

## Högholmenin Saunomisohjeet

- Tyhjennä tuhkat kiukaan ja vesipadan tulipesistä saunan takana olevaan tuhkapönttöön ennen saunan lämmittämistä.
- Löylyvetenä saa käyttää vain makeata vettä. Vesipata tulee olla täynnä makeaa vettä ennen tulen sytyttämistä. Ei merivettä pataan!
- Sulje saunan räppänä, kun alat lämmittää saunaa. Aloita lämmittäminen täysillä pesällisillä. Vähennä lisättävien polttopuiden määrää, kun saunan lämpötila on noin 50 astetta. Paras saunomislämpötila on 60 - 65 astetta, mikä saavutetaan noin 1 h, 15 minuutissa.
- Vesipadan tuhkaluukku pitää olla kiinni lämmittämisen ajan, muuten hormin veto on liian kova ja vesi lämpenee hitaasti.
- Saunomisen jälkeen:
  - Avaa saunan tuuletusräppänä
  - Nosta saunan pallit alalautaille
  - Pyyhi saunan ja pesuhuoneen lattiat lastalla
  - Jätä saunan ja pesuhuoneen välinen ovi raolle
  - Täytä vesipata ja muovinen vesipalju makealla vedellä
  - Tee polttopuita valmiiksi seuraaville saunojille
  - Siirrä sadevettä isoista vesitynnyreistä pieniin tynnyreihin, niin seuraavan sateen aikana kertyy lisää saunomisvettä.

Kun jätät sauna käyttösi jälkeen sellaiseen kuntoon kuin itse toivoisit sen olevan tullessasi saunomaan, niin seuraavat saunojat voivat saunoa hyvin mielin ja kiittäen sinua ihanan saunamme hyvästä huolenpidosta.

*Hallitus*