4 CHLAZENÍ VODY

Pokud počasí nebo voda ve vaší oblasti není pro ledovou lázeň dostatečně studená, existuje několik jednoduchých způsobů, jak teplotu snížit. Nejlevnější metodou je použití chladicích vložek (Ice Packs). Kromě toho můžete využít i jiné cenově dostupné alternativy, jako jsou zmražené láhve s vodou nebo větší množství kostek ledu, i když nemusí být tak účinné jako specializované chladicí vložky.

Pokud je klíčové pohodlí, zvažte použití kupovaných sáčků s ledem. Brzy si však uvědomíte, že časté cesty do obchodu jsou nejen nepohodlné, ale mohou časem zatížit i váš rozpočet. Investice do chladicí jednotky (Ice Bath Chiller) je nejen nejpohodlnějším řešením, ale z dlouhodobého hlediska i mnohem ekonomičtějším.

5 ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Před prvním použitím ledovou vanu omyjte teplou mýdlovou vodou, opláchněte a vytřete čistým suchým hadříkem. **Nikdy nečistěte ledovou vanu silnými čisticími prostředky na bázi bělidla (chlóru)**, mohlo by dojít k poškození materiálů a vodotěsných spojů.

Sledujte kvalitu vody: Pokud se voda v ledové lázni zakalí nebo začne zapáchat, je čas ji vyměnit! Vodu pravidelně měňte, abyste udrželi čistotu. Doporučujeme vypouštět, čistit a vysušit ledovou vanu alespoň dvakrát týdně. Pokud vanu nepoužíváte, skladujte ji na suchém a chladném místě. Před uskladněním se ujistěte, že je zcela suchá, aby se zabránilo vzniku plísní.

Vyhněte se ostrým předmětům: Dávejte pozor na ostré předměty, které by mohly propíchnout nebo poškodit stěny či vnitřní vrstvu vany. Pro případ protržení je přiložena opravná záplata – stačí sejmout ochrannou fólii a přiložit ji na čistý, suchý povrch. Součástí balení je také gumový těsnicí kroužek pro utěsnění případných netěsností u kohoutu.

6 BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Pokud máte jakékoli zdravotní potíže, VŽDY se před použitím ledové lázně poraďte se svým lékařem.

Děti, domácí zvířata a zranitelné dospělé osoby musí být v blízkosti napuštěné ledové vany vždy pod dohledem a nesmějí do ní vstupovat z důvodu rizika utonutí.

NEPOUŽÍVEJTE, pokud: jste mladší 18 let, jste těhotná, máte v anamnéze srdeční onemocnění nebo vysoký krevní tlak, cukrovku, komplikace jako neuropatii nebo poškození sítnice, kardiostimulátor, prodělané omrzliny, otevřenou ránu, jste po nedávném chirurgickém zákroku, trpíte epilepsií nebo máte jakékoli jiné zdravotní potíže či rizika.

Použití ledové lázně dramaticky snižuje teplotu tělesného jádra. Ponoření do studené vody stahuje cévy a zpomaluje průtok krve v těle, což v kombinaci se zdravotními komplikacemi může způsobit zvýšení krevního tlaku a zvýšit riziko srdeční zástavy nebo mrtvice. Před vstupem do ledové lázně se vždy poraďte s odborníkem.

Navzdory možným vedlejším účinkům a varováním má správné používání ledové lázně mnoho zdravotních přínosů! Vždy doporučujeme začít tím, že v ledové lázni strávíte jen několik minut, a postupně se propracovávat k doporučené době – nikdy nepřetěžujte své tělo za jeho hranice.

7 ZÁRUKA A PODPORA

Záruka na tělo ledové vany se vztahuje na veškeré výrobní vady po dobu 2 let od data dodání. V případě potřeby podpory nebo uplatnění záruky kontaktujte dovozce či prodejce.

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

OBSAH PŘÍRUČKY

1. **Úvod a seznámení s výrobkem**
2. **Nastavení a montáž vany**
3. **Vypouštění ledové lázně**
4. **Chlazení vody**
5. **Čištění a údržba**
6. **Bezpečnostní informace**
7. **Záruka a podpora (2 roky na výrobní vady)**

Dovozce a kontakt

Pavel Klimša
Čebín 183, 664 23
Web: **www.bazenyeshop.cz**

SKLADOVÁNÍ

Postup správného složení prázdné vany před uložením:

1. **Vysušte vnitřek vany.** Před skládáním se ujistěte, že je vana uvnitř i zvenku dokonale suchá, aby nedošlo ke vzniku plísní.
2. **Přeložte dno na polovinu.** Položte vyfouknutou vanu bez opěrných nohou naplocho a přehněte ji podélně napůl.
3. **Přehněte jednu stranu dovnitř.** Zhruba třetinu složené vany přeložte směrem ke středu.
4. **Přehněte druhou stranu dovnitř.** Protější stranu přeložte přes první tak, aby vznikl úzký obdélníkový pruh.
5. **Přehněte spodní část.** Spodní okraj vany přeložte směrem nahoru.
6. **Doskládejte podle postupu.** Horní část přeložte dolů do kompaktního balíčku a uložte na suché místo.

> **Upozornění:** Skladujte na suchém místě mimo přímé sluneční záření a mráz. Na složenou vanu nepokládejte těžké ani ostré předměty.

POSTUP SESTAVENÍ (KROKY 1–8)

① **Vložení nohou** Zasuňte opěrné tyče do bočních tunýlků po obvodu vany.	② **Usazení nohou** Zatlačte nohy až na doraz a postavte vanu rovně na zem.
③ **Nafouknutí límce** Připojte ruční pumpu k ventilu a nafoukněte horní prstenec.	④ **Kontrola naplnění** Nafukujte, dokud není horní prstenec hladký a pevný.
⑤ **Uzavření ventilu** Pevně uzavřete bezpečnostní zátku nafukovacího ventilu.	⑥ **Kontrola odtoku** Zkontrolujte těsnost vnitřní zátky i spodního výpustného ventilu.
⑦ **Vypouštěcí kohout** Našroubujte vnější vypouštěcí kohout a ujistěte se, že je zavřený.	

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Přenosná skládací otužovací vana (ledová káď)

Děkujeme, že jste si zakoupili přenosnou otužovací vanu pro domácí i venkovní chladovou terapii a regeneraci.

Tento návod obsahuje důležité bezpečnostní pokyny, postup chlazení a údržby vody i krok za krokem popisuje správné sestavení, vypuštění a složení vany.

Rychlý přehled

- **Určení:** Chladová terapie a regenerace pro dospělé
- **Plnění vodou:** Max. 15 cm pod horní nafukovací límec
- **Vypouštění:** Spodní vypouštěcí kohout s hadicí
- **Záruka:** 2 roky na výrobní