

Generel installation og brugermanual til RS- pladsbesparende infrarød sauna



Kære kunde.

Tillykke med jeres nye sauna.

Vi håber I får glæde af jeres nye sauna og dens mange fordele i mange år fremover.

I denne manual finder I information om både installation og betjening. Hvis der er yderligere spørgsmål er I velkommen til at kontakte os.

Vær venlig at læse manualen grundigt, inden anvendelse.

Denne vejledning er en generel vejledning for RS-serien.

Med venlig hilsen

Wellmore A/S

Tlf: 75551700

Mail: Post@wellmore.dk

Indholdsfortegnelse

Betingelser for brug	3
Generelle tekniske egenskaber	3
Samleinstruktion	3
Betjening af display og sauna	5
Få fuld udnyttelse af din Sauna	6
Instruktioner til brug:	6
Tips til brug:	6
Sikkerhedsinstruktioner	7

Betingelser for brug

1. Rumtemperaturen fra +5-+40grader (+41-+104 Fahrenheit)
2. Luftfugtighed < 85%.
3. Lufttrykket mellem 700-1060 hPa
4. Strømforsyning: AC 240V Frekvens: 60Hz – 50Hz

Generelle tekniske egenskaber

1. Funktioner behandlet af mikroprocessorer
2. Temperaturen variabel fra 25-70 grader.
3. Indstillelig timer funktion fra 0-90minutter.
4. Digital temperatur sensor
5. Touch panel

Langtidsvirkende infrarøde paneler

Samleinstruktion

Samlingen af saunaen foregår nemmest, ved at være to personer. Læs nedenstående instruktion igennem inden.



Saunaen kommer opretstående som på billedet. Bemærk pilene, som peger opad. Det anbefales at køre saunaen i oprejst tilstand på en sækkevogn.

1. Når du har fundet pladsen til din sauna, sørg da for:
 - a. Placeringen af sauna skal ske på et tørt og stabilt sted
 - b. Strømkablet skal være let tilgængeligt
2. Åben kassen forsigtigt. Denne sauna kommer i én samlet kasse da den er samlet ved ankomst.
3. Installer håndtaget til glasdøren. Bemærk, der medfølger reparationsmaling til eventuelle småskrammer ved flytning af sauna osv. Dette ligger inde i saunaen på bænken.



Brug delene fra den lille kasse til at påsætte håndtaget på saunaen.

4. Kontroller at alle stik i styringen, under bænken, sidder korrekt.
5. Der medfølger skruer til fastgørelse af den vandrette del af bænken.
6. Sæt stikket i stikkontakten og tænd for saunaen.

Bemærk: Skal saunaen stå på 'sejt' underlag som fx gulvtæppe, kan man med fordel fæste saunaens bagvæg og væg sammen for at holde på saunaen, og gøre sammenklapningen nemmere.

Betjening af display og sauna



1. Tænd/sluk for saunaen via knappen: **Power**
2. Opvarmning: Tryk på **power** knappen igen, og 'varmelyset' vil tænde. Det betyder at panelerne starter opvarmning
Temperaturen kan reguleres via knapperne op og ned under **temp**.
3. Lys: Tryk på lampen nederst i højre hjørne, og lyset vil tænde.
4. Pre-indstilling: Vha. **set** knappen kan du forudindstille saunaen til at starte på et given tidspunkt. Pre-indstil starttidspunktet ved at bruge op-ned pilene. Dette fungerer som et stopur, der tæller ned. Temperatur pilene bestemmer antal timer, og **time** pilene er for minutter.
5. Forbind din telefon via Bluetooth for musik: Tænd for saunaen, og den vil automatisk være tilgængelig. Find enheden via din telefon – enheden hedder HY. Tryk på den, og du er nu forbundet
6. Indstil tiden: Du kan indstille tiden til imellem 0-90 minutter. Tryk på pilene under **time** for at justere enten op eller ned i tid. 1 tryk = 1 minut.
7. Indstil temperatur: Du kan indstille den ønskede temperatur ved at benytte pilene under **temp** for den ønskede temperatur. 1 tryk = 1 grad
8. Skiftet mellem celsius / fahrenheit: Tryk på pil op og ned ved temperatur på samme tid og displayet vil skifte imellem C / F
9. Efter færdig brug – husk at klap gulvpanelet op på magnetterne på den lodrette del af bænken.



Få fuld udnyttelse af din Sauna

Instruktioner til brug:

Husk altid at læse alle sikkerhedsinstruktioner. Hvis du er i tvivl om du må anvende en sauna, spørg din læge. Hvis du føler nogen form for ubehag eller hovedpine under anvendelse, stop øjeblikkeligt.

1. Sæt temperaturen til et komfortabelt niveau, typisk ligger det på 40-50°C.
2. Tillad saunaen at have 10-15 minutters opvarmning før anvendelse.
3. Sved vil komme i løbet af 6-15 minutter. Vi anbefaler at en session ikke overskrider 30 minutter.
4. Når den ønskede temperatur er opnået, vil varmen slå fra og til automatisk for at opretholde den indstillede temperatur.
5. Døren eller loftventilatoren kan åbnes, såfremt der ønskes frisk luft ind i kabinen.
6. De infrarøde strålers unikke evne til at penetrere din krop med varme, uden at gøre luften tilsvarende varm, tillader dig at modtage alle de fantastiske fordele, selv mens døren eller loftsventilationen er åben.
7. Husk at drikke vand før, under og efter anvendelse af saunaen, for at undgå dehydrering og svimmelhed.
8. Et varmt bad før anvendelse af saunaen fremmer produktionen af sved, ligesom et bad efter sauna brug er opkvikkende og rensende.
Husk dog at tørre dig af inden du går ind i kabinen.
9. For at undgå at sved trænger ind i saunaen, anbefales den at sidde på et håndklæde og placer også gerne et håndklæde til dine fødder. Det anbefales også at have et ekstra håndklæde til at tørre overflødig sved af kroppen.

Tips til brug:

1. For at regulere temperaturen inde i saunaen anbefales det at sætte døren på klem
2. Sørg for at drikke rigeligt med vand før under og efter brug af sauna.
3. Sørg for at tørre sved af kroppen under sessionen, dette hjælper kroppen med at svede mere frit og dermed udskille affaldsstofferne.
4. For at lindre ømme og spændte muskler, kan du med fordel massere dem blidt, under opholdet i saunaen. Vip også gerne med ankler og fodled.
5. Hvis du barberer hår af hoved/ben/skæg eller andet og går i sauna efterfølgende giver dette dig en fantastisk blød og dejlig fornemmelse.
6. At gå i sauna hvis du har ømme muskler eller smerter i led hjælper på healings processen.
7. Pas på med at spis for meget inden anvendelse af saunaen, vi anbefaler at du intet spiser i den sidste time op til anvendelsen. Man har nemmere ved at blive utilpas hvis man lige har spist inden.
8. For at få størst udbytte af dit saunabesøg, kan de anbefales at du masserer dine

- muskler under opholdet. Gerne både arme, ben, nakke og fødder.
9. Det kan anbefales at gå i sauna lige før du skal sove, da dette giver en optimal regenereringsfase og en følelse af total afslappelse. Hjælper dig med at sove hurtigere og bedre.
 10. Hvis du føler forkølelses- eller influenza symptomer kan det hjælpe at gå hyppigere i sauna, for at booste immunforsvaret og stoppe udviklingen af vira.
 11. Når din session er færdig, gå aldrig direkte ud i badet. Sid gerne nogle minutter med åben dør, for at blive kølet lidt ned.

Advarsler

Denne kabine kan ikke umiddelbart anbefales til brug for udviklingshæmmede børn/voksne som lider af nedsatte færdigheder. Dette kan dog afhjælpes hvis de bliver givet den fornødne erfaring og indlæring omkring produktet af professionelle.

1. Husk altid at læs instruktioner og vejledning grundigt.
2. Når kabinens elektricitet skal installeres, skal der altid anvendes standard beskyttelse og forbygning for at undgå skader/tilskadekomster.
3. Brug aldrig saunaen efter ekstreme kropslige udførelser, vent minimum 30 minutter så kroppen kan nå at geare ned og køle af.

Sikkerhedsinstruktioner

- a) For at undgå brand, tør aldrig tøj/håndklæder eller lignende i saunaen.
- b) For at undgå stød/ild anvend aldrig metal objekter/værktøj på saunaens varme element når den er i gang. Derudover må lyspæren aldrig skiftes når den er tændt, husk altid at slukke saunaen og vent til pæren er afkølet.
- c) Sprøjt aldrig vand på varmeelementerne. Dette kan medføre stød og beskadigelse af varme-elementet.
- d) Brug ikke saunaen hvis du har et af følgende symptomer:
 1. Åbne sår
 2. Øjen sygdomme
 3. Solskoldninger
 4. Ældre/svage mennesker med nedsat immunforsvar
 5. Gravide og børn. Børn over 6 år kan dog benytte saunaen under opsyn af en voksen. Husk børn ikke har den samme evne til at svede som voksne, så afkort varigheden af deres behandlinger. Sørg for de får rigeligt at drikke.
 6. Hvis du lider af en sygdom som er temperatur-relateret; søg lægen forud for brug
 7. Personer med hjerte kar problemer, nedsat hjertefunktion, for højt eller lavt blodtryk, diabetes eller kredsløbssygdomme bør også konsultere lægen inden brug
 8. Personer der tager dagligt medicin, bør også søge doktor for at høre om eventuelle bivirkninger/skader. Medicin og saunabrug kan medføre døsighed,

skade hjertet, ændre blodtrykket eller give kredsløbs problemer.

9. Tag aldrig kæledyr med i sauna

10. Brug ikke saunaen hvis du har drukket alkohol eller indtaget andre rusmidler, da dette kan medføre bevidstløshed.