgångar | 30–40 min |
|---|---|---|---|---|
| I VÄRMEN | NEDKYLNING | VILA | PROVOMGÅNGAR | AVSLUTANDE VILA |
| Optimalt | Efter varje omgång | Efter varje omgång | Högst 3–5 omgångar | För att avsluta hela bastubadet |

*Frågor om din bastu?*

Skriv till **kontakt@cabino.se**.

CABINO