BRUKSANVISNING

KALDT/VARMT BAD

viskan spa
MADE IN SWEDEN ®

www.viskanspa.com

PRODUKTSPESIFIKASJON

Modell: Viskan Nordø
Maksimal kapasitet: 380 L
Anbefalt kapasitet: 250 L
Nettovekt: 12 kg
Mål: 150 × 80 × 65 cm
Lufttrykk: 8–10 PSI

DETTE FØLGER MED I PAKKEN

1 x luftvarmepumpe for kjøling eller oppvarming
1 × kaldtvannsbad
1 × lokk til kaldtvannsbadet
1 × manuell luftpumpe
1 × bæreveske
1 × reparasjonssett

Ta alle delene ut av emballasjen. Vær forsiktig når du åpner emballasjen, slik at produktet ikke blir skadet. Kontroller etter utpakking at leveransen er komplett, og at alle delene er i god stand.

SIKKERHETSADVARSLER

Ved installasjon og bruk av elektrisk utstyr må grunnleggende sikkerhetsforskrifter følges, inkludert følgende:

Ikke bruk det oppblåsbare kaldtvannsbadet hvis du føler deg dårlig. Be heller om hjelp.

1. Les alle instruksjonene nøye.
2. All kabling og alt elektrisk arbeid skal utføres av en autorisert elektriker.
3. Bruk bare en jordet stikkontakt.
4. Berør aldri elektrisk utstyr med våte hender.
5. Hold elektriske tilkoblinger tørre og borte fra vann.
6. Sørg for at alt elektrisk utstyr er korrekt jordet.
7. Slå alltid av strømmen før det utføres vedlikehold på det oppblåsbare kaldtvannsbadet.
8. Ikke bruk det oppblåsbare kaldtvannsbadet hvis du oppdager feil eller mangler ved produktet.
9. Hold kabler og tilkoblinger borte fra varme overflater.
10. Ikke bruk det oppblåsbare kaldtvannsbadet i tordenvær.
11. Ikke la barn bruke produktet uten tilsyn, for å redusere risikoen for skader.
12. For å redusere risikoen for skader må vanntemperaturen i kaldtvannsbadet aldri overstige 40 °C.
13. Personer med helseproblemer bør rådføre seg med lege før de bruker det oppblåsbare kaldtvannsbadet.
14. Alkohol, rusmidler eller legemidler før eller under bruk kan føre til bevisstløshet og dermed medføre fare for drukning.
15. Personer med overvekt, hjertesykdom, lavt eller høyt blodtrykk, sirkulasjonsproblemer eller diabetes bør rådføre seg med lege før bruk.
16. Personer som bruker legemidler, bør rådføre seg med lege før bruk, fordi enkelte legemidler kan føre til døsighet, mens andre kan påvirke hjerterytmen, blodtrykket og blodsirkulasjonen.
17. Personer med infeksjoner, sår eller lignende tilstander bør ikke bruke produktet. Varmt og svært varmt vann kan føre til at bakterier sprer seg dersom vannet ikke er ordentlig desinfisert.
18. Ikke forsøk å utføre service på produktet selv. Fjerning av deksler eller andre deler kan medføre fare for elektrisk støt.
19. Dekk alltid det oppblåsbare kaldtvannsbadet med lokket når det ikke er i bruk, for å unngå forurensning og ulykker.
20. Hold kjæledyr borte fra det oppblåsbare kaldtvannsbadet for å unngå skader og ulykker.
21. Barn og personer som trenger hjelp, skal alltid være under oppsyn i nærheten av et vannfylt kaldtvannsbad. De må ikke etterlates uten tilsyn på grunn av drukningsfare.
22. Hvis du føler deg svimmel eller omtåket, eller opplever nummenhet eller prikking i armer eller ben, må du straks forlate kaldtvannsbadet og ta på deg tørre klær.
23. Til tross for mulige positive virkninger og advarsler kan et kaldtvannsbad ha helsemessige fordeler dersom det brukes riktig. Begynn alltid med høyst noen få minutter i kaldtvannsbadet, og øk tiden gradvis. Press aldri kroppen utover dens grenser.
24. Overdreven bruk av kjemikalier kan medføre helserisiko for de badende og skade utstyret i det oppblåsbare kaldtvannsbadet.
25. Langvarig bruk av kaldtvannsbad kan føre til hypotermi.

HYPOTERMI

Den gjennomsnittlige kroppstemperaturen er cirka 36–37 °C. Hypotermi, eller kraftig nedkjøling av kroppen, oppstår når kroppstemperaturen synker under 35 °C. En kroppstemperatur på 32 °C eller lavere kan være livstruende. Nedkjøling krever umiddelbar medisinsk hjelp. Hvis du merker symptomer på nedkjøling hos deg selv eller noen andre, må du straks ringe nødnummeret og be om ambulanse.

SYMPTOMER PÅ HYPOTERMI

- Skjelvinger
- Utydelig tale eller mumling
- Langsom og overfladisk pust
- Svak puls
- Klønethet
- Døsighet
- Forvirring
- Bevisstløshet
- Klarrød og kald hud hos spedbarn

FØLGER AV HYPOTERMI

- Nedsatt funksjon i nervesystemet
- Puste- og hjerteproblemer
- Brukeren forstår ikke behovet for å forlate kaldtvannsbadet
- Nedsatt evne til å oppfatte fare
- Risiko for fosterskader hos gravide
- Fysisk manglende evne til å forlate kaldtvannsbadet
- Bevisstløshet, som medfører fare for kvelning

AIKKE BRUK PRODUKTET HVIS DU:

- Er under 18 år
- Er gravid
- Har kjente hjerte- eller pusteproblemer
- Har høyt blodtrykk
- Har diabetes
- Har nevropati
- Har skader på netthinnen
- Har pacemaker
- Har hatt frostskader eller kulderelaterte plager
- Har et åpent sår
- Nylig har gjennomgått en operasjon
- Har epilepsi
- Har andre helseproblemer som kan forverres av kaldtvannsbad

BRUKERVEILEDNING

BLÅS OPP KALDTVANNSBADET

1. Skru av lokket på luftventilen.
2. Kontroller før oppblåsing at ventilkjernen er hevet. Hvis den ikke er det, trykker du på ventilkjernen og løfter den opp.
3. Koble luftslangen til tilkoblingen på oversiden av den manuelle pumpen.
4. Sett luftslangen inn i luftventilen, og vri den med klokken til den sitter fast. Begynn deretter å pumpe.
5. Stopp pumpingen når trykkmåleren viser 8–10 PSI.
6. Vri luftslangen mot klokken, og fjern den.
7. Sett lokket tilbake på luftventilen.

TØM KALDTVANNSBADET FOR LUFT

1. Skru av lokket på luftventilen.
2. Trykk ned ventilkjernen. Luften slippes da ut gjennom ventilen.
3. Koble luftslangen til tilkoblingen på undersiden av den manuelle pumpen.
4. Sett luftslangen inn i luftventilen, og vri den med klokken til den sitter fast. Begynn deretter å pumpe.
5. Vri luftslangen mot klokken, og fjern den.
6. Sett lokket tilbake på luftventilen.

KOBLE TIL KJØLEENHETEN

1. Sett tetningsringen inn i 1/2-tommers overgangskoblingen.
2. Vikle teflontape cirka 10 omganger med klokken rundt begge endene av overgangskoblingen.
3. Skru 1/2-tommers overgangskoblingen med klokken fast i innløpet og utløpet på badekaret.
4. Skru den svarte koblingen fast i overgangskoblingen til den ikke kan dreies lenger.
5. Før den ene enden av vannslangen inn i den svarte koblingen på kaldtvannsbadet.
6. Sett låsepinnen inn i koblingens festehull.
7. Koble den andre enden av vannslangen til kjøleenheten.

OBS! Koble kaldtvannsbadets vanninntak til kjøleenhetens vannutløp.
Vær oppmerksom på at slangetilkoblingen er svært viktig,
og at hele tilkoblingen må være tett og forsvarlig festet

Lenke til installasjons- og bruksanvisningen for kjøle-/varmepumpen (på engelsk):
https://www.yumpu.com/en/document/view/71262113/ice-bath-chiller-3-manual-eng

NÅR DU BADER

Bruk av et oppblåsbart kaldtvannsbad kan ha helsemessige fordeler, for eksempel redusere betennelse, forbedre blodsirkulasjonen og fremskynde muskelrestitusjonen. Nedenfor finner du en detaljert veiledning for hvordan du bruker kaldtvannsbad på en trygg og effektiv måte.

GÅ LANGSOMT NED I KALDTVANNSBADET

- Gå langsomt og forsiktig ned i badet for å unngå å skli.
- Bruk sklisikre sko eller en sklisikker matte i badet.
- Sitt eller stå komfortabelt, og senk kroppen langsomt ned i vannet.

GÅ LANGSOMT OPP AV KALDTVANNSBADET

- Reis deg langsomt og forsiktig for å unngå svimmelhet eller å skli. Bruk håndtakene hvis det finnes noen.
- Tørk deg med et håndkle, og ta på varme klær for å holde kroppen varm.

OPPVARMING

- Hvil noen minutter på et varmt sted, slik at kroppen kan gå tilbake til normal temperatur.
- Drikk rikelig med væske, og gjør lette tøyeøvelser ved behov.

KALDT FØRST, KALDERE SENERE

- Førstegangsbrukere anbefales å begrense tiden til ett minutt. Erfarne brukere kan bli i vannet i opptil 10 minutter.
- Vær oppmerksom på kroppens reaksjoner. Hvis du opplever ubehag, svimmelhet eller skjelvinger, skal du forlate badet umiddelbart.

VEDLIKEHOLD AV KALDTVANNSBADET

- Før du bruker kaldtvannsbadet for første gang, anbefales det at du vasker det med varmt såpevann, skyller det og tørker det med en myk, ren klut.
- Skift vannet regelmessig, og bruk riktige kjemikalier for å holde vannet rent, spesielt hvis kaldtvannsbadet brukes av flere personer.
- Rengjør kaldtvannsbadet og alle tilkoblinger for å unngå bakterievekst og mekaniske problemer.
- Dekk kaldtvannsbadet med lokket når det ikke er i bruk. Det bidrar til å motvirke falming og skader og hindrer smuss og insekter i å komme ned i kaldtvannsbadet.
- For å forlenge vannets brukstid anbefales det å tilsette 35 % hydrogenperoksid av næringsmiddelkvalitet for å rense vannet. Det kan holde vannet friskt i cirka 2–3 uker lenger.
- Hvis vannet ikke er desinfisert, skal kaldtvannsbadet ikke brukes umiddelbart etter at det har stått ubrukt i en uke.
- Ikke bruk kaldtvannsbadet utendørs når omgivelsestemperaturen er under 0 °C, da dette kan skade kaldtvannsbadet.
- Kaldtvannsbadet er ømfintlig. Skarpe gjenstander, høye temperaturer og sterke væsker kan skade det. Hold kaldtvannsbadet unna gjenstandene og miljøene som er angitt nedenfor.

UNNGÅ

- Temperaturer over 70 °C
- Ild og varmekilder
- Sterke rengjøringsmidler
- Langvarig eksponering for sollys
- Ujevnt og steinete underlag
- Gjenstander som kan ripe opp badet

SLIK FINNER OG REPARERER DU EN LEKKASJE

Hvis du merker at overflaten på kaldtvannsbadet blir myk og ikke lenger kan bære vekten din, er kaldtvannsbadet skadet og har begynt å lekke.

1. Blås opp kaldtvannsbadet.
2. Spray såpevann på overflaten av kaldtvannsbadet.
3. Kontroller overflaten der såpevannet ligger. Lekkasjen er der det oppstår bobler.
4. Fjern smuss og urenheter rundt lekkasjen.
5. Ta en reparasjonslapp fra reparasjonssettet, og klipp den til i passende størrelse ut fra lekkasjens størrelse.
6. Påfør PVC-lim jevnt på den ene siden av reparasjonslappen og rundt lekkasjen.
7. Vent 5–10 minutter etter at limet er påført, til det har tørket. Om vinteren kan det ta lengre tid. Limet skal ikke være klebrig.
8. Fest reparasjonslappen over lekkasjen, og trykk hardt på hele festeflaten slik at lappen sitter tett over lekkasjen.
9. Plasser det reparerte kaldtvannsbadet på et godt ventilert sted, og la det stå i 24 timer før du bruker kaldtvannsbadet igjen.

viskan spa
NORDÖ
HOT & COLD BATH
viskan spa
MADE IN SWEDEN