

# MONTERINGS- OCH ANVÄNDAR- MANUAL

Med bastukamin: 6 kW

BASTU  
**Trondheim**

## Välkommen

Tack för ditt köp av våra bastuprodukter.  
Vi gratulerar dig på din väg till en bättre hälsa.



## Innehåll:

Innehållsförteckning .....	2
Innehållslista:.....	2
Tillbehörsspaket och platskrav.....	3
Introduktion och Installationskrav .....	4
Monteringsanvisning .....	5-7
Användning av bastu.....	8
Rekommendation för bruk .....	9
Säkerhet .....	10
Viktiga säkerhetstips .....	11
Rengöring och underhåll .....	12

## innehållslista:

- 1 st. frontpanel
- 1 st. bakpanel
- 2 st. sidopaneler
- 1 st. takpanel
- 2 st. bänkstöd
- 2 st. bänkar
- 2 st. skärmar till bänken
- 1 st. sköld till kaminen
- 1 st. sandur
- 1 st. kombinerad hygro- och termometer
- 1 st. ösa
- 1 st. vatten hink
- 4 st. takpanelskruvar
- 2 st. skruvar till handtaget

## Tillbehörspaket:

### Tillbehörspaketet innehåller:

Bänk, bastukamin, bastusten, Stäva och skopa, bastuset som innehåller en bastustäva, skopa, sandur, hygrometer och termometer.



*Bastukamin*



*Bastuset*



*Bastusten*

### Platskrav:

EL: Bastun använder 400V/16A, 3 faser och måste anslutas till sin egen grupp. Väggtaget för bastun ska vara lättillgängligt, även efter installationen.

Placera bastun på en jämn yta. Om golvet är fuktigt, måste en vattentät beläggning placeras under kabinen.

Kabinen är för inomhusbruk i ett torrt område. Fukt kan skada träet både på insidan och utsidan.

Förvara inte brännbara eller kemiska material nära kabinen.

### Montering:

Man bör vara två för att montera kabinen.

## Introduktion:

Läs denna manual noggrant och ingående innan ni använder en infraröd bastu för första gången. Vi rekommenderar att ni behåller denna manual för framtida referens.

### Hälsoförmåner:

- Stimulerar avlägsnandet av gifter som kroppen bär på
- Ökad kardiovaskulär (hjärta) kondition
- Stimulerar immunförsvaret
- Förbättrar blodcirkulationen
- Lindrar smärta
- Kan leda till minskad vikt och mindre celluliter
- Ger dig vackrare hy
- Minskar stress

När bastun används leder det bland annat till ökad blodcirkulation. Detta i sin tur leder till märkbar förändring vid smärtlindring, viktkontroll, stimulering av huden och minskning av stress.

### Funktionalitet:

- Hög kvalité av trähantverk
- Hög kvalité av ett elektroniskt system och en digital kontroll panel.
- Sensorer för exakt temperaturavkänning
- Energisparande
- Bekvämt ryggstöd
- Funktionell design

### Installationskrav

1. Koppla inte in andra apparater i samma eluttag som den Infraröda Bastun
2. Montera bastun på ett vågrätt golv.
3. Undvik att få vatten på bastuns utsida.
4. Om golvet är fuktigt: montera en golvavskiljare för att hålla bastun torr.
4. Förvara inte lättantändliga föremål eller kemiska ämnen nära och i bastun.
5. Bastun måste placeras inomhus och i ett torrt utrymme.
6. Fuktighet kan orsaka skador på bastuns interiör och exteriör.
6. För att påskynda uppvärmningen av bastun, placera den i ett uppvärmt utrymme.

## Monteringsanvisning:

För att sätta ihop bastun krävs 2 vuxna. Läs instruktionerna ordentligt före och under tiden som bastun monteras. På detta vis försäkras ni om att monteringen av bastun blir korrekt.

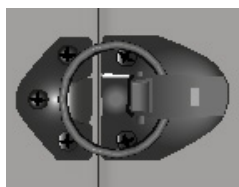
### Placering av bastu

När ni har hittat en bra plats att ställa bastun på måste ni tänka på följande:

- 1. Strömssladden från bastun måste vara lättillgänglig.
- 2. Platsen måste vara torr och plan.

#### Placering av panelerna:

Om det behövs, ta bort ryggstödet om det är packat med bakpanelen.



1



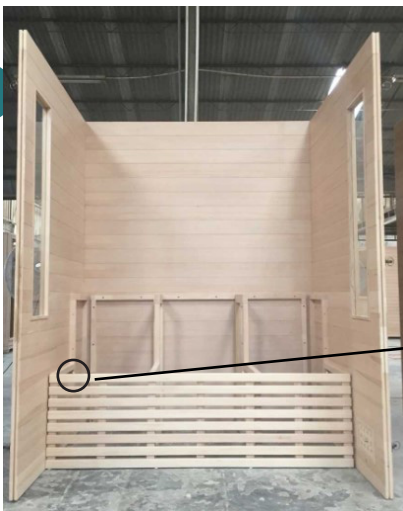
1. Res bakpanelen och fäst de två sidopanelerna med bakpanelen. De monteras med snäpp-fäste. Stöden som finns till bänken på både bakpanelen och sidopanelen måste vända inåt.

2. Montera bänkstöden enligt bilden.

2



3



3. Skärmen har 4 dymlingar i den ena sidan och 4 vita plastspik på andra sidan. Plastspiken ska vända nedåt.



4. Montera skärmen till bänken

4



5. Montera bänk nummer 2. Den här bänken har inga dymlingar på baksidan. Montera sedan skärmen och fäst den med klämmorna utvändigt.

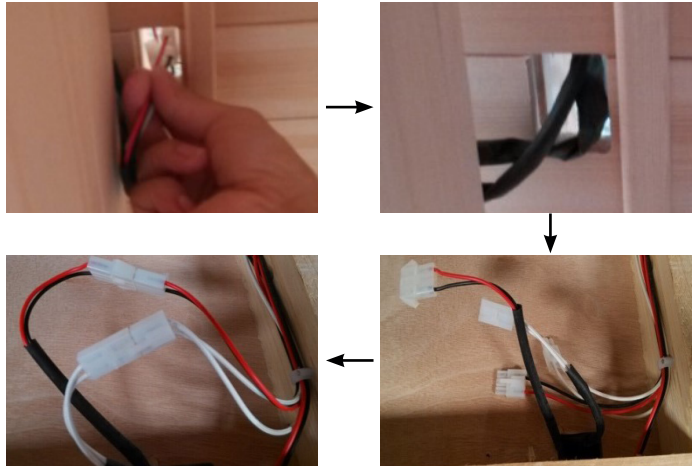


5

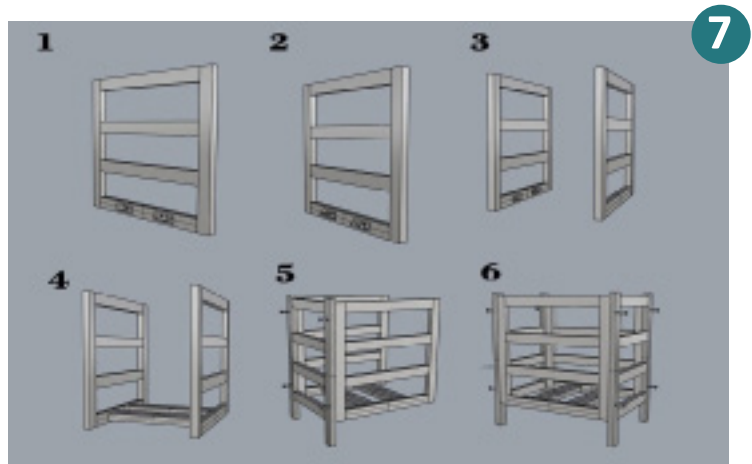




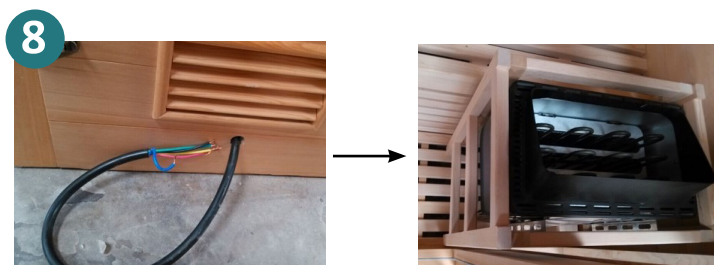
6. Montera taket och för igenom kablarna enligt bilden.



7. Kaminskärmen monteras som visas på ritningen.



8. Dra kamin kabeln genom hålet under luftinloppet och placera kaminen till höger i kabinen.



Kaminen ska anslutas till 400V/16A, 3 faser på egen grupp.

## Användning av bastu:

Använd bastun så länge du tycker det är bekvämt. Vi rekommenderar maximal vistelse på 60 minuter, efter en paus med t.ex. kroppskylning och lite kallt att dricka, kan bastuuppehållet återupptas.

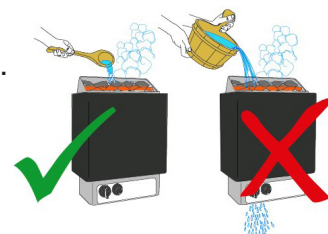
### Hygien:

Sätt dig på en handduk och ta gärna en extra med in i bastun för att torka upp.

### Vatten på kaminen:

Häll endast begränsat med vatten på kaminen, lite i taget så att kaminen inte drunknar i vatten.

Vänta tills ångan är ur bastun och fyll på igen, Kaminen består av en del elektronik.



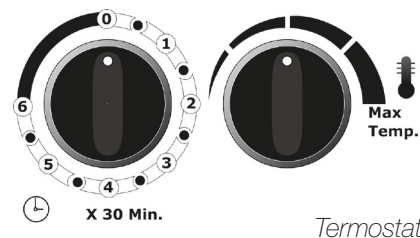
### Programmering:

#### Timer till vänster:

Vrid medsols till önskad driftstid. Intervall från 1 - 6 x ½ timme = Max användningstid 3 timmar

#### Termostat till höger:

- Justera till önskad temperatur
- Grundtemperaturen nås efter ca. 1 - 1 ½ tim
- Temperaturen beror på kabinens storlek och luftventilation



### Varning:

Gravida, och personer med permanenta sjukdomar, bör konsultera sin läkare innan bastu bad.



## Rekommendation:

### Rekommendation för bruk

1. För att justera temperaturen när bastun används, använd takventilen eller dörren (genom att lämna den på glänt).
2. Om detta inte räcker, lämna dörren öppen tills temperaturen känns bekväm.
3. Drick mycket vatten både före och efter användning av bastun.
4. Om du tar en varm dusch eller ett bad innan du använder bastun kan du svettas mer. Prova dig fram och se vilket som passar dig bäst.
5. För att utnyttja bastuns värme och dess terapeutiska effekt kan du passa på att ge håret en inpackning medan du sitter i bastun.
6. Använd minst 2-3 handdukar, använd en att sitta på, lägg en på golvet som kan suga upp överflödigt svett. En tredje handduk kan läggas över knäna för ökad komfort och för att torka svett med.
7. Se till att torka bort överflödigt svett så att din kropp kan svettas lättare och på så vis utsöndra gifter från kroppen.
8. Passa på att massera de områden och muskler på kroppen som är ömma och stela för snabbare återhämtning.
9. Smörja inte in kroppen eller ansiktet med lotions eller oljor innan du använder bastun då detta blockerar porerna.
10. Att raka benen eller ansiktet i bastun medan du svettas resulterar i märkbar lenhet.
11. Undvik att äta minst en timma innan du använder bastun. Det är bättre att stiga in med tom mage då det förmodligen är mer bekvämt än om du precis har ätit.
12. För att utnyttja din tid i bastu till fullo; sträck armar och ben, massera nacke och fötter etc.
13. Att sova efter att du använt bastun kommer att vara lätt då kroppen är ordentlig avslappnad.
14. Vid första tecken på förkylning kan det vara nyttigt att öka användandet av bastun då detta kan stärka immunförsvaret och minska chansen för virusinfektioner. Konsultera en läkare vid tecken på förkylning för att få rätt behandling.
15. De områden på kroppen du specifikt vill ge djupvärme skall placeras så nära värmeaggregatet som möjligt.
16. Hoppa inte in i duschen direkt efter att du använt bastun. Eftersom kroppen värms upp i bastun kommer den att fortsätta att svettas ett tag efter. Sitt kvar i bastun med dörren öppen och låt kroppen kylas av innan du duschar.

## Säkerhet:

Läs alla hälso och säkerhetsinstruktioner. Om det finns tvekan angående hälsan när du använder din infravärmebastu kontakta läkare innan användning. Om du känner dig yr och trött under tiden i bastun är det säkrast att omedelbart gå ut ur bastun.

1. Läs och följ följande instruktioner noggrant.
2. När du installerar och använder elektrisk utrustning ska vanliga försiktighetsåtgärder följas.
3. För att minska risken för skador bör barn ej få vara i bastun utan noggrant övervakande.
4. Använd inte bastun direkt efter ansträngande träning. Vänta minst 30 minuter tills kroppen har återhämtat sig ordentligt.
5. Hög temperatur kan orsaka fosterskador under de tidiga månaderna i en graviditet. Gravida kvinnor bör kontakta läkare innan användning av bastun.
6. Faror med värmeslag: Långvarig exponering för varmluft kan framkalla värmeslag. Även om värme har många förmåner för hälsan så är det viktigt att inte låta kroppens temperatur stiger över 40°C. Yrsel, slöhet och trötthet är några symptom av värmeslag. Effekterna kan inkludera svårighet i att uppfatta hettan, omedvetenhet och överhängande fara, fosterskador hos gravida kvinnor, fysik oförmåga att ta sig ut ur bastun och medvetslöshet.
7. Användandet utav alkohol, droger och vissa mediciner innan eller under tiden i bastun kan leda till medvetslöshet.
8. Personer som lider utav fetma eller som har lidit av hjärtsjukdomar, lågt eller högt blodtryck, blodomloppsproblem eller diabetes bör konsultera läkare innan användandet av bastun.
9. Personer som äter medicin bör kontakta läkare innan de använder bastun då vissa läkemedel kan framkalla trötthet medan andra kan påverka hjärtat, blodtrycket och blodomloppet.
10. Sov aldrig i bastun medan den är igång.
11. ANVÄND inte några rengöringsmedel i bastun.
12. Stapla INTE föremål på eller inne i bastun.
13. Om strömkabeln skulle bli skadad måste den genast bytas ut av tillverkaren, återförsäljaren eller en kvalificerad person.
14. ANVÄND inte bastun under blix- och åskväder
15. Ändringar på bastun och dess elektroniska anslutningar ogiltigförklarar tillverkarens garanti.
16. Ha torra händer när du hanterar elektriska sladdar, ha aldrig blöta händer eller fötter. Risken finns för elchocker
17. Försök INTE att reparera skador utan att först konsultera tillverkaren. Otillåtna försök att reparera bastun kommer att ogiltigförklara tillverkarens garanti.  
Alla naturliga trävaror har variation i färg, läggning och ojämnheter.  
Detta är en del av naturens skönhet och skall absolut inte ses som felaktiga av innan du duschar.

## Viktiga säkerhetstips:

### Viktiga säkerhetstips för din bastu

- 1. LÄS INSTRUKTIONERNA:** Alla säkerhets och installationsinstruktioner bör läsas innan bastun installeras och används.
- 2. BEHÅLL INSTRUKTIONERNA:** Säkerhets och installationsinstruktionerna bör sparas för framtida referenser
- 3. FÖLJ INSTRUKTIONERNA:** Alla installations och användningsinstruktioner bör hela tiden följas
- 4. RENGÖRING:** Koppla ur bastun från eluttaget innan den rengörs. Använd INTE någon form av rengöringsmedel inne i bastun när den ska städas, använd istället en fuktig trasa.
- 5. TILLBEHÖR:** Använd inga tillbehör som inte är rekommenderade av tillverkaren. Om otillåtna tillbehör används kan det innebära fara
- 6. VATTEN OCH FUKTIGHET:** ANVÄND INTE din bastu nära vatten, till exempel nära ett badkar, i en våt källare eller nära en pool etc.
- 7. SKYDDA STRÖMKABELN:** Strömkabeln bör vara placerad så att risken är liten att den blir trampad på eller klämd utav föremål som placeras på den.
- 8. BLIXNEDSLAG:** För att inte riskera blixtnedslag i bastun under åskväder är det säkrast att dra ut strömkabeln ur vägguttaget.
- 9. ÖVERBELASTNING:** Överbelasta inte vägguttaget eller förlängningssladdar då detta kan resultera i brandfara.
- 10. SERVICE:** Dra alltid ut strömmen till bastun från vägguttaget innan service påbörjas.
- 11. ERSÄTTNINGSDELAR:** När delar till bastun behöver ersättas; se till att de är tillåtna av tillverkaren eller att delarna är likadana som originaldelarna. Otillåtna delar kan leda till brand, elchocker och andra faror.
- 12. SÄKERHETSKONTROLL:** Efter att service eller reparation har gjorts på din bastu, be teknikern gå igenom bastun för att fastställa att den är säker att använda.

## Rengöring och underhåll:

Före första användning av bastun, torka av insidan av bastun med en fuktig trasa. Om bastun luktar starkt så är det normalt, öppna dörren när bastun är på. Lukten kommer att försvinna mellan 3-4 dagar.

Använd möbel polish för utvändig rengöring.

Vi rekommenderar att placera en mjuk handduk på golvet och bänken i bastun som hjälp att dra åt sig svett under tiden av användning.

Repor och fläckar i bastun kan tas bort med ett fint sandpapper på de skadade områdena.

---

Tel.: 08-408 399 00

Webbplats: [www.danskbademiljoe.dk](http://www.danskbademiljoe.dk)

Öppningstider:

Vardag mellan 10:00 - 16:00

Copyright © 2018 Dansk Bademiljø ApS

All rights reserved.



DANSK BADEMILJØ

SKANDINAVISK DESIGN OCH KVALITET