



baðstova

Sauna bruksanvisning

Les gjennom denne manualen for din egen sikkerhet og for å få den beste opplevelsen med din nye Baddstova



Forhåndsregler

Ved bruk av sauna

-BEHOLD DENNE MANUALEN FOR FREMTIDIG BRUK.

-LES IGJENNOM HELE MANUALEN FØR BRUK.

Til og begynne med, begrens hyppigheten av badstuøktene til 1 gang om dagen og 20 minutter.

Slå kun på varmepanelet om du skal bruke badstua eller for å forvarme den direkte før bruk.

Slå av varmepanelet direkte etter bruk.

Hold en avstand på minst 45 cm mellom varmelampene og den delen av kroppen lyset treffer direkte.

Ikke eksponer en side av kroppen mot varmepanelet for lenge av gangen. Roter kroppen 90-180 grader hvert 2-10 minutt.

Ta ut pærene før demontering, flytting, rengjøring eller annet vedlikehold av badstua. Unngå vann, veske og metallobjekter i kontakt med pærene.

BRANNFARE: Hold brennbare gjenstander (eks. puter, gardiner, papir) i nærheten av varmepanelet.

Ikke berør varmepærene da de er i bruk og la pærene avkjøles i 10 minutter etter bruk før berøring.

Varmepærene benytter infrarødt lys som kan være skadelig for øynene, unngå derfor å stirre direkte inn i pærene. Indirekte lys er derimot ikke skadelig men det anbefales allikevel at øynene holdes mest mulig lukket under bruk av varmepanelet.

Dette produktet er ikke beregnet for bruk av personer (inkludert barn) med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap med mindre de har tilsyn, eller instruksjon om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet. Barn og utsatte mennesker bør overvåkes for å sikre at de ikke leker med apparatet.

Ikke bruk dette produktet om du er påvirket av alkohol eller andre rusmidler.

Forhåndsregler elektrisitet

VARMEPANELET MÅ IKKE TILDEKKES

Ikke berør varmepanelet eller resten av det elektriske om du er våt.

Unngå å legg strømledningen slik at den kan trækkes på eller bli utsatt for annen uheldig belastning.

Inspiser strømledningen, bryteren og varmepanelet med sokler og pærer for skader før bruk. Om du oppdager skader; skru av produktet og ta ut stikkontakten. Kontakt Badstova kundeservice for reparasjon/utskiftning.

Ikke senk ledningen eller støpselet i vann eller annen væske.

Ikke la apparatet være uten tilsyn når det er i bruk.

Aldri plasser varmepanelet der det kan falle i et badekar eller annen vannkilde.

Dette produktet inneholder resirkulerbare materialer. Ikke kast dette produktet sammen med vanlig husholdningsavfall. Ta kontakt med din lokale el. forretning eller miljøstasjon for riktig resirkulering av denne type produkter.

Medisinske og helsemessige forhåndsregler

Konsulter din lege før bruk av dette produktet om du er i tvil på grunn av helsesituasjon eller medikamentbruk.

Ikke bruk dette produktet om du er gravid.

Konsulter din lege før bruk om du har noen form for implantater.

Barn burde ikke bruke badstuen uten tilsyn.

Kroppslige reaksjoner kan oppstå ved bruk av badstuen. Dette er midlertidige symptomer man kan oppleve på grunn av varmen og lyset. Noen kan oppleve å bli trøtt og sliten etter bruk, få varmeutslett eller hodepine. Dette er i de aller fleste tilfeller normalt og går raskt over.

Overdreven bruk kan føre til dehydrering og forstyrrelser i salt/elektrolyttnivået.

Ansvarsfraskrivelse

Badstova AS sine produkter er ikke registrert eller sertifisert som "medisinsk produkt" og er ikke ment til å behandle eller diagnostisere medisinske tilstander eller sykdom. Ta kontakt med fastlege eller annen medisinsk ekspert om du er usikker på din egen helsesituasjon eller medisinsbruk i forbindelse med bruk av dette produktet.

Badstova AS er ikke ansvarlig for bruken av deres produkter eller skade på person eller eiendom der produktet benyttes.

Produktet er i stor grad laget av naturprodukter som treverk, bomull og stål. Det er vanlig med små variasjoner og nyanser i farge, tekstur og overflate i slike materialer. Dette er ikke å anse som defekter eller mangler som går på garantien av produktet om det ikke går ut over funksjonen.

Spesifikasjoner

Lyspanel

Merke: Badstova
Materiale: Furu, heltre
Vekt: 5kg

DIMENSJONER:

Bredde: 35cm
Høyde: 52cm
Dybde: 25cm

ELEKTRISK INFO:

230-250V
50/60 Hz
Effekt: 900 W

Produktet er CE-sertifisert.



Telt og ramme

Merke: Badstova
Materiale ramme: Furu, heltre
Materiale telt: ubleket naturfarget bomull

DIMENSJONER FERDIG OPPSATT:

Bredde: 95cm
Høyde: 145cm
Dybde: 130cm

Deleliste

Lyspanel

Del:	Antall:
Varmepanel med oppheng, bryter og kabel	1 stk.
Varmepære 250w	3stk.
Varmepære 150w	1 stk.
Karabinkrok	1 stk.

Badstutelt:

Del:	Antall:
Hjørnestokk med borrelås	2stk.
Hjørnestokk uten borrelås	2stk.
Kort rundstokk uten krok	3stk.
Kort rundstokk med krok	1 stk.
Lang rundstokk	4stk.
Firkantlist til teltdør	1 stk.
Bomullstelt	1 stk.

Oppsett

1. PAKK UT PRODUKTET

Kontroller at alle delene er med i pakken og at ingenting har blitt skadet under transport.



2. SETT SAMMEN OG TEST LAMPE

HUSK: ikke skrap pærene mot nettet og bruk lett håndkraft får å skru pærene i soklen. (Bilde 1)

Legg panelet på gulvet med nettet og soklene opp. Skru inn alle pærene, den svakeste (150) anbefales å ha nederst. plugg deretter i stikkkontakten og skru på bryteren for å teste.

Om nødvendig, bøy nettet tilbake for hånd hvis det har blitt bøyd under transport. (Bilde 2)

Om noe ikke skulle fungere ta kontakt med Badstova kundeservice for hjelp.



3. VELG ET EGNET STED

Minst 95cm bredde, 130cm dybde og 145cm. høyde.

4. SETT OPP RAMME

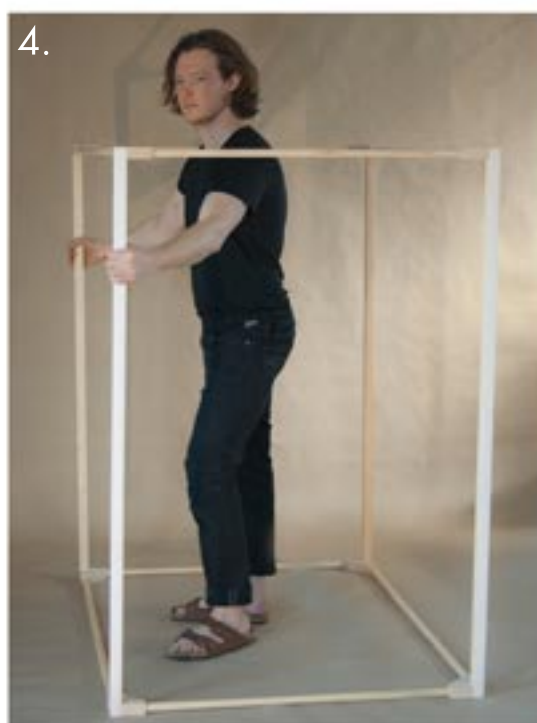
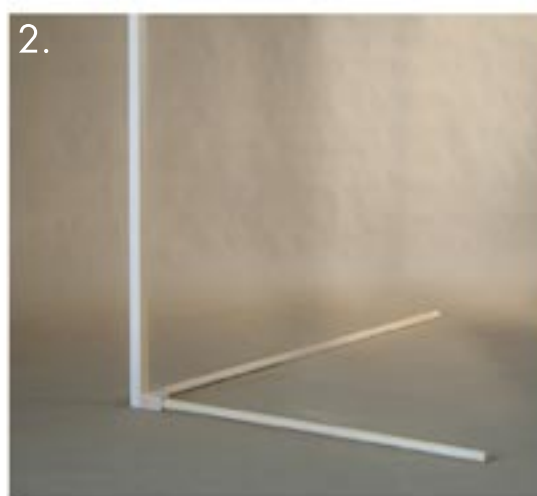
HUSK: Den korte rundstokken med festekrok skal være øverst i bakkant av teltet der varmepanelet skal henge. Trerammen har noe fleksibilitet og kan bøyes lett for å få plass til å sette inn de siste stokkene.

Start med hjørnestolpene med borelås. Disse skal være ut mot fronten på teltet med borelåsen vendt ut mot sidene. (Bilde 3)

Sett inn rundstokker i begge hull på hjørneklossen for å unngå at den velter. (Bilde 1 og 2)

Sett så inn resten av hjørnene og rundstokkene, spar den korte rundstokken med festekroken i til sist. Gjør ferdig hele rammen i bunnen først så den står stabilt. De korte rundstokkene skal være på fronten og baksiden av teltet, de lange er til sidene.

Sjekk at alt sitter ticht til slutt. (Bilde 4)



5. MONTER TELTET

HUSK: Ikke bruk for mye makt og tving teltet over hjørner og kanter på ramma. Det kan føre til at sømmen rakner eller tekstilen mister fasongen. Når teltet dras ned på ramma kan det være lettere om man er to stykker som drar i hver sin ende.

Start med å legge hele teltet over ramma med åpningen på teltet mot fronten på ramma. (Bilde 1)

Brett borrelåsen som sitter på innsiden av sømmen på teltfronten slik at den ikke kommer i kontakt og fester seg til borrelåsen på ramma. (Bilde 2)

Dra teltet ned langs ramma til det sitter stramt og rett i forhold til ramma. (Bilde 3)

Brett bunnen av teltet inn under ramma. (Bilde 4)

Brett så borrelåsen rundt hjørnestolpen og fest borrelåsene slik at teltet sitter stramt. (Bilde 5)

Sett til slutt inn trelisten i lommen nederst på døra. (Bilde 6)



6. HENG OPP VARMEENHETEN

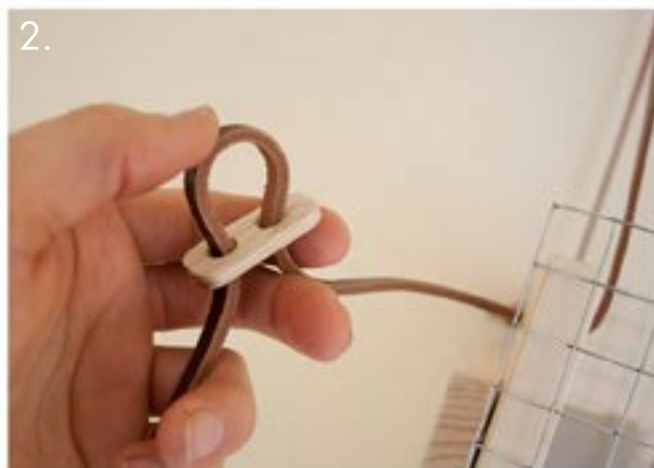
Fest varmepanelet til kroken i ramma med den medfølgende karabinkroken. Vri på kroken får å justere panelet om det ikke henger rett. (Bilde 1)

Juster til ønsket høyde ved å justere lengden på lærsnora. (Bilde 2)

Stikk kontaktpluggen og ledningen ut under bunnen på teltet. (Bilde 3)

Badstua er nå klar for bruk:) (Bilde 4)

Nyt din første runde i ditt nye favorittrom!



7. EKSTRA INNVENDIG DØR

Om ønskelig er det en mulighet å henge opp et ekstra teppe eller liknende over døra på innsiden av teltet. Dette gjøres ved å sette teppet inn mellom duken på teltet og ramma. (Bilde 1 og 2)

Dette vil gjøre inngangen mer lufttett og gi noe høyere lufttemperatur i badstua ved bruk.



Hvordan bruke din nye Baðstova

LES DETTE FØR DU BEGYNNER Å BRUKE PRODUKTET.

MÅLET MED BADSTUTERAPIEN

Målet med badstuterapien er å fremprovosere en passiv svetterespons, altså en svetterespons uten fysisk anstrengelse. Dette har en rekke helsefordeler da svetting mens nervesystemet er i restitusjon/hvilemodus (parasympatisk aktivering) har en større renselsesfunksjon enn ved fysisk aktivitet (sympatisk aktivering) I tillegg har det røde lyset fra glødepærene en rekke positive effekter da det har samme lysfrekvens som naturlig sollys uten de skadelige UV strålene. I dagens samfunn med mye kunstig blått lys og generelt litt for lite eksponering for naturlig sollys er kroppen gjerne i underskudd på dette lyset og nyter godt av litt påfyll.

Scann QR koden for å lese mer om bruk og fordeler eller gå til www.badstova.com/info



LENGDE OG HYPPIGHET

Lengden og hyppigheten på badstuterapien må bestemmes av hver enkelt bruker men vi anbefaler å starte med kortere økter noen ganger i uka. (ca. 20 minutter, 3-4 ganger i uka) Hvis du har lite svetterespons i utgangspunktet, og opplever at du ofte ikke svetter selv om du blir varm både ved fysisk aktivitet og ved passiv varme anbefales det å være ekstra varsom i starten. Det kan ta tid før svetteresponsen gradvis blir sterkere.

Lengden på badstuøktene kan økes gradvis med ca. 5 minutter av gangen. Maksimal lengde på en økt burde ikke være lenger enn 60 minutter. Dette er individuelt og lengden justeres etter hva som føles riktig. Det er ikke noe mål i seg selv å presse seg til lengst mulig økter.

Start med en økt om dagen, 3-4 ganger i uka i de første ukene. Etter hvert kan det økes til 5-7 ganger i uka. Maksimalt anbefales ikke oftere enn 2 ganger om dagen. Dette er også et spørsmål om individuelt behov og ønske.

TILSYN

Er du usikker på egen helsetilstand eller hvordan du vil reagere på badstuterapi anbefales det å ha noen i nærheten de første gangene for ekstra trygghet.

Før bruk

JUSTER LAMPEHØYDEN

Pass på at varmepanelet og lampene har passe høyde og henger rett. Ta utgangspunkt i at den øverste varmepæren står omtrent i høyde med munnen og juster eventuelt etter ønske.

FORVARM

Skru på varmepanelet og lukk teltdøra for å forvarme. Lufttemperaturen inne i teltet burde komme til ca. 40°C etter 10-15 minutter avhengig av lufttemperaturen i rommet rundt.

DRIKK

Drikk gjerne et glass vann før du tar en runde i badstua.

HÅNDKLER

Legg et håndkle på krakken du skal sitte på og et håndkle på gulvet under deg for å ta imot svette. Om ønskelig bruk gjerne et håndkle for å tørke svette av ansiktet underveis.

BEKLEDNING

Ha på deg så lite som mulig når du tar badstu. Dette vil gjøre effekten av varmen og lyset best mulig.

INGEN DISTRAKSJONER

Unngå distraksjoner som arbeid, prating eller bruk av telefon og skjerm. For å få mest ut av badstuopplevelsen og de positive effektene lyset og varmen gir anbefales det å lukke øynene og ikke aktivere hodet med andre stimuli. Slapp av og bruk gjerne avslappende musikk om ønskelig.

Under bruk

VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

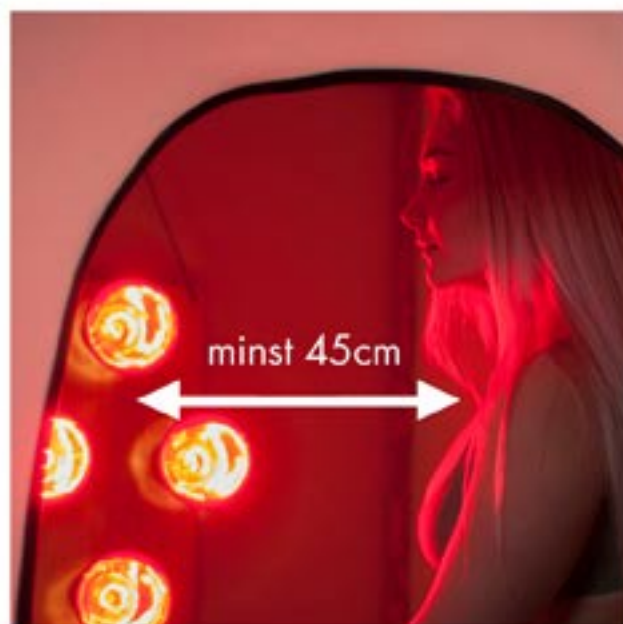
Sitt med en avstand fra varmelampene til overkroppen på minst 45cm.

Unngå å komme bort i gitteret og varmepærene.

Unngå å stirre direkte inn i lampene.

Lukk gjerne øynene mye av tiden.

Forlat badstua om du føler deg svimmel, dårlig, hvis du plutselig slutter å svette, ansiktet blir plutselig rødt eller ved unormal hjertebank. Dette kan være tegn på overoppheting eller heteslag.



ROTASJON

Overkroppen må roteres 1/4 - 1/2 runde hvert 2-10 minutt etter behov. Dette for å kontrollere eksponeringen for varme og unngå overoppheting av huden.

SVETTING

For å oppnå en sterk svetteeffekt

SKRU AV

Skru av panelet når du er ferdig og skal forlate badstua.

Etter bruk

TA UT HÅNDKLENE

Ta ut håndklene, hvertfall det du har sittet på og heng det utenfor badstua til tørk eventuelt vask.

DRINK

Drikk et stort glass vann etter en runde i badstua. Gjerne en halv liter eller mer.

VASK AV DEG SVETTEN

Når du er ferdig i badstua ta deg en dusj og skyll vekk svetten før den tørker tilbake i huden. Har du ikke tilgang til dusj der du er bruk et håndkle og tørk av deg.

Vedlikehold av produktet

VARMEPANELET

Beskytt panelet for vann og annen væske og unngå store fuktvariasjoner. Tørk av med papir eller liknende om det blir vått. Treverket er satt inn med linoljesåpe og har en lett smussavstøtende overflate. Om ønskelig kan det behandles med liknende produkt eventuelt grønnsåpe.

Treverk er et levende materiale og kan over tid krympe eller bøye seg noe. Dette er helt normalt og ikke noe å bekymre seg over.

RAMME

Det samme gjelder for treverket i ramma som på varmepanelet. Opplever du at rundstokkene blir veldig trange å få inn i hjørneklossene kan endene som stikker inn i hullet pusses lett med sandpapir for å gjøre de litt tynnere

TELTET

Teltet kan ved behov vaskes på skånsom vask i vaskemaskin. Det trenger ikke vaskes om det ikke er skittent eller har begynt å lukte. Bruk et mildt vaskemiddel og heng til tørk. Om ønskelig kan teltet strykes med strykejern eller rettes ut med tøydampere.

Kontakt oss

www.badstova.com

badstova@gmail.com

+47 99464094

For mer info,
scann QR koden eller gå til
www.badstova.com/info

