

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

Modell	J60120
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

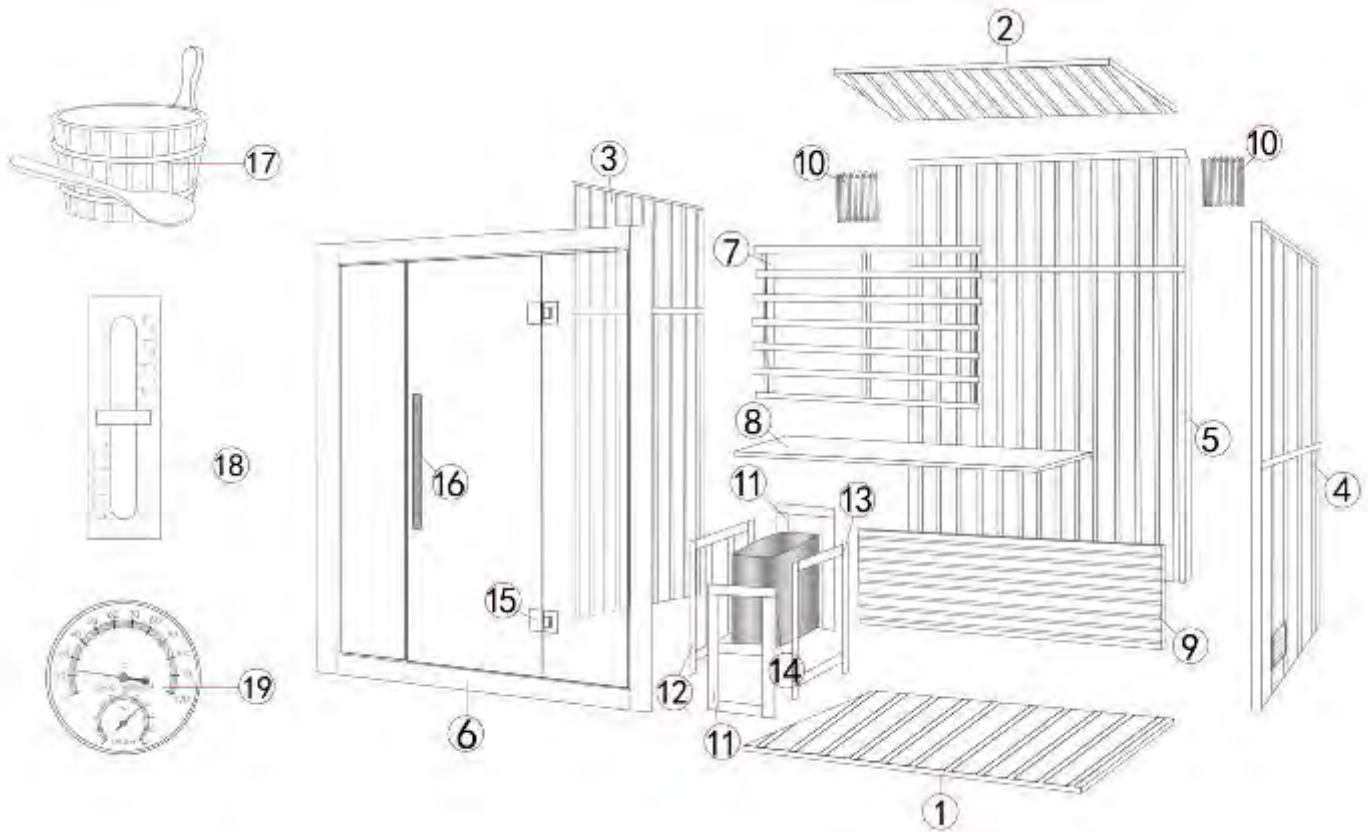


Ceruza



Létra

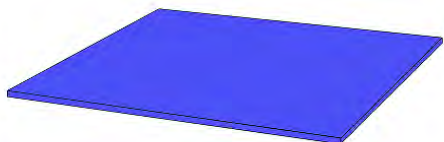
A SAUNA RÉSZEI



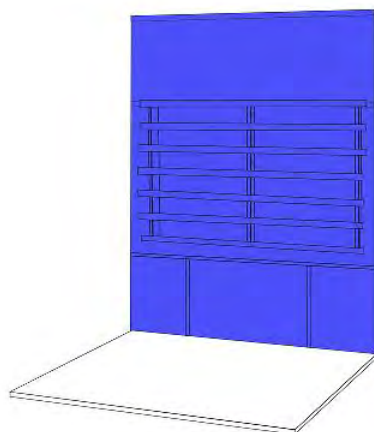
No.	Elem megnevezése	Db
1	Padlólap	1
2	Tető	1
3	Oldalfal, bal	1
4	Oldalfal, jobb	1
5	Hátfal	1
6	Frontlap	1
7	Háttámla	1
8	Ülőke	1
9	Ülőke tartó eleme	1
10	Lámpa	2
11-13	Szaunakályha védőburkolat	4
14	Szaunakályha	1
15	Ajtózsanér	2
16	Fogantyú	1
17	Szauna dézsa és felöntő kanál	1
18	Homokóra	1
19	Hő-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

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

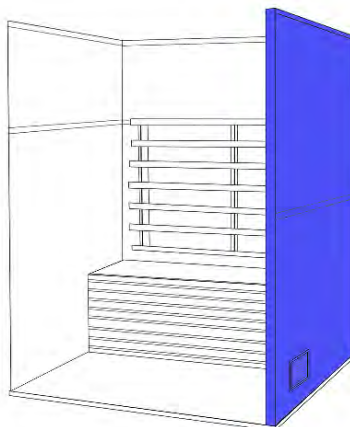
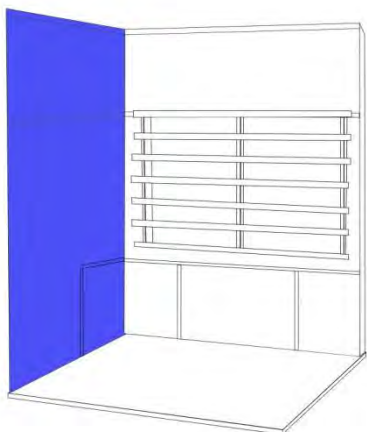
Az összeszerelés lépései



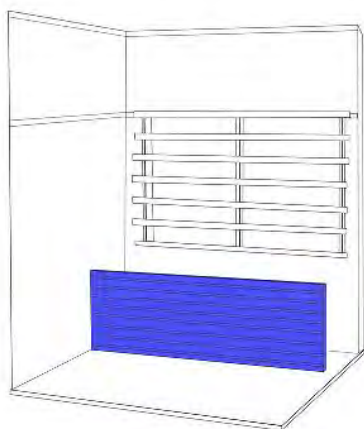
(1) Fektesse le a padlólapot.



(2) Állítsa a padlólapra a hátfalat.



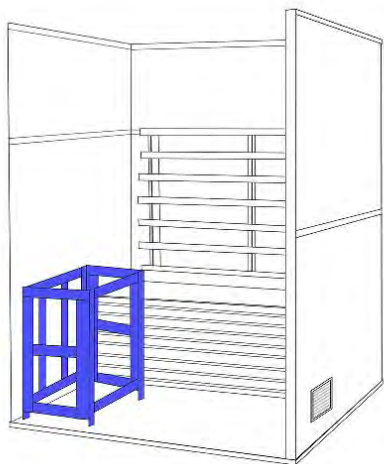
(3) Állítsa a padlólapra a bal, majd a jobb oldalfalat és az előszerelt csatok segítségével kapcsolja össze őket a hátfallal.



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

(5) Tegye helyére az ülőkét.

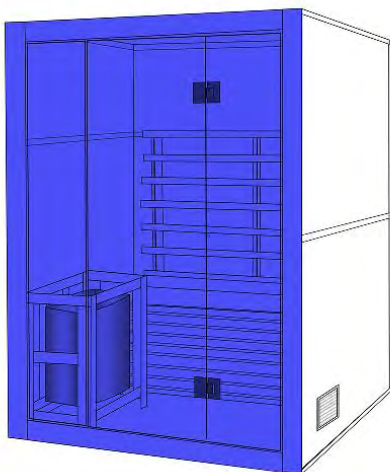
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



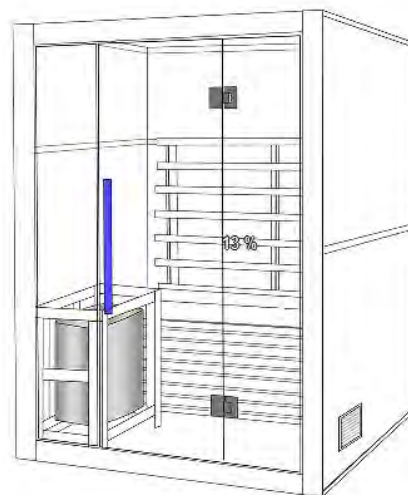
(6) Csavarozza a bal oldalra a szaunakályha védőburkolatát.



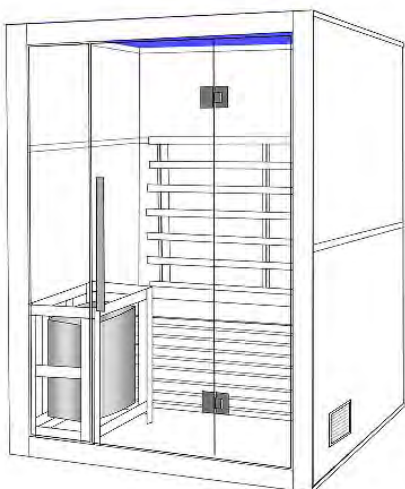
(7) Állítsa helyére a szaunakályhát.



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

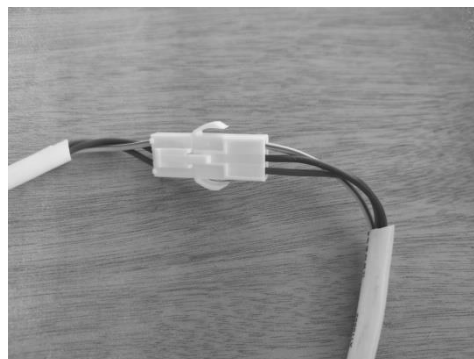
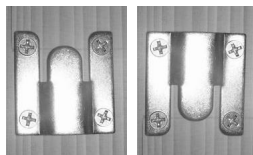
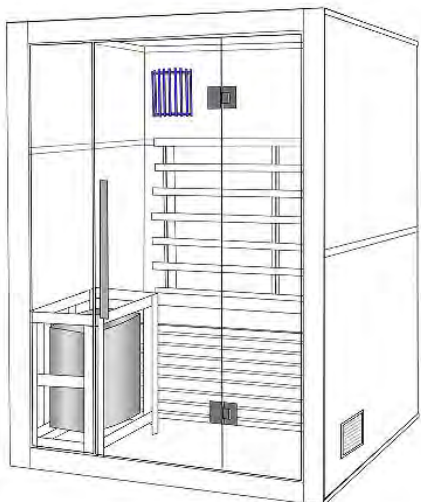


(9) Szerelje fel a fogantyút és tegye fel a tömítést.



(10) Emelje a helyére a tetőt.

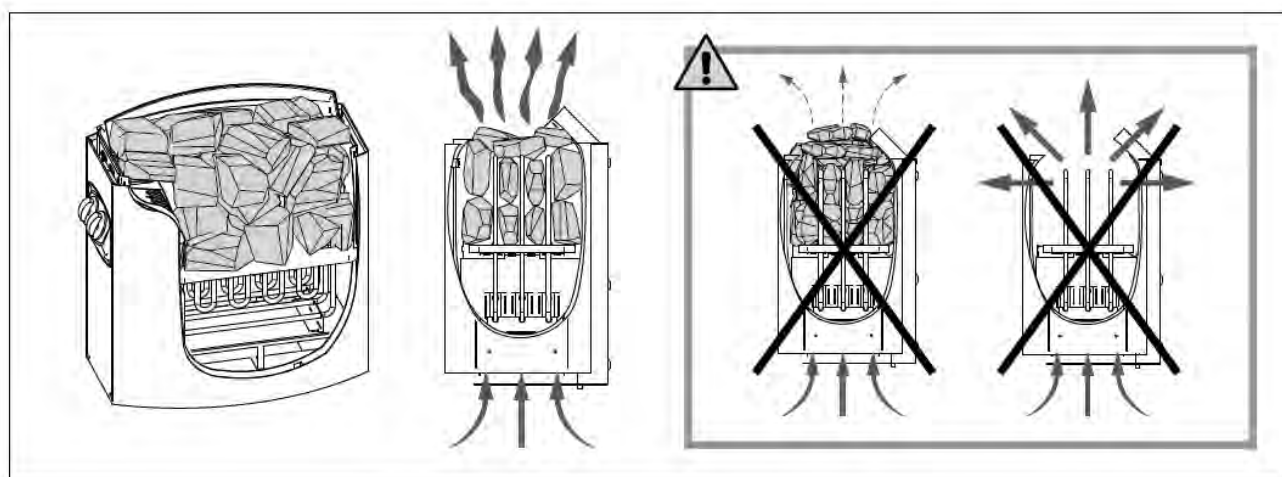
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ



- (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

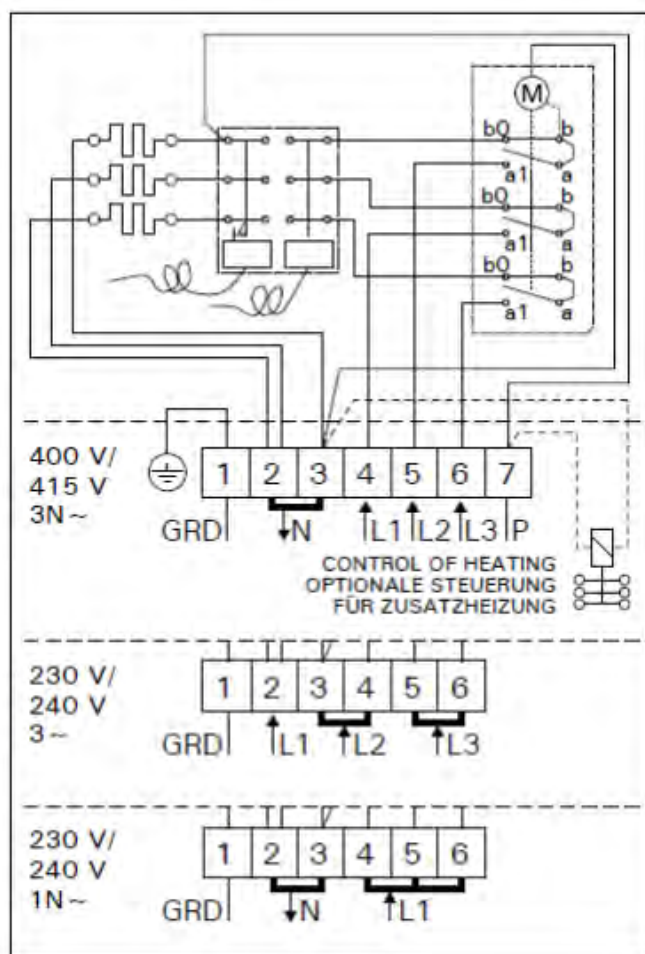
Az első használat előtt mossa át a szaunaköveket!
 Ügyeljen a kövek helyes elrendezésére!



A SAUNAKÁLYHA BEKÖTÉSE

A saunakályha 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.