



WellMore^{a/s}
wellness i hverdagen

Betjenings og installationsmanual MaXXwell NARVIK udendørs IR-SAUNA – RSIS1500C



Installation og forberedelse:

- NARVIK IR-sauna kommer fuldstændig samlet, hvorfor du ikke skal samle noget på den, men blot have den fragtet hen hvor den skal stå.
- Den leveres med fragtmand til kantsten
- Saunaen skal have 230V 16A – Maxforbrug 3500 Watt
 - Strøm tilslutning kommer ud på bagsiden af sauna
- Saunaen skal stå på et tørt og veldrænet sted, og er være helt plan – eksempelvis fliser, træterrasse osv.
- Træet kan godt behandles om ønsket – fremstillet i Cedertræ så skal nødvendigvis ikke behandles

Betjening af display og sauna



1. Tænd/sluk for saunaen via knappen: **Power** (Ved sluk holdes knappen inde et par sekunder)
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 til starttidspunkt. 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: Hold pil op og ned nede ved temperatur på samme tid og displayet vil skifte imellem C / F

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 under anvendelse, anbefales det at åbne døren eller loftsventilationen på klem.
2. Hvis det ikke er nok, anbefales det at åbne døren helt, indtil luften igen er behagelig temperatur.
3. Sørg for at drikke rigeligt med vand før under og efter brug af sauna.
4. Sørg for at tørre sved af kroppen under sessionen, dette hjælper kroppen med at svede mere frit og dermed udskille affaldsstofferne.
5. 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.
6. Hvis du barberer hår af hoved/ben/skæg eller andet og går i sauna efterfølgende giver dette dig en fantastisk blød og dejlig fornemmelse.

7. At gå i sauna hvis du har ømme muskler eller smerter i led hjælper på healings processen.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Hvis du føler forkølelses- eller influenza symptomer kan det hjælpe at gå hyppigere i sauna, for at booste immunforsvaret og stoppe udviklingen af vira.
12. 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 døsigthed, skade hjertet, ændre bloktrykket 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.