

VENDÔM

— SPAS & BIEN ÊTRE —

NOTICE D'INSTALLATION

Saunas traditionnels - Vancouver & Toronto



Sauna Vancouver



Vidéo explicative
du sauna Toronto :



AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour l'acquisition de votre **sauna traditionnel**.

Les saunas sont utilisés depuis des décennies pour leurs **nombreux bienfaits** sur le **bien-être**, la **détente** et la **récupération physique**. Grâce à la chaleur produite par le poêle du sauna, vous pouvez désormais profiter chez vous d'un moment de relaxation favorisant la circulation sanguine, la récupération musculaire et la détente générale.

Veillez lire attentivement ce manuel avant la première utilisation du sauna.

Nous vous recommandons également de conserver ce manuel pour toute consultation ultérieure.

Bienfaits du sauna traditionnel

L'utilisation régulière d'un sauna peut contribuer à :

- Favoriser l'élimination des toxines par la transpiration
- Améliorer la circulation sanguine
- Soutenir le système immunitaire
- Favoriser la récupération musculaire
- Soulager certaines douleurs articulaires et musculaires
- Réduire le stress et la fatigue
- Améliorer l'aspect et l'éclat de la peau
- Contribuer au bien-être général

Les effets ressentis peuvent varier selon les personnes. Toutefois, de nombreux utilisateurs constatent une amélioration du bien-être général après une utilisation régulière.

Caractéristiques techniques

- **Structure en bois** de haute qualité
- Conception robuste et durable
- **Panneau de commande simple** et intuitif
- Système de chauffage performant
- **Installation facilitée** grâce à des éléments préassemblés
- Conception ergonomique pour un confort optimal
- **Consommation énergétique maîtrisée**
- Finitions soignées pour une intégration harmonieuse dans votre espace bien-être

Consignes de sécurité

Veillez respecter les recommandations suivantes afin de garantir une utilisation sûre et confortable de votre sauna :

1. Les personnes souffrant de **maladies cardiaques**, d'hypertension ou de troubles cardiovasculaires doivent consulter un médecin avant d'utiliser le sauna.
2. N'utilisez pas le sauna si vous êtes malade (rhume, infection respiratoire, fièvre, etc.), car la chaleur peut aggraver les symptômes.
3. Évitez d'utiliser le sauna **en cas de fatigue extrême** ou de manque de sommeil. L'organisme peut être plus sensible aux variations de température.
4. N'utilisez pas le sauna à jeun, ni immédiatement après un effort physique intense ou une activité mentale prolongée.
5. Attendez **au moins 30 minutes** après un repas avant d'utiliser le sauna afin de ne pas perturber la digestion.
6. N'utilisez pas le sauna après avoir consommé de l'alcool, car l'association de l'alcool et de la chaleur peut provoquer des malaises.
7. Retirez tous les bijoux, montres ou objets métalliques, car ils peuvent chauffer et provoquer des brûlures.
8. Évitez d'appliquer des cosmétiques, crèmes ou huiles avant l'utilisation, car ils peuvent obstruer les pores et limiter la transpiration.
9. Les **personnes âgées** doivent utiliser le sauna **avec prudence** et privilégier des séances courtes.

10. Les séances de sauna ne doivent pas être trop longues. Il est recommandé d'effectuer des **séances de 5 à 10 minutes**, suivies de périodes de repos.
11. Pour un sauna sec, une température comprise **entre 60 °C et 80 °C** est généralement recommandée pour un confort optimal.
12. Évitez une exposition immédiate **à l'air froid** après une séance afin de prévenir les chocs thermiques.
13. Il est conseillé d'utiliser le sauna **à deux personnes** et de **boire régulièrement de l'eau** afin d'éviter la déshydratation.
14. Si vous ressentez des étourdissements, un essoufflement ou une gêne, quittez immédiatement le sauna, reposez-vous dans un endroit ventilé et hydratez-vous.
15. Après la séance, levez-vous lentement et prenez le temps de récupérer avant de reprendre vos activités.

SOMMAIRE

1. Instructions avant l'installation	2
2. Liste des pièces	4
3. Conditions d'installation	5
4. Montage	6/9
5. Recommandations pour l'utilisation.....	10
6. Nettoyage et entretien	11

LISTES DES PIÈCES

Avant de commencer le montage, vérifiez que toutes les pièces sont présentes.

Réf.	Désignation	Quantité
1	Panneau avant	1
2	Panneau arrière	1
3	Panneau latéral gauche	1
4	Panneau latéral droit	1
5	Base du sauna	2
6	Panneau supérieur (toit)	1
7	Banc	1
8	Support de banc	1
9	Dossier	1
10	Poignée de porte	1
11	Télécommande pour éclairage LED	1
12	Grille de protection pour le poêle	1

Accessoires sauna

- Seau
- Louche
- Sablier
- Hygromètre
- Pierres pour sauna

Vis et fixations fournies

Désignation	Quantité		Utilisation
Vis 40 mm	6		Fixation de la grille de protection du poêle
Vis 45 mm	2		Fixation de la poignée de porte
Vis 40 mm	6		Fixation du dossier
Vis 40 mm	9		Fixation du banc
Vis 30 mm	2		Fixation des éléments métalliques supérieurs

CONDITIONS D'INSTALLATION

Avant de commencer l'assemblage de votre sauna traditionnel Vancouver / Toronto, veuillez lire attentivement les recommandations suivantes afin de garantir une installation correcte et sécurisée.

Préparation de l'installation

- L'assemblage du sauna nécessite la présence d'**au moins deux personnes qualifiées**.
- Installez le sauna sur un **sol sec, stable et parfaitement de niveau**. Si le sol présente une légère pente, utilisez une cale ou un support adapté afin de stabiliser correctement le sauna.
- Vérifiez que toutes les vis sont correctement insérées et fixées dans le bois afin d'éviter tout risque de blessure ou de mauvaise fixation.
- L'installation des composants électriques (poêle, alimentation, etc.) doit être réalisée **par un électricien qualifié** conformément aux normes en vigueur.

Outils nécessaires

Pour faciliter l'installation, préparez les outils suivants :

- Tournevis ou perceuse électrique
- Mètre ruban
- Niveau à bulle.

MONTAGE

Étape 1 – Choisir l'emplacement

Avant de commencer l'installation, choisissez un emplacement approprié pour votre sauna.

- L'espace doit être sec, stable et parfaitement plat
- Assurez-vous que l'emplacement permet un **accès facile** au câble d'alimentation principal.
- Vérifiez que l'espace disponible permet une installation et une ventilation adéquates autour du sauna.

Étape 2 – Installation du panneau avant

1. Placez le **panneau avant** en position verticale sur le sol
2. Assurez-vous qu'il est correctement orienté et stable.

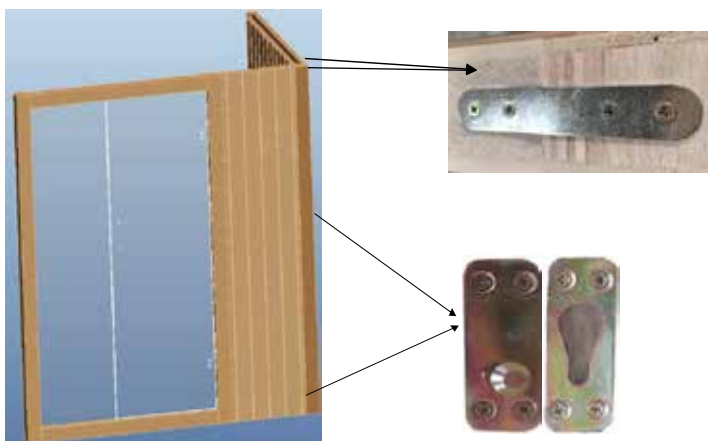
Attention : La porte est en verre. Manipulez le panneau avec précaution afin d'éviter tout choc ou dommage.



Étape 3 – Installation du panneau latéral droit

1. Positionnez le panneau latéral droit contre le panneau avant.
2. Reliez les deux panneaux **à l'aide des attaches intérieures** prévues à cet effet.
3. Vérifiez que les attaches sont correctement enclenchées et bien fixées.
4. Utilisez les pièces métalliques fournies pour renforcer la fixation entre le panneau avant et le panneau latéral droit.

Assurez-vous que l'ensemble est solidement assemblé et correctement aligné avant de poursuivre le montage.



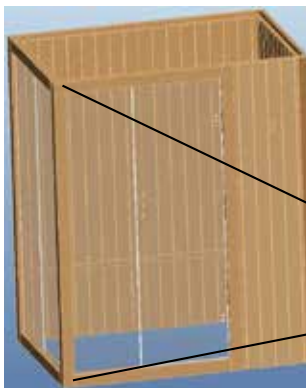
Étape 4. Installation du panneau arrière

1. Positionnez le **panneau arrière** derrière la structure déjà assemblée.
2. Alignez-le avec le panneau latéral déjà installé.
3. Fixez le panneau arrière au panneau latéral à l'aide des **attaches extérieures fournies**.
4. Vérifiez que les attaches sont correctement verrouillées et solidement fixées.



Étape 5 – Installation du panneau latéral gauche

1. Positionnez le **panneau latéral gauche** et alignez-le avec le panneau avant.
2. Fixez le panneau latéral gauche au panneau avant à l'aide des vis fournies.
3. Insérez les deux tiges filetées dans les trous prévus dans les poutres de la structure.
4. Placez les **rondelles** et les **écrous**, puis serrez-les à l'aide d'une clé afin d'assurer une fixation solide.
5. Respectez l'ordre de fixation indiqué sur le schéma fourni.
6. Une fois le panneau correctement positionné, reliez le panneau latéral gauche au panneau arrière à l'aide des attaches extérieures.



Étape 6 – Installation du plancher

1. Placez les **deux panneaux de sol** à l'intérieur de la cabine du sauna.
2. Positionnez-les de manière à recouvrir correctement toute la surface du plancher.
3. Vérifiez que les panneaux sont bien alignés et stables.



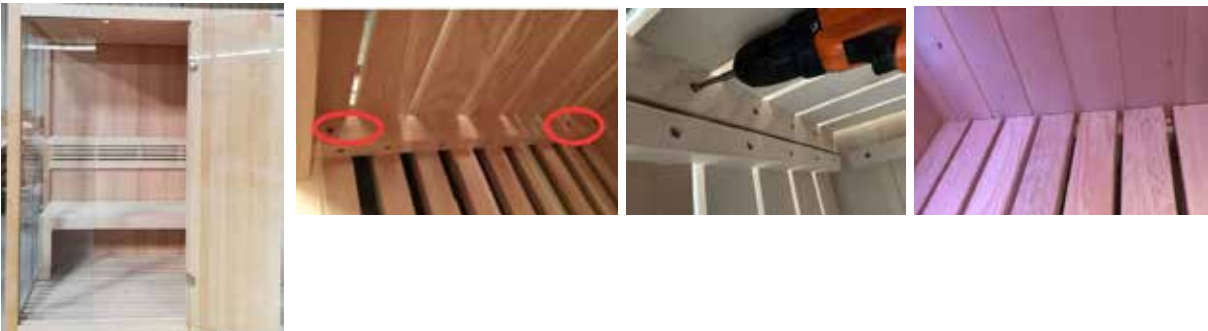
Étape 7 – Installation du support de banc

1. Positionnez le **support de banc** à l'intérieur de la cabine du sauna
2. Installez-le du côté gauche, contre la paroi latérale prévue à cet effet
3. Vérifiez que le support est correctement aligné et stable avant de poursuivre l'installation.



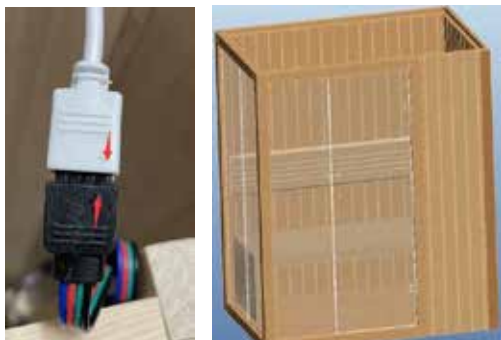
Étape 8 – Installation du banc

1. Placez le **banc** sur le support de banc ainsi que sur la poutre en bois située sur le panneau latéral droit.
2. Vérifiez que le banc est bien positionné et parfaitement stable.
3. Fixez le support de banc au panneau de sol à l'aide des 2 vis fournies.
4. Sous le côté gauche du banc, utilisez 7 vis afin de fixer solidement le banc au support.
5. Sur le côté droit, fixez le banc à la poutre en bois du panneau latéral en utilisant les deux trous de vis prévus
6. Vérifiez que l'ensemble est fermement fixé et stable avant de poursuivre l'installation.



Étape 9 – Installation du dossier

1. Connectez les deux câbles d'éclairage LED **avant d'installer le dossier**
2. Assurez-vous que les flèches présentes sur les connecteurs sont correctement alignées (flèche contre flèche) afin de garantir une connexion correcte.
3. Positionnez ensuite le dossier **contre le panneau arrière** du sauna.
4. Fixez le dossier au panneau arrière à l'aide des vis fournies.
5. Vérifiez que le dossier est correctement aligné et solidement fixé afin d'assurer une installation stable et sécurisée.



Étape 10 – Installation du panneau supérieur (toit)

1. Abaissez délicatement le **panneau supérieur** sur la structure du sauna déjà assemblée.
2. Assurez-vous que les quatre coins du panneau supérieur sont correctement alignés avec les panneaux latéraux et arrière
3. Une fois le panneau en place, appuyez légèrement sur les coins extérieurs afin qu'il s'ajuste parfaitement sur la structure
4. Repérez les câbles situés sur le panneau supérieur et connectez-les **aux câbles des bandes lumineuses**
5. Vérifiez que les connecteurs sont correctement alignés (flèche contre flèche) afin d'assurer une connexion électrique correcte.
6. Assurez-vous que les câbles ne sont pas pincés entre les panneaux avant de finaliser l'installation.



AVANT



APRÈS

Étape 11 – Installation du cadre de protection du poêle + la poignée de porte

1. Positionnez le **cadre de protection en bois** autour de l'emplacement prévu pour le poêle du sauna
2. Alignez correctement le cadre **avec les points de fixation** sur les parois du sauna
3. Fixez le cadre à l'aide des vis fournies.
4. Positionnez la **poignée de porte**
5. Alignez les trous de fixation de la poignée avec ceux prévus sur la porte.
6. Fixez la poignée à l'aide des vis fournies en utilisant un tournevis ou une perceuse adaptée.
7. Vérifiez que la poignée est correctement alignée et solidement fixée.



RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION

Opérations recommandées

1. Réglez la température et la durée de la séance à l'aide du panneau de commande avant de démarrer votre séance.
2. Laissez le sauna préchauffer **pendant environ 10 à 15 minutes** afin d'atteindre la température souhaitée.
3. La **durée recommandée d'une séance** se situe généralement **entre 30 et 45 minutes**.
4. Les **éléments chauffants** régulent automatiquement la température pour maintenir un niveau de chaleur constant à l'intérieur du sauna.
5. Si nécessaire, ouvrez légèrement le **conduit de la ventilation** situé au plafond afin d'améliorer la circulation de l'air à l'intérieur du sauna.
6. Hydratez-vous régulièrement : **buvez de l'eau** avant, pendant et après la séance afin de compenser la perte de liquides due à la transpiration.
7. Pour favoriser la transpiration, **prenez une douche** ou un bain chaud **avant et après la séance**.
Veillez à bien vous sécher avant d'entrer dans le sauna afin d'éviter un excès d'humidité pouvant endommager le bois.
8. Afin de maintenir l'intérieur du sauna propre et confortable, **placez une serviette sur le banc** et sur le sol pendant la séance. Gardez également une serviette à portée de main pour essuyer la transpiration excessive.
9. Le bois naturel intérieur peut dégager une odeur caractéristique lors des premières utilisations.
Si cette odeur vous semble trop prononcée, essuyez les **surfaces en bois** avec un chiffon légèrement humide pour la réduire.

Conseils pour une utilisation optimale

1. Pour soulager les tensions musculaires, vous pouvez **masser doucement les zones douloureuses** pendant la séance afin d'améliorer la récupération.
2. N'appliquez pas de lotions, huiles ou cosmétiques sur la peau avant d'utiliser le sauna, car ces produits peuvent obstruer les pores et limiter la transpiration.
3. La **chaleur du sauna** peut faciliter le rasage. Se raser le visage ou les jambes dans un environnement chaud peut permettre d'obtenir une peau plus lisse, parfois même sans utilisation de mousse ou de gel.
4. Évitez de **manger au moins une heure** avant la séance.
Il est préférable d'utiliser le sauna à jeun ou après digestion, afin d'éviter toute sensation d'inconfort.
5. Pendant la séance, vous pouvez **effectuer de légers étirements** afin de favoriser la détente musculaire : étirez vos bras, vos jambes ou massez votre cou et vos pieds.
6. Une utilisation régulière du sauna peut **favoriser la relaxation** et **améliorer la qualité du sommeil**.
Une séance en soirée peut notamment aider à se détendre avant de dormir.
7. En cas de premiers signes de rhume ou de fatigue, certaines personnes constatent que des **séances modérées** de sauna peuvent contribuer à **stimuler les défenses naturelles**.
En cas de doute ou de problème de santé, consultez votre médecin.
8. Pour cibler certaines zones du corps, comme les chevilles ou les pieds, vous pouvez les placer plus **près des éléments chauffants** afin de bénéficier d'une chaleur plus intense.
9. Après la séance, ne vous précipitez pas immédiatement sous la douche.
Votre corps continuera à transpirer pendant quelques minutes.
Laissez la porte du sauna ouverte, asseyez-vous tranquillement et laissez votre corps revenir progressivement à une température normale **avant de prendre une douche tiède** ou fraîche.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Un **entretien régulier** de votre sauna infrarouge permet de **préserver la qualité du bois**, garantir une **hygiène optimale** et **prolonger la durée** de vie de votre équipement.

Avant la première utilisation

Avant d'utiliser votre sauna pour la première fois :

- Nettoyez l'intérieur du sauna à l'aide d'un **chiffon doux légèrement humide**.
- Lors des premières utilisations, il est possible que le bois dégage une odeur naturelle. Cela est normal.

L'odeur naturelle du bois diminuera progressivement **dans les 48 heures**.

Nettoyage intérieur

Pour maintenir l'intérieur du sauna propre :

- Nettoyez régulièrement les **surfaces en bois** avec un chiffon doux légèrement humide.
- Évitez l'utilisation de produits chimiques agressifs qui pourraient endommager le bois.

Pendant l'utilisation :

Nous recommandons de placer une serviette sur le banc et sur le sol du sauna afin d'absorber la transpiration. Cela permet de maintenir l'intérieur du sauna propre plus longtemps.

Nettoyage extérieur

L'extérieur du sauna peut être entretenu facilement :

- Utilisez un **produit d'entretien pour meubles en bois**.
- Nettoyez avec un **chiffon doux et sec** ou légèrement humide.

Traitement des rayures et des taches

Si des rayures ou des taches apparaissent sur les surfaces en bois :

- Utilisez du **papier de verre à grain fin**
- **Poncez légèrement** la zone concernée jusqu'à ce que la surface retrouve son aspect uniforme.



74 avenue des Capitelles - 30620 BERNIS
0466360044
contact@vendom-pro.com
www.vendom-pro.com