

## Pirts lietošana un Uzturēšana

**Pirts** ir lielisks veids, kā atpūsties, atslābināties un sasildīties aukstā laikā. Starp daudzajiem ieguvumiem veselībai, uzlabojiet sporta sniegumu, īslaicīgi atvieglot saaukstēšanās simptomus un samaziniet stresu. Tomēr ir svarīgi saunu lietot ar mēru.

**Izvairieties no pirts lietošanas, ja Jums ir kādas paaugstināta riska slimības.** Pirts tiek uzskatītas par drošām lielākajai daļai lietotāju, taču dažiem cilvēkiem jāveic papildu piesardzības pasākumi. Ja jūs lietojat medikamentus vai jums ir kādi veselības traucējumi, ja esat grūtniece vai plānojat grūtniecību, vienmēr vispirms izrunājiet ar ārstu jautājumus par saunu. Dažām slimībām, piemēram, saaukstēšanās, varētu būt uzlabojumi no īsa apmeklējuma laika. Citiem varētu pasliktināties. Noteikti jāizvairās no pirts lietošanas, ja Jums ir paaugstināts asinsspiediens vai sirds slimība.

Tvaika pirtī (ko sauc arī par krievu) gaisa temperatūra sasniedz 70 ° C un mitrums sasniedz 80 -100 %. Pirms pirts apmeklējuma jums ir jāieiet dušā un uzturēties pirtī pirmās 10-15 minūtes. Pirti ieteicams apmeklēt 2-3 reizes. Pirms atkal doties uz pirti, ir nepieciešams labi atvēsināties, lai neradītu stresu sirdij. **Zema temperatūra un augsts mitrums cilvēkus neapbēdina, bet tie silti un patīkami atpūšas.**

Mērenas temperatūras (aptuveni 70 ° C) lietošana ir labvēlīga ne tikai jūsu veselībai, bet arī pirtij, kas ir svarīgi, ja vēlaties pagarināt tās kalpošanas laiku. Augsts mitrums un mērena temperatūra novērš koksnes šķelšanos, sienu spraugas un sveķu noplūdes, kas var parādīties, ja tiek izmantota īpaši augsta temperatūra.

**Lai tas nenotiktu, pārlicinieties, ka pirts temperatūra nepārsniedz 80 ° C.**

Ja tas jau ir noticis un ir parādījusies sveķu noplūde, sveķu pilieni ir jānoņem, izmantojot smilšpapīru vai pulēšanas ierīci. Lielākoties sveķi vispirms parādīsies virs sildītāja. Lai izvairītos no ādas apdegumiem, sveķi ir obligāti jānoņem, pirms tie sāk noplūst. Neveiciet šo darbību, kamēr pirts vēl ir karsta, vispirms ļaujiet saunai un sildītājam / krāsnij atdzist. Ja sveķi joprojām ir šķidrī, mēs iesakām tos notīrīt ar speciālu tīrīšanas līdzekli.

Lai izveidotu augstu mitrumu, pirms sildītāja ieslēgšanas / krāsns iekuršanas, laistiet pirts solus un sienas. Tas neļaus koksnei izžūt un neļaus sienām kustēties, kas var šķīst dabiskas izcelsmes dēļ, kas pakļauta ekstremāliem apstākļiem. Tāpēc mēs iesakām pirms lietošanas laistīt pirti un pieturēties pie mērenas temperatūras zem 80 ° C un tādējādi izbaudīt veselīgas peldēšanās sajūtas. Turklāt speciālisti saka, ka vislabāko ietekmi uz veselību var sasniegt, ja pirti apmeklē 4–7 reizes nedēļā temperatūrā, kas zemāka par 80 ° C, apmēram 20 minūtes vienā reizē.

## PIRTS LIETOŠANAS PAMATPRINCIPI

Katru reizi, kad apmeklējat pirti, ir svarīgi ievērot noteiktus drošības un higiēnas pasākumus.

1. Nekad nevelciet rotas pirtī un pārlicinieties vai jūsu peldkostīmā nav novājēšanas paneļu vai metāla detaļu. Metāls var sakarst un, iespējams, apdedzināt ādu.
2. Nekad nelietojiet krēmus vai losjonus. Tie ne tikai darbosies ar jūsu sviedriem un radīs taukainu putru, bet arī aizsērēs jūsu poras un neļaus ādai elpot un svīst.
3. Paņemiet tīru kokvilnas dvieli, lai sēdētu uz tā. Tas palīdzēs uzturēt jums tīrību un pasargās solus no ķermeņa eļļas.

4. Aizsargājiet matus ar divieli vai turbānu neatkarīgi no garuma. Pārmērīgs karstums var nožūt matu vārpstas, padarot matus trauslus un, iespējams, sašķelt.
5. Neēdiet pirms pirts apmeklēšanas, jo jūs varētu sajust nelabumu.
6. Nekad neēdiet saunā un nedzeriet alkoholiskos dzērienus. Alkohola lietošana, iespējams, var pazemināt asinsspiedienu un izraisīt reiboni.
7. Esiet ļoti uzmanīgi, pārvietojoties pirtī, jo soliņi un grīdas var būt slideni.
8. Nekad neļiejiet ūdeni uz akmeņiem, ja krāsns tuvumā ir cilvēki, jo karsts tvaiks var apdedzināt viņu ādu.
9. Pēc izešanas no pirts, dodieties vēsākā gaisā, peldbaseinā vai aukstā dušā, lai atvēsinātos.
10. Pārvietojieties starp karstu un aukstu gaisu, lai gūtu maksimālu efektu no pirts.
11. Lai novērstu ķermeņa dehidratāciju, pēc izešanas no pirts dzeriet daudz vēsa ūdens - no 2 līdz 4 glāzēm.
12. Pēc tam ieejiet dušā, bet neizmantojot ziepes. Sāciet ar siltu ūdeni. Kad sviedri ir izzuduši, pazeminiet temperatūru līdz patīkami vēsai. Tas palīdzēs jūsu ķermenim vēl vairāk atdzist.
13. Ja jums ir jālieto ziepes, izvēlieties maigas, dabīgas ziepes. Pirts padara jūsu poras atvērtas un nepatīkami asas ziepes var kairināt jūsu ādu.
14. Pēc pirts lietošanas mitriniet ādu. Jūsu āda var ātri kļūt sausa.
15. Uzturiet mērenu temperatūru aptuveni 70 ° C un panāciet vislabāko dziedinošo efektu pirtī.
16. Uzturieties saunā ne ilgāk par 15-20 minūtēm. Jūs varat ātrāk iziet, ja sākat justies nekomfortabli. Cilvēka ķermenis ilgstoši nespēj izturēt tik augstu temperatūru.
17. Nekavējoties atstājiet saunu, ja jums sāk reibt galva, paliek slikta dūša vai uznāk reibonis.
18. Neatstājiet bērnus vai cilvēkus ar invaliditāti bez uzraudzības pirtī. Pirts ir stingri aizliegta mazuliem un nav ieteicama jaunākiem bērniem.
19. Neatstājiet pirti bez uzraudzības, ja izmantojat malkas apkuri.
20. Nelieciet drēbes žāvēšanai pirtī, jo tas var izraisīt ugunsgrēka risku.
21. Pēc izešanas no pirts atpūties vismaz desmit minūtes. Neķerieties uzreiz pie darba. Tā vietā atrodiat vēsu vietu, kur varat mierīgi sēdēt vai apgulties. Tas dos jūsu ķermenim kādu laiku, lai atgūtu un palēninātu sirdsdarbības ātrumu.

## **PIRTS APKOPES PAMATPRINCIPI**

### **PIRTS TĪRĪŠANA**

Pareiza pirts uzkopšana uzturēs vidi tīru, neļaus baktērijām un pelējumam augt, kā arī pārliecinieties, ka katru reizi lietojot to, jūs gūsit lielisku baudu.

**Uzturiet savu pirti tīru, lai novērstu baktēriju uzkrāšanos un izplatīšanos.** Pirms ieiešanas saunā nomazgājiet kājas. Tā kā pirts apmeklēšana var ietvert lēkšanu ezerā un daudzkārtēju pārvietošanos turp un atpakaļ, pārliecinieties, ka jūs nenesat nevajadzīgus gružus.

**Pēc lietošanas noberziet solus, sienas un atzveltnes.** Ja jums ir privāta pirts un jūs to regulāri izmantojat, tā jātīra reizi nedēļā, izmantojot dabiskus tīršanas līdzekļus, piemēram, etiķi. Nekad nelietojiet neko ar ķīmikālijām. Jums vajadzētu darīt šādi:

- Izslaukiet pirti, lai atbrīvotos no putekļiem, matiem un atmirušajām ādas šūnām;
- Ar birsti, samitrinātu ūdens spainī notīriet visas vietas. Lai dezinficētu pirti, noslaukiet solus un atzveltnes ar atšķaidītu balto etiķi;
- Izmantojiet cepamo sodu uz grūti iztīrāmiem traipiem, īpaši uz eļļas bāzes;
- Kad esat pabeidzis, noskalojiet solus un sienas ar tīru ūdeni;
- Ja traipus ir īpaši grūti izvadīt, izmantojiet vieglu smilšpapīru, lai noslīpētu šo koka daļu.

Katru reizi pēc pirts lietošanas noteikti notīriet pelnus no malkas krāsns. Nekad netīriet to, kamēr tā vēl ir karsta, vispirms ļaujiet tai atdzist.

## PIRTS VENTILĀCIJA

**Katru reizi pēc lietošanas vēdiniet pirti.** Pēc lietošanas, pēc pirts tīršanas, siltajā sezonā atstājiet durvis vaļā un aukstajā sezonā vēdināšanas atveri, lai pirti varētu pilnībā izvēdināt.

Iztukšojiet koka kausu un nolieciet to otrādi, lai nožūtu, vēlams ārpus pirts.

Ieslēdziet sildītāju, lai pārlicinātos, ka pēc pirts lietošanas tas ir pilnīgi sauss.

## REGULĀRA APKOPE

**Izskalojiet pirti.** Iztīriet savu pirti ar ziepēm, atšķaidītu balto etiķi, cepamo sodu un šļūteni, lai to noskalotu. Jūs nevēlaties neko stiprāku par vieglu tīršanas līdzekli, tāpēc izvairieties no stiprākām ķīmikālijām. Pārlicinieties arī, vai tīršanas līdzeklis ir piemērots koka virsmām mitrās telpās, un ievērojiet instrukcijas un nekad netīriet pirti, kamēr tā vēl ir karsta, ļaujiet tai atdzist.

**Katru gadu slīpējiet solus.** Vismaz reizi gadā pārlicinieties, ka slīpējat solus ar smalku smilšpapīru. Tas palīdzēs atbrīvoties no visiem piemaisījumiem, kas varētu būt sakrājušies gada laikā, kā arī atkal izlīdzinās virsmu. Kad būsiat pabeiguši, koksne izskatīsies "kā jauna".

**Notīriet pelējumu.** Ja pamanāt pelējumu, nekavējoties iztīriet to.

**Uzslaucīt grīdas.** Var būt noderīgi noslaucīt grīdu ar dezodorējošu tīršanas līdzekli, lai atbrīvotos no atlikušajām smakām. Atcerieties izvairīties no spēcīgiem ķīmiskiem tīršanas līdzekļiem un izmantojiet ziepes un ūdeni.

**Periodiski mazgājiet ārpusi ar spiedienu.** Ja jūsu pirts ir atsevišķa ēka ārā, ārpuses tīršanai izmantojiet augstspiediena mazgātāju. Tādējādi jūsu pirts būs skaista. Esiet ļoti uzmanīgs, nelietojiet spiediena mazgātāju iekšpusē. Koksne pirts iekšpusē ir mīkstāka un augstspiediena mazgātājs to var sabojāt.

**Veiciet vispārēju apkopi.** Tāpat kā jebkurā telpā vai ēkā, iespējams, arī jūsu pirtī ir mazas lietas, kas prasa darbu. Pārlicinieties, vai ir pievilktas visas vaļīgās skrūves un izslaukiet ūdens plankumus, kad tie parādās. Tas saglabās jūsu pirti labā stāvoklī un novērš nepieciešamību vēlāk veikt vairāk darba.

Ja jūsu pirtī ir koka durvis, mitrums var izraisīt durvju pietūkumu. Sekojiet līdzi durvju eņģēm, lai pārļiecinātos, ka tās atveras un aizveras pareizi.

## **PIRTS APSTRĀDE**

### **PIRTS ĀRPUSE**

#### **Priedes koks**

*Priedes koks ir dabīgs materiāls un tas mainās atkarībā no laika apstākļiem. Tāpēc ieteicams uzreiz pēc uzstādīšanas apstrādāt pirts ārpusi ar koka impregnēšanas līdzekli, lai to aizsargātu un pagarinātu kalpošanas laiku. Mēs noteikti iesakām apstrādāt durvis un logus ar koka impregnēšanas līdzekli un darīt to gan iekšpusē, gan ārpusē. Kopumā mēs iesakām laika apstākļu aizsardzības krāsas pilnīgu apdari, kas pēc izstrādājuma uzstādīšanas pasargās koksni no mitruma un UV starojuma. Sazinieties ar speciālistu par krāsām, kas piemērotas neapstrādātai skujkoku koksnei un ievērojiet krāsu ražotāja norādījumus. Pēc pareizas krāsošanas pirts kalpošanas laiks būs daudz ilgāks. Mēs iesakām to rūpīgi pārbaudīt vismaz reizi gadā.*

#### **Izmantojot eļļu**

Laika gaitā koksni ietekmē saules gaisma, nokrišņi un citi laika apstākļi, tāpēc pirts āruse ir jāieeļļo vismaz divas reizes gadā, lai saglabātu tās krāsu un izskatu. Linsēklu eļļa ir viens no mūsu ieteikumiem ārējām daļām, jo tā ir dabiska, veido pret atmosfēras iedarbību izturīgu slāni, sabiezē koksni un izceļ tās tekstūru. Mēs ļoti iesakām durvis un logus apstrādāt ar koka impregnēšanas līdzekli gan no iekšpuses, gan no ārpuses, lai pasargātu tos no sagriešanās.

#### **Termokoks**

*Visus koksnes izstrādājumus, ieskaitot tos, kas ražoti no termokokiem, ir obligāti jāpiesūcina, lai tos aizsargātu no dažādiem laika apstākļiem. Daļēji caurspīdīgas eļļas, vaska vai pigmenta pārklājums aizsargā termokokus no ultravioletā starojuma iedarbības un saglabā to dabisko izskatu. Visbiežāk tiek izmantots brūns pigments, kas satur āra eļļu vai eļļas, kuras izmantoto gleznās. Pēc pārklājuma termo koks izskatās mazliet tumšāks.*

### **PIRTS ISTABA**

**Dažādu pirts koka eļļu izmantošana konkrētām detaļām - saglabās dabisko koka krāsu, samazinās mitruma uzsūkšanos un pasargās no netīrumiem.** Pirms sākat lietot pirti, jums jāizlemj, vai jūs saglabājat savu pirti dabisku, vai arī jūs pirts iekšienē vēlaties izmantot konservantus (aizsardzība pret pelēšanu un zilēšanu). Jūs to varat izmantot arī tikai noteiktām detaļām, piemēram, soliem, grīdai vai visai iekšējai virsmai. Pirts koka eļļa saglabās dabisko koka krāsu, samazina koksnes mitruma absorbciju un pasargās to no netīrumiem.

**Pareiza pirts apkope vienkārši pagarinās tās kalpošanas laiku.**