

ÄGARENS HANDBOK



Modell: 62287 (KD-5005H)

Elektriska krav

Varje bastu kräver en särskild krets när den ansluts till ett uttag enligt tabellen nedan. En dedikerad krets innebär att ingen annan apparat får dela uttaget/kretsen med bastun. Om detta krav inte uppfylls kan det leda till elavbrott och försämrade prestanda. Vi rekommenderar att en behörig elektriker installerar de dedikerade elektriska ledningarna för att bastun ska fungera korrekt och för att undvika eventuella elektriska faror. Se till att bastun är ordentligt jordad. Allvarliga personskador kan uppstå om de elektriska kraven inte uppfylls.

Följ alla instruktioner noggrant. Håll bastun borta från alla potentiella faror, inklusive vattenkällor eller vätskor. Välj en torr och lämplig plats för installation av bastun. Utsätt inte elementen för vattenkällor eller vätskor eftersom det kan orsaka elektriska stötar. Om du har några frågor, tveka inte att kontakta leverantören

Instruktioner för installation

Läs följande anvisningar noggrant. För att installera bastun krävs minst 2 personer. Du bör inte försöka installera bastun på egen hand eftersom skador lätt kan uppstå.

Försiktighet

- 1- Ingen VVS eller VVS-armatur får placeras i bastun.
- 2- Håll alla vätskor borta från värmepanelerna
- 3- Installera bastun på ett helt plant underlag.
- 4- Placera bastun på en torr och väderskyddad plats.
- 5- Brandfarliga föremål och frätande kemiska ämnen ska hållas på avstånd från bastun.

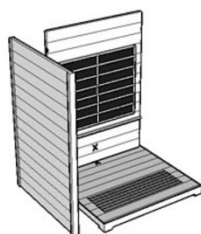
Din bastu kommer att levereras förpackad i en kartong. Se till att du öppnar kartongerna med framsidan uppåt. Var mycket försiktig när du öppnar lådorna på grund av ömtåliga delar och glas.

Anslutning av paneler:

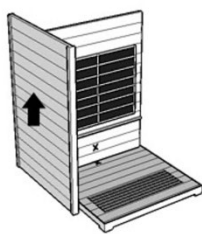
Bastun erbjuder två typer av låssystem för att koppla ihop bastuns olika sidor. Använd instruktionerna nedan som en referensguide för hur du ansluter bastupanelerna.

Inre låssystem:

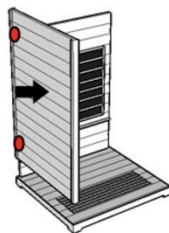
Det inre låssystemet är utformat för att vara helt osynligt när bastun är installerad. Låsen är inbyggda på sidan av varje panel och de kopplas ihop genom att man skjuter dem över varandra (figur G-2).



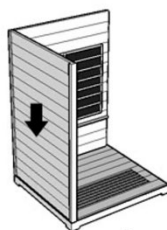
Justera panelerna



Lyft panelen några centimeter



Skjut panelen framåt

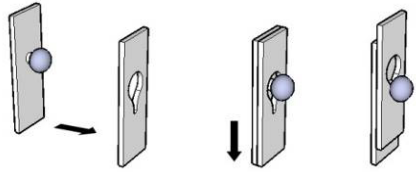


Skjut ner för att låsa panelerna

Följ dessa steg för att ansluta två paneler:

1. Lyft panelen med de manliga låsen några centimeter.
2. Tryck den mot den motsatta panelen; se till att trycka runt de övre och nedre hörnen.
3. Skjut ner panelen för att låsa den på plats. Kontrollera att alla lås är anslutna (upptill och nedtill).
4. Inspektera panelerna och se till att de är i våg (panelens ovansida är plan och matchande).

Bild G-1: Anslut paneler, inre låssystem

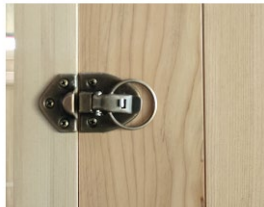


Figur G-2: Inre låssystem

Spärrsystem:

Låssystemet består av två fästen som låses ihop genom att huvudöglan förs över den motsatta sidan och låser låset (figur G-3).

Figur G-3: Låsningssystem för spärrhake



Installation:

Denna manual passar för alla utomhusbastur

Golvpanel Placera golvpanelen plant på önskad plats. Se till att lämna ett utrymme runt sidoväggarna så att en person kan stå och montera sidopanelerna (figur A-1). När bastun är färdig kan du skjuta den intill en vägg.

Tips:

- Ett "X"-märke pekar mot bastuns baksida och golvvärmaren (på vissa modeller) pekar mot bastuns framsida.



Figur A-1: Golvpanel

Bakre panel

Placera den bakre panelen på baksidan av golvpanelen (Figur A-2). Vid detta tillfälle bör någon hålla i bakpanelen tills nästa anslutning görs.

Vänster panel

Montera den vänstra panelen (den vänstra panelen har 2-4 uttag i den nedre änden) enligt bilden nedan. Se till att ovansidan av båda panelerna är plana och i våg.

Se avsnittet "Ansluta panelerna" (sidan 4) för information om hur du låser ihop panelerna.



Bild A-2: Bakre och vänstra paneler

Höger panel och vänster frontpanel

Anslut den högra sidopanelen till de bakre panelerna genom att rikta in *spärrhakarna* och fästa dem . och gör på samma sätt för att ansluta den vänstra frontpanelen



Bild A-3: Höger frontpanel och vänster frontpanel

Tips:

- Någon kan stå inne i bastun för att matcha bänkstativet med den vertikala styrningen på den högra panelen och jämna till hörnen för enkel installation. Om det nedre låset inte ansluter ska du kontrollera att bänkstativet inte blockerar panelen genom att rikta in det med den vertikala guiden.

Frontpanel :

Placera frontpanelen på det infällda området. Rikta in *spärrhaken* med båda sidopanelerna och säkra på plats genom att fästa *spärrhaken*

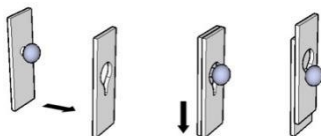


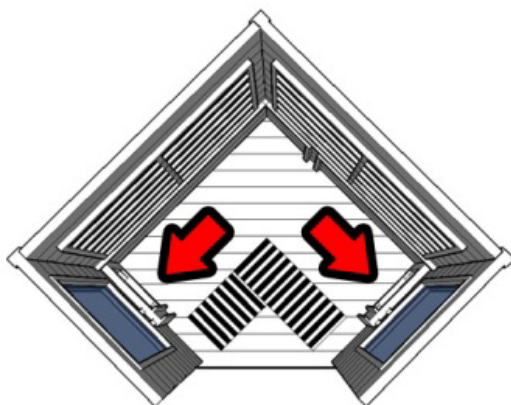
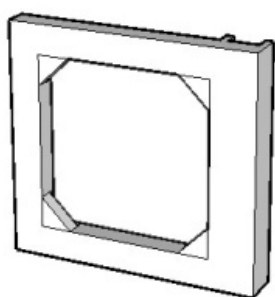
Bild A-4: Frontpanel

Tips:

- Se till att rikta in hörnen på de två sidopanelerna och kanterna på frontpanelen.
- Frontpanelen är tung på grund av glasdörren. Det behövs minst två personer för att lyfta den.
- För det inre låssystemet kan en person stå inne i bastun för att rikta in panelernas kanter och hörn.
- För inre låssystem, se till att trycka på de övre och nedre hörnen på varje sida för att säkerställa att låsen ansluter.

Installation av bänk

- a) Montera bänkstödet på bänkarna ;
- b)



Bench Support

Bänkstöd

Figur A-5: Frontpanelen monterad på bänkstödet

Skjut in bänkstativets panel mellan de två vertikala styrningarna på sidopanelerna.

Montera bänkskivan genom att placera den ovanpå bänkstativet och den horisontella styrningen på bakpanelen. Se till att den släta och färdiga sidan är vänd uppåt och framåt och mot den nedre bänken och sedan mot den vänstra sidobänken (Figur A-6).



Figur A-6: Montering av 2 lager bänkskivor

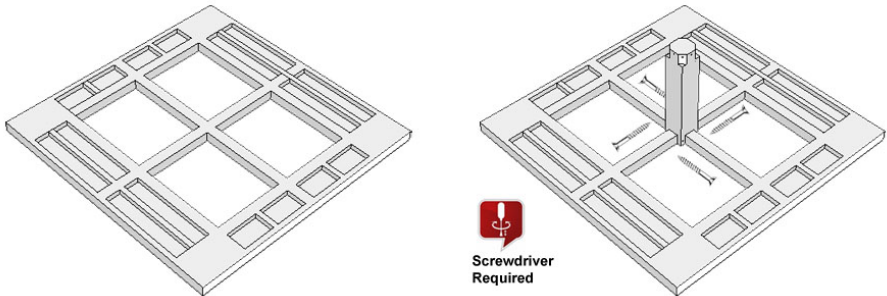


Figur A-7: Montering av bänk på vänster sida

Montera takpanelen :

Placera takets underdel ovanpå bastun och skruva fast den mittersta stödbalken (bild D-1).

Illustrationen nedan visar inte bastukroppen, men taket ska monteras ovanpå bastun.

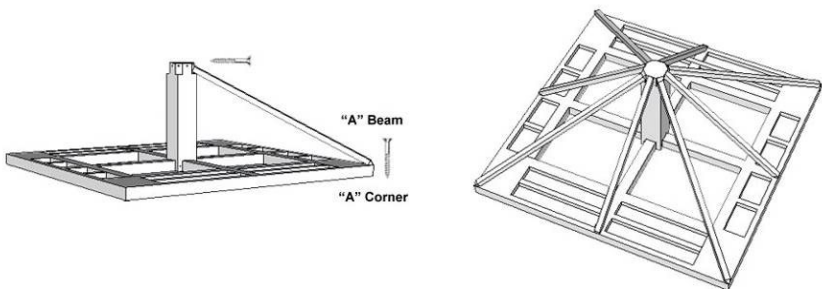


Skruvmejsel krävs

Figur D-1: Takets bottensektion och den mittersta stödbalken

Stöd för takshingel

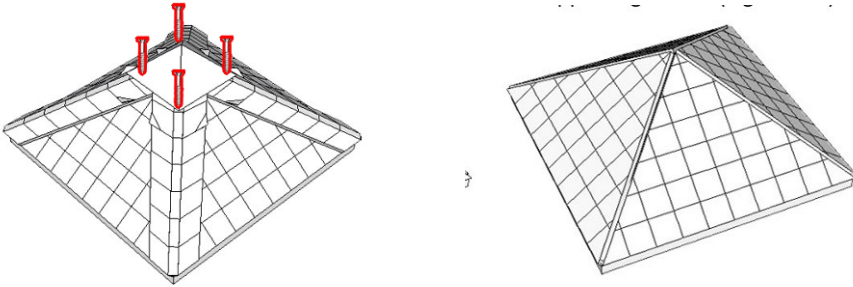
Montera stödbalkarna för takshingel runt toppen. Varje balk är märkt i alfabetisk ordning till ett matchande hörn eller sida (figur D-2). Till exempel ska den balk som är märkt med "A" skruvas fast i "A"-hörnet. Upprepa detta för alla hörn och sidor (beroende på modell kan du ha åtta eller sex stödbalkar).



Figur D-2: Stödbalkar för takspån

Takspån

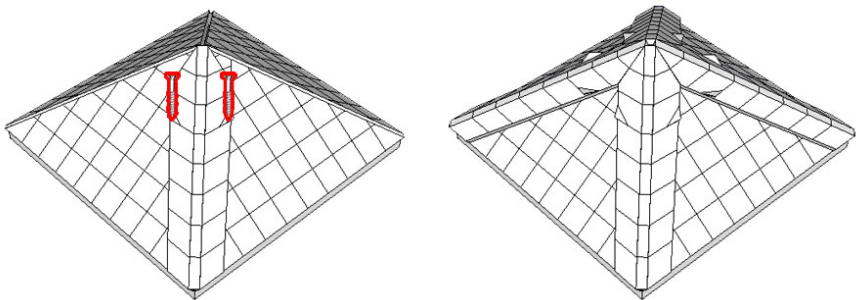
Skruva fast de triangulära takshingelplattorna på stödbalkarna (figur D-3). Upprepa för alla sidor.



Figur D-3: Takshingel

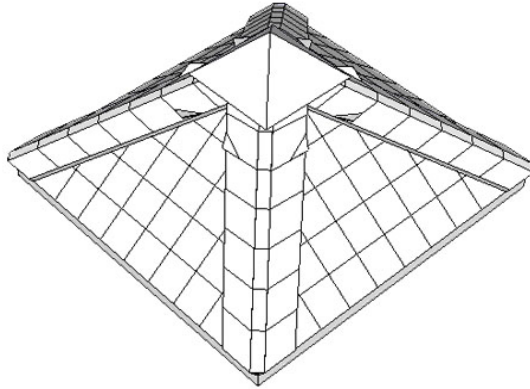
Tätning av tak

Skruva fast takshingelns hörn runt alla hörn. Varje hörn kommer att ha två shingel som är böjda uppåt för att enkelt identifiera skruvarnas position (figur D-4).



Figur D-4: Takshingel på hörn

När du har skruvat fast hörnen plattar du till de böjda shingelplattorna och placerar pyramidtakshingelplattorna ovanpå (figur D-5).



Figur D-5: Takshingel för pyramidtak

Tillbehör - Timglas



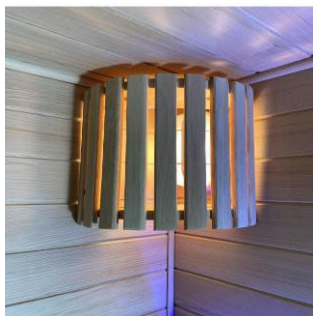
Använd skruvmejseln för att fästa timglaset i det vänstra hörnet

Termometer och hygrometer för bastu



Använd skruvmejsel för att fästa termometern och hygrometern på bakpanelen

Lampa och lampskärm



Använd skruvmejsel för att fästa lampan och lampskärmen mellan vänster och bakre sidopanel

Dörrhandtag

1. Rikta in ytterdörrens handtag mot 2 hål på dörrens utsida och håll det i en vinkel mot dörren.
2. För in skruven i hålet på insidan av dörren.

Skruva tills den sitter fast ordentligt.



Bastuhink och skänk



Ställ in bastuhinken och skänken i basturummet

Användningsguide

Låt bastun värmas upp i 15-20 minuter eller tills den når en temperatur på 43 C (110 F). Du kan stänga ventilen i taket för att påskynda uppvärmningsprocessen. Drick rikligt med vatten för att undvika uttorkning före och efter bastubadandet. Det rekommenderas att inte överskrida 40 minuter per session.

Om bastun blir instängd, öppna ventilen i taket för att få in frisk luft i bastun.

Tips:

- Börja använda bastun inom 10 grader innan den når den inställda temperaturen för att få ut mesta möjliga nytta av de infraröda värmarna.

Om du t.ex. ställer in bastun på 125 F (52 C) grader bör du börja använda bastun när den når 115 F (46 C) grader.

- Kunderna rapporterade en genomsnittlig användningstemperatur på 52 C (125 F) grader.

Försiktighetsåtgärder

- Om temperaturen blir outhärdlig, sänk temperaturen eller stäng av bastun omedelbart.
- Använd inte om du är gravid eller har allvarlig inflammation, feber, en smittsam sjukdom, akut blödning eller är berusad.
- Konsumera inte alkohol eller droger när du använder bastun.
- Stänk inte vatten på aggregaten eller på någon annan elektrisk komponent i bastun.
- Ta inte med våta handdukar in i bastun eller andra ämnen som kan skada bastuns inredning.
- Installera inte ett lås på din bastu.
- Alla reparationer måste godkännas av leverantörens representant, annars kan produktgarantin upphöra att gälla.

Rengöring och underhåll

Använd en ren, fuktig handduk för att torka av bänken, golvet och runt bakpanelen. Använd inte en handduk som är för våt och kan droppa vatten i bastun och använd inte rengöringsmedel i bastun.

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

Trävård

Om bastuns utsida är repig eller skavd kan detta döljas genom att använda en liten mängd möbelpolish, olja eller annan möbelbehandling. Skavanker, repor och repor på insidan kan antingen lämnas där de är, slipas eller behandlas med

en kombination av limning och slipning. Undvik behandling som innehåller bensen eller hög koncentration av alkohol.

Karossen på utomhusmodeller måste underhållas regelbundet (mellan 6 månader och ett år) genom polering eller omlackering av karossen efter behov. Om lacken har spruckit eller slitits bort ska du slipa ytan och lackera om det berörda området. Kontakta din lokala hantverkare eller möbelreparatör för mer information om hur man underhåller trä i utomhusmiljö.

Bastuns fördelar

Fördelar för hälsan

Avgiftning och kroppsrengöring

Avgiftning är en kroppslig process som omvandlar hälsofarliga giftiga ämnen från vår miljö, kost och vår egen kropp till något ofarligt eller utsöndras.

Svettning är kroppens naturliga sätt att göra sig av med skadliga toxiner och rena kroppen genom huden. **De** infraröda bastuvågorna tränger djupt in under huden och hjälper kroppen att göra sig av med gifter som ligger begravda djupt under huden.

Viktminskning

Bastun har visat sig hjälpa en person att gå ner i vikt och bränna kalorier. Enligt Journal of the American Medical Association kan en bastusession bränna mellan 300-700 kalorier. Dr Oz. förklarade också i Oprah-showen att en infraröd bastu kan bränna upp till 700 kalorier.

Lindring av smärta och artrit

Bastuns infraröda vågor tränger djupt in i musklerna för långvarig smärtlindring. För patienter med ledgångsreumatism leder användning av en infraröd bastu dessutom till en kortsiktig förbättring av smärta och stelhet, minskad trötthet och en trend mot långsiktiga positiva effekter.

Rening av huden

I bastun rengörs huden och döda hudceller byts ut, vilket håller huden i gott skick. Bastuvärmen löser också upp spänningar i ansiktet och förbättrar hudens elasticitet. Svettning sköljer bort bakterier från överhuden och svettkanalerna.

Kardiovaskulär träning

Finska forskare har rapporterat att regelbunden användning av bastu hjälper till att hålla blodkärlen i ett friskare tillstånd. Kärlen blir mer elastiska och smidiga längre på grund av regelbunden utvidgning och sammandragning från processen med att värma och kyla kroppen upprepade gånger.

Lägre blodtryck och förbättrad cirkulation

När blodkärlen vidgas kommer blodet närmare hudytan och när blodkärlen utvidgas för att ta emot det ökade blodflödet förbättras cirkulationen i extremiteterna och blodtrycket blir lägre. Effekten på blodtrycket är tillfällig, men medicinsk forskning visar att frekvent bastubadande kan göra att personens blodtrycksnivå också förblir lägre.

ANSVARSRISKRIVNING:

The Sauna och dess dotterbolag tillhandahåller inte medicinsk rådgivning, utbildning eller behandling. Informationen i denna handbok är endast avsedd som allmän information och tar inte upp individuella omständigheter eller medicinska tillstånd. Den kanske inte är rätt för dig och du ska inte förlita dig på den när du fattar beslut om din hälsa. Rådfråga alltid din läkare för medicinsk rådgivning.

Bastu och kontraindikationer

Bastu och mediciner

Personer som använder receptbelagda läkemedel bör rådfråga sin läkare eller apotekspersonal om eventuella förändringar i läkemedlets effekt när kroppen utsätts för infraröda vågor eller förhöjd kroppstemperatur. Diuretika, barbiturater och betablockerare kan försämra kroppens naturliga mekanismer

för värmeförlust. Vissa receptfria läkemedel, t.ex. antihistaminer, kan också göra kroppen mer benägen att drabbas av värmeslag.

Bastu och barn

Kroppstemperaturen hos barn stiger mycket snabbare än hos vuxna. Detta beror på en högre ämnesomsättning per kroppsmassa, begränsad cirkulatorisk anpassning till ökade hjärtkrav och oförmåga att reglera kroppstemperaturen genom svettning. Rådgör med barnets barnläkare innan du använder bastun.

Bastu och äldre

Förmågan att bibehålla kroppstemperaturen minskar med åldern. Detta beror främst på cirkulationsrubbingar och försämrade svettkörtelfunktion. För att bibehålla kroppstemperaturen måste kroppen kunna aktivera sina naturliga kylprocesser.

Bastu och kardiovaskulära tillstånd

Personer med kardiovaskulära tillstånd eller problem (hypertoni/hypospänning), hjärtsvikt, försämrade koronarcirkulation eller som tar mediciner som kan påverka blodtrycket bör iaktta extrem försiktighet när de utsätts för långvarig värme. Värmestress ökar hjärtminutvolymen, blodflödet, i ett försök att överföra den inre kroppsvärmen till den yttre miljön via huden (svettning) och andningsorganen. Detta sker främst på grund av stora förändringar i hjärtfrekvensen, som har potential att öka med trettio (30) slag per minut för varje grads ökning av kroppstemperaturen.

Bastu och alkohol

I motsats till vad många tror är det inte tillrådligt att försöka "svettas ut" en baksmälla. Alkoholförgiftning försämrar omdömet, och därför kanske man inte märker när kroppen reagerar negativt på hög värme. Alkohol ökar också hjärtfrekvensen, som kan ökas ytterligare av värmestress.

Bastu och kroniska sjukdomar / Sjukdomar som förknippas med nedsatt förmåga att svettas eller transpirera

Parkinsons sjukdom, multipel skleros, tumörer i centrala nervsystemet och diabetes med neuropati är tillstånd som är förknippade med nedsatt svettning.

Bastubad och blödarsjuka / Personer med blödningsbenägenhet

Användning av infraröd bastu bör undvikas av personer med blödningsbenägenhet.

Bastu och feber

En person som har feber bör inte använda någon typ av bastu.

Bastu och okänslighet för värme

En person som är okänslig för värme bör inte använda någon typ av bastu.

Bastu och graviditet

Gravida kvinnor bör rådgöra med läkare innan de använder någon typ av bastu eftersom fosterskador kan uppstå vid en viss förhöjd kroppstemperatur.

Bastu och menstruation

Uppvärmning av ländryggsområdet hos kvinnor under menstruationsperioden kan tillfälligt öka menstruationsflödet. Vissa kvinnor uthärdar denna process för att få den smärtlindring som vanligtvis förknippas med deras cykel, medan andra helt enkelt väljer att undvika bastubad under den tiden i månaden.

Bastu och ledsador

Om du har en ny (akut) ledskada ska den inte värmas upp under de första 48 timmarna efter skadan eller tills de varma och svullna symtomen har avtagit. Om du har en eller flera leder som är kroniskt varma och svullna kan dessa leder reagera dåligt på kraftig uppvärmning av något slag. Kraftig uppvärmning är absolut kontraindicerad vid infektioner, vare sig det gäller tandinfektioner, infektioner i leder eller i andra vävnader.

Bastu och implantat

Metallstift, metallstavar, konstgjorda leder eller andra kirurgiska implantat reflekterar i allmänhet infraröda vågor och värms därför inte upp av detta system; du bör dock rådfråga din kirurg innan du använder en infraröd bastu. Användningen av en infraröd bastu måste naturligtvis avbrytas om du upplever smärta i närheten av sådana implantat. Silikon absorberar långt infraröd energi. Implanterade silikon- eller silikonproteser för näs- eller öronproteser kan värmas upp av de infraröda vågorna. Eftersom silikon smälter vid över 200 °C (392 °F) bör det inte påverkas negativt av användning av infraröda bastur. Vi rekommenderar ändå att du kontrollerar med din kirurg och eventuellt med en representant från implantattillverkaren för att vara säker.

Om du i sällsynta fall upplever smärta och/eller obehag ska du omedelbart sluta använda bastun.

Felsökning

Lampan fungerar inte

- Byt ut glödlampan.
- Om kontrollpanelens tidsvisning visar -- (två streck) är bastun i läget för kontinuerligt arbete. Tryck på timerknappen för att återgå till tidsinställt driftläge.