

# WELLNESS

## Chalupa Novina



Jak na to...  
...a nespálit se

# 6 hodin

6 hodin je průměrný čas potřebný k tomu, abyste si připravili wellness tak, aby bylo skvělé.

Saunování a výřivkování na horách, v lese, v přírodě je rituál, který potřebuje čas a práci na jejímž konci dostanete odměnu a neopakovatelný zážitek. Vyhraťe si tento čas na přípravu a proces si užijte sám/a společně s přáteli nebo zapojte děti.

## Časová náročnost úkonů:

Napuštění výřivky: 1h a 45min

Nahřátí výřivky: 4 – 5 hodin

**Výřivka celkem: 6h**

Nahřátí sauny: 2h a 30min

Napuštění ochlazovací kádě: 45min.

**Sauna celkem: 2:30min**

Sekání dřeva: 30 – 60min

# Příprava

## Start

1. Připravte si a zapojte zahradní hadici. Voda se nachází venku z boku chalupy pod oknem.
2. Začtete s vířivkou. Otevřete vypouštěcí ventil, který se nachází ve spodní části vířivky vpravo u země.
3. Vypláchněte vířivku hadicí od nečistot a uzavřete vypouštěcí ventil.
4. Začněte napouštět vířivku.
5. Připravte si dostatek dřeva (cca 6 náručí)
6. Dřevo nasekejte cca v těchto velikostech
  - Třísky cca 2 x 2cm na podpal (15 - 20ks)
  - Menší dřevo cca 5 x 5cm na začátek (10ks)
  - Větší dřevo cca 10 x 10cm na hoření (hodně)
7. Máte hotovou přípravu. Můžeme na rozdělání ohně.

# Příprava Oheň

Vaše budoucí wellness je odkázané na dřevo a váš um rozdělat a udržovat oheň. Na tom, jak se o oheň budete starat bude záviset rychlost natopení, teplota vířivky i teplota sauny, která může mít 60 i 120C.

**Oheň ve vířivce založ až když bude voda nad horními triskami!**

Rozdělení ohně:

1. Vyčisti kamna od sazí, popela a zbytků dřeva. Popel můžeš vyhodit na kompost do lesa v rohu za dřevníkem. Ujisti se, že je vychladlé a projistotu vždy zalij pořádně vodou (lesní požáry).
2. Připrav si **hranici** z třísek a do středu hranice vlož podpalovač PEPO nebo podobné. Nemusíš přidávat papír. Zapal a čekej...
3. Jakmile se hranice dostatečně rozhoří, začni přidávat menší dřevo a nakonec přidej velké.
4. Rychlost a sílu hoření ovládáš vzduchem buď šoupátkem nebo mírném vytažení šuplíku u vířivky.
5. Oheň kontroluj a udržuj každých 20min.

# Oheň hranice



# Funkce vířivka

Vířivka se používá podobně jako když vaříte polévku. Roztopíte pod kotlem a když je voda vaří tak stáhnete teplotu. Zde teplotu regulujete pomocí kamen kam přikládáte více či méně polen. Tady je pár tipů jak začít a užít si vířivku:

1. Vířivka se napouští 1.45min a zhruba po 1:30min můžete začít topit., viz. sekce oheň.
2. Vytopit vířivku Ti zabere min. 4h v zimě i 6h (hory no)
3. Vířivku si připoj do elektřiny. Vlevo na zídce je falešný kámen, kde je zásuvka. Pokud by vířivka nefungovala zkus: zmáčknout červené tlačítko na kabelu vířivky, nebo zkontroluj jističe, z boku chalupy.
4. Na displaji vidíš teplotu a ovládáš bublinky, trysky a světlo. POZOR: nad světlem proudí velmi horká voda!
5. 37C je teplota, která je velmi komfortní. Při této teplotě vody už přikládej pouze velmi málo a teplotu zvedejte pomalu.
6. Na noc přidejte 2-3 polínka a zavřete kryt. Ráno bude voda horká na koupačku.

# Funkce

## sauna

Až si poprvé sednete do rozehřáté sauny s vědodomím, že jste ji právě roztopili vlastními silami, bude se vám relaxovat o to líp. Tady je pár tipů jak to mít skvělé:

1. Saunu roztopíte na cca 90C za cca 2:30 - 3h. Viz. sekce oheň.
2. Během roztápění sauny si do "hrnce" na komíně napušť hadicí. Nádobu naplň celou.
3. Tento "hrnec" se bude zahřívát a připravuje ti vodu na polévání. Na hrnci je pak kohout, kterým si načepuješ vodu do dřevěného kalichu. POZOR: voda bude vařící!
4. Horkou vodou poté poléváš kameny v sauně. S každou naběračkou se pocitově zvýší teplota. Vždy počkej než přileješ další. POZOR: na horkou páru!
5. Teplotu v sauně reguluješ: přikládáním dřeva, otevřením nasávacích otvorů vzuchu, otevřením dveří.
6. Nezapomeň si napušťit kád' s ledovou vodou schovanou v lese za saunou! POZOR: je tam vypouštěcí ventil, musíš ho zavřít.

# Pravidla tips&tricks

Aby tento relax v lese mohl dlouho fungovat je potřeba se o něj společně startat a dbát několika pravidel.

1. Do sauny i vířivky jdu vždy důkladně umytý.
2. Do sauny chodíme zásadně s prostěradlem nebo velkým ručníkem nebo obojím. Na prostěradle ležím / sedím tak, aby byl po dobu mého saunování pot zachycen v látce.
3. Nechodíme do sauny a vířivky se sklem!
4. Neměl bych do sauny a vířivky chodit pod vlivem drog, alkoholu, hub nebo jiných látek.
5. Na noc vždy vypni vířivku a ujisti se, že máš uzavřená dvířka od kamen a zavřené víko vířivky.

Tip: nezapomeň si zapnout světla v lese - na verandě je malý vypínač, kterým to zapneš.

Tip: skok do sněhu funguje na schlazení skvěle.



ČAS  
NA  
RELAX