

BRUKSANVISNING

KALL-/VARMBAD



www.viskanspa.se

PRODUKTBESKRIVNING



Modell: Viskan Nordö

Maxkapacitet: 380 L

Rekommenderad kapacitet: 250 L

Nettovikt: 12 kg

Mått: 150 × 80 × 65 cm

Lufttryck: 8–10 PSI

DETTA INGÅR I FÖRPACKNINGEN

1 x luftvärmepump för kyla alternativt värme

1 x kallbadskar

1 x lock till kallbad

1 x manuell luftpump

1 x bärväska

1 x reparationskit

Ta ut alla delar ur förpackningen. Var försiktig när du öppnar förpackningen för att undvika skador på produkten. Kontrollera efter uppackning att leveransen är komplett och att alla delar är i gott skick.

SÄKERHETSVARNINGAR

Vid installation och användning av elektrisk utrustning måste grundläggande säkerhetsföreskrifter följas, inklusive följande:

Använd inte det uppblåsbara kallbadet om du mår dåligt. Be hellre om hjälp.

1. Läs alla instruktioner noggrant.
2. All kabeldragning och allt elarbete ska utföras av behörig elektriker.
3. Använd endast ett jordat eluttag.
4. Rör aldrig elektrisk utrustning med våta händer.
5. Håll elektriska anslutningar torra och borta från vatten.
6. Se till att all elektrisk utrustning är korrekt jordad.
7. Stäng alltid av strömmen innan underhåll utförs på det uppblåsbara kallbadet.
8. Använd inte det uppblåsbara kallbadet om du upptäcker några defekter på produkten.
9. Håll kabel och anslutningar borta från heta ytor.
10. Använd inte det uppblåsbara kallbadet i åskväder.
11. Låt inte barn använda produkten utan uppsikt, för att minska risken för skador.
12. För att minska risken för skador får vattentemperaturen i kallbadet aldrig överstiga 40 °C.
13. Personer med hälsoproblem bör rådgöra med läkare innan de använder det uppblåsbara kallbadet.
14. Alkohol, droger eller läkemedel före eller under användning kan orsaka medvetlöshet, vilket kan innebära risk för drunkning.
15. Personer med övervikt, hjärtsjukdom, lågt eller högt blodtryck, cirkulationsproblem eller diabetes bör rådgöra med läkare innan användning.
16. Personer som tar läkemedel bör rådgöra med läkare innan användning, eftersom vissa läkemedel kan orsaka dåsighet medan andra kan påverka hjärtrytm, blodtryck och blodcirkulation.
17. Personer med infektioner, sår eller liknande tillstånd bör inte använda produkten. Varmt och hett vatten kan göra att bakterier sprids om vattnet inte är ordentligt desinficerat.
18. Försök inte att själv serva produkten. Att ta bort kåpor eller andra delar kan innebära risk för elektriska stötar.
19. Täck alltid det uppblåsbara kallbadet med locket när det inte används, för att undvika föroreningar och olyckor.
20. Håll husdjur borta från det uppblåsbara kallbadet för att undvika skador och olyckor.
21. Barn och personer som behöver stöd ska alltid hållas under uppsikt i närheten av ett vattenfyllt kallbad. De får inte lämnas utan tillsyn på grund av drunkningsrisk.
22. Om du känner dig yr, omtöcknad eller upplever domningar eller stickningar i armar eller ben är det viktigt att genast lämna kallbadet och ta på dig torra kläder.
23. Trots eventuella positiva effekter och varningar kan ett kallbad ha hälsofördelar om det används korrekt. Börja alltid med högst några minuter i kallbadet och öka tiden långsamt. Pressa aldrig kroppen över dess gränser.
24. Överdriven användning av kemikalier kan innebära hälsorisk för badande och skada utrustningen i det uppblåsbara kallbadet.
25. Långvarig användning av kallt vattenbad kan orsaka hypotermi.

HYPOTERMI

Den genomsnittliga kroppstemperaturen är cirka 36–37 °C. Hypotermi, eller kraftig nedkylning av kroppen, uppstår när kroppstemperaturen sjunker under 35 °C. En kroppstemperatur på 32 °C eller lägre kan vara livshotande. Nedkylning kräver omedelbar vård. Om du märker symtom på nedkylning hos dig själv eller någon annan, ring omedelbart larmnummer och be om ambulans.

SYM TOM PÅ HYPOTERMI

- Frossa
- Sluddrigt tal eller mumlande
- Långsam, ytlig andning
- Svag puls
- Klumpighet
- Dåsig het
- Förvirring
- Medvet slöshet
- Klarröd och kall hud hos spädbarn

EFFEKTER AV HYPOTERMI

- Försämr ad funktion i nervsystemet
- Andnings- och hjärtproblem
- Användaren förstår inte behovet av att lämna kallbadet
- Nedsatt förmåga att uppfatta fara
- Risk för fosterskador hos gravida
- Fysisk oförmåga att lämna kallbadet
- Medvet slöshet, vilket innebär kvävningsrisk

AVSTÅ FRÅN ANVÄNDNING OM DU:

- Är under 18 år
 - Är gravid
 - Har kända hjärt- eller andningsproblem
 - Har högt blodtryck
 - Har diabetes
 - Har neuropati
 - Har skador på näthinnan
 - Har pacemaker
 - Har haft köldskador eller köldrelaterade besvär
 - Har ett öppet sår
 - Nyligen har genomgått operation
 - Har epilepsi
- Har andra hälsoproblem som kan förvärras av kallbad

ANVÄNDNINGSGUIDE

BLÅS UPP KALLBADET

1. Skruva av locket till luftventilen.
2. Kontrollera innan uppblåsning att ventilkärnan är upphöjd. Om den inte är det, tryck på ventilkärnan och lyft upp den.
3. Anslut luftslangen till anslutningen på ovansidan av den manuella pumpen.
4. Sätt luftslangen i luftventilen och vrid medurs tills den sitter fast. Börja sedan pumpa.
5. Sluta pumpa när tryckmätaren visar 8-10 PSI.
6. Vrid luftslangen moturs och ta bort den.
7. Sätt tillbaka locket på luftventilen.

TÖM KALLBADET PÅ LUFT

1. Skruva av locket till luftventilen.
2. Tryck ner ventilkärnan. Luften kommer då att släppas ut ur ventilen.
3. Anslut luftslangen till anslutningen på undersidan av den manuella pumpen.
4. Sätt luftslangen i luftventilen och vrid medurs tills den sitter fast. Börja sedan pumpa.
5. Vrid luftslangen moturs och ta bort den.
6. Sätt tillbaka locket på luftventilen.

ANSLUT KYLAGGREGATET

1. Sätt tätningsringen i 1/2-tums övergångskopplingen.
2. Linda teflontejp runt båda ändarna av övergångskopplingen cirka 10 varv medurs.
3. Skruva fast 1/2-tums övergångskopplingen medurs i in- och utloppet på badkaret.
4. Skruva fast den svarta kopplingen i övergångskopplingen tills den inte längre går att vrida.
5. För in ena änden av vattenslangen i den svarta kopplingen på kallbadet.
6. Sätt låssprinten i kopplingens fästhål.
7. Anslut den andra änden av vattenslangen till kylaggregatet.

OBS! Anslut kallbadets vatteninlopp till kylaggregatets vattenutlopp. Tänk på att slanganslutningen är mycket viktig och att hela anslutningen måste vara tät och ordentligt fastsatt.

Länk till installations- och bruksanvisning för kyl-värmepump:

<https://www.yumpu.com/sv/document/view/71230852/ice-bath-chiller-3-manual-swe>



NÄR DU BADAR

Att använda ett uppblåsbart kallbad kan ge hälsofördelar, till exempel minska inflammation, förbättra blodcirkulationen och påskynda muskelåterhämtning. Nedan följer en detaljerad guide för hur du använder kallvattenbad på ett säkert och effektivt sätt.

GÅ LÅNGSAMT NER I KALLBADET

- Gå ner i badet långsamt och försiktigt för att undvika halkrisk.
- Använd halksäkra skor eller en halkfri matta i badet.
- Sitt eller stå bekvämt och sänk ner kroppen långsamt.

GÅ LÅNGSAMT UPP UR KALLBADET

- Res dig långsamt och försiktigt för att undvika yrsel eller halkrisk. Använd handtag om sådana finns.
- Torka dig med handduk och ta på varma kläder för att hålla kroppen varm.

UPPVÄRMNING

- Vila några minuter på en varm plats så att kroppen kan återgå till normaltemperatur.
- Drink ordentligt med vätska och gör lättare stretchövningar vid behov.

KALLT FÖRST, KALLARE SEDAN

- För förstagångsanvändare rekommenderas att tiden begränsas till en minut. Erfarna användare kan stanna i vattnet i upp till 10 minuter.
- Var uppmärksam på kroppens reaktioner. Om du upplever obehag, yrsel eller frossa ska du lämna badet omedelbart.



SKÖTSEL AV KALLBADET

- Innan du använder kallbadet för första gången rekommenderas att du tvättar det med varmt såpvatten, sköljer och torkar det med en mjuk, ren trasa.
- Byt vatten regelbundet och använd rätt kemikalier för att hålla vattnet rent, särskilt om kallbadet används av flera personer.
- Rengör kallbadet och alla anslutningar för att undvika bakterietillväxt och mekaniska problem.
- Täck kallbadet med locket när det inte används. Det hjälper till att motverka blekning och skador samt hindrar skräp och insekter från att komma ner i kallbadet.
- För att förlänga vattnets användningstid rekommenderas att tillsätta 35 % väteperoxid av livsmedelskvalitet för att rengöra vattnet. Det kan förlänga vattnets fräschhet med cirka 2–3 veckor.
- Om ingen desinficering har gjorts ska kallbadet inte användas direkt efter att det stått oanvänt i en vecka.
- Använd inte kallbadet utomhus när omgivningstemperaturen är under 0 °C, eftersom det kan skada kallbadet.
- Kallbadet är ömtåligt. Vassa föremål, höga temperaturer och starka vätskor kan skada det. Håll kallbadet borta från föremålen och miljöerna nedan.

UNDVIK

- Temperaturer över 70 °C
- Eld och värmekällor
- Starka rengöringsmedel
- Långvarig exponering för sol
- Ojämnt och stenigt underlag
- Föremål som kan repa badet

SÅ HITTAR OCH REPARERAR DU EN LÄCKA

Om du märker att ytan på kallbadet blir mjuk och inte längre kan bära din vikt, är kallbadet skadat och har börjat läcka.

1. Blås upp kallbadet.
2. Spraya såpvatten på kallbadets yta.
3. Kontrollera kallbadets yta där såpvattnet ligger. Platsen där bubblor uppstår är läckan.
4. Rengör smuts och orenheter runt läckan.
5. Ta fram en lagningslapp ur reparationskitet och klipp till en passande bit utifrån läckans storlek.
6. Applicera PVC-lim jämnt på ena sidan av lagningslappen och runt läckan
7. Vänta 5–10 minuter efter att limmet applicerats tills det torkat. På vintern kan det ta längre tid. Limmet ska inte vara klibbigt.
8. Fäst lagningslappen över läckan och tryck hårt på fästytan så att lappen sitter tätt mot läckan.
9. Placera det reparerade kallbadet på en ventilerad plats och låt det stå i 24 timmar innan du använder kallbadet igen.



viskan spa
NORDÖ
HOT & COLD BATH

viskan spa
MADE IN SWEDEN