VAROVÁNÍ

PRO VAŠI BEZPEČNOST

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

> Děti a zranitelné dospělé osoby musí být v blízkosti napuštěné ledové vany vždy pod neustálým 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.

DOPORUČENÍ

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.

OBSAH BALENÍ

- 1 × nafukovací horní límec pro ledovou lázeň
- 1 sada × odolné opěrné nohy
- 1 × ochranný kryt do každého počasí
- 1 × termoizolační víko
- 1 × ruční pumpa
- 1 × vypouštěcí hadice a vypouštěcí kohout
- 1 × opravná záplata
- 1 × sedací polštářek
- 1 × teploměr

VYBALENÍ VAŠÍ LEDOVÉ VANY

1. Najděte vhodné místo a rovný, pevný povrch pro vybalení a sestavení vaší ledové vany.
2. Při sestavování ledové vany postupujte podle kroků v části **RYCHLÝ PRŮVODCE SPUŠTĚNÍM**.
3. Před použitím ledové vany si pečlivě přečtěte celý tento uživatelský manuál.

RYCHLÝ PRŮVODCE

MONTÁŽ A SESTAVENÍ

1. Zasuňte opěrné nohy do otvorů po obvodu základny vany.
2. Ujistěte se, že nohy směřují dolů a jsou plně opřené o stabilní rovný povrch.
3. Pomocí přiložené pumpy nafoukněte horní prstenec vany a termoizolační víko.
4. Ujistěte se, že je pumpa zcela zasunuta do ventilu, a nafukujte, dokud není límec hladký a pevný.
5. Po nafouknutí uzavřete ventil horního prstence pomocí bezpečnostní krytky.
6. Před napuštěním vodou se ujistěte, že je spodní vypouštěcí ventil uzavřený a pevně utažený.
7. Pro vypuštění vany použijte vnější vypouštěcí kohout s přiloženou hadicí a vypusťte vodu do blízkého odpadu nebo kanálu.
8. Po sestavení můžete začít napouštět studenou vodu přibližně 15 cm (6 palců) pod spodní okraj horního prstence.

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.

> **Tip pro skladování:** 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.	**8 Hotovo k použití** Vana je sestavená, napusťte studenou vodu a zakryjte víkem.

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, seznam dodávaného příslušenství a krok za krokem popisuje správné sestavení, napuštění, vypuštění i 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
- **Údržba:** Před složením vždy důkladně vysušit

DOVOZCE A DISTRIBUTOR

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

Uschovejte tento manuál pro budoucí nahlédnutí. Při oboustranném tisku (překlopení po kratší straně) přeložte list na třetiny podle vyznačených čar.