

BRUGSANVISNING

KOLDT/VARMT BAD



www.viskanspa.com

VARESPECIFIKATIONEN



Model: Viskan Nordø

Maksimal kapacitet: 380 L

Anbefalet kapacitet: 250 L

Nettovægt: 12 kg

Mål: 150 × 80 × 65 cm

Lufttryk: 8-10 PSI

DETTE MEDFØLGER I PAKKEN

1 × luftvarmepumpe til køling eller opvarmning

1 × koldtandskar

1 × låg til koldtandsbadet

1 × manuel luftpumpe

1 × bæretaske

1 × reparationssæt

Tag alle delene ud af emballagen. Vær forsigtig, når du åbner emballagen, så produktet ikke bliver beskadiget. Kontrollér efter udpakningen, at leveringen er komplet, og at alle dele er i god stand.

SIKKERHEDSADVARSLER

Ved installation og brug af elektrisk udstyr skal de grundlæggende sikkerhedsforskrifter følges, herunder følgende:

ABrug ikke det oppustelige koldtandsbad, hvis du føler dig utilpas. Bed i stedet om hjælp.

1. Læs alle instruktioner grundigt.
2. Al kabelføring og alt elektrisk arbejde skal udføres af en autoriseret elektriker.
3. Brug kun en stikkontakt med jordforbindelse.
4. Rør aldrig ved elektrisk udstyr med våde hænder.
5. Hold elektriske tilslutninger tørre og væk fra vand.
6. Sørg for, at alt elektrisk udstyr er korrekt jordforbundet.
7. Afbryd altid strømmen, før der udføres vedligeholdelse på det oppustelige koldtovandsbad.
8. Brug ikke det oppustelige koldtovandsbad, hvis du opdager fejl eller mangler ved produktet.
9. Hold kabler og tilslutninger væk fra varme overflader.
10. Brug ikke det oppustelige koldtovandsbad i tordenvejr.
11. Lad ikke børn bruge produktet uden opsyn, så risikoen for skader mindskes.
12. For at mindske risikoen for skader må vandtemperaturen i koldtovandsbadet aldrig overstige 40 °C.
13. Personer med helbredsproblemer bør rådføre sig med en læge, før de bruger det oppustelige koldtovandsbad.
14. Alkohol, narkotika eller medicin før eller under brug kan medføre bevidstløshed og dermed risiko for drukning.
15. Personer med overvægt, hjertesygdom, lavt eller højt blodtryk, kredsløbsproblemer eller diabetes bør rådføre sig med en læge før brug.
16. Personer, der tager medicin, bør rådføre sig med en læge før brug, da visse lægemidler kan medføre dødsghed, mens andre kan påvirke hjerterytmen, blodtrykket og blodcirkulationen.
17. Personer med infektioner, sår eller lignende tilstande bør ikke bruge produktet. Varmt og meget varmt vand kan få bakterier til at sprede sig, hvis vandet ikke er desinficeret korrekt.
18. Forsøg ikke selv at servicere produktet. Fjernelse af dæksler eller andre dele kan medføre risiko for elektrisk stød.
19. Dæk altid det oppustelige koldtovandsbad med låget, når det ikke er i brug, for at undgå forurening og ulykker.
20. Hold kæledyr væk fra det oppustelige koldtovandsbad for at undgå skader og ulykker.
21. Børn og personer, der har brug for hjælp, skal altid være under opsyn i nærheden af et vandfyldt koldtovandsbad. De må ikke efterlades uden opsyn på grund af risikoen for drukning.
22. Hvis du føler dig svimmel eller omtåget eller oplever følelsesløshed eller prikken i arme eller ben, skal du straks forlade koldtovandsbadet og tage tørt tøj på.
23. På trods af mulige positive virkninger og advarsler kan et koldtovandsbad have sundhedsmæssige fordele, hvis det bruges korrekt. Begynd altid med højest nogle få minutter i koldtovandsbadet, og øg tiden langsomt. Pres aldrig kroppen ud over dens grænser.
24. Overdreven brug af kemikalier kan medføre sundhedsrisici for de badende og beskadige udstyret i det oppustelige koldtovandsbad.
25. Langvarig ophold i koldt vand kan medføre hypotermi.

HYPOTERMI

Den gennemsnitlige kropstemperatur er cirka 36–37 °C. Hypotermi, eller kraftig nedkøling af kroppen, opstår, når kropstemperaturen falder til under 35 °C. En kropstemperatur på 32 °C eller derunder kan være livstruende. Nedkøling kræver øjeblikkelig lægehjælp. Hvis du bemærker symptomer på nedkøling hos dig selv eller en anden person, skal du straks ringe til alarmnummeret og bede om en ambulance.

SYMPTOMER PÅ HYPOTERMI

- Kulderystelser
- Utydelig tale eller mumlen
- Langsom og overfladisk vejrtrækning
- Svag puls
- Klodsethed
- Døsighed
- Forvirring
- Bevidstløshed
- Klar rød og kold hud hos spædbørn

FØLGER AF HYPOTERMI

- Nedsat funktion i nervesystemet
- Vejrtræknings- og hjerteproblemer
- Brugeren forstår ikke behovet for at forlade koldtvandsbadet
- Nedsat evne til at opfatte fare
- Risiko for fosterskader hos gravide
- Fysisk manglende evne til at forlade koldtvandsbadet
- Bevidstløshed, hvilket medfører risiko for kvælning

UNDLAD AT BRUGE PRODUKTET, HVIS DU:

- Er under 18 år
- Er gravid
- Har kendte hjerte- eller vejrtrækningsproblemer
- Har forhøjet blodtryk
- Har diabetes
- Har neuropati
- Har skader på nethinden
- Har en pacemaker
- Tidligere har haft kuldeskader eller kulderelaterede gener
- Har et åbent sår
- For nylig har gennemgået en operation
- Har epilepsi
- Har andre helbredsproblemer, som kan forværres af et koldtvandsbad

BRUGSANVISNING

PUST KOLDTVANDSBADET OP

1. Skru dækslet af luftventilen.
2. Kontrollér inden oppustning, at ventilkernen er hævet. Hvis den ikke er det, skal du trykke på ventilkernen og løfte den op.
3. Tilslut luftslangen til tilslutningen på oversiden af den manuelle pumpe.
4. Sæt luftslangen i luftventilen, og drej den med uret, indtil den sidder fast. Begynd derefter at pumpe.
5. Stop med at pumpe, når manometeret viser 8-10 PSI.
6. Drej luftslangen mod uret, og fjern den.
Sæt dækslet tilbage på luftventilen.

TØM KOLDTVANDSBADET FOR LUFT

1. Skru dækslet af luftventilen.
2. Tryk ventilkernen ned. Luften vil derefter blive lukket ud gennem ventilen.
3. Tilslut luftslangen til tilslutningen på undersiden af den manuelle pumpe.
4. Sæt luftslangen i luftventilen, og drej den med uret, indtil den sidder fast. Begynd derefter at pumpe.
5. Drej luftslangen mod uret, og fjern den.
6. Sæt dækslet tilbage på luftventilen.

TILSLUT KØLEENHEDEN

1. Sæt tætningsringen i 1/2-tommers overgangskoblingen.
2. Vikl teflontape cirka 10 omgange med uret rundt om begge ender af overgangskoblingen.
3. Skru 1/2-tommers overgangskoblingen med uret fast på karrets ind- og udløb.
4. Skru den sorte kobling fast i overgangskoblingen, indtil den ikke længere kan drejes.
5. Før den ene ende af vandslangen ind i den sorte kobling på koldtvandsbadet.
6. Sæt låsepinden i koblingens fastgørelseskul.
7. Tilslut den anden ende af vandslangen til køleenheden.

BEMÆRK! Tilslut koldtvandsbadets vandindløb til køleenhedens vandudløb. Vær opmærksom på, at slangetilslutningen er meget vigtig, og at hele forbindelsen skal være tæt og forsvarligt fastgjort.

Link til installations- og brugsanvisningen til
køle-/varmepumpen (på engelsk):

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



NÅR DU BADER

Brug af et oppusteligt koldtvalsbad kan have sundhedsmæssige fordele, såsom at reducere inflammation, forbedre blodcirkulationen og fremskynde muskelrestitutionen. Nedenfor finder du en detaljeret vejledning i, hvordan du bruger et koldtvalsbad på en sikker og effektiv måde.

GÅ LANGSOMT NED I KOLDTVANDSBADET

- Gå langsomt og forsigtigt ned i badet for at undgå at glide.
- Brug skridsikre sko eller en skridsikker måtte i badet.
- Sæt dig eller stå behageligt, og sænk langsomt kroppen ned i vandet.

GÅ LANGSOMT OP AF KOLDTVANDSBADET

- Rejs dig langsomt og forsigtigt for at undgå svimmelhed eller at glide. Brug håndtagene, hvis der er nogen.
- Tør dig med et håndklæde, og tag varmt tøj på for at holde kroppen varm.

OPVARMNING

- Hvil dig i nogle minutter på et varmt sted, så kroppen kan vende tilbage til sin normale temperatur.
- Drik rigeligt med væske, og lav lette strækøvelser efter behov.

KOLDT FØRST, KOLDERE SENERE

- Førstegangsbrugere anbefales at begrænse tiden til ét minut. Erfarne brugere kan blive i vandet i op til 10 minutter.
- Vær opmærksom på kroppens reaktioner. Hvis du oplever ubehag, svimmelhed eller kulderystelser, skal du straks forlade badet.



VEDLIGEHOJDELSE AF KOLDTVANDSBAD

- Før du bruger koldt看dsbadet første gang, anbefales det, at du vasker det med varmt sæbevand, skyller det og tørrer det med en blød, ren klud.
- Skift vandet regelmæssigt, og brug de korrekte kemikalier for at holde vandet rent, især hvis koldt看dsbadet bruges af flere personer.
- Rengør koldt看dsbadet og alle tilslutninger for at undgå bakterievækst og mekaniske problemer.
- Dæk koldt看dsbadet med låget, når det ikke er i brug. Det hjælper med at modvirke falmning og skader samt forhindrer snavs og insekter i at komme ned i koldt看dsbadet.
- For at forlænge vandets anvendelsestid anbefales det at tilsætte 35 % hydrogenperoxid af fødevarekvalitet for at rense vandet. Det kan forlænge vandets friskhed med cirka 2-3 uger.
- Hvis vandet ikke er blevet desinficeret, må koldt看dsbadet ikke bruges umiddelbart efter, at det har stået ubrugt i en uge.
- Brug ikke koldt看dsbadet udendørs, når omgivelsestemperaturen er under 0 °C, da det kan beskadige koldt看dsbadet.
- Koldt看dsbadet er sart. Skarpe genstande, høje temperaturer og stærke væsker kan beskadige det. Hold koldt看dsbadet væk fra de genstande og miljøer, der er angivet nedenfor.

UNDGÅ

- Temperaturer over 70 °C
- Ild og varmekilder
- Stærke rengøringsmidler
- Langvarig udsættelse for sollys
- Ujævnt og stenet underlag
- Genstande, der kan ridse badet

SÅDAN FINDER OG REPARERER DU EN LÆKAGE

Hvis du bemærker, at overfladen på koldt看dsbadet bliver blød og ikke længere kan bære din vægt, er koldt看dsbadet beskadiget og er begyndt at lække.

1. Pust koldt看dsbadet op.
2. Sprøjt sæbevand på koldt看dsbadets overflade.
3. Kontrollér den del af koldt看dsbadets overflade, hvor sæbevandet ligger. Lækagen er dér, hvor der dannes bobler.
4. Fjern snavs og urenheder omkring lækagen.
5. Tag en reparationslap fra reparationssættet, og klip den til i en passende størrelse ud fra lækagens størrelse.
6. Påfør PVC-lim jævnt på den ene side af reparationslappen og omkring lækagen.
7. Vent 5-10 minutter efter påføring af limen, indtil den er tør. Om vinteren kan det tage længere tid. Limen må ikke længere være klæbrig.
8. Fastgør reparationslappen over lækagen, og tryk hårdt på hele kontaktfladen, så lappen slutter tæt omkring lækagen.
9. Anbring det reparerede koldt看dsbad på et ventileret sted, og lad det stå i 24 timer, før du bruger det igen.



viskan spa
NORDÖ
HOT & COLD BATH

viskan spa
MADE IN SWEDEN