

# BEDIENUNGSANLEITUNG SAUNA

## VORSICHTSMAßNAHMEN

- Stellen Sie die Temperatur und die Zeit auf ein komfortables Niveau ein; normal 20 bis 30 Minuten zwischen 40 °C und 60 °C.
- Trinken Sie ein Glas Wasser vor dem Saunavorgang.
- Schalten Sie nach einem Gesamtgebrauch von 4 Stunden, die Sauna minimal 1 Stunde aus.

## GEBRAUCH

- Drücken Sie die rote  $\psi$ -Taste. Das Indikationslämpchen für Strom und das Indikationslämpchen für die Heizung leuchten beide auf.
- Drücken Sie die Taste mit dem Lampensymbol um das Licht in der Kabine anzuschalten.
- Drücken Sie dann die Tasten "+" oder "-" neben "C/F" um die erwünschte Temperatur zu wählen. Das Indikationslämpchen leuchtet auf. Sobald die Temperatur eingestellt ist, wird das Display die momentane Temperatur in der Sauna anzeigen.
- Wenn die erwünschte Temperatur erreicht ist, wird das Indikationslämpchen erlöschen und die Sauna stoppt den Heizvorgang.
- Drücken Sie schließlich die Tasten "+" oder "-" neben "--" um die Zeit einzustellen. Sobald das Display Null anzeigt, wird sich die Sauna ausschalten.
- Duschen vor dem Saunavorgang kann das Schwitzen fördern. Trocknen Sie sich ab bevor Sie in der Sauna Platz nehmen. Bitte legen Sie immer ein Handtuch auf die heiße Bank und den Boden. Die Infrarotstrahlung ist unsichtbar für unsere Augen und identisch mit der Strahlungswärme der Sonne. Unsere Haut wird davon direkt erwärmt, was ein angenehmes und entspannendes Gefühl hervorruft. Nach etwa 15 Minuten fangen Sie an zu schwitzen und Sie merken von selbst, wann es Zeit wird die Saunakabine zu verlassen.
- Nach dem Saunavorgang wird empfohlen, mit lauwarmen Wasser zu duschen.
- Falls es in der Sauna zu erdrückend wird, öffnen Sie die Ventilationsöffnung in der Decke oder öffnen Sie die Saunatür.

## SICHERHEITSMABNAHMEN

- Trocknen Sie keine Kleidung oder Handtücher in der Sauna.
- Um einen Elektroschock zu vermeiden, vermeiden Sie jeden Kontakt mit der Metallrostabdeckung der Infrarot-Heizelemente. Gebrauchen Sie aus diesem Grund auch kein Wasser in der Sauna.
- Verwenden Sie die Sauna nicht in folgenden Fällen oder bei folgenden Krankheiten:
  - offene Wunden
  - Augenkrankheiten
  - schwerer Sonnenbrand
- Ältere und schwächere Personen, insbesondere diejenigen die erkrankt sind, schwangere Frauen und Kleinkinder dürfen die Sauna nicht benutzen. Kinder über 6 Jahre dürfen die Sauna ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen benutzen
- Verwenden Sie die Sauna nicht wenn Sie alkoholhaltige Getränke getrunken haben.

*Bei Zweifel fragen Sie Ihren Arzt. Die Benützung der Saunakabine geschieht auf eigene Verantwortung !*

## REINIGUNG

Reinigen Sie die Sauna mit einem mit Warmwasser befeuchteten Handtuch und trocknen Sie die Sauna mit einem trockenem Handtuch ab. Verwenden Sie keine benzinhaltige, alkoholhaltige oder starke chemische Reinigungsmittel. Alle Chemikalien werden das Holz und seine Schutzschicht beschädigen.