



Ponnistuksen saunan lämmitysohjeet

1. Saunan lämmitys aloitetaan tyhjentämällä kiukaan alla oleva tuhkasäiliö saunan sivulla (mereltä katsottuna vasemmalla) olevaan siniseen peltiämpäriin.
2. Saunan lämmitys aloitetaan pienellä puumäärällä. Toinen pesällinen saa olla täysi. Sauna on valmis saunottavaksi, kun lämpö on noin 70 astetta. Tähän menee noin puolitoista tuntia.
3. Saunaa ei saa lämmittää yli 85 asteiseksi, tulipalon syttymisvaara kattopaneeleissa!
4. Saunassa oleva puuteline täytetään saunapuilla, joita saa vajasta kentän laidalla.
5. Saunan lauteet, ämpärit, pesuhuoneen penkit pestään ja pukuhuoneen penkit pyyhitään. Saunan ja pesuhuoneen lattiat suihkutetaan puhtaaksi ja pukuhuoneen lattia harjataan. Poistetaan viemäreiden suuaukoilta mahdollisesti pesun aikana kertyneet roskat ja kuona.
6. Pesuaineet ja roskapussit löytyvät pukuhuoneessa olevasta siivouskaapista.
7. Täytetään löylynheittoon tarkoitetut astiat.
8. Lämminvesivaraaja toimii kaasulla ja on herkkä rikkoutumiselle.
 - a) Käännä kaasuputken sulkuhana (keltainen kädensija) putkensuuntaiseksi, nyt kaasuhanana on auki.
 - b) Lämminvesivaraaja laitetaan päälle painamalla oikeanpuoleinen liekkiä kokoa säätävä ohjan alas ja pitämällä sitä alas painettuna ja samalla painamalla sytyin nappulaa (piatsoa), jolloin varaajaan syttyy pieni liekki. Vapauta liekinsäädin ja aseta säätö noin puoleen väliin asteikkoa. Muihin säätöihin ei saa koskea!
 - c) Saunomisen päätyttyä muista sammuttaa kaasu kääntämällä säätö nolliille ja nostamalla pääsulku pystyasentoon
9. Nappulakengät jätetään verannalle saunan päätyyn saunatilojen ulkopuolelle.
10. Saunassa noudatetaan hyviä tapoja sekä varovaisuutta. Saunassa ei juosta tai aiheuteta vaaratilanteita itselle tai muille.
11. Saunomisen jälkeen löylynheittoon tarkoitetut astiat tyhjennetään vedestä.
12. Ämpärit palautetaan niille tarkoitettuun paikkaan.
13. Roskat otetaan poistuessa mukaan ja viedään pääportin sivussa, isolla parkkipaikalla olevaan roskasäiliöön ja asetetaan uusi roskapussi roska-astiaan.
14. Tarkistetaan, ettei saunaan ja pesuhuoneeseen tai pukuhuoneeseen jää ylimääräisiä tavaroita ja kaasu on suljettu.
15. Ovet suljetaan huolellisesti ja varmistetaan, että ne ovat lukkiutuneet.
16. Säilytämme saunaan jääneitä tavaroita noin viikon, jonka jälkeen ne hävitetään.
17. Mikäli joku ei onnistu tai on epäselvää, kysy kesämajalaisilta he auttavat tarvittaessa.

Leppoisia löylyjä

Helsingin Ponnistuksen saaritoimikunta

