

Finn szauna

**J60120**

# Szerelési és kezelési útmutató



## ELŐSZÓ

Köszönjük, hogy a SANOTECHNIK termékét választotta. Kérjük, összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet és őrizze is meg. Kérjük, jegyezze fel a vezérlő doboz sorozatszámát, mivel erre egy esetleges javítás vagy cserealkatrészek rendelése során szüksége lesz.

## FIGYELEM!

Az elektromos bekötést és javítást csak szakképzett villanszerelő végezheti! A beüzemelés előtt ellenőrizze a hálózati feszültséget és győződjön meg arról, hogy a földelt aljzatot megfelelően kötötte be. Csak eredeti alkatrészeket használjon! A szaunához használt konnektorba ne dugjon más berendezéseket.

A szaunát beltérben kell elhelyezni, sík, vízszintes és száraz felületre.

## Műszaki adatok

<b>Modell</b>	<b>J60120</b>
Anyaga	Hemlock fenyő
Hosszúság	1500 mm
Szélesség	1200 mm
Magasság	1900 mm
Feszültség	230 V vagy 400 V / 50 Hz
Összteljesítmény (szaunakályha)	4500 W

## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

### Szerelési tippek

Kérjük, hogy a termék kicsomagolása után, de még az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden rész és alkatrész hiánytalanul és sértetlenül rendelkezésre áll.

A szauna összeszereléséhez legalább 2 személyre van szükség.

Kérjük, ellenőrizze a furatok átmérőjét, hogy elkerülje a fa sérülését.

Az összeszereléshez szükséges minimális belmagasság: 2020 mm.

### Eszközök



Csavarhúzó



Mérőszalag



Fúrógép



Fúrósár



Kalapács



Imbuszkulcs



Tapétavágó



Vízmérték

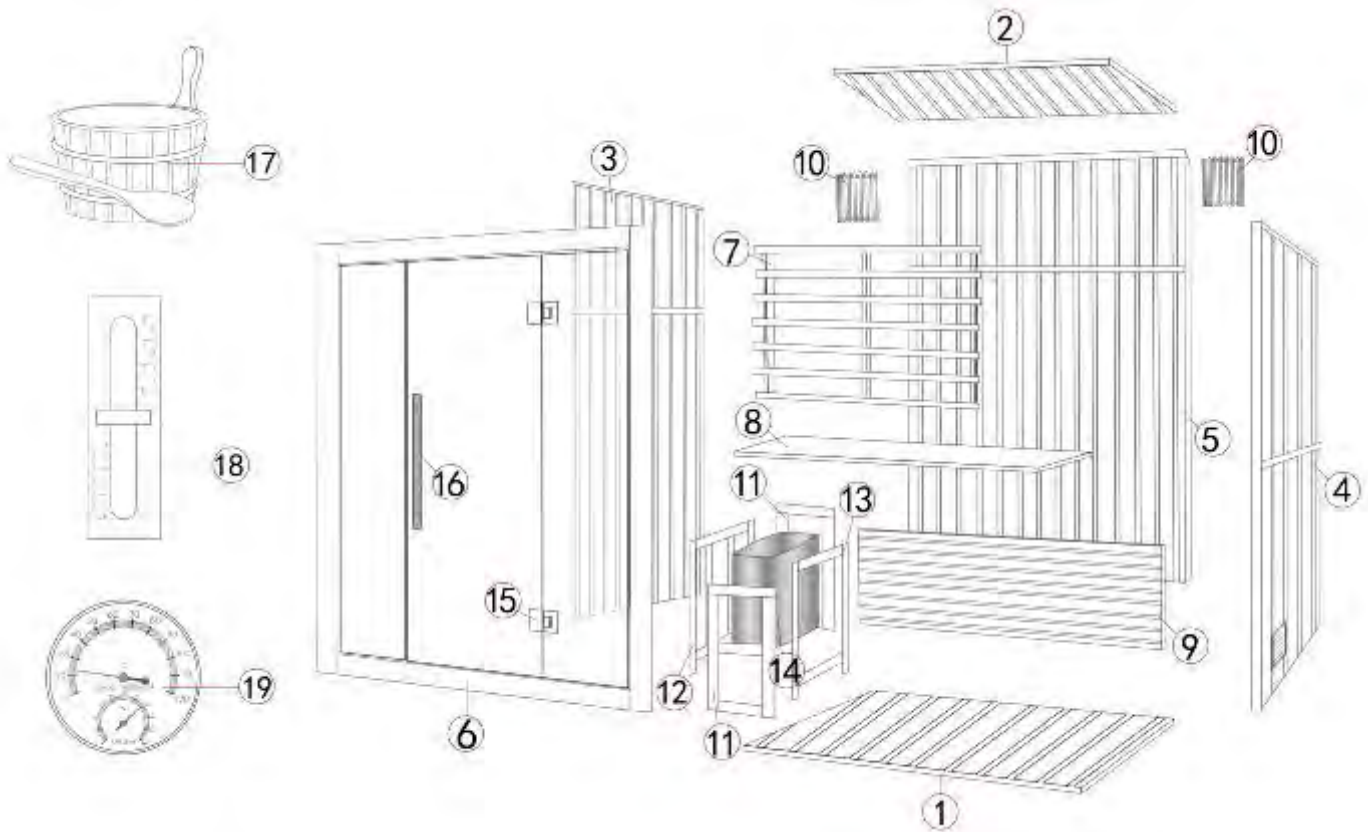


Ceruza



Létra

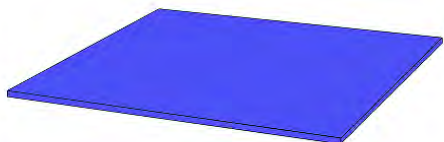
## A SAUNA RÉSZEI



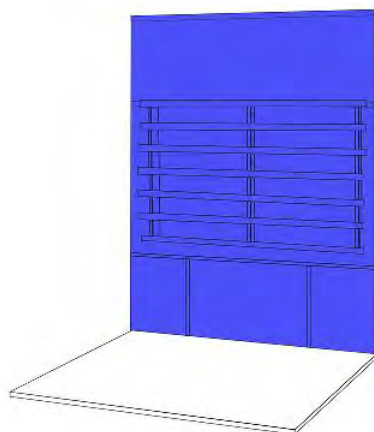
No.	Elem megnevezése	Db
1	Padlólap	1
2	Tető	1
3	Oldalfal, bal	1
4	Oldalfal, jobb	1
5	Hátfal	1
6	Frontlap	1
7	Háttámla	1
8	Ülőke	1
9	Ülőke tartó eleme	1
10	Lámpa	2
11-13	Szaunakályha védőburkolat	4
14	Szaunakályha	1
15	Ajtózsanér	2
16	Fogantyú	1
17	Szauna dézsa és felöntő kanál	1
18	Homokóra	1
19	Hő- és páramérő	1
	<b>Alkatrészek, tartozékok</b>	
	Szaunakő	1
	Ajtóelzáró tömítés	1
	Csavar (M3.5*40)	15

## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

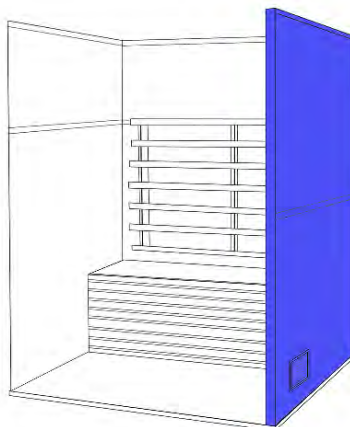
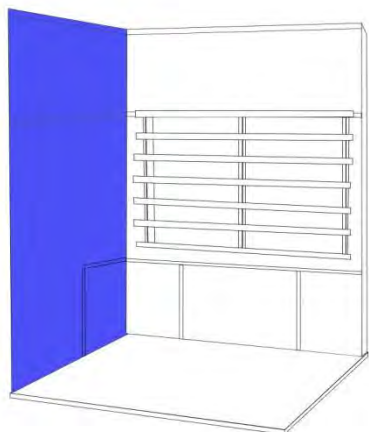
### Az összeszerelés lépései



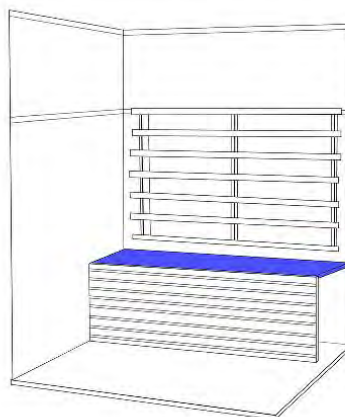
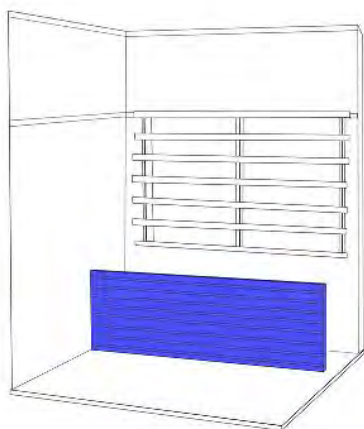
(1) Fektesse le a padlólapot.



(2) Állítsa a padlólapra a hátfalat.



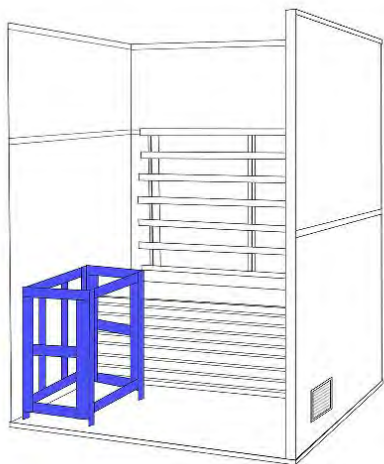
(3) Állítsa a padlólapra a bal, majd a jobb oldalfalat és az előszerelt csatok segítségével kapcsolja össze őket a hátfallal.



(4) Az oldalfalakon kialakított függőleges sínek közé felülről csúsztassa be az ülőke tartó elemet.

(5) Tegye helyére az ülőkét.

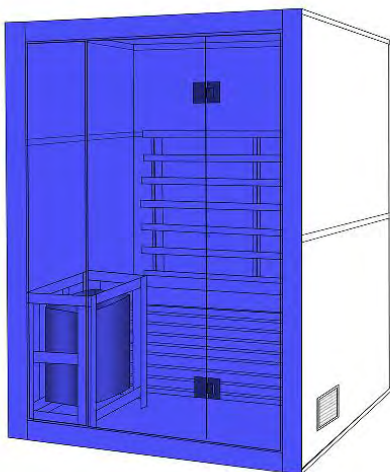
## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



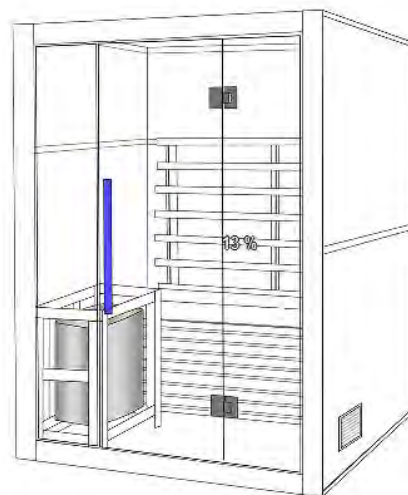
(6) Csavarozza a bal oldalra a szaunakályha védőburkolatát.



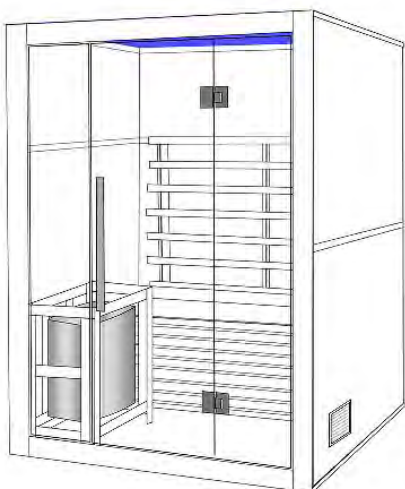
(7) Állítsa helyére a szaunakályhát.



(8) Állítsa a padlólapra a frontlapot és az előszerelt csatok segítségével kapcsolja össze az oldalfalakkal.



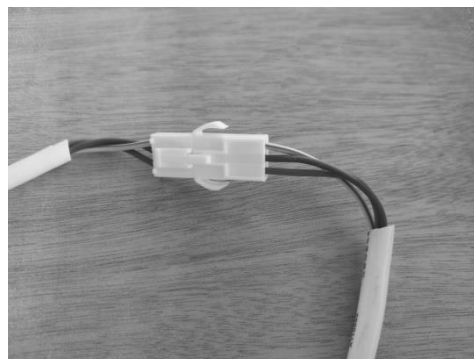
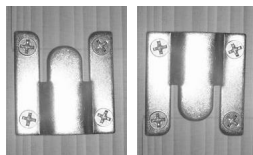
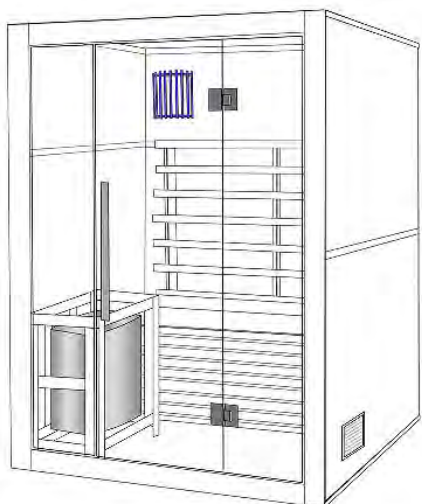
(9) Szerelje fel a fogantyút és tegye fel a tömítést.



(10) Emelje a helyére a tetőt.



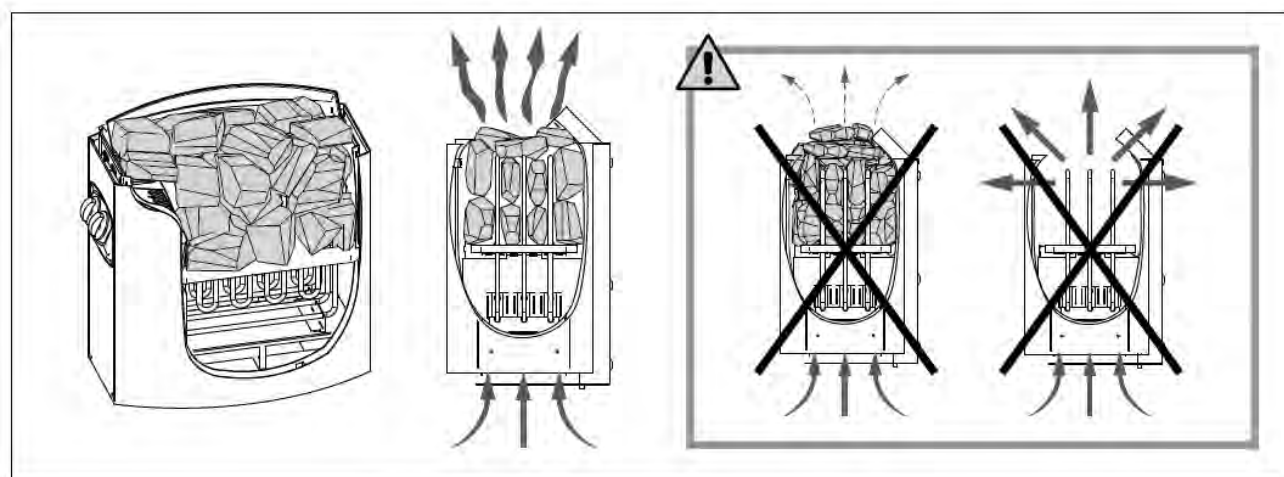
## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



- (11) A kapcsok segítségével rögzítse hátfalra a lámpákat és csatlakoztassa a kábeleket.  
 (12) Az Önnek tetsző falra szerelje fel a homokórát, illetve a hő- és páramérőt.

## SZAUNAKŐ

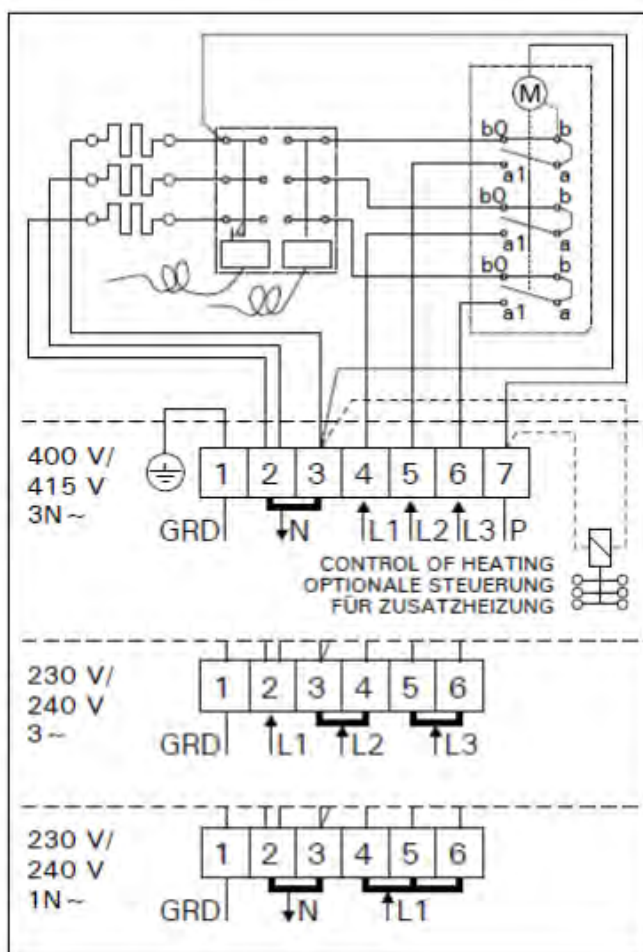
Az első használat előtt mossa át a szaunaköveket!  
 Ügyeljen a kövek helyes elrendezésére!



## A SAUNAKÁLYHA BEKÖTÉSE

A szaunakályha bekötését bízza szakemberre!

Gondosan olvassa el a mellékelt útmutatót és a bekötéshez kizárólag a mindenkori előírásoknak megfelelő kábelt használjon!



## Tisztítás, karbantartás

Tisztítsa meg a szaunát nedves pamutkendővel, majd tiszta, száraz ruhával törölje szárazra. Ne használjon kémiai tisztítószereket!

Az üvegeket ablaktisztítóval és puha ruhával tisztítsa meg.

## Használati és biztonsági útmutató

Kérjük, hogy használat előtt olvassa át az alábbi útmutatót.

Ha kétségei merülnek fel, hogy használhatja-e a szaunát, kérje ki kezelőorvosa véleményét.

Ha szaunázás közben szédülést vagy hőhullámokat tapasztal, azonnal hagyja el a szaunát!!

Kisgyermekeket és háziállatokat ne engedjen a kabinba!

Az elektromos részeket nem érheti víz! A szaunakályhát soha ne takarja le, mert tűzveszélyes. Mindig tartsa távol a kályhától a gyúlékony anyagokat (pl. törölközőket).

Ne érintse meg a kályhát a használat során és röviddel utána, mivel a forró részek miatt fennáll az égési sérülések veszélye.

Amennyiben nem használja a készüléket, figyeljen rá, hogy mindig kapcsolja ki.

## A FINN SZAUNA JÓTÉKONY ÉLETTANI HATÁSAI

- a forró és száraz levegőn elpusztulnak a baktériumok, vírusok
- a verejtékezéssel a bőrön keresztül távoznak a szervezetből a méreg- és salakanyagok
- javítja a vérkeringést, erősíti a szívet
- növeli a szervezet ellenálló képességét
- rugalmassá teszi a bőrt
- enyhíti az izomlázat
- stresszoldó hatása van

Szaunázás közben fokozódik a vérkeringés, ezáltal a szervezet több oxigénhez jut, így könnyebben ellazul, regenerálódik. Már havi egyszeri szaunázás is pozitív hatással bír.

## NÉHÁNY JÓTANÁCS

Ha a kabin használata előtt meleg vagy forró zuhanyt vesz, még intenzívebbé teheti a veritékezést. Tusolás után alaposan törölközzön meg. Egyrészt a száraz bőr jobban veritékezik, másrészt a víz károsítja a kabin faanyagát.

A szaunázáshoz minimum 3 törölközőt használjon. Egyet terítsen a padlóra, a lába alá, egyet a padra, amire ráül, a harmadikkal pedig rendszeresen itassa fel testéről az izzadságot.

Szaunázás előtt mindig vegye le az ékszereit, mert a nagy melegben azok gyorsan felforrósodnak és megégethetik bőrét.

Se éhesen, se tele gyomorral ne használja a szaunát. Szaunázás előtt csak mértékkel vegyen magához folyadékot, szaunázás után viszont fogyasszon legalább egy liter vizet.

Megerőltető fizikai igénybevétel (sport, munka) után ne használja a kabint. Várjon legalább 30 percet, amíg szervezete pihen.

A szaunázás akkor a leghatásosabb, ha ruha nélkül teszi. A fürdőruhával betakart testfelület alatt a bőr nem tud lélegezni, így a méregtelenítő folyamatok nem működnek megfelelően.

A szaunázás javasolt időtartama: 8-12 (kezdőként 4-8) perc, amelyet kövessen egy 5-10 perces hűlési fázis hideg vizes zuhanyzással.

## MIKOR NE SZAUNÁZZON?

A szauna kiváló a betegségek kialakulásának megelőzésére, azonban ha már lázas beteg, akkor tilos szaunázni!

Ellenjavallt a szauna használata:

- idős, legyengült személyeknek
- krónikus betegségben (diabétesz, epilepszia) szenvedőknek
- várandós anyáknak
- 12 év alatti gyermekeknek
- túlsúlyos, szívbeteg, magas vérnyomással vagy keringési és visszérproblémákkal küzdő személyeknek
- ha Ön rosszul tűri a meleget

Soha ne használja a szaunát, ha gyógyszert vett be, alkoholt vagy kábítószerrel fogyasztott, mert ezek használata a szaunában eszméletvesztéshez vezethet.