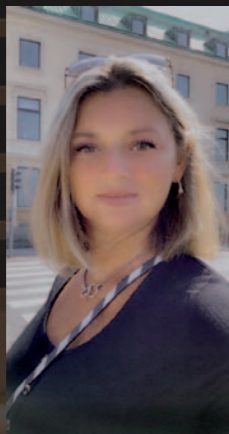


På Holjebadet i Olofströms kommun finns Sveriges största och modernaste infraröda bastu. Med plats för upp till 28 personer är det en bastu där män, kvinnor och barn kan basta tillsammans. IR-bastun värmer kroppen, men inte omkringliggande luft, vilket ger inandningsluften en lägre temperatur än traditionella bastur. Därför kan även de som har svårt för hög värme använda bastun. IR-bastur har visat sig ha flera hälsofördelar, bland annat har de en positiv inverkan på besvär som smärta och stelhet, svullnader, hjärt-kärl-hälsa och hudbesvär. Det infraröda ljuset ökar även produktionen av må-bra-hormonerna oxytocin, vilket är bra vid stress och sömnsvårigheter.

Byggs på önskemål av medborgarna

Bastun är efterlängtat och kom till på önskemål av medborgarna, inklusive badets personal, som tillfrågades om vad de ville se för nytillskott i Holjebadet. En infrabastu var högst på önskelistan och så fick det bli. Många från Olofström har tidigare åkt till Bromölla för att använda infrabastun där, en resa som inte längre är nödvändig.

– Det känns jättekul att kunna erbjuda en modern, infraröd bastu till våra besökare. Holjebadet är en viktig mötesplats som förenar våra medborgare. Nu kan vi erbjuda en gemensam bastu där män, kvinnor och barn kan basta tillsammans, säger Bianca Gustafsson, verksamhetschef på Holjebadet.



Hur fungerar IR-bastu och vilka är fördelarna?

Den är i standby-temperatur hela dagen, kan enkelt justeras upp av gästerna själva med en knapptryckning, och är tillgänglig för alla badgäster och gymgäster.

Varför bygga infrabastu med IR-paneler från Luxway?

Den låga strömförbrukningen hjälper kommunen att nå klimatmål. Även det att folk som vanligtvis inte trivs i höga temperaturer kan fördelaktigt använda IR-bastu. Att de har superkunnig personal, är hjälpsamma och tillmötesgående är väldigt viktigt när man investerar så mycket pengar.

Text: Luxway och Bianca Gustafsson, Holjebadet.
Foto: Anna Svensson.

Positiv inverkan på bland annat smärta och stress

IR-bastur har visat sig ha flera hälsofördelar, och har en positiv inverkan på bland annat:

- Smärta
- Stelhet
- Svullnader
- Hjärt-kärlhälsa
- Hudbesvär

Det infraröda ljuset ökar även produktionen av må-bra-hormonerna oxytocin, vilket är bra vid stress och sömnsvårigheter.



Infravärme ger ett bekvämt och energieffektivt bastubad

Infrarött ljus är en strålningens värme som värmer kroppen direkt utan att värma omkringliggande luft. Därför har infrabastur en lägre temperatur på inandningsluften än traditionella bastur. Tack vare detta kan även de som har svårt för hög värme bekvämt använda bastun. Uppvärmningstiden är mycket kort. Den moderna tekniken gör infrabastun till ett energieffektivt alternativ som drar ungefär hälften av strömförbrukningen jämfört med traditionella bastur.

Varmt tack till Luxway som har levererat bastun, till Olofströms hus som höll i projektet och till Näbo som monterade bastun!

Rengöring och underhåll

Använd en ren, fuktig handduk/trasa för att torka av bänk, golv och runt bakpanelen, vi rekommenderar också att du använder basturengöringsmedel.

Använd inte en handduk/trasa som är för våt och som kan droppa vatten inuti bastun och använd inte ett kemiskt rengöringsmedel i bastun.

Se till att bastun är torr och ren. Lämna inte handdukar, glas eller flaskor i bastun efter användning. Torka bastuns yttre yta med en handduk eller trasa och rengör glaset minst en gång i månaden.

Träunderhåll

Om bastuns yttre sida skrapas eller skadas, kan det oftast döljas genom att använda en liten mängd möbelputs, olja eller annan möbelbehandling.

De inre fläckarna, repor eller skador kan lämnas orörda, men du kan också slipa eller använda en kombination av limning och slipning. Undvik all behandling som innehåller bensen eller en hög koncentration av alkohol.

Trä är ett levande material och kan få små sprickor med tiden. Vi rekommenderar att smörja in bastupanelen i bastuolja eller vax samt använda vax på sittlaven.

Panelolja och bastuvax får man med i leveransen, så behandla träpanelerna med panelolja och bänkar/ryggstöd med bastuvax. Då är det lättare att hålla rent och bastun håller sig fin längre. Bättra på bastuvaxet på sittbänkar och ryggstöd cirka 1 gång per år.

