

INSTRUKCJA OBSŁUGI

KĄPIEL W ZIMNEJ / CIEPŁEJ WODZIE



www.viskanspa.com

SPECYFIKACJA PRODUKTU



Model: Viskan Nordö

Maksymalna pojemność: 380 L

Zalecana pojemność: 250 L

Masa netto: 12 kg

Wymiary: 150 × 80 × 65 cm

Ciśnienie powietrza: 8-10 PSI

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

- 1 × powietrzna pompa ciepła do chłodzenia lub ogrzewania
- 1 × zbiornik do kąpeli w zimnej wodzie
- 1 × pokrywa do zbiornika
- 1 × ręczna pompka powietrza
- 1 × torba transportowa
- 1 × zestaw naprawczy

Wyjmij wszystkie elementy z opakowania. Zachowaj ostrożność podczas otwierania opakowania, aby nie uszkodzić produktu. Po rozpakowaniu sprawdź, czy dostawa jest kompletna oraz czy wszystkie elementy są w dobrym stanie.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas instalacji i użytkowania urządzeń elektrycznych należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, w tym poniższych:

Nie korzystaj z nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie, jeśli źle się czujesz. W razie potrzeby poproś o pomoc.

1. Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje.
2. Wszelkie podłączenia elektryczne i inne prace elektryczne muszą być wykonywane przez wykwalifikowanego elektryka.
3. Używaj wyłącznie uziemionego gniazda elektrycznego.
4. Nigdy nie dotykaj urządzeń elektrycznych mokrymi rękami.
5. Utrzymuj połączenia elektryczne w stanie suchym i z dala od wody.
6. Upewnij się, że wszystkie urządzenia elektryczne są prawidłowo uziemione.
7. Zawsze odłączaj zasilanie przed przystąpieniem do konserwacji nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie.
8. Nie używaj nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie, jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia produktu.
9. Trzymaj przewody i złącza z dala od gorących powierzchni.
10. Nie używaj nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie podczas burzy.
11. Nie pozwalaj dzieciom korzystać z produktu bez nadzoru, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń.
12. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, temperatura wody w zbiorniku nigdy nie może przekraczać 40°C.
13. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed skorzystaniem z nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie.
14. Spożycie alkoholu, narkotyków lub leków przed lub podczas korzystania z produktu może spowodować utratę przytomności, co może prowadzić do ryzyka utonięcia.
15. Osoby z nadwagą, chorobami serca, niskim lub wysokim ciśnieniem krwi, problemami z krążeniem lub cukrzycą powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem produktu.
16. Osoby przyjmujące leki powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem, ponieważ niektóre leki mogą powodować senność, a inne wpływać na rytm serca, ciśnienie krwi i krążenie.
17. Osoby z infekcjami, ranami lub podobnymi dolegliwościami nie powinny korzystać z produktu. Ciepła i gorąca woda może sprzyjać rozprzestrzenianiu się bakterii, jeśli woda nie jest odpowiednio dezynfekowana.
18. Nie próbuj samodzielnie naprawiać produktu. Zdejmowanie osłon lub innych części może stwarzać ryzyko porażenia prądem.
19. Gdy nadmuchiwany zbiornik do kąpeli w zimnej wodzie nie jest używany, zawsze przykrywaj go pokrywą, aby zapobiec zanieczyszczeniom i wypadkom.
20. Trzymaj zwierzęta domowe z dala od nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie, aby uniknąć uszkodzeń i wypadków.
21. Dzieci oraz osoby wymagające pomocy powinny zawsze pozostawać pod nadzorem w pobliżu napełnionego wodą zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie. Ze względu na ryzyko utonięcia nie wolno pozostawiać ich bez opieki.
22. Jeśli odczuwasz zawroty głowy, omdlenie, drętwienie lub mrowienie w rękach albo nogach, ważne jest, aby natychmiast opuścić zbiornik i założyć suche ubranie.
23. Pomimo możliwych pozytywnych efektów i zaleceń kąpiel w zimnej wodzie może przynosić korzyści zdrowotne, jeśli jest stosowana prawidłowo. Zawsze zaczynaj od najwyżej kilku minut w zimnej wodzie i stopniowo wydłużaj czas. Przesuwaj swoje granice powoli.
24. Nadmierne stosowanie środków chemicznych może stwarzać zagrożenie dla zdrowia kąpiących się oraz uszkodzić wyposażenie nadmuchiwanego zbiornika do kąpeli w zimnej wodzie.
25. Długotrwałe przebywanie w zimnej wodzie może prowadzić do hipotermii.

HIPOTERMIA

Normalna temperatura ciała wynosi około 36–37°C. Hipotermia, czyli znaczne wychłodzenie organizmu, występuje, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C. Temperatura ciała wynosząca 32°C lub mniej może zagrażać życiu. Wychłodzenie organizmu wymaga natychmiastowej pomocy medycznej. Jeśli zauważysz u siebie objawy wychłodzenia, natychmiast opuść zbiornik, owiń się ciepłymi rękawicami i wezwij pogotowie ratunkowe.

OBJAWY HIPOTERMII

- Dreszcze
- Niewyraźna lub bełkotliwa mowa
- Powolny, płytki oddech
- Słaby puls
- Niezdarność
- Senność
- Dezorientacja
- Utrata przytomności

Zaczerwieniona i zimna skóra u niemowląt

SKUTKI HIPOTERMII

- Pogorszenie funkcjonowania układu nerwowego
- Problemy z oddychaniem i pracą serca
- Użytkownik może nie zdawać sobie sprawy z konieczności opuszczenia zbiornika do kąpieli w zimnej wodzie
- Ograniczona zdolność rozpoznawania zagrożenia
- Ryzyko uszkodzenia płodu u kobiet w ciąży
- Fizyczna niezdolność do opuszczenia zbiornika do kąpieli w zimnej wodzie
- Utrata przytomności, powodująca ryzyko utonięcia

NIE KORZYSTAJ Z PRODUKTU, JEŚLI:

- Jesteś w ciąży
- Masz rozpoznane problemy z sercem lub układem oddechowym
- Masz wysokie ciśnienie krwi
- Masz cukrzycę
- Masz neuropatię
- Masz uszkodzenia siatkówki
- Masz rozrusznik serca
- Masz lub miałeś urazy spowodowane zimnem albo dolegliwości związane z niską temperaturą
- Masz otwartą ranę
- Niedawno przeszedłeś operację
- Masz padaczkę
- Masz inne problemy zdrowotne, które mogą ulec pogorszeniu w wyniku kąpieli w zimnej wodzie
- Andere gezondheidsproblemen heeft die door een koudwaterbad kunnen verergeren

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

NAPOMPUJ ZBIORNIK DO KĄPIELI W ZIMNEJ WODZIE

1. Odkręć pokrywę zaworu powietrza.
2. Przed rozpoczęciem pompowania sprawdź, czy trzpień zaworu jest uniesiony. Jeśli nie, naciśnij trzpień zaworu i obróć go do góry.
3. Podłącz wąż powietrzny do złącza znajdującego się na górze pompki ręcznej.
4. Włóż wąż powietrzny do zaworu i przekręć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż zostanie prawidłowo zamocowany. Następnie rozpocznij pompowanie.
5. Zakończ pompowanie, gdy manometr wskaże 8-10 PSI.
6. Przekręć wąż powietrzny w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyjmij go.
7. Ponownie załóż pokrywę zaworu powietrza.

SPUŚĆ POWIETRZE ZE ZBIORNIKA

1. Odkręć pokrywę zaworu powietrza.
2. Naciśnij trzpień zaworu. Powietrze zacznie uchodzić przez zawór.
3. Podłącz wąż powietrzny do złącza znajdującego się na spodzie pompki ręcznej.
4. Włóż wąż powietrzny do zaworu i przekręć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż zostanie prawidłowo zamocowany. Następnie rozpocznij pompowanie.
5. Przekręć wąż powietrzny w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i wyjmij go.
6. Ponownie załóż pokrywę zaworu powietrza.

PODŁĄCZ AGREGAT CHŁODZĄCY

1. Umieść pierścień uszczelniający w złączce przejściowej 1/2 cala.
2. Owiń taśmą uszczelniającą oba gwintowane końce złączki przejściowej, wykonując około 10 obrotów zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. Wkręć złączkę przejściową 1/2 cala zgodnie z ruchem wskazówek zegara do króćca wlotowego i wylotowego zbiornika.
4. Wkręć czarne złącze do złączki przejściowej, aż nie będzie można go dalej dokręcić.
5. Wsuń jeden koniec węża wodnego do czarnego złącza na zbiorniku.
6. Zablockuj klips zabezpieczający złącza.
7. Podłącz drugi koniec węża wodnego do agregatu chłodzącego.

UWAGA! Podłącz wlot wody zbiornika do wylotu wody agregatu chłodzącego. Pamiętaj, że prawidłowe podłączenie węża jest bardzo ważne. Całe połączenie musi być szczelne i solidnie zamocowane.

Link do instrukcji instalacji i obsługi pompy chłodząco-grzewczej (w języku angielskim):

<https://www.yumpu.com/en/document/view/71262113/ice-bath-chiller-3-manual-eng>



PODCZAS KĄPIELI

Korzystanie z nadmuchiwanego zbiornika do kąpieli w zimnej wodzie może przynieść korzyści zdrowotne, takie jak zmniejszenie stanów zapalnych, poprawa krążenia krwi oraz szybsza regeneracja mięśni. Poniżej znajduje się szczegółowy przewodnik dotyczący bezpiecznego i skutecznego korzystania z kąpieli w zimnej wodzie.

WCHODŹ POWOLI DO ZIMNEJ WODY

- Wchodź do zbiornika powoli i ostrożnie, aby uniknąć ryzyka poślizgnięcia.
- Użyj antypoślizgowego stołka lub maty antypoślizgowej w zbiorniku.
- Usiądź lub stań wygodnie i powoli zanurzaj ciało.

WYCHODŹ POWOLI ZE ZBIORNIKA

- Wstawaj powoli i ostrożnie, aby uniknąć zawrotów głowy lub poślizgnięcia. W razie potrzeby użyj poręczy.
- Osusz się ręcznikiem i załóż ciepłe ubrania, aby utrzymać ciepło ciała.

ROZGRZEWANIE

- Odpocznij przez kilka minut w ciepłym miejscu, aby temperatura ciała mogła wrócić do normy.
- Pij odpowiednią ilość płynów i w razie potrzeby wykonaj lekkie ćwiczenia rozciągające.

NAJPIERW KRÓCEJ, POTEM DŁUŻEJ

- Początkującym zaleca się ograniczenie czasu kąpieli do jednej minuty. Doświadczeni użytkownicy mogą przebywać w wodzie do 10 minut.
- Zwracaj uwagę na reakcje swojego organizmu. Jeśli odczuwasz dyskomfort, zawroty głowy lub dreszcze, natychmiast opuść zbiornik.



KONSERWACJA ZBIORNIKA DO KĄPIELI W ZIMNEJ WODZIE

- Przed pierwszym użyciem zbiornika zaleca się umycie go ciepłą wodą z mydłem, dokładne wypłukanie i osuszenie miękką, czystą ściereczką.
- Regularnie wymieniaj wodę i stosuj środki chemiczne do uzdatniania wody, aby utrzymać ją w czystości, szczególnie jeśli ze zbiornika korzysta kilka osób.
- Czyść zbiornik oraz wszystkie złącza, aby zapobiec rozwojowi bakterii i problemom mechanicznym.
- Gdy zbiornik nie jest używany, przykrywaj go pokrywą. Pomaga to zapobiegać blaknięciu i uszkodzeniom oraz ogranicza przedostawanie się do wody zanieczyszczeń i owadów.
- Aby wydłużyć okres użytkowania wody, zaleca się dodanie 35% nadtlenu wodoru o jakości spożywczej w celu jej dezynfekcji. Może to przedłużyć świeżość wody o około 2-3 tygodnie.
- Jeśli nie przeprowadzono dezynfekcji, nie należy korzystać ze zbiornika bezpośrednio po napełnieniu go wodą przez tydzień.
- Nie używaj zbiornika na zewnątrz, gdy temperatura otoczenia spada poniżej 0°C, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.
- Zbiornik jest delikatny. Ostre przedmioty, wysoka temperatura i silne płyny mogą go uszkodzić. Trzymaj zbiornik z dala od wymienionych poniżej przedmiotów i warunków.

UNIKAJ

- Temperatur powyżej 70°C
- Ognia i źródeł ciepła
- Silnych środków czyszczących
- Długotrwałego wystawienia na działanie promieni słonecznych
- Nierównego i kamienistego podłoża
- Przedmiotów mogących uszkodzić lub przebić zbiornik

JAK ZNALEZĆ I NAPRAWIĆ NIESZCZELNOŚĆ

Jeśli zauważysz, że powierzchnia zbiornika staje się miękką i nie jest już w stanie utrzymać ciężaru, zbiornik jest uszkodzony i zaczął przeciekać.

1. Napompuj zbiornik.
2. Spryskaj jego powierzchnię wodą z mydłem.
3. Sprawdź powierzchnię zbiornika w miejscu, gdzie znajduje się woda z mydłem. Miejsce, w którym pojawiają się pęcherzyki, wskazuje nieszczelność.
4. Dokładnie wyczyść zabrudzenia wokół nieszczelności.
5. Wyjmij łatkę z zestawu naprawczego i przytnij ją do rozmiaru nieco większego niż uszkodzone miejsce.
6. Nałóż równomiernie klej do PVC na jedną stronę łatki oraz wokół nieszczelności.
7. Odczekaj 5-10 minut po nałożeniu kleju, aż wyschnie. Zimą może to potrwać dłużej. Klej nie powinien pozostać lepki.
8. Umieść łatkę na nieszczelności i mocno dociśnij ją do powierzchni, tak aby dokładnie przylegała do uszkodzonego miejsca.
9. Umieść naprawiony zbiornik w dobrze wentylowanym miejscu i pozostaw go na 24 godziny przed ponownym użyciem.



viskan spa
NORDÖ
HOT & COLD BATH

viskan spa
MADE IN SWEDEN

