

Installations- og brugermanual til infrarød sauna

Model: RSW504_R1



Kære Kunde

Tillykke med jeres nye sauna!

Vi håber I får glæde af jeres nye sauna og de mange fordele som den bidrager med, i mange år fremover.

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

Vær venlig at læse manualen grundigt, inden anvendelse.

Med venlig hilsen

Wellmore A/S

Mail: post@wellmore.dk

Tlf: 75551700



Indhold

Betingelser for brug	3
Generelle tekniske egenskaber	3
Pakkeliste.....	3
Installationskrav.....	3
Installation og samling.....	4
Betjening af display og sauna	8
Få fuld udnyttelse af din Sauna	9
Instruktioner til brug:.....	9
Tips til brug:	9
Sikkerhedsinstruktioner	10

Betingelser for brug

1. Rumtemperaturen fra +15 - +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 kan varieres
2. Indstillelig timerfunktion fra 0-90 minutter.
3. Digital temperatur sensor
4. Touch display
5. Langtidsvirkende infrarøde paneler

Pakkeliste

1. Frontpanel
2. Bagpanel
3. Sidepanel (L / left / venstre)
4. Sidepanel (R / right / højre)
5. Toppanel
6. Skruer

Installationskrav

1. Saunaen skal installeres på et helt fast og plant underlag
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*. Jo koldere miljø den placeres i, jo længere er opvarmningstiden.

Installation og samling

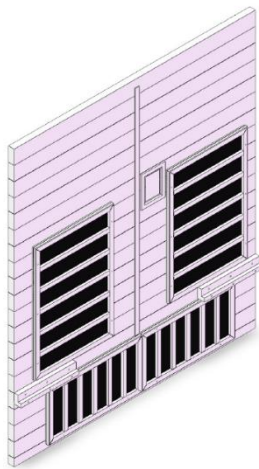
Installation og samling kræver mindst to voksne mennesker. Læs venligst følgende vejledning igennem inden samlingen påbegyndes.

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

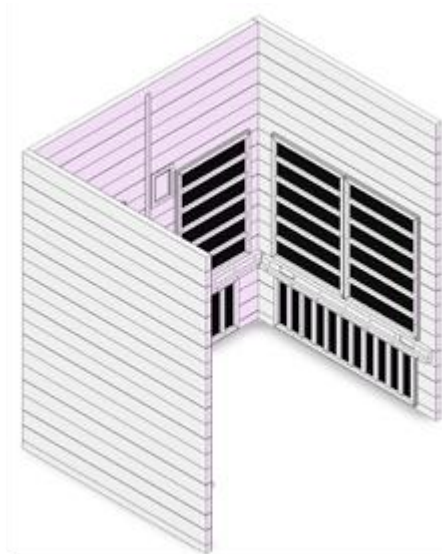
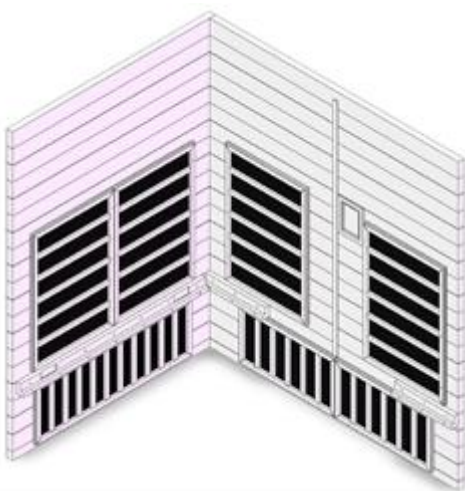
1: Start med bagpanelet

Stil bagpanelet hvor det skal være – gerne med luft omkring sig.
Du kan skubbe saunaen endeligt på plads når du har samlet det hele.



2: Samling af bagpanel og side:

Stil siden op ad bagpanelet, så spænderne på ydersiden står overfor hinanden.



Klik spænderne sammen som vist:



3: Samling af frontpanel og sidepanelerne

Front og sidepaneler samles ved at klikke de udvendige spænder sammen:



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

4: Placering af toppanel

Toppanelet sænkes forsigtigt ned på de monterede lister.

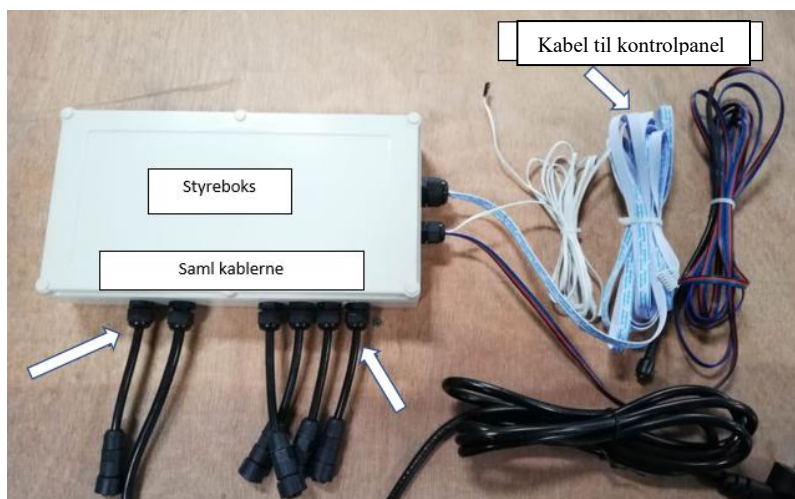
Sørg for at kablerne ikke bliver klemmt, når toppanelet sænkes.

Toppanelet fæstnes med 4 skruer til de omkringstående paneler i de for-borede huller.

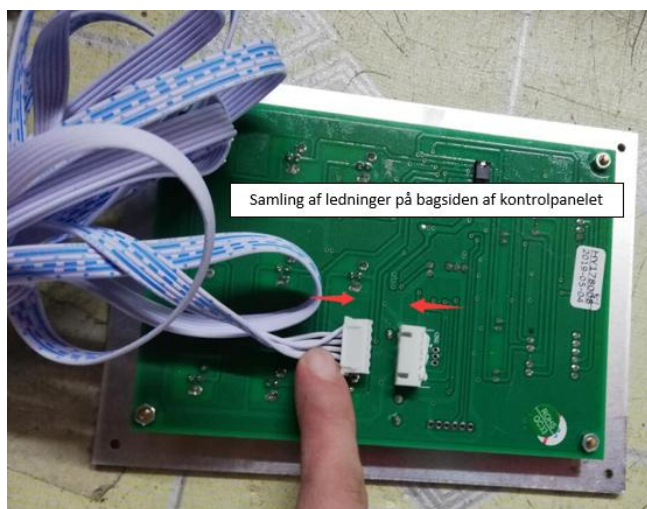


5: Samling af styreboksens kabler

Saml alle kablerne til varmepanelerne.



Før kablet til kontrolpanelet gennem hullet vist til højre. Installer displayet i trærammen inde i kabinen. Brug de små sorte skruer.



Tjek at alle installationer til styreboksen er korrekte.



6: Placering af topplade-cover oven på toppanelet:

Placer toppladen oven på toppanelet og fastgør med de medfølgende skruer. Sørg for at trække strømkablet ud af hullet.



7: Montering af dørhåndtag:

Træhåndtaget monteres indenfor i kabinen og stål håndtaget udenfor. Benyt fremgangsmåden nedenfor:



8: Tilslut strømkablet til din stikkontakt.

Tjek at alle installationer er korrekte og sæt strømkablet i din stikkontakt. Du er nu klar til at bruge kabinen.

Se næste side for vejledning.

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 venstre hjørne, og lyset vil tænde.
4. Pre-indstilling: Vha. **set** knappen kan du forudindstille saunaen til at starte på et givet tidspunkt. Pre-indstil starttidspunktet ved at bruge op-ned pilene. Dette fungerer som et stopur, der tæller ned til starttidspunkt. Temperaturpilene 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 IR Sauna. 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 spjældet i loftet 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 spjældet i loftet 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 saunabrug 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 det 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 restitutionen.
8. Pas på med at spise 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) Ophold i saunaen vil altid være på eget ansvar. Føler du ubehag, så gå ud af saunaen. Åben døren og/eller spjældet i loftet for udluftning. Reager altid i tide, hvis du bliver utilpas.
- e) Spørg din læge, hvis du er i tvivl om, hvorvidt din sygdom/lidelse/diagnose/medicinering, mm. kan blive negativt påvirket af de infrarøde stråler.