Saună cu infraroșu

Kaisa



v.09/2025

Vă mulțumim că ați ales sauna noastră cu infraroșu și vă felicităm pentru achiziție. Suntem convinși că întreaga dumneavoastră familie se va bucura de tot ceea ce oferă acest produs și că veți folosi sauna cu plăcere ani de zile. Citiți cu atenție și în detaliu acest manual înainte de a folosi sauna pentru prima dată. Vă recomandăm să îl păstrați pentru consultare periodică și pentru viitor.

Ilustrațiile din manual pot să nu corespundă exact cu versiunea livrată; ele servesc în principal pentru a înțelege mai bine textul manualului.

Producătorul și furnizorul își rezervă dreptul de a face modificări produsului fără a fi necesară actualizarea acestor instrucțiuni de montaj și utilizare.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

1. Înainte de a folosi sauna, citiți cu atenție și respectați toate instrucțiunile din acest manual.
2. La montarea și utilizarea acestui aparat electric trebuie respectate întotdeauna măsurile de bază de siguranță. Pentru alimentarea aparatului folosiți o priză instalată conform standardelor tehnice în vigoare și protejată de un disjunctor cu curent nominal și caracteristică adecvate. Recomandăm ca alimentarea să fie prevăzută și cu un dispozitiv de curent rezidual cu curent de declanșare de cel mult 30 mA, în special la instalarea în băi sau în alte spații umede.
3. Nu folosiți sauna în imediata apropiere a apei, de exemplu lângă o cadă, pe o suprafață umedă sau lângă o piscină etc.
4. Cablul de alimentare trebuie dus astfel încât să se reducă probabilitatea de a fi călcat sau strivit de obiecte așezate pe el sau sprijinite de el. Asigurați protecția corespunzătoare a cablului de alimentare și nu îl lăsați întins pe podea, deoarece este foarte periculos. Când aparatul nu este utilizat, cablul trebuie scos din priză și rulat. La scoaterea cablului din priză trageți de ștecher, nu de cablu. Astfel s-ar putea deteriora cablul sau priza.
5. Înainte de fiecare utilizare verificați dacă sauna prezintă semne de deteriorare și asigurați-vă că în ea nu se află obiecte inflamabile, în special în apropierea încălzitorului.
6. Avertisment: Nu atingeți încălzitoarele cât timp sauna este în funcțiune; temperatura lor depășește 70 °C, iar contactul cu suprafața lor poate provoca arsuri. Nu acoperiți încălzitoarele – există risc de incendiu. Nu atingeți pereții exteriori din zona încălzitoarelor cât timp sauna este în funcțiune – pot fi foarte fierbinți și există risc de arsuri.
7. Când este necesară înlocuirea unor piese, asigurați-vă că piesele de schimb sunt cele specificate de producător sau au aceleași caracteristici ca piesele originale. Utilizarea pieselor neautorizate poate provoca incendiu, electrocutare sau alte pericole. După reparație, solicitați unui tehnician de service să efectueze verificări de siguranță pentru a stabili că sauna se află în stare corespunzătoare de funcționare, înainte de a o folosi din nou.
8. Aparatul nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse, decât dacă sunt supravegheate sau au primit instrucțiuni privind utilizarea aparatului din partea unei persoane responsabile de siguranța lor; de către persoane care nu sunt familiarizate cu funcționarea în sensul acestor instrucțiuni; de către persoane aflate sub influența medicamentelor, a narcoticelor etc. care reduc capacitatea de a reacționa rapid.
9. Nu folosiți sauna imediat după efort fizic intens. Așteptați cel puțin 30 de minute pentru ca organismul să se răcească.

10. Pericol de supraîncălzire. Temperatura normală a corpului nu trebuie să depășească 39 °C (103 °F). Simptomele supraîncălzirii includ amețeli, letargie, somnolență și leșin. Consecințele supraîncălzirii pot include incapacitatea de a percepe căldura, incapacitatea fizică de a părăsi sauna, lipsa conștientizării unui pericol iminent, pierderea cunoștinței și afectarea fătului la femeile însărcinate. Supraîncălzirea crește temperatura internă a corpului, de aceea nu se recomandă setări de temperatură ridicate pentru utilizarea saunei.
11. Consumul de alcool, droguri sau anumite medicamente înainte sau în timpul utilizării saunei poate duce la pierderea cunoștinței.
12. Nu adormiți niciodată în saună cât timp aceasta este în funcțiune.
13. Nu folosiți aparate de curățat cu abur, aparate de curățat cu presiune înaltă sau pulverizatoare de apă pentru curățarea saunei. Folosiți numai produse special concepute în acest scop.
14. Nu așezați obiecte deasupra saunei sau pe pereții ei interiori. Nu introduceți în saună animale de companie sau obiecte metalice. Sauna nu este destinată uscării rufelor.
15. Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit imediat de către producător, de reprezentantul său de service sau de o persoană cu calificare similară. Dacă observați că cablul de alimentare este prea fierbinte, acest lucru poate indica o problemă a aparatului electric; în acest caz, solicitați verificarea acestuia de către producător sau de către reprezentantul său de service, pentru a evita un pericol.
16. Nu folosiți sauna în timpul unei furtuni cu descărcări electrice, pentru a evita riscul de electrocutare.
17. Nu porniți și nu opriți în mod repetat alimentarea și sistemul de încălzire, deoarece acest lucru poate deteriora echipamentul electric.
18. Uscați-vă mâinile înainte de a introduce sau de a scoate ștecherul cablului de alimentare din priză. Nu atingeți niciodată cablul cu mâinile ude sau cu picioarele goale și ude, pentru a evita riscul de electrocutare. Nu atingeți cu degetele pinii metalici ai prizei sau ai ștecherului cablului de alimentare.
19. Nu folosiți sauna dacă cablul de alimentare este deteriorat, dacă sauna nu funcționează corect sau dacă este deteriorată. Nu încercați să efectuați singuri reparații; în caz de probleme, contactați reprezentantul de vânzări sau producătorul, în caz contrar pot fi încălcate normele de siguranță. Încercările neautorizate de reparare anulează garanția producătorului.
20. Asigurați-vă că priza are parametri suficienți pentru funcționarea saunei; dacă puterea admisibilă este prea mică, priza se poate supraîncălzi și poate provoca un incendiu.
21. La unele modele de saună cu lumini în tavan, temperatura lămpii este foarte ridicată după ce porniți sauna și lumina. Nu atingeți lampa, deoarece vă poate arde pielea. De asemenea, nu atingeți această lampă timp de 20 de minute după încheierea încălzirii.
22. Nu turnați apă sau alte lichide pe unitățile de încălzire sau pe alte dispozitive electrice și nu le loviți cu obiecte dure, deoarece ar putea apărea un scurtcircuit, care ar putea provoca un incendiu sau o pană de curent.
23. Acest produs conține o sursă de lumină din clasa energetică (G).

CÂND TREBUIE EVITATĂ UTILIZAREA SAUNEI

1. Se recomandă ca sauna să nu fie folosită în decurs de 24 de ore după expunerea la radiații UV din surse artificiale sau după plajă.
2. Medicamente pe bază de rețetă: consultați întotdeauna medicul sau farmacistul cu privire la posibilele interacțiuni cu medicamentele dumneavoastră. Unele medicamente, precum diureticele, antihistaminicele, beta-blocantele și barbituricele, pot afecta negativ capacitatea naturală a organismului de a regla căldura. În această categorie intră atât medicamentele pe bază de rețetă, cât și unele medicamente fără rețetă.

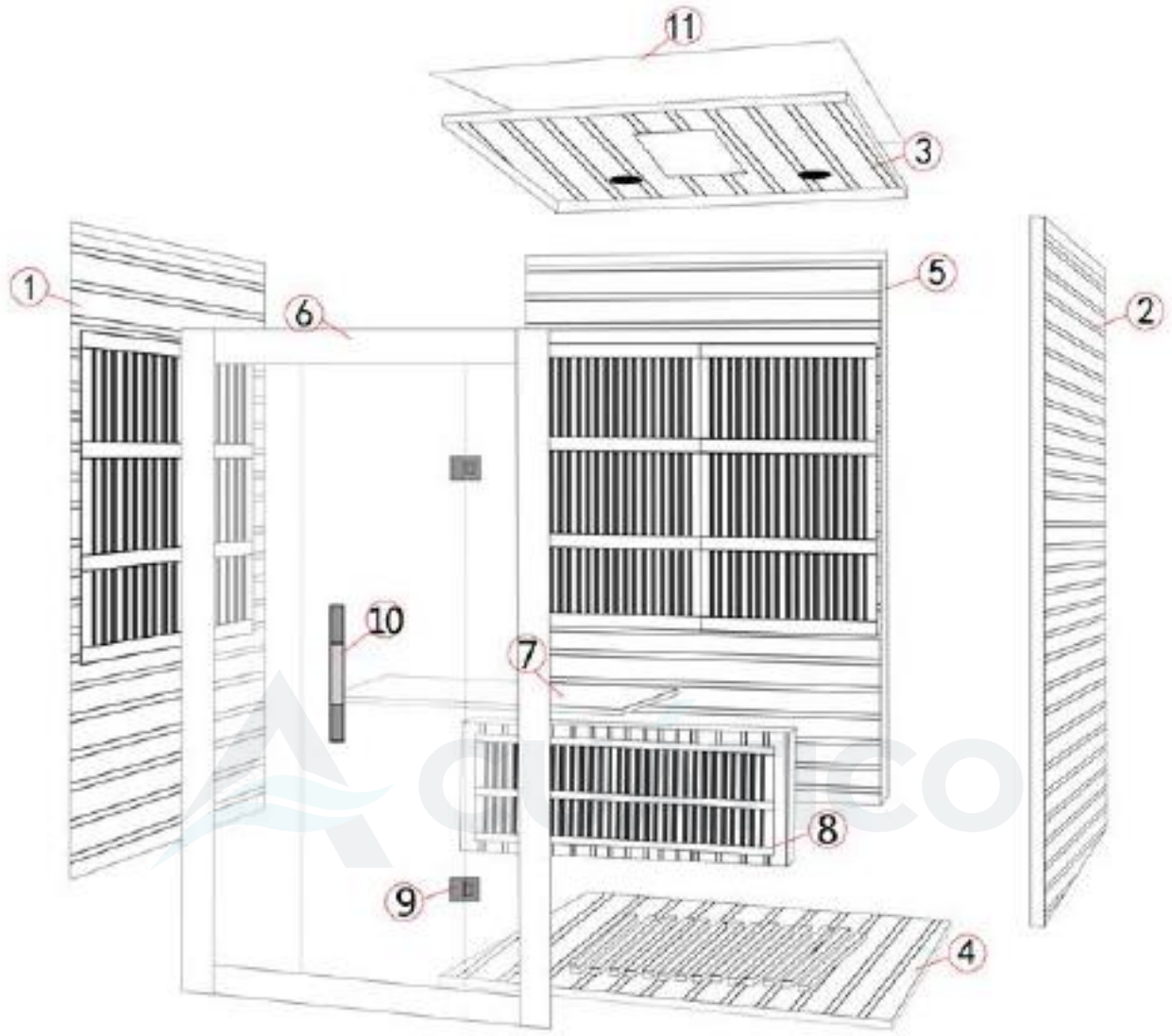
3. Boli de inimă: terapia prin saună nu este potrivită pentru pacienții cu anumite boli de inimă, inclusiv hipertensiune sau hipotensiune, insuficiență cardiacă cronică sau probleme de circulație coronariană. Dacă suferiți de una dintre bolile menționate, expunerea prelungită la temperaturi ridicate poate fi periculoasă, deoarece consecința sa directă este creșterea frecvenței cardiace cu aproximativ 10 bătăi (în unele cazuri până la 30) pe minut pentru fiecare grad de creștere a temperaturii corpului. Această contraindicație se aplică și pacienților care iau medicamente pentru tensiunea arterială sau au un stimulator cardiac – unele saune pot conține magneți care pot afecta funcționarea acestora.
4. Copii și persoane în vârstă: copiii și persoanele în vârstă sunt două grupe de vârstă cărora li se recomandă să consulte un medic înainte de a folosi o saună. Deși, în general, sauna este sigură și benefică pentru ambele grupe de vârstă, temperatura corpului copiilor crește semnificativ mai repede decât a adulților, iar capacitatea lor de a-și regla temperatura corpului prin transpirație nu este încă la fel de dezvoltată ca la adulți. În mod similar, capacitatea de a menține o temperatură optimă a corpului și funcția glandelor sudoripare scad odată cu vârsta, de aceea trebuie să se procedeze cu prudență în ambele grupe de vârstă, iar utilizarea saunei trebuie discutată cu medicul.
5. Probleme articulare: leziunile articulare acute nu trebuie încălzite în primele 48 de ore sau până când roșeața și umflătura s-au remis. În cazul umflăturilor articulare cronice, este posibil ca acestea să nu răspundă favorabil la terapia prin căldură.
6. Sarcina: în timpul sarcinii (sau în caz de suspiciune de sarcină) nu se recomandă folosirea saunei. Pe măsură ce temperatura corpului crește, poate crește și temperatura lichidului amniotic, ceea ce în cazuri extreme ar putea duce la afectarea fătului și la malformații congenitale. Gravidele sunt, de asemenea, mai predispuse la supraîncălzire, care duce la pierderea cunoștinței. În timpul sarcinii, inima și vasele de sânge funcționează la capacitate crescută chiar și în condiții normale pentru a hrăni fătul aflat în dezvoltare, iar dacă organismul se supraîncălzește, solicitarea inimii și a vaselor de sânge va crește și mai mult. Aceasta duce la scăderea fluxului sanguin către organele interne, inclusiv către inimă, ceea ce poate duce la pierderea cunoștinței.
7. Anumite afecțiuni: creșterea temperaturii centrale a corpului poate fi nepotrivită pentru persoanele cu scleroză multiplă, lupus eritematos sistemic, neuropatie diabetică, boala Parkinson, tumori ale sistemului nervos central sau insuficiență suprarenală (precum boala Addison). Persoanele cu hemofilie sau cu tulburări de coagulare trebuie, de asemenea, să evite sauna, deoarece căldura provoacă dilatarea vaselor de sânge. Nu se recomandă folosirea saunei nici persoanelor cu febră sau cu sensibilitate la căldură. Totuși, orice pacient cu orice implant trebuie să consulte chirurgul înainte de a folosi o saună. Ca și în cazul masajelor, folosirea saunei nu este potrivită pentru persoanele cu orice boală infecțioasă sau aflate sub influența alcoolului ori a drogurilor. Și, ca în orice activitate similară: dacă folosirea saunei provoacă disconfort, durere sau agravarea stării de sănătate, întrerupeți imediat utilizarea.

Dacă aveți orice probleme de sănătate, consultați întotdeauna medicul înainte de a folosi o saună!

Avertisment: dacă roșeața pielii persistă mai mult de o zi după folosirea saunei, nu mai folosiți sauna și consultați medicul.

PREZENTAREA PRODUSULUI

Sauna cu infraroșu este alcătuită dintr-o cabină din lemn, o cutie de comandă și încălzitoare. Cabina din lemn include PANOU INFERIOR, PANOU SUPERIOR, PANOU DREPT, PANOU STÂNG, PANOU POSTERIOR, PANOU FRONTAL DIN STICLĂ (2 CANATE DE UȘĂ), BANCĂ.



NUMĂR	DENUMIRE	CANTITATE
1	PANOU STÂNG	1
2	PANOU DREPT	1
3	PANOU SUPERIOR	1
4	PANOU INFERIOR	1
5	PANOU POSTERIOR	1
6	PANOU FRONTAL (canat de sticlă)	1
7	Scaunul băncii	1
8	Panou lateral al băncii	1
9	Balama a ușii	2
10	Mâner al ușii	1
11	Capac al PANOULUI SUPERIOR	1
	Șuruburi	5
	Garnitură a ușii	2

În funcție de conținutul livrării, ambalajul poate include accesorii suplimentare (suport pentru băuturi sau suport pentru prosoape, care se amplasează într-un loc potrivit în interiorul saunei).

CUTIA DE COMANDĂ

Cutia de comandă este centrul de control al saunei. Este montată pe PANOUL SUPERIOR; în timpul montajului trebuie doar conectate capetele de cablu corespunzătoare.



⚠	PERICOL DE ELECTROCUTARE, NU DESCHIDEȚI

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

Citiți cu atenție manualul de instrucțiuni înainte de montaj. Pentru montarea saunei sunt necesare 2 persoane adulte.

Notă: citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a trece la montarea saunei și rețineți că la utilizarea ei trebuie respectate întotdeauna măsurile de bază de siguranță.

Înainte de montajul propriu-zis este important să alegeți un loc potrivit pentru saună:

1. Sauna poate fi amplasată numai într-o încăpere cu temperatură controlată și umiditate scăzută. Evitați amplasarea saunei în încăperi umede, cu ventilație (circulația aerului) deficitară. Încălzirea saunei provoacă condensarea umidității aerului în încăperile umede, ceea ce poate afecta negativ durata de viață a componentelor electronice ale saunei, în special în cazul utilizării îndelungate.
2. Recomandăm amplasarea saunei într-o încăpere cu temperatura aerului de cel puțin 15°C. Temperatura ambiantă exterioară influențează direct temperatura interioară a saunei. Dacă amplasați sauna într-un mediu rece, temperatura din interiorul saunei nu va atinge valorile maxime specificate.
3. Sauna trebuie să fie perfect orizontală. Este necesar să vă asigurați că suprafața de sub saună este solidă și orizontală și poate susține greutatea saunei și a persoanelor care o folosesc. Suprafețele neregulate trebuie nivelate.
4. Locul pentru saună trebuie să se afle la o distanță sigură de o sursă de apă curentă (cadă, duș, chiuvetă etc.).
5. În apropierea saunei, adică în raza de acțiune a cablului ei de alimentare, trebuie instalată o priză de 230 V/50 Hz cu protecție de curent suficientă, corespunzătoare consumului de curent (puterii) saunei – a se vedea eticheta produsului de pe saună. Recomandăm ca alimentarea să fie prevăzută și cu un dispozitiv de curent rezidual cu curent de declanșare de cel mult 30 mA, în special la instalarea în băi sau în alte spații umede.
6. Cablul de alimentare trebuie să fie ușor accesibil, astfel încât să poată fi deconectat rapid de la sursa de alimentare, dacă este necesar.

SCULE NECESARE

Șurubelniță, scară

ORDINEA DE MONTAJ

PANOU INFERIOR → PANOU POSTERIOR → PANOU DREPT → PANOU STÂNG → PANOU LATERAL AL BĂNCII → SCAUNUL BĂNCII → PANOU SUPERIOR → PANOU FRONTAL → CAPACUL PANOULUI SUPERIOR

Notă:

1. Piesele din lemn ale saunei care nu se văd pot prezenta mici deteriorări apărute la fabricație (lovituri, zgârieturi etc.), care nu afectează funcționarea saunei și nu îi diminuează aspectul final.
2. În timpul utilizării saunei pot apărea mici fisuri în lemn. Acesta nu este un defect al produsului, ci o caracteristică normală a lemnului utilizat.
3. Ușile saunei nu sunt concepute pentru a închide sauna ermetic. Dacă folosiți sauna într-un loc rece, puteți dota ușa cu o garnitură de etanșare adecvată.



A. Aşezaţi PANOUL INFERIOR

Aşezaţi PANOUL INFERIOR în locul în care va fi amplasată sauna. Asiguraţi-vă că este poziţionat corect.

CUÁTICO

B. Aşezaţi PANOUL POSTERIOR

Aşezaţi PANOUL POSTERIOR în partea din spate a PANOULUI INFERIOR – glisaţi-l pe poziţie. Peretele nu se va menţine singur în picioare, aşa că va trebui să îl ţineţi cu mâna înainte de a fixa peretele următor.



C. Așezați PANOUL DREPT și PANOUL STÂNG

Așezați PANOUL DREPT, apoi PANOUL STÂNG lângă PANOUL POSTERIOR, îmbinați-le cu cleme și fixați-le de PANOUL INFERIOR cu șuruburile incluse, în orificiile practicate în prealabil.

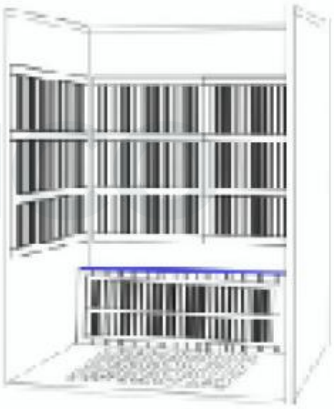




D. Montați BANCA

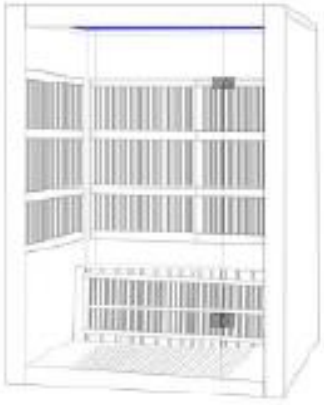
Introduceți partea laterală a băncii în canalul de ghidare, conectați cablurile pentru încălzitorul de podea și pentru cel de gambe și, în final, așezați scaunul băncii.





E. Montarea PANOULUI SUPERIOR

Așezați PANOUL SUPERIOR peste panourile montate, conectați conectorii de cablu din exteriorul PANOULUI SUPERIOR și fixați zonele PANOULUI STÂNG și PANOULUI DREPT cu șuruburile incluse, în orificiile practicate în prealabil.

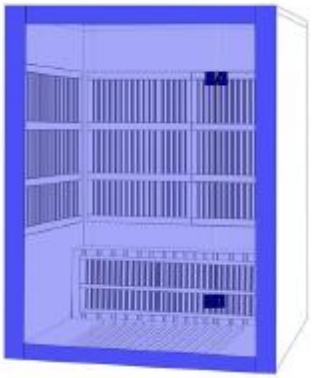






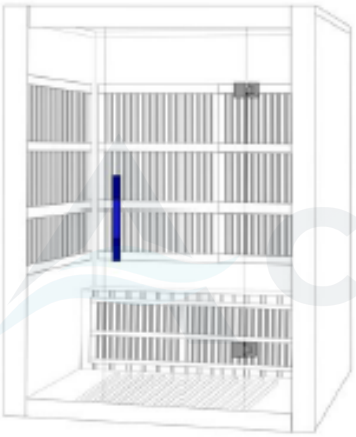
F. Montarea PANOULUI FRONTAL din sticlă

Montați panoul frontal pe panourile laterale cu cataramele exterioare presetate.



G. Montarea mânerului ușii și a ionizatorului

Fixați mânerul cu șuruburi pe canatul de sticlă al ușii. Fixați ionizatorul cu șuruburi în locul în care se află conectorul pentru conectarea acestuia – conectorul trebuie scos din tavanul saunei cu infraroșu, din interior.

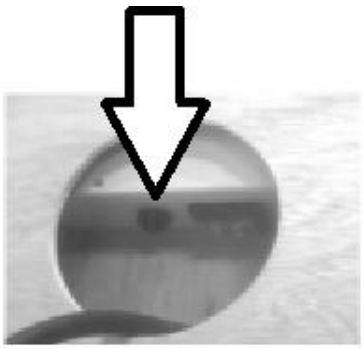




H. Montați CAPACUL SUPERIOR

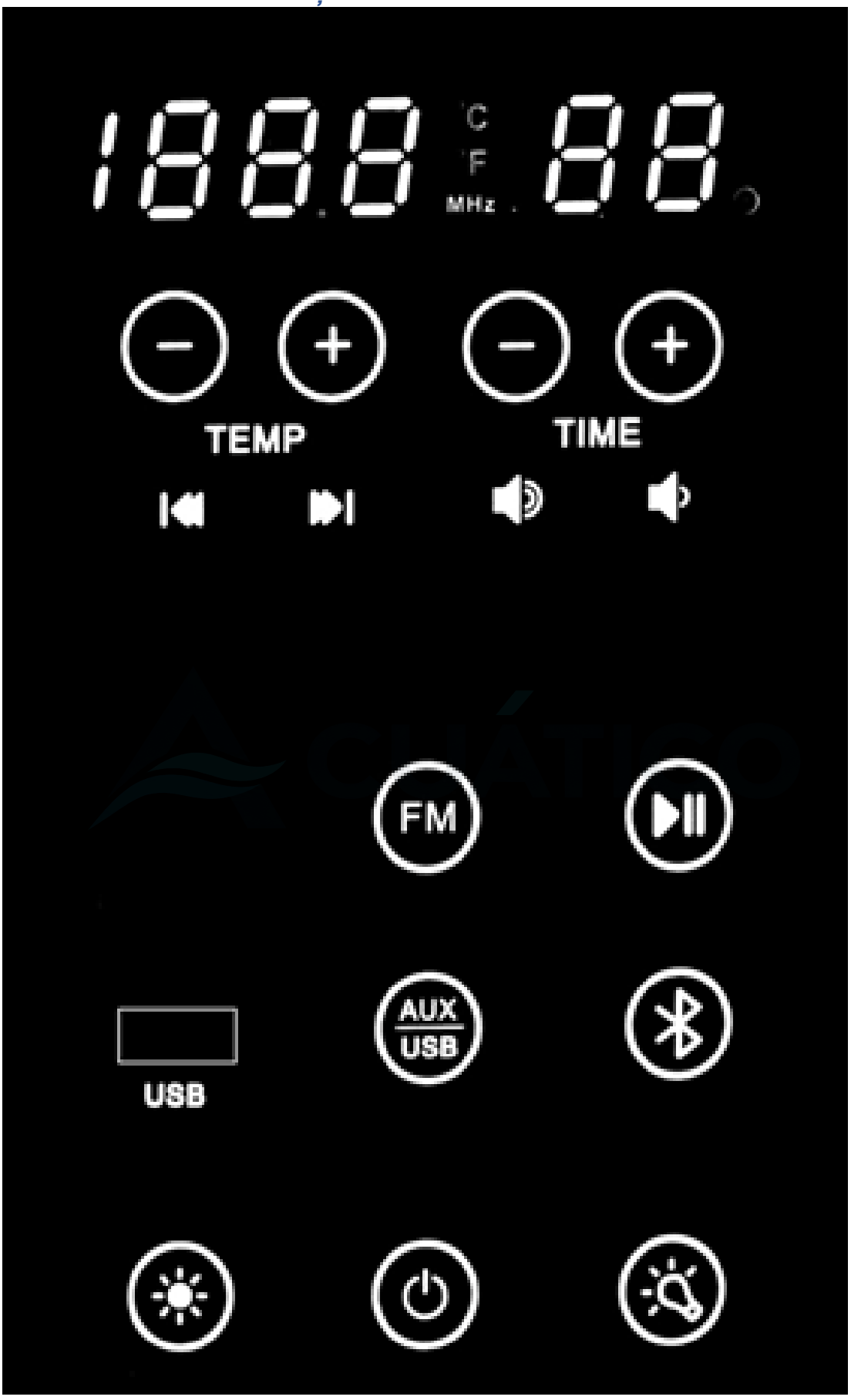
Ridicați CAPACUL SUPERIOR pe partea de sus a saunei. Treceți cablul de alimentare prin orificiul rotund din CAPACUL SUPERIOR și așezați CAPACUL SUPERIOR pe PANOUL SUPERIOR astfel încât butonul de protecție la supracurent de pe cutia de comandă să poată fi apăsat. Aliniați CAPACUL SUPERIOR pe PANOUL SUPERIOR și, după conectarea și verificarea funcționării corecte a saunei cu infraroșu, înșurubați-l ferm cu șuruburile furnizate.

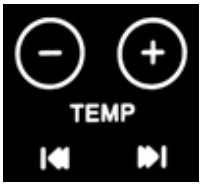
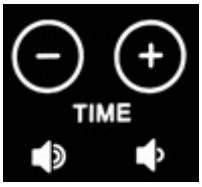
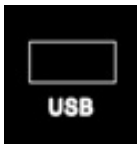






COMANDA SAUNEI CU INFRAROȘU



	pornirea/oprirea saunei	
	Cromoterapie LED	**apăsare scurtă –** pornit/oprit **apăsare lungă –** schimbarea culorii
	Iluminare LED interioară/exterioară	**apăsare scurtă –** pornit/oprit **apăsare lungă –** diverse combinații de pornire/ oprire a iluminării interioare și exterioare (dacă sauna o are)
	meniu temperatură	scădere/creștere temperatură **apăsare scurtă** pas de 1° **apăsare lungă** setare rapidă a temperaturii
	meniu FM Bluetooth/USB apăsarea simultană a ambelor butoane	stația FM anterioară/următoare piesa MP3 anterioară/următoare comutare între °C și °F
	meniu timp	scădere/creștere timp **apăsare scurtă** pas de 1 minut **apăsare lungă** setare mai rapidă a timpului
	meniu FM/Bluetooth/USB	scădere/creștere volum
	Radio FM	**apăsare scurtă –** pornit/oprit **apăsare lungă –** căutare automată și memorarea tuturor stațiilor disponibile
	Bluetooth	pornire/oprire Bluetooth numele dispozitivului: BT-AUDIO
	USB	pornire/oprire USB (trebuie introdus un stick flash cu muzică MP3 în conectorul USB)
	Conector USB pentru conectarea unei memorii flash externe cu muzică MP3	
	meniu FM/Bluetooth/USB	funcție redare/pauză muzică

COMANDA IONIZATORULUI

Ionizatorul generează ioni negativi și creează un aer parfumat și proaspăt.



Butonul ION servește la pornirea ionizatorului. Când este apăsat, dioda de control se aprinde în verde. Înainte și în timpul utilizării saunei, selectați opțiunea „Ion”, care are un ciclu de producere a ionilor negativi de 60 de minute.

CE SUNT RAZELE INFRAROȘII (IR)

Radiația infraroșie este de fapt o undă electromagnetică situată între domeniul lungimilor de undă ale luminii vizibile și domeniul microundelor. Acest fascicul este similar cu razele naturale ale soarelui, care ajută la încălzirea pielii noastre cu IR direct chiar și în zilele reci. 95% din energia fibrei de carbon este transformată în raze infraroșii de undă lungă, cu o lungime de undă de 5 până la 17 microni. Soarele produce raze infraroșii de undă lungă cu o lungime de undă de 9,4 microni.

Undă (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Raze gamma	Raze X	Ultraviolet	Vizibil	Infraroșu	Microunde

IR cu undă scurtă	IR cu undă medie	IR cu undă lungă	Microunde
0,75	1,5	5,5	1000

INFRAROȘIILE SUNT SIGURE Radiația infraroșie este esențială pentru aproape toate aspectele vieții de pe planeta noastră. Pe lângă faptul că oferă căldură oamenilor, infraroșul poate îmbunătăți și sănătatea organismului la nivel celular. Această tehnologie este atât de sigură încât este folosită de ani de zile în sălile de nașteri din spitale pentru a ajuta nou-născuții să atingă o temperatură corporală confortabilă.

NU ESTE O CAMERĂ DE CĂLDURĂ Când oamenii aud cuvântul „saună”, își imaginează de obicei o saună cu abur, în care temperaturile ridicate și umiditatea ridicată pot face o persoană să transpire. De exemplu, o saună cu abur seamănă cu o sobă obișnuită, care poate găti alimentele încălzindu-le la o temperatură extrem de ridicată. O saună cu infraroșu, în schimb, seamănă mai mult cu un cuptor cu microunde, deoarece produce energie care încălzește alimentele și excită moleculele de apă din interiorul lor, gătindu-le astfel. O saună cu infraroșu produce energie care vă încălzește corpul și declanșează reacțiile dorite fără a fi nevoie să se atingă temperaturi extrem de ridicate (și neplăcute) în interiorul unității. Datorită efectului razelor infraroșii asupra corpului uman, transpirația într-o saună cu infraroșu începe la temperaturi mult mai scăzute decât într-o saună cu abur.

CE SE VA ÎNTÂMPLA ÎNĂUNTRU Veți simți imediat căldura generată de încălzitoarele cu infraroșu.

Lungimea de undă a acestei călduri permite razelor să pătrundă prin piele și să vă încălzească corpul sub suprafață. Acest lucru excită moleculele de apă stocate în stratul de grăsime aflat imediat sub piele, determinându-vă să începeți să transpirați. Majoritatea oamenilor încep să transpire după aproximativ 20 de minute, deși acest timp se scurtează la utilizarea mai frecventă a saunei. Această transpirație permite, de asemenea, detoxifierea organismului, deoarece substanțele toxice pe care organismul le-a eliminat din sânge și le-a stocat în stratul de grăsime pot ajunge acum la suprafața pielii prin transpirație. Căldura directă va provoca și dilatarea vaselor de sânge (crescând circulația) și va accelera respirația și ritmul cardiac. Corpul dumneavoastră va arde și calorii pe măsură ce produce transpirație. Se recomandă să beți apă înainte, în timpul și după sesiunea de saună, pentru ca organismul să nu se deshidrateze.

De asemenea, aveți grijă ce introduceți în sauna cu infraroșu. Unele metale absorb razele infraroșii și pot deveni extrem de fierbinți în timpul sesiunii de saună.

CUM SE FOLOSEȘTE O SAUNĂ CU INFRAROȘU

- Veți folosi cel mai bine potențialul terapiei cu infraroșu dacă setați temperatura la valoarea maximă. În acest fel, corpul dumneavoastră va beneficia de întreaga putere a radiației infraroșii pe tot parcursul sesiunii de saună. Dacă setați o temperatură mai scăzută, încălzitoarele se vor opri și se vor reporni continuu pentru a menține temperatura setată. Deoarece efectul direct al razelor infraroșii este mult mai puternic decât efectul temperaturii ridicate din saună, ați pierde o parte din efectele terapeutice în anumite intervale ale sesiunii. Pe lângă scăderea temperaturii setate, puteți regla într-o anumită măsură temperatura din interiorul saunei deplasând ventilația din tavan sau deschizând puțin ușa.
- Înainte de a folosi sauna, este bine să faceți un duș și să vă uscați.
- Nu folosiți sauna imediat după efort fizic intens. Așteptați cel puțin 15 minute pentru ca organismul să se răcească.
- Folosiți cel puțin 2-3 prosoape sau prosoape de baie. Stați pe un prosop de baie pliat de mai multe ori, pentru o bună căptușire. Așezați un alt prosop pe podea pentru a absorbi transpirația și un al treilea peste genunchi, pentru a vă șterge des transpirația. Astfel veți favoriza transpirația în continuare.
- Luați cu dumneavoastră în saună o mănușă de baie aspră sau un prosop și folosiți-o pentru a vă șterge fața când începeți să transpirați. Astfel veți elimina celulele moarte ale pielii, iar pielea se va întineri și va arăta mai netedă. Puteți face același lucru și pe alte părți ale corpului, folosind un prosop, o perie sau sare exfoliantă.
- Cel mai bun moment pentru a folosi sauna este dimineața, dacă aveți posibilitatea să vă treziți cu 30 de minute mai devreme. La scurt timp după trezire, întindeți-vă ușor corpul, apoi transpirați în sauna cu infraroșu, faceți un duș și, în final, beți câteva pahare cu apă curată. Veți găsi greu o sursă mai bună de energie pentru ziua care urmează. Pe de altă parte, dacă aveți probleme cu somnul, puteți folosi sauna seara. Starea de calm și relaxare oferită de saună vă va ajuta să adormiți mai ușor și mai bine.
- Când folosiți o saună cu infraroșu, cea mai bună poziție este cea așezată, nu culcată. Încălzitoarele sunt poziționate astfel încât o persoană așezată cu spatele drept și cu picioarele la nivelul băncii să beneficieze cât mai mult de radiație.
- Nu contează la ce temperatură se află sauna cu infraroșu când intrați în ea. Transpirația abundentă apare abia după aproximativ 15 minute. Din acest motiv, nu este necesar să așteptați ca sauna să se încălzească complet. Cea mai bună soluție este să intrați în ea când este pornită și să vă încălziți odată cu ea.
- Nu este ideal să faceți duș imediat după saună. Deoarece corpul s-a încălzit în timpul sesiunii, va continua să transpire un timp după oprirea unităților de încălzire, chiar și după ce ați părăsit sauna. Stați în saună cu ușa deschisă și lăsați corpul să transpire în timp ce se răcește. Când vă simțiți suficient de confortabil, faceți un duș cu apă călduță (nu rece) pentru a clăti complet transpirația de pe corp. Nu se recomandă folosirea săpunului, a gelurilor de duș sau a altor produse după saună, deoarece porii vor fi deschiși, iar aceste substanțe i-ar putea înfunda.
- După sesiunea de saună este important să înlocuiți lichidele pierdute în timpul acesteia. Băutura ideală este apa simplă, care nu returnează organismului caloriile arse în timpul sesiunii.
- După terminarea sesiunii de saună, îndepărtați apa și transpirația din interior cu o lavetă ușor umedă (vezi mai departe capitolul ÎNGRIJIREA SAUNEI DUMNEAVOASTRĂ) și lăsați ușa deschisă pentru ca interiorul saunei să se aerisească.

ÎNGRIJIREA SAUNEI DUMNEAVOASTRĂ

Este foarte important să curățați sauna în mod regulat:

- Măturați sau aspirați podeaua și băncile.
- Ștergeți pereții în zonele unde au fost atinși – adică deasupra băncilor, în jurul ușilor și al panourilor de comandă
- folosiți apă caldă cu un detergent săpunos blând și o cârpă curată, apoi ștergeți cu o cârpă curată și umedă
- Evitați agenții de curățare agresivi, care pot decolora lemnul sau pot lăsa urme de substanțe chimice care pot fi eliberate de căldură. Recomandăm să folosiți numai produse special concepute pentru curățarea saunelor cu infraroșu, cum ar fi Saunareiniger.
- Nu folosiți o cârpă prea udă, deoarece lemnul ar putea să se închidă la culoare.
- Când folosiți sauna, folosiți întotdeauna un prosop pentru a absorbi transpirația. În general, pielea nu trebuie să vină în contact direct cu suprafețele saunei, adică băncile, pereții sau spătarele.
- Nu folosiți niciodată aparate de curățat cu abur, aparate de curățat cu presiune înaltă sau pulverizatoare de apă pentru curățarea saunei.
- Nu turnați niciodată apă și nu clătiți interiorul sau exteriorul saunei cu infraroșu.
- Nu folosiți niciodată vopsele, lazuri sau alte acoperiri chimice în interiorul saunei – căldura poate duce la degajarea de vapori din aceste acoperiri
- Pentru impregnarea lemnului și protejarea lui împotriva umidității, băncile și celelalte părți din lemn expuse ale saunei pot fi tratate periodic cu ulei de parafină, care evidențiază totodată desenul natural al lemnului.

AVANTAJELE SAUNEI DUMNEAVOASTRĂ

Beneficiile terapiei cu infraroșu sunt studiate de câteva decenii în Japonia, în Europa și, mai recent, în Statele Unite. La persoanele care folosesc regulat saune cu infraroșu au fost observate următoarele efecte benefice:

- scăderea tensiunii arteriale
- reducerea rigidității articulare
- pierdere în greutate
- întărirea sistemului cardiovascular
- scăderea nivelului de zahăr din sânge
- creșterea fluxului sanguin
- scăderea nivelului de colesterol și trigliceride
- ameliorarea crampelor musculare
- calmarea durerii
- refacerea energiei și ameliorarea stresului
- creșterea forței și vitalității organismului
- creșterea extensibilității țesutului colagen
- Sauna a ajutat la rezolvarea problemelor cu infiltrate inflamatorii, edeme și efuziuni
- Sauna ajută la tratarea acneei, eczemelor, psoriazisului, arsurilor și a rănilor și tăieturilor pielii
- Sauna ajută rănile deschise să se vindece mai repede și lasă mai puține cicatrici atunci când este folosită.
- îmbunătățește culoarea și elasticitatea pielii
- ajută la tratarea celulitei, urticariei, gutei, leziunilor tisulare și hipertrofiei de prostată
- întărește sistemul imunitar
- ajută la reducerea riscului de accidentare atunci când este folosită pentru încălzirea mușchilor înainte de stretching și exerciții
- detoxifică organismul
- ajută la tratarea bronșitei (inflamația bronhiilor)

NOTĂ IMPORTANTĂ

Razele infraroșii emise de sauna dumneavoastră cu infraroșu sunt recunoscute ca oferind o gamă largă de posibile beneficii și efecte terapeutice, așa cum au demonstrat cercetările efectuate în diverse locuri din lume. Aceste beneficii sunt prezentate aici doar cu titlu informativ și nu implică, și nici nu trebuie interpretate în sensul că saunele cu infraroșu ar constitui un mijloc de tratare sau vindecare a vreunei boli. Dacă luați medicamente pe bază de rețetă, aveți probleme articulare acute sau orice altă afecțiune medicală, consultați medicul înainte de a începe terapia regulată cu sauna cu infraroșu. Persoanele cu implanturi chirurgicale (cuie sau tije metalice, articulații artificiale, silicon sau alte implanturi) nu resimt de obicei efecte negative, dar ar trebui totuși să consulte medicul înainte de a începe terapia cu infraroșu.

CUM FUNCȚIONEAZĂ APARATUL

Saunele cu infraroșu se fabrică cu două tipuri de încălzitoare: ceramice sau din carbon.

Încălzitoarele ceramice produc radiație infraroșie datorită unor tuburi subțiri de sticlă amplasate strategic în întreaga saună. În timpul producerii radiației infraroșii, ele emit căldură foarte intensă și se încălzesc considerabil (250–300 °C). Sunt întotdeauna protejate, astfel încât să nu ajungă niciodată în contact direct cu pielea. O saună echipată cu încălzitoare ceramice se încălzește de obicei mai repede decât o saună cu încălzitoare din carbon. Costul lor de achiziție este mai mic, iar durata lor de viață este de aproximativ 8000 de ore.

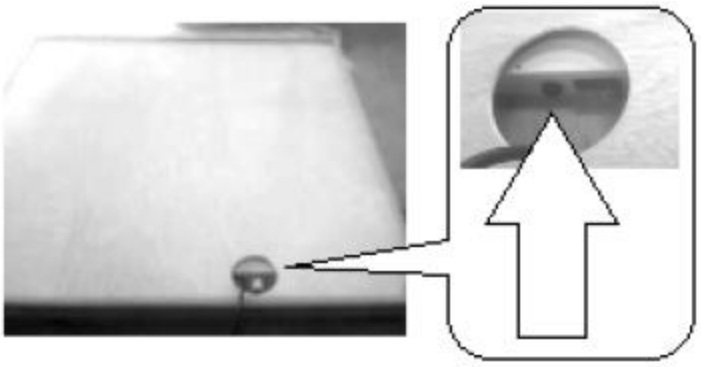
Unitatea de încălzire cu fibră de carbon este alcătuită în principal dintr-un catod de încălzire metalic și o fibră de carbon. Când un curent electric trece prin catodul de încălzire metalic, fibra de carbon se încălzește și emite apoi raze infraroșii de undă lungă. Încălzitoarele din carbon se încălzesc puțin mai lent, dar distribuția razelor infraroșii este mult mai uniformă și mai eficientă. Temperatura lor la suprafață ajunge la 70–170 °C. Ponderea undelor infraroșii din spectrul de undă lungă este mai mare decât la încălzitoarele ceramice, astfel încât acestea pot pătrunde în țesuturi mai ușor și mai adânc, ceea ce crește ușor efectul terapeutic. Costul de achiziție este puțin mai mare, dar costul de exploatare este mai mic, iar durata lor de viață este de aproximativ 12 000 de ore.

SEMNALIZARE SONORĂ

Unele tipuri de saune pot avea o funcție de semnalizare sonoră simplă sau repetată ca răspuns la apăsarea butoanelor, la atingerea temperaturii sau a timpului setat.

LOCALIZAREA DEFECȚIUNILOR

Panoul de comandă nu funcționează.	Verificați cablul panoului de comandă.
	Contactați un service autorizat.
Indicatorul de alimentare este stins.	Apăsați din nou protecția la supracurent în orificiul capacului PANOULUI SUPERIOR, vezi imaginile de mai jos.



Lampa de citit nu funcționează.	Verificați și reconectați cablul lămpii.
	Contactați un service autorizat.
Se încălzește doar o parte a încălzitorului.	Încălzitorul este defect – contactați un centru de service autorizat.
	Conectorul încălzitorului nu este conectat corect – conectați-l ferm.
	Conectorul încălzitorului este ars – contactați un centru de service autorizat.
Nu se încălzește încălzitorul pentru gambe sau cel de podea.	Cablul din spatele PANOULUI LATERAL AL BĂNCII nu este conectat ferm la mufa de pe PANOUL POSTERIOR – conectați-l ferm.
Întreaga saună nu se încălzește.	Conectorul cablului panoului de comandă este slăbit – reconectați ferm conectorii panoului de comandă.
	Panoul de comandă este deteriorat – contactați un centru de service autorizat.
	Cutia de comandă este deteriorată – contactați un centru de service autorizat.

CONDIȚII DE GARANȚIE, SERVICE ȘI PIESE DE SCHIMB

Perioada de garanție este indicată pe bonul de vânzare, dar este de cel puțin 24 de luni și începe în ziua primirii produsului, care trebuie dovedită cu bonul de vânzare original. Garanția se aplică defectelor pe care produsul le are la primire, precum și defectelor de fabricație demonstrabile care apar în perioada de garanție. Garanția nu se aplică uzurii normale a produsului și a pieselor sale și nici daunelor cauzate de nerespectarea instrucțiunilor de utilizare, neglijarea întreținerii, utilizarea necorespunzătoare, deteriorarea intenționată, intervenția neprofesională, modificarea sau repararea cu piese neoriginale ori influențelor externe (oxidare, coroziune, inundație etc.). Reparațiile din perioada de garanție pot fi efectuate numai de ateliere de reparații autorizate sau de service-ul producătorului.

Notă: vă recomandăm să notați modelul și numărul de serie al produsului pentru eventuale solicitări de garanție, obținerea unei piese de schimb sau intervenția service-ului (aceste numere le găsiți pe plăcuța cu numărul de serie de pe PANOUL POSTERIOR al saunei).

Număr model	
Număr de serie	

Notă: îndepărtarea etichetei cu numărul de serie poate duce la respingerea solicitării.

ELIMINARE



Ambalajul este format din materiale care pot fi reciclate în centrele municipale de colectare a deșeurilor sau în containerele de colectare.



Protejați mediul! Nu aruncați echipamentele electrice la gunoiul menajer!
În conformitate cu Directiva europeană 2012/19/UE, echipamentele electrice uzate trebuie colectate separat și returnate pentru reciclare ecologică. Pentru informații privind modul de eliminare a echipamentului dumneavoastră vechi, vă rugăm să contactați autoritatea locală.

CUÁTICO



Mountfield a.s., Mirošovická 697, 251 64 Mnichovice

www.mountfield.cz mountfield@mountfield.cz