

KÄYTTÖOHJE

KYLMÄ-/LÄMMINVESIALLAS



www.viskanspa.com

TEKNISET TIEDOT



Malli: Viskan Nordö

Enimmäistilavuus: 380 L

Suositeltu tilavuus: 250 L

Nettopaino: 12 kg

Mitat: 150 × 80 × 65 cm

Ilmanpaine: 8-10 PSI

PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

1 × ilma-vesilämpöpumppu jäähdytykseen tai lämmitykseen

1 × kylmävesiallas

1 × kylmävesialtaan kansi

1 × käsikäyttöinen ilmapumppu

1 × kantolaukku

1 × korjaussarja

Poista kaikki osat pakkauksesta. Avaa pakkaus varovasti, jotta tuote ei vahingoitu. Tarkista pakkauksen avaamisen jälkeen, että toimitus on täydellinen ja kaikki osat ovat hyvässä kunnossa.

TURVALLISUUSVAROITUKSET

Sähkölaitteiden asennuksessa ja käytössä on aina noudatettava perustason turvallisuusmääräyksiä, mukaan lukien seuraavat:

Älä käytä puhallettavaa kylmävesiallasta, jos tunnet olosi huonoksi. Pyydä mieluummin apua.

1. Lue kaikki ohjeet huolellisesti.
2. Kaikki kaapelointi ja sähkötyöt on annettava pätevän sähköasentajan tehtäväksi.
3. Käytä vain maadoitettua pistorasiaa.
4. Älä koskaan koske sähkölaitteisiin märin käsin.
5. Pidä sähköliitännät kuivina ja poissa veden läheisyydestä.
6. Varmista, että kaikki sähkölaitteet on maadoitettu asianmukaisesti.
7. Katkaise aina virta ennen puhallettavan kylmävesialtaan huoltoa.
8. Älä käytä puhallettavaa kylmävesiallasta, jos havaitset tuotteessa vikoja.
9. Pidä kaapelit ja liitännät poissa kuumilta pinnoilta.
10. Älä käytä puhallettavaa kylmävesiallasta ukonilman aikana.
11. Älä anna lasten käyttää tuotetta ilman valvontaa loukkaantumisriskin vähentämiseksi.
12. Loukkaantumisriskin vähentämiseksi kylmävesialtaan veden lämpötila ei saa koskaan ylittää 40 °C:ta.
13. Terveysongelmista kärsivien henkilöiden tulee neuvotella lääkärin kanssa ennen puhallettavan kylmävesialtaan käyttöä.
14. Alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö ennen käyttöä tai sen aikana voi aiheuttaa tajuttomuutta, mikä voi johtaa hukkumisvaaraan.
15. Ylipainoisten tai sydänsairauksista, matalasta tai korkeasta verenpaineesta, verenkiertohäiriöistä tai diabeteksestä kärsivien henkilöiden tulee neuvotella lääkärin kanssa ennen käyttöä.
16. Lääkkeitä käyttävien henkilöiden tulee neuvotella lääkärin kanssa ennen käyttöä, sillä jotkin lääkkeet voivat aiheuttaa uneliaisuutta, kun taas toiset voivat vaikuttaa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja verenkiertoon.
17. Henkilöiden, joilla on infektioita, haavoja tai vastaavia vaivoja, ei tule käyttää tuotetta. Lämmin ja kuuma vesi voi edistää bakteerien leviämistä, jos vettä ei ole desinfioitu asianmukaisesti.
18. Älä yritä huoltaa tuotetta itse. Suojakoteloiden tai muiden osien irrottaminen voi aiheuttaa sähköiskun vaaran.
19. Peitä puhallettava kylmävesiallas aina kannella, kun sitä ei käytetä, jotta vältetään epäpuhtaudet ja tapaturmat.
20. Pidä lemmikkieläimet poissa puhallettavan kylmävesialtaan läheisyydestä vammojen ja tapaturmien välttämiseksi.
21. Lapsia ja apua tarvitsevia henkilöitä on aina valvottava vedellä täytetyn kylmävesialtaan läheisyydessä. Heitä ei saa jättää ilman valvontaa hukkumisvaaran vuoksi.
22. Jos tunnet huimausta tai sekavuutta tai tunnet puutumista tai pistelyä käsissä tai jaloissa, poistu kylmävesialtaasta välittömästi ja pue päällesi kuivat vaatteet.
23. Mahdollisista myönteisistä vaikutuksista ja varoituksista huolimatta kylmävesialtaalla voi olla terveyshyötyjä, kun sitä käytetään oikein. Aloita aina enintään muutaman minuutin kylmävesialtaassa oleskelulla ja pidennä aikaa vähitellen. Älä koskaan rasita kehoasi yli sen rajojen.
24. Kemikaalien liiallinen käyttö voi aiheuttaa terveysriskin kylpijöille ja vahingoittaa puhallettavan kylmävesialtaan laitteistoa.
25. Pitkäaikainen oleskelu kylmässä vedessä voi aiheuttaa hypotermian.

HYPOTERMIA

Keskimääräinen ruumiinlämpö on noin 36–37 °C. Hypotermia eli kehon voimakas jäähtyminen syntyy, kun ruumiinlämpö laskee alle 35 °C:n. Ruumiinlämpö 32 °C tai sitä alempi voi olla hengenvaarallinen. Voimakas jäähtyminen vaatii välitöntä hoitoa. Jos huomaat hypotermian oireita itselläsi tai jollakin toisella, soita välittömästi hätänumeroon ja pyydä ambulanssi.

HYPOTERMIAN OIREET

- Vilunväristykset
- Sammaltava puhe tai mumina
- Hidas ja pinnallinen hengitys
- Heikko pulssi
- Kömpelyys
- Uneliaisuus
- Sekavuus
- Tajuttomuus
- Kirkkaanpunainen ja kylmä iho vauvoilla

HYPOTERMIAN VAIKUTUKSET

- Hermoston toiminnan heikkeneminen
- Hengitys- ja sydänongelmat
- Käyttäjä ei ymmärrä tarvetta poistua kylmävesialtaasta
- Heikentynyt kyky havaita vaaroja
- Sikiövaurioiden riski raskaana olevilla
- Fyysinen kyvyttömyys poistua kylmävesialtaasta
- Tajuttomuus, johon liittyy tukehtumisvaara

ÄLÄ KÄYTÄ TUOTETTA, JOS:

- Olet alle 18-vuotias
- Olet raskaana
- Sinulla on tiedossa olevia sydän- tai hengitysongelmia
- Sinulla on korkea verenpaine
- Sinulla on diabetes
- Sinulla on neuropatia
- Sinulla on verkkokalvovaurioita
- Sinulla on sydämentahdistin
- Sinulla on ollut paleltumia tai muita kylmään liittyviä vaivoja
- Sinulla on avohaava
- Olet äskettäin ollut leikkauksessa
- Sinulla on epilepsia
- Sinulla on muita terveysongelmia, jotka voivat pahentua kylmävesialtaan käytön seurauksena

KÄYTTÖOHJE

TÄYTÄ KYLMÄVESIALLAS ILMALLA

1. Kierrä ilmaventtiiliin korkki irti.
2. Tarkista ennen täyttämistä, että venttiilin kara on yläasennossa. Jos se ei ole, paina venttiiliin karaa ja nosta se ylös.
3. Liitä ilmaletku käsikäyttöisen pumpun yläpuolella olevaan liitäntään.
4. Aseta ilmaletku ilmaventtiiliin ja kierrä sitä myötäpäivään, kunnes se on tukevasti paikallaan. Aloita sitten pumppaaminen.
5. Lopeta pumppaaminen, kun painemittari näyttää 8-10 PSI.
6. Kierrä ilmaletkua vastapäivään ja irrota se.
7. Kierrä ilmaventtiiliin korkki takaisin paikalleen.

TYHJENNÄ KYLMÄVESIALLAS ILMASTA

1. Kierrä ilmaventtiiliin korkki irti.
2. Paina venttiiliin kara alas. Tällöin ilma pääsee poistumaan venttiilin kautta.
3. Liitä ilmaletku käsikäyttöisen pumpun alapuolella olevaan liitäntään.
4. Aseta ilmaletku ilmaventtiiliin ja kierrä sitä myötäpäivään, kunnes se on tukevasti paikallaan. Aloita sitten pumppaaminen.
5. Kierrä ilmaletkua vastapäivään ja irrota se.
6. Kierrä ilmaventtiiliin korkki takaisin paikalleen.

LIITÄ JÄÄHDYTYSYKSIKKÖ

1. Aseta tiivisterengas 1/2 tuuman sovitinliittimeen.
2. Kierrä teflonteippiä sovitinliittimen molempien päiden ympärille noin 10 kierrosta myötäpäivään.
3. Kierrä 1/2 tuuman sovitinliitin myötäpäivään altaan veden tulo- ja poistoliitäntöihin.
4. Kierrä musta liitin sovitinliittimeen niin pitkälle, ettei sitä voi enää kiertää.
5. Työnnä vesiletkun toinen pää kylmävesialtaan mustaan liittimeen.
6. Aseta lukitustappi liittimen kiinnitysreikään.
7. Liitä vesiletkun toinen pää jäähdytysyksikköön.

HUOM! Liitä kylmävesialtaan veden tulo jäähdytysyksikön veden poistoon. Varmista, että letkuliitäntä on tiivis ja että koko liitäntä on kunnolla ja tukevasti kiinnitetty.

Linkki jäähdytys-/lämpöpumpun asennus- ja käyttöohjeeseen (englanniksi):

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



KYLMÄVESIALLASTA KÄYTETTÄESSÄ

Puhallettavan kylmävesialtaan käytöllä voi olla terveyshyötyjä, kuten tulehduksen vähentäminen, verenkierron parantaminen ja lihasten palautumisen nopeuttaminen. Alla on yksityiskohtainen ohje kylmävesialtaan turvalliseen ja tehokkaaseen käyttöön.

MENE KYLMÄVESIALTAASEEN HITAASTI

- Mene altaaseen hitaasti ja varovasti liukastumisen välttämiseksi.
- Käytä liukumattomia kenkiä tai liukumaton mattoa altaassa.
- Istu tai seiso mukavasti ja laskeudu hitaasti veteen.

NOUSE KYLMÄVESIALTAASTA HITAASTI

- Nouse hitaasti ja varovasti välttääksesi huimausta tai liukastumista. Käytä kahvoja, jos sellaiset ovat käytettävissä.
- Kuivaa itsesi pyyhkeellä ja pue lämpimät vaatteet pitääksesi kehosi lämpimänä.

LÄMMITTELY

- Lepää muutaman minuutin ajan lämpimässä paikassa, jotta kehon lämpötila palautuu normaaliksi.
- Juo riittävästi nesteitä ja tee tarvittaessa kevyitä venyttelyliikkeitä.

KYLMÄÄ ENSIN, KYLMEMPÄÄ MYÖHEMMIN

- Ensikertalaisille suositellaan, että käyttöaika rajoitetaan yhteen minuuttiin. Kokeneet käyttäjät voivat olla vedessä enintään 10 minuuttia.
- Tarkkaile kehosi reaktioita. Jos tunnet epämukavuutta, huimausta tai vilunväristyksiä, poistu altaasta välittömästi.



KYLMÄVESIALLAAN HOITO JA HUOLTO

- Ennen kylmävesialtaan ensimmäistä käyttökertaa on suositeltavaa pestä se lämpimällä saippuavedellä, huuhdella ja kuivata pehmeällä, puhtaalla liinalla.
- Vaihda vesi säännöllisesti ja käytä sopivia vedenhoitokemikaaleja veden pitämiseksi puhtaana, erityisesti jos kylmävesiallasta käyttää useampi henkilö.
- Puhdista kylmävesiallas ja kaikki liitännät bakteerikasvun ja mekaanisten ongelmien ehkäisemiseksi.
- Peitä kylmävesiallas kannella, kun sitä ei käytetä. Tämä auttaa ehkäisemään haalistumista ja vaurioita sekä estää roskien ja hyönteisten pääsyn altaaseen.
- Veden käyttöajan pidentämiseksi suositellaan lisäämään elintarvikelaatuista 35-prosenttista vetyperoksidia veden puhdistamiseksi. Näin vesi voi säilyä raikkaana noin 2–3 viikkoa pidempään.
- Jos desinfiointia ei ole tehty, kylmävesiallasta ei saa käyttää välittömästi sen jälkeen, kun se on ollut käyttämättä viikon ajan.
- Älä käytä kylmävesiallasta ulkona, kun ympäristön lämpötila on alle 0 °C, sillä se voi vahingoittaa allasta.
- Kylmävesiallas on herkkä vaurioille. Terävät esineet, korkeat lämpötilat ja voimakkaat nesteet voivat vahingoittaa sitä. Pidä kylmävesiallas poissa alla lueteltujen esineiden ja olosuhteiden läheisyydestä.

VÄLTÄ

- Yli 70 °C:n lämpötiloja
- Tulta ja lämmönlähteitä
- Voimakkaita puhdistusaineita
- Pitkäaikaista altistumista auringonvalolle
- Epätasaista ja kivistä alustaa
- Esineitä, jotka voivat naarmuttaa allasta

NÄIN PAIKANNAT JA KORJAAT VUODON

Jos huomaat, että kylmävesialtaan pinta muuttuu pehmeäksi eikä enää kestä painoasi, allas on vaurioitunut ja alkanut vuotaa.

1. Täytä kylmävesiallas ilmalla.
2. Suihkuta saippuavettä kylmävesialtaan pinnalle.
3. Tarkista alueet, joille olet suihkuttanut saippuavettä. Vuoto on kohdassa, jossa muodostuu kuplia.
4. Puhdista lika ja epäpuhtaudet vuodon ympäriltä.
5. Ota korjaussarjasta korjauspaikka ja leikkaa siitä vuodon kokoon sopiva pala.
6. Levitä PVC-liimaa tasaisesti korjauspaikan toiselle puolelle ja vuodon ympärille.
7. Odota liiman levittämisen jälkeen 5–10 minuuttia, kunnes se on kuivunut. Talvella kuivuminen voi kestää kauemmin. Liima ei saa enää tuntua tahmealta.
8. Aseta korjauspaikka vuodon päälle ja paina sitä voimakkaasti koko kiinnityspinnalta niin, että paikka kiinnittyy tiiviisti vuodon päälle.
9. Aseta korjattu kylmävesiallas hyvin tuuletettuun paikkaan ja anna sen olla 24 tuntia ennen kuin käytät sitä uudelleen.



viskan spa
NORDÖ
HOT & COLD BATH

viskan spa
MADE IN SWEDEN