

# Generel installation og brugermanual til infrarød sauna

Model: HY-W1, W2, W3, W4



Kære Kunde,

Tillykke med din nye sauna!

Vi håber I får glæde af kabinen i mange år fremover.

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

Vær venlig at læse manualen grundigt inden anvendelse, så du får den bedste oplevelse med produktet.

Denne vejledning er en generel vejledning for HY-serien, som fås i forskellige størrelser.

Med venlig hilsen

Wellmore A/S

Mail: [post@Wellmore.dk](mailto:post@Wellmore.dk)

Tlf: 7555 1700

## Indhold

Betingelser for brug .....	3
Generelle tekniske egenskaber .....	3
Pakkeliste .....	3
Installationskrav .....	3
Installation og samling .....	4
Betjening af display og sauna .....	9
Få fuld udnyttelse af din Sauna .....	9
Instruktioner til brug: .....	9
Tips til brug: .....	10
Sikkerhedsinstruktioner .....	10
Vejledning om brug af ionizer .....	11

## 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. Temperaturen variabel fra 20-70 grader.
2. Indstillelig timer funktion fra 0-90 minutter.
3. Digital temperatur sensor
4. Touch panel
5. Langtidsvirkende infrarøde paneler

## Pakkeliste

Når du pakker saunaen ud, skal der være følgende dele til samling af kabinen:

1. Front Panel



2. Bag Panel



3. Side Panel (V)



4. Side Panel (H)



5. Bund Panel



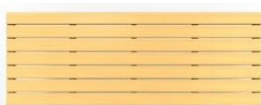
6. Top Panel



7. Carbon panel bæk



8. Bæk panel



9. Lys



## Installationskrav

1. Saunaen skal installeres på et helt plan gulv/fliser
2. Saunaen må ikke rammes af vand fra eksempelvis en bruser
3. Saunaen skal placeres indendørs i tørre omgivelser. Den kan **ikke** holde til at stå udendørs. Se *betingelser for brug*

## Installation og samling

Installation og samling kræver mindst to voksne mennesker.  
Læs venligst følgende vejledning igennem inden samlingen påbegyndes.

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

### 1: Placering af bundpanel



Læg bundpanelet på gulvet det ønskede sted ved samling. Skal saunaen stå i et hjørne, anbefales det at trække den lidt ud fra væggen så du kan komme rundt om saunaen for at haspe siderne sammen.

Bemærk: Mærkningen af front viser hvor døren/indgangen kommer til at være.

### 2: Samling af front og bundpanel



Installer frontpanelet til bundpanel, ved at lade listen fra siderne hvile ned på bundpanelet. Siderne og fronten står altså uden for bunden.

Bemærk: Frontpanelet skal holdes manuelt, til det er fæstnet med et sidepanel.

Bemærk: Døråbning skal være til højre når du står foran saunaen.

### 3: Samling af sidepanel med frontpanel

Saml frontpanelet med sidepanelet, ved at benytte de indvendige hasper.

Bemærk: vær påpasselig med glasdøren, så denne ikke får skader.

Brug det medfølgende metalbeslag, til at hæfte side og frontpanelet sammen - disse monteres oven på

kabinen, så de ikke er synlige (her er forboret).



Indvendige  
hasper

Metal beslag



#### 4: Samling af bagpanel til sidepaneler

Saml bagpanelet med sidepanelerne ved at sætte den tæt op ad og benyt de udvendige beslag til samlingen for at klikke dem sammen, som billedet nedenfor viser.



#### 5: Samling af toppanel til resten af saunaen

Løft langsomt toppanelet hen over saunaen, og sænk det langsomt ned, så det hviler på sidepanelernes indvendige lister.

Bemærk: Sørg for at kablerne ikke bliver klemt imellem toppen og siderne. Kablerne fra panelerne skal op igennem de små huller i loftet.

Fastgør toppanelet ved hjælp af 4 skruer, for at sikre en stabil kabine.



### 6: Installer det vertikale bænkepanel

Glid bænkepanelet stille og roligt ind via de vertikale lister, der sidder monteret på saunaens sider. Den sorte side af panelet skal pege ud i kabinen, som på billedet. Drej det først ind mod bagerste hjørne af saunaen, mod venstre og herefter til højre imellem de to lister.



### 7: Samling af kabel bag ved bænkepanelet

Her sidder et lille stik, der samler carbon-panelerne. Samles som på billedet nedenfor.



### 8: Installation af bænk

Installer bænken ved at glide den hen over sliskerne. De to små klodser på undersiden af bænken, skal være nedad og ud mod fronten. Der er ikke så meget plads, så vær forsigtig.

1. Før bænken ind i kabinen, så den står inde i kabinen op ad fronten, med forsiden nedad.
2. Løft bagenden af bænken op på listerne og skub den helt ind til bagvæggen
3. Sørg for at stabilitetsklodserne under bænken kommer ind lige bag bænkepanelet, så dette holdes på plads ud mod fronten.

4. Brug gerne en almindelig skruetrækker til at skrue bænken fast til siderne

### 9: Tilslut kabler til styringen på toppen af kabinen

Saml alle kablerne fra paneler til styringen.



Tilslut control-panel kablerne



Tjek at alle kabler sidder rigtigt.

Ønsker du at benytte ionizeren, så sørg for at stikket til ionizeren går ned i kabinen via det lille hul i hjørnet.

### 10: Skru toppanelet fast til kabinens vægge

Sørg for at fastgøre toppanelet til kabinens vægge ved at skrue det fast med de medfølgende skruer. Der er forboret i toppanelets kanter.



### 11: Placering af toplade-coveret til toppanelet

Placer toplade-coveret oven på toppanelet. Fastgør det med de 8 medfølgende skruer. Du kan trække kabinens strømstik op ad hullet, så du kan lægge pladen så fladt ned som muligt på kabinens top.



### 12: Montering af dørhåndtag

Placer den udvendige del af håndtaget først. Sørg for, at der er gummipakning imellem skrue og glas. Skru den indvendige del af håndtaget på den udvendige del efterfølgende, som på billedet herunder.



### 13: Montering af ionizer

Tilslut ionizeren til strømstikket, der kommer fra styreboksen gennem det lille hul i hjørnet. Skru ionizeren fast i kabinens væg et passende sted.



### 14: Tilslut strømkablet til din stikkontakt

Du er nu klar til at tænde op i saunaen.



## 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. For farveskift bruges fjernbetjeningen. Midterste lys-knap er ikke i brug.
4. Pre-indstilling: Vha. **set** knappen kan du forudindstille saunaen til at starte på et givent 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.  
Først skal du indstille temperatur og ønsket minutter, og derfor gå i set mode og gøre ovenstående.
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

## 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 infrarød**

**sauna, så spørg din læge. Hvis du føler nogen form for ubehag under anvendelse, stop øjeblikkeligt. Brug af infrarød sauna er på eget ansvar.**

1. Brug af infrarød sauna er meget individuelt. Find din egen måde at gøre det på. Regelmæssighed giver bedste effekt.
2. Typiske temperatur: 40-50 grader. Gør det komfortabelt for dig selv.
3. Nogle vælger at lade saunaen varme op i 10-15 minutter inden brug. De infrarøde stråler skaber effekt i samme øjeblik du træder ind i den tændte kabine – ligegyldigt hvad rumtemperaturen er, men ved temperaturer over 37 grader tvinger du kroppen til at fordampe varme udelukkende via svedproduktion.
4. Sved er i øvrigt en individuel faktor, men de fleste vil opleve en stor svedproduktion undervejs i behandlingen, så sid gerne på et håndklæde, og hav evt. et håndklæde mere med ind i kabinen, som du kan bruge til at tørre din krop undervejs.
5. Når den indstillede maksimale rumtemperatur er opnået, vil varmen slå fra og til automatisk for at opretholde den ønskede temperatur. Du kan justere temperaturen løbende via displayet.
6. Døren eller loftventilatoren kan åbnes, såfremt der ønskes frisk luft ind i kabinen.
7. Husk at drikke vand før, under og efter anvendelse af saunaen, for at undgå dehydrering og svimmelhed.

#### 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.

#### Sikkerhedsinstruktioner

1. Brug af infrarød sauna er altid på eget ansvar.
2. Sørg for at tage vare på dig selv under behandlingen og reager i tide, hvis du bliver utilpas.
3. Brug kun den infrarøde sauna til det formål, den er beregnet til.
4. Lad kun voksne mennesker, der forstår konsekvenserne ved brug, benytte kabinen.
5. Ledsag altid personer, hvis de har behov for det.

6. Husk at børn ikke har samme muligheder som voksne for at komme af med varmen, der ophobes i kroppen.
7. Lad kun autoriseret personale udføre reparation og service på produktet.
8. Undgå at sprøjte vand på panelerne.
9. Brug ikke saunaen hvis du har åbne sår.
10. Sørg altid for at rådføre dig med din læge, hvis du er i tvivl om hvorvidt du bør benytte infrarød sauna pga. eventuelle lidelser, diagnoser, implantater, mm.

## Vejledning om brug af ionizer

Ved brug af din infrarøde kabine kan du med fordel anvende ionizeren, til at rense luften og dræbe bakterier.

Sådan anvender du ionizeren:

1. Når du starter opvarmningen af din infrarøde sauna, så start samtidig ionizeren ved at trykke på O3.
2. Tjek at den røde lampe begynder at lyse
3. Efter 15 minutter skifter ionizeren automatisk til ion-rensning, og den grønne lampe lyser.
4. Lad ionizeren køre på ion-rensning i cirka 5 minutter inden du tager saunaen i brug
5. Sluk for ionizeren ved at trykke på ion-knappen så den grønne lampe slukker
6. Nyd den infrarøde varmebehandling i kabines friske og rene luft.

### Dybdegående beskrivelse af ionizeren

Ionizerens opgave er at rense luften og dræbe bakterier og andre forurenende partikler i din infrarøde kabine. Det er en slags luftfrisker, som giver kabinen et bedre indeklima før og efter brug.

Ionizeren har to indstillinger hhv. 1) O3 og 2) ion. Den er forprogrammeret til at køre 15 minutter på O3 for så at skifte til ion indtil du slukker for den. Derfor tænder du for ionizeren ved at trykke på O3, så den kører sin tiltænkte procedure.

Ad. 1:

O3 er det samme som ozon, som også kaldes aktivt ilt. Ozon findes naturligt i det øvre lag af vores atmosfære, og vi kender det også fra den karakteristiske duft efter et tordenvejr. Når maskinen udsender ozon, er det for at nedbryde de forurenende partikler, som har sat sig i luften efter brug af sauna og dermed skabe en mere ren luft. Ozon henfalder til almindelig ilt.

Ad. 2:

Ion-funktionen udsender et skud ozon hvert 5. sekund for at påvirke den elektriske ladning i kabinen. Når dette sker, så spaltes partiklerne i luften og falder dermed til jorden, fordi de har brug for jævn elektrisk ladning for at holde sig svævende. Det er vigtigt at du jævnligt aftørre alle arealer i kabinen med en fugtig klud, så du får alle partikler fjernet fra jorden. Ellers vil de hobe sig op på overfladerne og hvirvle rundt i kabinen som støv, når du fx åbner døren og skaber bevægelse i rummet.

Ionizeren holder sig altid under Sundhedsstyrelsens grænseværdier for maksimale koncentration af ozon i luften. Vi anbefaler, at du tænder din sauna samtidig med at du tænder din ionizer, fordi varmen i kabinen vil være med til at skabe cirkulation, så luften bevæger sig rundt og dermed fordeler ozonen jævnt i kabinen og får alle områder berørt. Hvis du undlader at tænde varmen i saunaen, så vil ozonen lægge sig som en sky øverst i kabinen, hvor den ikke har megen effekt, og samtidig skaber en forøget koncentration af ozon, som kan være ubehagelig at indånde.

Husk at rengøre din sauna jævnligt ved at bruge en let opvredet klud med vand og evt. sæbespån. Brug

aldrig kemikalier inde i kabinen.