



# *Infračervená sauna*

## ***Elvi***



Děkujeme vám za to, že jste si vybrali naši infračervenou saunu, a blahopřejeme vám k vašemu nákupu. Jsme přesvědčeni, že si celá vaše rodina užije vše, co tento výrobek nabízí, a že jej budete rádi využívat po nadcházející léta. Prostudujte si pečlivě a podrobně tento návod předtím, než přistoupíte k prvnímu použití sauny. Doporučujeme vám, abyste si tento návod uchovali pro účely pravidelných ověření a budoucích odkazů.

Vyobrazení uvedená v návodu nemusí přesně odpovídat dodanému provedení; tyto slouží zejména pro lepší pochopení textu návodu.

Výrobce a dodavatel si vyhrazují právo na provádění změn výrobku bez nutnosti aktualizace tohoto návodu k instalaci a použití.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

1. Před použitím sauny si pečlivě prostudujte všechny pokyny tohoto návodu a dodržujte je.
2. Když budete instalovat a používat toto elektrické zařízení, měli byste vždy dodržet základní bezpečnostní opatření. K napájení tohoto spotřebiče používejte zásuvku napájecího obvodu, která je instalována podle platných technických norem a která je jištěna jističem s odpovídající proudovou hodnotou a charakteristikou. Doporučujeme napájecí přívod osadit i proudovým chráničem s vybavovacím proudem nepřesahujícím 30 mA, zejména při instalaci v koupelnách nebo jiných vlhkých prostorech.
3. Nepoužívejte vaši saunu v bezprostřední blízkosti vody, například blízko vany nebo na mokřím základu nebo v blízkosti bazénu, atp.
4. Přívodní kabel by měl být směrován tak, aby byla omezena pravděpodobnost, že na něj šlápnete nebo že dojde k jeho sevření prvky, jež budou umístěny na tomto kabelu nebo proti němu. Zajistěte řádnou ochranu přívodního kabelu, nepokládejte ho rovně na podlahu, neboť je to velmi nebezpečné. Když nebudete zařízení používat, vytáhněte kabel ze zásuvky a stočte jej. Přívodní kabel odpojujte od zásuvky tahem za jeho vidlici, nikoli za šňůru. Mohlo by dojít k poškození kabelu nebo zásuvky.
5. Před každým zapnutím sauny ji prohlédněte, zda nejeví známky poškození, a zkontrolujte, ujistěte se, že se v sauně a zejména v blízkosti topidla nenacházejí hořlavé předměty.
6. Varování: Za provozu sauny se nedotýkejte topidel; jejich teplota přesahuje 70 °C a kontakt s jejich povrchem může způsobit popáleniny. Nezakrývejte topidla, hrozí riziko požáru. Za provozu sauny se nedotýkejte vnější části stěn v oblasti topidel – mohou být velmi horké, hrozí riziko popálení.
7. Když bude nutné vyměnit některé díly, ujistěte se, že jsou příslušné náhradní díly specifikovány výrobcem nebo mají stejné charakteristiky jako původní díly. Použití neautorizovaných dílů může vést k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jiným nebezpečím. Po opravě požádejte servisního technika o provedení bezpečnostních kontrol, aby bylo možno stanovit, že sauna je již v řádném provozním stavu, poté ji budete moci opět používat.
8. Zařízení není určeno pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi, pokud není zajištěn jejich dohled a instruktáž odpovědnou osobou; osobami, které nejsou seznámeny s obsluhou v rozsahu tohoto návodu; osobami pod vlivem léků, omamných prostředků apod., snižujících schopnost rychlé reakce. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 30 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.

9. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 30 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
10. Nebezpečí přehřátí. Normální tělesná teplota by neměla stoupnout nad 39 °C (103 °F). Mezi příznaky nadměrného přehřátí organismu patří závratě, letargie, ospalost a mdloby. Následky nadměrného přehřátí organismu mohou zahrnovat neschopnost vnímat teplo, tělesnou neschopnost opustit saunu, neuvědomění si hrozícího nebezpečí, ztráta vědomí a poškození plodu u těhotných žen. Při přehřátí dochází ke zvýšení vnitřní teploty vašeho těla, a proto se nedoporučuje vysoké nastavení teploty pro saunování.
11. Použití alkoholu, drog nebo některých léků před saunováním nebo během saunování může vést ke ztrátě vědomí.
12. Nikdy neusínejte uvnitř sauny, když je sauna v pracovním režimu.
13. K čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody. Používejte pouze přípravky, které jsou k tomuto účelu přímo určeny.
14. Neukládejte žádné předměty na horní nebo vnitřní stěny sauny. Do sauny nevnášejte domácí zvířata, kovové předměty. Sauna není určena k sušení prádla.
15. Jestliže dojde k poškození přívodního kabelu, musíte zajistit okamžitou výměnu tohoto kabelu přes výrobce nebo jeho zástupce nebo obdobně kvalifikovanou osobu. Pokud zjistíte, že je přívodní kabel příliš horký, může to znamenat, že došlo k problému s elektrickým zařízením, v tomto případě si vyžádejte kontrolu od výrobce nebo jeho zástupce, abyste zabránili nebezpečí.
16. Nepoužívejte saunu během elektrické bouře, abyste zabránili nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
17. Nezapínejte ani nevypínejte opakovaně napájecí a topný systém, neboť by mohlo dojít k poškození elektrického zařízení.
18. Osušte si ruce předtím, než budete vkládat vidlici přívodního kabelu do zásuvky napájecího obvodu nebo ji budete z tohoto obvodu vytahovat. Nikdy se kabelu nedotýkejte mokřýma rukama nebo mokřými holými chodidly, abyste předešli nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nedotýkejte se prsty kovových vývodů zásuvky ani vidlice přívodního kabelu.
19. Nepoužívejte saunu, má-li poškozen přívodní kabel, nefunguje-li správně nebo je-li poškozena. Nepokoušejte se sami o jakoukoliv opravu; pokud budete mít jakýkoliv problém, obraťte se na prodejního zástupce nebo výrobce, jinak může dojít k porušení bezpečnostních zásad. Neoprávněné pokusy o opravu budou vést k neplatnosti záruky výrobce.
20. Ujistěte se, že zásuvka pro připojení do sítě elektrického napájení má dostatečné parametry pro činnost sauny; pokud bude slabý příkon, mohlo by dojít k přehřívání zásuvky a případně i ke způsobení požáru.
21. U některých modelů sauny se střešními světly je teplota světla velmi vysoká, jakmile zapnete saunu a rozsvítíte světlo. Nedotýkejte se světla, mohlo by dojít k popálení kůže. Rovněž se tohoto světla nedotýkejte po dobu 20 minut po ukončení ohřevu.
22. Nelijte vodu ani jiné kapaliny na topné jednotky ani jiná el. zařízení, ani do nich nenarážejte žádným tvrdým předmětem, neboť by mohlo dojít ke zkratu, který by mohl způsobit požár nebo výpadek elektrické sítě.

### **KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY**

1. Doporučuje se, aby se sauna nepoužívala do 24 hodin po vystavení UV záření umělých zdrojů nebo sluneční lázně.
2. Léky na předpis: vždy se poradte se svým lékařem nebo farmakologem ohledně možné interakce s účinky Vašich léků. Některé léky, jako např. diuretika, antihistaminy, beta-blokátory a barbituráty mohou negativně ovlivnit přirozenou schopnost těla regulovat teplo. Do této kategorie spadají jak léky na předpis, tak i některé volně prodejné.

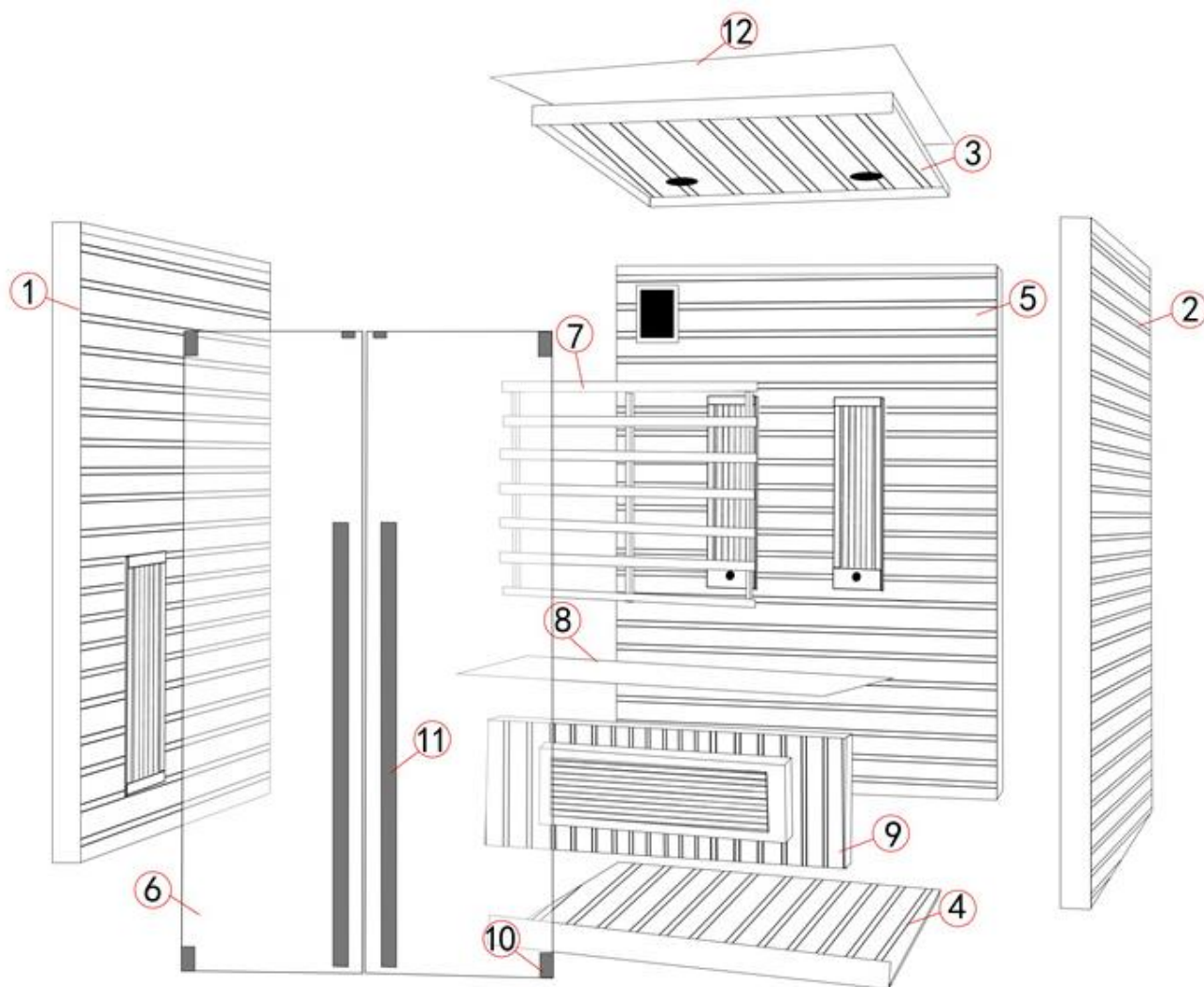
3. Srdeční choroby: saunová terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám může být nebezpečné, neboť jeho přímým důsledkem je zvyšování srdeční frekvence asi o 10 tepů (v některých případech však až o 30) za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká i pacientů s léky na úpravu tlaku nebo s kardiostimulátorem – některé sauny totiž mohou obsahovat magnety, které mohou jeho činnost ovlivnit.
4. Děti a staří lidé: děti a staří lidé jsou dvě věkové skupiny, u kterých je před saunováním doporučena konzultace s lékařem. Ačkoli pro obě tyto věkové skupiny platí, že obecně je pro ně používání sauny bezpečné a zdraví prospěšné, tělesná teplota u dětí vzrůstá znatelně rychleji než u dospělých a jejich termoregulační schopnost za pomoci pocení není ještě tak vyvinutá jako u dospělých jedinců. Obdobně schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu a funkce potních žláz se s přibývajícím věkem snižuje, takže u obou těchto věkových skupin je zapotřebí dbát opatrnosti a saunovou terapii konzultovat se svým lékařem.
5. Problémy s klouby: akutní kloubní zranění by nemělo být zahříváno během prvních 48 hodin, nebo dokud zarudnutí a otok neodezní. V případech chronických otoků kloubů je možné, že nebudou na tepelnou terapii reagovat příznivě.
6. Těhotenství: během těhotenství (nebo i podezření na těhotenství) není používání sauny doporučeno. Se zvyšováním tělesné teploty může totiž docházet i ke zvyšování teploty amniotické tekutiny, což by v extrémních případech mohlo vést až k poškození plodu a vrozeným vadám. U těhotných žen lze také mnohem snáze dojít k přehřátí organismu vedoucímu až k bezvědomí. Srdce a cévy v těhotenství pracují i za normálního stavu ve zvýšeném výkonu, aby dokázaly vyživovat vyvíjející se plod a pokud dojde k přehřátí organismu, nároky na srdce a cévy se ještě zvýší. To má za následek snížení proudění krve do vnitřních orgánů včetně srdce, což může vést ke ztrátě vědomí.
7. Některé choroby: zvyšování vnitřní teploty může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému nebo adrenalinovou nedostatečností (jako například Addisonova choroba). Lidé trpící hemofilií nebo krvácivými stavy by se také měli používání sauny vyvarovat, neboť teplo způsobuje rozšiřování cév. Lidem trpícím horečkou nebo citlivým na teplo se používání sauny rovněž nedoporučuje. Každý pacient s jakýmkoli implantátem by však měl použití sauny konzultovat se svým chirurgem. Stejně jako u masáží není použití sauny vhodné při jakémkoli infekčním onemocnění, pod vlivem alkoholu či drog. A jako při každé podobné činnosti platí: Pokud Vám saunování působí pocity nepohodlí, či dokonce bolesti nebo zhoršování zdravotního stavu, okamžitě jej přerušete.

Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, vždy konzultujte užívání sauny se svým ošetřujícím lékařem!

Upozornění: Jestliže přetrvává zčervenání pokožky po použití sauny déle než jeden den, neopakujte použití sauny a poraďte se se svým lékařem.

## PŘEDSTAVENÍ VÝROBKU

Infračervená sauna je tvořena dřevěnou kabinou, řídicí jednotkou a saunovými topidly. Dřevěná kabina obsahuje SPODNÍ DESKU, HORNÍ DESKU, LEVOU DESKU, PRAVOU DESKU, ZADNÍ DESKU, PŘEDNÍ SKLENĚNOU DESKU (2 KŘÍDLA DVEŘÍ), LAVICI.



ČÍSLO	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	LEVÁ DESKA	1
2	PRAVÁ DESKA	1
3	HORNÍ DESKA	1
4	SPODNÍ DESKA	1
5	ZADNÍ DESKA	1
6	PŘEDNÍ DESKA (2 skleněná křídla dveří)	2
7	Opěrka zad	1
8	Sedák lavice	1
9	Boční panel lavice	1
10	Pant dveří	4
11	Madlo dveří	2
12	Kryt HORNÍ DESKY	1
	Šrouby	15
	Těsnění dveří	3

## OVLÁDACÍ SKŘÍŇKA

Ovládací skříňka je řídicím centrem sauny. Je namontována na HORNÍ DESCE, při montáži je nutno pouze zapojit příslušné koncovky kabelů.



NEBEZPEČÍ ÚRAZU ELEKTRICKÝM  
PROUDEM, NEOTVÍRAT



## MONTÁŽNÍ POKYNY

Před montáží si pečlivě prostudujte návod k obsluze. Pro montáž sauny jsou požadovány 2 dospělé osoby.

Poznámka: Prostudujte si pečlivě všechny pokyny předtím, než přistoupíte k montáži sauny, a mějte na paměti, že při jejím používání by měla být vždy dodržena základní bezpečnostní opatření.

Před samotnou instalací je důležité vybrat vhodné místo pro umístění sauny:

1. Umístění sauny je možné pouze v temperovaném prostoru s nízkou vzdušnou vlhkostí. Vyvarujte se umístění sauny ve vlhkých prostorách se špatnou ventilací (cirkulací vzduchu). Zahříváním sauny dochází ve vlhkých prostorách ke kondenzaci vzdušné vlhkosti, což může mít při dlouhodobém používání negativní vliv na životnost především elektronických součástí sauny.
2. Doporučujeme umístit saunu v prostoru s teplotou vzduchu alespoň 15°C. Vnější okolní teplota přímo ovlivňuje vnitřní teplotu sauny. Pokud umístíte saunu do chladného prostředí, nedosáhne vnitřní teplota v sauně udávaných maximálních hodnot.
3. Sauna musí stát v rovině. Je nutné zajistit, aby podklad pod saunou byl pevný a vodorovný a dostatečně únosný pro hmotnost sauny a saunujících se osob. Nerovné povrchy je nutné vyrovnat.
4. Místo pro saunu musí být v bezpečné vzdálenosti od zdroje tekoucí vody (vany, sprchy, umyvadla apod.).
5. V blízkosti sauny, tj. v dosahu jejího přívodního kabelu, musí být instalována zásuvka elektrického napájecího přívodu 230 V/50 Hz s dostatečným proudovým jištěním, odpovídajícím proudovému odběru (příkonu) sauny – viz výrobní štítek sauny. Doporučujeme napájecí přívod osadit i proudovým chráničem s vybavovacím proudem nepřesahujícím 30 mA, zejména při instalaci v koupelnách nebo jiných vlhkých prostorech.
6. Přívodní kabel napájení musí být snadno přístupný, aby v případě nutnosti bylo možné rychle odpojit přívodní kabel od zdroje elektrické energie.

## POŽADOVANÉ NÁSTROJE

Šroubovák, schůdky



## **POŘADÍ PRO MONTÁŽ**

SPODNÍ DESKA → ZADNÍ DESKA → LEVÁ DESKA → PRAVÁ DESKA → BOČNÍ DESKA  
PRO LAVICI → SEDÁK LAVICE → HORNÍ DESKA → PŘEDNÍ DESKA → KRYT HORNÍ  
DESKY

Poznámka:

1. Na dřevěných částech sauny, které jsou pohledově skryty, se mohou vyskytovat drobná poškození vzniklá při výrobě (vrypy, škrábance aj.), které nemají vliv na funkci sauny ani nesnižují její konečný vzhled.
2. V průběhu užívání sauny mohou ve dřevě vznikat drobné trhliny. To není vadou výrobku, ale běžnou vlastností použitého dřeva.
3. Dveře sauny nejsou konstruovány pro hermetické uzavření sauny. Používáte-li saunu na chladném místě, můžete dveře opatřit vhodným těsněním.



**A. Umístěte SPODNÍ DESKU**  
SPODNÍ DESKU položte na místo, kde bude sauna stát. Pozor na správné umístění.

**B. Umístěte ZADNÍ DESKU**  
ZADNÍ DESKU umístěte v zadní části podlahy – přisuňte ji. Stěna nebude stát sama, je nutné ji rukou podržet, než připojíte další stěnu.



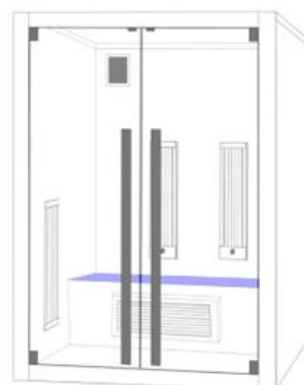
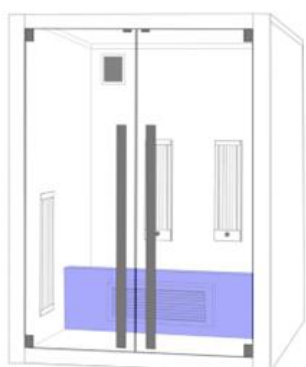
### **C. Umístěte PRAVOU a LEVOU DESKU**

PRAVOU DESKU a následně LEVOU DESKU přiložte k ZADNÍ DESCE a obě připevněte pomocí spon a v místě SPODNÍ DESKY zajistěte přiloženými vruty do předvrtaných otvorů.



### **D. Nainstalujte LAVICI**

Do vodící drážky zasuňte boční díl lavice, propojte kabely pro podlahové a lýtkové topidlo, a nakonec umístěte sedák lavice.



### **E. instalace HORNÍ DESKY**

Umístěte HORNÍ DESKU na instalované panely a spojte konektory kabelů na vnější straně HORNÍ DESKY a v místě LEVÉ a PRAVÉ DESKY zajistěte přiloženými vruty do předvrtaných otvorů.





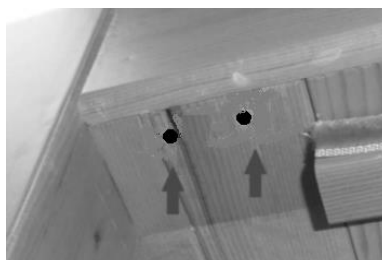
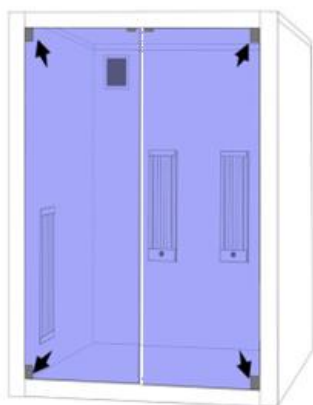
### **F. instalace opěrky zad**

Přiloženými vruty do připravených otvorů přišroubujte opěrku zad na vnitřní stranu ZADNÍ DESKY.

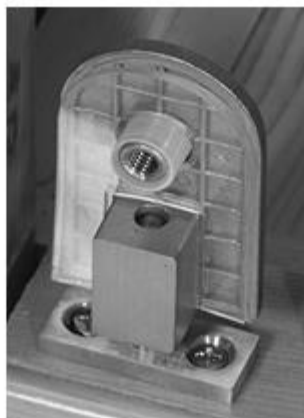
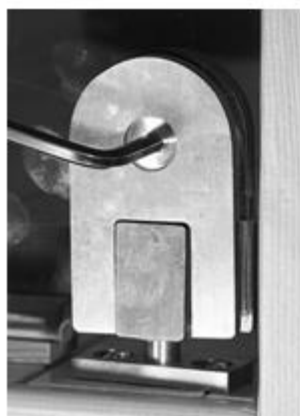


### **G. instalace skleněné PŘEDNÍ DESKY**

V rozích přední strany SPODNÍ a HORNÍ DESKY do předvrtaných děr instalujte základnu pantů dveří přiloženými vruty.



Vložte hlavní část do základny pantů a vyšroubujte šroub s vnitřním šestihranem z hlavní části, nainstalujte dvířka na panty, ujistěte se, že otvory dvířek lícují se závěsy, poté zašroubujte šestihřanné šrouby pro upevnění skla, ujistěte se, že šestihřanné šrouby směřují dovnitř.



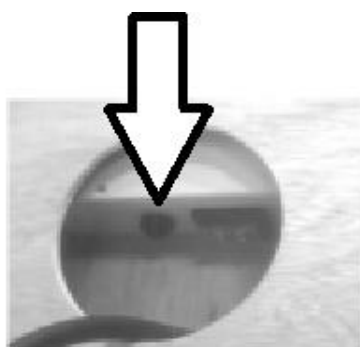
### **H. instalace madla dveří a ionizátoru**

Na každé křídlo skleněných dveří přišroubujte dřevěné madlo. Přišroubujte ionizátor tam, kde je konektor pro zapojení ionizátoru – konektor je nutné protáhnout ze stropu infrasauny dovnitř.

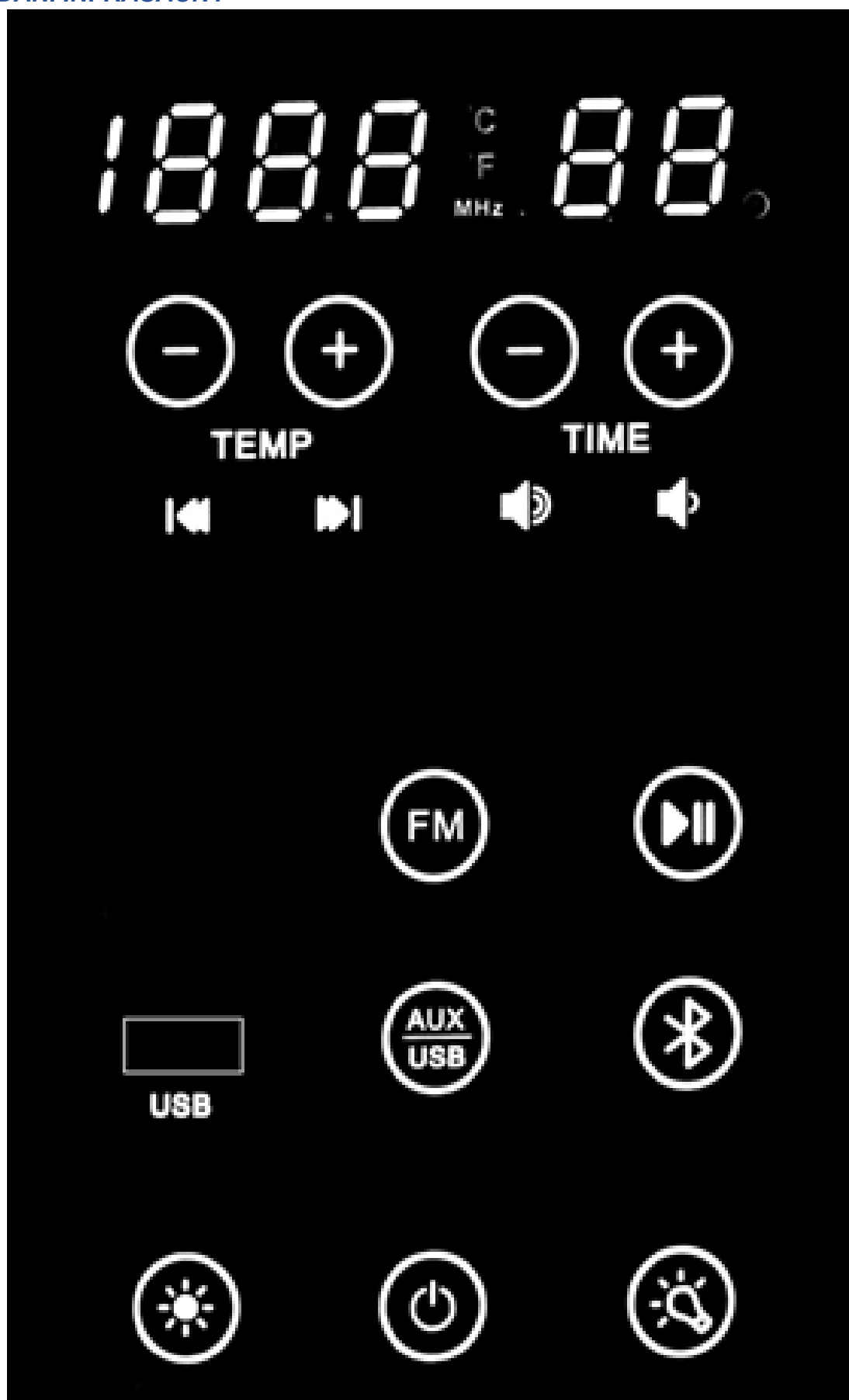


### **I. Nasad'te HORNÍ KRYT**

Zvedněte HORNÍ KRYT na horní část sauny. Prostrčte napájecí šňůru kulatým otvorem v HORNÍM KRYTU a umístěte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESKU tak, aby bylo možné stisknout tlačítko nadproudové ochrany na řídicí skřínce. Srovnejte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESCE a po zapojení a otestování správné funkčnosti infrasauny, jej pevně přišroubujte dodanými vruty.



## OVLÁDÁNÍ INFRASAUNY





zapínání/vypínání sauny



LED barevná terapie

**krátký stisk** – zapnutí/vypnutí

**dlouhý stisk** – změna barvy



LED vnitřní/venkovní osvětlení

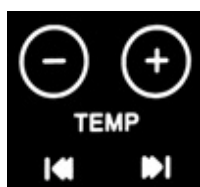
**krátký stisk** – zapnutí/vypnutí

**dlouhý stisk** – různé kombinace zapnutí/vypnutí vnitřního a venkovního osvětlení (pokud jej sauna obsahuje)

snížení/zvýšení teploty

**krátký stisk** krok o 1°

**dlouhý stisk** rychlejší nastavení stupňů teploty



menu teploty

menu FM

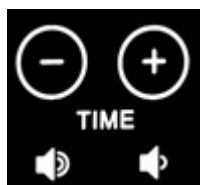
Bluetooth/USB

současný stisk obou tlačítek

předchozí/následující FM stanice

předchozí/následující MP3 skladba

přepnutí mezi °C a °F



Menu času

snížení/zvýšení času

**krátký stisk** krok o 1minutu

**dlouhý stisk** rychlejší nastavení času

menu

FM/Bluetooth/USB

snížení/ zvýšení hlasitosti



FM rádio

**krátký stisk** – zapnutí/vypnutí

**dlouhý stisk** – automatické vyhledání a uložení všech dostupných stanic



Bluetooth

zapnutí/vypnutí Bluetooth

název zařízení:

BT-AUDIO



USB

zapnutí/vypnutí USB (nutno vložit do USB konektoru flash disk s MP3 hudbou)



USB konektor pro připojení externí flash paměti s MP3 hudbou



menu

FM/Bluetooth/USB

funkce přehrát/pozastavit hudbu



zádová topidla je možné regulovat až do vypnutí jednotlivě otočným potenciometrem pod každým topidlem

## **OVLÁDÁNÍ IONIZÁTORU**

Ozonový generátor tvoří O3 a dezinfikuje interiér infrasauny. Ionizátor generuje záporné ionty a vytváří voňavý a svěží vzduch. Obě zařízení mohou fungovat pouze odděleně. Ozon užívaný primárně k ničení virů, bakterií a plísní, má pro lidské tělo důležitou funkci – okysličuje krev, zlepšuje krevní oběh a stimuluje tvorbu kyslíku v lidských tkáních. Obecně platí, že ozonovou terapií lze léčit řada zdravotních problémů.



**Tlačítko ION** slouží k zapnutí ionizátoru. Po stisknutí se rozsvítí kontrolní dioda – zelená. Před a během používání sauny vyberte variantu „Ion“, která má 60ti minutový cyklus tvorby záporných iontů.

**Tlačítko O3** slouží k zapnutí ozonového generátoru. Po stisknutí se rozsvítí kontrolní dioda – červená a začne 15ti minutový cyklus tvorby ozonu, následně se automaticky přepne do režimu ionizátoru. Tvorbu ozonu použijte před nebo po použití sauny pro dezinfekci prostoru infrasauny a nedoporučuje se během tvorby zůstat v sauně. Zapnutí ozonového generátoru může způsobit rušení rádia.

## **CO JSOU INFRAČERVENÉ PAPRSKY (IR)**

Infračervený paprsek představuje vlastně elektromagnetickou vlnu, která leží mezi oblastí vlnové délky viditelného světla a oblastí mikrovln. Tento paprsek je obdobný jako přírodní paprsky ze slunce, které napomáhají zahřát naši pokožku přímými IR i během dnů, kdy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformováno do dlouhovlnných infračervených paprsků s vlnovou délkou od 5 do 17 mikronů. Slunce vytváří dlouhovlnné infračervené paprsky o vlnové délce 9,4 mikronů.

Vlna (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Paprsek gama	Rentgenový paprsek	Ultrafialové	Viditelné	Infračervené	Mikrovlnné

Krátkovlnné infráčervené	Středovlnné infráčervené	Dlouhovlnné infráčervené	Mikrovlnné
0,75	1,5	5,5	1000

**INFRAČERVENÉ PAPRSKY JSOU BEZPEČNÉ** Infračervené paprsky jsou velmi důležité téměř pro každou součást života na naší planetě. Kromě toho, že zajišťují teplo lidem, mohou infračervené paprsky rovněž posílit zdravotní stav těla na buněčné úrovni. Tato technologie je natolik bezpečná, že se používá již po řadu let na porodních sálech nemocnic, kde pomáhá novorozencům získat přijatelnou tělesnou teplotu.

**NEJEDNÁ SE O TEPELNOU KOMORU** Když lidé slyší slovo „sauna“, obvykle si představí parní saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkost mohou přimět člověka k pocení. Například parní sauna je obdobným zařízením jako konvenční kamna, která jsou schopna vařit jídlo tím, že jej zahřejí na extrémně vysokou teplotu. Oproti tomu infračervená sauna připomíná spíše mikrovlnnou troubu, neboť ta produkuje energii, která ohřívá jídlo a provádí excitaci molekul vody uvnitř jídla, čímž dochází k jeho vaření. Infračervená sauna produkuje energii, která zahřeje vaše tělo a vyvolá požadované reakce, aniž by bylo nutno dosahovat extrémně vysokých (a nepohodlných) teplot uvnitř jednotky. Díky účinku infračervených paprsků na lidské tělo bude pocení uvnitř infračervené sauny zahájeno při mnohem nižších teplotách, než je tomu v případě parní sauny.

**CO SE BUDE DÍT UVNITŘ** Teplo vytvářené infračervenými zářiči budete pociťovat okamžitě.

Vlnová délka tohoto tepla umožní paprskům pronikat vaší pokožkou a zahřívát vaše tělo pod povrchem. Tím bude docházet k excitaci vodních molekul uložených v tukové vrstvě bezprostředně pod vaší pokožkou, což způsobí, že se začnete potit. U většiny lidí je tendence k pocení zhruba po 20 minutách, ačkoliv se tento čas zkracuje s častějším používáním sauny. Tento pot rovněž umožňuje tělu provádět detoxikaci, neboť toxické látky, které tělo vyloučilo z vašeho krevního oběhu a uložilo ve vaší tukové vrstvě, se nyní mohou dostat pocením na povrch pokožky. Přímé teplo rovněž způsobí roztažení vašich krevních cév (příčemž dojde ke zvýšení vašeho oběhu) a povede ke zvýšení vašeho dechového a srdečního rytmu. Vaše tělo bude též spalovat kalorie s tím, jak bude produkovat pot. Doporučuje se, abyste před saunováním, během saunování a po něm pili vodu, abyste zajistili, že nedojde k dehydrataci těla.

Dále si dejte pozor na to, co si s sebou do infračervené sauny vezmete. Některé kovy absorbují infračervené paprsky a mohou se stát extrémně horkými v průběhu saunování.



## JAK POUŽÍVAT INFRASAUNU

- Potenciál infračervené terapie nejlépe využijete, pokud teplotu nastavíte na nejvyšší hodnotu. Během celého saunování tak bude vaše tělo využívat plný výkon infračerveného záření. Pokud teplotu nastavíte na nižší hodnotu, topidla se budou průběžně vypínat a znovu zapínat, aby udržela nastavenou teplotu. Jelikož přímé působení infračervených paprsků má daleko vyšší účinky než působení samotné vysoké teploty v sauně, přicházeli byste tak v některých intervalech saunování o část terapeutických účinků. Teplotu uvnitř sauny můžete kromě snížením nastavené teploty také do jisté míry regulovat pohyblivou střešní ventilací nebo pootevřením dveří.
- Před samotným saunováním je dobré se osprchovat a otřít se dosucha.
- Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 15 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
- Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Sedněte na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré vypořádání. Další osušku položte na podlahu pro absorpci výpotku a třetí osušku si dejte přes kolena pro časté stírání potu. Tím podpoříte další pocení.
- Vezměte si s sebou do sauny hrubou žínku či ručník a ve chvíli, kdy se začnete potit, si jí můžete otírat obličej. Díky tomu odstraní mrtvé kožní buňky a vaše kůže se tím omladí a bude vypadat hladší. Totéž můžete provozovat i na ostatních částech těla, a to s pomocí ručníku, kartáče nebo peelingové soli.
- Nejlepší doba pro saunování je ráno, pokud tedy máte možnost vstát o 30 minut dříve. Krátce po probuzení tělo lehce protáhněte, poté se vypořte v infrasauně, osprchujte, a nakonec vypijte několik sklenic čisté vody. Lepší zdroj energie pro nastávající den byste těžko hledali. Pokud máte naopak problémy se spaním, můžete použít saunu večer. Klidný a relaxovaný stav zajištěný saunováním vám pomůže snadněji a lépe usnout.
- Při saunování v infrasauně je nejlepší poloha, kterou můžete zaujmout vsedě a nikoli vleže. Topidla jsou totiž umístěna tak, aby nejvíce užítka ze záření poskytla osobě sedící ve vzpřímené poloze s chodidly na úrovni lavice.
- Není důležité, jaká teplota je uvnitř infrasauny, když do ní vstoupíte. Výrazné pocení totiž nastává až cca po 15 minutách. Z tohoto důvodu není nutné čekat, až se sauna naplní rozežřeje. Nejlepším řešením je vstoupit do ní při jejím zapnutí a zahřívát se společně se saunou.
- Po dokončení saunování není ideální se okamžitě sprchovat. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo během saunování zahřálo, bude se i nadále po určitou dobu potit i po vypnutí topných jednotek, dokonce i po opuštění sauny. Posadte se v sauně s otevřenými dveřmi a nechejte vaše tělo potit, zatímco se bude ochlazovat. Jakmile se budete cítit dostatečně příjemně, dejte si vlažnou (nikoliv studenou) sprchu pro úplné opláchnutí výpotku z vašeho těla. Po použití sauny se nedoporučuje používat mýdlo, sprchové gely ani jiné přípravky, neboť vaše póry budou otevřené a tyto látky by je mohly zanést.
- Po saunování je důležité doplnit tekutiny ztracené během saunování. Ideálním nápojem je čistá voda, která nevrátí tělu zpět kalorie spálené během saunování.
- Po ukončení saunování odstraňte lehce navlhčeným hadříkem z vnitřních prostor vodu a pot (viz dále v kapitole PÉČE O VAŠI SAUNU) a ponechte otevřené dveře, aby vnitřní prostor sauny mohl vyvětrat.

## **PÉČE O VAŠI SAUNU**

Velmi důležité je čistit saunu pravidelně:

- zametejte nebo vysavačem vyčistěte podlahu, popř. lavice
- otřete zdi, kde se jich lidé dotýkali – tj. nad lavicemi, kolem dveří a ovládacích panelů
- použijte teplou vodu s jemným mýdlovým čisticím prostředkem a čistý hadr, poté očistěte čistým vlhkým hadrem
- vyhněte se silným čisticím prostředkům, které mohou zabarvit dřevo nebo dokonce zanechat stopy chemikálií, které se pak teplem mohou uvolňovat. Doporučujeme používat pouze přípravky určené přímo k čištění infrasaun, jako např. Saunareiniger
- nepoužívejte příliš mokré hadr, dřevo by v takovém případě mohlo ztmavnout
- při používání sauny vždy používejte ručník k absorpci potu, obecně platí, že by nemělo dojít k přímému kontaktu vaší pokožky s povrchem sauny, tedy jak lavicemi, tak stěnami nebo zádovkami opěrkami
- nikdy k čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody.
- nikdy nepolévejte ani neoplachujte vnitřek nebo vnějšek infrasauny
- nikdy nepoužívejte barvy, mořidla ani jiné chemické nátěry uvnitř sauny, horko může způsobit uvolňování výparů z těchto nátěrů
- pro impregnaci dřeva a jeho ochranu proti vlhkosti lze lavice a další exponované dřevěné části sauny průběžně ošetřovat parafínovým olejem, které navíc také dokáže zvýraznit přirozenou kresbu dřeva

## **VÝHODY VAŠÍ SAUNY**

Přínosy plynoucí z infračervené terapie byly po dobu několika desetiletí studovány v Japonsku, Evropě a v nedávné době rovněž ve Spojených státech. U lidí, kteří pravidelně používali infračervenou saunu, byly pozorovány tyto blahodárné účinky:

- snížení krevního tlaku
- snížení tuhosti kloubů
- úbytek na váze
- posílení kardiovaskulárního systému
- snížení hladiny krevního cukru
- zvýšení průtoku krve
- snížení hladiny cholesterolu a triglyceridů
- úleva od svalových křečí
- úleva od bolesti
- doplnění energie a uvolnění stresu
- zvýšení síly a vitality organismu
- zvýšení roztažnosti kolagenové tkáně
- sauna napomáhala při řešení problémů se zánětlivými infiltráty, edémy a výpotky
- sauna napomáhá při léčbě akné, ekzémů, lupénky, popálenin a poranění a řezných ran kůže
- sauna napomáhá při rychlejší hojení otevřených zranění a při saunování zůstává méně jizev
- zlepšuje zabarvení kůže a její elasticitu
- pomáhá při léčbě celulitidy
- posiluje imunitní systém
- pomáhá redukovat možnost zranění při použití pro zahřátí svalů před strečinkem a cvičením
- detoxikuje tělo
- pomáhá léčit bronchitidu (zánět průdušek)
- pomáhá s léčbou kopřivky, dny, poškozením tkání, hypertrofií prostaty

## **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ**

Infračervené paprsky emitované vaší infračervenou saunou jsou uznávány jako prostředek, který nabízí široké spektrum možných terapeutických přínosů a účinků, jak dokládá výzkum prováděný na různých místech světa. Tyto přínosy jsou zde prezentovány pouze pro referenční účely a neznamenalí, že by z těchto výroků plynulo, že infračervené sauny vytvářejí prostředek pro léčbu nebo péči při jakékoliv nemoci, a takové závěry by se z uvedených tvrzení rovněž neměly vyvozovat. Pokud používáte léky na předpis trpíte akutními problémy kloubů, nebo máte jiné zdravotní problémy, obraťte se prosím na svého lékaře předtím, než začnete pravidelnou terapii v infračervené sauně. Osoby s chirurgickými implantáty (kovové čepy, hřeby, umělé klouby, silikonové či jiné implantáty) obvykle nezaznamenávají žádné negativní účinky, měli by se však rovněž v takovém případě poradit se svým lékařem před zahájením infračervené terapie.

## **JAK ZAŘÍZENÍ FUNGUJE**

Infrasauny se vyrábí se dvěma druhy topidel, jsou buď keramická, nebo karbonová.

Keramická topidla produkují infračervené záření díky tenkým skleněným trubicím strategicky umístěným napříč saunou. Během produkce infračerveného záření vyzařují velmi intenzivní teplo a dochází k jejich značnému zahřívání (250-300 °C). Vždy chráněny tak, aby nikdy nedocházelo k jejich přímému styku s pokožkou. Sauna vybavená keramickými topidly, se zpravidla vyhřeje rychleji než sauna s karbonovými topidly. Jejich pořizovací náklady jsou nižší a životnost je cca 8000 hodin.

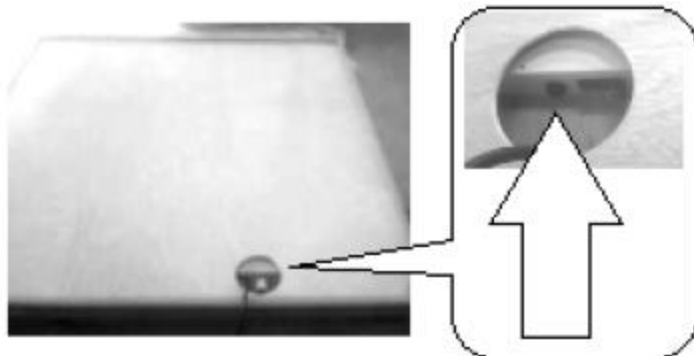
Topná jednotka s uhlíkovým vláknem je tvořena především kovovou žhavicí katodou a uhlíkovým vláknem. Když elektrický proud prochází kovovou žhavicí katodou, dochází k zahřívání uhlíkového vlákna, které pak emituje dlouhovlnné infračervené paprsky. Karbonová topidla se zahřívají něco pomaleji, ale distribuce infračervených paprsků je mnohem rovnoměrnější a efektivnější. Jejich povrchová teplota dosahuje 70–170 °C. Podíl infračervených vln v dlouhovlnném spektru je vyšší než u keramických topidel, takže dokážou snáze a hlouběji proniknout do tkání, čímž se terapeutický efekt o něco zvyšuje. Pořizovací náklady jsou o něco vyšší, provozní náklady jsou však nižší a jejich životnost je cca 12 000 hodin.

## **ZVUKOVÁ SIGNALIZACE**

Některé typy saun mohou mít funkci jednoduché nebo opakované zvukové signalizace pro odezvu zmáčknutí tlačítek, dosažení nastavené teploty či času:

## LOKALIZACE CHYB

Ovládací panel nefunguje.	Zkontrolujte zapojení kabelu ovládacího panelu.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Indikátor napájení nesvítí.	Znovu stiskněte nadproudovou ochranu v otvoru krytu HORNÍ DESKY viz. obrázky níže.



Světlo na čtení nefunguje.	Zkontrolujte a znovu připojte kabel světla.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Zahřívá se pouze část topidla.	Topidlo je vadné – kontaktujte autorizovaný servis.
	Konektor topidla není dobře zapojen – pevně je spojte.
	Konektor topidla je spálený – kontaktujte autorizovaný servis.
Nehřeje lýtkové nebo podlahové topidlo.	Kabel za BOČNÍ DESKOU LAVICE není pevně zapojen do zásuvky na ZADNÍ DESCE – pevně jej zapojte.
Netopí celá sauna.	Kabelový konektor ovládacího panelu je uvolněný – znovu dobře připojte konektory ovládacího panelu.
	Ovládací panel je poškozený – kontaktujte autorizovaný servis.
	Ovládací skříňka je poškozená – kontaktujte autorizovaný servis.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY

Záruční doba je uvedena na prodejním dokladu, nejméně však 24 měsíců, a začíná dnem převzetí výrobku, což je třeba prokázat originálním prodejním dokladem. Záruka se vztahuje na vady, které má výrobek při převzetí, a dále na prokazatelné výrobní vady, které se vyskytnou v záruční době. Záruka se nevztahuje na běžné opotřebení výrobku a jeho dílů a na škody vzniklé v důsledku nedodržování návodu k použití, zanedbání údržby, nesprávného používání, v důsledku úmyslného poškození, neodborného zásahu, úpravy nebo opravy za použití neoriginálních dílů, v důsledku vnějších vlivů (oxidace, koroze, záplavy apod.). Opravy v záruční době smějí provádět pouze autorizované opravny nebo servis výrobce.

Poznámka: Doporučujeme poznamenat si modelové a výrobní číslo výrobku pro případné uplatnění záruky, získání náhradního dílu nebo servisního zásahu (tato čísla najdete na výrobním štítku na ZADNÍ DESCE sauny).

Modelové číslo	
Výrobní číslo	

Poznámka: Odstranění štítku s výrobním číslem může být důvodem pro neuznání reklamace.

## LIKVIDACE



Obal se skládá z materiálů, které lze odevzdat k recyklaci v komunálních sběrných dvorech nebo sběrných nádobách.



**Chraňte životní prostředí! Elektrické zařízení neodhazujte do domovního odpadu!**

V souladu s evropskou směrnicí č. 2012/19/EU musí být opotřebované elektrické zařízení shromažďováno odděleně a odevzdáno k ekologické recyklaci. Informace o možnostech likvidace vysloužilého zařízení vám podá obecní nebo městská správa.



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

[www.mountfield.cz](http://www.mountfield.cz)

[mountfield@mountfield.cz](mailto:mountfield@mountfield.cz)





# *Infračervená sauna*

## ***Elvi***



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 po nadchádzajúce roky. Preštudujte si starostlivo a podrobne tento návod predtým, než pristúpite k prvému použitiu sauny. Odporúčame vám, aby ste si tento návod uchovali na účely pravidelných overení a budúcich odkazov.

Vyobrazenia uvedené v návode nemusia presne zodpovedať dodanému prevedeniu; tieto slúžia najmä na lepšie pochopenie textu návodu.

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

## **BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

1. Pred použitím sauny si starostlivo preštudujte všetky pokyny tohto návodu a dodržujte 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 istená ističom so zodpovedajúcou prúdovou hodnotou a charakteristikou. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, najmä 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 naň šliapnete alebo že dôjde k jeho zovretiu prvkami, ktoré budú umiestnené na tomto kábli alebo proti nemu. Zaisťte riadnu ochranu prívodného kábla, nekladte ho rovno na podlahu, pretože je to veľmi nebezpečné. Keď nebudete zariadenie používať, vytiahnite kábel zo zásuvky a stočte ho. Prívodný kábel odpájajte od zásuvky ťahom za jeho vidlicu, nie za šnúru. Mohlo by dôjsť k poškodeniu kábla alebo zásuvky.
5. Pred každým zapnutím sauny ju prezrite, či nejavia známky poškodenia, a skontrolujte, uistite sa, že sa v saune a najmä v blízkosti ohrievača nenachádzajú horľavé predmety.
6. Varovanie: Počas prevádzky sauny sa nedotýkajte ohrievačov; ich teplota presahuje 70°C a kontakt s ich povrchom môže spôsobiť popáleniny. Nezakrývajte ohrievače, hrozí riziko požiaru. Počas prevádzky sauny sa nedotýkajte vonkajšej časti stien v oblasti ohrievačov – môžu byť veľmi horúce, hrozí riziko popálenia.
7. Keď bude nutné vymeniť niektoré diely, uistite sa, že sú príslušné náhradné diely špecifikované výrobcom alebo majú rovnaké charakteristiky ako pôvodné diely. Použitie neautorizovaných dielov môže viesť k požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo iným nebezpečenstvám. Po oprave požiadajte servisného technika o vykonanie bezpečnostných kontrol, aby bolo možné stanoviť, že sauna je už v riadnom prevádzkovom stave, potom ju budete môcť opäť používať.
8. Zariadenie nie je určené na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, pokiaľ nie je zaistený ich dohľad a inštruktáž 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. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 30 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.
9. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 30 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.

10. Nebezpečenstvo prehriatia. Normálna telesná teplota by nemala stúpnuť nad 39 °C (103 °F). Medzi príznaky nadmerného prehriatia organizmu patria závraty, letargia, ospalosť a mdloby. Následky nadmerného prehriatia organizmu môžu zahŕňať neschopnosť vnímať teplo, telesnú neschopnosť opustiť saunu, nevedomenie si hroziaceho nebezpečenstva, strata vedomia a poškodenie plodu u tehotných žien. Pri prehriatí dochádza k zvýšeniu vnútornej teploty vášho tela, a preto sa neodporúča vysoké nastavenie teploty na saunovanie.
11. Použitie alkoholu, drog alebo niektorých liekov pred saunovaním alebo počas saunovania môže viesť k strate vedomia.
12. Nikdy neusínajte 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 nevnašajte domáce zvieratá, kovové predmety. Sauna nie je určená na sušenie bielizne.
15. Ak dôjde k poškodeniu prírodného kábla, musíte zaistiť okamžitú výmenu tohto kábla cez výrobcu alebo jeho zástupcu alebo obdobne 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 elektrickej búrky, aby ste zabránili nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom.
17. Nezapínajte ani nevypínajte opakovane napájací a vykurovací systém, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu elektrického zariadenia.
18. Osušte si ruky predtým, ako budete vkladať vidlicu prírodného kábla do zásuvky napájacieho obvodu alebo ju budete z tohto obvodu vyťahovať. Nikdy sa kábla 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. Uistite sa, že zásuvka na pripojenie do siete elektrického napájania má dostatočné parametre pre činnosť sauny; pokiaľ 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, akonáhle zapnete saunu a rozsvietite svetlo. Nedotýkajte sa svetla, mohlo by dôjsť k popáleniu kože. Rovnako sa tohto svetla nedotýkajte po dobu 20 minút po ukončení ohrevu.
22. Nelejte vodu ani iné kvapaliny na vykurovacie jednotky ani iná el. zariadenie, ani do nich nenarážajte žiadnym tvrdým predmetom, pretože by mohlo dôjsť ku skratu, ktorý by mohol spôsobiť požiar alebo výpadok elektrickej siete.

## **KEDY SA VYVAROVAŤ POUŽÍVANIE SAUNY**

1. Odporúča sa, aby sa sauna nepoužívala do 24 hodín po vystavení UV žiareniu umelých zdrojov alebo slnečného kúpeľa.
2. Lieky na predpis: vždy sa poraďte so svojím lekárom alebo farmakológom ohľadom možnej interakcie s účinkami Vašich liekov. Niektoré lieky, ako napr. diuretiká, antihistamíny, beta-blokátory a barbituráty môžu negatívne ovplyvniť prirodzenú schopnosť tela regulovať teplo. Do tejto kategórie spadajú tak lieky na predpis, ako aj niektoré voľnopredajné.

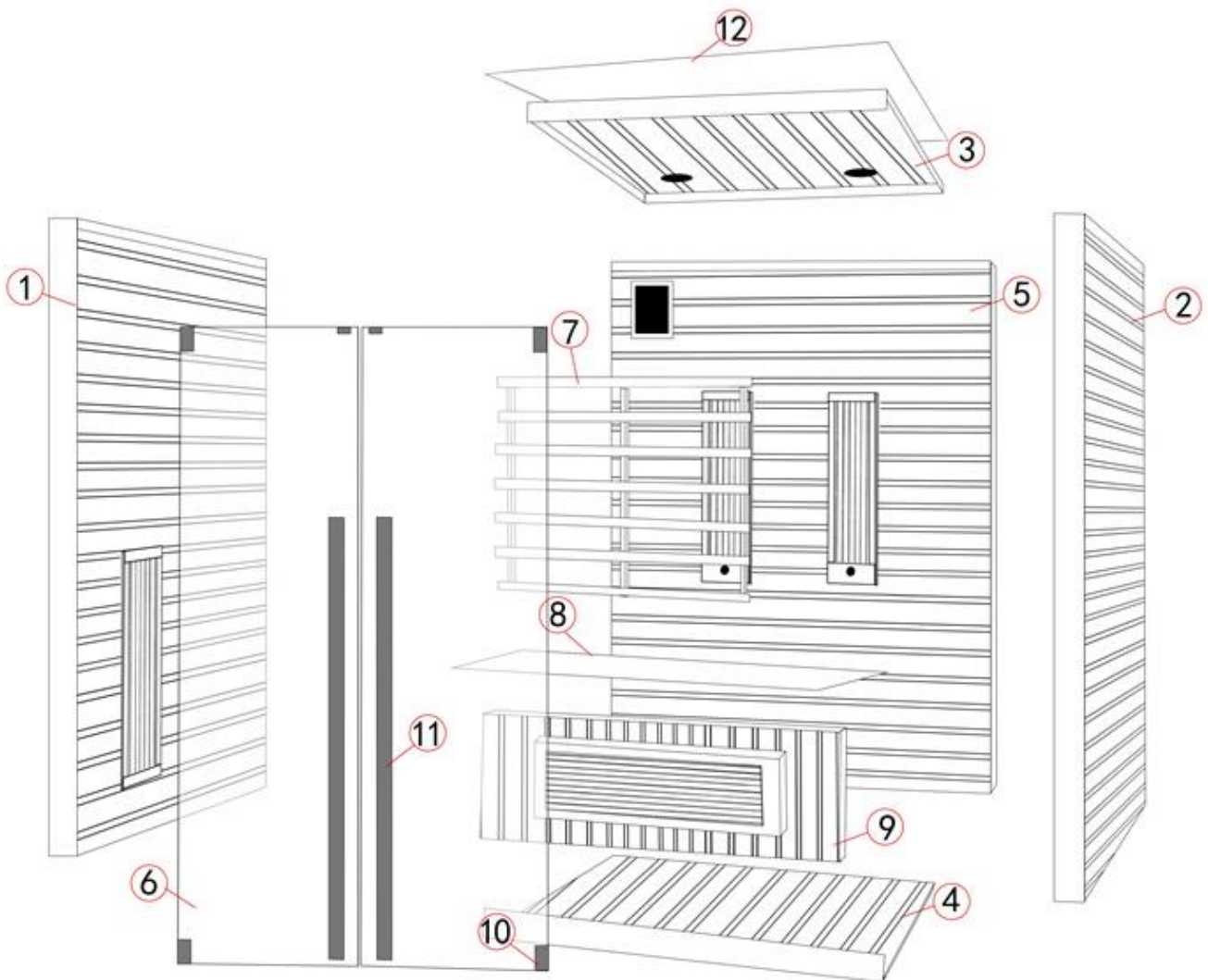
3. Srdcové choroby: saunová terapia je nevhodná pre pacientov s niektorými srdcovými chorobami vrátane hypertenzie alebo hypotenzie, chronického srdcového zlyhania alebo problémy s koronárnou cirkuláciou. Ak trpíte jednou z vyššie uvedených chorôb, dlhé vystavovanie so zvýšeným teplotám môže byť nebezpečné, pretože jeho priamym dôsledkom je zvyšovanie srdcovej frekvencie asi o 10 úderov (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 kardiosťimulátorom – niektoré sauny totiž môžu obsahovať magnety, ktoré môžu jeho činnosť ovplyvniť.
4. 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 sauny bezpečné a zdraviu prospešné, telesná teplota u detí vzrastá znateľne rýchlejšie ako u dospelých a ich termoregulačná schopnosť za pomoci potenia nie je ešte tak vyvinutá ako u dospelých jedincov. Podobne schopnosť udržiavať optimálnu telesnú teplotu a funkcia potných žliaz sa s pribúdajúcim vekom znižuje, takže u oboch týchto vekových skupín je potrebné dbať na opatrnosť a saunovú terapiu konzultovať so svojím lekárom.
5. Problémy s kĺbmi: akútne kĺbové zranenie by nemalo byť zahrievané počas prvých 48 hodín, alebo kým začervenanie a opuch neodznejú. V prípadoch chronických opuchov kĺbov je možné, že nebudú na tepelnú terapiu reagovať priaznivo.
6. Tehotenstvo: počas tehotenstva (alebo aj podozrenia na tehotenstvo) nie je používanie sauny 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 vadám. U tehotných žien možno tiež oveľa 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 pokiaľ 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.
7. Niektoré choroby: zvyšovanie vnútornej teploty môže byť nevhodné pre jedincov s roztrúsenou sklerózou, systémovým lupus erythematosus, diabetickou neuropatiou, Parkinsonovou chorobou, nádormi centrálného nervového systému alebo adrenálnou nedostatočnosťou (ako napríklad Addisonova choroba). Ľudia trpiaci hemofíliou alebo krvácanými stavmi by sa tiež mali používaniu sauny vyvarovať, pretože teplo spôsobuje rozširovanie ciev. Ľuďom trpiacim horúčkou alebo citlivým na teplo sa používanie sauny tiež neodporúča. Každý pacient s akýmkoľvek implantátom by však mal použitie sauny konzultovať so svojim chirurgom. Rovnako ako pri masáži nie je použitie sauny vhodné pri akomkoľvek infekčnom ochorení, pod vplyvom alkoholu či drog. A ako pri každej podobnej činnosti platí: Pokiaľ Vám saunovanie pôsobí pocitmi nepohodlia, či dokonca bolesti alebo zhoršovania zdravotného stavu, okamžite ho prerušte.

Pokiaľ máte akékoľvek zdravotné problémy, vždy konzultujte užívanie sauny so svojím ošetrovateľom!

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

## PREDSTAVENIE VÝROBKU

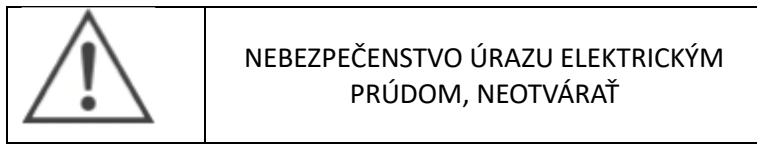
Infračervená sauna je tvorená drevenou kabínou, riadiacou jednotkou a saunovými ohrievačmi. Drevená kabína obsahuje SPODNÚ DOSKU, HORNÚ DOSKU, ĽAVÚ DOSKU, PRAVÚ DOSKU, ZADNÚ DOSKU, PREDNÚ SKLENÚ DOSKU (2 KRÍDLA DVERÍ), LAVICU.



ČÍSLO	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	ĽAVÁ DOSKA	1
2	PRAVÁ DOSKA	1
3	HORNÁ DOSKA	1
4	SPODNÁ DOSKA	1
5	ZADNÁ DOSKA	1
6	PREDNÁ DOSKA (2 sklenené krídla dverí )	2
7	Opierka chrbta	1
8	Sedák lavice	1
9	Bočný panel lavice	1
10	Pánt dverí	4
11	Madlo dverí	2
12	Kryt HORNEJ DOSKY	1
	Skrutky	15
	Tesnenie dverí	3

## OVLÁDACIA SKRINKA

Ovládacia skrinka je riadiacim centrom sauny. Je namontovaná na HORNEJ DOSKE, pri montáži je nutné iba zapojiť príslušné koncovky káblov.



NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU ELEKTRICKÝM PRÚDOM, NEOTVÁRAŤ

## MONTÁŽNE POKYNY

Pred montážou si pozorne preštudujte návod na obsluhu. Na montáž sauny sú požadované 2 dospelé osoby.

Poznámka: Preštudujte si starostlivo všetky pokyny predtým, než pristúpite k montáži 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 na umiestnenie sauny:

1. Umiestnenie sauny je možné iba v temperovanom priestore s nízkou vzdušnou vlhkosťou. Vyvarujte sa umiestneniu sauny vo vlhkých priestoroch so zlou 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. Pokiaľ umiestnite saunu do chladného prostredia, nedosiahne vnútorná teplota v saune udávaných maximálnych hodnôt.
3. Sauna musí stáť v rovine. Je nutné zaistiť, 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, umývadlá a pod.).
5. V blízkosti sauny, tj v dosahu jej prívodného kábla, musí byť inštalovaná zásuvka elektrického napájacieho prívodu 230V /50Hz s dostatočným prúdovým istením, zodpovedajúcemu prúdovému odberu (príkone) sauny - viď výrobný štítok sauny. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, najmä 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.

## POŽADOVANÉ NÁSTROJE

Skrutkovač, schodíky



## **PORADIE PRE MONTÁŽ**

SPODNÁ DOSKA → ZADNÁ DOSKA → ĽAVÁ DOSKA → PRAVÁ DOSKA → BOČNÁ DOSKA PRE LAVICI → SEDÁK LAVICE → HORNÁ DOSKA → PREDNÁ DOSKA → KRYT HORNEJ DOSKY

Poznámka:

1. Na drevených častiach sauny, ktoré sú pohľadovo skryté, sa môžu vyskytovať drobné poškodenia vzniknuté pri výrobe (vrypy, škrabance a iné), ktoré nemajú vplyv na funkciu sauny ani neznižujú jej konečný vzhľad.
2. V priebehu užívania sauny môžu v dreve vznikať drobné trhliny. To nie je chybou výrobku, ale bežnou vlastnosťou použitého dreva.
3. Dvere sauny nie sú konštruované na hermetické uzavretie sauny. Ak používate saunu na chladnom mieste, môžete dvere opatriť vhodným tesnením.



**A. Umiestnite SPODNÚ DOSKU**  
SPODNÚ DOSKU položte na miesto, kde bude sauna stáť. Pozor na správne umiestnenie.

### **B. Umiestnite ZADNÚ DOSKU**

ZADNÚ DOSKU umiestnite v zadnej časti podlahy – prisuňte ju. Stena nebude stáť sama, je nutné ju rukou podržať, kým pripojíte ďalšiu stenu.



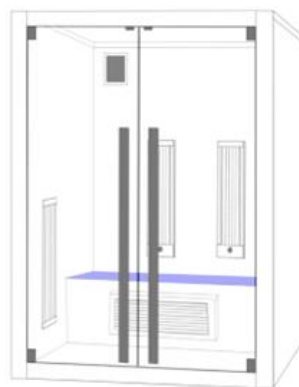
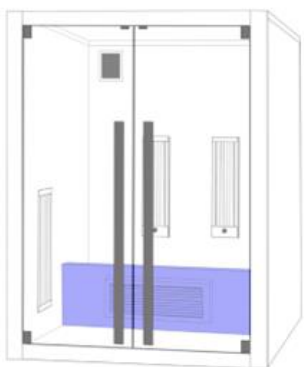
### **C. Umiestnite PRAVÚ a ĽAVÚ DOSKU**

PRAVÚ DOSKU a následne ĽAVÚ DOSKU priložte k ZADNEJ DOSKE a obe pripevnite pomocou spôn a v mieste SPODNEJ DOSKY zaistíte priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov.



### **D. Nainštalujte LAVICI**

Do vodiacej drážky zasuňte bočný diel lavice, prepojte káble pre podlahové a lýtkové vykurovacie teleso, a nakoniec umiestnite sedák lavice.



### **E. inštalácia HORNEJ DOSKY**

Umiestnite HORNÚ DOSKU na inštalované panely a spojte konektory káblov na vonkajšej strane HORNEJ DOSKY a v mieste ĽAVEJ a PRAVEJ DOSKY zaistíte priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov.



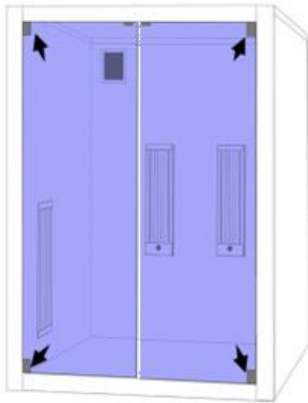
### **F. inštalácia opierky chrbta**

Priloženými skrutkami do pripravených otvorov priskrutkujte opierku chrbta na vnútornú stranu ZADNEJ DOSKY.

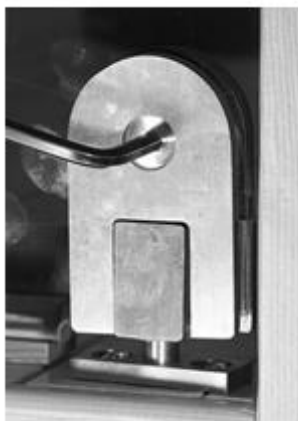


### **G. inštalácia sklenenej PREDNÉ DOSKY**

V rohoch prednej strany SPODNEJ a HORNEJ DOSKY do predvŕtaných dier inštalujte základňu pántov dverí priloženými skrutkami.



Vložte hlavnú časť do základne pántov a vyskrutkujte skrutku s vnútorným šesťhranom z hlavnej časti, nainštalujte dvierka na pánty, uistite sa, že otvory dvierok lícuju so závesmi, potom zaskrutkujte šesťhranné skrutky na upevnenie skla, uistite sa, že šesťhranné skrutky smerujú.



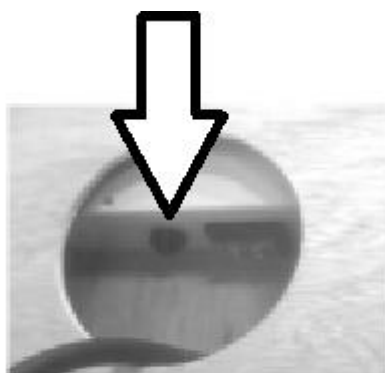
### **H. inštalácia madla dverí a ionizátora**

Na každé krídlo sklenených dverí priskrutkujte drevené madlo . Priskrutkujte ionizátor tam, kde je konektor na zapojenie ionizátora – konektor je nutné pretiahnuť zo stropu infrasauny dovnútra.



### **I. Nasadíte HORNÝ KRYT**

Zdvihnite HORNÝ KRYT na hornú časť sauny. Prestrčte napájaciu šnúru okrúhlym otvorom v HORNOM KRYTE a umiestnite HORNÝ KRYT na HORNÚ DOSKU tak, aby bolo možné stlačiť tlačidlo nadprúdovej ochrany na riadiacej skrinke. Zarovnajte HORNÝ KRYT na HORNEJ DOSKE a po zapojení a otestovaní správnej funkčnosti infrasauny, ho pevne priskrutkujte dodanými skrutkami.







zapínanie/vypínanie sauny



LED farebná terapia

**krátke stlačenie** – zapnutie/vypnutie  
**dlhé stlačenie** – zmena farby



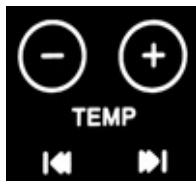
LED  
vnútorné/vonkajšie  
osvetlenie

**krátke stlačenie** – zapnutie/vypnutie  
**dlhé stlačenie** – rôzne kombinácie zapnutia/vypnutia  
vnútorného a vonkajšieho osvetlenia (ak ho sauna  
obsahuje)

zníženie/zvýšenie teploty

**krátke stlačenie** krok o 1°

**dlhé stlačenie** rýchlejšie nastavenie stupňov teploty

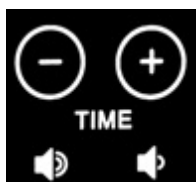


menu teploty

menu FM  
Bluetooth/USB  
súčasné stlačenie  
oboch tlačidiel

predchádzajúca/nasledujúca FM stanica  
predchádzajúca/nasledujúca MP3 skladba

prepnutie medzi °C a °F



Menu času

menu  
FM/Bluetooth/USB

zníženie/zvýšenie času

**krátke stlačenie** krok o 1 minútu

**dlhé stlačenie** rýchlejšie nastavenie času

zníženie/ zvýšenie hlasitosti



FM rádio

**krátke stlačenie** – zapnutie/vypnutie  
**dlhé stlačenie** – automatické vyhľadanie a uloženie  
všetkých dostupných staníc



Bluetooth

zapnutie/vypnutie Bluetooth  
názov zariadenia: BT-AUDIO



USB

zapnutie/vypnutie USB (nutné vložiť do USB konektora  
flash disk s MP3 hudbou)



USB konektor pre pripojenie externej flash pamäte s MP3 hudbou



menu  
FM/Bluetooth/USB

funkcie prehrať/pozastaviť hudbu



chrbtové ohrievače je možné regulovať až do vypnutia jednotlivo otočným  
potenciometrom pod každým ohrievačom

## **OVĽADANIE IONIZÁTORA**

Ozónový generátor tvorí O3 a dezinfikuje interiér infrasauny. Ionizátor generuje záporné ióny a vytvára voňavý a svieži vzduch. Obe zariadenia môžu fungovať iba oddelene. Ozón používaný primárne na ničenie vírusov, baktérií a plesní, má pre ľudské telo dôležitú funkciu – okysličuje krv, zlepšuje krvný obeh a stimuluje tvorbu kyslíka v ľudských tkanivách. Všeobecne platí, že ozónovou terapiou možno liečiť rad zdravotných problémov.



**Tlačidlo ION** slúži na zapnutie ionizátora. Po stlačení sa rozsvieti kontrolná dióda – zelená. Pred a počas používania sauny vyberte variant „Ion“, ktorý má 60 minútový cyklus tvorby záporných iónov.

**Tlačidlo O3** slúži na zapnutie ozónového generátora. Po stlačení sa rozsvieti kontrolná dióda – červená a začne 15 minútový cyklus tvorby ozónu, následne sa automaticky prepne do režimu ionizátora. Tvorbu ozónu používajte pred alebo po použití sauny na dezinfekciu priestoru infrasauny a neodporúča sa počas tvorby zostať v saune. Zapnutie ozónového generátora môže spôsobiť rušenie rádia.

## **ČO SÚ INFRAČERVENÉ LAPUSKY (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 (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Lúč gama	Röntgenový lúč	Ultrafialové	Viditeľné	Infračervené	Mikrovlnné

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

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

**NEJEDNÁ SA O TEPELNÚ KOMORU** Keď ľudia počujú slovo „sauna“, obvykle si predstavia parnú saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkosť môžu prinútiť človeka k poteniu. Napríklad parná sauna je obdobným 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, aby 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 oveľa nižších teplotách, ako je to v prípade parnej sauny.

**ČO SA BUDE DIEŤ VO VNÚTRI** Teplo vytvárané infračervenými žiaričmi budete pociťovať okamžite.

Vlnová dĺžka tohto tepla umožní lúčov preniknúť 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 skracuje 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 tiež 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 zaistili, 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 horúcimi v priebehu saunovania.

## AKO POUŽÍVAŤ INFRASAUNU

- Potenciál infračervenej terapie najlepšie využijete, pokiaľ teplotu nastavíte na najvyššiu hodnotu. Počas celého saunovania tak bude vaše telo využívať plný výkon infračerveného žiarenia. Pokiaľ teplotu nastavíte na nižšiu hodnotu, ohrievače sa budú priebežne vypínať a znovu 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 tiež do istej miery regulovať pohyblivou strešnou ventiláciou alebo pootvorením dverí.
- Pred samotným saunovaním je dobré sa osprchovať a utrieť sa dosucha.
- Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 15 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.
- 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 výpotku a tretiu osušku si dajte cez kolená pre časté stieranie potu. Tým podporíte ďalšie potenie.
- Vezmite si so sebou do sauny hrubú žinku či uterák a vo chvíli, keď sa začnete potiť, si ju môžete utierať tvár. Vďaka tomu odstránite mŕtve kožné bunky a vaša koža sa tým omladí a bude vyzeráť hladšie. To isté môžete prevádzkovať aj na ostatných častiach tela, a to s pomocou uteráka, kefy alebo peelingovej soli.
- Najlepší čas na saunovanie je ráno, pokiaľ teda máte možnosť vstať o 30 minút skôr. Krátko po prebudení telo ľahko pretiahnite, potom sa vypoďte v infrasaune, osprchujte, a nakoniec vypite niekoľko pohárov čistej vody. Lepší zdroj energie pre nastávajúci deň by ste ťažko hľadali. Pokiaľ máte naopak problémy so spaním, môžete použiť saunu večer. Pokojný a relaxovaný stav zaistený saunovaním vám pomôže ľahšie a lepšie zaspáť.
- Pri saunovaní v infrasaune je najlepšia poloha, ktorú môžete zaujať v sede a nie v ľahu. Ohrievače sú totiž umiestnené tak, aby najviac úžitku zo žiarenia poskytli osobe sediacej vo vzpriamenej polohe s chodidlami na úrovni lavice.
- Nie je dôležité, aká teplota je vo vnútri infrasauny, keď do nej vstúpíte. Výrazné potenie totiž nastáva až cca po 15 minútach. Z tohto dôvodu nie je nutné čakať, kým sa sauna naplno rozohreje. Najlepším riešením je vstúpiť do nej pri jej zapnutí a zahrievať sa spoločne so saunou.
- Po dokončení saunovania nie je ideálne sa okamžite sprchovať. Vzhľadom na to, že sa vaše telo počas saunovania zahrialo, bude sa aj naďalej po určitú dobu potiť aj po vypnutí vykurovacích jednotiek, dokonca aj po opustení sauny. Posadzte sa v saune s otvorenými dverami a nechajte vaše telo potiť, zatiaľ čo sa bude ochladzovať. Akonáhle sa budete cítiť dostatočne príjemne, dajte si vlažnú (nie studenú) sprchu pre úplné opláchnutie výpotku 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 zaniestť.
- Po saunovaní je dôležité doplniť tekutiny stratené počas saunovania. Ideálnym nápojom je čistá voda, ktorá nevráti telu späť kalórie spálené počas saunovania.
- Po ukončení saunovania odstráňte ľahko navlhčenou handričkou z vnútorných priestorov vodu a pot (viď ďalej v kapitole STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU) a ponechajte otvorené dvere, aby vnútorný priestor sauny mohol vyvetrať.

## STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU

Veľmi dôležité je čistiť saunu pravidelne:

- zametajte alebo vysávačom vyčistíte podlahu, príp. lavica
- utrite múry, kde sa ich ľudia dotýkali – tj nad lavicami, okolo dverí a ovládacích panelov

- použijete 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 infrasauny, ako napr. Saunareiniger
- nepoužívajte príliš mokрую 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 vnútro alebo vonkajšok infrasauny
- nikdy nepoužívajte farby, moridlá ani iné chemické nátery vo vnútri sauny, horúčava môže spôsobiť uvoľňovanie výparov z týchto náterov
- pre impregnáciu dreva a jeho ochranu proti vlhkosti je možné lavice a ďalšie exponované drevené časti sauny priebežne ošetrovať parafínovým olejom, ktoré navyše tiež dokáže zvýrazniť prirodzenú kresbu dreva

### VÝHODY VAŠEJ SAUNY

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

- zníženie krvného tlaku
- zníženie tuhosti kĺbov
- úbytok na váhe
- 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 napomáhala pri riešení problémov so zápalovými infiltrátmi, edémami a výpotkami
- sauna napomáha pri liečbe akné, ekzémov, psoriázy, 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 zranenia pri použití na zahriatie svalov pred strečingom a cvičením
- detoxikuje telo
- pomáha liečiť bronchitídu (zápal priedušiek)
- pomáha s liečbou žihľavky, dni, poškodením tkanív, hypertrofiou prostaty

## **DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE**

Infračervené lúče emitované vašou infračervenou saunou sú uznávané ako prostriedok, ktorý ponúka široké spektrum možných terapeutických prínosov a účinkov, ako dokazuje výskum vykonávaný na rôznych miestach sveta. Tieto prínosy sú tu prezentované len na 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 tiež 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 alebo iné implantáty) zvyčajne nezaznamenávajú žiadne negatívne účinky, mali by sa však aj v takom prípade poradiť so svojim lekárom pred začatím 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 trubicám strategicky umiestneným naprieč saunou. Počas produkcie infračerveného žiarenia vyžarujú veľmi intenzívne teplo a dochádza k ich značnému zahrievaniu (250-300 °C). Vždy chránené tak, aby nikdy nedochádzalo k ich priamemu styku s pokožkou. Sauna vybavená keramickými ohrievačmi, sa spravidla vyhreje rýchlejšie ako sauna s karbónovými ohrievačmi. Ich obstarávacie náklady sú nižšie a životnosť je cca 8000 hodín.

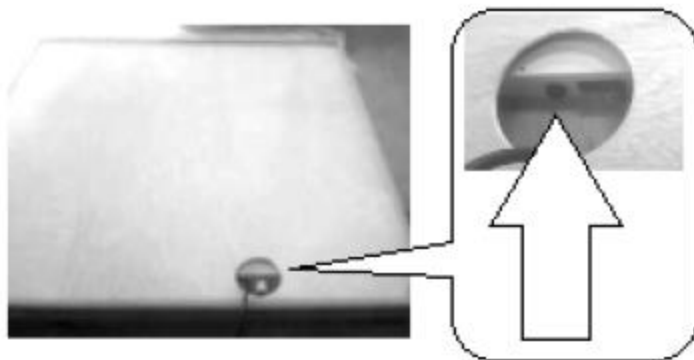
Vykurovacia jednotka s uhlíkovým vláknom je tvorená predovšetkým kovovou žeraviacou katódou a uhlíkovým vláknom. Keď elektrický prúd prechádza kovovou žhaviacou katódou, dochádza k zahrievaniu uhlíkového vlákna, ktoré potom emituje dlhovlnné infračervené lúče. Karbónové ohrievače sa zahrievajú niečo pomalšie, ale distribúcia infračervených lúčov je oveľa rovnomernejšia a efektívnejšia. Ich povrchová teplota dosahuje 70–170 °C. Podiel infračervených vln v dlhovlnnom spektre je vyšší ako u keramických ohrievačov, takže dokážu ľahšie a hlbšie preniknúť do tkanív, 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.

## **ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA**

Niektoré typy saun môžu mať funkciu jednoduchej alebo opakovanej zvukovej signalizácie pre odozvu stlačenia tlačidiel, dosiahnutie nastavenej teploty či času.

## LOKALIZÁCIA CHYB

Ovládací panel nefunguje.	Skontrolujte zapojenie kábla ovládacieho panela.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Indikátor napájania nesvieti.	Znovu stlačte nadprúdovú ochranu v otvore krytu HORNEJ DOSKY vid'. obrázky nižšie.



Svetlo na čítanie nefunguje.	Skontrolujte a znovu pripojte kábel svetla.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Zahrieva sa iba časť ohrievača.	Ohrievač je chybný – kontaktujte autorizovaný servis.
	Konektor ohrievača nie je dobre zapojený – pevne ich spojte.
	Konektor vykurovacieho telesa je spálený – kontaktujte autorizovaný servis.
Nehreje lýtkový alebo podlahový ohrievač.	Kábel za BOČNOU DOSKOU LAVICE nie je pevne zapojený do zásuvky na ZADNEJ DOSKE – pevne ho zapojte.
Nekúri celá sauna.	Káblový konektor ovládacieho panela je uvoľnený – znova dobre pripojte konektory ovládacieho panela.
	Ovládací panel je poškodený – kontaktujte autorizovaný servis.
	Ovládacia skrinka je poškodená – kontaktujte autorizovaný servis.

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY

Záručná doba je uvedená na predajnom doklade, najmenej však 24 mesiacov, a začína dňom prevzatia výrobku, čo je potrebné preukázať originálnym predajným dokladom. Záruka sa vzťahuje na vady, ktoré má výrobok pri prevzatí, a ďalej na preukázateľné výrobné vady, ktoré sa vyskytnú v záručnej dobe. Záruka sa nevzťahuje na bežné opotrebenie výrobku a jeho dielov a na škody vzniknuté v dôsledku nedodržania návodu na použitie, zanedbania údržby, nesprávneho používania, v dôsledku úmyselného poškodenia, neodborného zásahu, úpravy alebo opravy za použitia neoriginálnych dielov, v dôsledku vonkajších vplyvov (oxidácia, korózie, záplavy a pod.). Opravy v záručnej dobe smú vykonávať iba autorizované opravovne alebo servis výrobcu.

Poznámka: Odporúčame poznamenať si modelové a výrobné číslo výrobku pre prípadné uplatnenie záruky, získanie náhradného dielu alebo servisného zásahu (tieto čísla nájdete na výrobnom štítku na ZADNEJ DOSKE sauny).

Modelové číslo	
Výrobné číslo	

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

## LIKVIDÁCIA



Obal sa skladá z materiálov, ktoré možno odovzdať na recykláciu v komunálnych zberných dvoroch alebo zberných nádobách.

**Chráňte životné prostredie! Elektrické zariadenie neodhadzujte do domového odpadu!**



V súlade s európskou smernicou č. 2012/19/EÚ musí byť opotrebované elektrické zariadenie zhromažďované oddelene a odovzdané na ekologickú recykláciu. Informácie o možnostiach likvidácie vyslúžilého zariadenia vám podá obecná alebo mestská správa.



MOUNTFIELD SK S.R.O., Kollárova 85, 036 01 Martin

[www.mountfield.sk](http://www.mountfield.sk)

[mountfield@mountfield.sk](mailto:mountfield@mountfield.sk)