

INSTRUKCJA

Używanie beczki do morsowania wymaga odpowiedniego przygotowania, przestrzegania zasad bezpieczeństwa i regularnej konserwacji, aby zapewnić higienę i skuteczność.

Przygotowanie i użytkowanie

- **Przygotowanie beczki:** Przed użyciem należy napompować za pomocą dołączonej pompki, oraz przetrzeć wodą z mydłem używając delikatnej ściereczki.
- **Napełnianie wody:** Napełnij beczkę zimną wodą. Poziom wody nie powinien przekraczać 2/3 jej całkowitej objętości. Jeśli woda z zewnątrz nie jest wystarczająco zimna (np. powyżej 15°C), można dodać kostki lodu. Nie napełniać beczki zbyt gorącą wodą (maks. 50°C)
- **Rozgrzewka:** Przed wejściem do beczki wykonaj krótką rozgrzewkę (np. trucht, pajacyki), aby pobudzić krążenie.
- **Wejście do wody:** Wchodź do wody powoli i spokojnie, kontrolując oddech. Nagłe zanurzenie może wywołać szok termiczny.
- **Czas morsowania:** W przypadku pierwszych sesji zaleca się, aby czas zanurzenia wynosił około 3 minut, a docelowo nie przekraczał 10-15 minut, w zależności od doświadczenia i temperatury wody.
- **Po wyjściu:** Po zakończeniu kąpeli natychmiast dokładnie się osusz i załóż ciepłe ubranie, aby zapobiec nadmiernej utracie ciepła.

Bezpieczeństwo i środki ostrożności

- **Stan zdrowia:** Przed rozpoczęciem regularnego morsowania skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz problemy z sercem, nadciśnieniem, nerkami, żylakami, padaczką lub jakiegokolwiek infekcje.
- **Nigdy w pojedynkę:** Zawsze morsuj w obecności drugiej osoby, na wypadek nagłych problemów zdrowotnych.
- **Unikaj alkoholu:** Bezwzględnie unikaj spożywania alkoholu przed morsowaniem, ponieważ zaburza on ocenę sytuacji i zdolność organizmu do regulacji temperatury.
- **Odzież ochronna:** Zaleca się używanie czapki, rękawiczek i butów ochronnych (np. neoprenowych), aby chronić najbardziej wrażliwe części ciała i zmniejszyć utratę ciepła.

Konserwacja i higiena

- **Wymiana wody:** Po użyciu zawsze opróżnij wodę z produktu. Nie pozostawiaj wody w wannie przez długi czas, ponieważ może to doprowadzić do odkształcenia produktu.
- **Czyszczenie:** Regularnie myj wnętrze beczki ciepłą wodą z mydłem, a następnie dokładnie spłucz czystą wodą i wytrzyj do sucha.
- **Przykrywanie:** Używaj pokrywki, aby zapobiec przedostawianiu się zanieczyszczeń (liści, brudu) do wody, co pomoże utrzymać ją w czystości na dłużej.
- **Uzdatnianie wody:** Można rozważyć stosowanie specjalnych środków do uzdatniania wody.



Włóż 6 plastikowych rurek, zaczynając od strony z zaokrąglonym końcem.



Napompuj górny pierścień podtrzymujący oraz pokrywę za pomocą dołączonej pompki. Przed pompowaniem upewnij się, że zawór dwukierunkowy (czarny) jest zamknięty.



Aby spuścić powietrze z górnego pierścienia podtrzymującego, otwórz zawór dwukierunkowy (czarny).



Upewnij się, że dolny korek spustowy jest zamknięty.



Upewnij się, że zawór odpływowy jest zamknięty.



Wąż spustowy - podłącz podczas opróżniania.

INSTRUCTION

Using an ice bath barrel requires proper preparation, adherence to safety rules, and regular maintenance to ensure hygiene and effectiveness.

Preparation and Use

- **Preparing the barrel:** Before use, inflate it with the supplied pump and wipe it with warm soapy water using a soft cloth.
- **Filling with water:** Fill the barrel with cold water. The water level should not exceed 2/3 of the total capacity. If the outside water is not cold enough (e.g., above 15°C), ice cubes can be added. Do not use water above 50°C.
- **Warm-up:** Before entering the barrel, perform a short warm-up (e.g., light jogging, jumping jacks) to stimulate circulation.
- **Entering the water:** Enter the water slowly and calmly, controlling your breathing. Sudden immersion may cause thermal shock.
- **Cold exposure time:** For the first sessions, immersion time is recommended at around 3 minutes. Eventually, it should not exceed 10-15 minutes, depending on experience and water temperature.
- **After exiting:** After finishing the ice bath, dry yourself thoroughly immediately and put on warm clothing to prevent excessive heat loss.

Safety and Precautions

- **Health condition:** Before starting regular cold immersion, consult a doctor, especially if you have heart conditions, high blood pressure, kidney problems, varicose veins, epilepsy, or any infections.
- **Never alone:** Always perform cold immersion in the presence of another person in case of sudden health issues.
- **Avoid alcohol:** Strictly avoid consuming alcohol before cold immersion, as it impairs judgment and the body's ability to regulate temperature.
- **Protective clothing:** Wearing a hat, gloves, and protective footwear (e.g., neoprene) is recommended to protect the most sensitive body parts and reduce heat loss.

Maintenance and Hygiene

- **Water replacement:** Please drain the water of the product after use, please do not allow the product to store water for a long time, otherwise the product will be deformed.
- **Cleaning:** Regularly wash the inside of the barrel with warm soapy water, then rinse thoroughly with clean water and dry completely.
- **Covering:** Use a cover to prevent debris (leaves, dirt) from entering the water, which will help keep it clean longer.
- **Water treatment:** Consider using special water treatment products.



Insert the 6 plastic tubes with the rounded side first.



Inflate the top air support ring and lid using the provided pump. Ensure the two way valve (black) is shut before inflating.



To deflate the top air support ring, open the two way valve (black).



Ensure bottom drain plug is closed.



Ensure drain valve is closed.



Drain hose - attach when draining.