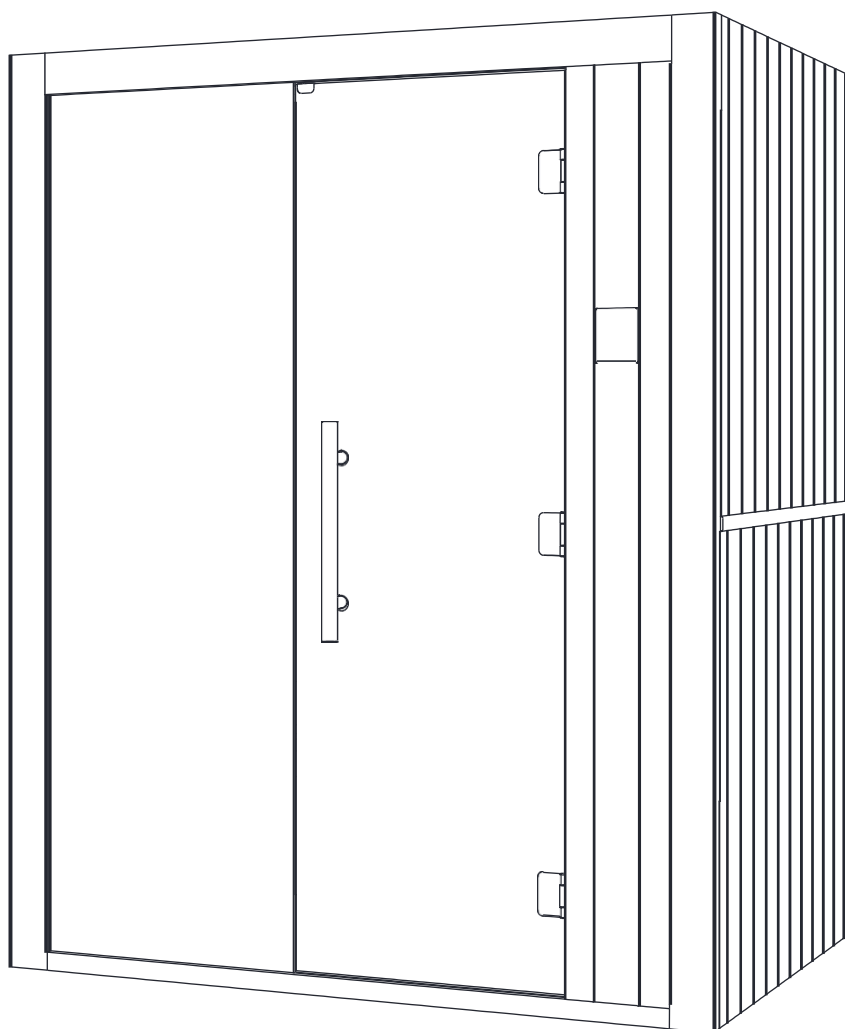


Infra- és finn szauna

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 esetleges javítás vagy cserealkatrészek rendelése során szüksége lesz.

FIGYELEM!

Az elektromos bekötést és javítást csak szakképzett villanyszerelő 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.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Műszaki adatok

Modell	K60160
Anyaga	Hemlock fenyő
Hosszúság	1600 mm
Szélesség	1100 mm
Magasság	2000 mm
Feszültség	230V / 380 V, 50Hz
Szaunakályha teljesítménye	5000W
Infrasugárzók teljesítménye	800W (állítható)

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



Fúrószerű



Kalapács



Imbuszkulcs



Tapétavágó



Létra

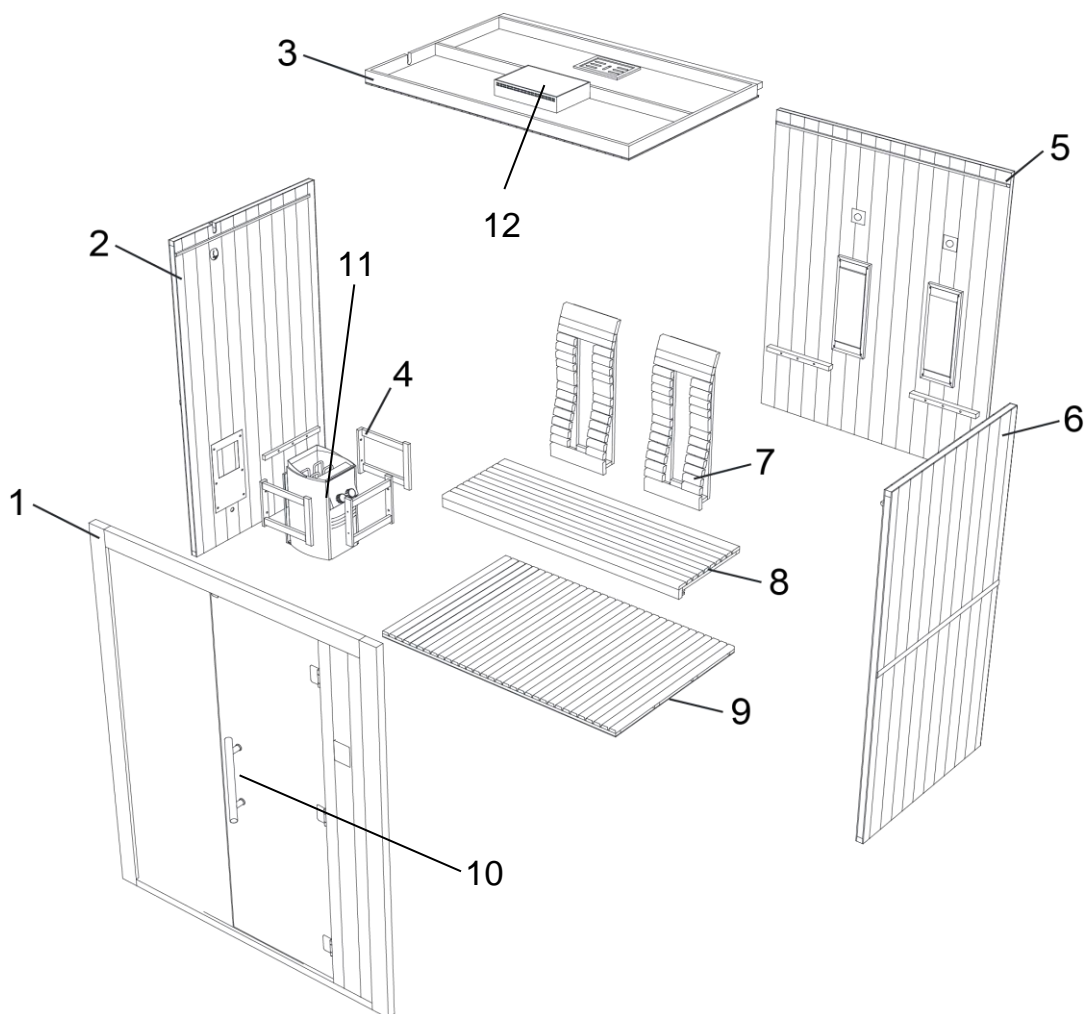


Vízérték



Ceruza

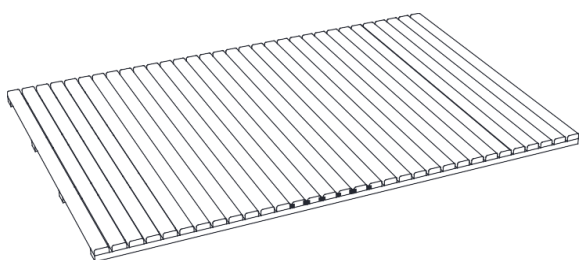
A szauna részei



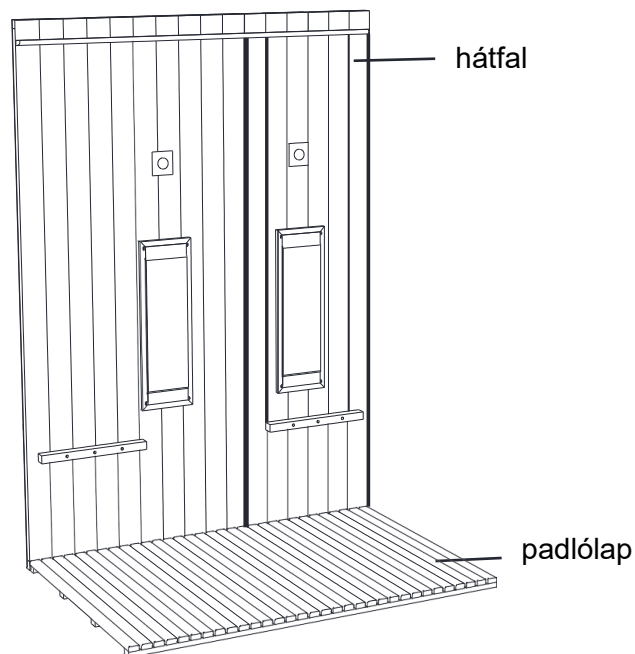
	A kabin részei	Méret	Db
1	Frontlap	1600x2000x40 mm	1
2	Oldalfal, bal	1055x2000x40 mm	1
3	Tető	1510x1011x70 mm	1
4.1	Szaunakályha védőburkolat	335x300x40 mm	1
4.2		338x300x40 mm	2
5	Hátfal	1514x2000x40 mm	1
6	Oldalfal, jobb	1055x2000x40 mm	1
7	Háttámla	340x880x135 mm	2
8	Ülőke	1510x520x60 mm	1
9	Padlólap	1510x1010x36 mm	1
10	Fogantyú	450x30x55 mm	1 pár
11	Szaunakályha		1
12	Vezérlődoboz		1

	Alkatrészek, tartozékok	Méret	Db
Csavarok		Ø4x50	3
		Ø4x30	8
		Ø3x12	4
	Szauna dézsa és felöntő kanál		1
	Homokóra		1
	Hő-és páramérő		1
	Távírányító		1
	Vizes tálca		1
	Szaunakályha kábel		1

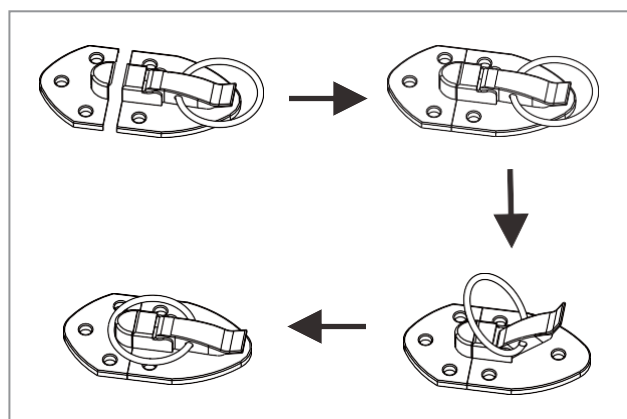
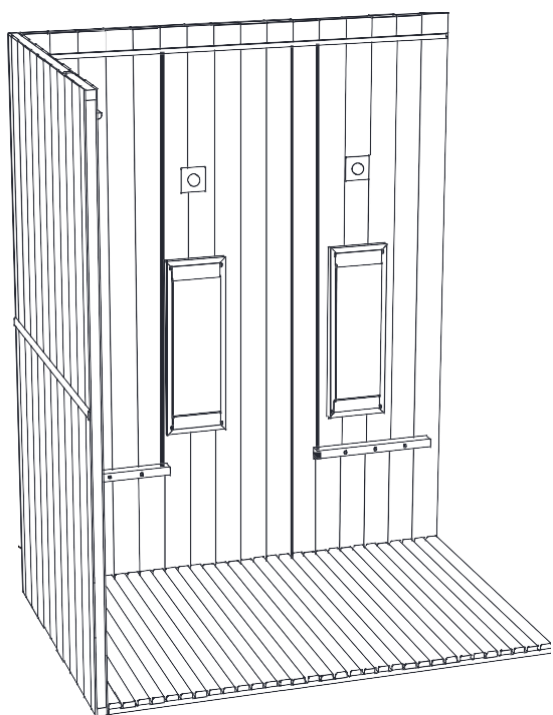
Az összeszerelés lépései



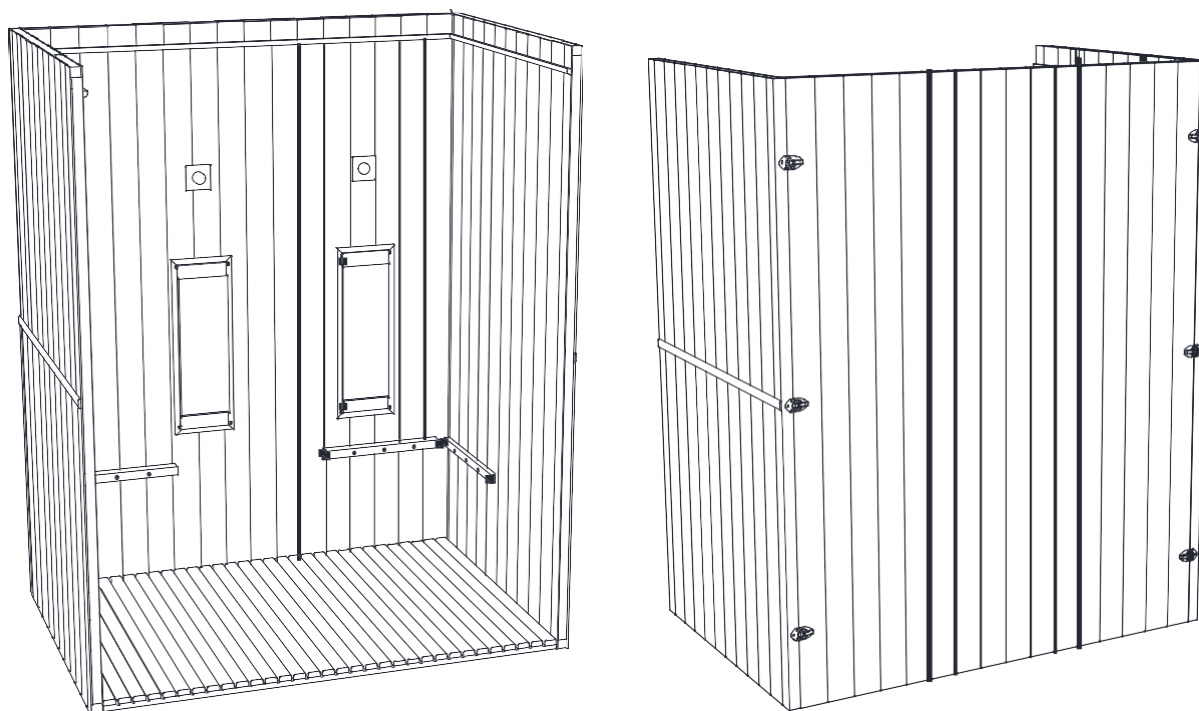
1) Fektesse le a padlólapot.



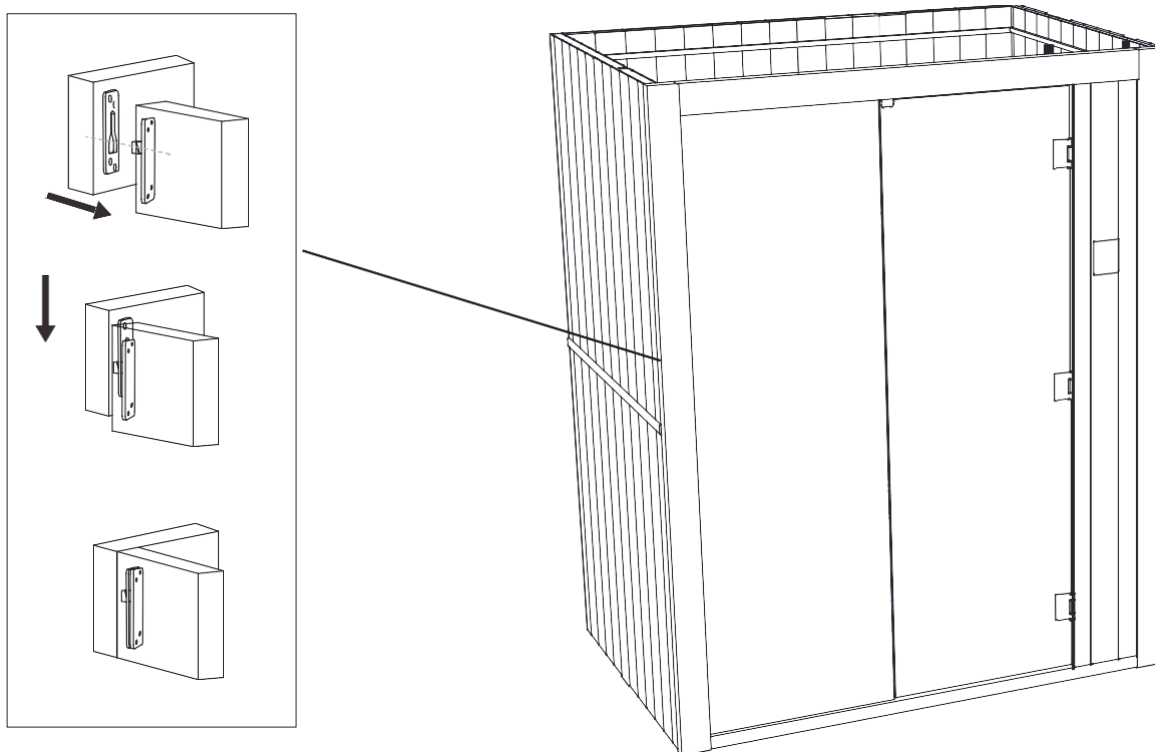
2) Állítsa szorosan a padlólap mögé a hátfalat.



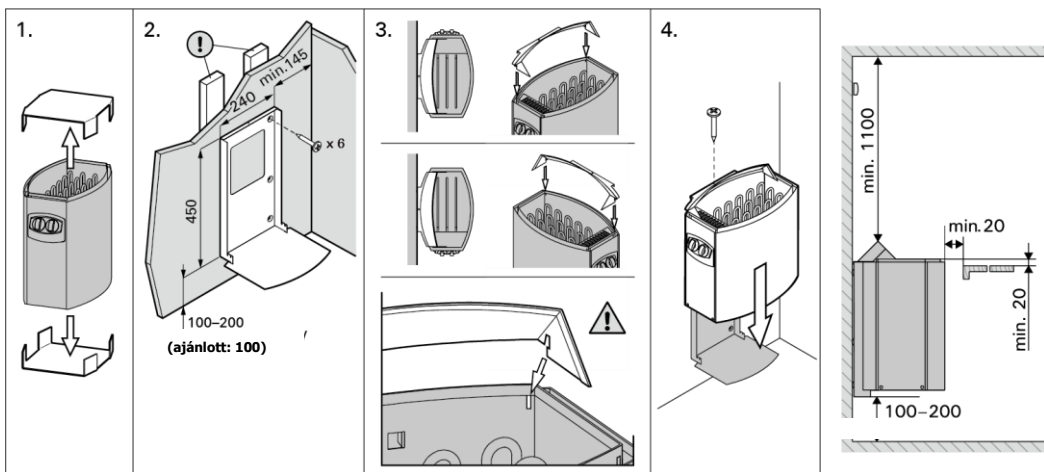
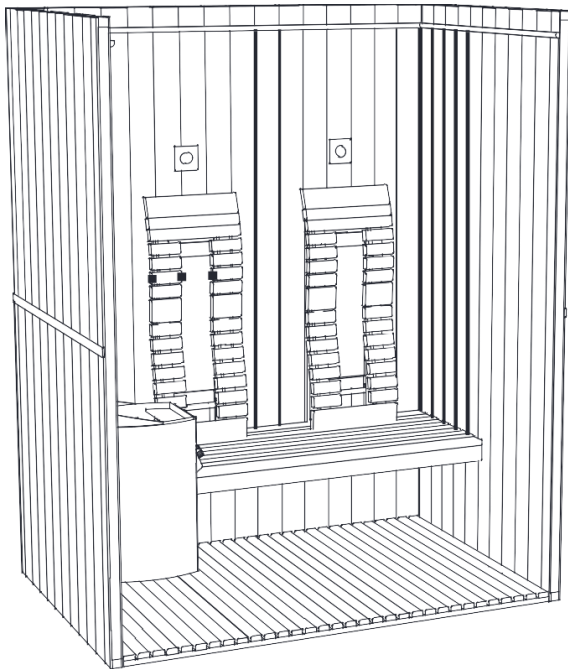
3) Állítsa szorosan a padlólap mellé a bal oldalfalat és az előszerelt csatok segítségével kapcsolja össze a hátfallal.



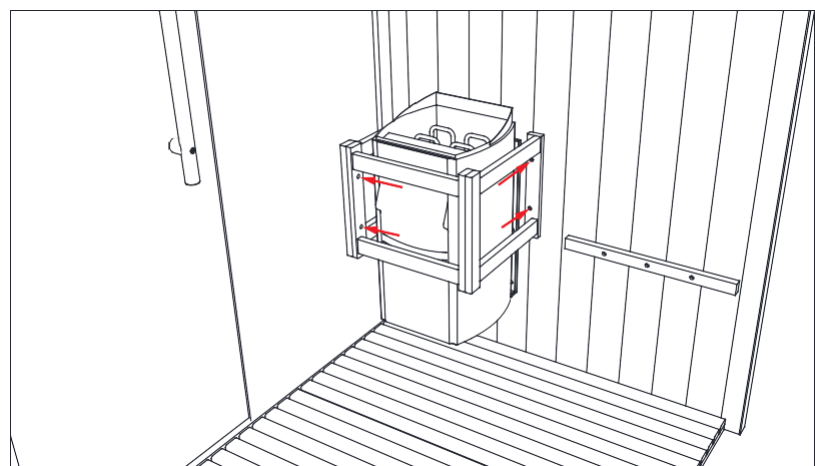
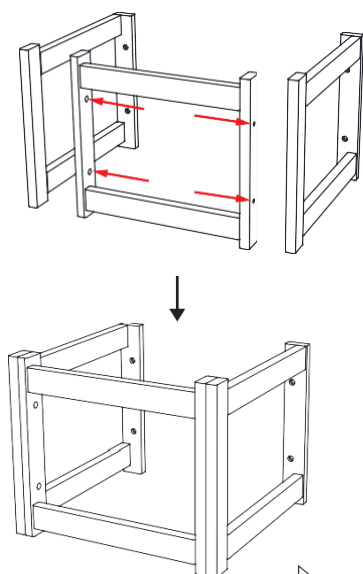
4) Állítsa szorosan a padlólap mellé a jobb oldalfalat és az előszerelt csatok segítségével kapcsolja össze a hátfallal.




5) A rejtett csatok segítségével rögzítse a frontlapot.

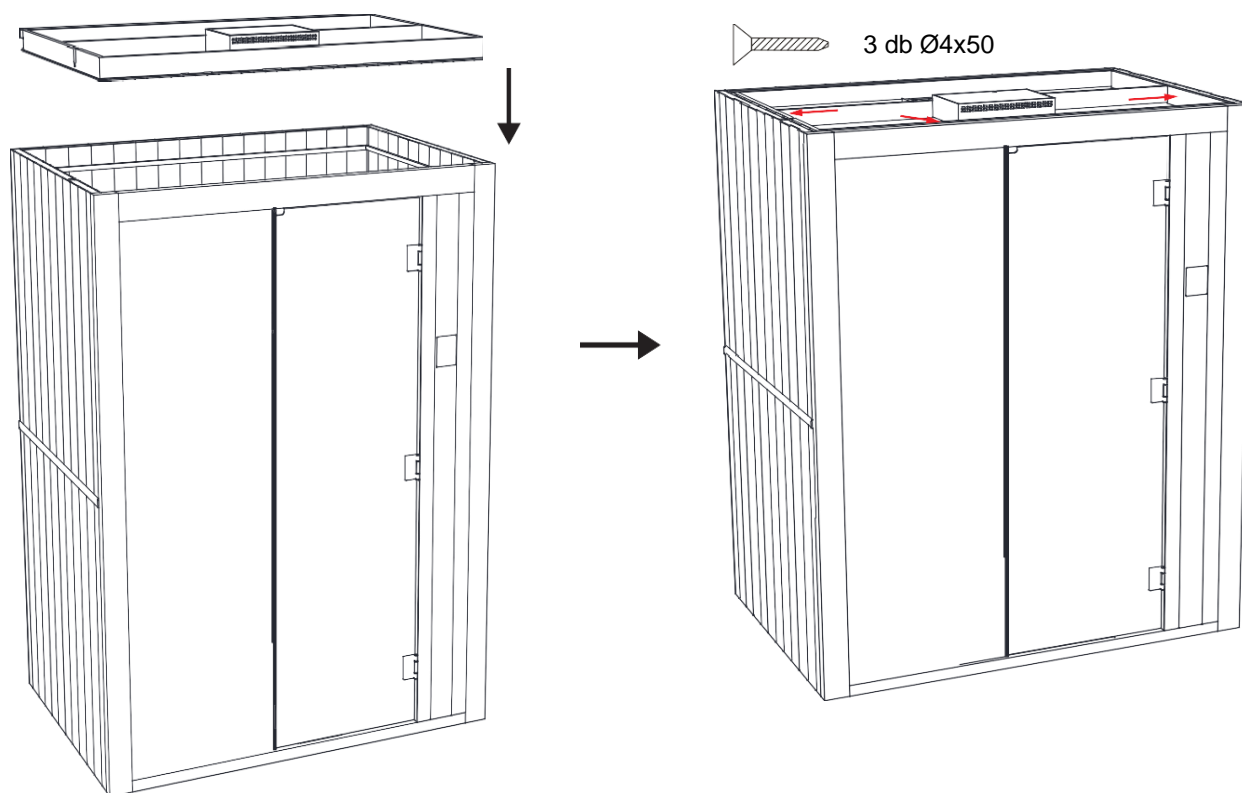


6) Tegye helyére az ülökét, majd csavarozza fel a háttámlákat és a szaunakályhát.



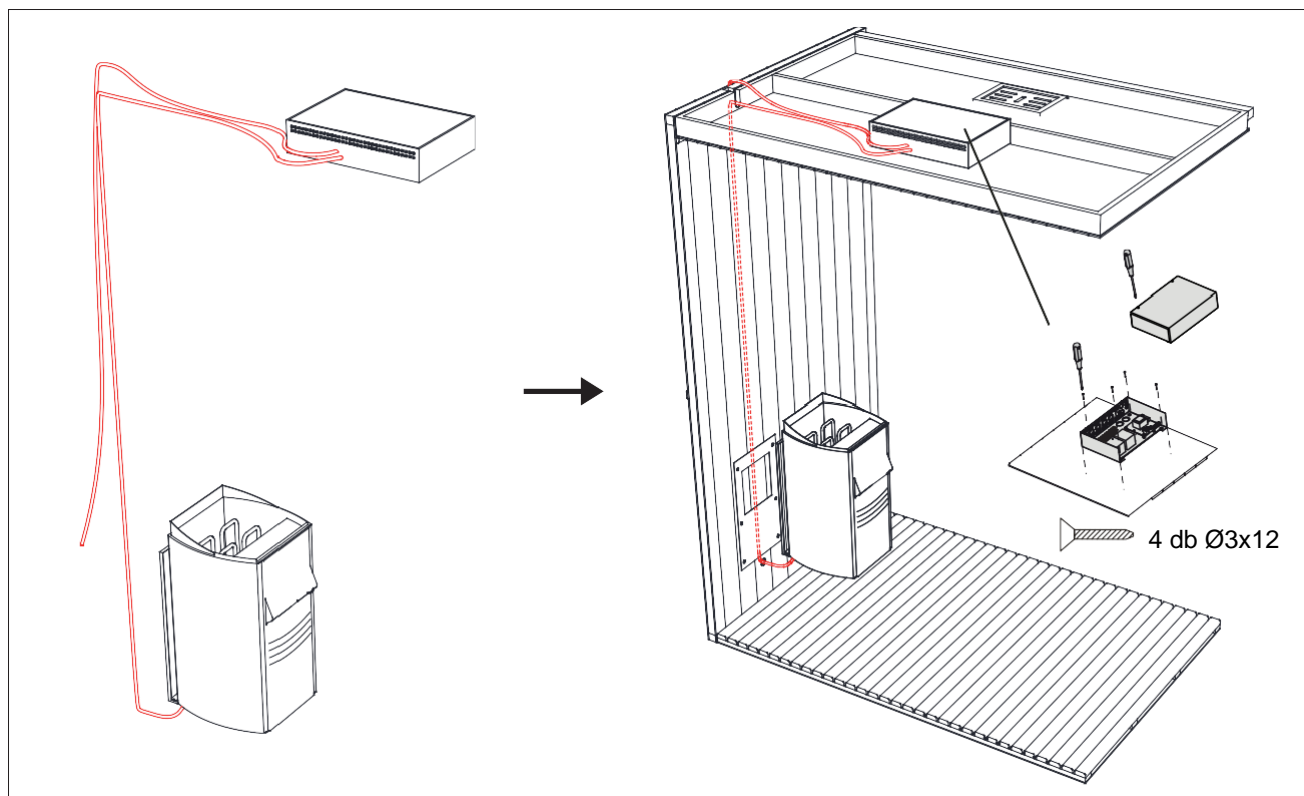
 8 db Ø4x30

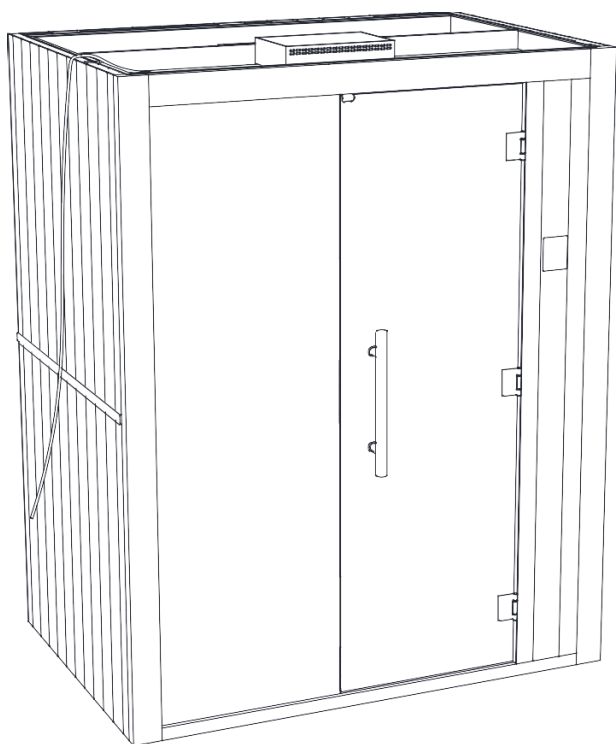
7) Szerelje össze a szaunakályha védőburkolatát.



8) Csavarozza fel a tetőt.

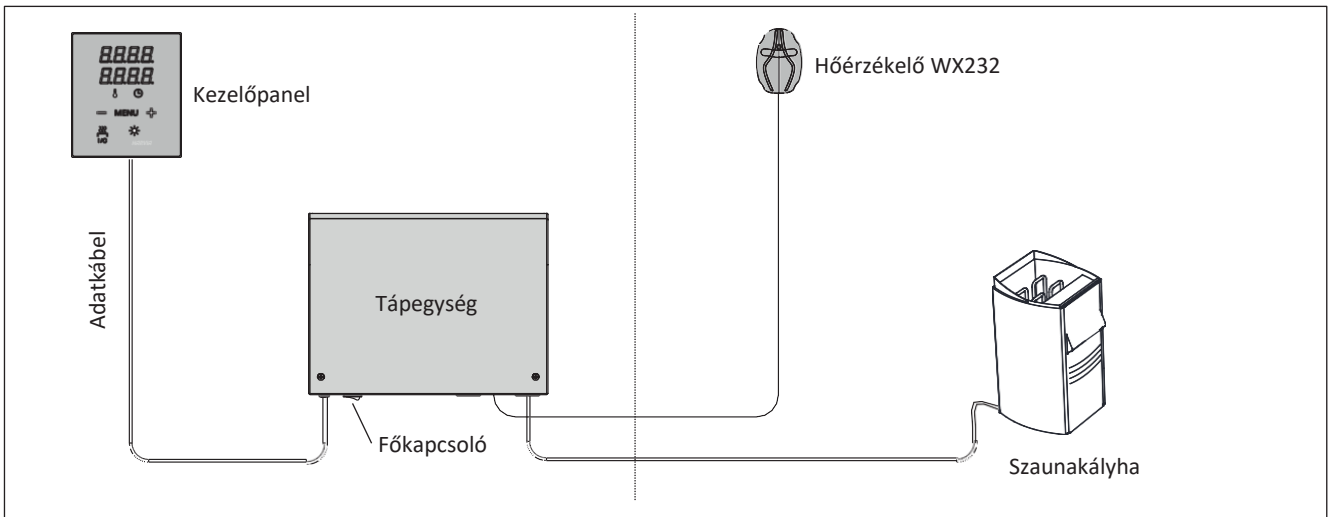
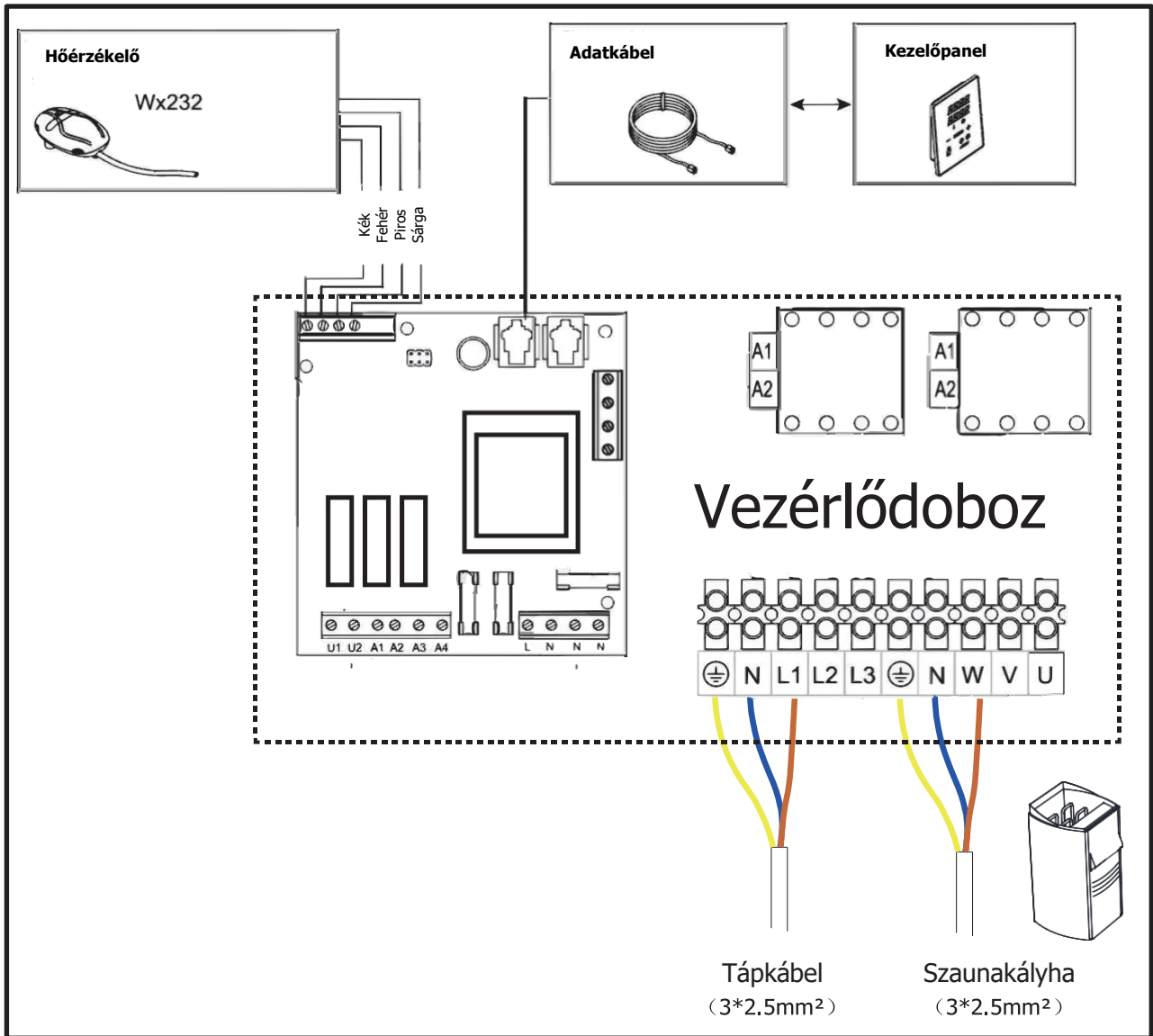
Elektromos bekötés



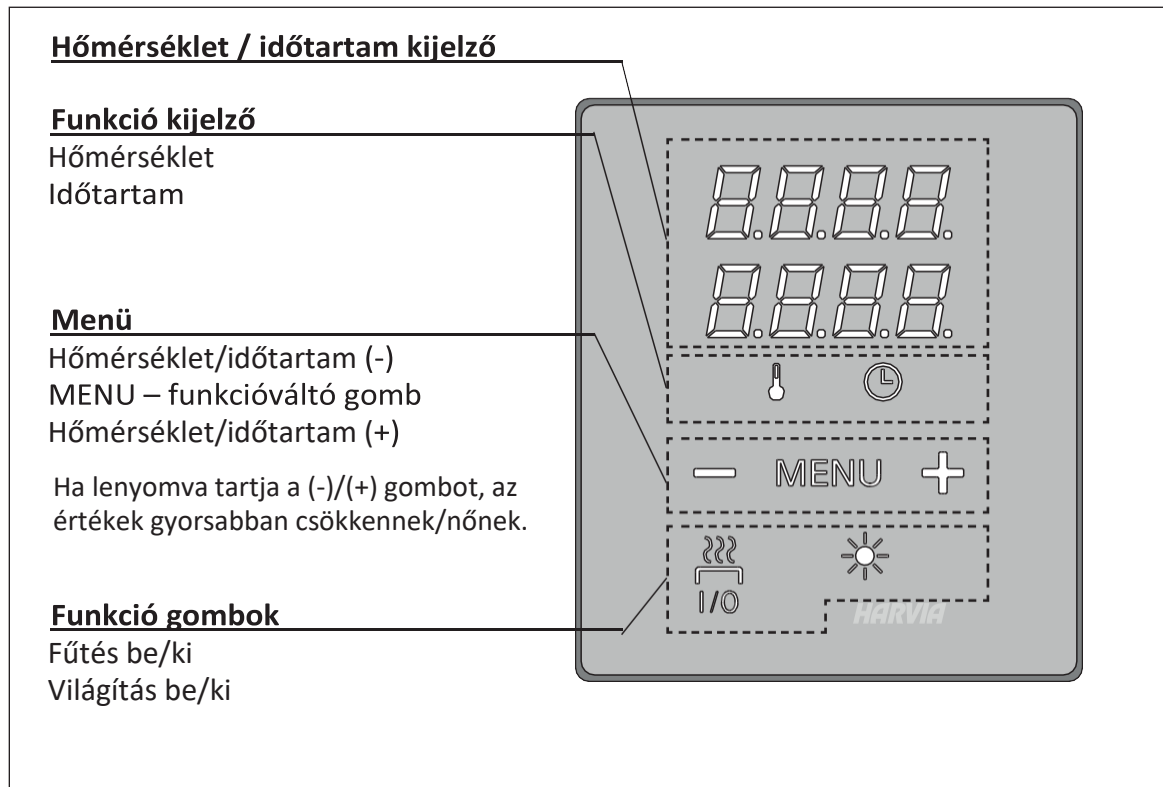


9) Szerelje fel a fogantyút.

Kapcsolási rajz



Kezelési útmutató



Helyezze a készüléket áram alá (csatlakoztassa a elektromos hálózathoz) és kapcsolja fel a főkapcsolót. Ezzel a szauna működésre kész. (Stand-by módban a kezelőpanelen világít az I/O gomb.)

FIGYELEM!

A fűtés bekapcsolása előtt győződjön meg róla, hogy a szaunakályha közelében nincs gyúlékony anyag.

Bekapcsoláshoz nyomja meg az I/O gombot.

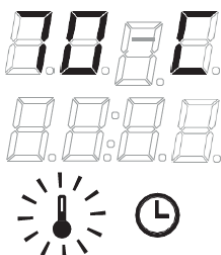
A kijelzőn 5 másodpercre megjelenik a hőmérséklet, a beállított időtartamból hátralévő idő és mindkét funkció kijelző világít.



A kívánt hőmérséklet és időtartam beállításához nyomja meg a MENU gombot.



Amikor a hőmérő ikon villogni kezd, a +/- gombok segítségével állítsa be a kívánt hőfokot.
Tartomány: 40-110°C

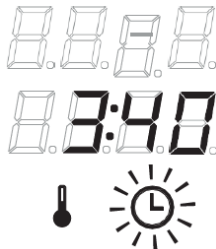


(Amikor a szauna hőmérséklete eléri a kívánt hőfokot, a fűtés kikapcsol, majd a beállított hőfok tartása érdekében bizonyos időközönként ismét bekapcsol. A felfűtési idő kb. 1 óra.)

A kívánt időtartam beállításához nyomja meg ismételten a MENU gombot.



Amikor az óra ikon villogni kezd, a +/- gombok segítségével állítsa be a kívánt időtartamot.



A beállítások véglegesítéséhez nyomja meg ismét a MENU gombot.

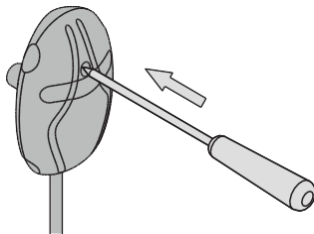


A készülék automatikusan elmenti az utolsó beállítást.

A fűtés a beállított időtartam leteltével vagy az I/O gomb megnyomásával kikapcsol.

Szintén kikapcsol a fűtés, ha a hőérzékelő környezetében túlságosan magas a hőmérséklet és aktiválódik a túlmelegedés elleni védelem.

A probléma/hiba elhárítását követően, az újbóli bekapcsolás előtt a védelmi rendszert újra kell indítani. Ehhez nyomja meg a hőérzékelőn található gombot:



A leállást okozhatja még valamilyen hibajelenség:

	Hiba leírása	Hiba elhárítása
E1	A hőérzékelő áramköre megszakadt	Ellenőrizze a hőérzékelő piros és sárga vezetékét és azok csatlakozását.
E2	A hőérzékelő áramköre zárlatos	Ellenőrizze a hőérzékelő piros és sárga vezetékét és azok csatlakozását.
E3	A túlmelegedés elleni védelem áramköre megszakadt	A hőérzékelőn található gomb megnyomásával indítsa újra a védelmi rendszert. Ellenőrizze a hőérzékelő kék és fehér vezetékét és azok csatlakozását.
E9	Csatlakozási hiba	Kapcsolja le a főkapcsolót. Ellenőrizze az adatkábelt, a hőérzékelő kábeleit és azok csatlakozását, majd kapcsolja vissza a főkapcsolót.

A hiba elhárítását minden esetben bízza szakemberrel!

További információt a szaunakályha útmutatójában talál.

A fényterápia távirányítója



O/I a távirányító be- illetve kikapcsolása

Színgyűrű a kívánt szín kiválasztására szolgál

A kívánt művelet végrehajtását piros felvillanó fény jelzi.

B fényerő beállítása

S a színváltás gyorsaságának beállítása

M funkcióváltás

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! Ügyeljen rá, hogy a sugárzókra ne fröcsögjön víz vagy veríték, mert ez rövidzárlatot okozhat.

A szaunakályhát és a sugárzókat soha ne takarja le, mert tűzveszélyes. Mindig tartsa távol a kályhától és a sugárzóktól a gyúlékony anyagokat (pl. törölközőket).

Ha tűz ütne ki a kabinban, megfékezésére soha ne használja ruháit vagy törölközőit.

Tűzesetek és elektromos zárlatok elkerülése érdekében a sugárzók közelében ne használjon fém tárgyakat.

Ha sugárzót kell cserélni, előtte áramtalanítsa a kabint és várja meg, míg a sugárzó kihűl.

Ne érintse meg a kályhát és a sugárzókat 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 szauna használata előtt meleg vagy forró zuhanyt vesz, még intenzívebbé teheti a verítékezést. Tusolás után alaposan törölközzön meg. Egyrészt a száraz bőr jobban verítékezik, 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.

Az infrasauna jótékony élettani hatásai

- fokozza a vitalitást és az általános teljesítőképességet
- rugalmassá, feszessé teszi a bőrt
- stimulálja a nyirokáramlást és a zsírmobilizációt
- a verejtékezéssel a bőrön keresztül távoznak a szervezetből a méreg- és salakanyagok
- izomlazító hatása van
- javítja az anyagcserét, ezáltal erősíti az immunrendszert

Néhány jótanács

1. Mindig az Önnek kellemes hőmérsékletet állítsa be, ez általában 40-45°C.
2. A verítékezés – egyéni adottságoktól függően – általában 10-15 perc után indul meg. 45 percnél hosszabb szaunázás nem javasolt. Optimális időtartam: 20-30 perc
Ha a szaunát 60 percig használta, kapcsolja ki és tartson legalább fél óra szünetet!
3. A beállított hőfoktól függően használat közben a sugárzók automatikusan ki- illetve bekapcsolnak.
4. Használat közben kinyithatja az ajtót, ezáltal átmenetileg csökkentheti a hőmérsékletet és friss levegőt engedhet a kabinba.
Az infravörös fény minden előnye élvezhető nyitott ajtó mellett is.
5. A kabin használata során (a verítékezés által) az emberi szervezet sok vizet veszít, ezért ajánlott a szaunázás megkezdése előtt, a használat során és után is elegendő folyadék bevitel.
6. Ha a kabin használata előtt meleg vagy forró zuhanyt vesz, még intenzívebbé teheti a verítékezést. Próbálja ki! Zuhanyozás után törölje magát teljesen szárazra, mielőbb a kabinba megy, mert a víz károsítja a kabin faanyagát.
7. 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.
8. Szaunázás közben masszírozza fáradt vagy megviselt izmait, ezzel gyorsítja regenerálódásukat.
9. A szaunázás megkezdése előtt egy órával már ne egyen semmit. Legjobb, ha éhgyomorral meg a kabinba. A teli gyomor rosszul érezhető.
10. A kabin az alvászavarok ellen is hatásos. Ha szaunázás után fekszik le, nyugodtabban alszik, pihenten ébred.
11. Ha megfázás, nátha vagy influenza kezdeti tünetei jelentkeznek Önnél, használja a kabint. Az infravörös fény erősíti az immunrendszert és segít a vírusok legyőzésében.
Ha a betegség már előrehaladott stádiumban van, beszélje meg orvosával, javasolja-e a kabin használatát.
12. Ha végtagjait és izmait szeretné erősíteni, mozgassa azokat minél közelebb a sugárzókhoz.
13. Ne menjen közvetlenül a szaunázás után zuhanyozni. Használat után rövid ideig nyitott ajtó mellett üljön a kabinban, amíg megszűnik a verítékezés. Csak ezután tusoljon le. Kezdje a tusolást meleg vízzel, s fokozatosan csökkentse a víz hőmérsékletét, amíg lehűl a teste.
14. Megerőltető fizikai igénybevétel (sport, munka) után ne használja a kabint. Várjon legalább 30 percet, amíg szervezete pihen és lehűl.