

hâws
RELAX



30-HRISB033

Infrared Sauna Blanket

Brugsanvisning – Dansk

Bruksanvisning – Svenska

Brukermanual – Norsk

Käyttöohjeet – Suomi

Instruction manual – English

Bedienungsanleitung – Deutsch

CE

Indhold - Innhold - Innehåll - Sisältö
Content - Inhalt

Brugsanvisning – Dansk	3
Bruksanvisning – Svenska	9
Brukermanual – Norsk	15
Käyttöohjeet – Suomi	21
Instruction manual – English	27
Bedienungsanleitung – Deutsch	33

Brugsanvisning til saunatæppe

Hurtig startguide (til førstegangsb brugere)

Følg disse trin for sikker og effektiv brug:

1. Forbered området – Placer tæppet på en varmebestandig, flad overflade (fx en yogamåtte eller en beskyttet madras). Brug det ikke på læder-, skum- eller plastikmaterialer. **2. Brug passende påklædning** – Tag langærmet, åndbart tøj og sokker på. Fjern alt metaltilbehør og smykker. **3. Indstil temperatur og tid** – Start med en lav temperatur og en kortere session (20–30 minutter). Øg gradvist efterhånden, som du vænner dig til varmen. **4. Placer dig i tæppet** – Læg dig komfortabelt i saunatæppet, og luk det med velcro eller lynlås. Sørg for, at du nemt kan åbne det indefra. **5. Hydrér og slap af** – Drik rigeligt med vand før, under og efter sessionen. Hvis du oplever ubehag, skal du straks afbryde og tage stikket ud.

VIGTIGT: Fold aldrig sauna-tæppet, mens det er varmt, og sørg altid for at placere det på en overflade, der tåler varme. Undgå sarte eller slidte tekstiler, da de kan blive misfarvede eller beskadigede.

Kun til indendørs husholdningsbrug

Læs venligst denne manual grundigt, før du tager apparatet i brug, og gem den til senere reference.

Dette sauna-tæppe er designet til at fremme afslapning og velvære gennem dyb varmebehandling. For at sikre en sikker og effektiv anvendelse er det vigtigt at følge alle instruktioner, advarsler og sikkerhedsforanstaltninger i denne manual.

Brugsanvisning (trin for trin)

Følg nedenstående instruktioner for sikker og optimal brug af dit saunatæppe:

Trin 1: Klargøring

- Rul saunatæppet helt ud på en varmebestandig, plan overflade.
- Sørg for, at der ikke er folder, krøller eller overlap i tæppet.
- Tilslut tæppets kabler sikkert til kontrolenheden.
- Sæt netledningen i en korrekt jordet stikkontakt.

Trin 2: Indstilling af temperatur og tid

TIP: Start altid ved laveste temperatur, hvis du er ny bruger. 1. Tryk på **Power/Start** for at tænde enheden. 2. Brug knapperne Tid og temperatur – op (▲) og ned (▼) til at justere indstillingerne. 3. **Anbefalede begynderniveauer:** Tid: 20–30 minutter - Temperatur: 50–60 °C (122–140 °F) 4. Bekræft indstillingerne ved at trykke på **Setup**, indtil indikatoren holder op med at blinke.

Trin 3: Læg dig i saunatæppet

- Læg dig komfortabelt i tæppet med kroppen centreret.
- Sørg for, at du let kan åbne tæppet indefra.
- Luk ikke for stramt – der skal være lidt plads til luftcirkulation.

Trin 4: Start sessionen

- Tryk på **Start/Pause** for at begynde opvarmningen.
- En lysindikator viser, at tæppet er i brug.
- **Sørg for at drikke vand regelmæssigt** for at bevare komforten.

Trin 5: Afslut sessionen

- Enheden stopper automatisk, når timeren udløber.
- Tryk på **Power** for at slukke, og tag stikket ud af kontakten.
- Åbn tæppet forsigtigt, og stå langsomt op for at undgå svimmelhed.

ADVARSEL: Hvis du oplever ubehag, svimmelhed eller overophedning, skal du straks stoppe brugen og afbryde strømmen.

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Medicinsk ansvarsfraskrivelse

Rådfør dig med en læge, før du bruger saunatæppet, hvis du har nogen af følgende tilstande. Brug frarådes uden lægelig godkendelse: - Hudsygdomme, forbrændinger, irritation eller rødme - Varmefølsomhed eller problemer med at regulere kropstemperaturen - Hjertesygdom eller kredsløbsprobleme - For højt eller for lavt blodtryk - Nylig operation eller skade - Knoglebrud eller knogleskørhed (osteoporose) - Graviditet eller amning - Kræft eller andre ondartede sygdomme - Metal- eller elektroniske implantater (fx pacemaker, ledudskiftninger) - Anhidrose (manglende evne til at svede) - Kvalme, hovedpine, svimmelhed eller anden form for fysisk ubehag.

Hvis du oplever svimmelhed, overophedning eller ubehag, skal du straks stoppe brugen og afbryde strømmen.

Elektrisk sikkerhed

ADVARSEL: Risiko for brand, elektrisk stød eller personskade ved forkert brug. - Kontroller, at den lokale strømforsyning stemmer overens med den spænding og frekvens, der er angivet i denne manual (AC 110V/220V, 50/60Hz). - Brug ikke saunatæppet, hvis netledningen eller stikket er beskadiget. - Forsøg ikke selv at ændre, reparere eller adskille tæppet, kontrolenheden eller ledningerne. - Hold alle elektriske komponenter væk fra vand, fugt eller våde omgivelser. - Kontrolenheden er ikke vandtæt – ned-sænk den aldrig i væske. - Tag straks stikket ud, hvis du bemærker røg, brændt lugt, usædvanlig støj eller overophedning.

Varme- og brandsikkerhed

FARE: Forkert brug kan forårsage brand eller forbrændinger. - Fold aldrig saunatæppet, mens det er i brug eller stadig varmt. Et foldet, opvarmet tæppe kan tage skade indvendigt og udgøre en brandfare. - Anvend altid saunatæppet på en varmebestandig overflade, der ikke misfarves. Brug det ikke på sarte tekstiler, læder eller slidte materialer, som kan tage skade af varme. - Lad aldrig tæppet være tændt uden en person i det. - Den maksimalt anbefalede temperatur er 65 °C (149 °F). Brug over dette niveau kan være farlig. - Lad tæppet køle helt af, før du rengør, folder eller opbevarer det.

Generelle sikkerhedsadvarsler

- Bær ikke smykker eller tilbehør af metal, mens du ligger i tæppet.
- Brug ikke tæppet på overflader af læder, plastik, vinyl eller memoryskum, medmindre de er dækket af et beskyttende lag, fx et bomuldshåndklæde.
- Sørg for, at velcro- eller lynlåslukninger ikke sidder for stramt, og at du nemt kan åbne dem for at komme ud.
- Børn, kæledyr eller personer, der ikke kan betjene apparatet sikkert, må ikke bruge saunatæppet.
- Læg ikke tunge genstande oven på tæppet, og vikl ikke ledninger stramt omkring det.

Wellness- og komfortfordele

BEMÆRK: Saunatæppet er ikke et medicinsk apparat og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdomme. Individuelle oplevelser kan variere.

Ved regelmæssig og ansvarlig brug **kan saunatæppet bidrage til generel velvære** på følgende måder:
- Kan fremme dyb afslapning og reducere stress - Kan give en behagelig varmeeffekt, der understøtter en følelse af velvære - Kan hjælpe kroppen med at slappe af efter fysisk aktivitet - Nogle brugere oplever øget smidighed og komfort som følge af varmeeksponering.

TIP: For bedste resultat bør du holde dig godt hydreret og bruge tæppet regelmæssigt som en del af en balanceret wellness-rutine.

Før brug: Påklædning og forberedelse af kroppen

ANBEFALES: Brug **let, langærmet og åndbart tøj**, der dækker huden fuldstændigt (fx bomuld eller fugtafvisende træningstøj). **Brug sokker** for at beskytte fødderne og opretholde god hygiejne. Fjern **alt metaltilbehør, ure og elektroniske enheder** fra kroppen.

TIP: Påføring af en fugtgivende, varmebestandig bodylotion kan øge komforten. Brug ikke produkter, der indeholder alkohol, syrer eller stærke kemikalier.

Placering og opsætning

ADVARSEL: Placer altid saunatæppet på en varmebestandig og stabil overflade. Egnede underlag: fast madras med et beskyttende bomuldslag, yogamåtte eller massagebriks. Brug det ikke på læder, memoryskum, vandsenge, plastik, vinyl eller sarte tekstiler. Sørg for, at området er tørt og rent.

FARE: Brug ikke tæppet, hvis det, ledningerne eller kontrolenheden ser beskadiget ud. Undersøg altid udstyret inden brug.

ANBEFALET OPSÆTNING: 1. Rul tæppet helt ud på en plan overflade. 2. Sørg for, at tæppet ikke er foldet eller krøllet. 3. Tilslut kontrolledningerne sikkert til hovedenheden. 4. Læg et rent håndklæde inde i tæppet for at opsuge sved og forbedre hygiejnen. 5. Hav en flaske vand i nærheden, så du kan holde dig hydreret under sessionen.

Under brug: Sikkerhed og bedste praksis

Hold dig hydreret

- Drik vand før, under og efter sessionen.
- Undgå at bruge tæppet, hvis du er dehydreret eller har indtaget alkohol.

Kropsposition

- Læg dig med kroppen komfortabelt centreret i tæppet.
- Læg dig ikke på siden eller i stillinger, der kan hæmme luftcirkulationen eller blodgennemstrømningen.

Anbefalet brugstid

- Begyndere: 20–30 minutter
- Erfarne brugere: Op til 45 minutter
- Overskrid ikke 60 minutter pr. session.

Stop straks, hvis du oplever:

- Svimmelhed eller kvalme
- Hurtig puls
- Overdreven svedtendens med ubehag
- Brændende fornemmelse på huden

ADVARSEL: Langvarig eksponering for høj varme kan være farlig. Start altid ved lavere temperaturer, og øg gradvist efter behov.

Efter brug: Afkøling, rengøring og opbevaring

Trin 1: Sluk og afbryd strømmen

- Sluk for enheden, og tag stikket ud af stikkontakten.
- Lad tæppet køle helt af, før du håndterer det.

Afkøling

- **VIGTIGT:** Fold aldrig saunatæppet, mens det stadig er varmt. Hvis det foldes, mens det er varmt, kan varmeelementerne blive beskadiget, og der kan opstå brandfare.
- Lyn tæppet helt op, eller åbn det for at lade varmen slippe ud.

Rengøring

- Tør tæppets inderside af med en blød klud eller et håndklæde for at fjerne fugt.
- Brug et ikke giftigt, alkoholfrit rengøringsmiddel eller en mild sæbeopløsning.
- Brug ikke skrappe kemikalier eller blegemiddel.
- Nedsænk aldrig nogen del af tæppet i vand.

Opbevaring

- Opbevar tæppet et køligt og tørt sted, beskyttet mod direkte sollys.
 - Læg ikke tunge genstande oven på tæppet.
 - Sørg for, at ledningen er løst oprullet og ikke viklet stramt.
-

Ofte stillede spørgsmål (FAQ)

Spørgsmål 1: Hvor ofte kan jeg bruge saunatæppet?

Du kan bruge det 2–5 gange om ugen, afhængigt af dit komfortniveau. Lyt altid til din krop, og hold pauser, hvis du føler dig træt.

Spørgsmål 2: Er det normalt at svede inde i tæppet?

Ja, sved er en naturlig reaktion på varme og kan bidrage til afslapning og en følelse af forfriskning. Sørg altid for at holde dig hydreret.

Spørgsmål 3: Kan jeg bruge æteriske olier eller cremer inde i tæppet?

Brug kun varmebestandige, ikke-fedtede produkter. Brug ikke olier eller produkter, der indeholder alkohol, da de kan beskadige materialet.

Spørgsmål 4: Tæppet føles meget varmt visse steder. Hvad skal jeg gøre?

Afbryd sessionen med det samme, tag stikket ud, og lad tæppet køle af. Undersøg overfladen for skader. Sørg for, at tæppet ikke er foldet eller overlapper sig selv.

Spørgsmål 5: Kan jeg ligge direkte i tæppet uden tøj?

Nej. Brug altid langærmet tøj, lange bukser og sokker. Det sikrer god hygiejne og forhindrer direkte hudkontakt med de opvarmede overflader.

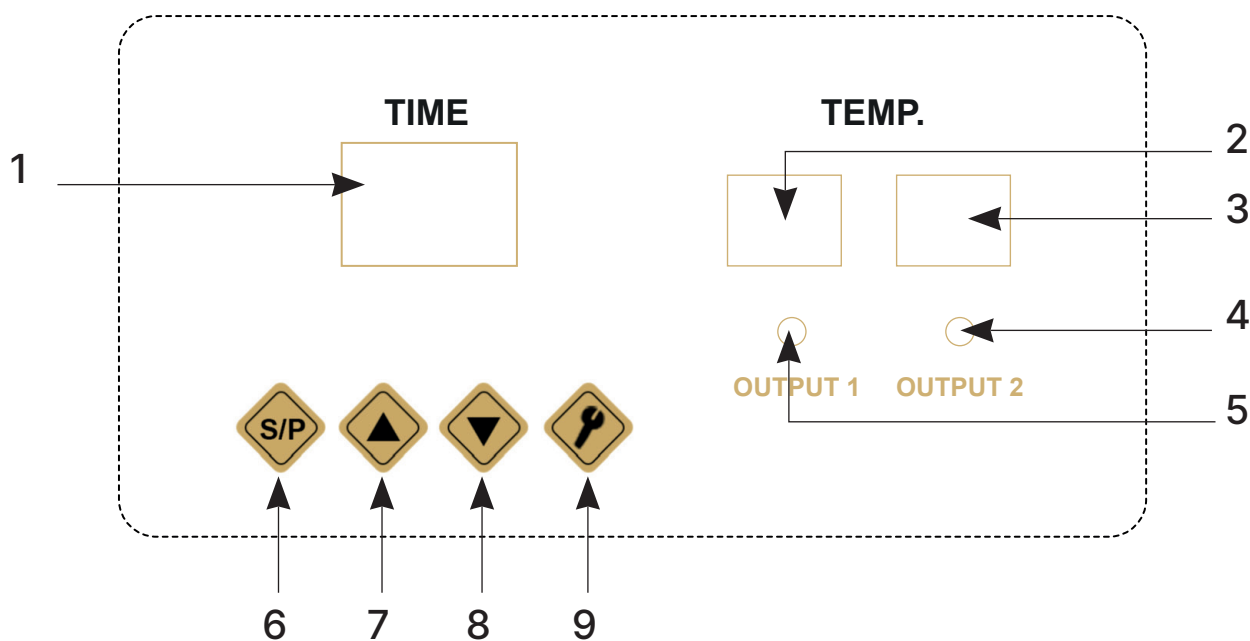
Spørgsmål 6: Er det normalt, at tæppet har en svag lugt ved første brug?

En let lugt kan forekomme på grund af materialerne fra produktionen. Den bør aftage efter nogle ganges brug i et godt ventileret område.

Betjeningspanel – Oversigt

1. **Visning af arbejdstid** – Viser varigheden af den aktuelle session.
2. **Temperaturdisplay 1 (øverste varmezone)** – Viser den indstillede temperatur for den øvre varmezone.
3. **Temperaturdisplay 2 (nederste varmezone)** – Viser den indstillede temperatur for den nedre varmezone.
4. **Temperaturindikator 1** – Lyser, mens den øvre zone opvarmes.
5. **Temperaturindikator 2** – Lyser, mens den nedre zone opvarmes.
6. **Start/Pause-knap** – Starter eller pauser sessionen.
7. **Plus-knap (▲)** – Øger tid eller temperatur.
8. **Minus-knap (▼)** – Sænker tid eller temperatur.
9. **Setup-knap** – Skifter mellem indstillinger for tid og temperatur.

TIP: Justér temperaturen gradvist, og vær opmærksom på, hvordan din krop reagerer. Begynd altid med lav varme, hvis du er ny i brugen af infrarød saunateknologi.

**Tekniske specifikationer**

- Spænding: AC 110V / 220V
- Frekvens: 50Hz / 60Hz
- Effekt: 650W
- Mål: 180 × 80 × 2 cm
- Materiale: Varmebestandig PU/PVC af høj kvalitet

BEMÆRK: Specifikationerne kan ændres uden forudgående varsel for at forbedre produktets ydeevne.

Beskyttelse af miljøet



Dette symbol angiver separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr. Hovedformålet med den separate indsamling af dette affald er at reducere den mængde, der skal bortskaffes, fremme genbrug, genanvendelse og andre former for nyttiggørelse med henblik på at reducere den negative miljøpåvirkning. Når dette apparat ikke længere er i brug, må det ikke bortskaffes sammen med andet usorteret husholdningsaffald. Brugeren er ansvarlig for at aflevere apparatet gratis til de indsamlingsfaciliteter, der er til rådighed til dette formål. Udstyr, der ikke længere er i brug, kan også tages tilbage på salgsstederne, hvis der købes nyt udstyr, der er tilsvarende og har de samme funktioner. Kontakt dit byråd eller et salgssted for at få flere oplysninger om indsamlingssteder for dette udstyr.

Brugeransvar og ansvarsbegrænsning

VIGTIG MEDDELELSE: Dette produkt er udelukkende beregnet til personlig velvære og afslapning. Det er **ikke et medicinsk apparat** og er **ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdomme eller medicinske tilstande.**

Ved at bruge dette saunatæppe anerkender og accepterer brugeren følgende: - Brug af produktet sker på eget ansvar. - Producenten, distributøren og forhandleren kan ikke holdes ansvarlige for skader, tab eller personskaade som følge af forkert brug, manglende overholdelse af instruktionerne eller brug af personer med helbredsmæssige tilstande uden lægelig rådgivning. - Brugeren er selv ansvarlig for, at produktet anvendes sikkert og i overensstemmelse med denne manual.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt saunatæppet er egnet til dig, bør du rådføre dig med en kvalificeret sundheds- eller lægefaglig person, før du tager det i brug.

Tak, fordi du har valgt vores saunatæppe. Vi ønsker dig en behagelig og sikker wellnessoplevelse!

Manual för bastufilt

Snabbstartsguide (för förstagångsanvändare)

Följ dessa steg för säker och effektiv användning: **1. Förbered området** – Placera filten på en värmestålig, plan yta (t.ex. en yogamatta eller en skyddad madrass). Använd inte på läder, skum eller plastmaterial. **2. Använd rätt klädsel** – Bär långärmade, luftiga kläder och strumpor. Ta av allt metalliskt smycke. **3. Ställ in temperatur och tid** – Börja med en låg temperatur och en kortare session (20–30 minuter). Öka gradvis när du vänjer dig vid värmen. **4. Lägg dig i filten** – Lägg dig bekvämt och stäng filten med kardborre eller dragkedja. Se till att du enkelt kan öppna den inifrån. **5. Drick och slappna av** – Håll dig vätskebalanserad före, under och efter sessionen. Om du känner obehag, avbryt genast och dra ur strömkontakten.

VIKTIGT: Vik aldrig in bastufiltens när den är varm, och se alltid till att placera den på en yta som tål värme. Undvik ömtåliga eller slitna textilier, eftersom de kan missfärgas eller skadas.

Endast för användning inomhus i hushållsmiljö.

Läs denna manual noggrant innan du använder apparaten och spara den för framtida referens.

Denna bastufilt är utformad för att främja avslappning och välbefinnande genom djupvärmeterapi. För att säkerställa en säker och effektiv användning är det viktigt att följa alla instruktioner, varningar och säkerhetsföreskrifter som anges i denna manual.

Bruksanvisning (steg för steg)

Följ instruktionerna nedan för att säkerställa säker och optimal användning av din bastufilt:

Steg 1: Installation

- Rulla ut bastufiltens helt på en värmestålig, plan yta.
- Kontrollera att filten inte har några veck eller överlappningar.
- Anslut filtens kablar ordentligt till kontrollenheten.
- Sätt i stickkontakten i ett jordat eluttag.

Steg 2: Ställ in temperatur och tid

TIPS: Börja alltid på lägsta temperatur om du är ny användare. **1.** Tryck på **Power/Start** för att slå på enheten. **2.** Använd knapparna **Tid och temperatur upp (▲) samt ner (▼)** för att justera inställningarna. **3. Rekommenderade inställningar för nybörjare:** - Tid: 20–30 minuter - Temperatur: 50–60 °C (122–140 °F) **4.** Bekräfta inställningarna genom att trycka på **Setup** tills indikatorn slutar blinka.

Steg 3: Lägg dig i bastufiltens

- Lägg dig bekvämt i filten med kroppen centrerad.
- Se till att du enkelt kan öppna filten inifrån.
- Stäng inte för hårt – lämna utrymme för luftcirkulation.

Steg 4: Starta sessionen

- Tryck på **Start/Pause** för att påbörja uppvärmningen.
- En ljusindikator visar att enheten är i drift.
- **Drick vatten regelbundet** för att bibehålla komfort.

Steg 5: Avsluta sessionen

- Enheten stängs av automatiskt när timern löper ut.
- Tryck på **Power** för att stänga av och dra ur strömkontakten.
- Öppna filten försiktigt och stig upp långsamt för att undvika yrsel.

WARNING: Om du upplever obehag, yrsel eller överhettning, avbryt omedelbart och koppla bort strömmen.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Medicinsk ansvarsfriskrivning

Rådfråga läkare innan du använder bastufiltern om du har någon av följande hälsotillstånd. Användning rekommenderas inte utan medicinskt godkännande: - Hudsjukdomar, brännskador, irritation eller rodnad - Värmekänslighet eller svårighet att reglera kroppstemperaturen - Hjärt- eller kärlsjukdom - Högt eller lågt blodtryck - Nyligen genomgången operation eller skada - Benbrott eller benskörhet (osteoporos) - Graviditet eller amning - Cancer eller andra maligna sjukdomar - Metall- eller elektroniska implantat (t.ex. pacemaker, ledproteser) - Anhidros (oförmåga att svettas) - Illamående, huvudvärk, yrsel eller andra tecken på obehag.

Om du upplever yrsel, överhettning eller obehag, avbryt användningen omedelbart och koppla ur strömmen.

Elsäkerhet

WARNING: Risk för brand, elektrisk stöt eller personskada vid felaktig användning. - Kontrollera att den lokala strömförsörjningen motsvarar spänningen och frekvensen som anges i denna manual (AC110V/220V, 50/60Hz). - Använd inte bastufiltern om nätsladden eller stickkontakten är skadad. Försök inte att modifiera eller reparera filten, styrenheten eller kablarna. - Håll alla elektriska komponenter borta från vatten, fukt och fuktiga miljöer. - Styrenheten är inte vattentät – sänk aldrig ned den i vätska. - Koppla genast ur strömmen om du märker rök, bränd lukt, ovanligt ljud eller överhettning.

Värme- och brandsäkerhet

FARA: Felaktig användning kan orsaka brand eller brännskador. - Vik aldrig bastufiltern medan den används eller fortfarande är varm. En vikt, uppvärmd filt kan skadas invändigt och utgöra brandrisk. - Placera alltid bastufiltern på en värmeständig yta som inte missfärgas. Använd den inte på känsliga textilier, läder eller slitna material som kan ta skada av värme. - Lämna aldrig filten påslagen utan en person i den. - Den högsta rekommenderade temperaturen är 65 °C (149 °F). Användning över denna nivå kan vara farlig. - Låt filten svalna helt innan rengöring, vikning eller förvaring.

Allmänna säkerhetsvarningar

- Bär inte smycken eller metalliska accessoarer när du ligger i filten.
- Använd inte filten på ytor av läder, plast, vinyl eller memoryskum om de inte är helt täckta av ett skyddande lager, t.ex. en bomullshandduk.
- Se till att kardborre- eller dragkedjestängningar inte sitter för hårt och att de enkelt kan öppnas vid behov.
- Låt inte barn, husdjur eller personer som inte kan använda enheten säkert använda bastufiltern.
- Placera inte tunga föremål ovanpå filten och linda inte kablarna hårt runt den.

Wellness- och komfortördelar

OBS: Bastufiltern är inte en medicinsk produkt och är inte avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga någon sjukdom. Individuella upplevelser kan variera.

Vid regelbunden och ansvarsfull användning **kan bastufiltern bidra till allmänt välbefinnande** på följande sätt: - Kan främja djup avslappning och minska stress - Kan ge en behaglig värmeeffekt som stödjer en känsla av välmående - Kan hjälpa kroppen att slappna av efter fysisk aktivitet - Vissa användare upplever ökad smidighet och komfort tack vare värmeexponering

TIPS: För bästa resultat, se till att hålla god vätskebalans och använd filtern regelbundet som en del av en balanserad wellnessrutin.

Före användning: Klädsel och kroppsörberedelse

REKOMMENDERAS: - Bär **lätta, långärmade och luftiga kläder** som täcker huden helt (t.ex. bomull eller fuktresistent träningsplagg). - Bär **strumpor** för att skydda fötterna och bibehålla god hygien. - Ta av **alla metalliska smycken, klockor och elektroniska enheter** från kroppen.

TIPS: Att applicera en fuktgivande, värmetålig kroppsöräm kan öka komforten. Använd inte produkter som innehåller alkohol, syror eller starka kemikalier.

Placering och installation

WARNING: Placera alltid bastufiltern på en värmetålig och stabil yta. - Lämpliga underlag: fast madrass med skyddande bomullsskikt, yogamatta eller massagebänk. - Använd inte på läder, memoryskum, vattensängar, plast, vinyl eller känsliga tyger. - Se till att området är torrt och rent.

FARA: Använd inte filtern om den, kablarna eller styrenheten verkar skadade. Kontrollera alltid utrustningen före användning.

REKOMMENDERAD INSTALLATION: 1. Rulla ut filtern helt på en plan yta. 2. Kontrollera att filtern inte är vikt eller har veck. 3. Anslut styrkablarna ordentligt till huvudenheten. 4. Lägg en ren handduk inuti filtern för att absorbera svett och förbättra hygien. 5. Ha en flaska vatten i närheten för att hålla dig hydrerad under sessionen.

Under användning: Säkerhet och bästa praxis

Håll dig hydrerad

- Drick vatten före, under och efter sessionen.
- Undvik användning om du är uttorkad eller har konsumerat alkohol.

Kroppsposition

- Ligg bekvämt centrerad i filtern.
- Ligg inte på sidan eller i en position som kan begränsa luftflöde eller blodcirkulation.

Rekommenderad användningstid

- Nybörjare: 20–30 minuter
- Erfarna användare: upp till 45 minuter
- Överskrid inte 60 minuter per session.

Avbryt omedelbart om du upplever:

- Yrsel eller illamående
- Snabb hjärtrytm
- Överdriven svettning med obehag
- Brännande känsla på huden

WARNING: Långvarig exponering för hög värme kan vara farlig. Börja alltid med lägre temperaturer och öka gradvis.

Efter användning: Nedkyllning, rengöring och förvaring

Steg 1: Stäng av och koppla ur

- Stäng av enheten och dra ur stickkontakten.
- Låt filten svalna helt innan du hanterar den.

Nedkyllning

- **VIKTIGT:** Vik aldrig bastufilten medan den fortfarande är varm. Att vika den i varmt tillstånd kan skada värmelementen och utgöra en brandrisk.
- Öppna dragkedjan eller vik ut filten helt för att släppa ut värmen.

Rengöring

- Torka insidan med en mjuk trasa eller handduk för att absorbera fukt.
- Använd ett giftfritt, alkoholfritt rengöringsmedel eller en mild tvållösning. Använd inte starka kemikalier eller blekmedel.
- Sänk aldrig ned någon del av filten i vatten.

Förvaring

- Förvara filten på en sval, torr plats, skyddad från direkt solljus.
 - Placera inte tunga föremål ovanpå filten.
 - Se till att sladden är löst upprullad och inte hårt lindad.
-

Vanliga frågor (FAQ)

Fråga 1: Hur ofta kan jag använda bastufilten?

Du kan använda den 2–5 gånger i veckan beroende på din komfortnivå. Lyssna alltid på kroppen och ta vilodagar om du känner dig trött.

Fråga 2: Är det normalt att svettas inne i filten?

Ja, svettning är en naturlig reaktion på värme och kan bidra till avslappning och en känsla av förnyelse. Se alltid till att hålla dig hydrerad.

Fråga 3: Kan jag använda eteriska oljor eller krämer i filten?

Använd endast värmeståliga, icke-feta kroppsvårdsprodukter. Använd inte oljor eller produkter som innehåller alkohol, eftersom de kan skada materialet.

Fråga 4: Filten känns mycket varm på vissa ställen. Vad ska jag göra?

Avsluta sessionen omedelbart, koppla ur strömmen och låt filten svalna. Kontrollera ytan för eventuella skador. Se till att filten inte är vikt eller överlappad.

Fråga 5: Kan jag ligga direkt i filten utan kläder?

Nej. Bär alltid långärmade kläder, långbyxor och strumpor. Det säkerställer god hygien och skyddar huden från direkt kontakt med de uppvärmda ytorna.

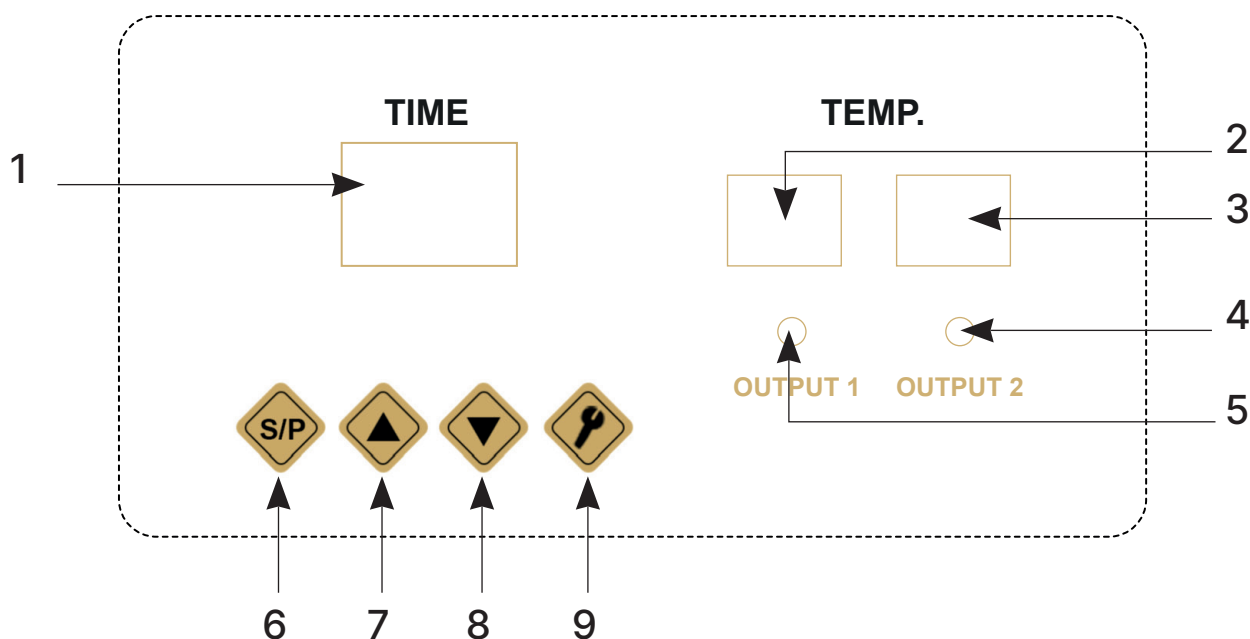
Fråga 6: Är det normalt att filten luktar lite vid första användning?

En svag lukt kan förekomma på grund av tillverkningsmaterialet och bör försvinna efter några användningar i ett väl ventilerat utrymme.

Översikt över kontrollpanelen

1. **Tidsdisplay** – Visar längden på den aktuella sessionen.
2. **Temperaturdisplay 1 (övre värmezon)** – Visar den inställda temperaturen för den övre delen av filten.
3. **Temperaturdisplay 2 (nedre värmezon)** – Visar den inställda temperaturen för den nedre delen av filten.
4. **Temperaturindikator 1** – Lyser när den övre värmezonen värms upp.
5. **Temperaturindikator 2** – Lyser när den nedre värmezonen värms upp.
6. **Start/Paus-knapp** – Startar eller pausar sessionen.
7. **Öka-knapp (▲)** – Höjer tid eller temperatur.
8. **Minska-knapp (▼)** – Sänker tid eller temperatur.
9. **Inställningsknapp** – Växlar mellan inställningar för tid och temperatur.

TIPS: Justera temperaturen gradvis och observera hur kroppen reagerar. Börja alltid på låg värme om du är ny användare av infraröd bastuteknik.

**Tekniska specifikationer**

- Spänning: AC110V / 220V
- Frekvens: 50Hz / 60Hz
- Effekt: 650W
- Mått: 180 × 80 × 2 cm
- Material: Värmetålig PU/PVC av hög kvalitet

OBS: Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande för att förbättra produktens prestanda.

Skydd av miljön



Dette symbol angiver separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr. Hovedformålet med den separate indsamling af dette affald er at reducere den mængde, der skal bortskaffes, fremme genbrug, genanvendelse og andre former for nyttiggørelse med henblik på at reducere den negative miljøpåvirkning. Når dette apparat ikke længere er i brug, må det ikke bortskaffes sammen med andet usorteret husholdningsaffald. Brugeren er ansvarlig for at aflevere apparatet gratis til de indsamlingsfaciliteter, der er til rådighed til dette formål. Udstyr, der ikke længere er i brug, kan også tages tilbage på salgsstederne, hvis der købes nyt udstyr, der er tilsvarende og har de samme funktioner. Kontakt dit byråd eller et salgssted for at få flere oplysninger om indsamlingssteder for dette udstyr.

Anvandaransvar och ansvarsbegränsning

VIKTIG INFORMATION: Denna produkt är avsedd enbart för personlig hälsa och avkoppling. Den är inte en medicinsk produkt och är **inte avsedd att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga någon sjukdom eller medicinskt tillstånd.**

Genom att använda denna bastufilt bekräftar och godkänner användaren följande: - Användningen av produkten sker på egen risk. - Tillverkaren, distributören och återförsäljaren ansvarar inte för skador, förluster eller personsador som uppstår till följd av felaktig användning, bristande efterlevnad av instruktionerna eller användning av personer med hälsoproblem utan medicinsk övervakning. - Användaren ansvarar själv för att produkten används på ett säkert sätt och i enlighet med denna manual.

Om du är osäker på om bastufilten är lämplig för dig bör du rådgöra med en kvalificerad vårdpersonal innan användning.

Tack för att du har valt vår bastufilt. Vi önskar dig en behaglig och säker wellnessupplevelse!

Bruksanvisning for saunateppe

Hurtigstartguide (for førstegangsbrukere)

Følg disse trinnene for sikker og effektiv bruk: **1. Forbered området** – Plasser teppet på en varmebestandig, flat overflate (f.eks. en yogamatte eller en beskyttet madrass). Ikke bruk det på lær, skum eller plastmaterialer. **2. Bruk riktig bekledning** – Ha på deg langermede, pustende klær og sokker. Fjern alt metalltilbehør. **3. Still inn temperatur og tid** – Start med lav temperatur og en kort økt (20–30 minutter). Øk gradvis etter hvert som du venner deg til varmen. **4. Legg deg i teppet** – Legg deg komfortabelt og lukk teppet med borrelås eller glidelås. Sørg for at du enkelt kan åpne det fra innsiden. **5. Drikk og slapp av** – Hold deg godt hydrert før, under og etter økten. Hvis du føler ubehag, stopp umiddelbart og koble fra strømmen.

VIKTIG: Brett aldri saunateppet mens det er varmt, og sørg alltid for å plassere det på en overflate som tåler varme. Unngå sarte eller slitte tekstiler, da de kan bli misfarget eller skadet.

Kun for innendørs husholdningsbruk.

Les denne manualen nøye før du bruker apparatet, og oppbevar den for fremtidig referanse.

Dette saunateppet er utviklet for å fremme avslapning og velvære gjennom dypvarmeterapi. For å sikre trygg og effektiv bruk er det viktig å følge alle instruksjoner, advarsler og sikkerhetsanbefalinger i denne manualen.

Bruksanvisning (trinn for trinn)

Følg instruksjonene nedenfor for trygg og optimal bruk av saunateppet ditt:

Trinn 1: Oppsett

- Rull teppet helt ut på en **varmebestandig**, flat overflate.
- Kontroller at teppet **ikke har bretter eller folder**.
- Koble teppets ledninger sikkert til kontrollenheten.
- Sett støpselet i en jordet stikkontakt.

Trinn 2: Still inn temperatur og tid

TIPS: Start alltid på laveste temperatur hvis du er ny bruker. 1. Trykk på **Power/Start** for å slå på enheten. 2. Bruk knappene **Tid og temperatur opp (▲) og ned (▼)** for å justere innstillingene. 3. **Anbefalte startinnstillinger:** - Tid: 20–30 minutter - Temperatur: 50–60 °C (122–140 °F) 4. Bekreft innstillingene ved å trykke på **Setup** til indikatoren slutter å blinke.

Trinn 3: Legg deg i saunateppet

- Legg deg komfortabelt i teppet med kroppen midtstilt.
- Sørg for at du enkelt kan åpne teppet fra innsiden.
- Ikke stram lukkingene for mye – la det være plass til luftcirkulasjon.

Trinn 4: Start økten

- Trykk på **Start/Pause** for å starte oppvarmingen.
- Et lys vil indikere at enheten er i drift.
- **Drikk vann jevnlig** for å opprettholde komfort.

Trinn 5: Avslutt økten

- Enheten stopper automatisk når timeren er ferdig.
- Trykk på **Power** for å slå av, og trekk ut støpselet.
- Åpne teppet forsiktig, og reis deg sakte for å unngå svimmelhet.

ADVARSEL: Hvis du opplever ubehag, svimmelhet eller overoppheting, stopp umiddelbart og koble fra strømmen.

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Medisinsk ansvarsfraskrivelse

Rådfør deg med lege før du bruker saunateppet dersom du har noen av følgende tilstander. Bruk anbefales ikke uten medisinsk godkjenning: - Hudsykdommer, brannskader, irritasjon eller rødhet - Varmefølsomhet eller problemer med å regulere kroppstemperaturen - Hjertesykdom eller karsykdom - Høyt eller lavt blodtrykk - Nylig operasjon eller skade - Benbrudd eller beinskjørhet (osteoporose) - Graviditet eller amming - Kreft eller andre ondartede sykdommer - Metall- eller elektroniske implantater (f.eks. pacemaker, leddproteser) - Anhidrose (manglende evne til å svette) - Kvalme, hodepine, svimmelhet eller andre tegn på fysisk ubehag

Hvis du opplever svimmelhet, overoppheting eller ubehag, må du umiddelbart slutte å bruke teppet og koble fra strømmen.

Elektrisk sikkerhet

ADVARSEL: Risiko for brann, elektrisk støt eller personskaade ved feil bruk. - Kontroller at den lokale strømforsyningen samsvarer med spenningen og frekvensen som er angitt i denne manualen (AC110V/220V, 50/60Hz). - Ikke bruk saunateppet dersom strømledningen eller støpselet er skadet. - Ikke forsøk å endre, reparere eller åpne teppet, kontrollenheten eller ledningene. - Hold alle elektriske komponenter unna vann, fuktighet og våte omgivelser. - Kontrollenheten er ikke vanntett – senk den aldri ned i væske. - Koble straks fra strømmen hvis du merker røyk, brent lukt, unormale lyder eller overoppheting.

Varme- og brannsikkerhet

FARE: Feil bruk kan føre til brann eller brannskader. - Brett aldri saunateppet mens det er i bruk eller fortsatt varmt. Et sammenbrettet, oppvarmet teppe kan bli skadet innvendig og utgjøre en brannfare. - Plasser alltid saunateppet på en varmebestandig overflate som ikke misfarges. - Ikke bruk det på sarte tekstiler, lær eller slitte materialer som kan skades av varme. - La aldri teppet være påslått uten at en person ligger i det. - Maksimalt anbefalt temperatur er 65 °C (149 °F). - Bruk over dette nivået kan være farlig. La teppet kjøle seg helt ned før rengjøring, bretteing eller lagring.

Generelle sikkerhetsadvarsler

- Ikke bruk smykker eller metalliske tilbehør mens du ligger i teppet.
- Ikke bruk teppet på overflater av lær, plast, vinyl eller memoryskum med mindre de er fullstendig dekket med et beskyttende lag, som et bomullshåndkle.
- Sørg for at borrelås- eller glidelåslukninger ikke sitter for stramt, og at de enkelt kan åpnes ved behov.
- Ikke la barn, kjæledyr eller personer som ikke kan bruke apparatet trygt, benytte saunateppet.
- Ikke plasser tunge gjenstander oppå teppet, og ikke vikle ledninger tett rundt det.

Wellness- og komfortfordeler

MERK: Saunateppet er ikke et medisinsk produkt og er ikke ment å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdommer. Individuelle opplevelser kan variere.

Ved jevnlig og ansvarlig bruk **kan saunateppet bidra til generell velvære** på følgende måter: - Kan fremme dyp avslapning og redusere stress - Kan gi en behagelig varmeeffekt som støtter en følelse av velvære - Kan hjelpe kroppen å slappe av etter fysisk aktivitet - Noen brukere rapporterer økt fleksibilitet og komfort som følge av varmeeeksponering

TIPS: For best resultat, sørg for å holde deg godt hydrert og bruk teppet regelmessig som en del av en balansert velvære-rutine.

Før bruk: Klær og forberedelse av kroppen

ANBEFALES: - Bruk **lette, langermede og pustende klær** som dekker huden fullstendig (for eksempel bomull eller fuktavvisende treningstøy). - **Bruk sokker** for å beskytte føttene og opprettholde god hygiene. - **Fjern alt metalltilbehør, klokker og elektroniske enheter** fra kroppen.

TIPS: Påføring av en fuktighetsgivende, varmebestandig kroppskrem kan øke komforten. Ikke bruk produkter som inneholder alkohol, syrer eller sterke kjemikalier.

Plassering og oppsett

ADVARSEL: Plasser alltid saunateppet på en varmebestandig og stabil overflate. Egnede underlag: fast madrass med et beskyttende bomullslag, yogamatte eller massasjebenk. Ikke bruk det på lær, memoryskum, vannseng, plast, vinyl eller sarte tekstiler. Sørg for at området er tørt og rent.

FARE: Ikke bruk teppet dersom det, ledningene eller kontrollenheten virker skadet. Inspiser alltid produktet før bruk.

ANBEFALT OPPSETT: 1. Rull ut teppet helt på en flat overflate. 2. Sørg for at teppet ikke er brettet eller har folder. 3. Koble kontrollledningene sikkert til hovedenheten. 4. Legg et rent håndkle inni teppet for å absorbere svette og forbedre hygien. 5. Ha en vannflaske i nærheten slik at du holder deg hydrert under økten.

Under bruk: Sikkerhet og beste praksis

Hold deg hydrert

- Drikk vann før, under og etter økten.
- Unngå bruk dersom du er dehydrert eller har konsumert alkohol.

Kroppsposisjon

- Ligg komfortabelt med kroppen sentrert i teppet.
- Ligg ikke på siden eller i stillinger som kan begrense luftstrømmen eller sirkulasjonen.

Anbefalt brukstid

- Nybegynnere: 20–30 minutter
- Erfarne brukere: opptil 45 minutter
- Ikke overskrid 60 minutter per økt.

Stopp umiddelbart hvis du opplever:

- Svimmelhet eller kvalme
- Rask hjerterytme
- Overdreven svetting med ubehag
- Brennende følelse på huden

ADVARSEL: Langvarig eksponering for høy varme kan være farlig. Begynn alltid med lav temperatur og øk gradvis.

Etter bruk: Nedkjøling, rengjøring og oppbevaring

Trinn 1: Slå av og koble fra

- Slå av enheten og trekk ut støpselet fra stikkontakten.
- La teppet kjøle seg helt ned før du håndterer det.

Nedkjøling

- **VIKTIG:** Brett aldri saunateppet mens det fortsatt er varmt. Å brette det i varm tilstand kan skade varmeelementene og utgjøre brannfare.
- Åpne glidelåsen eller brett teppet helt ut for å slippe ut varmen.

Rengjøring

- Tørk innsiden med en myk klut eller håndkle for å absorbere fuktighet.
- Bruk et giftfritt, alkoholfritt rengjøringsmiddel eller en mild såpeløsning.
- Ikke bruk sterke kjemikalier eller blekemidler.
- Senk aldri noen del av teppet ned i vann.

Oppbevaring

- Oppbevar teppet på et kjølig, tørt sted, beskyttet mot direkte sollys.
 - Ikke plasser tunge gjenstander oppå teppet.
 - Sørg for at ledningen er løst kveilet og ikke viklet stramt.
-

Ofte stilte spørsmål (FAQ)

Spørsmål 1: Hvor ofte kan jeg bruke saunateppet?

Du kan bruke det 2–5 ganger i uken, avhengig av ditt komfortnivå. Lytt alltid til kroppen din og ta hviledager dersom du føler deg sliten.

Spørsmål 2: Er det normalt å svette inne i teppet?

Ja, svetting er en naturlig reaksjon på varme og kan bidra til avslapning og en følelse av forfriskning. Sørg alltid for å holde deg godt hydrert.

Spørsmål 3: Kan jeg bruke eteriske oljer eller kremer i teppet?

Bruk kun varmebestandige, ikke-fettede kroppsprodukter. Ikke bruk oljer eller produkter som inneholder alkohol, da de kan skade materialet.

Spørsmål 4: Teppet føles veldig varmt enkelte steder. Hva skal jeg gjøre?

Avslutt økten umiddelbart, koble fra strømmen og la teppet kjøle seg ned. Kontroller overflaten for skader. Sørg for at teppet ikke er brettet eller overlappet.

Spørsmål 5: Kan jeg ligge direkte i teppet uten klær?

Nei. Bruk alltid langermede klær, lange bukser og sokker. Dette sikrer god hygiene og hindrer direkte hudkontakt med de oppvarmede overflatene.

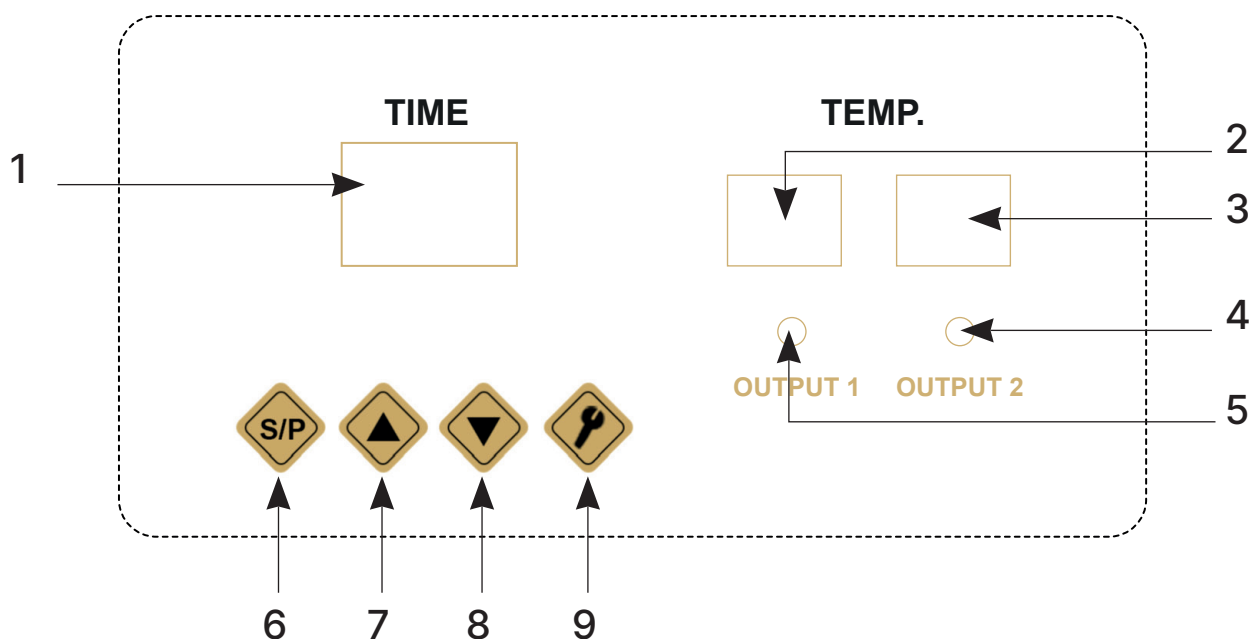
Spørsmål 6: Er det normalt at teppet har en svak lukt ved første bruk?

En mild lukt kan forekomme på grunn av produksjonsmaterialene og vil vanligvis forsvinne etter noen gangers bruk i et godt ventilert rom.

Oversikt over kontrollpanelet

1. **Tidsdisplay** – Viser varigheten av den pågående økten.
2. **Temperaturdisplay 1 (øvre varme-sone)** – Viser den innstilte temperaturen for den øvre delen av teppet.
3. **Temperaturdisplay 2 (nedre varme-sone)** – Viser den innstilte temperaturen for den nedre delen av teppet.
4. **Temperaturindikator 1** – Lyser når den øvre varmesonen varmes opp.
5. **Temperaturindikator 2** – Lyser når den nedre varmesonen varmes opp.
6. **Start/Pause-knapp** – Starter eller pauser økten.
7. **Øk-knapp (▲)** – Øker tid eller temperatur.
8. **Senk-knapp (▼)** – Reduserer tid eller temperatur.
9. **Innstillingsknapp** – Veksler mellom innstillingene for tid og temperatur.

TIPS: Juster temperaturen gradvis og følg med på hvordan kroppen reagerer. Begynn alltid med lav varme dersom du er ny i bruk av infrarød saunateknologi.

**Tekniske spesifikasjoner**

- Spenning: AC110V / 220V
- Frekvens: 50Hz / 60Hz
- Effekt: 650W
- Mål: 180 × 80 × 2 cm
- Materiale: Varmebestandig PU/PVC av høy kvalitet

MERK: Spesifikasjonene kan endres uten forvarsel for å forbedre produktets ytelse.

Miljøvern



Dette symbolet viser at elektrisk og elektronisk utstyr skal samles inn separat. Hovedformålet med separat innsamling av dette avfallet er å redusere avfallsmengden, fremme gjenbruk, resirkulering og andre former for gjenvinning for å redusere de negative miljøeffektene. Når apparatet ikke lenger er i bruk, må det ikke kastes sammen med annet usortert husholdningsavfall. Brukeren er selv ansvarlig for å levere den kostnadsfritt til de selektive innsamlingsanleggene som er tilgjengelige for dette formålet. Utstyr som ikke lenger er i bruk, kan også leveres tilbake til utsalgsstedene når du kjøper nytt utstyr som er likeverdig og har de samme funksjonene. For mer detaljert informasjon om innsamlingssteder, ta kontakt med kommunen din eller et salgssted for dette utstyret.

Brukeransvar og ansvarsbegrensning

VIKTIG INFORMASJON: Dette produktet er kun beregnet for personlig velvære og avslapning. Det er ikke et medisinsk apparat og er **ikke ment å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge noen sykdom eller medisinsk tilstand.**

Ved å bruke dette saunateppet bekrefter og godtar brukeren følgende: - Bruk av produktet skjer på eget ansvar. - Produsenten, distributøren og forhandleren er ikke ansvarlige for skader, tap eller personskader som følge av feil bruk, manglende etterlevelse av instruksjonene eller bruk av personer med helsemessige tilstander uten medisinsk tilsyn. - Brukeren er selv ansvarlig for at produktet brukes på en trygg måte og i samsvar med denne manualen.

Hvis du er usikker på om saunateppet er egnet for deg, bør du rådføre deg med kvalifisert medisinsk fagperson før bruk.

Takk for at du valgte vårt saunateppe. Vi ønsker deg en behagelig og trygg velværeopplevelse!

Saunapeitteen käyttöohje

Pikaopas (ensikertalaisille käyttäjille)

Noudata näitä ohjeita turvallista ja tehokasta käyttöä varten:

1. Valmistele alue – Aseta peite kuumuutta kestäväälle, tasaiselle pinnalle (esim. joogamatolle tai suojatulle patjalle). Älä käytä nahka-, vaahto- tai muovipinnoilla. **2 Käytä sopivaa vaatekappausta** – Pue ylle pitkähihaiset, hengittävät vaatteet ja sukat. Poista kaikki metalliset korut. **3. Aseta lämpötila ja aika** – Aloita matalalla lämpötila-asetuksella ja lyhyemmällä istunnolla (20–30 minuuttia). Lisää aikaa ja lämpöä vähitellen, kun totut lämpöön. **4. Asetu peitteeseen** – Asetu mukavasti makuulle ja sulje peite tarrakiinnityksellä tai vetoketjulla. Varmista, että voit helposti avata sen sisältäpäin. **5. Nesteytä ja rentoudu** – Huolehdi riittävästä nesteytyksestä ennen istuntoa, sen aikana ja sen jälkeen. Jos tunnet epämukavuutta, lopeta käyttö heti ja irrota virtajohto.

TÄRKEÄÄ: Älä koskaan taita saunapeitettä sen ollessa kuuma, ja varmista aina, että se asetetaan lämmönkestävälle pinnalle. Vältä herkkiä tai kuluneita tekstiilejä, sillä ne voivat vahingoittua tai saada värimuutoksia.

Vain sisätiloissa kotikäyttöön

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä se tulevaa tarvetta varten.

Tämä saunapeite on suunniteltu edistämään rentoutumista ja hyvinvointia syvälämpöterapian avulla. Turvallisen ja tehokkaan käytön varmistamiseksi on tärkeää noudattaa kaikkia tässä käyttöohjeessa annettuja ohjeita, varoituksia ja turvallisuusmääräyksiä.

Käyttöohjeet (vaiheittain)

Noudata alla olevia ohjeita varmistaaksesi saunapeitteen turvallisen ja optimaalisen käytön:

Vaihe 1: Asennus

- Rullaa saunapeite kokonaan auki **kuumuutta kestäväälle**, tasaiselle pinnalle.
- Varmista, ettei peitteessä ole **taitoja, ryppejä tai päällekkäisyyksiä**.
- Kytke peitteen johdot tukevasti ohjausyksikköön.
- Liitä virtajohto asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

Vaihe 2: Aseta lämpötila ja aika

VINKKI: Aloita aina alimmasta lämpötilasta, jos olet uusi käyttäjä. 1. Paina **Power/Start-painiketta** käynnistääksesi laitteen. 2. Käytä **Ajan ja lämpötilan lisäys (▲) ja vähennys (▼)** -painikkeita asetusten säätämiseen. 3. **Suosittelut aloitusasetukset:** - Aika: 20–30 minuuttia - Lämpötila: 50–60 °C (122–140 °F) 4. Vahvista asetukset painamalla **Setup**-painiketta, kunnes merkkivalo lakkaa vilkkumasta.

Vaihe 3: Asetu saunapeitteeseen

- Asetu peitteen sisään niin, että kehosi on keskitetysti paikoillaan.
- Varmista, että voit helposti avata peitteen sisältä.
- Älä sulje peitettä liian tiukasti – jätä tilaa ilmanvaihdolle.

Vaihe 4: Aloita istunto

- Paina **Start/Pause** aloittaaksesi lämmityksen.
- Merkkivalo osoittaa, että laite on toiminnassa.
- **Juo vettä säännöllisesti** mukavuuden ylläpitämiseksi.

Vaihe 5: Lopeta istunto

- Laite pysähtyy automaattisesti, kun ajastin päättyy.
- Paina **Power**-painiketta sammuttaaksesi laitteen ja irrota virtajohto.
- Avaa peite varovasti ja nouse hitaasti ylös huimauksen välttämiseksi.

VAROITUS: Jos tunnet epämukavuutta, huimausta tai ylikuumenemista, lopeta käyttö välittömästi ja irrota virta.

TÄRKEÄ TURVALLISUUSINFORMAATIO

Läketieteellinen vastuuvapauslauseke

Kysy lääkäriltä ennen saunapeitteen käyttöä, jos sinulla on jokin seuraavista sairauksista tai tiloista. Käyttöä ei suositella ilman lääkärin lupaa: - Ihosairaudet, palovammat, ärsytys tai punoitus - Lämpöherkkyys tai vaikeus säädellä kehon lämpötilaa - Sydänsairaus tai verenkiertoelimistön sairaus - Korkea tai matala verenpaine - Äskettäinen leikkaus tai vamma - Luunmurtumat tai osteoporoosi - Raskaus tai imetys - Syöpä tai muu pahanlaatuinen sairaus - Metall- tai elektroniset implantit (esim. sydämentahdistin, tekonivel) - Anhidroosi (kyvyttömyys hikoilla) - Pahoinvointi, päänsärky, huimaus tai muu fyysisen epämukavuuden merkki

Jos tunnet huimausta, ylikuumenemista tai epämukavuutta, lopeta saunapeitteen käyttö välittömästi ja irrota virtajohto.

Sähköturvallisuus

VAROITUS: Tulipalon, sähköiskun tai loukkaantumisen vaara, jos tuotetta käytetään virheellisesti. - Varmista, että paikallinen sähköverkko vastaa tässä käyttöohjeessa ilmoitettua jännitettä ja taajuutta (AC110V/220V, 50/60Hz). - Älä käytä saunapeitettä, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut. - Älä yritä muokata tai korjata peitettä, ohjausyksikköä tai johtoja itse. - Pidä kaikki sähköiset osat poissa veden, kosteuden ja kosteiden ympäristöjen läheisyydestä. - Ohjausyksikkö ei ole vedenpitävä – älä koskaan upota sitä nesteeseen. - Irrota virtajohto välittömästi, jos huomaat savua, palaneen hajua, epätavallista ääntä tai ylikuumenemista.

Lämpö- ja paloturvallisuus

VAARA: Väärä käyttö voi aiheuttaa tulipalon tai palovammoja. - Älä taita saunapeitettä sen ollessa käytössä tai vielä kuuma. Lämpimän peitteen taittaminen voi vahingoittaa sisäisiä osia ja aiheuttaa tulipaloriskin. - Aseta saunapeite aina kuumuutta kestäväälle ja väriä muuttamattomalle pinnalle. Älä käytä sitä herkille tekstiileille, nahalle tai kuluneille materiaaleille, jotka voivat vahingoittua lämmöstä. - Älä koskaan jätä peitettä päälle ilman, että joku on sen sisällä. - Suurin suositeltu lämpötila on 65 °C (149 °F). Tämän tason ylittäminen voi olla vaarallista. - Anna peitteen jäähtyä täysin ennen puhdistusta, taittamista tai säilytystä.

Yleiset turvallisuusvaroitukset

- Älä käytä metallisia koruja tai metallisia asusteita ollessasi peitteen sisällä.
- Älä käytä peitettä nahka-, muovi-, vinyyli- tai memory-foam -pinnoilla, ellei ne ole kokonaan peitetty suojaavalla kerroksella, kuten puuvillapyyhkeellä.
- Varmista, että tarrakiinnitykset tai vetoketjut eivät ole liian tiukkoja ja että ne voidaan helposti avata poistumista varten.
- Älä anna lasten, lemmikkien tai henkilöiden, jotka eivät pysty käyttämään laitetta turvallisesti, käyttää saunapeitettä.
- Älä aseta raskaita esineitä peitteen päälle äläkä kiedo johtoja tiukasti sen ympärille.

Hyvinvoinnin ja mukavuuden hyödyt

HUOM: Saunapeite ei ole lääkinnällinen laite, eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, hoitoon, parantamiseen tai ehkäisemiseen. Yksilölliset kokemukset voivat vaihdella.

Säännöllisesti ja vastuullisesti käytettynä saunapeite **voi tukea yleistä hyvinvointia** seuraavilla tavoilla: - Saattaa edistää syvää rentoutumista ja lievittää stressiä - Saattaa tarjota miellyttävän lämmittävän vaikutuksen, joka tukee hyvinvoinnin tunnetta - Saattaa auttaa kehoa palautumaan ja rentoutumaan fyysisen rasituksen jälkeen - Jotkut käyttäjät kertovat miellyttävästä tunteesta, lisääntyneestä joustavuudesta ja mukavuudesta lämpöaltistuksen ansiosta

VINKKI: Parhaan tuloksen saavuttamiseksi huolehdi riittävästä nesteytyksestä ja käytä peitettä säännöllisesti osana tasapainoista hyvinvointirutiinia.

Ennen käyttöä: vaatetus ja kehon valmistelu

SUOSITELLAAN: - Käytä **kevyitä, pitkähihaisia ja hengittäviä vaatteita**, jotka peittävät ihon kokonaan (esim. puuvillaa tai kosteutta hylkivää urheiluvaatetta). - **Käytä sukkia** suojaamaan jalkoja ja ylläpitämään hygieniää. - Poista **kaikki metalliset korut, kellot ja elektroniset laitteet** kehosta.

VINKKI: Runsaasti kosteuttavan ja lämmönkestävän vartalovoiteen käyttö voi lisätä mukavuutta. Älä käytä tuotteita, jotka sisältävät alkoholia, happoja tai voimakkaita kemikaaleja.

Sijoitus ja käyttöönotto

VAROITUS: Aseta saunapeite aina kuumuutta kestäväälle ja vakaalle pinnalle. - Sopivia pintoja: tukeva patja, jossa on suojaava puuvillakerros, joogamatto, hierontapöytä - Älä käytä nahalla, memory foam -materiaalilla, vesipatjoilla, muovilla, vinyylillä tai herkissä kankaissa - Varmista, että alue on kuiva ja puhdas

VAARA: Älä käytä laitetta, jos peite, johdot tai ohjausyksikkö vaikuttavat vaurioituneilta. Tarkista laite ennen jokaista käyttökertaa.

SUOSITELTU ASENNUS: 1. Rullaa peite kokonaan auki tasaiselle pinnalle. 2. Varmista, ettei peite ole taittunut, ryppyinen tai päällekkäinen. 3. Kytke ohjausjohdot tukevasti pääyksikköön. 4. Aseta puhdas pyyhe peitteen sisään imemään hikeä ja parantamaan hygieniää. 5. Pidä vesipullo lähellä, jotta voit juoda säännöllisesti istunnon aikana ja pysyä nesteytettynä.

Käytön aikana: turvallisuus ja parhaat käytännöt

Pidä huolta nesteytyksestä

- Juo vettä ennen istuntoa, sen aikana ja sen jälkeen.
- Vältä käyttöä, jos olet kuivunut tai jos olet nauttinut alkoholia.

Kehon asento

- Pidä keho mukavasti keskitettynä peitteen sisällä.
- Älä makaa kyljelläsi tai asennossa, joka saattaa rajoittaa ilmanvaihtoa tai verenkiertoa.

Suosittelu käyttöaika

- Aloittelijat: 20–30 minuuttia
- Kokenut käyttäjä: enintään 45 minuuttia
- Älä ylitä 60 minuuttia yhden istunnon aikana.

Lopeta käyttö välittömästi, jos koet:

- Huimausta tai pahoinvointia
- Nopeaa sydämen sykettä
- Runsasta hikoilua, johon liittyy epämukavuutta
- Polttavaa tunnetta iholla

VAROITUS: Pitkäaikainen altistuminen korkealle lämmölle voi olla vaarallista. Aloita aina matalalla lämpötilalla ja lisää lämpöä vähitellen.

Käytön jälkeen: jäähdytys, puhdistus ja säilytys

Vaihe 1: Sammuta ja irrota virtajohto

- Sammuta laite ja irrota pistoke pistorasiasta.
- Anna peitteen jäähtyä täysin ennen kuin käsittelet sitä.

Jäähdytys

- **TÄRKEÄÄ:** Älä taita saunapeitettä sen ollessa lämmin tai kuuma. Taittaminen kuumana voi vahingoittaa lämmityselementtejä ja aiheuttaa palovaaran.
- Avaa vetoketju tai levitä peite kokonaan auki, jotta lämpö pääsee poistumaan.

Puhdistus

- Pyyhi peitteen sisäpinta pehmeällä liinalla tai pyyhkeellä kosteuden poistamiseksi.
- Käytä myrkytöntä, alkoholitonta puhdistusainetta tai mietoa saippualluosta.
- Älä käytä vahvoja kemikaaleja tai valkaisuainetta.
- Älä koskaan upota mitään osaa peitteestä veteen.

Säilytys

- Säilytä peite viileässä, kuivassa paikassa, suojassa suoralta auringonvalolta.
- Älä aseta raskaita esineitä peitteen päälle.
- Varmista, että johto on löyhästi kierretty, eikä tiukasti kiedottu.

Usein kysytyt kysymykset (FAQ)

K1: Kuinka usein voin käyttää saunapeitettä?

Voit käyttää sitä 2–5 kertaa viikossa oman mukavuustasosi mukaan. Kuuntele aina kehoasi ja pidä lepöpäiviä, jos tunnet väsymystä.

K2: Onko normaalia hikoilla peitteen sisällä?

Kyllä, hikoilu on kehon luonnollinen reaktio lämpöön. Se voi edistää rentoutumista ja raikkautta. Muista aina pysyä hyvin nesteytettynä.

K3: Voinko käyttää eteerisiä öljyjä tai voiteita peitteen sisällä?

Käytä vain lämmönkestäviä, ei-rasvaisia vartalotuotteita. Älä käytä öljyjä tai tuotteita, jotka sisältävät alkoholia, sillä ne voivat vahingoittaa materiaalia.

K4: Peite tuntuu hyvin kuumalta tietyistä kohdista. Mitä minun tulisi tehdä?

Keskeytä istunto välittömästi, irrota virta ja anna peitteen jäähtyä. Tarkista pinnan mahdolliset vauriot. Varmista, ettei peite ole taittunut tai päällekkäin.

K5: Voinko maata suoraan peitteessä ilman vaatteita?

Ei. Käytä aina pitkähihaisia vaatteita, pitkiä housuja ja sukia. Tämä varmistaa hyvän hygienian ja estää ihon suoran kosketuksen kuumiin pintoihin.

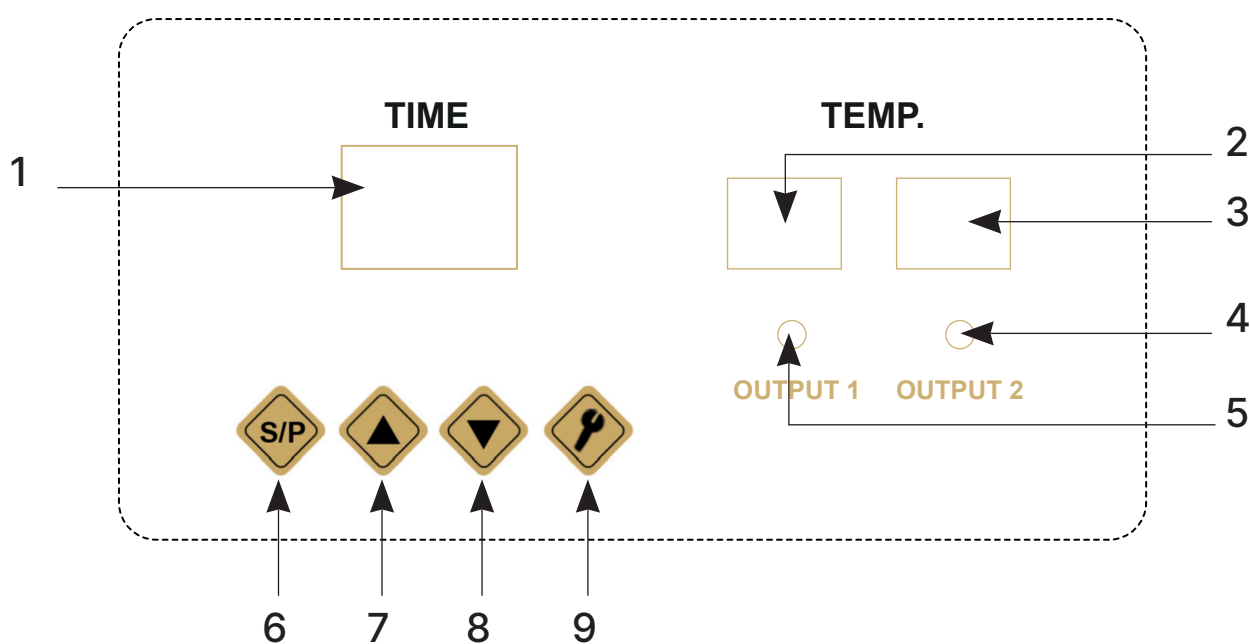
K6: Onko normaalia, että peitteessä on lievä haju ensimmäisillä käyttökertoilla?

Kevyt haju voi esiintyä valmistusmateriaaleista johtuen ja sen pitäisi hävitä muutaman käyttökerran jälkeen hyvin tuuletetussa tilassa.

Ohjauspaneelin yleiskatsaus

1. **Ajanäyttö** – Näyttää käynnissä olevan istunnon keston.
2. **Lämpötilanäyttö 1 (ylävartalon alue)** – Näyttää asetetun lämpötilan peitteen yläosassa.
3. **Lämpötilanäyttö 2 (alavartalon alue)** – Näyttää asetetun lämpötilan peitteen alaosassa.
4. **Lämpötilaindikaattori 1** – Palaa, kun yläosa lämpenee.
5. **Lämpötilaindikaattori 2** – Palaa, kun alaosa lämpenee.
6. **Käynnistä/Pysäytä-painike** – Käynnistää tai keskeyttää istunnon.
7. **Lisää-painike (▲)** – Lisää aikaa tai lämpötilaa.
8. **Vähennä-painike (▼)** – Vähentää aikaa tai lämpötilaa.
9. **Asetus-painike** – Vaihtaa asetusten välillä ajan ja lämpötilan säätöä varten.

VINKKI: Säädä lämpötilaa vähitellen ja seuraa, miten kehosi reagoi. Aloita aina matalalla lämmöllä, jos olet uusi infrapunasaunateknologian käyttäjä.

**Tekniset tiedot**

- Jännite: AC110V / 220V
- Taajuus: 50Hz / 60Hz
- Teho: 650W
- Mitat: 180 × 80 × 2 cm
- Materiaali: Korkealaatuinen, kuumuutta kestävä PU/PVC

HUOM: Tekniset tiedot voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta tuotteen suorituskyvyn parantamiseksi.

Ympäristönsuojelu



This symbol indicates the separate collection of electrical and electronic equipment. The main objective of the separate collection of this waste is to reduce the quantity to be disposed of, promote re-use, recycling and other forms of recovery in order to reduce its negative effects on the environment. When it is no longer in use, this appliance must not be disposed of together with other unsorted municipal waste. The user is responsible for delivering it free of charge to the selective collection facilities available for that purpose. Pieces of equipment that are no longer in use can also be taken back at points of sale, by purchasing new pieces of equipment that are equivalent and have the same functions. For more detailed information on collection points, please contact your City Council or a point of sale for this equipment.

Käyttäjän vastuu ja vastuuvapauslauseke

TÄRKEÄ ILMOITUS: Tämä tuote on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja rentoutumiseen. Se ei ole lääkinällinen laite, eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, hoitoon, parantamiseen tai ehkäisemiseen.

Käyttämällä tätä saunapeitettä käyttäjä hyväksyy ja ymmärtää seuraavat ehdot: - Tuotteen käyttö tapahtuu käyttäjän omalla vastuulla. - Valmistaja, jakelija ja jälleenmyyjä eivät ole vastuussa vahingoista, menetyksistä tai loukkaantumisista, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä, ohjeiden noudattamatta jättämisestä tai käytöstä henkilöillä, joilla on terveydellisiä rajoitteita ilman lääkärin valvontaa. - Käyttäjä vastaa itse siitä, että tuotetta käytetään turvallisesti ja tämän käyttöohjeen mukaisesti.

Jos olet epävarma siitä, sopiiko saunapeite sinulle, ota yhteyttä pätevään terveydenhuollon ammattilaiseen ennen käyttöä.

Kiitos, että valitsit saunapeittemme. Toivotamme sinulle miellyttävän ja turvallisen hyvinvointikokemuksen!

Sauna Blanket Instruction Manual

Quick Start Guide (For First-Time Users)

Follow these steps for safe and effective use:

1. Prepare the Area – Place the blanket on a heat resistant, flat surface (e.g., yoga mat or protected mattress). Do not use on leather, foam, or plastic materials. **2. Wear Proper Clothing** – Wear long-sleeved, breathable clothing and socks. Remove all metal jewellery. **3. Set Temperature & Time** – Begin with a low temperature setting and shorter session (20–30 minutes). Gradually increase as you become familiar with the heat. **4. Enter the Blanket** – Lie down comfortably and close the blanket using Velcro or zipper. Ensure you can open it easily from inside. **5. Hydrate & Relax** – Stay hydrated before, during, and after the session. If you feel discomfort, stop immediately and disconnect power.

IMPORTANT: Never fold the sauna blanket while it is hot, and always ensure it is placed on a heat-resistant surface. Avoid delicate or worn fabrics, as they may become discoloured or damaged.

For Indoor Household Use Only

Please read this manual carefully before using the appliance and keep it for future reference.

This sauna blanket is designed to promote relaxation and wellness through deep heat therapy. To ensure safe and effective use, it is essential to follow all instructions, warnings, and safety precautions outlined in this manual.

Operating Instructions (Step-by-Step)

Follow the instructions below to ensure safe and optimal use of your sauna blanket:

Step 1: Setup

- Fully unroll the sauna blanket on a **heat-resistant**, flat surface.
- Ensure there are **no folds, creases, or overlaps** in the blanket.
- Connect the blanket cables securely to the control unit.
- Plug the power cord into a properly grounded electrical outlet.

Step 2: Set Temperature and Time

TIP: Always start at the lowest temperature if you are a new user. 1. Press the **Power/Start button** to turn on the device. 2. Use the **Time & Temperature Increase (▲)** and **Decrease (▼)** buttons to adjust settings. 3. **Recommended beginner settings:** - Time: 20–30 minutes - Temperature: 50–60°C (122–140°F) 4. Confirm settings by pressing the **Setup** button until the indicator stops flashing.

Step 3: Enter the Sauna Blanket

- Lie inside the blanket with your body positioned centrally.
- Make sure you can easily open the blanket from the inside.
- Do not tighten closures excessively; allow space for air circulation.

Step 4: Begin Session

- Press **Start/Pause** to begin heating.
- A light indicator will show active operation.
- **Hydrate regularly** to support comfort.

Step 5: End Session

- The unit will stop automatically when the timer ends.
- Press the **Power** button to turn off and unplug the device.
- Carefully open the blanket and exit slowly to avoid dizziness.

WARNING: If you experience discomfort, dizziness, or overheating, stop immediately and disconnect power.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Medical Disclaimer

Consult a medical professional before using the sauna blanket if you have any of the following conditions. Use is not recommended without medical approval: - Skin diseases, burns, irritation, or redness - Heat sensitivity or difficulty regulating body temperature - Heart disease or cardiovascular illness - High or low blood pressure - Recent surgery or injury - Bone fractures or osteoporosis - Pregnancy or breastfeeding - Cancer or other malignant conditions - Metal or electronic implants (e.g., pacemakers, joint replacements) - Anhidrosis (inability to sweat) - Nausea, headache, dizziness, or any sign of physical discomfort

If you experience dizziness, overheating, or discomfort, stop using the blanket immediately and disconnect the power.

Electrical Safety

WARNING: Risk of fire, electric shock, or injury if used improperly. - Verify that the local electrical supply matches the voltage and frequency specified in this manual (AC110V/220V, 50/60Hz). - Do not use the sauna blanket if the power cord or plug is damaged. - Do not attempt to modify or repair the blanket, controller, or wiring. - Keep all electrical components away from water, moisture, or damp environments. - The controller is not waterproof—never immerse it in liquid. - Disconnect the power plug immediately if you notice smoke, a burning smell, unusual noise, or overheating.

Heat & Fire Safety

DANGER: Improper use can cause fire or burns. - Do not fold the sauna blanket while it is in use or when it is still hot. Folding a heated blanket can cause internal damage and pose a fire hazard. - Always place the sauna blanket on a heat-resistant, non-discolouring surface. Do not use on delicate fabrics, leather, or worn textile materials that may become damaged or discoloured by heat. - Never leave the blanket heating without a person inside it. - Maximum recommended temperature is 65°C (149°F). Operating above this level can be dangerous. - Allow the blanket to fully cool before cleaning, folding, or storing.

General Safety Warnings

- Do not wear metal jewellery or metal accessories while inside the blanket.
- Do not use on leather, plastic, vinyl, or memory foam surfaces unless fully covered with a protective layer such as a cotton towel.
- Ensure Velcro or zipper closures are not too tight and can be easily opened to exit.
- Do not allow children, pets, or individuals unable to operate the device safely to use the blanket.
- Do not place heavy objects on top of the blanket or wrap cords tightly around it.

Wellness and Comfort Benefits

NOTE: The sauna blanket is not a medical device and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. Individual experiences may vary.

When used regularly and responsibly, the sauna blanket **may support general wellness** in the following ways: - May promote deep relaxation and stress relief - May provide a comforting warming effect that supports a sense of well-being - May help the body feel more at ease after physical activity - Some users report a pleasant feeling of improved flexibility and comfort due to heat exposure

TIP: For best results, maintain proper hydration and use the blanket consistently as part of a balanced wellness routine.

Before Use: Clothing & Body Preparation

RECOMMENDED: - Wear **light, long-sleeved, breathable clothing** that fully covers the skin (such as cotton or moisture-resistant activewear). - **Wear socks** to protect your feet and maintain hygiene. - Remove **all metal jewellery, watches, or electronic devices** from the body.

TIP: Applying a moisture-rich, heat-safe body cream may enhance comfort. Do not use products containing alcohol, acids, or strong chemicals.

Placement & Setup

WARNING: Always place the sauna blanket on a heat-resistant, stable surface. - Suitable surfaces: firm mattress with protective cotton layer, yoga mat, massage table - Do not use on leather, memory foam, waterbeds, plastic, vinyl, or delicate fabrics - Ensure the area is dry and clean

DANGER: Do not operate if the blanket, wiring, or controller appears damaged. Inspect before each use.

RECOMMENDED SETUP: 1. Fully unroll the blanket on a flat surface. 2. Ensure the blanket is not folded or creased. 3. Connect the control wires securely to the main unit. 4. Place a clean towel inside the blanket to absorb sweat and improve hygiene. 5. Keep a bottle of water nearby to stay hydrated during the session.

During Use: Safety & Best Practices

Stay Hydrated

- Drink water before, during, and after the session.
- Avoid use if dehydrated or after consuming alcohol.

Body Positioning

- Keep your body comfortably centred inside the blanket.
- Do not lie on your side or in a position that may restrict airflow or circulation.

Recommended Use Time

- Beginners: 20–30 minutes
- Experienced users: Up to 45 minutes
- Do not exceed 60 minutes in a single session.

Stop Immediately If You Experience:

- Dizziness or nausea
- Rapid heartbeat
- Excessive sweating with discomfort
- Burning sensation on skin

WARNING: Prolonged exposure to high heat can be dangerous. Always begin at lower temperatures and adjust gradually.

After Use: Cooling, Cleaning & Storage

Step 1: Power Off and Disconnect

- Turn off the unit and unplug from the wall outlet.
- Allow the blanket to completely cool down before handling.

Cooling

- **IMPORTANT:** Do not fold the sauna blanket while it is warm or hot. Folding when hot can damage heating elements and may pose a fire risk.
- Unzip or open the blanket fully to release heat.

Cleaning

- Wipe the interior with a soft cloth or towel to absorb moisture.
- Use a non-toxic, alcohol-free cleaner or mild soap solution.
- Do not use harsh chemicals or bleach.
- Never submerge any part of the blanket in water.

Storage

- Store the blanket in a cool, dry place, away from direct sunlight.
 - Do not place heavy objects on top of the blanket.
 - Ensure the cord is loosely coiled and not wrapped tightly.
-

Frequently Asked Questions (FAQ)

Q1: How often can I use the sauna blanket?

You may use it 2–5 times per week depending on your comfort level. Always listen to your body and allow rest days if you feel fatigued.

Q2: Is sweating inside the blanket normal?

Yes, sweating is a natural response to heat. It may support relaxation and a feeling of refreshment. Always stay hydrated.

Q3: Can I use essential oils or lotions inside the blanket?

Only use heat-safe, non-greasy body products. Do not use oils or products containing alcohol as they may damage the material.

Q4: The blanket feels very hot in some areas. What should I do?

Stop the session immediately, disconnect power, and allow it to cool. Check the surface for damage. Ensure the blanket is not folded or overlapped.

Q5: Can I lie directly on the blanket without clothing?

No. Always wear long sleeves, full-length pants, and socks. This ensures hygiene and prevents skin contact with heated surfaces.

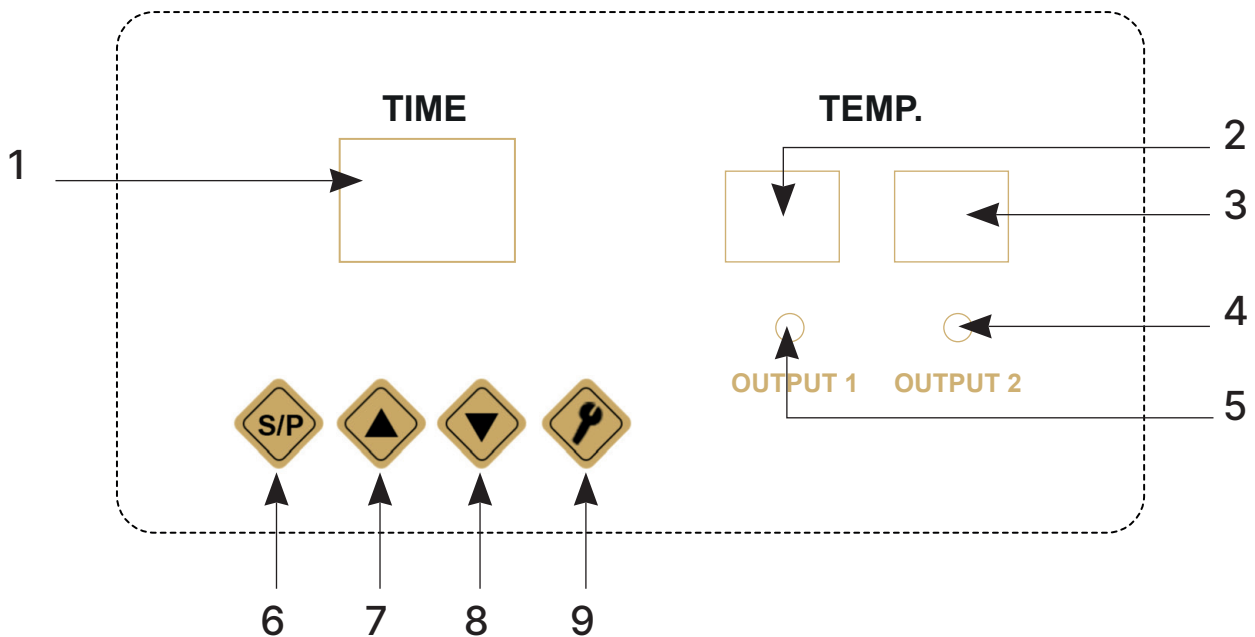
Q6: Is it normal for the blanket to have a slight odour when first used?

A mild odour may be present due to manufacturing materials and should fade after several uses in a ventilated area.

Control Panel Overview

1. **Working Time Display** – Shows the duration of the current session.
2. **Temperature Display 1 (Upper Body Zone)** – Displays the set temperature for the upper heating zone.
3. **Temperature Display 2 (Lower Body Zone)** – Displays the set temperature for the lower heating zone.
4. **Temperature Indicator 1** – Lights up while heating upper zone.
5. **Temperature Indicator 2** – Lights up while heating lower zone.
6. **Start/Pause Button** – Begins or pauses the session.
7. **Increase Button (▲)** – Raises time or temperature.
8. **Decrease Button (▼)** – Lowers time or temperature.
9. **Setup Button** – Cycles through settings for time and temperature.

TIP: Adjust temperatures gradually and monitor how your body responds. Always begin on low heat if you are new to infrared sauna technology.



Technical Specifications

- Voltage: AC110V / 220V
- Frequency: 50Hz / 60Hz
- Power: 650W
- Dimensions: 180 × 80 × 2 cm
- Material: High-grade heat-resistant PU/PVC

NOTE: Specifications may change without prior notice to improve product performance.

Protecting the environment



This symbol indicates the separate collection of electrical and electronic equipment. The main objective of the separate collection of this waste is to reduce the quantity to be disposed of, promote re-use, recycling and other forms of recovery in order to reduce its negative effects on the environment. When it is no longer in use, this appliance must not be disposed of together with other unsorted municipal waste. The user is responsible for delivering it free of charge to the selective collection facilities available for that purpose. Pieces of equipment that are no longer in use can also be taken back at points of sale, by purchasing new pieces of equipment that are equivalent and have the same functions. For more detailed information on collection points, please contact your City Council or a point of sale for this equipment.

User Responsibility & Disclaimer

IMPORTANT NOTICE: This product is intended for personal wellness and relaxation purposes only. It is **not a medical device** and is **not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease or medical condition**.

By using this sauna blanket, the user acknowledges and agrees to the following: - Use of the product is at the user's own risk. - The manufacturer, distributor, and retailer are not liable for any injury, damage, or loss resulting from improper use, failure to follow instructions, or use by individuals with health conditions without medical supervision. - Users are responsible for ensuring the product is operated safely and in accordance with this manual.

If you are unsure whether the sauna blanket is suitable for you, consult a qualified medical professional before use.

Thank you for choosing our sauna blanket. We wish you a comfortable and safe wellness experience!

Bedienungsanleitung für die Saunadecke

Schnellstartanleitung (für Erstbenutzer)

Befolgen Sie diese Schritte für eine sichere und effektive Anwendung:

1. Vorbereitung des Bereichs – Legen Sie die Decke auf eine hitzebeständige, flache Oberfläche (z. B. Yogamatte oder geschützte Matratze). Verwenden Sie sie nicht auf Leder-, Schaumstoff- oder Kunststoffmaterialien. **2. Geeignete Kleidung tragen** – Tragen Sie langärmelige, atmungsaktive Kleidung und Socken. Entfernen Sie sämtlichen Metallschmuck. **3. Temperatur und Zeit einstellen** – Beginnen Sie mit einer niedrigen Temperatureinstellung und einer kürzeren Sitzung (20–30 Minuten). Erhöhen Sie die Werte schrittweise, sobald Sie sich an die Wärme gewöhnt haben. **4. In die Decke legen** – Legen Sie sich bequem hinein und schließen Sie die Decke mit Klettverschluss oder Reißverschluss. Achten Sie darauf, dass Sie sie von innen leicht öffnen können. **5. Hydrieren und entspannen** – Trinken Sie ausreichend Wasser vor, während und nach der Sitzung. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie die Anwendung sofort und trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.

WICHTIG: Falten Sie die Saunadecke niemals, wenn sie heiß ist, und stellen Sie stets sicher, dass sie auf einer hitzebeständigen Oberfläche liegt. Vermeiden Sie empfindliche oder abgenutzte Stoffe, da diese verfärbt oder beschädigt werden können.

Nur für den Gebrauch in Innenräumen

Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden, und bewahren Sie es für zukünftige Referenz auf.

Diese Saunadecke wurde entwickelt, um durch Tiefenwärmetherapie Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Um eine sichere und effektive Nutzung zu gewährleisten, ist es wichtig, alle Anweisungen, Warnungen und Sicherheitsvorkehrungen in diesem Handbuch zu befolgen.

Betriebsanleitung (Schritt für Schritt)

Befolgen Sie die folgenden Anweisungen, um Ihre Saunadecke sicher und optimal zu verwenden:

Schritt 1: Einrichtung

- Rollen Sie die Saunadecke vollständig auf einer hitzebeständigen, flachen Oberfläche aus.
- Stellen Sie sicher, dass keine Falten, Knicke oder Überlappungen vorhanden sind.
- Schließen Sie die Kabel der Decke sicher an die Steuereinheit an.
- Stecken Sie das Netzkabel in eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose.

Schritt 2: Temperatur und Zeit einstellen

TIPP: Beginnen Sie immer mit der niedrigsten Temperatur, wenn Sie die Decke zum ersten Mal verwenden. 1. Drücken Sie die **Power/Start-Taste**, um das Gerät einzuschalten. 2. Verwenden Sie die **Zeit- und Temperatur erhöhen (▲) bzw. verringern (▼)-Tasten**, um die Einstellungen anzupassen. 3. **Empfohlene Einstellungen für Anfänger:** - Zeit: 20–30 Minuten - Temperatur: 50–60 °C (122–140 °F) 4. Bestätigen Sie die Einstellungen, indem Sie die **Setup-Taste** drücken, bis die Anzeige aufhört zu blinken.

Schritt 3: In die Saunadecke legen

- Legen Sie sich mittig und bequem in die Decke.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sie von innen leicht öffnen können.
- Schließen Sie die Decke nicht zu fest – lassen Sie etwas Raum für Luftzirkulation.

Schritt 4: Sitzung starten

- Drücken Sie **Start/Pause**, um die Erwärmung zu beginnen.
- Eine Kontrollleuchte zeigt den aktiven Betrieb an.
- **Trinken Sie regelmäßig Wasser**, um den Komfort zu unterstützen.

Schritt 5: Sitzung beenden

- Das Gerät stoppt automatisch, sobald der Timer abgelaufen ist.
- Drücken Sie die **Power-Taste**, um das Gerät auszuschalten, und ziehen Sie den Stecker.
- Öffnen Sie die Decke vorsichtig und stehen Sie langsam auf, um Schwindel zu vermeiden.

WARNUNG: Wenn Sie Unwohlsein, Schwindel oder Überhitzung verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort und trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN**Medizinischer Hinweis**

Konsultieren Sie vor der Verwendung der Saunadecke eine medizinische Fachkraft, wenn eine der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft. Die Anwendung wird ohne ärztliche Zustimmung nicht empfohlen: - Hautkrankheiten, Verbrennungen, Hautreizungen oder Rötungen - Wärmeempfindlichkeit oder Schwierigkeiten, die Körpertemperatur zu regulieren - Herzkrankheiten oder andere kardiovaskuläre Erkrankungen - Hoher oder niedriger Blutdruck - Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung - Knochenbrüche oder Osteoporose - Schwangerschaft oder Stillzeit - Krebs oder andere bösartige Erkrankungen - Metall- oder elektronische Implantate (z. B. Herzschrittmacher, Gelenkersatz) - Anhidrose (Unfähigkeit zu schwitzen) - Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder andere Anzeichen körperlichen Unwohlseins

Wenn Sie Schwindel, Überhitzung oder Unbehagen verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort und trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.

Elektrische Sicherheit

WARNUNG: Brand-, Stromschlag- oder Verletzungsgefahr bei unsachgemäßer Verwendung. - Vergewissern Sie sich, dass die lokale Stromversorgung der in dieser Anleitung angegebenen Spannung und Frequenz entspricht (AC110V/220V, 50/60Hz). - Verwenden Sie die Saunadecke nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist. - Versuchen Sie nicht, die Decke, die Steuereinheit oder die Verkabelung zu verändern oder zu reparieren. - Halten Sie alle elektrischen Komponenten von Wasser, Feuchtigkeit und nassen Umgebungen fern. - Die Steuereinheit ist nicht wasserdicht – tauchen Sie sie niemals in Flüssigkeit. - Ziehen Sie den Netzstecker sofort, wenn Sie Rauch, Brandgeruch, ungewöhnliche Geräusche oder Überhitzung bemerken.

Wärme- und Brandschutz

GEFAHR: Unsachgemäße Verwendung kann Brände oder Verbrennungen verursachen. - Falten Sie die Saunadecke nicht, während sie in Betrieb ist oder noch heiß ist. Das Falten einer aufgeheizten Decke kann innere Schäden verursachen und eine Brandgefahr darstellen. - Legen Sie die Saunadecke immer auf eine hitzebeständige, farbbeständige Oberfläche. Verwenden Sie sie nicht auf empfindlichen Stoffen, Leder oder abgenutzten Textilien, die durch Hitze beschädigt oder verfärbt werden können. - Lassen Sie die Decke niemals unbeaufsichtigt eingeschaltet, wenn keine Person darin liegt. - Die maximal empfohlene Temperatur beträgt 65 °C (149 °F). Eine höhere Betriebstemperatur kann gefährlich sein. - Lassen Sie die Decke vollständig abkühlen, bevor Sie sie reinigen, falten oder lagern.

Allgemeine Sicherheitswarnungen

- Tragen Sie keinen Metallschmuck oder metallische Accessoires während der Anwendung.
- Verwenden Sie die Decke nicht auf Leder-, Kunststoff-, Vinyl- oder Memory-Schaum-Oberflächen, es sei denn, diese sind vollständig mit einer Schutzschicht (z. B. einem Baumwolltuch) bedeckt.
- Achten Sie darauf, dass Klettverschlüsse oder Reißverschlüsse nicht zu fest sitzen und sich leicht öffnen lassen.
- Lassen Sie keine Kinder, Haustiere oder Personen, die das Gerät nicht sicher bedienen können, die Saunadecke verwenden.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf die Decke und wickeln Sie Kabel nicht straff darum.

Wohlbefinden und Komfortvorteile

HINWEIS: Die Saunadecke ist kein medizinisches Gerät und nicht dafür bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Individuelle Erfahrungen können variieren.

Bei regelmäßiger und verantwortungsvoller Anwendung **kann die Saunadecke das allgemeine Wohlbefinden** auf folgende Weise unterstützen: - Kann tiefe Entspannung und Stressabbau fördern - Kann eine angenehme Wärmewirkung erzeugen, die das Wohlbefinden unterstützt - Kann dazu beitragen, dass sich der Körper nach körperlicher Aktivität wohler fühlt - Einige Benutzer berichten von einem angenehmen Gefühl erhöhter Flexibilität und Komfort durch Wärmeexposition

TIPP: Für optimale Ergebnisse achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und verwenden Sie die Decke regelmäßig als Teil einer ausgewogenen Wellness-Routine.

Vor der Anwendung: Kleidung und Körpervorbereitung

EMPFOHLEN: - Tragen Sie **leichte, langärmelige und atmungsaktive Kleidung**, die die Haut vollständig bedeckt (z. B. Baumwolle oder feuchtigkeitsabweisende Sportkleidung). - **Tragen Sie Socken**, um die Füße zu schützen und die Hygiene zu gewährleisten. - Entfernen Sie **sämtlichen Metallschmuck, Uhren oder elektronische Geräte** vom Körper.

TIPP: Das Auftragen einer feuchtigkeitsspendenden, wärmebeständigen Körpercreme kann den Komfort erhöhen. Verwenden Sie keine Produkte, die Alkohol, Säuren oder starke Chemikalien enthalten.

Platzierung und Einrichtung

WARNUNG: Platzieren Sie die Saunadecke immer auf einer hitzebeständigen und stabilen Oberfläche. - Geeignete Unterlagen: feste Matratze mit schützender Baumwollauflage, Yogamatte oder Massage-tisch - Nicht verwenden auf Leder, Memory-Schaum, Wasserbetten, Kunststoff, Vinyl oder empfindlichen Stoffen - Stellen Sie sicher, dass der Bereich trocken und sauber ist

GEFAHR: Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn die Decke, die Verkabelung oder die Steuereinheit beschädigt erscheinen. Überprüfen Sie das Produkt vor jeder Verwendung.

EMPFOHLENE EINRICHTUNG: 1. Rollen Sie die Decke vollständig auf einer flachen Oberfläche aus. 2. Achten Sie darauf, dass die Decke nicht gefaltet oder geknickt ist. 3. Schließen Sie die Steuerkabel sicher an die Haupteinheit an. 4. Legen Sie ein sauberes Handtuch in die Decke, um Schweiß aufzusaugen und die Hygiene zu verbessern. 5. Halten Sie eine Flasche Wasser bereit, um während der Sitzung ausreichend hydriert zu bleiben.

Während der Anwendung: Sicherheit und bewährte Praktiken

Ausreichend Flüssigkeit zuführen

- Trinken Sie Wasser vor, während und nach der Sitzung.
- Verwenden Sie die Saunadecke nicht, wenn Sie dehydriert sind oder Alkohol konsumiert haben.

Körperpositionierung

- Halten Sie Ihren Körper bequem und mittig in der Decke positioniert.
- Legen Sie sich nicht auf die Seite und vermeiden Sie Positionen, die die Luftzirkulation oder Blutzirkulation einschränken könnten.

Empfohlene Anwendungsdauer

- Anfänger: 20–30 Minuten
- Erfahrene Benutzer: bis zu 45 Minuten
- Überschreiten Sie nicht 60 Minuten pro Sitzung.

Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn Sie Folgendes bemerken:

- Schwindel oder Übelkeit
- Schnellen Herzschlag
- Übermäßiges Schwitzen mit Unwohlsein
- Brennendes Gefühl auf der Haut

WARNUNG: Eine längere Exposition gegenüber hoher Hitze kann gefährlich sein. Beginnen Sie immer mit niedriger Temperatur und steigern Sie die Wärme allmählich.

Nach der Anwendung: Abkühlen, Reinigen und Aufbewahren

Schritt 1: Ausschalten und Trennen vom Stromnetz

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Lassen Sie die Decke vollständig abkühlen, bevor Sie sie berühren oder bewegen.

Abkühlung

- **WICHTIG:** Falten Sie die Saunadecke nicht, solange sie warm oder heiß ist. Das Falten im heißen Zustand kann die Heizelemente beschädigen und ein Brandrisiko darstellen.
- Öffnen Sie den Reißverschluss oder legen Sie die Decke vollständig auseinander, damit die Wärme entweichen kann.

Reinigung

- Wischen Sie die Innenseite mit einem weichen Tuch oder Handtuch ab, um Feuchtigkeit zu entfernen.
- Verwenden Sie einen ungiftigen, alkoholfreien Reiniger oder eine milde Seifenlösung.
- Verwenden Sie keine scharfen Chemikalien oder Bleichmittel.
- Tauchen Sie keine Teile der Decke in Wasser ein.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Decke an einem kühlen, trockenen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung, auf.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf die Decke.
- Achten Sie darauf, dass das Kabel locker aufgewickelt ist und nicht zu fest umwickelt wird.

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

F1: Wie oft kann ich die Saunadecke verwenden?

Sie können sie 2–5 Mal pro Woche verwenden, je nach Ihrem persönlichen Wohlbefinden. Hören Sie immer auf Ihren Körper und legen Sie Ruhetage ein, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

F2: Ist Schwitzen in der Decke normal?

Ja, Schwitzen ist eine natürliche Reaktion auf Wärme. Es kann zur Entspannung beitragen und ein Gefühl von Erfrischung fördern. Achten Sie stets auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

F3: Kann ich ätherische Öle oder Lotionen in der Decke verwenden?

Verwenden Sie nur wärmebeständige, nicht fettende Körperpflegeprodukte. Verwenden Sie keine Öle oder Produkte, die Alkohol enthalten, da diese das Material beschädigen können.

F4: Die Decke fühlt sich in einigen Bereichen sehr heiß an. Was soll ich tun?

Beenden Sie die Sitzung sofort, trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und lassen Sie es abkühlen. Überprüfen Sie die Oberfläche auf Beschädigungen. Achten Sie darauf, dass die Decke nicht gefaltet oder überlappt ist.

F5: Kann ich direkt ohne Kleidung in der Decke liegen?

Nein. Tragen Sie immer langärmelige Kleidung, lange Hosen und Socken. Dies gewährleistet die Hygiene und verhindert den direkten Hautkontakt mit den beheizten Flächen.

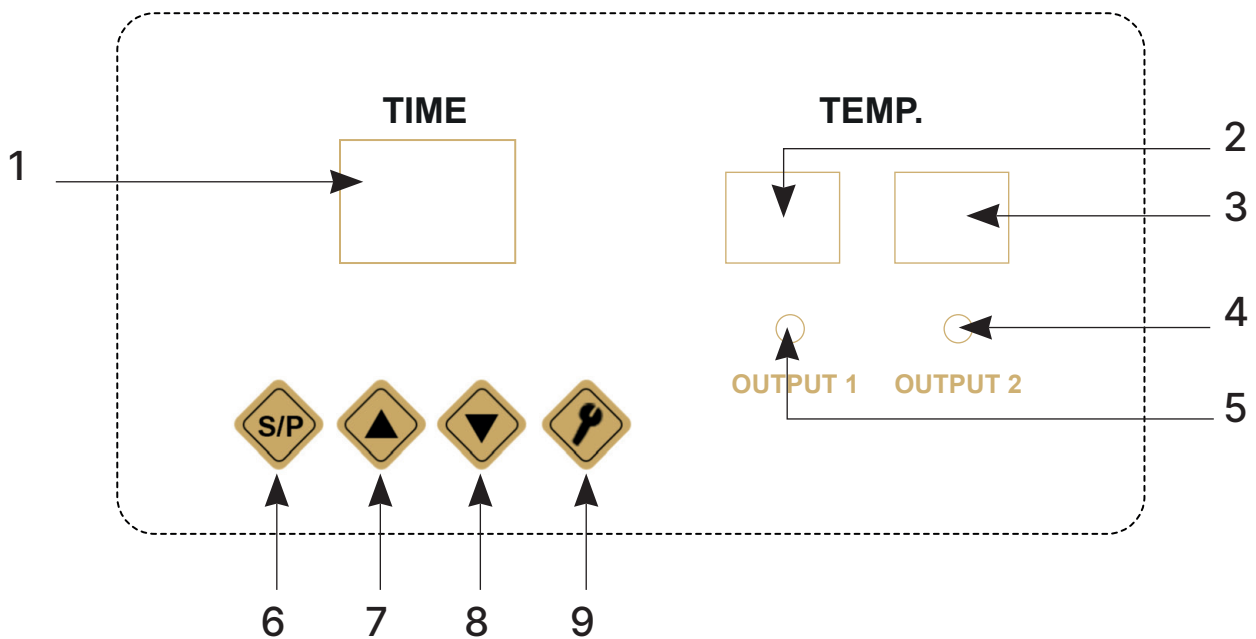
F6: Ist es normal, dass die Decke beim ersten Gebrauch leicht riecht?

Ein leichter Geruch kann aufgrund der verwendeten Materialien bei der Herstellung auftreten und sollte nach einigen Anwendungen in einem gut belüfteten Raum verschwinden.

Übersicht über das Bedienfeld

1. **Arbeitszeitanzeige** – Zeigt die Dauer der aktuellen Sitzung an.
2. **Temperaturanzeige 1 (Oberkörperzone)** – Zeigt die eingestellte Temperatur für die obere Heizzone an.
3. **Temperaturanzeige 2 (Unterkörperzone)** – Zeigt die eingestellte Temperatur für die untere Heizzone an.
4. **Temperaturanzeigeleuchte 1** – Leuchtet, während die obere Zone beheizt wird.
5. **Temperaturanzeigeleuchte 2** – Leuchtet, während die untere Zone beheizt wird.
6. **Start/Pause-Taste** – Startet oder pausiert die Sitzung.
7. **Erhöhen-Taste (▲)** – Erhöht die Zeit oder Temperatur.
8. **Verringern-Taste (▼)** – Verringert die Zeit oder Temperatur.
9. **Einstell-Taste** – Wechselt zwischen den Einstellungen für Zeit und Temperatur.

TIPP: Passen Sie die Temperatur schrittweise an und beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert. Beginnen Sie immer mit niedriger Wärme, wenn Sie neu in der Nutzung von Infrarot-Saunatechnologie sind.



Technische Daten

- Spannung: AC110V / 220V
- Frequenz: 50Hz / 60Hz
- Leistung: 650W
- Abmessungen: 180 × 80 × 2 cm
- Material: Hochwertiges, hitzebeständiges PU/PVC

HINWEIS: Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktleistung zu verbessern.

Umweltschutz



Dieses Symbol kennzeichnet die getrennte Sammlung von elektrischen und elektronischen Geräten. Der Hauptzweck der getrennten Sammlung dieses Abfalls besteht darin, die zu entsorgende Abfallmenge zu reduzieren, die Wiederverwendung, das Recycling und andere

Formen der Rückgewinnung zu fördern, um die negative Auswirkung auf die Umwelt zu minimieren. Wenn dieses Gerät nicht mehr verwendet wird, darf es nicht zusammen mit dem unsortierten Hausmüll entsorgt werden. Der Nutzer ist dafür verantwortlich, das Gerät kostenlos bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen abzugeben. Nicht mehr verwendete Geräte können auch bei Verkaufsstellen zurückgegeben werden, wenn dort ein neues, gleichartiges Gerät mit denselben Funktionen erworben wird. Bitte wenden Sie sich an Ihre Gemeindeverwaltung oder den Händler vor Ort, um weitere Informationen zu den Rückgabemöglichkeiten für dieses Gerät zu erhalten.

Verantwortung des Benutzers & Haftungsausschluss

WICHTIGER HINWEIS: Dieses Produkt ist ausschließlich für persönliches Wohlbefinden und Entspannungszwecke bestimmt. Es handelt sich **nicht um ein medizinisches Gerät** und es ist **nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.**

Durch die Nutzung dieser Saunadecke erkennt der Benutzer Folgendes an und stimmt dem zu: - Die Verwendung des Produkts erfolgt auf eigenes Risiko. - Der Hersteller, der Vertrieb und der Händler übernehmen keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder Verluste, die durch unsachgemäße Nutzung, Nichtbeachtung der Anweisungen oder Verwendung durch Personen mit gesundheitlichen Problemen ohne ärztliche Aufsicht entstehen. - Der Benutzer ist selbst verantwortlich dafür, dass das Produkt sicher und gemäß dieser Anleitung betrieben wird.

Wenn Sie unsicher sind, ob die Saunadecke für Sie geeignet ist, wenden Sie sich vor der Verwendung an einen qualifizierten Arzt oder eine medizinische Fachkraft.

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Saunadecke entschieden haben. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes und sicheres Wellness-Erlebnis!

FUN NORDIC ApS

Rugkobbel 260

6200 Aabenraa

Denmark

www.funnordic.dk

info@funnordic.dk