Oceanic
Sauna & Steam

Dernière actualisation : 15/03/2024

POÊLE À SAUNA
AVEC BOITIER DE COMMANDE OCSB/LB

french

Sommaire

1. INTRODUCTION ……..……page 3

2. NOTES IMPORTANTES……..……..page 3

3. CONSIGNES DE SÉCURITÉ……..…..page 3

4. CONNEXIONS ÉLECTRIQUES…… page 3
- 4.1. Schéma général de l'installation
- 4.2. Diagrammes des circuits du poêle

5. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES……..……..……..page 4
- 5.1. Paramètres du poêle à sauna
- 5.2. Fiche technique du poêle à sauna
- 5.3. Paramètres des commandes
- 5.4. Boitier de commande – Diagramme – Connexions en triphasé
- 5.5. Boitier de commande Diagramme – Connexions en monophasé
- 5.6. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Valable pour les modèles vendus à partir de mai 2022 – 3-4kW
- 5.7. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Valable pour les modèles vendus à partir de mai 2022 – 4.5-9kW
- 5.8. Boitier de contrôle
- 5.9. Boitier de commande
- 5.10. Sonde de température

6. INSTALLATION……..……..……page 10
- 6.1 Distances de sécurité
- 6.2. Installation du poêle à sauna
- 6.3. Installation du boitier de contrôle
- 6.4. Installation de la sonde de température

7. SCHÉMA DE CONNEXIONS GÉNÉRAL……page 13

8. TESTS ET MISE EN MARCHE……..…….. page 14
- 8.1. Tests
- 8.2. Réglage de la durée et de la température
- 8.3. Interrupteur « Porte ouverte »

9. RÉSOLUTION DES PROBLEMES TECHNIQUES…….....page 15

10. UTILISATION ET ENTRETIEN……..…….. page 16
- 10.1. Comment prendre un bain de sauna
- 10.2. Entretien d'une cabine et de ses accessoires

1. INTRODUCTION

Merci pour choisir notre poêle à sauna Oceanic. Prenez s'il-vous-plait le temps de lire complètement ce manuel d'instructions avant de commencer l'installation : il contient des informations très importantes de sécurité, d'installation et d'entretien.

Les poêles pourront être utilisés en mono ou triphasé, selon leur puissance.

2. NOTES IMPORTANTES

- Lire ce manuel avant toute installation ou utilisation, et conservez-le
- Cet appareil doit être installé par une personne qualifiée
- Le câble d'alimentation devra partir du tableau électrique général et devra être protégé par un disjoncteur différentiel. L'intensité électrique devra correspondre aux branchements et à la puissance du poêle.
- Déconnecter le courant avant de procéder aux connexions électriques
- Le poêle à sauna ne peut pas être utilisé pour une utilisation différente à celle de la chauffe d'une cabine de sauna.
- Ne pas couvrir le poêle ou le mettre en contact avec des éléments inflammables (serviettes par exemple).
- Ne pas faire fonctionner le poêle sans ses pierres, ou avec des pierres usées.
- Ne pas toucher le poêle lorsqu'il est en marche.

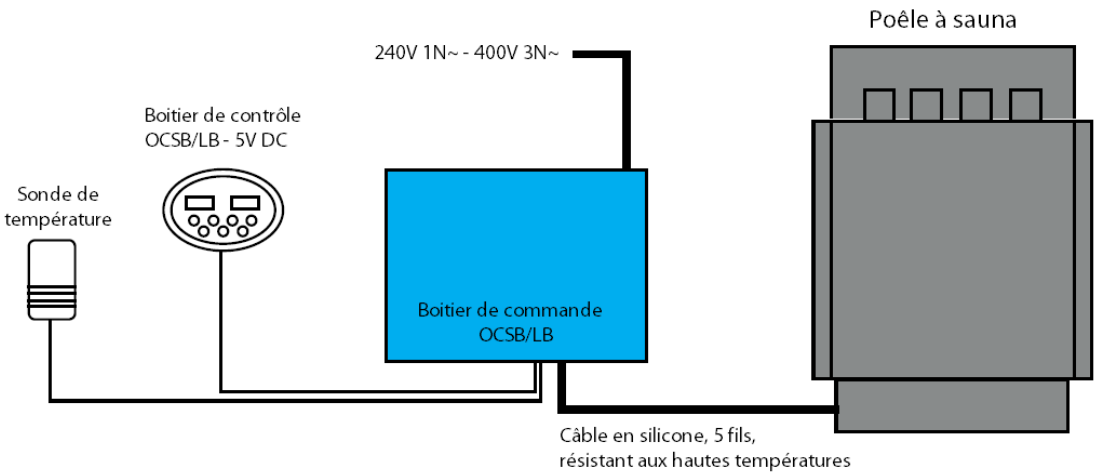
3. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Les personnes âgées, les femmes enceintes, ou toutes les personnes souffrant du cœur, de problèmes de pression artérielle ou de diabète ne doivent pas utiliser le sauna sans autorisation préalable de leur médecin traitant.
- Ne pas fumer dans le sauna.
- Eviter d'utiliser le sauna juste après une session de sport intensive.
- Ne pas utiliser le sauna sous l'influence de l'alcool.
- Si vous vous sentez somnolent, nauséeux ou mal à l'aise, quittez immédiatement le sauna.
- Le sauna doit être bien ventilé.
- Le sauna n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 16 ans.
- Les professionnels doivent indiquer clairement les consignes de sécurité et les risques encourus à l'entrée du sauna.

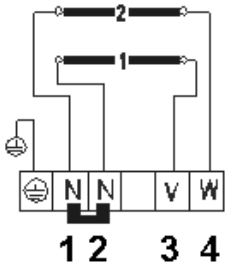
4. CONNEXIONS ÉLECTRIQUES

Un électricien professionnel n'aura aucun mal à installer cet appareil. Selon la réglementation en vigueur, le raccordement électrique du sauna et de son boitier de commande devra être fait par un électricien agréé. En cas de garantie ou de réclamation, une copie de la facture de votre électricien pourra vous être demandée.

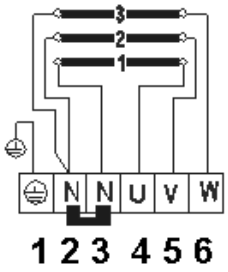
4.1. Schéma général de l'installation



4.2. Diagrammes des circuits du poêle



OC30~OC40



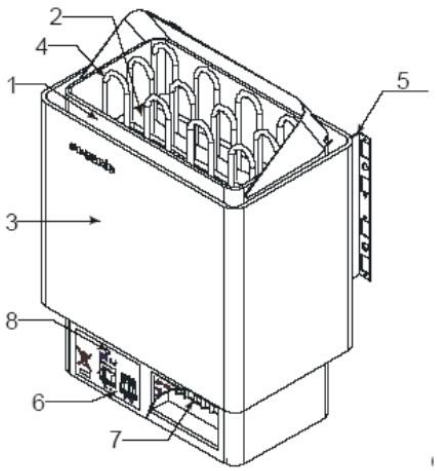
OC45~OC90

5. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

5.1. Paramètres du poêle à sauna

Modèle	Puissance (KW)	Voltage (V)	Connexion (N~)	Qté Résistances	Qté Roches (kg)	Dimensions LxlxH (mm)
OCS30	3	230	1	2	12-14	410 x 280 x 570
OCS40	4	230/400	1/3	2	13-15	
OCS45	4.5	230/400	1/3	3	14-16	
OCS60	6	230/400	1/3	3	16-18	
OCS80	8	230/400	1/3	3	18-20	
OCS90	9	230/400	1/3	3	18-20	

5.2. Fiche technique du poêle à sauna

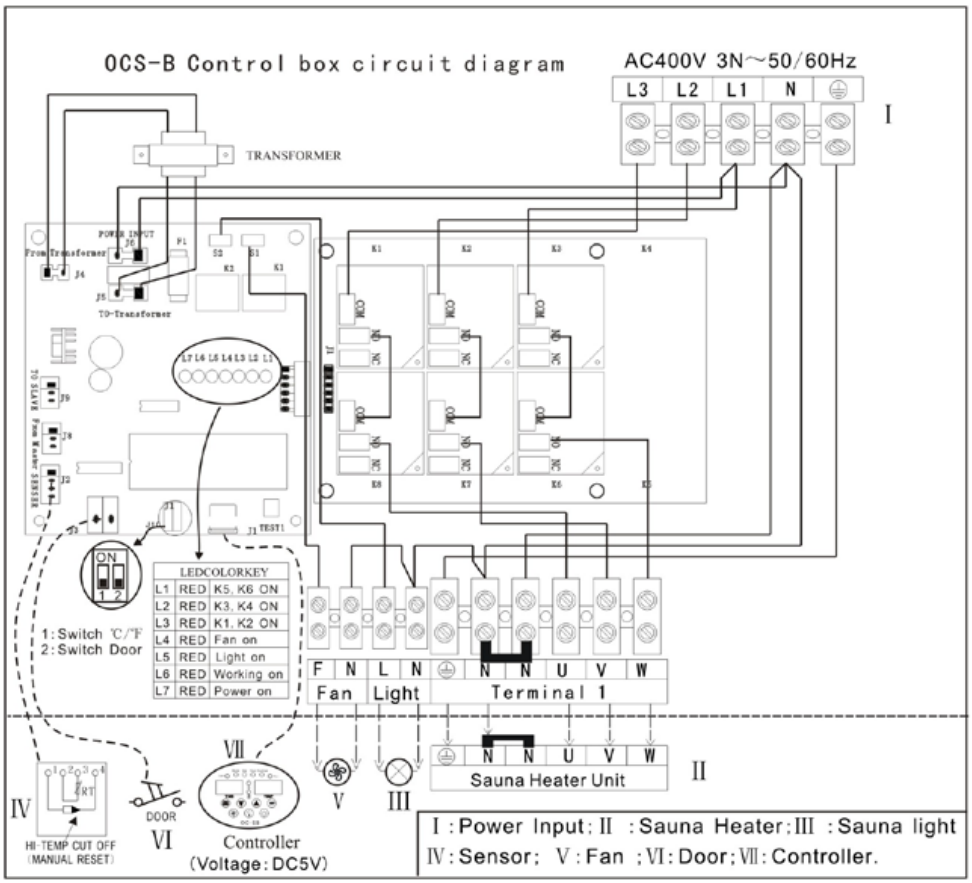


N°	DESCRIPTION
1	CARENAGE
2	GRILLE REGLABLE
3	HABILLAGE
4	RESISTANCES
5	RAIL DE FIXATION
6	PLAQUE SIGNALETIQUE
7	BORNIER DE RACCORDEMENT

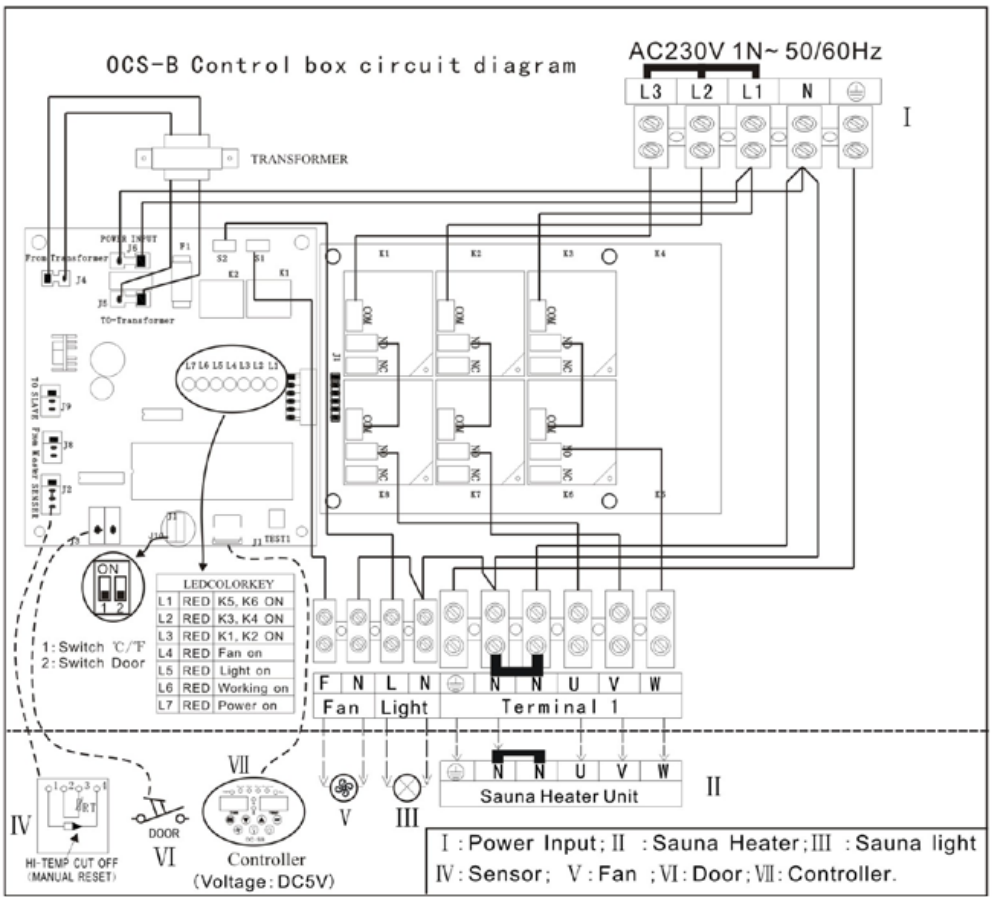
5.3. Paramètres des commandes

Modèle	Courant Entrée		Courant Sortie		Puissance supportée	Dimensions (mm)		
	1N~	3N~	1N~	3N~	(KW)	L	l	H
Boitier bleu de contrôle	**230V**	**400V**	**230V**	**400V**	**2.5~8**	**310**	**260**	**70**
Boitier bleu de contrôle		**400V**		**400V**	**9**	**310**	**260**	**70**
Clavier	**Voltage : DC5V**				**2.5~20**	**150**	**92**	**22**

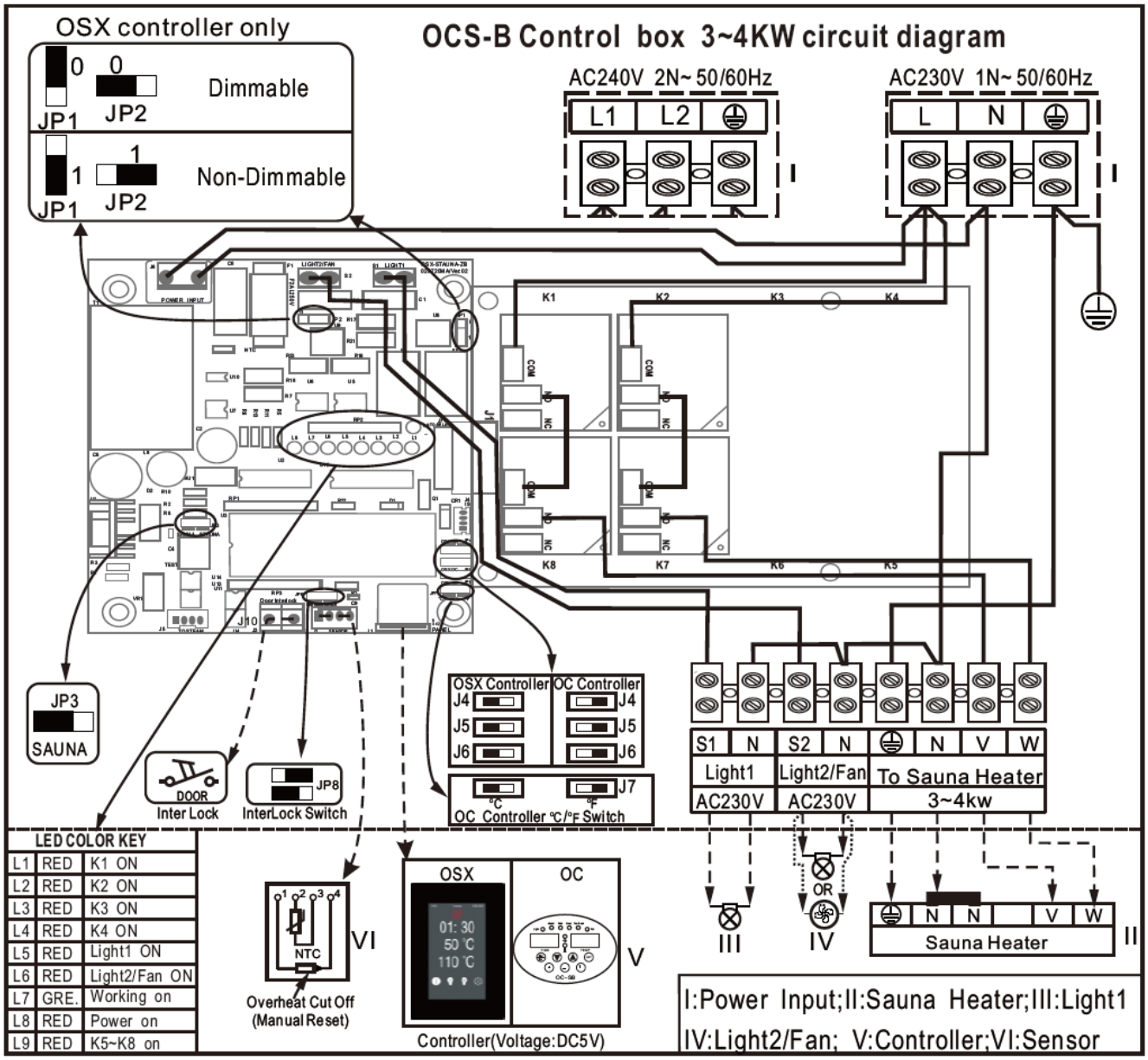
5.4. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Connexion en triphasé



5.5. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Connexion en monophasé

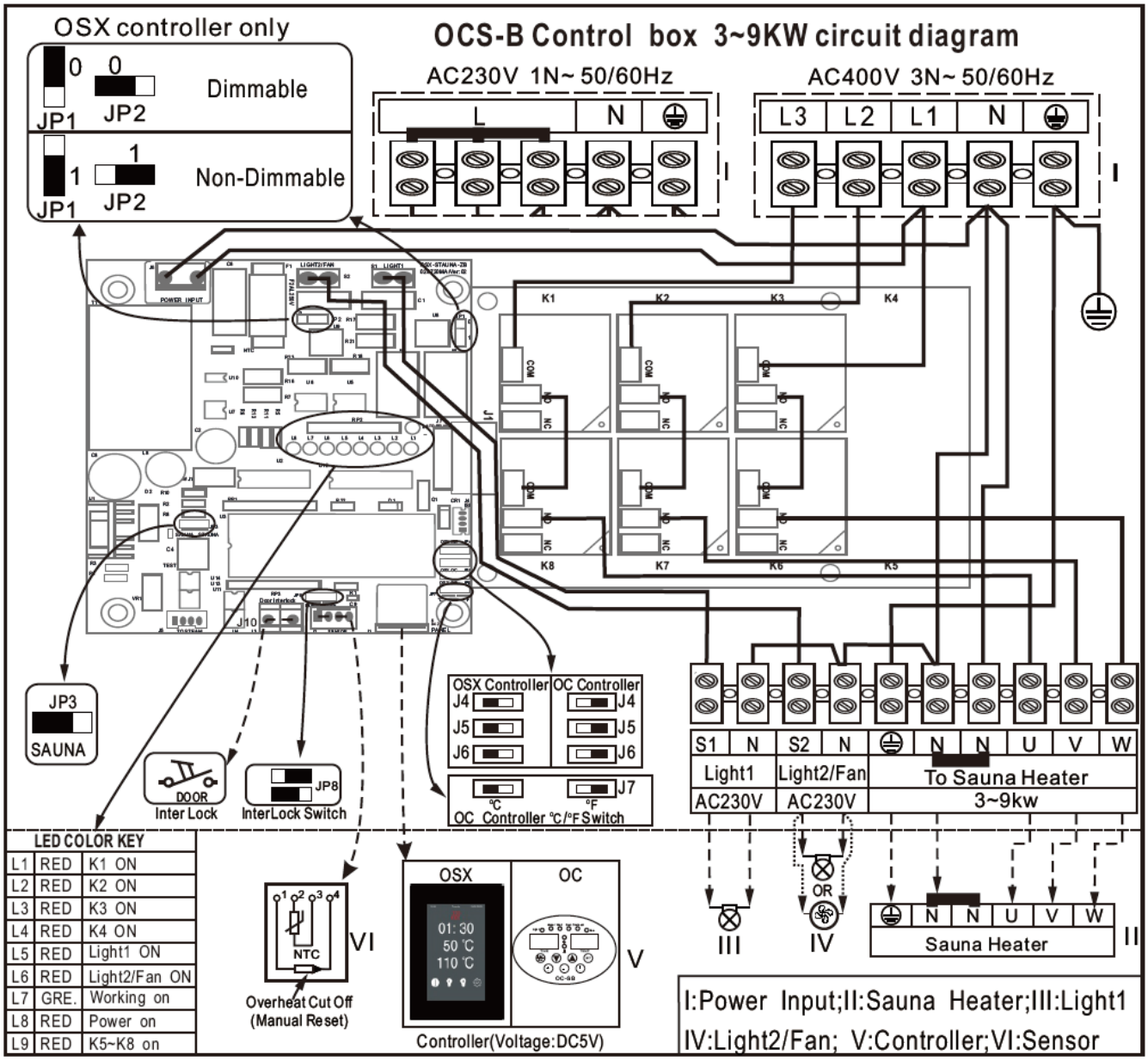

OCS-B Control box circuit diagram
AC230V 1N~ 50/60Hz
L3 L2 L1 N
I
TRANSFORMER
POWER INPUT
From Transformer
TO-Transformer
TO SLAVE
From Heater SENSER
TEST1
LEDCOLORKEY
L1 RED K5, K6 ON
L2 RED K3, K4 ON
L3 RED K1, K2 ON
L4 RED Fan on
L5 RED Light on
L6 RED Working on
L7 RED Power on
1: Switch ℃/℉
2: Switch Door
F N L N N N U V W
Fan Light Terminal 1
N N U V W
Sauna Heater Unit
II
IV
HI-TEMP CUT OFF
(MANUAL RESET)
DOOR
VI
VII
Controller
(Voltage: DC5V)
V
III
I : Power Input; II : Sauna Heater; III : Sauna light
IV: Sensor; V: Fan ; VI: Door; VII: Controller.

5.6. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Valable pour les modèles vendus à partir de mai 2022 – 3-4kW



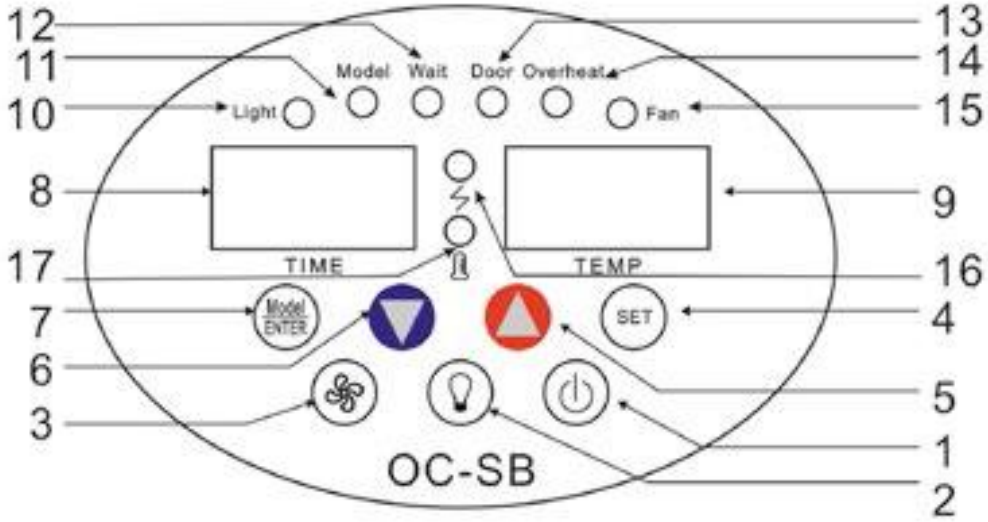
La sortie pour éclairage 1 "Light 1" possède une charge maximale de 60W.
La sortie pour éclairage 2 ou ventilation "Light 2 / Fan" possède une charge maximale de 60W.

5.7. Boitier de commande OCSB – Diagramme – Valable pour les modèles vendus à partir de mai 2022 – 4.5 - 9kW



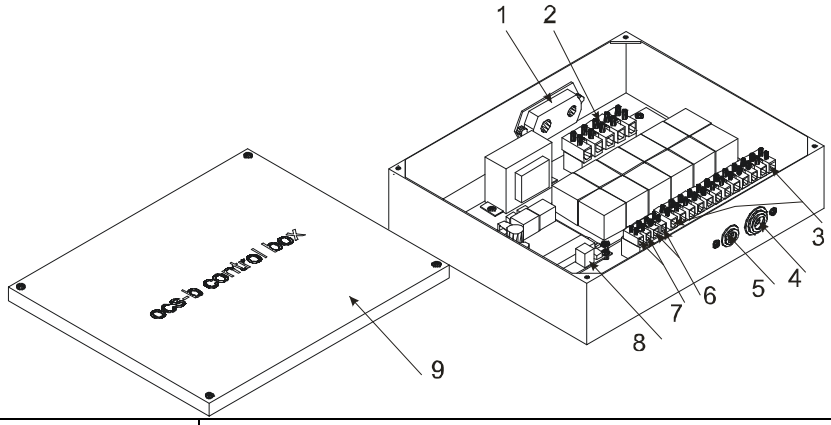
La sortie pour éclairage 1 "Light 1" possède une charge maximale de 60W.
La sortie pour éclairage 2 ou ventilation "Light 2 / Fan" possède une charge maximale de 60W.

5.8. Boitier de contrôle



N°	Description	Fonction
1	Bouton ON/OFF	Presser pour allumer ou éteindre le dispositif
2	Bouton d'éclairage	Presser pour allumer ou éteindre l'éclairage
3	Bouton de ventilation	Presser pour allumer ou éteindre la ventilation
4	SET	Présélections du temps et de la température et confirmation des paramètres sélectionnés
5	▼	Bouton de diminution (durée ou température)
6	▲	Bouton d'augmentation (durée ou température)
7	MODEL	Presser pour changer le mode de fonctionnement (A = affichage du temps programmé. Le poêle chauffe immédiatement / B = Décompte du temps programmé avant le mise en marche du poêle)
8	Ecran du TEMPS (TIME)	Affichera le temps de fonctionnement ou le compte-à-rebours jusqu'à la mise en route
9	Ecran de la TEMPÉRATURE (TEMP)	Ecran de lecture digitale de la température
10	LED LIGHT	Témoin d'éclairage de la cabine
11	LED MODEL	Témoin du mode A (le poêle est en chauffe)
12	LED WAIT	Témoin du mode B (le poêle n'est pas encore en chauffe)
13	LED DOOR	Témoin d'ouverture de la porte. Si la LED est allumée, le poêle arrêtera de chauffer. Cette option peut être désactivée en poussant le bouton se situant avec le circuit électronique.
14	LED OVERTHEAT (Surchauffe)	Témoin de surchauffe lorsque la température dépasse les 120°. Pour réamorcer le poêle attendre que la température baisse puis appuyer sur le bouton qui se trouve dans la sonde de température
15	LED FAN (ventilation)	Témoin de ventilation de la cabine
16	LED HEATING	Témoin de chauffe du poêle
17	LED de fin de fonctionnement	Témoin indiquant que la température programmée est atteinte

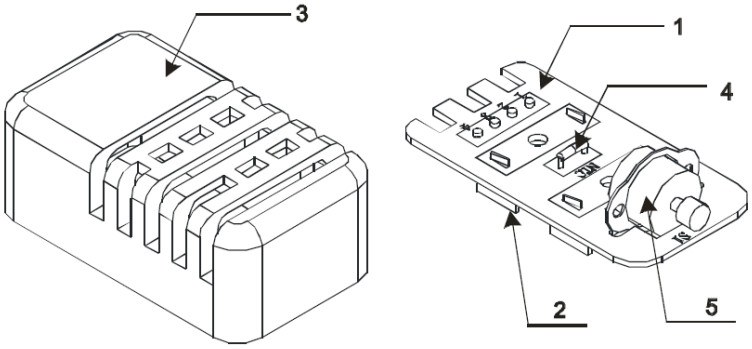
5.9. Boitier de commande



No.	Description	Instructions
1	Ancrage des fils	Les fils entreront par là et y seront fixés
2	Terminal	À connecter à l'arrivée électrique
3	Terminal	À connecter au poêle
4	Point de sortie des câbles du poêle, éclairage et ventilateur	Sortez les câbles du poêle, de l'éclairage et du ventilateur, et attachez-les
5	Point d'arrivée du câble du boitier de contrôle	Point d'arrivée du câble du boitier de contrôle
6	Terminal de l'éclairage	Connectez le câble de l'éclairage ici
7	Terminal du ventilateur	Connectez le câble du ventilateur ici
8	Terminal du boitier de commande	Connectez le câble du boitier de commande ici
9	Couvercle	Couvercle du boitier de contrôle général

5.10. Sonde de température

5.10.1. Fiche technique de la sonde de température



N°	DESCRIPTION	FONCTION
1	CARTE PCB	CIRCUIT IMPRIME
2	CLIPS	FIXATIONS
3	CAPOT	PROTECTION DE LA CARTE PCB
4	SONDE	REGULE LA TEMPERATURE
5	DISJONCTEUR	SECURITE ANTI SURCHAUFFE (SUP. A 120 C°)

5.10.2. Paramètres de la sonde de température

Modèle	Températures Détectées	Position « surchauffe » à	Dimensions (mm)		
	°C	°C	L	l	H
OC-S	0~110	120	76	42	27

6. INSTALLATION

Important
LIRE CE MANUEL AVANT DE COMMENCER L'INSTALLATION ET LE CONSERVER POUR L'UTILISATION ET L'ENTRETIEN.

- Vérifiez que votre poêle est compatible avec votre cabine de sauna
- Vérifiez que la puissance électrique est suffisante pour votre poêle
- Isolez le courant avant installation
- L'installation est normée (cf. tableaux pour les distances minimums)
- La hauteur minimum du sauna doit être de 1900mm
- Ne pas installer le poêle directement sur le sol, ou sur un support. Il doit être accroché au mur.
- Ne pas couvrir le dos du poêle avec de l'isolant ou un matériau similaire.
- Le câble qui rente dans la cabine doit être résistant à la chaleur, de type 60245 IEC 66 HO7RN-F (BSEN 6141) – contacter le service clientèle pour schémas si nécessaire.
- Un poêle par cabine (pas deux ou plus !)
- Le poêle devient très chaud lorsqu'il fonctionne. Protégez-le autour avec un protecteur pour éviter tout contact.
- Les vis de support supérieures doivent être fixées fermement. Il existe un écart de 3 mm entre la tête de vis et le mur, les vis de fixation supplémentaires doivent être insérées dans les trous ronds des rails pour empêcher le dispositif de chauffage d'être soulevé.
- Le boitier de commande doit être installé dans un endroit sec, à l'extérieur du sauna.
- Le boitier de contrôle doit être installé à une hauteur de 1200-1500mm afin d'être plus facilement manipulable.
- La sonde de température doit être installée à l'intérieur du sauna, mais pas directement au dessus du poêle. Elle doit être installée à une hauteur de 1500-1800mm du sol, et à une distance horizontale de minimum 500mm du poêle.

Modèle	Cabine de sauna			Distance min. du poêle à (mm)			Courant (A)		Fusible (A)	
	Volume (m^3)		Hauteur (min)	Bancs	Plafond	Sol	230V 1N~	400V 3N~	230v 1N~	400V 3N~
	Min	Max								
0CS30	2	4	1900	50	1100	180	13	/	20	/
0CS40	3	5	1900	50	1100	180	17	/	25	/
OCS45	4	6	1900	80	1100	180	19.5	6.5	25	10
OCS60	5	8	1900	150	1100	180	27	9	40	16
OCS80	7	11	1900	200	1100	180	35	12	60	20
OCS90	8	12	1900	200	1100	180	39	13	60	20

6.1. Distances de sécurité

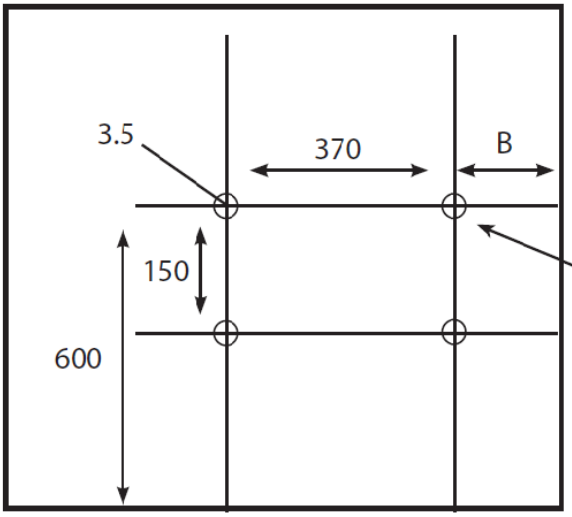


Fig. A

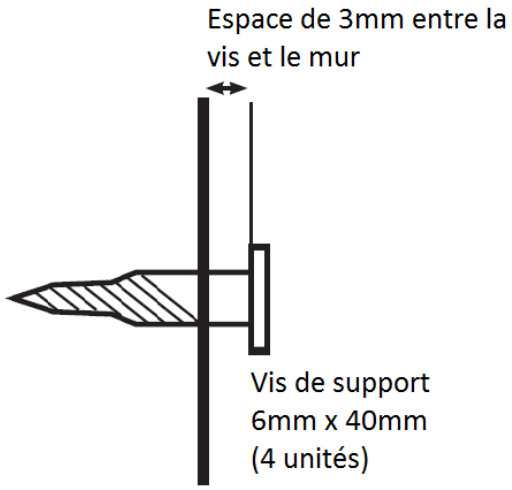


Fig. B

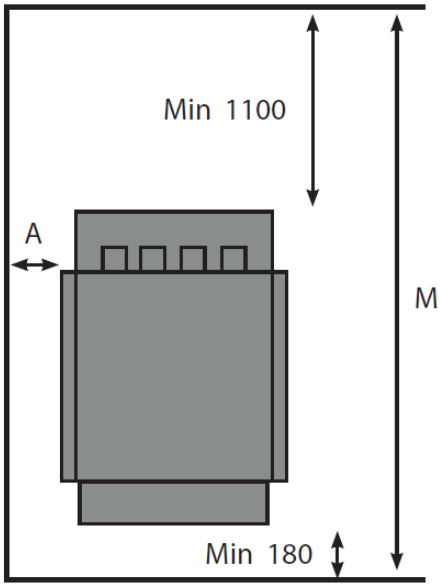


Fig. C

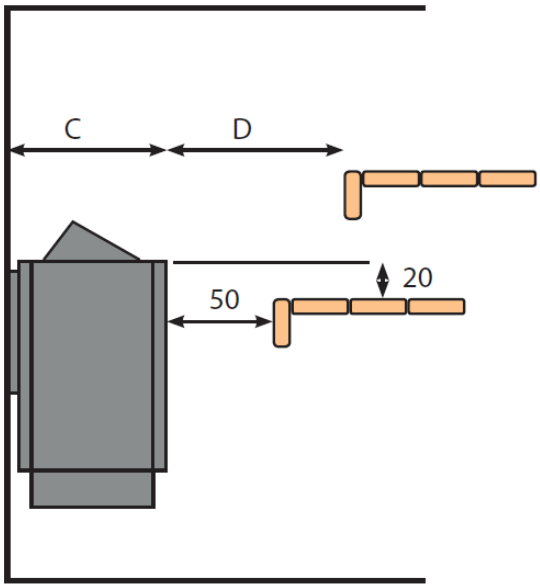
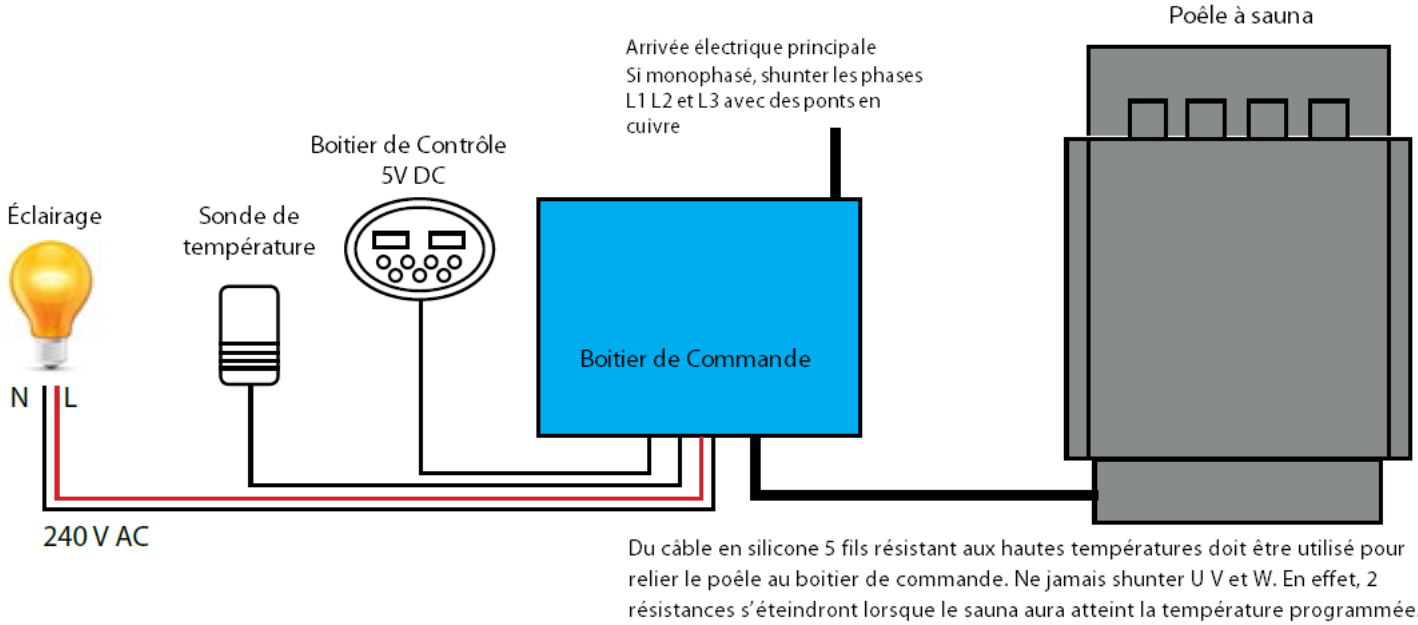


Fig. D

Mesures en mm

Modèle	Distance Minimum (mm)			
	A	B	C	D
OCS30	50	70	280	100
OCS40	50	70	280	100
OCS45	80	100	280	100
OCS60	100	120	280	150
OCS80	130	150	280	200
OCS90	130	150	280	200



Boitier de commande déporté OCSB & poêle à sauna
Installation électrique

Câble électrique (non fourni) 3 fils (230V~1N) ou 5 fils (400V~3N). Relie le tableau électrique au boitier bleu OCSB.

Câble électrique 3 fils (non fourni). Relie le boitier OCSB à l'éclairage.

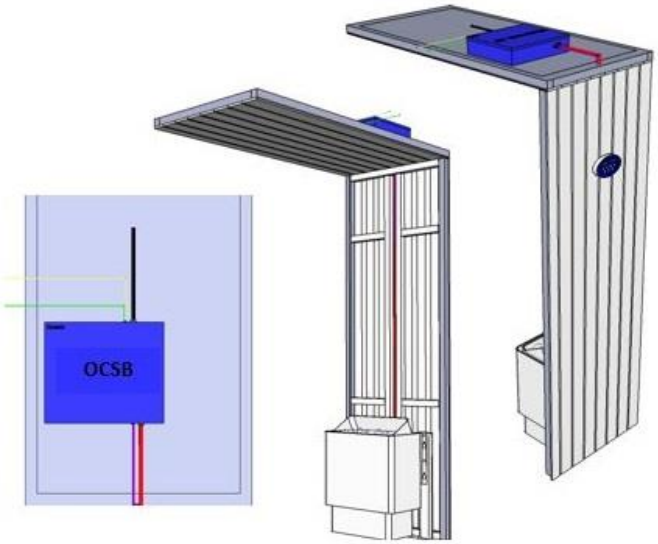
Câble reliant le boitier OCSB à la sonde de température (inclus).

Câble électrique 5 fils (non fourni). Relie le boitier OCSB au poêle à sauna.

Câble de type DIN, 5 mètres. Relie le boitier OCSB au panneau de commande digital.

Tous les câbles passant dans les parois ou entrant dans la cabine de sauna devront résister aux hautes températures.

Les sections de câbles devront être adaptées à la puissance du poêle et à l'installation. Demandez conseils à votre électricien.



6.2. Installation du poêle à sauna

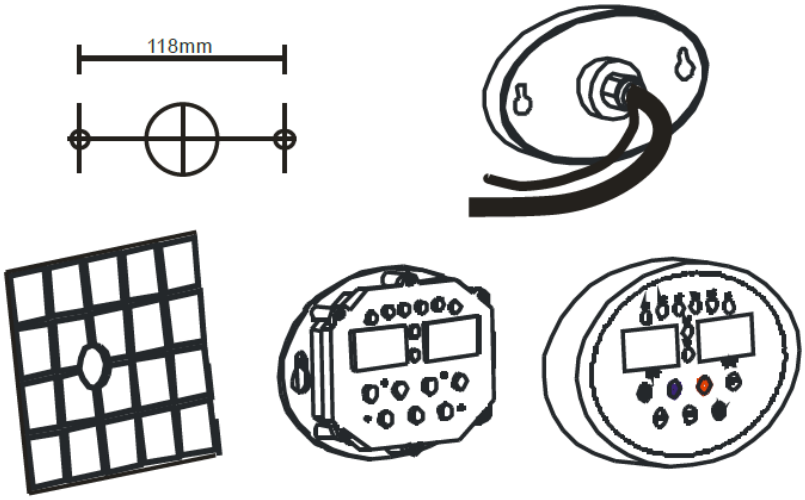
- Installez le poêle en vous aidant des schémas précédents
- Retirez la partie frontale du poêle afin d'y connecter l'arrivée électrique, puis la remettre en place une fois les câbles installés au niveau du poêle.

Mettre en place le poêle sur la paroi de la cabine en respectant les distances de sécurité autour, au dessus et au dessous du poêle. S'assurer que les fixations soient de niveau et suffisamment solides pour supporter le poids du poêle et de ses roches.
ATTENTION : Le poêle devient très chaud pendant son utilisation et doit être équipé d'un protège-poêle en bois pour éviter tout contact accidentel.
Respecter les distances de sécurité pour la mise en place du protège poêle.
Pour fonctionner correctement, le poêle doit être bien aéré. Une entrée d'air en position basse doit être prévue sous la porte ou sous le poêle (60 mm de diamètre minimum) ainsi qu'une sortie d'air en position haute à l'opposé (120 mm de diamètre minimum).
L'appareil doit être protégé par un protège poêle en bois non plein: celui-ci doit laisser l'air circuler autour de l'appareil.

6.3. Installation du boitier de contrôle

Nous recommandons d'installer le boitier de contrôle à environ 1200mm du sol, à l'extérieur de la cabine.

-Percez un trou de 40mm de diamètre dans le mur.
-Retirez la partie frontale du boitier (à l'aide d'un petit tournevis plat)
-Branchez les câbles du boitier aux bornes/extrémités correspondantes
-Installez le boitier contre le mur, de niveau. Le fixer avec des vis.
-Remettez le couvercle correctement (un clic doit se faire entendre si vous appuyez sur les boutons du clavier).

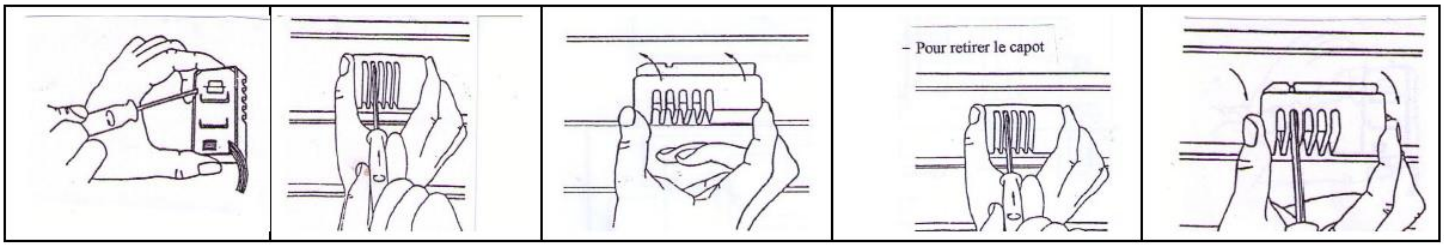


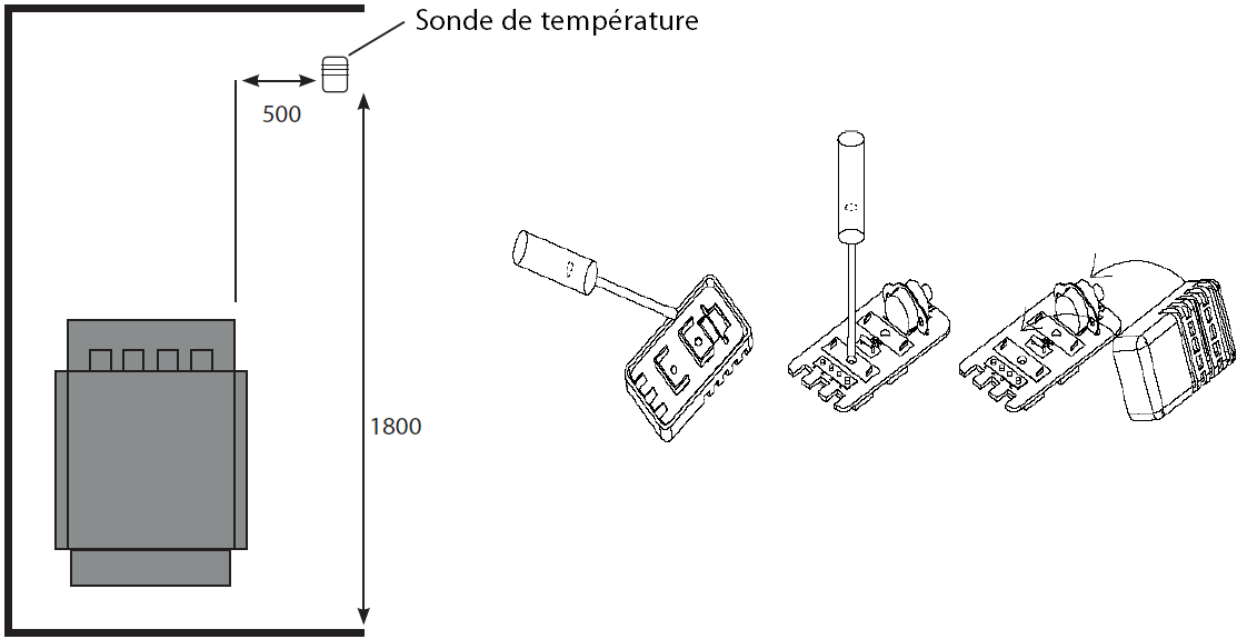
6.4. Installation de la sonde de température

1- Le support contenant la sonde doit être fixé à la paroi à l'intérieur du sauna. Choisir un emplacement éloigné du poêle (à une distance horizontale supérieure à 50cm) et à une hauteur comprise entre 1500mm et 1800 mm. Percez la paroi pour faire sortir le câble et le relier au boîtier de contrôle.

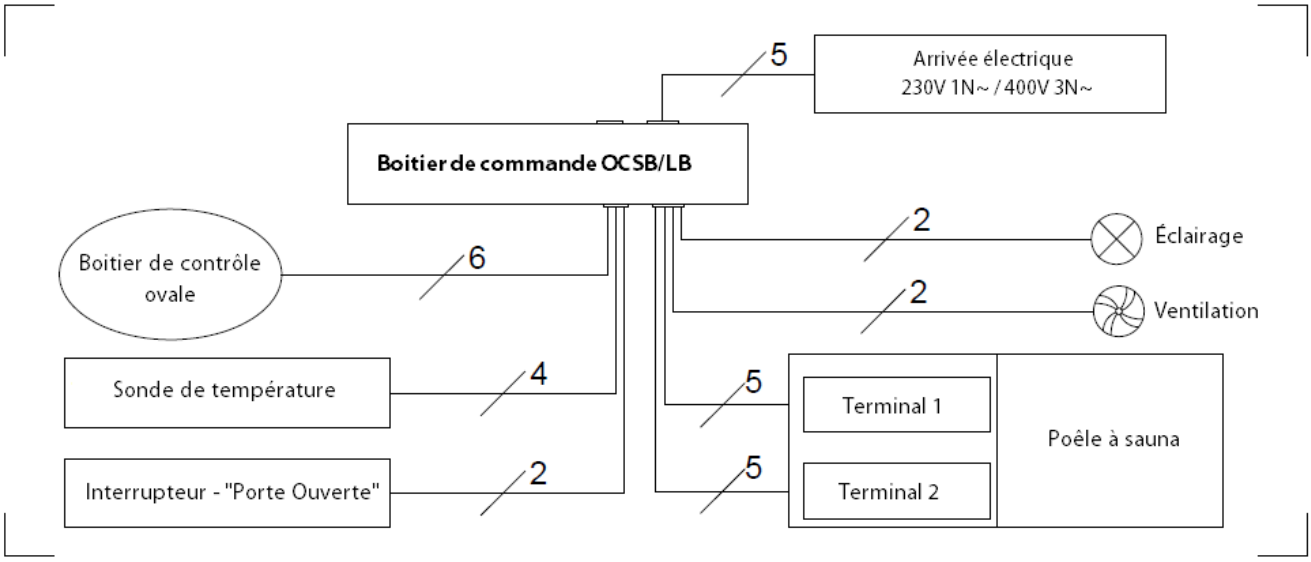
2- Fixez le câble à la paroi pour éviter d'endommager la sonde en cas de tiraillement.

3- Connectez le câble de la sonde au boîtier de contrôle à l'endroit indiqué « *sensor* ».





7. SCHÉMA DE CONNEXIONS GÉNÉRAL

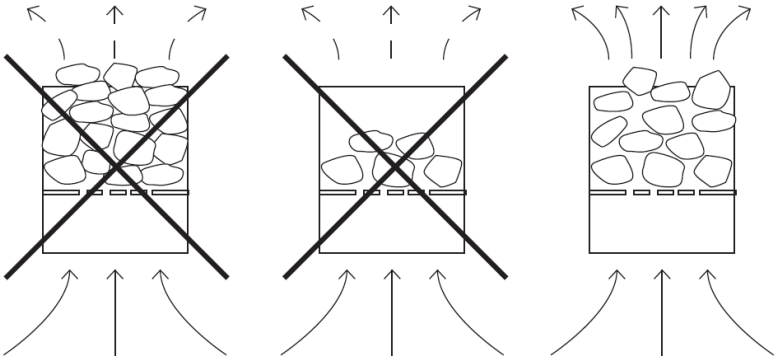


8. TEST ET MISE EN MARCHE

- Ne touchez jamais le poêle pendant son utilisation pour éviter tout risque de brûlure.
- N'utilisez jamais le poêle sans les roches.
- Ne laissez au contact du poêle ni serviette ni peignoir de bain ; ils pourraient s'enflammer.
- Toutes les connexions électriques doivent être conformes à la réglementation en vigueur.

8.1. Tests

1. Après vous être assuré que l'installation électrique est conforme et correcte, placez les roches au dessus des résistances. Lavez les roches pour éliminer la poussière qui les entoure et séchez-les soigneusement avant de les disposer au-dessus du poêle au contact des résistances. Positionnez les roches plus volumineuses en premier, les plus petites au-dessus. L'air doit encore pouvoir circuler à l'intérieur du poêle. Cassez les roches lorsqu'elles ne passent pas entre les résistances (ne forcez pas sur les résistances). Vous devez impérativement changer les roches lorsqu'elles commencent à s'effriter. De même, ne pas utiliser les roches présentant des lignes blanches ou des sections de marbre blanc. Vérifiez fréquemment l'état des roches et les changer dès que nécessaire.



2. Avant de connecter l'ensemble au courant général, assurez-vous que le poêle n'est pas en contact, de près ou de loin, avec des éléments inflammables. Note : lors de sa première mise en route, il est possible que le poêle produise de la fumée. Assurez-vous que le sauna est bien ventilé afin de l'évacuer.

3. Branchez le poêle à l'alimentation électrique puis appuyer sur le bouton ON/OFF du boîtier de contrôle : les écrans de température et de durée vont s'allumer. La LED indiquant que le poêle est en chauffe va s'allumer et la température dans le sauna va lentement augmenter jusqu'à atteindre la température « d'usine » prédéfinie (les paramètres par défaut son 75°C/187°F et 2 heures de marche).
4. Lorsque le temps se sera écoulé et que l'écran du temps affichera « 0 », le boitier de contrôle et le poêle s'éteindront automatiquement.
5. Toutes les résistances chauffent au départ et assurent une montée en température rapide puis elles fonctionnent indépendamment les unes des autres pour maintenir une chaleur constante et agréable dans le sauna. Une fois la température atteinte, une seule résistance restera en chauffe afin de maintenir la température. Lorsque la température sera de 2°C/4°F au dessus de la température demandée, toutes les résistances s'éteindront. Lorsque la température sera en dessous des 2°C/4°F, toutes les résistances se remettront en route.
6. Allumez et éteignez la lumière du sauna grâce au bouton prévu à cet effet.
7. Utilisez le bouton de température pour passer des degrés Celsius aux Fahrenheit.
8. Vous pouvez programmer la chauffe du poêle jusqu'à 12 heures en avance. Lorsque le poêle est en mode B, il est en arrêt et ne peut pas fonctionner. Une fois le temps à « 0 » ou le bouton model appuyé, le poêle se met en MODEL A, et en chauffe.

MODEL	Mode par défaut	Température par défaut °C/°F		Température Programmable	
OCSB/LB	A	75°C	187°F	50-110°C	122-230°F
	Durée par défaut			Durée Programmable	
	Fonctionnement	Compte-à-rebours		Fonctionnement	Compte-à-rebours
	2 heures	4 heures		10 min-8 heures	0-12 heures
	Ajustement de la durée par pression du bouton			Ajustement de la température par pression du bouton	
	10 minutes			1°C/2°F	

8.2. Réglage de la durée et de la température

S'il y a une coupure de courant, vos données seront effacées et le dispositif reprendra ses valeurs par défaut.
Appuyez sur la touche « MODEL » pour passer si nécessaire en mode A (LED « A » allumée). La durée s'affiche en clignotant. Appuyez alors sur les touches ▲ ou ▼ pour afficher la durée souhaitée. Confirmez votre durée en pressant MENU/ENTER.
Pour programmer l'allumage en avance : sélectionnez le MODEL B. Appuyez sur MENU/ENTER. L'écran affichera 4:00. Appuyez sur SET et utilisez les flèches afin de choisir la durée du compte-à-rebours. Une fois la durée choisie, validez-la en appuyant sur MENU/ENTER. Une fois l'écran sur « 0 », le contrôle passera en MODEL A et le poêle commencera à chauffer. (Rappel : sélectionnez dans un premier temps les données de temps et de température sur le model A avant d'activer le compte-à-rebours du mode B).
Pour régler la température, appuyez 2 fois sur SET. Appuyez alors sur les touches ▲ ou ▼ pour afficher la température souhaitée. Confirmez en pressant MENU/ENTER. Votre choix est mémorisé lorsque l'affichage de la température ne clignote plus.

8.3. Interrupteur « porte ouverte »

Il est recommandé d'utiliser l'option "porte ouverte" dans les cas des gymnases ou lieux publics.
Avant de mettre en route le compte-à-rebours, vérifiez que l'environnement du poêle est libre de tout produit inflammable. Assurez-vous également que la porte est fermée.
Lancez le compte-à-rebours de démarrage. Si jamais la porte du sauna venait à s'ouvrir pendant cette période d'attente, le compteur s'arrêtera et le poêle ne se mettra pas en route. Afin de reprendre le décompte, vous devrez reprogrammer ce dernier manuellement.

9. RESOLUTION DES PROBLEMES TECHNIQUES

Description du problème	Cause	Solutions
Les écrans du boitier de contrôle ne s'allument pas lorsque vous appuyez sur le bouton de marche/arrêt	Le problème peut venir : De l'arrivée électrique Du transformateur du circuit électronique Du fusible	1. Vérifier l'arrivée électrique. Si l'indicateur d'arrivée électrique L1 (LED) est rouge, vérifier le câblage 2. Changer le boitier de contrôle
Le boitier de contrôle est allumé mais le poêle ne chauffe pas	Le poêle n'a pas été connecté Il y a un problème avec le boitier de contrôle	1. Vérifier les connexions 2. Changer le boitier de contrôle
OVERHEAT (LED de surchauffe) est rouge	La sonde de température n'a pas été correctement installée La sonde de surchauffe est activée	1. Vérifier les connexions de la sonde de température 2. Vérifier la sonde de surchauffe. Si elle est « en l'air », la réarmer manuellement
La LED DOOR (porte) est allumée	Pendant le compte-à-rebours, la porte a été ouverte, ce qui a provoqué l'arrêt du décompte.	Reprogrammer le décompte manuellement.
La LED WAIT (attente) est rouge	Le poêle est en MODEL B	Appuyer sur le bouton MODEL pour passer en MODEL A (mode de chauffe)
L'écran de température affiche --L° ou --H°	La sonde n'est pas connectée ou le câble est cassé La température est inférieure à 0°C La température est supérieure à 115°C	1. --L°signifie que la sonde de température n'est pas correctement connectée ou que la température est inférieure à 0°C. Vérifier les connexions, le câble, et changer la sonde en dernier recours 2. --H° signifie qu'il y a un court-circuit

		dans la sonde de température ou que la température est supérieure à 115°C. Vérifier les connexions, le câble, et changer la sonde en dernier recours. 3. Changer le boitier de contrôle

10. UTILISATION ET ENTRETIEN

10.1. Comment prendre un bain de sauna

Précautions importantes

N'utilisez pas la cabine si vous êtes sous l'influence de l'alcool, si vous venez de prendre un repas copieux ou si vous venez de réaliser un effort physique important. N'utilisez pas la cabine sans avis médical préalable si vous êtes :

- enceinte
- sujet à des troubles cardiaques ou à des problèmes de tension artérielle
- diabétique ou souffrant de rétention excessive de liquide
- sujet à un problème de peau pouvant être aggravé par la chaleur.

Si vous souffrez d'une quelconque affection, vous devez vous assurer que l'utilisation du sauna est sans danger pour votre santé.

Enlevez tout bijou et objet métallique avant de pénétrer dans le sauna. Leur température augmentant sous l'effet de la chaleur, ils pourraient vous brûler la peau. Ne touchez jamais les roches placées sur le poêle. Attention à ne laisser aucun objet en tissu ou matériel inflammable près des roches ; ils pourraient s'enflammer. Ne pas fumer dans le sauna.

L'utilisation du sauna est déconseillée aux enfants de – de 16 ans.

NOTE : Lire attentivement les instructions d'utilisation du poêle si vous utilisez la cabine pour la première fois et laisser ces instructions à la disposition des nouveaux utilisateurs.

Aération

Pour être agréable et sain, le sauna doit être bien aéré. Nous vous conseillons de fermer les aérations pendant le temps de préchauffage; par contre il est important de les laisser ouvertes pendant la séance.

Premières utilisations

Bien que la structure en bois de votre cabine ait été séchée au four, la température très élevée et l'air sec fait perdre de l'humidité au bois. Pour éviter le rétrécissement et la distorsion du bois, commencez par des températures autour de 70 degrés pour les premières utilisations et augmentez graduellement sans dépasser 85 degrés durant les 20 premières séances.

Bien que l'épicéa, faible en résine, ait été spécialement sélectionné pour votre cabine sauna, des petites poches de résine apparaissent inévitablement. Durant les toutes premières utilisations, des fuites peuvent se produire. Si tel est le cas, utilisez un couteau bien aiguisé et supprimez les poches encore chaudes.

Les règles du bain

Un dicton finlandais dit : « Il y a autant de façons de prendre un bain de sauna qu'il y a de finlandais ». La méthode décrite ci-dessous a été conçue pour vous guider. Cependant, en utilisant votre cabine régulièrement, vous trouverez certainement une méthode convenant le mieux à ce que vous recherchez.

1- Prenez votre temps. Consacrez au moins 2 heures à votre séance de sauna
2- Prenez une douche
3- Séchez-vous minutieusement
4- Réchauffez-vous les pieds.
5- Première séance : 8 à 10 minutes
6- Relaxez-vous en position allongée ou assise
7- Choc de vapeur si vous le désirez. Restez assis durant les 2 ou 3 dernières minutes
8- Sortez et marchez un peu
9- Jet d'eau froide - douche froide
10- Plongez vous dans l'eau froide si vous le souhaitez
11- Reposez-vous
12- Si besoin est, rafraîchissez votre corps une nouvelle fois
13- Réchauffez-vous les pieds
14- Un agréable complément : le massage
15- 2ème et 3ème séance. Répétez la séance décrite ci-dessus

16- Faites une séance de solarium si vous le souhaitez
17- Temps de relaxation : 15 minutes
18- Boisson recommandée : jus de fruit

COMMENCEZ PAR UNE DOUCHE CHAUDE
Commencez par une douche chaude pour supprimer toute impureté présente à la surface de la peau. Essuyez-vous soigneusement. Une peau sèche transpire beaucoup plus rapidement qu'une peau mouillée une fois dans la cabine.

PREMIERE SEANCE
Evitez de rester trop longtemps sur les bancs inférieurs. Pour commencer, installez-vous sur les bancs supérieurs en position couchée ou avec les jambes surélevées de telle sorte que les pieds soient à la même température que le reste du corps.
NOTE: Si vous éprouvez un certain dessèchement nasal, placez un tissu mouillé sur votre nez.

DUREE
Vous devez sortir de la cabine lorsque vous avez fait "le plein de chaleur" et éprouvez le besoin de rafraîchir votre corps. La température de votre peau peut alors atteindre 39- 40°C. Lors des premières séances, il se peut que vous n'éprouviez pas immédiatement le besoin de vous rafraîchir. Nous suggérons aux débutants de limiter la durée des séances à 8 -12 minutes, au plus 15 minutes.
Nous vous conseillons de vous équiper d'un sablier pour évaluer la durée des séances.

AVANT DE QUITTER LA CABINE
Asseyez-vous dos bien droit pour permettre à votre système de circulation de se réajuster. Evitez de vous redresser trop rapidement et de descendre du banc brutalement. Déplacez-vous calmement vers les bancs inférieurs puis sortez de la cabine.

AU DEHORS
Aspergez-vous d'eau froide pour supprimer la transpiration sur votre peau. L'eau froide est un puissant stimulant. Il est préférable de commencer par rafraîchir les parties les plus éloignées du cœur : pieds, jambes, mains. Si vous le désirez, plongez vous ensuite dans l'eau froide ; vous tonifiez ainsi votre circulation sanguine. Vous dilatez à nouveau vos vaisseaux en plongeant vos pieds dans l'eau chaude (3 à 5 mn). Vous éprouvez alors une agréable sensation de chaleur le long du dos.

NOMBRE DE SEANCES
Pour les débutants, une séance supplémentaire est suffisante. Les personnes expérimentées peuvent faire 2 autres séances. Plus de 3 séances n'apportent aucun bénéfice et pourrait même vous fatiguer.
NOTE : Il est extrêmement important de rafraîchir votre corps après la dernière séance sinon la transpiration risque de s'imprégner dans vos vêtements. Relaxez-vous dans une chaude atmosphère (25 degrés).

FREQUENCE D'UTILISATION
La majorité des personnes utilise leur cabine une fois par semaine et généralement le même jour. Les bénéfices d'une séance se conservent tout au long de la semaine. Une utilisation hebdomadaire est en harmonie avec d'autres cycles corporels. Deux fois par semaine est aussi acceptable.
Vous pouvez utiliser votre cabine plus fréquemment mais vous n'en retirerez aucun bénéfice supplémentaire. Certains effets inverses peuvent même survenir : trouble du sommeil, comportement perturbé, irritabilité, mauvaise humeur...
Par conséquent, n'en abusez pas !
NOTE: Vous pouvez profiter de la chaleur résiduelle de la cabine après une séance de sauna pour sécher votre linge.

CHOC DE VAPEUR
Le seau et la louche vous permettent d'expérimenter le choc de vapeur qui est un moment privilégié du bain de sauna finlandais. Versez l'eau sur les roches placées sur le poêle. Une vague de chaleur se répand dans toute la cabine, pouvant vous obliger à vous déplacer vers le banc inférieur.
L'humidité du sauna est temporairement plus élevée, vous donnant l'impression que la température a augmenté subitement de 10 à 20 degrés. En réalité, c'est l'inverse qui se produit. La température baisse probablement d'un demi à un degré. Il est d'usage de demander à vos invités si le choc de vapeur ne les dérange pas.
Quelques gouttes d'essence d'eucalyptus ajoutées à l'eau laissent flotter une agréable odeur dans toute la cabine.
Nous vous conseillons de positionner un bac de récupération d'eau sous le poêle.
NOTE : Votre poêle sauna a été conçu pour parer aux éclaboussements et non aux inondations. Par conséquent, soyez prudent lorsque vous versez l'eau sur les roches.

10.2. Entretien d'une cabine et de ses accessoires

Entretien des poêles à saunas et cabines de sauna

Tous les produits pour sauna fournis par Direct Saunas Limited et Oceanic Saunas sont pour un usage intérieur exclusivement, dans des maisons ou des clubs de sport par exemple, et ne peuvent pas être utilisés dans d'autres contextes.

Entretien de votre sauna

En fonction de la fréquence d'utilisation de votre sauna, vous devrez procéder à une série de tests et de vérifications afin de vous assurer du bon état et fonctionnement de vos produits.

Pour les usages commerciaux, nous vous recommandons que votre technicien ou agent de maintenance procède à ces vérifications mensuellement, et note ses observations afin de tracer l'historique des équipements.

Dans le cas d'un usage domestique, ces vérifications devront être effectuées tous les 6 mois.

Toute détérioration évidente entre les périodes d'entretien doit être notée et résolue avant de continuer à utiliser votre sauna.

En aucun cas nous ne recommandons de faire fonctionner la cabine de sauna si le câblage électrique est considéré comme dangereux. Contactez votre électricien ou notre département technique en cas de besoin d'assistance.

Contrôles de maintenance

Ces vérifications doivent être effectuées lorsque le sauna et son poêle sont froids.

Poêle à sauna

Assurez-vous que le poêle est correctement déconnecté de la source de courant principale, avant de procéder à ces vérifications.

1) Contrôlez que les résistances ne révèlent pas de signe de détérioration. Informez votre fournisseur de toute marque de détérioration.
2) Assurez-vous que toutes les pierres sont correctement disposées et recouvrent les résistances, tout en laissant de l'espace pour que l'air circule autour des résistances. Notez que les roches vont progressivement s'effriter et se disposer autour des résistances, ce qui pourrait ensuite provoquer une surchauffe. Cela peut conduire à une défaillance prématurée ou même de fusion des résistances.

Pour les professionnels, un électricien devra périodiquement inspecter et s'assurer que tous les branchements et câblages sont corrects et bien serrés. Idée : ayez avec vous un multimètre afin de tester les résistances.

Cabine de sauna

1) Vérifiez que les panneaux (de sécurité et utilisation) son en place et lisibles.
2) Vérifiez les bancs, assurez-vous qu'ils ne présentent pas de signe de détérioration. S'ils bougent, revissez-les correctement.
3) Si il a des épines sur le banc, passez du papier de verre légèrement afin qu'elles disparaissent.
4) Tout autre dommage plus important doit être signalé à votre fournisseur et attendre ses instructions.
5) Vérifiez que le bois se trouvant à proximité du poêle ne soit pas carbonisé. Le bois noirci/brulé devra être remplacé.
6) Vérifiez que le protecteur de poêle est à sa place, de façon conforme avec les distances de sécurités indiquées dans le manuel. Contrôlez le protecteur : s'il présente des signes de carbonisation ou de délabrement, le remplacer.
7) Le sauna doit rester propre et hygiénique en toutes circonstances. Nous vous recommandons d'essuyer les bancs avec un mélange de désinfectant et d'eau, après chaque utilisation, surtout dans les cas d'utilisation commerciale. Les sols devront aussi être serpillés régulièrement.

Roches

La durée de vie des roches à sauna est de 3 à 4 ans pour une utilisation domestique et de 1 an pour un usage professionnel. Afin de maintenir l'efficacité de votre poêle, la roche devra être remplacée dès que vous vous apercevez que des pièces s'effritent. De même, n'utilisez pas les roches présentant des lignes blanches ou des sections de marbre blanc.
NOTE: N'utilisez surtout pas de pierres ou de galets, totalement inappropriés. Ils pourraient exploser sous la chaleur. Contactez nous : nous mettons à votre disposition de nouvelles roches.

Résistances

Les résistances sont construites en matériaux durables et sont conçues pour parer aux éclaboussures. Elles pourraient cependant s'user au fil du temps. Contactez-nous pour les remplacer ou confiez ce travail à un électricien.
NOTE : Votre poêle sauna a été conçu pour parer aux éclaboussures et non aux inondations ! Par conséquent, ne versez qu'une petite quantité d'eau à chaque fois et uniquement lorsque les roches sont chaudes.

Séchage
Eliminez l'humidité accumulée au niveau du sol et aérez votre cabine en laissant la porte grande ouverte. Il est important de bien faire sécher la cabine après chaque utilisation. Laissez les ventilations ouvertes lorsque vous n'utilisez pas la cabine sauna.
La propreté est un élément essentiel au bon fonctionnement de votre sauna.

Sol en bois (Ne sous-entend pas tapis de sol)
Le sol de votre cabine doit être bien verni. Nettoyez-le avec une brosse ou un aspirateur. De temps à autre, lavez-le au savon et essuyez le soigneusement.

Sol en pierre, carrelage ou plastique
Utilisez une brosse ou un aspirateur pour nettoyer votre sol. Lavez-le à l'eau et au savon ou avec un détachant approprié.

Les bancs
Nettoyez les bancs avec du savon et rincez-les à l'eau. Essuyez-les soigneusement pour les faire sécher. Une décoloration bleue marine ou noire signifierait que le bois est resté mouillé et n'a pas séché convenablement. Cela peut se produire si, par exemple, le seau est laissé sur le banc.

La porte
Le temps et une utilisation régulière peuvent amener un léger rétrécissement de la porte. Pour surmonter ce problème, ajustez le loquet de la porte à l'aide d'un tournevis plat.

Seau & Louche
Le seau finlandais traditionnel, le « kiulu » est un agréable supplément à l'utilisation habituelle de votre cabine, mais il demande une attention particulière : laissez-le sur le sol et non sur un banc, videz-le et essuyez-le minutieusement après utilisation, ne le laissez pas sécher à la chaleur, il risquerait de se fendre.

Sécurité
Nous vous recommandons de contrôler régulièrement les pièces suivantes :
*Assurez-vous que les bancs soient en bon état et solidement fixés à la paroi. Gardez toujours à l'esprit le nombre et le poids des personnes pouvant utiliser la cabine en même temps.
*Les connections électriques doivent être vérifiées une fois par an. Il est essentiel en outre de s'assurer que les bons matériaux aient été utilisés et que l'installation électrique et l'isolation soient sans danger.
*Assurez-vous que la protection autour du poêle soit solidement fixée.

En cas de doute, contactez notre service technique et commercial au 09 70 44 98 76, ou par email : romane@oceanic-saunas.eu