

Mountfield



ilustračná fotka

NÁVOD NA INŠTALÁCIU A POUŽITIE

Infrasauna Mariana 2

Sauna: Objavte kúzlo relaxácie a zdravia

102018

Ďakujeme vám za to, že ste si vybrali našu infračervenú saunu a blahoželáme vám k vášmu nákupu. Sme presvedčení, že si celá vaša rodina užije všetko, čo tento výrobok ponúka a že ho budete radi využívať počas nadchádzajúcich rokov. Preštudujte si dôkladne a podrobne tento návod predtým, než prvý raz použijete saunu. Odporúčame vám, aby ste si tento návod uschovali pre účely pravidelných overení a budúcich odkazov.

Vyobrazenia uvedené v návode nemusia presne zodpovedať dodanému vyhotoveniu; tieto slúžia predovšetkým pre lepšie pochopenie textu v návode.

Výrobca a dodávateľ si vyhradzuje právo na vykonanie zmien výrobku bez nutnosti aktualizácie tohto návodu na inštaláciu a použitie.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Pred použitím sauny si dôkladne preštudujte všetky pokyny tohto návodu a dodržiavajte ich.
2. Keď budete inštalovať a používať toto elektrické zariadenie, mali by ste vždy dodržať základné bezpečnostné opatrenia. Na napájanie tohto spotrebiča používajte zásuvku napájacieho obvodu, ktorá je inštalovaná podľa platných technických noriem a ktorá je zabezpečená ističom so zodpovedajúcou prúdovou hodnotou a charakteristikou. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, hlavne pri inštalácii v kúpeľniach alebo iných vlhkých priestoroch.
3. Nepoužívajte vašu saunu v bezprostrednej blízkosti vody, napríklad blízko vane alebo na mokrom základe alebo v blízkosti bazéna, atď.
4. Prívodný kábel by mal byť smerovaný tak, aby bola obmedzená pravdepodobnosť, že naňho šliapnete, alebo že dôjde k jeho zovretiu prvkami, ktoré budú umiestnené na tomto kábli alebo proti nemu. Zabezpečte riadnu ochranu prívodného kábla, nepokladajte ho rovno na podlahu, lebo je to veľmi nebezpečné. Keď nebudete zariadenie používať, vytiahnite kábel zo zásuvky a stočte ho. Prívodný kábel odpájajte od zásuvky ťahom za jeho vidlicu, nikdy za šnúru. Mohlo by dôjsť k poškodeniu kábla alebo zásuvky.
5. Pred každým zapnutím sauny ju prezrite, či nejaví známky poškodenia a skontrolujte, či sa v saune nenachádzajú nejaké predmety.

6. Varovanie: Počas prevádzky sauny sa nedotýkajte vyhrievačov; ich teplota presahuje 70 °C a kontakt s ich povrchom môže spôsobiť popáleniny. Nezakrývajte vyhrievače, hrozí riziko požiaru.
7. Keď bude nutné vymeniť niektoré dielce, ubezpečte sa, že sú príslušné náhradné dielce špecifikované výrobcom alebo majú rovnaké charakteristiky ako pôvodné dielce. Použitie neautorizovaných dielcov môže viesť k požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo iným nebezpečenstvám. Po oprave požiadajte servisného technika o vykonanie bezpečnostných kontrol, aby bolo možno stanoviť, že sauna je už v riadnom prevádzkovom stave. Potom ju budete môcť opäť používať.
8. Zariadenie nie je určené pre použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, ak nie je zabezpečený ich dohľad a inštrukciá zodpovednou osobou; osobami, ktoré nie sú oboznámené s obsluhou v rozsahu tohto návodu; osobami pod vplyvom liekov, omamných prostriedkov a pod., znižujúcich schopnosť rýchlej reakcie.
9. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počakajte aspoň 30 minút, aby ste umožnili svojmu telu ochladnúť.
10. Nebezpečenstvo prehriatia. Normálna telesná teplota by nemala stúpnuť nad 39 °C (103 °F). Medzi príznakmi nadmerného prehriatia organizmu patria závrate, letargia, ospalosť a mdloby. Následky nadmerného prehriatia organizmu môžu zahŕňať neschopnosť vnímať teplo, telesnú neschopnosť opustiť saunu, nevedenie si hroziaceho nebezpečenstva, strata vedomia a poškodenie plodu u tehotných žien. Pri prehriatí dochádza k zvýšeniu vnútornej teploty vášho tela a preto sa neodporúča nastavenie vysokej teploty pre saunovanie.
11. Použitie alkoholu, drog alebo niektorých liekov pred saunovaním alebo počas saunovania môže viesť k strate vedomia.
12. Nikdy nezaspávajte vo vnútri sauny, keď je sauna v pracovnom režime.
13. Na čistenie sauny nepoužívajte parné čističe, vysokotlakové čističe ani rozprašovače vody. Používajte iba prípravky, ktoré sú na tento účel priamo určené.
14. Neukladajte žiadne predmety na horné alebo vnútorné steny sauny. Do sauny nevnášajte domáce zvieratá, kovové predmety. Sauna nie je určená na sušenie bielizne.
15. Ak dôjde k poškodeniu prírodného kábla, musíte zabezpečiť okamžitú výmenu tohto kábla cez výrobcu alebo jeho zástupcu alebo podobne kvalifikovanú osobu. Pokiaľ zistíte, že je prírodný kábel príliš horúci, môže to znamenať, že došlo k problému s elektrickým zariadením. V tomto prípade si vyžiadajte kontrolu od výrobcu alebo jeho zástupcu, aby ste zabránili nebezpečenstvu.
16. Nepoužívajte saunu počas búrok, aby ste zabránili nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom.
17. Nezapínajte ani nevypínajte opakovane napájací a vyhrievací systém, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu elektrického zariadenia.

18. Osušte si ruky predtým, ako budete vkladat' vidlicu prírodného kábla do zásuvky napájacieho obvodu alebo ju budete z tohto obvodu vyťahovať. Nikdy sa káblu nedotýkajte mokrými rukami alebo mokrými holými chodidlami, aby ste predišli nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Nedotýkajte sa prstami kovových vývodov zásuvky ani vidlice prírodného kábla.
19. Nepoužívajte saunu, ak má poškodený prírodný kábel, ak nefunguje správne alebo ak je poškodená. Nepokúšajte sa sami o akúkoľvek opravu; ak budete mať akýkoľvek problém, obráťte sa na predajného zástupcu alebo výrobcu, inak môže dôjsť k porušeniu bezpečnostných zásad. Neoprávnené pokusy o opravu budú viesť k neplatnosti záruky výrobcu.
20. Ubezpečte sa, že zásuvka pre pripojenie do siete elektrického napájania má dostatočné parametre pre činnosť sauny; ak bude slabý príkon, mohlo by dôjsť k prehrievaniu zásuvky a prípadne aj k spôsobeniu požiaru.
21. Pri niektorých modeloch sauny so strešnými svetlami je teplota svetla veľmi vysoká, len čo zapnete saunu a rozsvietite svetlo. Nedotýkajte sa svetla, mohlo by dôjsť k popáleniu kože. Rovnako sa tohto svetla nedotýkajte do 20 minút po ukončení ohrevu.
22. Nenalievajte vodu ani iné kvapaliny na infračervené vyhrievacie jednotky ani iné el. zariadenia, ani do nich nenarážajte žiadnym tvrdým predmetom, lebo by mohlo dôjsť ku skratu, ktorý by mohol spôsobiť požiar alebo výpadok elektrickej siete.

KEDY SA VYVAROVAŤ POUŽÍVANIU SAUNY

- Odporúča sa, aby sa sauna nepoužívala do 24 hodín po vystavení UV žiareniu z umelých zdrojov alebo opalovania.
- Lieky na predpis: vždy sa poraďte so svojim lekárom alebo farmakológom ohľadne možnej interakcie s účinkami Vašich liekov. Niektoré lieky, ako napr. diuretiká, antihistamíny, betablokátory a barbituráty môžu negatívne ovplyvniť prirodzenú schopnosť tela regulovať teplo. Do tejto kategórie spadajú ako lieky na predpis, tak aj niektoré voľne predajné.
- Srdcové choroby: infračervená terapia je nevhodná pre pacientov s niektorými srdcovými chorobami vrátane hypertenzie alebo hypotenzie, chronického srdcového zlyhania alebo problémami s koronárnou cirkuláciou. Ak trpíte jednou z vyššie uvedených chorôb, dlhé vystavovanie sa zvýšeným teplotám môže byť nebezpečné, pretože jeho priamym dôsledkom je zvyšovanie srdcovej frekvencie asi o 10 tepov (v niektorých prípadoch však až o 30) za minútu za každý stupeň zvýšenej telesnej teploty. Táto kontraindikácia sa týka aj pacientov s liekmi na úpravu tlaku alebo s kardioštimulátorom – niektoré infrasauny totiž môžu obsahovať magnety, ktoré môžu jeho činnosť ovplyvniť.
- Deti a starí ľudia: deti a starí ľudia sú dve vekové skupiny, u ktorých je pred saunovaním odporúčaná konzultácia s lekárom. Hoci pre obe tieto vekové skupiny platí, že všeobecne je

pre nich používanie infrasauny bezpečné a zdraviu prospešné, telesná teplota u detí vzrastá zreteľne rýchlejšie ako u dospelých a ich termoregulačná schopnosť pomocou potenia nie je ešte tak vyvinutá ako u dospelých jedincov. Podobne schopnosť udržiavať optimálnu telesnú teplotu a funkciu potných žliaz sa s pribúdajúcim vekom znižuje, takže u oboch týchto vekových skupín je potrebné dbať na opatrnosť a infračervenú terapiu konzultovať so svojim lekárom.

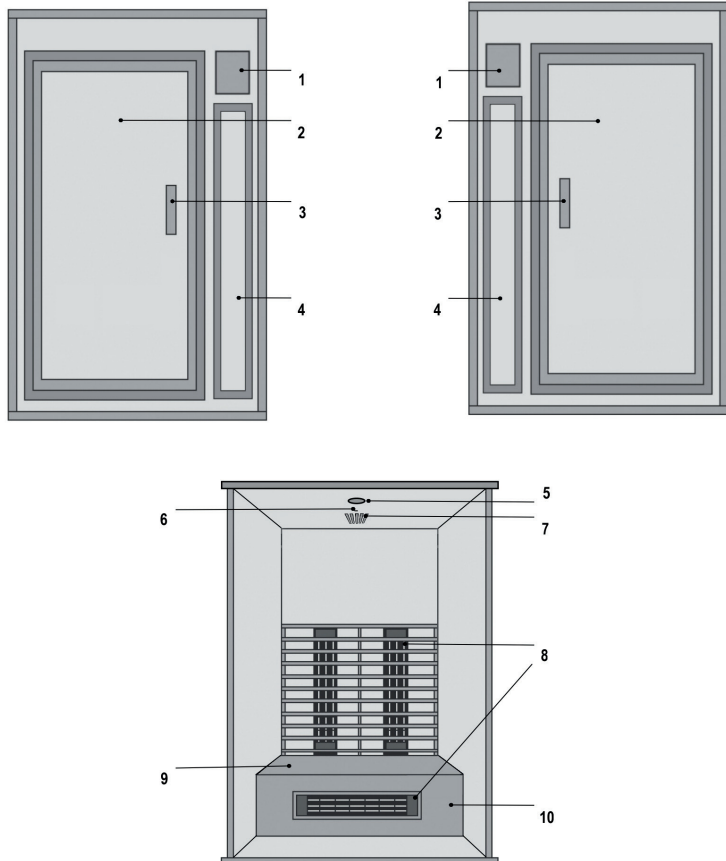
- Problémy s kĺbmi: akútne kĺbové zranenie by nemalo byť zahrievané počas prvých 48 hodín, alebo dokiaľ začervenanie a opuch neodznejú. V prípadoch chronických opuchov kĺbov je možné, že nebudú na tepelnú terapiu reagovať priaznivo.
- Tehotenstvo: počas tehotenstva (alebo aj podozrenia na tehotenstvo) nie je používanie infrasauny odporúčané. So zvyšovaním telesnej teploty môže totiž dochádzať aj k zvyšovaniu teploty amniotickej tekutiny, čo by v extrémnych prípadoch mohlo viesť až k poškodeniu plodu a vrodeným chybám. U tehotných žien môže tiež omnoho ľahšie dôjsť k prehriatiu organizmu vedúcemu až k bezvedomiu. Srdce a cievy v tehotenstve pracujú aj za normálneho stavu vo zvýšenom výkone, aby dokázali vyživovať vyvíjajúci sa plod a ak dôjde k prehriatiu organizmu, nároky na srdce a cievy sa ešte zvýšia. To má za následok zníženie prúdenia krvi do vnútorných orgánov vrátane srdca, čo môže viesť k strate vedomia.
- Niektoré choroby: zvyšovanie vnútornej teploty môže byť nevhodné pre jedincov s roztrúsenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatiou, Parkinsonovou chorobou, nádormi centrálného nervového systému alebo adrenalinovou nedostatočnosťou (ako napríklad Addisonova choroba). Ľudia trpiaci hemofiliou alebo krváčovými stavmi by sa tiež mali používanie sauny vyvarovať, lebo teplo spôsobuje rozširovanie ciev. Ľuďom trpiacim horúčkou alebo citlivým na teplo sa používanie sauny taktiež neodporúča. Kovové skrutky, kĺbové náhrady a ďalšie implantáty zvyčajne dlhovlnné infračervené žiarenie odrážajú, takže nedochádza k ich zahrievaniu. Silikónové implantáty absorbujú infračervené žiarenie, takže môže dôjsť k ich zahrievaniu rovnako ako zahrievaniu okolitých tkanív, ale keďže sa silikón taví pri teplotách nad 200 °C, infračervené žiarenie by naňho nemalo mať negatívny vplyv. Každý pacient s akýmkoľvek implantátom by však mal použitie infrasauny konzultovať so svojim chirurgom. Rovnako ako pri masážach nie je použitie sauny vhodné pri akomkoľvek infekčnom ochorení, pod vplyvom alkoholu či drog. A ako pri každej podobnej činnosti platí: Ak Vám saunovanie pôsobí pocity nepohodlia, či dokonca bolesti alebo zhoršovanie zdravotného stavu, okamžite ho prerušte.

Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, vždy konzultujte používanie infrasauny so svojim ošetrojúcim lekárom!

Upozornenie: Ak pretrváva sčervenanie pokožky po použití sauny dlhšie ako jeden deň, neopakujte použitie sauny a poraďte sa so svojim lekárom.

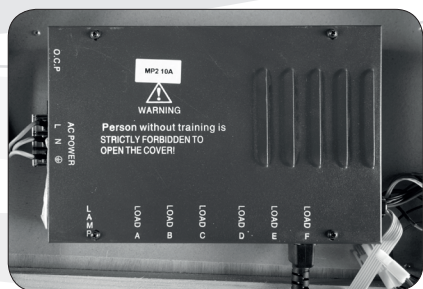
PREDSTAVENIE VÝROBKU

Infračervená sauna (infrasauna) je tvorená drevenou kabínou, infračervenými vyhrievacími telesami z uhlíkových vlákien a ovládacím systémom. Drevená kabína obsahuje SPODNÚ DOSKU, HORNÚ DOSKU, ĽAVÚ DOSKU, PRAVÚ DOSKU, LAVICU, DOSKU S VYHRIEVACÍMI TELESAMI PRE LAVICU.



- | | |
|---------------------|---------------------------------------|
| 1. Ovládací panel | 6. Teplotný snímač |
| 2. Sklenené dvere | 7. Vetracia mriežka |
| 3. Držadlo dverí | 8. Keramické vyhrievacie teleso |
| 4. Predné okno | 9. Lavica |
| 5. Lampa na čítanie | 10. Doska vyhrievacieho telesa lavice |

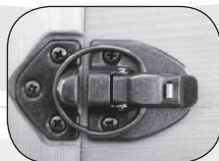
OVLÁDACIA SKRINKA



Ovládací skříňka je řídicím centrem sauny. Je namontována na HORNĚJ DOKĚ, při montáži je nutné jen zapojit příslušné koncovky káblov.

PRACKA

Štandardné pracký pre spojenie telesa sauny.



MONTÁŽNE POKYNY

Pred montážou si dôkladne preštudujte návod na obsluhu. Pre montáž sauny sú požadované 2 dospelé osoby.

Poznámka: Preštudujte si dôkladne všetky pokyny predtým, ako začnete montáž sauny a majte na pamäti, že pri jej používaní by mali byť vždy dodržané základné bezpečnostné opatrenia.

Pred samotnou inštaláciou je dôležité vybrať vhodné miesto pre umiestnenie sauny:

- 1) Umístění sauny je možné iba v temperovanom priestore s nízkou vzdušnou vlhkosťou. Vyvarujte sa umiestneniu sauny vo vlhkých priestoroch s nedostatočnou ventiláciou (cirkuláciou vzduchu). Zahrievaním sauny dochádza vo vlhkých priestoroch ku kondenzácii vzdušnej vlhkosti, čo môže mať pri dlhodobom používaní negatívny vplyv na životnosť predovšetkým elektronických súčastí sauny.

- 2) Odporúčame umiestniť saunu v priestore s teplotou vzduchu aspoň 15 °C. Vonkajšia okolitá teplota priamo ovplyvňuje vnútornú teplotu sauny. Ak umiestnite saunu do chladného prostredia, nedosiahne vnútorná teplota v saune udávané maximálne hodnoty.
- 3) Sauna musí stáť v rovine. Je nutné zabezpečiť, aby podklad pod saunou bol pevný a vodorovný a dostatočne únosný pre hmotnosť sauny a saunujúcich sa osôb. Nerovné povrchy je nutné vyrovať.
- 4) Miesto pre saunu musí byť v bezpečnej vzdialenosti od zdroja tečúcej vody (vane, sprchy, umývadla a pod.)
- 5) V blízkosti sauny, t. j. v dosahu jej prívodného káblu, musí byť inštalovaná zásuvka elektrického napájacieho prívodu 230V/50Hz s dostatočným prúdovým istením, zodpovedajúcemu prúdovému odberu (příkonu) sauny - viď výrobný štítok sauny. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, hlavne pri inštalácii v kúpeľniach alebo iných vlhkých priestoroch.
- 6) Prívodný kábel napájania musí byť ľahko prístupný, aby v prípade nutnosti bolo možné rýchlo odpojiť prívodný kábel od zdroja elektrickej energie.

1) POŽADOVANÉ NÁSTROJE

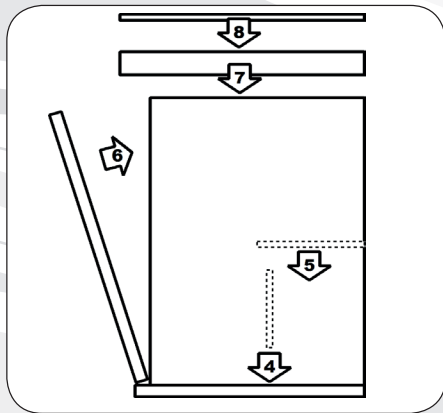
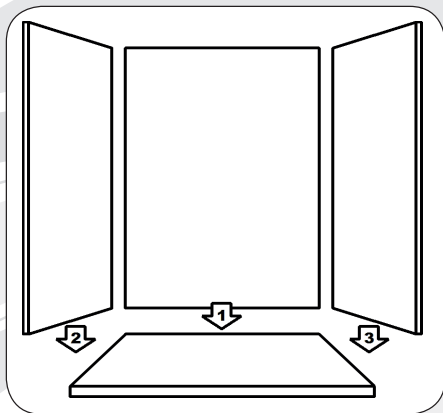
Skrutkovač, rebrík

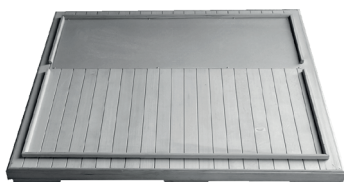
2) PORADIE MONTÁŽE

SPODNÁ DOSKA → ZADNÁ DOSKA → ĽAVÁ DOSKA → PRAVÁ DOSKA → DOSKA S VYHRIEVAČIMI TELESAMI PRE LAVICU → LAVICA → PREDNÁ DOSKA → HORNÁ DOSKA → KRYT HORNEJ DOSKY

Poznámka:

- Na drevených častiach sauny, ktoré sú pohľadovo skryté, sa môžu vyskytovať drobné poškodenia vzniknuté pri výrobe (vrypy, škrabance a i.), ktoré nemajú vplyv na funkciu sauny ani neznižujú jej konečný vzhľad.
- V priebehu používania sauny môžu v dreve vzniknúť drobné trhliny, ktoré nie sú chybou výroby, ale bežnou vlastnosťou použitého dreva.
- Dvere sauny nie sú konštruované na hermetické uzavretie sauny. Ak používate saunu na chladnom mieste, môžete dvere vybaviť vhodným tesnením.





A. Umiestnite SPODNÚ DOSKU

Umiestnite spodnú dosku na podlahu, pričom sa ubezpečte, že čelná strana SPODNEJ DOSKY je umiestnená smerom vpred. Viď obrázok.



B. Umiestnite ZADNÚ DOSKU

Umiestnite ZADNÚ DOSKU na zadnú stranu SPODNEJ DOSKY. Teraz je potrebné aby ju druhá osoba pridržala.



C. Umiestnite ĽAVÚ/PRAVÚ DOSKU

Umiestnite ĽAVÚ DOSKU na SPODNÚ DOSKU v správnom smere a pevne ju zaklapnite k ZADNEJ DOSKE pomocou spôn. Keď bude ĽAVÁ DOSKA pevne spočívať na SPODNEJ DOSKE, nainštalujte rovnakým spôsobom PRAVÚ DOSKU.

D. Nainštalujte DOSKU VYHRIEVAČÍCH TELIES PRE LAVICU, LAVICU a vykonajte káblové zapojenie



Zosunúte dosku s vyhrievacími telesami pre lavicu tak, že vyrovnáte jej bočné strany s vertikálnymi vodidlami na každej bočnej doske. Mriežka vyhrievacieho telesa smeruje von (smerom k prednej časti sauny). Zatláčajte dosku s vyhrievacími telesami pre lavicu po celej dráhe smerom dole, dokiaľ sa nebude bezpečným spôsobom dotýkať SPODNEJ DOSKY. Zapojte konektor vyhrievacích telies lavice do vstupu, ktorý sa nachádza na ZADNEJ DOSKE.

LAVICU položte na DOSKU VYHRIEVAČÍCH TELIES PRE LAVICU.

Zatláčajte LAVICU po celej dráhe, kým sa nebude dotýkať ZADNEJ DOSKY. Následne na zadnú stenu priskrutkujte drevenú mriežku krytu ohrievačov.

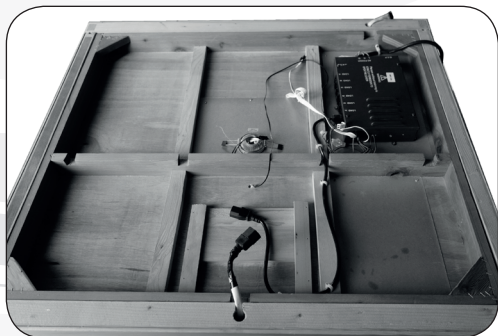
E. Nainštalujte PREDNÚ DOSKU

Umiestnite PREDNÚ DOSKU na zapustenú oblasť SPODNEJ DOSKY. Vyrovnajte spony PREDNEJ DOSKY s ĽAVOU/PRAVOU DOSKOU a vykonajte ich zaistenia. Do dverí nainštalujte dvojdielne madlo. Lakovaná časť madla je inštalovaná z vonkajšej časti infrasauny.



F. Umiestnite HORNÚ DOSKU

Strana s ovládacou skrinkou je hornou stranou HORNEJ DOSKY.

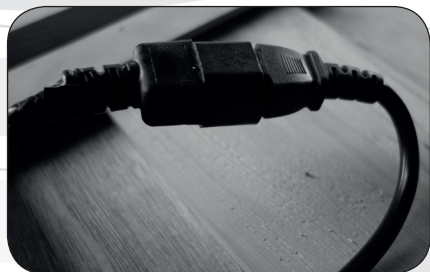


Poznámka: Postupujte opatrne v súvislosti s vodičmi v PREDNEJ DOSKE a ZADNEJ DOSKE, keď budete umiestňovať HORNÚ DOSKU, tak aby nedošlo k poškodeniu vodičov.

G. Zapojenie zástrčiek na HORNEJ DOSKE

Po vsadení HORNEJ DOSKY pokračujte zapojením všetkých káblových spojov.

Poznámka: Nezapájajte napájaciu šnúru z HORNEJ DOSKY do napájania v priebehu inštalácie.



H. Nasadte HORNÝ KRYT

Zdvihnite HORNÝ KRYT na hornú časť sauny. Prestrčte napájaciu šnúru okrúhlym otvorom v HORNOM KRYTE a umiestnite HORNÝ KRYT na HORNÚ DOSKU. Zarovnajte HORNÝ KRYT na HORNEJ DOSKE a priskrutkujte ho pevne skrutkami na príslušných miestach.

OVLÁDANIE A PREVÁDZKA SAUNY

Poznámka: Pred zapnutím skontrolujte a overte zapojenie OVLÁDACEJ SKRINKY, VYHRIEVAČÍCH JEDNOTIEK, TEPLOTNÉHO SNÍMAČA atď., či sú v poriadku a ubezpečte sa, že parametre napätia elektrického napájania a frekvencie zodpovedajú požadovaným hodnotám pre saunu. Rovnako sa ubezpečte, že máte k dispozícii dostatočný príkon a potom vykonajte zapnutie sauny.

1. Zapojenie – Zasuňte vidlicu do príslušnej zásuvky. Na displeji sa rozsvieti kontrolka POWER.

2. Zapnutie

Po stlačení tlačidla POWER na ovládacom paneli, ktorý sa nachádza na vnútornej a vonkajšej stene sauny sa rozsvieti kontrolka HEAT. Na TEPLOTNOM a ČASOVOM DISPLEJI bude zobrazená posledná nastavená hodnota času a teploty. Ak znovu stisnete tlačidlo POWER, dôjde k vypnutiu napájania sauny, zhasnutiu TEPLOTNÉHO a ČASOVÉHO DISPLEJA a kontrolky HEAT. Svetí len kontrolka POWER.

3. Nastavenie času ohrevu

Keď je zariadenie vypnuté, stisnutím tlačidla SET ho prepnete do režimu nastavenia, rozsvieti sa kontrolka SET a je možné nastaviť požadovaný čas ohrevu. Následne stisnete tlačidlo TIME „+“ alebo „-“ pre zvyšovanie alebo znižovanie času ohrevu sauny. Keď vykonáte stisnutie jedenkrát, dôjde ku zvýšeniu alebo zníženiu o 1 minútu. Ak budete držať programovacie tlačidlo stisnuté, bude sa príslušná hodnota meniť v rýchlom režime. Ak nestisnete dané tlačidlo počas doby kratšej ako 3 sekundy, dôjde k uloženiu nastavenej hodnoty do pamäti. Táto hodnota sa zobrazí pri ďalšom reštarte. Kontrolka SET zhasne. Počas saunovania bude dochádzať k odpočítavaniu nastaveného času po jednej minúte. Keď bude zostávajúci čas kratší ako 5 minút, vydá jednotka varovný zvuk po dosiahnutí nastaveného času sa zariadenie automaticky vypne.

4. Prepínanie teplotného displeja medzi °C alebo °F

Keď je zariadenie zapnuté, tak sa vám budú pri stlačení tlačidla °C/°F prepínať hodnoty teploty medzi °C a °F. To znamená, že sa vám podľa nastavenej jednotky merania bude meniť hodnota na TEPLOTNOM DISPLEJI.

5. Nastavenie teploty ohrevu

Keď je zariadenie zapnuté, stisnutím tlačidla SET ho prepnete do režimu nastavenia, rozsvieti sa kontrolka SET a je možné nastaviť požadovanú teplotu ohrevu. Následne stisnete tlačidlo TEMPERATURE „+“ alebo „-“ pre zvyšovanie alebo znižovanie teploty ohrevu sauny. Keď vykonáte stisnutie jedenkrát, dôjde ku zvýšeniu alebo zníženiu teploty o 1 stupeň. Ak budete držať programovacie tlačidlo stisnuté, bude sa vám príslušná hodnota meniť v rýchlom režime. Táto hodnota bude nastavenou teplotou sauny. Ak nestisnete dané tlačidlo počas doby dlhšej ako 3 sekundy, dôjde k uloženiu nastavenej hodnoty do pamäti. Kontrolka SET zhasne. Táto hodnota sa zobrazí pri ďalšom reštarte. Poznámka: Okolité prostredie a umiestnenie teplotného snímača majú vplyv na rozdiel medzi skutočne nameranou teplotou vo vnútri sauny a teplotou ohrevu nastavenou na ovládacom paneli a to až o 5 °C.

6. Spustenie ohrevu alebo vypnutie ohrevu

Keď je zariadenie zapnuté, svieti kontrolka POWER na displeji, ak je v saune nižšia teplota ako je nastavená, rozsvieti sa kontrolka HEAT a ohrievacie jednotky začnú pracovať. Ak znížite nastavenú teplotu o 2 °C pod teplotu v saune, ohrievacie jednotky prestanú hriať, kontrolka HEAT zhasne. Vhodná teplota je 50 °C, ak bude teplota okolitého prostredia príliš nízka, bude ohrievanie vyžadovať dlhšiu dobu. Keď teplota dosiahne nastavené hodnoty, ohrievacie jednotky prestanú pracovať, kontrolka HEAT zhasne. Keď ohrievacie jednotky prestanú pracovať, bude sa vo vnútri sauny udržiavať po určitú dobu nastavená teplota, pričom keď vnútorná teplota klesne o 2 °C, dôjde k opätovnému spusteniu ohrievacích jednotiek, ktoré budú pracovať, kým nebude dosiahnutá nastavená hodnota.

7. Spínač lampy na čítanie vo vnútri sauny

Na rozsvietenie/zhasnutie lampy na čítanie stisnete tlačidlo so symbolom lampy.

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Power:	Tlačidlo „Zapnúť/Vypnúť“.
Kontrolka Power:	Ukazuje či je sauna pripojená k prívodu elektrického napájania.
SET:	Stlačte pre spustenie režimu nastavenia.
Kontrolka SET:	Svieti ak je sauna v režime nastavenia.
Kontrolka Heat:	Svieti, ak sú vyhrievače sauny v prevádzke.
Symbol lampy:	Stlačte pre ovládanie lampy na čítanie.
Time Display:	Zobrazuje čas vyhrievania sauny v minútach.
Time +/- :	Stlačte pre nastavenie časomeru.
Temp Display:	Zobrazuje aktuálnu vnútornú teplotu sauny v °C/°F.
Temp +/- :	Stlačte pre nastavenie teploty.
°C/°F:	Stlačte pre zmenu zobrazenia teploty medzi °C alebo °F.



ČO SÚ INFRAČERVENÉ LÚČE (IR)

Infračervený lúč predstavuje vlastne elektromagnetickú vlnu, ktorá leží medzi oblasťou vlnovej dĺžky viditeľného svetla a oblasťou mikrovln. Tento lúč je obdobný ako prírodné lúče zo slnka, ktoré napomáhajú zahriať našu pokožku priamymi IR aj počas dní, kedy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformovaných do dlhovlnných infračervených lúčov s vlnovou dĺžkou od 5 do 17 mikróvov. Slnko vytvára dlhovlnné infračervené lúče s vlnovou dĺžkou 9,4 mikróvov.

Vlna (μm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gama lúč	Röntgenový lúč	Ultrafialové	Viditeľné	Infračervené	Mikrovlnné

Krátkovlnné infračervené	Stredovlnné infračervené	Dlhovlnné infračervené	Mikrovlnné
0,75	1,5	5,5	1000

INFRAČERVENÉ LÚČE SÚ BEZPEČNÉ Infračervené lúče sú veľmi dôležité takmer pre každú súčasť života na našej planéte. Okrem toho, že zabezpečujú teplo ľuďom, môžu infračervené lúče takisto posilniť zdravotný stav tela na bunecnej úrovni. Táto technológia je natoľko bezpečná, že sa používa už niekoľko rokov na pôrodných sálach nemocníc, kde pomáha novorodencom získať prijateľnú telesnú teplotu.

NEJDE O TEPELNÚ KOMORU Keď ľudia počujú slovo „sauna“, zvyčajne si predstavia parnú saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkosť môžu prinútiť človeka potiť sa. Napríklad parná sauna je podobným zariadením ako konvenčné kachle, ktoré sú schopné variť jedlo tým, že ho zahrejú na extrémne vysokú teplotu. Oproti tomu infračervená sauna pripomína skôr mikrovlnnú rúru, pretože tá produkuje energiu, ktorá ohrieva jedlo a vykonáva excitáciu molekúl vody vo vnútri jedla, čím dochádza k jeho vareniu. Infračervená sauna produkuje energiu, ktorá zahreje vaše telo a vyvolá požadované reakcie bez toho, že by bolo nutné dosahovať extrémne vysoké (a nepohodlné) teploty vo vnútri jednotky. Vďaka účinku infračervených lúčov na ľudské telo bude potenie vo vnútri infračervenej sauny zahájené pri omnoho nižších teplotách, ako je tomu v prípade parnej sauny.

ČO SA BUDE DIAŤ VO VNÚTRI Teplo vytvárané infračervenými žiaričmi budete pociťovať okamžite. Vlnová dĺžka tohto tepla umožní lúčom prenikať vašou pokožkou a zahrievať vaše telo pod povrchom. Tým bude dochádzať k excitácii vodných molekúl uložených v tukovej vrstve bezprostredne pod vašou pokožkou, čo spôsobí, že sa začnete potiť. U väčšiny ľudí je tendencia k poteniu zhruba po 20 minútach, hoci sa tento čas skraca s častejším používaním sauny. Tento pot taktiež umožňuje telu vykonávať detoxikáciu, pretože toxické látky, ktoré telo vylúčilo z vášho krvného obehu a uložilo vo vašej tukovej vrstve, sa teraz môžu dostať potením na povrch pokožky. Priame teplo takisto spôsobí rozťahnutie vašich krvných ciev (pričom dôjde k zvýšeniu vášho obehu) a povedie k zvýšeniu vášho dychového a srdcového rytmu. Vaše telo bude tiež spaľovať kalórie s tým, ako bude produkovať pot. Odporúča sa, aby ste pred saunovaním, počas saunovania a po ňom pili vodu, aby ste zabezpečili, že nedôjde k dehydratácii tela.

Ďalej si dajte pozor na to, čo si so sebou do infračervenej sauny vezmete. Niektoré kovy absorbujú infračervené lúče a môžu sa stať extrémne horúce v priebehu saunovania.

AKO POUŽÍVAŤ INFRA SAUNU

1. Potenciál infračervenej terapie najlepšie využijete, ak teplotu nastavíte na najvyššiu hodnotu. Počas celého saunovania tak bude vaše telo využívať plný výkon infračerveného žiarenia. Ak teplotu nastavíte na nižšiu hodnotu, vyhrievače sa budú priebežne vypínať a znova zapínať, aby udržali nastavenú teplotu. Keďže priame pôsobenie infračervených lúčov má oveľa vyššie účinky ako pôsobenie samotnej vysokej teploty v saune, prichádzali by ste tak v niektorých intervaloch saunovania o časť terapeutických účinkov. Teplotu vo vnútri sauny môžete okrem zníženia nastavenej teploty taktiež do istej miery regulovať pohyblivou strešnou ventiláciou alebo pootvorením dverí.
2. Pred samotným saunovaním je dobré sa osprchovať a utrieť sa dosucha.
3. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 15 minút, aby ste umožnili svojmu telu ochladnúť.
4. Používajte aspoň 2-3 uteráky alebo osušky. Sedzte na jednej osuške, ktorá bude niekoľkokrát prehnutá, aby ste mali dobré vypoďloženie. Ďalšiu osušku položte na podlahu pre absorpciu výpotoku a tretiu osušku si dajte cez kolena na časté stieranie potu. Tým podporíte ďalšie potenie.
5. Vezmite si so sebou do sauny hrubú frotírovú rukavicu či uterák a vo chvíli, kedy sa začnete potiť, si ním môžete utierať tvár. Vďaka tomu odstránite mŕtve kožné bunky a vaša koža sa tým omladí a bude vyzeráť hladšia. To isté môžete robiť aj na ostatných častiach tela a to s pomocou uteráku, kiefy alebo peelingovej soli.

6. Najlepší čas pre saunovanie je ráno, ak teda máte možnosť vstať o 30 minút skoršie. Krátko po prebudení telo ľahko pretiahnite, potom sa vypočte v infrasaune, osprchujte a nakoniec vypite niekoľko pohárov čistej vody. Lepší zdroj energie pre nastávajúci deň by ste ťažko hľadali. Ak máte naopak problémy so spaním, môžete použiť saunu večer. Pokojný a zrelaxovaný stav zabezpečený saunovaním vám pomôže ľahšie a lepšie zaspáť.
7. Pri saunovaní v infrasaune je najlepšia poloha, ktorú môžete zaujať posediačky a nie poležiačky. Vyhrievače sú totiž umiestnené tak, aby najviac úžitku zo žiarenia poskytli osobe sediacej vo vzpriamenej polohe s chodidlami na úrovni lavice.
8. Nie je dôležité, aká teplota je vo vnútri infrasauny, keď do nej vstúpite. Výrazné potenie totiž nastáva až cca po 15 minútach. Z tohto dôvodu nie je nutné čakať, až sa sauna naplno rozohreje. Najlepším riešením je vstúpiť do nej pri jej zapnutí a zahrievať sa spoločne so saunou.
9. Po dokončení saunovania nie je ideálne sa okamžite sprchovať. Vzhľadom na to, že sa vaše telo počas saunovania zahrialo, bude sa aj naďalej po určitý čas potiť aj po vypnutí vyhrievacích jednotiek, dokonca aj po opustení sauny. Posadte sa v saune s otvorenými dverami a nechajte vaše telo potiť sa, zatiaľ čo sa bude ochladzovať. Len čo sa budete cítiť dostatočne príjemne, dajte si vlažnú (nie studenú) sprchu pre úplné opláchnutie výpotoku z vášho tela. Po použití sauny sa neodporúča používať mydlo, sprchové gély ani iné prípravky, pretože vaše póry budú otvorené a tieto látky by ich mohli zaniest.
10. Po saunovaní je dôležité doplniť tekutiny stratené počas saunovania. Ideálnym nápojom je čistá voda, ktorá nevráti telu späť kalórie spálené počas saunovania.
11. Po ukončení saunovania odstráňte ľahko navlhčenou handrou z vnútorných priestorov vodu a pot (viď ďalej v kapitole STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU) a ponechajte otvorené dvere, aby sa vnútorný priestor sauny mohol vyvetrať.

STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU

Veľmi dôležité je čistiť saunu pravidelne:

- zametajte alebo vysávačom vyčistite podlahu, príp. lavice
- utrite steny, kde sa ich ľudia dotýkali – t.j. nad lavicami, okolo dverí a ovládacích panelov
- použite teplú vodu s jemným mydlovým čistiacim prostriedkom a čistú handru, potom očistite čistou vlhkou handrou
- vyhnite sa silným čistiacim prostriedkom, ktoré môžu zafarbiť drevo alebo dokonca zanechať stopy chemikálií, ktoré sa potom teplom môžu uvoľňovať. Odporúčame používať iba prípravky určené priamo na čistenie infrasaun, ako napr. **Saunareiniger**
- nepoužívajte príliš mokrú handru, drevo by v takom prípade mohlo stmavnúť
- pri používaní sauny vždy používajte uterák na absorpciu potu, všeobecne platí, že by nemalo dôjsť k priamemu kontaktu vašej pokožky s povrchom sauny, teda ako lavicami, tak stenami alebo chrbtovými opierkami
- nikdy na čistenie sauny nepoužívajte parné čističe, vysokotlakové čističe ani rozprašovače vody
- nikdy nepolievajte ani neoplachujte vnútrajšok alebo vonkajšok infrasauny
- nikdy nepoužívajte farby, moridlá ani iné chemické nátery vo vnútri sauny, horúčava môže spôsobiť uvoľňovanie výparov z týchto náterov
- na impregnáciu dreva a jeho ochranu proti vlhkosti je možné lavice a ďalšie exponované drevené časti sauny priebežne ošetrovať parafínovým olejom, ktorý navyše aj dokáže zvýrazniť prirodzenú kresbu dreva

VÝHODY VAŠEJ SAUNY

Prínosy plynúce z infračervenej terapie boli počas niekoľkých desaťročí študované v Japonsku, Európe a nedávno takisto v Spojených štátoch. U ľudí, ktorí pravidelne používali infračervenú saunu, boli pozorované tieto blahodarné účinky:

- zníženie krvného tlaku
- zníženie tuhosti kĺbov
- úbytok telesnej hmotnosti
- posilnenie kardiovaskulárneho systému
- zníženie hladiny krvného cukru
- zvýšenie prietoku krvi
- zníženie hladiny cholesterolu a triglyceridov
- úľava od svalových kŕčov
- úľava od bolesti
- doplnenie energie a uvoľnenie stresu
- zvýšenie sily a vitality organizmu
- zvýšenie rozťažnosti kolagénového tkaniva
- sauna napomáha pri riešení problémov so zápalovými infiltrátmi, edémami a výpotkami
- sauna napomáha pri liečbe akné, ekzémov, lupienky, popálenín a poranení a rezných rán kože
- sauna napomáha pri rýchlejšom hojení otvorených zranení a pri saunovaní zostáva menej jaziev
- zlepšuje zafarbenie kože a jej elasticitu
- pomáha pri liečbe celulitídy
- posilňuje imunitný systém
- pomáha redukovať možnosť zranení pri použití na zahrievanie svalov pred strečingom a cvičením
- detoxikuje telo
- pomáha liečiť bronchitídu (zápal priedušiek)
- pomáha s liečbou žihľavky, dny, poškodených tkanív, hypertrofiie prostaty

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Infračervené lúče emitované vašou infračervenou saunou sú uznávané ako prostriedok, ktorý ponúka široké spektrum možných terapeutických prínosov a účinkov, ako dokladá výskum vykonávaný na rôznych miestach sveta. Tieto prínosy sú tu prezentované iba pre referenčné účely a neznamenajú, že by z týchto výrokov plynulo, že infračervené sauny vytvárajú prostriedok na liečbu alebo starostlivosť pri akejkoľvek chorobe a takéto závery by sa z uvedených tvrdení takisto nemali vyvodzovať. Ak používate lieky na predpis, trpíte akútnymi problémami kĺbov, alebo máte iné zdravotné problémy, obráťte sa prosím na svojho lekára predtým, ako začnete pravidelnú terapiu v infračervenej saune. Osoby s chirurgickými implantátmi (kovové čapy, klince, umelé kĺby, silikónové či iné implantáty) zvyčajne nezaznamenávajú žiadne negatívne účinky, mali by sa však tiež v takom prípade poradiť so svojim lekárom pred zahájením infračervenej terapie.

AKO ZARIADENIE FUNGUJE

Infrasauny sa vyrábajú s dvoma druhmi ohrievačov, sú buď keramické, alebo karbónové. Keramické ohrievače produkujú infračervené žiarenie vďaka tenkým skleneným trubiciam strategicky umiestneným naprieč saunou. Počas produkcie infračerveného žiarenia vyžarujú veľmi intenzívne teplo a dochádza k ich značnému zahrievaniu (250-300 °C). Vždy sú chránené tak, aby nikdy nedochádzalo k ich priamemu styku s pokožkou. Sauny vybavené keramickými ohrievačmi, sa spravidla vyhrejú rýchlejšie ako sauny s karbónovými ohrievačmi. Ich obstarávacie náklady sú nižšie a životnosť je cca 8 000 hodín.

Vyhrievacia jednotka s uhlíkovým vláknom je tvorená predovšetkým kovovou žeraviacou katódou a uhlíkovým vláknom. Keď elektrický prúd prechádza kovovou žeraviacou katódou, dochádza k zahrievaniu uhlíkového vlákna, ktoré potom emituje dlhovlnné infračervené lúče. Karbónové vyhrievače sa zahrievajú o niečo pomalšie, ale distribúcia infračervených lúčov je omnoho rovnomernejšia a efektívnejšia. Ich povrchová teplota dosahuje 70-170 °C. Podiel infračervených vln v dlhovlnnom spektre je vyšší ako pri keramických ohrievačoch, takže dokážu ľahšie a hlbšie preniknúť do tkaniva, čím sa terapeutický efekt o niečo zvyšuje. Obstarávacie náklady sú o niečo vyššie, prevádzkové náklady sú však nižšie a ich životnosť je cca 12 000 hodín.

POUŽITÉ DRUHY DREVA

Kanadská borovica (hemlock) je mäkké drevo s dobrými tepelno-izolačnými vlastnosťami. Má svetlohnedú až ružovú farbu a je ideálne pre ľudí s alergiami na drevo, pretože nevydáva žiadnu vôňu a neobsahuje živicu. Sú preňho charakteristické tzv. minerálne zársty, ktoré vytvárajú náhodné tenké prúžky zvýrazňujúce štruktúru dreva. Ide o ideálne drevo pre stavbu sauny.

LOKALIZÁCIA CHÝB

PROBLÉM	RIEŠENIE
1. Sauna nefunguje, ovládací panel nič nezobrazuje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je sauna správne pripojená na prívod el. energie. 2. Skontrolujte zapojenie napájacieho kábla na ovládacej skrinke. 3. Skontrolujte prúdovú poistku, prípadne ju vymeňte.
2. Vyhrievače nehrejú	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapojte saunu, zapnite ju a skontrolujte, či teplota na displeji sauny je rovnaká ako teplota okolitého prostredia. 2. Ak je teplota na displeji rovnaká, skontrolujte, či nastavená teplota je vyššia ako teplota okolia. 3. Ak áno, nechajte skontrolovať prepojenie káblov a funkciu ovládacej skrinky.
3. Lavicové vyhrievacie teleso nefunguje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či ostatné vyhrievače fungujú. Ak áno, skontrolujte zapojenie káblov pod lavicou.
4. Displej na ovládacom paneli nič neukazuje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či pri zapojení napájacieho kábla do zásuvky sa z radiacej jednotky ozve dvojité pípnutie. 2. Skontrolujte, či sú zástrčky káblov správne spojené a zabezpečené. 3. Ak nepočujete zvuky popísané v bode 1, je potrebné vymeniť ovládaciu jednotku.
5. Žiarič funguje, vo vnútri sauny dochádza k zvyšovaniu teploty, ale teplotný displej sa nemení	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je správne umiestnený teplotný snímač (v hornej doske). Ak áno, vymeňte teplotný snímač.
6. Displej na ovládacom paneli ukazuje iba časť textu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je potrebné vymeniť ovládací panel.
7. Niektoré svetlo nefunguje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontrolujte, či je zástrčka svetla správne zapojená (bude nutné odstrániť horný kryt)

Poznámka: Odporúčame poznamenať si výrobné číslo zariadenia pre prípadné uplatnenie záruky na tento výrobok (toto číslo nájdete na ZADNEJ DOSKE sauny a vonkajšej strane balenia). Nálepku s výrobným číslom neodstraňujte! Toto číslo prosím uveďte vášmu distribútorovi pre včasné a efektívne vykonanie servisného zásahu.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY

Záručné podmienky sú uvedené v Záručnom liste Mountfield.

V prípade, že budete potrebovať radu, zabezpečiť servis alebo získať náhradný diel, obráťte sa na servisné stredisko Mountfield SK, s.r.o.

Pri údržbe a opravách používajte originálne náhradné dielce.

Uschovajte si tento návod, Záručný list a predajný doklad.

Odporúčame poznamenať si do nižšie uvedených polí modelové číslo a výrobné číslo výrobku (viď spodná časť vonkajšej strany bočnej dosky).

Modelové číslo	
Výrobné číslo	

Poznámka: Odstránenie štítku s výrobným číslom môže byť dôvodom pre neuznanie reklamácie.

LIKVIDÁCIA OBALU

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené miestnou samosprávou na ukladanie odpadu.

LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ



Použité elektrické a elektronické zariadenie nepatrí do komunálneho odpadu. Dodržujte platné predpisy. Chráňte životné prostredie. Pre správnu likvidáciu a recykláciu nefungujúci elektrický prístroj vráťte svojmu predajcovi alebo odovzdajte do určeného zberného dvora. Ak zariadenie obsahuje batérie, potom ich pred odovzdaním predajcovi vyberte.



Tento výrobok spĺňa všetky základné bezpečnostné a zdravotné požiadavky smerníc EÚ, ktoré sa na ne vzťahujú.