

# MONTERINGS- OG BRUGER VEJLEDNING

Med 4,5 kW saunaovn

SAUNA

## Stavanger 1313

Velkommen

Tak fordi du købte en af vores saunaer.  
Held og lykke med din vej til en bedre sundhed.



## Indhold

Indhold .....	2
Pakkens indhold .....	3
Introduktion og krav til installationen .....	3
Monteringsvejledning .....	4-6
Installation af lampe og saunaovn .....	7-9
Anbefalinger til brug af saunaen .....	10
Sikkerhed .....	11
Vigtige sikkerhedstips .....	12
Rengøring og vedligeholdelse .....	13

## Tilbehørspakken

### Pakken indeholder

Bænk, saunaovn, saunasten samt et saunasæt bestående af saunaspand, øse, sandur og kombineret hygrometer/termometer.



Saunaovn



Saunasæt



Saunasten

## Introduktion

Læs denne manual helt igennem inden du bruger saunaen for første gang. Vi anbefaler, at du beholder manualen til fremtidig brug.

### Sundhedsfordele

- Stimulerer udskilning af gifte fra kroppen
- Stimulerer hjerte/kar tilstand
- Stimulerer immunforsvaret
- Forbedrer blodcirkulation
- Lindrer smerter
- Kan medvirke til vægttab og mindre cellulitis
- Giver dig bedre hud
- Virker afstressende

Brug af saunaen forbedrer blandt andet blodcirkulation, Dette fører til en mærkbar forandring i smertelindring, vægtkontrol, stimulering af huden og formindskelse af stress.

### Installation

1. Der må ikke kobles flere apparater til samme stikkontakt som saunaen.
2. Sæt saunaen op på en vandret overflade.
3. Undgå vand på saunaens yderside. Hvis gulvet er fugtig skal saunaen bruges et underlag til at holde saunaen tør.
4. Opbevar ikke letantændelige væsker o.l. eller kemiske produkter i eller i nærheden af saunaen.
5. Saunaen skal stilles indendørs og i et tørt rum.  
Fugtighed kan forårsage skader på saunaens ydre og indre.
6. For at fremskynde opvarmningen af saunaen skal du placere den i et opvarmet rum.

## I. Monteringsvejledning

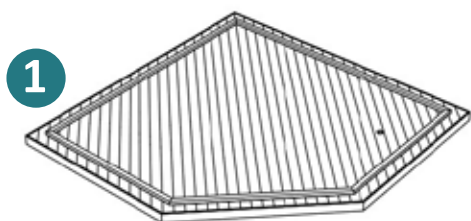
Saunaen skal sættes op af to voksne. Læs instruktionerne omhyggeligt inden og nogle gange også under monteringen. På den måde sikrer du dig, at saunaen monteres korrekt.

### Placering af saunaen

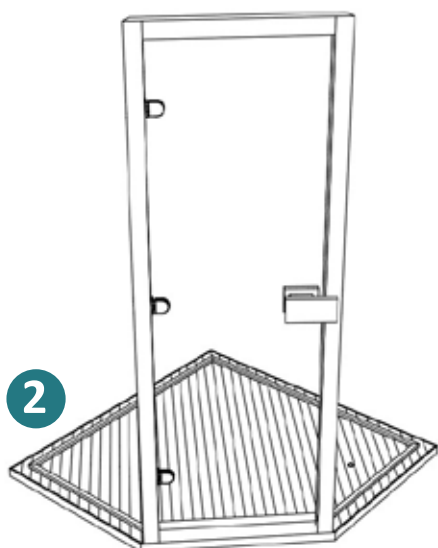
Når du har fundet et godt sted til din sauna skal du tjekke følgende:

1. Den elektriske ledning skal være let tilgængeligt.
2. Stedet skal være tørt og plan

### Placer bunden



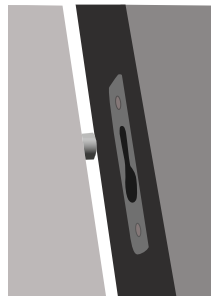
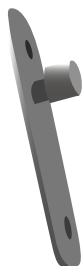
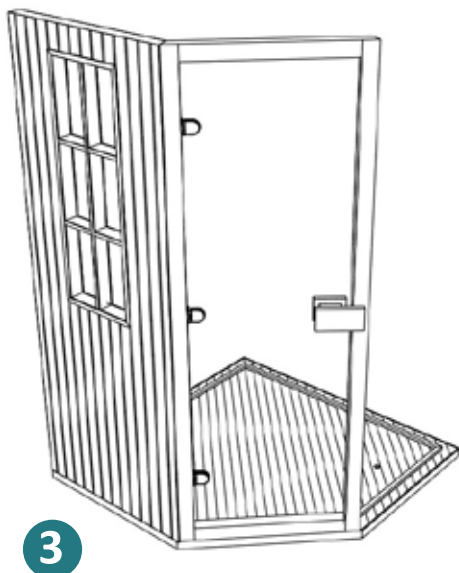
1. Placer bunden på gulvet. Husk, at DØREN skal pege ud mod rummet.



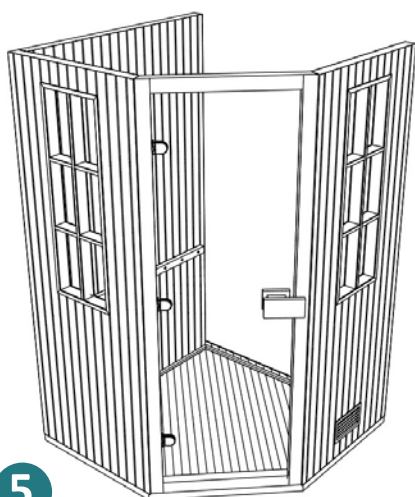
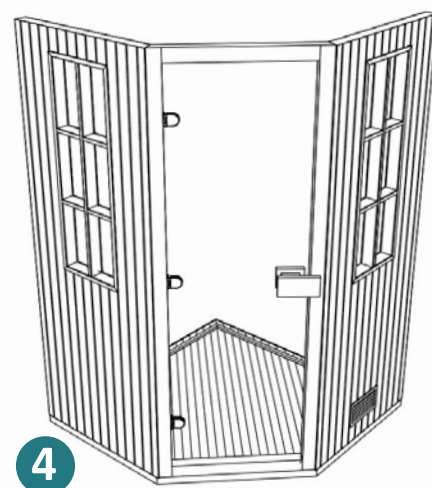
2. Placer glassdøren på bunden.

3. Fastgør døren og det venstre sidevindue med nøglebeslaget. Dette beslag sidder i væggen og kan ikke ses udefra. Den ene væg har et hul, som ligner et nøglehul, den anden har en metalkrog der stikker ud.

Ved at løfte væggen nogle cm kan man føre nøglehullet over krogen og væggene låses sammen når man sætter væggen ned igen.

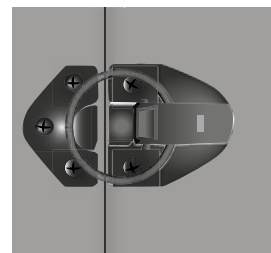
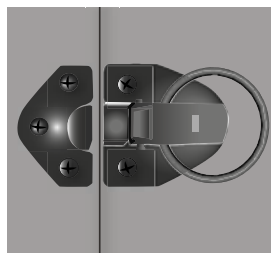


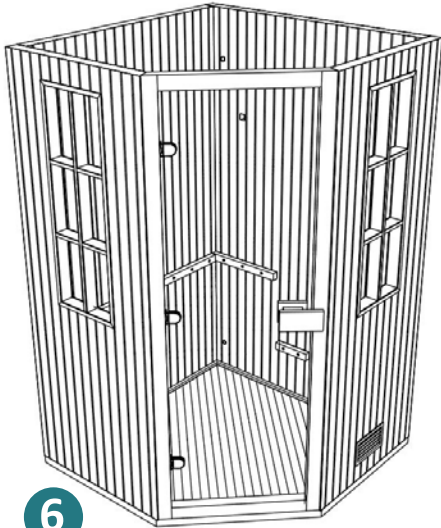
4. Fastgør højre sidevindue på samme måde.



5. Fastgør venstre bagpanel til venstre vindue ved hjælp af klipsene. Denne er let at spænde og kan ses udvendigt.

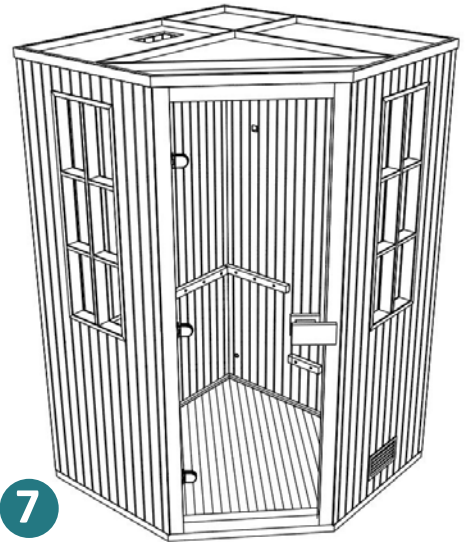
Sæt klipsedele overfor hinanden og lås med ringen.



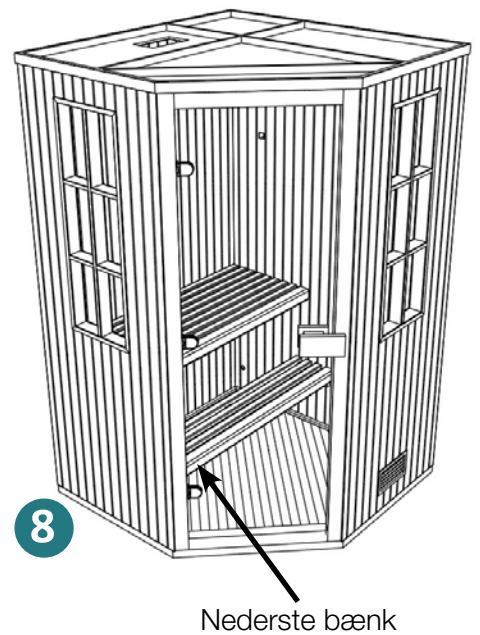
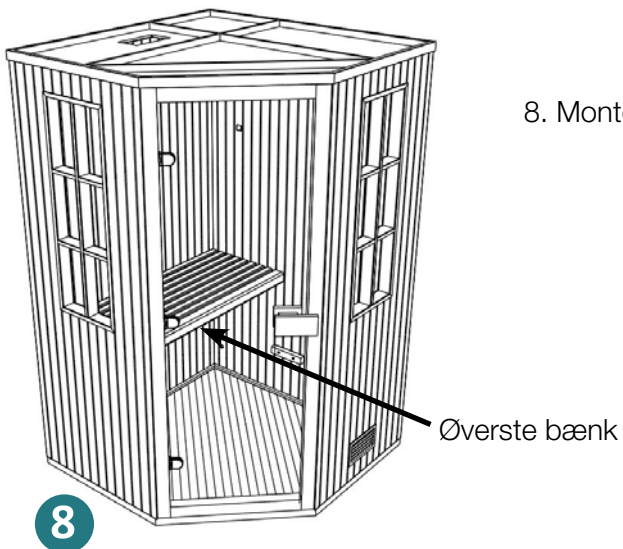


6. Fastgør højre bagpanel på samme måde til højre vindue.

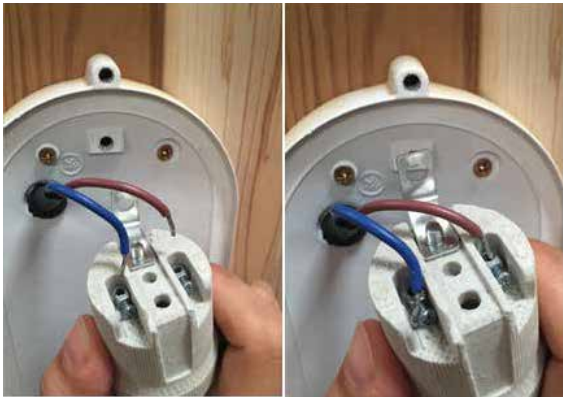
7. Monter taget på kabinen og tilslut alle ledninger.



8. Monter bænkene



## II. Montering af lampen



1. Ledningerne skrues fast i fatningen.  
Monter lampen på væggen med skrueerne.



2. Monter skærmen med skrueerne.

## III. Montering af saunaovnen



1. Inden du monterer saunaovnen skal ledningen føres gennem hullet i kabinens væg.

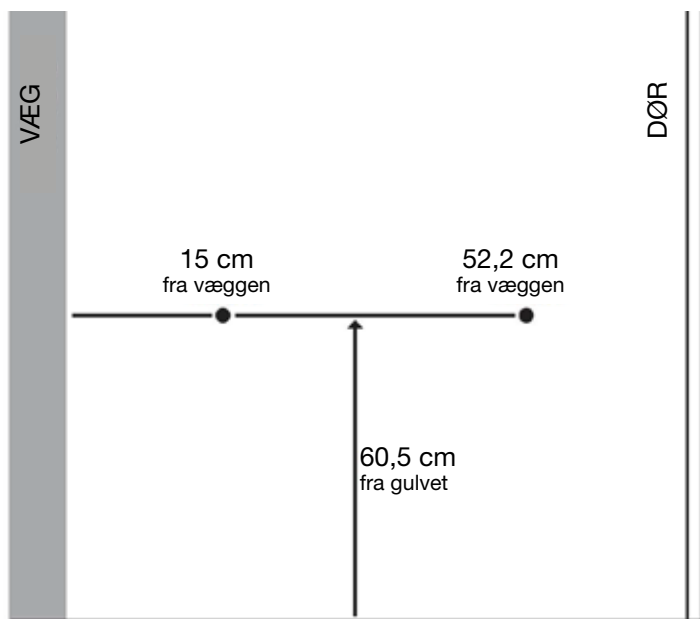
2. Se saunaovnens vejledning for tilslutning af kablet.

3. Monter saunaovnen i kabinen.

### III. Montering af saunaovnen



1. Skrue 2 x 45 mm. skrue med flad hovede i væggen. Se afstanden på tegningen herunder.
2. De forborede skruehuller skal IKKE bruges, da saunaovnen er opgraderet.
3. Løft saunaovnen på plads, så den passer med skrueerne.
4. Sikr dig, at der er så lidt mellemrum som muligt mellem skruehøven og beslag.



Måltegning

15cm fra væggen



45 mm skrue med flad hovede eller lignende. (Medfølger ikke.)



### III. Montering af trærammen



Måtten på billedet medfølger ikke.

1. Sav ca 20 mm af de inderste ben med en sav, hvis gulvlisten er for høj.

2. Skrue trærammen fast med 4 stk. 60 mm skruer. Bor for, så træet ikke flækker.

60 ,mm skruer. (Medfølger ikke.)



Til slut fyldes op med lavasten og strømmen sluttes til.

### Anbefalinger før brugen af saunaen

1. Juster varmen i saunaen under brug, bruger du ventilationslemmet i loftet eller døren (ved at sætte den på klem)
2. Er dette ikke nok åbnes døren helt
3. Drik rigeligt med vand før og efter brug af saunaen
4. Hvis du tager et varmt brusebad eller bad inden du går i saunaen, sveder du mere. Prøv dig frem med hvad der passer dig bedst.
5. For at udnytte saunaens varme på bedste vis, bør du dække håret til.
6. Brug mindst 2-3 tørklæder, én til at sidde på, én på gulvet, til at opfange sved og én over skødet for komfort og til at tørre sved af med.
7. Tør sved af, så du fortsat kan svede mere og dermed udskille giftstoffer fra din krop.
8. Benyt lejligheden til at massere de områder og muskler på kroppen, der er ømme og stive for hurtigere bedring.
9. Smør ikke din krop eller dit ansigt med lotioner eller olier, inden du bruger saunaen, da dette vil blokere porer.
10. Barbering af ben eller ansigt i saunaen, mens du sveder, resulterer i en mærkbar glathed.
11. Undgå at spise i mindst en time, før du bruger saunaen. Det er bedre at komme ind med tom mave, da det sandsynligvis er mere behageligt, end hvis du lige har spist.
12. Stræk din arme og ben, maser din nakke osv. for fuldtud at udnytte varmen i din sauna.
13. Det er let at sove efter brug af saunaen, da kroppen er ordentligt afslappet.
14. Ved det første tegn på forkølelse kan det være nyttigt at øge brugen af saunaen, da dette kan styrke immunforsvaret og reducere risikoen for virusinfektioner. Kontakt en læge for tegn på forkølelse for at få den rigtige behandling.
15. De områder af kroppen, som du specifikt ønsker at give dyb varme, skal placeres så tæt på varmelegemet som muligt.
16. Spring ikke ind i brusebadet straks efter brug af saunaen. Når kroppen opvarmes i saunaen, vil den fortsætte med at svede et stykke tid efter. Sid i saunaen med døren åben, og lad din krop køle af, før du bruser.

**Læs alle sundheds- og sikkerhedsinstruktioner. Hvis du er i tvivl om dit helbred, når du bruger din infrarøde sauna, skal du kontakte din læge inden brug. Hvis du er svimmel og træt, mens du er i saunaen, er det sikreste at komme ud af saunaen med det samme.**

1. Læs og følg følgende instruktioner nøje.
2. Følg de sædvanlige forholdsregler, når du installerer og bruger elektrisk udstyr.
3. For at mindske risikoen for kvæstelser bør børn ikke have adgang til saunaen uden nøje overvågning.
4. Brug ikke saunaen umiddelbart efter anstrengende træning. Vent mindst 30 minutter, indtil kroppen er kommet sig ordentligt.
5. Høje temperaturer kan forårsage fosterskader i de første måneder af graviditeten. Gravide kvinder bør konsultere en læge, inden de bruger saunaen.
6. Farer ved hedeslag: Langvarig eksponering til varm luft kan forårsage hedeslag. Selvom varme har mange sundhedsmæssige fordele, er det vigtigt ikke at lade kropstemperaturen stige over 40 ° C. Svimmelhed, sløvhed og træthed er nogle symptomer på hedeslag. Virkningerne kan omfatte vanskeligheder med at opleve varmen, bevidstløshed og overhængende fare, fødselsdefekter hos gravide kvinder, fysisk manglende evne til at komme ud af saunaen og bevidstløshed.
7. Brug af alkohol, stoffer og visse medikamenter før eller under tiden i saunaen kan føre til bevidstløshed.
8. Personer, der lider af fedme eller har haft hjertesygdomme, lavt eller højt blodtryk, kredsløbsproblemer eller diabetes, bør konsultere en læge, inden de bruger saunaen.
9. Folk, der tager medicin, bør konsultere en læge, inden de bruger saunaen, da nogle lægemidler kan forårsage træthed, mens andre kan påvirke hjertet, blodtrykket og blodcirkulationen.
10. Sov aldrig i saunaen, mens den er tændt.
11. BRUG IKKE rengøringsmidler i saunaen.
12. Opbevar IKKE genstande på eller inde i saunaen.
13. Skulle netledningen blive beskadiget, skal den straks udskiftes af producenten, forhandleren eller en kvalificeret person.
14. Brug ikke saunaen under lyn og tordenvej
15. Ændringer i saunaen og dens elektroniske forbindelser annullerer producentens garanti.
16. Hav tørre hænder, når du håndterer elektriske ledninger, og hav aldrig våde hænder eller fødder. Der er risiko for elektriske stød.
17. Forsøg IKKE at reparere skader uden først at have konsulteret producenten. Uautoriserede forsøg på at reparere saunaen annullerer producentens garanti.  
Alle naturlige træprodukter har variation i farve, layout og uregelmæssigheder. Dette er en del af naturens skønhed og bør bestemt ikke ses som defekt.

## Vigtige sikkerheds- anvisninger

### Vigtige sikkerhedsanvisninger for din sauna

1. **LÆS INSTRUKTIONERNE:** Alle sikkerheds- og installationsinstruktioner skal læses inden installation og brug af saunaen.
2. **GEM INSTRUKTIONERNE:** Sikkerheds- og installationsinstruktionerne skal gemmes til fremtidig brug.
3. **FØLG INSTRUKTIONERNE:** Alle installations- og betjeningsvejledninger bør altid følges.
4. **RENGØRING:** Træk saunaen ud af stikkontakten inden rengøring. Brug IKKE nogen form for vaskemiddel inde i saunaen, når du rengør det, brug i stedet en fugtig klud.
5. **TILBEHØR:** Brug ikke tilbehør, der ikke anbefales af producenten. Brug af uautoriseret tilbehør kan være farligt.
6. **VAND OG FUGT:** BRUG IKKE din sauna i nærheden af vand, for eksempel i nærheden af et badekar, i en våd kælder eller i nærheden af en pool osv.
7. **BESKYT STRØMKABLEN:** Strømkablet skal placeres, så der er ringe risiko for, at det trædes på eller klemmes af genstande, der er placeret på det.
8. **LYNNEDSLAG:** For ikke at risikere lynnedslag i saunaen under tordenvejr er det sikreste at tage netledningen ud af stikkontakten.
9. **OVERBELASTNING:** Overbelast ikke stikkontakten eller forlængerledningerne, da dette kan medføre brandfare.
10. **SERVICE:** Træk altid saunaen ud af stikkontakten, inden du starter service.
11. **RESERVEDELE:** Når dele til saunaen skal udskiftes: Sørg for, at de er godkendt af producenten, eller at delene er de samme som de originale dele. Uautoriserede dele kan føre til brand, elektrisk stød og andre farer.
12. **SIKKERHEDSKONTROL:** Efter service eller reparation af din sauna skal du bede teknikeren om at gennemse saunaen for at fastslå, at den er sikker at bruge.

## Rengøring og vedligeholdelse

Inden du bruger saunaen, skal du tørre saunaen indvendigt med en fugtig klud. Hvis saunaen lugter mere end normalt, åbn døren, mens saunaen er tændt. Lugten forsvinder i løbet af 3-4 dage.

Brug møbelpolish til udvendig rengøring.

Vi anbefaler at placere et blødt håndklæde på gulvet og bænken i saunaen for at hjælpe med at absorbere sved under brug.

Ridser og pletter i saunaen kan fjernes med et fint sandpapir på de beskadigede områder.

---

Tlf: 7027 2723

Hjemmeside: [www.spakompagniet.dk](http://www.spakompagniet.dk)

Åbningstider:

Man-fre 10.00-16.00

Copyright

© 2020 Dansk Bademiljø ApS

Alle rettigheder forbeholdt.