

# FREEZE POD°

Recharge . Recover . Reboost . Cold Water Therapy

## IJSBAD ICE BATH

**NL**

Handleiding

**EN**

User Manual

<b>NL - NEDERLANDS .....</b>	<b>2</b>
INLEIDING .....	2
BEOOGD GEBRUIK .....	3
HET PAKKET .....	4
■ Inhoud .....	4
■ Uitpakken .....	4
■ Veiligheid Tijdens het Uitpakken .....	4
TECHNISCHE GEGEVENS .....	5
PRODUCT ONDERDELEN .....	5
LOCATIESELECTIE .....	7
BADVOORBEREIDING & EERSTE GEBRUIK .....	8
HET IJSBAD MONTEREN EN VULLEN .....	8
GEBRUIKEN MET WARM WATER .....	8
OPBLAZEN VAN DE RINGEN .....	9
GEZONDHEIDS- & VEILIGHEIDSINSTRUCTIES .....	9
■ Waarschuwingen .....	9
■ Bijwerkingen en Gezondheidsrisico's .....	10
■ Onze Aanbevelingen .....	10
■ Toezicht .....	10
ONDERHOUD, REINIGING & OPSLAG .....	11
GEBRUIK VAN DE REPARATIESET .....	11
AFVALVERWERKING & RECYCLAGE .....	12
■ Verwijdering van het Product .....	12
■ Verwijdering van het Verpakkingsmateriaal .....	12
GARANTIE & AANSPRAKELIJKHEID .....	13

<b>EN - ENGLISH .....</b>	<b>14</b>
INTRODUCTION .....	14
INTENDED USE .....	15
THE PACKAGE .....	16
■ Contents .....	16
■ Unpacking .....	16
■ Safety During Unpacking .....	16
TECHNICAL DATA .....	17
PRODUCT PARTS .....	17
SITE SELECTION .....	19
BATH PREPARATION & FIRST-TIME USE .....	20
ICE BATH ASSEMBLY & FILLING .....	20
USING WITH HOT WATER .....	20
INFLATING OF THE RINGS .....	21
HEALTH & SAFETY INSTRUCTIONS .....	21
■ Warnings .....	21
■ Side Effects and Health Risks .....	22
■ Our Recommendations .....	22
■ Supervision .....	22
MAINTENANCE, CLEANING & STORAGE .....	23
USING THE REPAIR KIT .....	23
DISPOSAL & RECYCLING .....	24
■ Product Disposal .....	24
■ Packing Material Disposal .....	24
WARRANTY & LIABILITY .....	25



Deze handleiding hoort bij het **FREEZE POD** ijsbad en bevat belangrijke informatie over de installatie, veiligheid, gebruik en afvalverwerking. Lees de handleiding zorgvuldig door en volg de instructies en waarschuwingen om te zorgen voor je eigen veiligheid en de veiligheid van anderen.

Bewaar de handleiding voor verdere referentie, zelfs als je bekend bent met het product. Zorg ervoor dat je deze handleiding bijsluit wanneer je dit product doorgeeft aan derden.

De afbeeldingen in de handleiding zijn alleen ter illustratie en kunnen lichtjes afwijken van het product. **FREEZE POD** is in dat geval niet verplicht de handleiding aan te passen. Gebruik het werkelijke product als referentie.



Bedankt voor het kiezen van een **FREEZE POD** product. Om een juist en veilig gebruik van het product te garanderen, dien je de handleiding voor gebruik zorgvuldig te lezen. Volg altijd de instructies om schade of letsel te voorkomen.

Ons product voldoet aan de volgende wettelijke nationale en Europese eisen:



### CE markering:

De CE-markering (een acroniem voor het Franse "conformité européenne") bevestigt dat een product voldoet aan de EU-eisen op het gebied van gezondheid, veiligheid en milieu, die de veiligheid van de consument garanderen.

Heb je vragen, opmerkingen of problemen bij het gebruik van het product, neem dan gerust contact met ons op via e-mail: [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com).

**Wij wensen je veel plezier met je aankoop!**

## BEOOGD GEBRUIK

Het **FREEZE POD** ijsbad is een opblaasbaar bad dat kan worden gevuld met ijs en water en is ontworpen om het lichaam van een persoon in koud water onder te dompelen.

De belangrijkste kenmerken en het beoogde gebruik van het **FREEZE POD** ijsbad zijn onder meer:

### 1 Temperatuurregeling:

Het bad is gevuld met een combinatie van ijs en water om een koude omgeving te creëren. De temperatuur is doorgaans lager dan die van het lichaam, en het koude water helpt een fysiologische reactie op te wekken.

### 2 Onderdompelingservaring:

Gebruikers zitten of dompelen hun lichaam gedurende een bepaalde tijd onder in het ijsbad. Het koude water omhult het lichaam en zorgt voor een verkoelend effect op de huid en de onderliggende weefsels.

### 3 Therapeutische koeling:

Het primaire beoogde gebruik is therapeutisch, gericht op het benutten van de voordelen van blootstelling aan koude. Dit omvat het verminderen van spierpijn, het minimaliseren van ontstekingen en het helpen bij herstel na fysieke inspanning.

### 4 Sportherstel:

Atleten, vooral degenen die betrokken zijn bij intensieve sporten of duursporten, gebruiken ijsbaden vaak als onderdeel van hun herstelroutine om spiervermoeidheid te verlichten en het herstelproces te versnellen.

### 5 Blessurebeheer:

Ijsbaden kunnen worden aanbevolen voor personen die herstellen van blessures, vooral als er sprake is van spier- of gewrichtsontsteking. Koud water

kan bijdragen aan het verminderen van zwelling en het bieden van pijnverlichting.

### 6 Routine na de training:

Ijsbaden worden vaak opgenomen in routines na het sporten, hetzij in atletische trainingsfaciliteiten of thuis, als een middel om het herstel te bevorderen en de spiergezondheid te behouden.

Er zijn geen andere toepassingen voor dit product.



Gebruik dit product alleen zoals beschreven is in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt als ongepast beschouwd en kan leiden tot persoonlijk letsel of materiële schade. **FREEZE POD** is niet aansprakelijk voor schade of letsel die het gevolg is van onjuist of onzorgvuldig gebruik.

## ■ Inhoud

De volgende componenten zijn bij de levering inbegrepen:

- FREEZE POD** ijsbad: 1 stuk
- Thermodeksel (opblaasbare afdekking): 1 stuk
- Handpomp: 1 stuk
- Afvoerslang: 1 stuk
- Aftapkraan: 1 stuk
- Steunbuis: 6 stuks
- Reparatiesticker: 2 stuks
- Handleiding (NL+EN): 1 stuk
- OPTIONEEL:**
- Draagtas: 1 stuk
- Afdekhoes: 1 stuk
- Thermometer: 1 stuk

## ■ Uitpakken

Haal alles uit de verpakking en controleer op beschadigingen. Als dit het geval is, gebruik of installeer het ijsbad dan niet. Wees zeer voorzichtig bij het openen van de verpakking om schade aan het product te voorkomen.

Controleer na het uitpakken van het product of de levering compleet is en of alle onderdelen in goede staat verkeren. Mis je een onderdeel of is er een onderdeel beschadigd, neem dan contact met ons op via e-mail: [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com).

Verwijder voor gebruik alle verpakkingsmaterialen en stickers of etiketten.

## ■ Veiligheid Tijdens het Uitpakken

Laat het verpakkingsmateriaal niet achteloos rondslingeren tijdens het uitpakken. Het kan gevaarlijk speelgoed worden voor kinderen. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als het ijsbad is uitgeprobeerd en werkt.



**WAARSCHUWING:** Plastic zakken & folies.

Houd plastic zakken en folies uit de buurt van baby's en kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen! Dunne folies kunnen aan de neus en mond blijven plakken en de ademhaling belemmeren.



## TECHNISCHE GEGEVENS

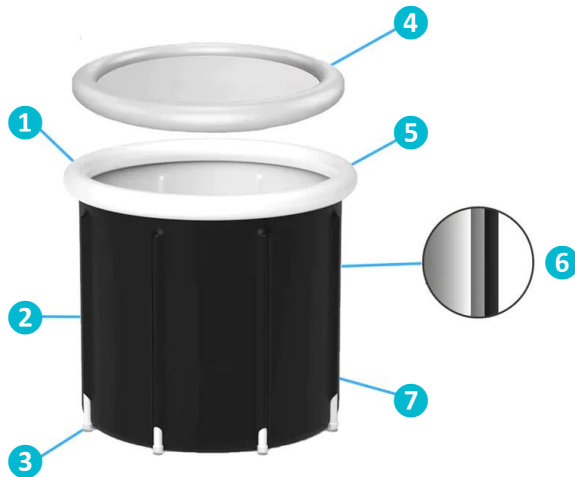
Productnaam	ijsbad
Merk	FREEZE POD
Kleur	Zwart
Materiaal	PVC
Leeftijdsgroep	Volwassenen
Gebruikersaanbevelingen	Gewicht max. 110 kg Hoogte max. 2m
Water inhoud	Ongeveer 375L
Slang lengte	20 ~ 75 (uitgeschoven)
Water temperatuur	Max. 50 °C
Gewicht	Ongeveer 3,5 kg
Afmetingen	80x75 cm (BxH)
Certificeringen	CE



### OPMERKING:

Vanwege voortdurende verbeteringen aan ons product kunnen de technische specificaties zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

## PRODUCT ONDERDELEN



### 1 OPBLAASBARE BOVENRING

De opblaasbare bovenring is perfect voor het toevoegen van comfortabele ondersteuning tijdens het zitten in het ijsbad.

### 2 DRAAGBAAR

Door het compacte en lichtgewicht ontwerp is het ijsbad overal gemakkelijk te gebruiken.

### 3 VERWIJDERBARE STEUNBUIZEN

Het ijsbad heeft 6 afneembare steunbuizen, waardoor je het snel kunt monteren of demonteren.

### 4 THERMO DEKSEL

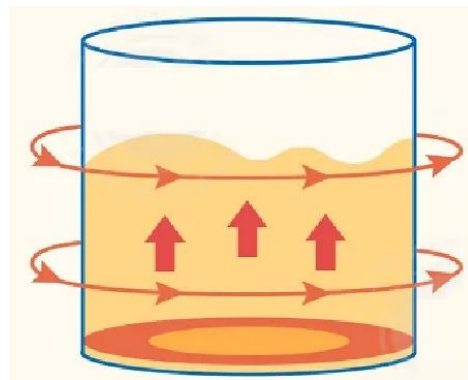
Het thermodeksel is ontworpen om een thermische brug te creëren tussen het ijsbad en de externe elementen, waardoor het water op een constante temperatuur blijft.

### 5 EENVOUDIG TE REINIGEN

Het bad is gemaakt van materiaal dat gemakkelijk af te vegen en schoon te maken is. De oppervlakken zijn glad en niet-poreus, waardoor de kans op vuilophoping kleiner is.

### 6 3 LAGEN

De 3 lagen voorkomen lekken.



### Blijvende temperatuurborging

360° isolatie rondom.

3 dikke lagen die alle richtingen bestrijken.

### 7 AFVOERKRAAN

Het water tap je eenvoudig af met de meegeleverde slang via de aftapkraan.

## LOCATIESELECTIE

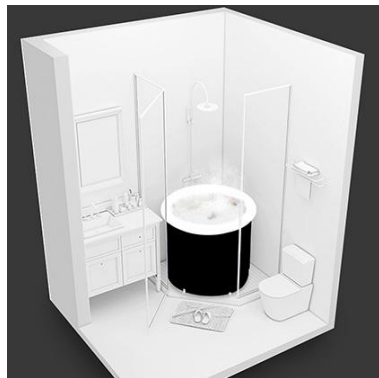
Zoek een geschikte locatie voor het ijsbad. Een van de voordelen van ons ijsbad is dat je het vrijwel overal kunt plaatsen. Het ijsbad kan zowel binnen als buiten worden opgesteld, waardoor je flexibiliteit hebt bij het kiezen van de perfecte locatie voor je ijsbadsessies. Het kan eenvoudig op een terras, in de tuin of zelfs in een serre worden geplaatst.

Voordat je doorgaat met het installeren van het ijsbad, moet je ervoor zorgen dat de locatie aan de volgende voorwaarden voldoet voor een veilige ervaring:

- 1 Het gebied waar het ijsbad moet worden opgesteld, moet vlak, stabiel en waterpas zijn. Plaats het ijsbad niet op een helling of hellend oppervlak.
- 2 Het grondoppervlak moet compact en stevig genoeg zijn om de druk en het gewicht van een volledig opgezet ijsbad te kunnen weerstaan. Plaats het ijsbad niet op modder, zand, zachte of losse grond.
- 3 Het grondoppervlak moet schoon zijn en vrij van scherpe voorwerpen.  
**TIP:** Bij gebruik buitenshuis is het een goed idee om eerst een zeil op de grond te leggen, onder de plek waar het ijsbad komt te staan. Dit zal helpen beschermen tegen puncties en scheuren. Vouw het ijsbad bovenop dit zeildoek open en centreer het zo veel mogelijk.  
**Belangrijk:** Sleep het ijsbad niet over de grond, omdat dit schade en lekkage kan veroorzaken.
- 4 Het ijsbad vereist minimaal 1,5 - 2,0 m ruimte rondom het ijsbad, vrij van voorwerpen waar een kind op zou kunnen klimmen om toegang te krijgen tot het ijsbad.
- 5 Houd het ijsbad beschermt tegen de zon en slecht weer.

- 6 Kies een locatie waar je het gebruikte water gemakkelijk kunt afvoeren. Richt bij het opzetten van het ijsbad de afvoeraansluiting in de richting waar je het gebruikte water wilt afvoeren.

**TIP:** Je kunt een ijsbad nemen in een ruimte van 1m<sup>2</sup>. Je kunt het **FREEZE POD** ijsbad bijvoorbeeld onder de douche plaatsen.





## BADVOORBEREIDING & EERSTE GEBRUIK

- Voor het eerste gebruik zorgvuldig wassen met warm water. Gebruik bij het reinigen van het product geen bijtende schoonmaakmiddelen (zie hoofdstuk "ONDERHOUD, REINIGING & OPSLAG").
- Na het uitpakken verspreidt het ijsbad een lichte/subtiele plastic geur. Dit is normaal en de geur zal daarna verdwijnen.
- Controleer vóór elk gebruik op tekenen van schade of slijtage. Gebruik het ijsbad niet als er problemen worden vastgesteld.

## HET IJSBAD MONTEREN EN VULLEN

Ons ijsbad kan in minder dan 10 minuten worden gemonteerd. De vultijd is afhankelijk van de hoeveelheid water die je toevoegt.

- 1 Bepaal de locatie van het ijsbad.**  
Zie hoofdstuk "LOCATIESELECTIE".  
Bij gebruik in koude omgevingen moet je het ijsbad eerst 2-3 minuten in warm water laten weken voordat je het in elkaar zet.
- 2 Zet de poten in elkaar.**  
Steek de steunbuizen achtereenvolgens in de openingen van het ijsbad. De steunbuizen zorgen voor stabiliteit.
- 3 Plaats de afvoerslang (afvoer).**  
Sluit de afvoerslang aan op de afvoerkraan van het ijsbad. Hierdoor kan het water na de sessie eenvoudig worden afgevoerd.
- 4 Gebruik de pomp om de rand op te blazen.**  
Gebruik de meegeleverde pomp om de bovenste ring van het ijsbad en de thermodekselring op te blazen (zie het hoofdstuk "OPBLAZEN VAN DE RING-EN").

- 5 Plaats de afvoeraansluiting.**  
Richt bij het opzetten van het ijsbad de afvoeraansluiting in de richting waar je het gebruikte water wilt afvoeren.
- 6 Vul het ijsbad.**  
Begin altijd met het vullen met water op kamertemperatuur. Voeg niet eerst ijs toe, omdat dit de binnenkant onmiddellijk kan bevriezen. Het waterniveau in het bad is afhankelijk van de individuele behoeften en mag niet hoger zijn dan 2/3. Je wilt waarschijnlijk maar tot ongeveer de helft vullen. Als je instapt, zal er water worden verplaatst. Vul dus niet tot de bovenkant.
- 7 Bedek het ijsbad met het thermodeksel.**  
Het thermodeksel is ontworpen om een thermische brug te bewaren tussen het ijsbadwater en de externe elementen en houdt het water op een constante temperatuur. Bovendien voorkomt het deksel dat insecten, bladeren en ander vuil in het ijsbad vallen. Wanneer je het ijsbad niet gebruikt, moet je het ijsbad altijd afgedekt te houden.

## GEBRUIKEN MET WARM WATER

- Begin nooit met het vullen van het bad met uitsluitend heet water (maximaal 50 graden Celsius). Breng het water op de juiste temperatuur.
- Het waterniveau in het bad is afhankelijk van de individuele behoeften en mag niet hoger zijn dan 2/3.

## OPBLAZEN VAN DE RINGEN

### 1 Blaas de bovenste ring en de thermodekselring op.

Je zult de meegeleverde pomp willen gebruiken, anders staat je (en je longen een zware taak) te wachten. Wanneer ze goed zijn opgeblazen, moeten beide ringen stevig zijn, maar niet hard. Zorg ervoor dat je niet te veel opblaast.

Op het heetst van de dag zal de lucht in de ringen enigszins uitzetten. Dit is op zichzelf geen probleem, maar overmatige inflatie betekent dat deze routine-matige uitzetting ertoe kan leiden dat de ring barst.

### 2 Correct oppompen van de ringen.

De omgevingstemperaturen van lucht en water beïnvloeden de interne druk van de ringen. Om de juiste interne druk te behouden, kun je het beste wat ruimte laten voor uitzetting, aangezien de zon de lucht in de ringen verwarmt. Bij zeer warm weer moet je controleren of het nodig is om wat lucht af te laten. Dit om eventuele schade aan de ringen te voorkomen.



#### WAARSCHUWING:

Gebruik geen luchtcompressor om de ringen op te blazen.

## GEZONDHEIDS- & VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Om een veilig en effectief gebruik te garanderen, wordt strikte naleving van de richtlijnen en meegeleverde instructies voor het ijsbad sterk aanbevolen. Het niet naleven van deze richtlijnen kan leiden tot letsel of ernstige gezondheidsrisico's.

Neem contact met ons op via e-mail op [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com) als je vragen hebt die onbeantwoord blijven door deze waarschuwingen en veiligheidsinstructies.

### ■ Waarschuwingen

- Voordat je een ijsbad gebruikt, is het absoluut noodzakelijk dat je jouw arts raadpleegt, vooral als je onderliggende gezondheidsproblemen hebt. Het **FREEZE POD** ijsbad is gemaakt om extreem lage temperaturen te bereiken, en het gebruik ervan bij een medische aandoening kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen.
- Wij raden sterk aan kennis te verwerven over koudwatertherapie voordat je dit ijsbad gebruikt. Het is van cruciaal belang om de aanbevolen temperaturen en gebruiksduur te begrijpen.
- Gebruik het apparaat niet als je: jonger dan 18 jaar bent, zwanger bent, gekende hart- of ademhalingsproblemen hebt, hoge bloeddruk hebt, diabetes hebt, neuropathie hebt, schade aan het netvlies hebt, een pacemaker draagt, een voorgeschiedenis hebt van bevroerings- of verkoudheidsproblemen, een open wond hebt, onlangs een operatie hebt ondergaan, epilepsie hebt of andere gezondheidsproblemen hebt die kunnen worden verergerd door een ijsbad.
- Het ijsbad is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met een gebrek aan ervaring en kennis.
- Het gebruik van een ijsbad kan de kerntemperatuur van je lichaam aanzienlijk verlagen. Onderdompeling in koud water zorgt ervoor dat de bloedvaten samentrekken, waardoor de bloedstroom door het lichaam wordt vertraagd. In

combinatie met gezondheidscomplicaties kan dit de bloeddruk verhogen, waardoor het risico op een hartstilstand of beroerte toeneemt.

- Laat kinderen of kwetsbare volwassenen nooit zonder toezicht in de buurt van het ijsbad. Goed toezicht is van cruciaal belang wanneer kinderen of kwetsbare volwassenen zich in de buurt van een met water gevuld ijsbad bevinden, om verdrinkingsgevaar te voorkomen.
- Vermijd de consumptie van alcohol, drugs of medicijnen voor of tijdens het gebruik van het ijsbad, aangezien dit het risico op verdrinking kan vergroten.
- Dit ijsbad is niet bedoeld om in te zwemmen.
- Laat geen elektrische apparaten (zoals licht, telefoon, radio, televisie etc.) binnen een straal van 1,5 meter van dit bad toe.

## ■ Bijwerkingen en Gezondheidsrisico's

- Hoewel de voornaamste en onmiddellijk merkbare bijwerking van een ijsbad een intens gevoel van kou is, brengt langdurige blootstelling aan koud water extra risico's met zich mee. Deze omvatten de mogelijkheid van bevrozing, hypothermie, tachycardie, aritmieën, evenals allergische en anafylactische shock.
- Als je tijdens of na het gebruik van het ijsbad symptomen ervaart zoals ernstige rillingen, duizeligheid, verwarring of moeite met ademen, is het van cruciaal belang dat je het bad onmiddellijk verlaat en onmiddellijk medische hulp inroept.

## ■ Onze Aanbevelingen

Hoewel er inherente risico's zijn verbonden aan het gebruik van een ijsbad, kan het bij correct gebruik tal van gezondheidsvoordelen opleveren. Wij adviseren een optimale temperatuur van 15 graden Celsius voor een initiële duur van maximaal enkele minuten. Het is van cruciaal belang dat je goed begrijpt hoe je dit ijsbad moet gebruiken, waarbij we benadrukken dat het belangrijk is om je lichaam niet over de grenzen heen te duwen.

### **Beperkte gebruiksduur:**

- Het is raadzaam om geleidelijk je blootstelling aan koudwatertherapie te verhogen naarmate je meer ervaring opdoet. We raden aan om met een paar minuten te

beginnen en dit geleidelijk aan te passen op basis van het comfortniveau van je lichaam. Het wordt aanbevolen om de duur van 10-15 minuten niet te overschrijden en te voorkomen dat je lichaam buiten zijn grenzen wordt geduwd.

### **Temperatuuraanbeveling:**

- Hoewel individuele voorkeuren kunnen variëren, raden wij een optimale watertemperatuur van 15 graden Celsius aan om de voordelen van koudwatertherapie te benutten. Het wordt aanbevolen om te beginnen met warmere temperaturen voordat je deze geleidelijk verlaagt naar het optimale niveau.

## ■ Toezicht

- Er moet altijd een verantwoordelijke volwassene aanwezig zijn tijdens het gebruik van het ijsbad. Gebruik het apparaat nooit zonder toezicht of alleen vanwege het inherente risico van accidentele verdrinking. De extreme kou kan leiden tot spierstijfheid, verminderde coördinatie en oriëntatie, waardoor het risico op ongelukken toeneemt. Prioriteit geven aan veiligheid en het nemen van de nodige voorzorgsmaatregelen zijn essentieel om ongelukken en verwondingen tijdens het gebruik te voorkomen.

## ONDERHOUD, REINIGING & OPSLAG

### Eerste gebruik:

- Voordat je het ijsbad voor de eerste keer gebruikt, is het essentieel om deze stappen te volgen: was de binnenkant met warm water, spoel grondig af en veeg af met een schone, droge doek.

### Richtlijnen voor schoonmaken:

- Gebruik nooit extra chemicaliën of schoonmaakmiddelen om je ijsbad schoon te maken, omdat dit kan leiden tot degradatie van materialen, de waterdichte afdichtingen in gevaar kan brengen en de thermische eigenschappen kan aantasten.
- Gebruik geen schurende voorwerpen voor het reinigen.
- Het reinigen mag niet door kinderen worden uitgevoerd.

### Procedure na gebruik:

- Laat je ijsbad na elk gebruik onmiddellijk leeglopen met behulp van de meegeleverde aftapkraan en slang. Leeg de inhoud in een nabijgelegen gootsteen of afvoer. Eenmaal uitgelekt, droog je het zorgvuldig af met een handdoek. Bewaar het water niet voor langere tijd, waardoor de badkuip vervormt en de levensduur wordt verkort.
- Ververs het water in het ijsbad regelmatig en laat het water niet langer dan een week staan voordat je het ververs.

### Opslag:

- Wij raden aan het ijsbad schoon te maken voordat je het voor langere tijd opbergt.
- Verwijder de steunbuisen en de aftapkraan. Laat de ringen leeglopen en vouw het ijsbad op.
- Bescherm het opgevouwen ijsbad tegen puncties.
- Bewaar het ijsbad op een veilige en droge plaats, vermijd direct zonlicht.

## GEBRUIK VAN DE REPARATIESET

De verpakking van het ijsbad bevat een vinyl-kunststofreparatieset. Kleine lekkages kun je repareren met de meegeleverde stickers.

Volg onderstaande stappen om het lek te vinden en te repareren:

### BOVENSTE RING & THERMO DEKSELRING

- 1 Kleine gaatjes in de bovenste ring en de thermodekselring zijn gemakkelijk te vinden door de opgeblazen ring met water en zeep te besproeien om te zien waar luchtbellens zichtbaar worden. Als je geen luchtbellens kunt vinden, blaas de ringen dan nog iets verder op, luister of er luchtlekken zijn en blijf water en zeep gebruiken totdat je de luchtbellens vindt.
- 2 Maak het gebied waar het lek zit grondig schoon.
- 3 Ontvet het gereinigde gebied.
- 4 Droog het ontvette gebied. Laat minimaal 10 minuten drogen.
- 5 Knip een stukje uit dat minimaal 1 cm groter is dan het beschadigde gebied. Gebruik nooit rechte hoeken op een patch, knip de hoeken rond.
- 6 Teken de vorm van de patch precies daar waar deze zal worden aangebracht.
- 7 Laat de ring volledig leeglopen.
- 8 Verwijder de vinylpatch van de papieren achterkant. Plaats de patch met de zelfklevende kant op het gemarkeerde gebied waar de patch moet worden aangebracht.
- 9 Duw voorzichtig de lucht onder de patch vandaan als je luchtbellens onder de patch waarneemt. Je kunt hiervoor een rond voorwerp zoals een lepel gebruiken. Voer deze procedure uit door het midden van de patch naar buiten te duwen. Druk de patch stevig over het gat of punctie. Plaats na het drukken een plat zwaar gewicht op de patch.
- 10 Niet opblazen en 10 minuten droog houden.

- 1 Maak het gebied waar het lek zit grondig schoon.
- 2 Ontvet het gereinigde gebied.
- 3 Droog het ontvette gebied. Laat minimaal 10 minuten drogen.
- 4 Knip 2 patches uit die minstens 1 cm groter zijn dan het beschadigde gebied. Gebruik nooit rechte hoeken op een patch, knip de hoeken rond.
- 5 Teken de vorm van de patch precies daar waar deze zal worden aangebracht. Doe dit aan de binnen- en buitenkant van de zijwand of bodem.
- 6 Verwijder de vinylpatch van de papieren achterkant. Plaats de patch met de zelfklevende kant op het gemarkeerde gebied waar de patch moet worden aangebracht. Gebruik een patch aan beide zijden van het lek.
- 7 Duw voorzichtig de lucht onder de patch vandaan als je luchtbellen onder de patch waarneemt. Je kunt hiervoor een rond voorwerp zoals een lepel gebruiken. Voer deze procedure uit door het midden van de patch naar buiten te duwen. Druk de patch stevig over het gat of de punctie. Plaats na het drukken een plat zwaar gewicht op de patch.
- 8 Niet natmaken gedurende 10 minuten.

## AFVALVERWERKING & RECYCLAGE

Dit product is ontworpen en vervaardigd met hoogwaardige materialen die kunnen worden gerecycled en hergebruikt.

### ■ Verwijdering van het Product



**De gebruiker is er verantwoordelijk voor het product op het einde van de levenscyclus naar een dienst voor afvalophaling te brengen.**

De correcte gescheiden afvalophaling met het oog op de daaropvolgende recyclage, verwerking en milieuvriendelijke afdanking van de materialen draagt bij tot het voorkomen van mogelijke negatieve invloeden op het milieu en de gezondheid en bevordert de recyclage van de materialen waaruit het product is samengesteld. De onrechtmatige afdanking van het product door de gebruiker heeft door de wet vastgelegde administratieve sancties tot gevolg. Voor meer gedetailleerde informatie over de recyclage van dit product en de beschikbare ophaalsystemen, wendt je zich tot de lokale dienst voor afvalophaling of de winkel waar je het product hebt gekocht.

Voldoe aan je wettelijke verplichtingen en draag bij aan de bescherming van het milieu

### ■ Verwijdering van het Verpakkingsmateriaal



**Volg de aanwijzingen en markeringen op de verpakking.**

Zorg ervoor dat plastic zakken, verpakkingen enz. op een juiste milieuvriendelijke manier worden weggegooid. Deponeer deze materialen niet zomaar bij het normale huisvuil, maar zorg ervoor dat ze worden ingezameld voor hergebruik.

## GARANTIE & AANSPRAKELIJKHEID

**FREEZE POD** garandeert dat dit product gedurende één jaar vanaf de aankoopdatum vrij zal zijn van materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie is van toepassing op producten die voor persoonlijke doeleinden worden gebruikt en niet voor commerciële of verhuurdoeleinden. **FREEZE POD** zal, naar eigen goeddunken, dit product of enig onderdeel van het product dat defect blijkt te zijn tijdens de garantieperiode vervangen of repareren. Vervanging vindt plaats door een nieuw of gereviseerd product of onderdeel. Als het product niet langer beschikbaar is, kan een vervanging worden gemaakt door een vergelijkbaar product van gelijke of hogere waarde, er wordt geen terugbetaling verleend. Dit is je exclusieve garantie. Je vervangende apparaat wordt kosteloos aan je geretourneerd en valt gedurende de rest van de garantieperiode onder deze garantie.

Deze garantie is geldig voor de oorspronkelijke koper vanaf de datum van eerste aankoop en is niet overdraagbaar. Een aankoopbewijs is vereist om ondersteuning onder de garantie te verkrijgen.

Deze garantie dekt geen:

- nalatig gebruik of misbruik van het product;
- schade die mogelijk is veroorzaakt door huisdieren;
- perforaties;
- gebruik in strijd met de gebruiksinstructies;
- demontage, reparatie of wijziging door iemand anders dan **FREEZE POD**;
- schade veroorzaakt door ongevallen of rampen, zoals brand, overstroming, aardbeving, oorlog, vandalisme of diefstal;
- schade door onjuist onderhoud en opslag;
- verandering van kleur die in de loop van de tijd kan optreden;
- normale slijtage.

Bij beschadigingen veroorzaakt door het niet in acht nemen van deze handleiding, vervalt de garantie. Voor gevolgschade aanvaarden wij geen enkele aansprakelijkheid. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor materiële schade of persoonlijk letsel veroorzaakt door ondeskundig gebruik of het niet opvolgen van de veiligheidsvoorschriften. In dergelijke gevallen vervalt de garantie.

**FREEZE POD** behoudt zich het recht voor om op elk moment, zonder kennisgeving of verplichting, wijzigingen aan te brengen in de handleiding, kleuren, specificaties, accessoires, materialen en modellen.

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopieën, opnamen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten belichaamd in kritische recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die zijn toegestaan door het auteursrecht. Voor toestemmingsverzoeken raadpleeg ons op adres/e-mail op de laatste pagina.*



This user manual accompanies the **FREEZE POD** Ice Bath and contains important information about installation, safety, use and disposal. Read the manual carefully and follow the instructions and warnings to ensure your own safety and the safety of others.

Keep the manual for further reference, even if you are familiar with the product. Make sure to include this manual when passing on this product to third parties.

The images in the manual are for illustrative purposes only and may differ slightly from the product. In that case, **FREEZE POD** is not obliged to adjust the manual. Use the actual product as a reference.



Thank you for choosing a **FREEZE POD** product. Read the user manual carefully before use, to ensure proper and safe use of the product. Always follow the instructions to prevent damage or harm.

Our product complies with the following statutory national and European requirements:



**CE mark:**

The CE mark (an acronym for the French "conformité européenne") certifies that a product meets EU health, safety, and environmental requirements, guaranteeing consumer safety.

If you have any questions, remarks, or problems using the product, feel free to contact us by e-mail: [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com).

**We hope you enjoy your purchase!**

## INTENDED USE

The **FREEZE POD** ice bath is an inflatable bathtub that can be filled with ice and water and is designed to immerse a person's body in cold water.

The key features and intended use of the **FREEZE POD** ice bath include:

### 1 Temperature Control:

The bath is filled with a combination of ice and water to create a cold environment. The temperature is typically lower than that of the body, and the cold water helps induce a physiological response.

### 2 Immersive Experience:

Users sit or submerge their bodies in the ice bath for a specific duration. The cold water envelops the body, providing a cooling effect on the skin and the underlying tissues.

### 3 Therapeutic Cooling:

The primary intended use is therapeutic, aiming to harness the benefits of cold exposure. This includes reducing muscle soreness, minimizing inflammation, and aiding in recovery after physical exertion.

### 4 Sports Recovery:

Athletes, particularly those involved in high-intensity or endurance sports, often use ice baths as part of their recovery routine to help alleviate muscle fatigue and expedite the recovery process.

### 5 Injury Management:

Ice baths may be recommended for individuals recovering from injuries, especially those involving muscle or joint inflammation. Cold water can contribute to reducing swelling and providing pain relief.

### 6 Post-Exercise Routine:

Ice baths are commonly incorporated into post-exercise routines, either in athletic training facilities or at home, as a means of promoting recovery and maintaining overall muscle health.

There are no other uses for this product.



Only use this product as described in this user manual. Any other use is considered improper and may result in personal injury or material damage. **FREEZE POD** is not liable for damage or injury resulting from improper or careless use.



# THE PACKAGE

## ■ Contents

The following components are included in the scope of delivery:

- FREEZE POD** ice bath: 1 piece
- Thermo lid (inflatable cover): 1 piece
  - Hand pump: 1 piece
  - Drain hose: 1 piece
  - Drain tap: 1 piece
  - Support tube: 6 pieces
  - Repair sticker: 2 pieces
- User Manual (NL+EN): 1 piece
- OPTIONAL:**
  - Carrier bag: 1 piece
  - Cover: 1 piece
  - Thermometer: 1 piece

## ■ Unpacking

Remove everything from the packaging and check for damage. If this is the case, do not use or install the ice bath. Be very careful when opening the package to avoid damage to the product.

After unpacking the product, check if the delivery is complete and if all parts are in good condition. If you are missing a part, or if you have a damaged part, contact us by e-mail: [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com).

Before use, remove all packaging materials and stickers or labels.

## ■ Safety During Unpacking

Do not leave packaging material lying around carelessly during unpacking. It may become dangerous playing material for children. Do not dispose of the packaging material until the ice bath has been tried and is working.



**WARNING:** Plastic bags & foils.

To avoid the danger of suffocation, keep plastic bags and foils away from babies and children! Thin foils may cling to the nose and mouth and prevent breathing.



## TECHNICAL DATA

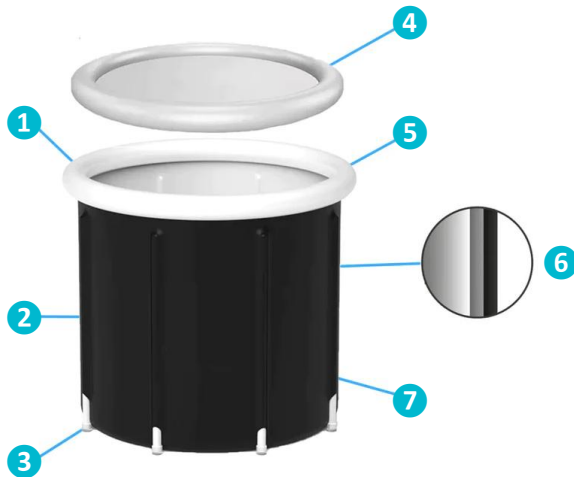
<b>Product name</b>	ice bath
<b>Brand</b>	FREEZE POD
<b>Color</b>	Black
<b>Material</b>	PVC
<b>Age Group</b>	Adults
<b>User recommendations</b>	Weight max. 110kg Height max. 2m
<b>Water content</b>	Approx. 375L
<b>Hose length</b>	20 ~ 75 (extended)
<b>Water temperature</b>	Max. 50°C
<b>Weight</b>	Approx. 3.5kg
<b>Dimensions</b>	80x75cm (WxH)
<b>Certifications</b>	CE



### NOTE:

Due to continuing improvements on our product, the technical specifications are subject to change without notice.

## PRODUCT PARTS



**1 INFLATABLE TOP RING**

The inflatable top ring is perfect for adding comfortable support when sitting in the ice bath.

**2 PORTABLE**

The compact and lightweight design makes the ice bath easy to use anywhere.

**3 REMOVABLE SUPPORT TUBES**

The ice bath has 6 removable support tubes, making it quick to assemble or disassemble.

**4 THERMO LID**

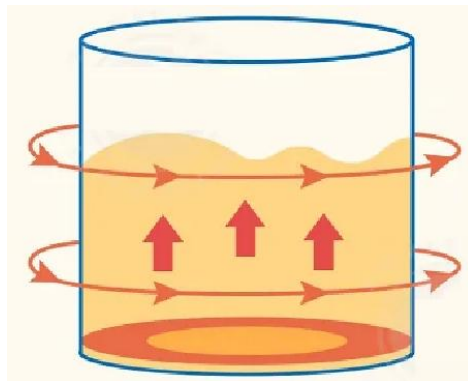
The thermo lid is designed to add a thermal bridge between the ice bath and the external elements keeping the water at a steady temperature.

**5 EASY TO CLEAN**

The bathtub is made from material that is easy to wipe down and clean. The surfaces are smooth and non-porous, reducing the likelihood of dirt buildup.

**6 3 LAYERS**

The 3 layers prevent leaking.



**Persistent temperature locking**

360° surround insulation.

3 thick layers covering all directions.

**7 DRAIN TAP**

You can easily drain the water using the supplied hose via the quick-release tap.

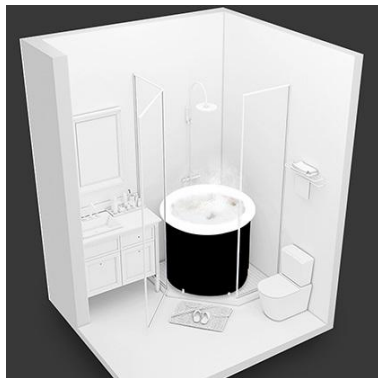
## SITE SELECTION

Find a suitable location for your ice bath. One of the benefits of our ice bath is that you can place it almost anywhere. It can be set up both indoors and outdoors, giving you flexibility in choosing the perfect location for your ice bath sessions. It can easily be placed on a terrace, in the garden, or even in a conservatory.

Before proceeding to install your ice bath, please make sure that the location meets the following conditions for a safe experience:

- 1 The area where the ice bath is to be set up must be flat, stable, and level. Do not set up the ice bath on a slope or inclined surface.
- 2 The ground surface must be compacted and firm enough to withstand the pressure and weight of a fully set-up ice bath. Do not set up the ice bath on mud, sand, soft or loose soil conditions.
- 3 The ground surface must be clean and free from sharp objects.  
**TIP:** When using outdoors, it is a good idea to lay a tarp on the ground first, below where the ice bath will sit. This will help to protect against punctures and tears. Unfold the ice bath atop this tarp, centering it as much as possible.  
**Important:** Do not drag the ice bath across the ground as this can cause damage and leakage.
- 4 The ice bath requires at least 1.5 - 2.0m of space all around the ice bath free from objects that a child could climb on to gain access to the ice bath.
- 5 If possible keep the ice bath sheltered from the sun and bad weather.
- 6 Choose a location where you can easily drain the used water. When setting up the ice bath, point the drain connection in the direction where you want to drain the used water.

**TIP:** You can take an ice bath in a 1m<sup>2</sup> space. For example, you can place the **FREEZE POD** ice bath in the shower.



## BATH PREPARATION & FIRST-TIME USE

- Wash carefully with warm water before first use. Do not use corrosive cleaning agents when cleaning the product (see the chapter "MAINTENANCE, CLEANING & STORAGE").
- After unpacking, the ice bath will emit a light/subtle plastic odor. This is normal and the smell will disappear afterwards.
- Before each use, inspect for any signs of damage or wear and tear. Refrain from using the ice bath if any issues are identified.

## ICE BATH ASSEMBLY & FILLING

Our ice bath can be assembled in less than 10 minutes.  
The filling time depends on the amount of water that you will add.

- 1 Determine the ice bath location.**  
See chapter "SITE SELECTION".  
When used in cold environments, soak the ice bath first in warm water for 2-3 minutes before assembly.
- 2 Assemble the legs.**  
Insert the support tubes in sequence in the openings of the ice bath. The support tubes provide stability.
- 3 Place the drain hose (drain).**  
Attach the drain hose to the ice bath drain tap. This makes it easy to drain the water after the session.
- 4 Use the pump to inflate the edge.**  
Use the supplied pump to inflate the ice bath top ring and the thermo lid ring (see the chapter "INFLATING OF THE RINGS").

- 5 Position the drain connection.**  
When setting up the ice bath, point the drain connection in the direction where you want to drain the used water.
- 6 Fill the ice bath.**  
Always begin your filling with room temperature water, do not add ice in first as it could instantly freeze the inside. The level of water in the bath depends on individual needs and should not exceed 2/3.  
You probably only want to fill up about halfway. When you get in there will be water displacement. So don't fill to the top.
- 7 Cover the ice bath with the thermo lid.**  
The thermo lid is designed to keep a thermal bridge between the ice bathwater and the external elements and keeps the water at a steady temperature. In addition, the lid prevents bugs, leaves, and other debris from falling into your ice bath. When not in use please keep the ice bath covered at all times.

## USING WITH HOT WATER

- Never start filling the tub with hot water only (maximum 50 degrees Celsius). Adjust the water to the proper temperature.
- The level of water in the bath depends on individual needs and should not exceed 2/3.

## INFLATING OF THE RINGS

### 1 Inflate the top ring and the thermo lid ring.

You will want to use the supplied pump, or you will have an arduous task ahead of you (and your lungs). When properly inflated, both rings should be firm, but not hard. Take care not to over-inflate.

In the heat of the day, the air inside the rings will expand somewhat. This is not a problem in and of itself, but over-inflation means this routine expansion could lead to your ring bursting.

### 2 Proper inflation of the rings.

The ambient temperatures of air and water affect the internal pressure of the rings. To maintain correct internal pressure, it is best to leave some room for expansion as the sun heats the air inside the rings. During very hot weather, you must check to see whether it is necessary to release some air. This is to avoid any possible damage to the rings.



#### WARNING:

Do not use an air compressor to inflate the rings.

## HEALTH & SAFETY INSTRUCTIONS



Strict adherence to the guidelines and provided instructions for the ice bath is highly advised to ensure safe and effective use. Failure to follow these guidelines could lead to injury or pose serious health risks.

Contact us by e-mail at [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com), if you have questions that remain unanswered by these warnings & safety instructions.

### ■ Warnings

- Before utilizing an ice bath, it is imperative to consult with your medical professional, especially if you have any underlying health conditions. The **FREEZE POD** ice bath is crafted to achieve extremely low temperatures, and its use with a medical condition may pose health risks.
- We strongly advise acquiring knowledge about cold water therapy before employing this ice bath. It is crucial to comprehend the recommended temperatures and duration of use.
- Refrain from using if you are: under 18 years old, pregnant, experiencing known heart or respiratory issues, high blood pressure, diabetes, neuropathy, retinal damage, wear a pacemaker, have a history of frostbite or cold-related difficulties, have an open wound, have recently undergone surgery, have epilepsy, or have any other health concerns that may be exacerbated by an ice bath.
- The ice bath is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge.
- The use of an ice bath can significantly lower your body's core temperature. Immersion in cold water causes blood vessels to constrict, slowing blood flow throughout the body. This, when combined with health complications, can elevate blood pressure, increasing the risk of cardiac arrest or stroke.
- Never leave children or vulnerable adults unattended near the ice bath. Proper supervision is crucial when children or vulnerable adults are in the vicinity of a water-filled ice bath to prevent the risk of drowning.

- Avoid the consumption of alcohol, drugs, or medication before or during the use of the ice bath, as it can heighten the risk of drowning.
- This ice bath is not intended for swimming.
- Do not permit electric appliances (such as light, telephone, radio, television, etc.) Within 1.5 meters of this tub.

## ■ Side Effects and Health Risks

- While the primary and immediately noticeable side effect of an ice bath is an intense sensation of cold, extended exposure to cold water carries additional risks. These include the potential for frostbite, hypothermia, tachycardia, arrhythmias, as well as allergic and anaphylactic shock.
- If you encounter symptoms such as severe shivering, dizziness, confusion, or difficulty breathing either during or after the use of the ice bath, it is crucial to promptly exit the bath and seek immediate medical attention.

## ■ Our Recommendations

While there are inherent risks associated with using an ice bath, when employed correctly, it can yield numerous health benefits. We recommend an optimal temperature of 15 degrees Celsius for an initial duration of no more than a few minutes. It is crucial to have a comprehensive understanding of how to use this ice bath, emphasizing the importance of not pushing your body beyond its limits.

### **Limited Usage Duration:**

- It is advisable to gradually increase your exposure to cold water therapy as you gain experience. We suggest starting with a few minutes and progressively adjusting based on your body's comfort level. It is recommended not to surpass 10-15 minutes and to avoid pushing your body beyond its capabilities.

### **Temperature Recommendation:**

- We recommend an optimal water temperature of 15 degrees Celsius to reap the benefits of cold-water therapy, though individual preferences may vary. Starting with warmer temperatures before gradually reducing to the optimal level is advised.

## ■ Supervision

- A responsible adult should always be present during ice bath usage. Never use it unsupervised or alone due to the inherent risk of accidental drowning. The extreme cold can lead to muscle stiffness, reduced coordination, and orientation, increasing the risk of accidents. Prioritizing safety and taking necessary precautions is essential to prevent accidents and injuries during use.

## MAINTENANCE, CLEANING & STORAGE

### First-time use:

- Before using the ice bath for the first time, it is essential to follow these steps: Wash the inside with warm water, thoroughly rinse, and wipe down with a clean, dry cloth.

### Cleaning guidelines:

- Never utilize additional chemicals or detergents to clean your ice bath, as this may result in the degradation of materials, compromise waterproof seals, and affect thermal properties.
- Do not use abrasive objects for cleaning.
- Cleaning must not be performed by children.

### Post-use procedure:

- After each use, promptly drain your ice bath using the provided drain tap and hose. Empty the contents into a nearby sink or drain. Once drained, carefully dry it with a towel. Do not store the water for a long time, which will deform the bathtub and shorten the service life.
- Change the water in the ice bath regularly and do not let the water sit for more than a week before changing it.

### Storage:

- We advise cleaning the ice bath before long-time storage.
- Remove the support tubes and the drain tap. Deflate the rings and fold the ice bath.
- Protect the folded ice bath against punctures.
- Store the ice bath in a secure and dry location, avoiding direct sunlight.

## USING THE REPAIR KIT

The package of the ice bath contains a vinyl plastic repair kit. You can repair small leaks with the included stickers.

Follow the steps below to find and repair the leak:

### TOP RING & THERMO LID RING

- 1 Small holes in the top ring and the thermo lid ring are easy to find by spraying the inflated ring with soap and water to see where air bubbles become visible. If you can't find any air bubbles, inflate the rings a little more, listen for air leaks, and continue using soap and water until you find the air bubbles.
- 2 Thoroughly clean the area where the leak is.
- 3 Degrease the cleaned area.
- 4 Dry the degreased area. Allow to dry for at least 10 minutes.
- 5 Cut out a patch at least 1 cm larger than the damaged area. Never use straight corners on a patch, cut the corners round.
- 6 Draw the shape of the patch exactly where it will be applied.
- 7 Deflate the ring completely.
- 8 Remove the vinyl patch from the paper backing. Place the patch with the adhesive side on the marked area where the patch is to be applied.
- 9 Gently push out the air from under the patch if you detect bubbles under the patch. You can use a round object such as a spoon for this. Perform this procedure by pushing outward on the center of the patch. Press the patch firmly over the hole or puncture. After the pressing place a flat heavy weight on the patch.
- 10 Do not inflate and keep it dry for 10 minutes.



## SIDEWALL & BOTTOM

- 1 Thoroughly clean the area where the leak is.
- 2 Degrease the cleaned area.
- 3 Dry the degreased area. Allow to dry for at least 10 minutes.
- 4 Cut out 2 patches at least 1 cm larger than the damaged area. Never use straight corners on a patch, cut the corners round.
- 5 Draw the shape of the patch exactly where it will be applied. Do this on the inside and outside of the sidewall or bottom.
- 6 Remove the vinyl patch from the paper backing. Place the patch with the adhesive side on the marked area where the patch is to be applied. Use a patch on both sides of the leak.
- 7 Gently push out the air from under the patch if you detect bubbles under the patch. You can use a round object such as a spoon for this. Perform this procedure by pushing outward on the center of the patch. Press the patch firmly over the hole or puncture. After the pressing place a flat heavy weight on the patch.
- 8 Do not make it wet for 10 minutes.

## DISPOSAL & RECYCLING

This product is designed and manufactured with high-quality materials that can be recycled and reused.

### ■ Product Disposal



**The user is responsible for taking the product to a waste collection service at the end of its life.**

Correct separate collection for the subsequent recycling, processing, and environmentally friendly disposal of the materials helps to prevent possible negative impacts on the environment and health and promotes the recycling of the materials that make up the product. The unlawful disposal of the product by the user results in administrative sanctions laid down by law. For more detailed information on the recycling of this product and the collection systems available, contact your local waste disposal service or the shop where you purchased the product.

Comply with your legal obligations and contribute to the protection of the environment.

### ■ Packing Material Disposal



**Follow the notes and markings on the packaging.**

Ensure that plastic bags, packaging, etc. are disposed of in an environmentally sound manner. Do not just dispose of these materials with your normal household waste, but make sure they are collected for recycling.

## WARRANTY & LIABILITY

**FREEZE POD** guarantees that for one year from the date of purchase, this product will be free from defects in materials and workmanship. This warranty applies to products used for personal purposes, and not for commercial or rental purposes.

**FREEZE POD**, at its discretion, will replace or repair this product or any component of the product found to be defective during the warranty period. Replacement will be made with a new or refurbished product or component. If the product is no longer available, a replacement may be made with a similar product of equal or greater value, no refunds shall be given. This is your exclusive warranty. Your replacement unit will be returned to you for no charge and will be covered under this warranty for the balance of the warranty period.

This warranty is valid for the original purchaser from the date of initial purchase and is not transferrable. Proof of purchase is required to obtain support under the warranty.

This warranty does not cover:

- negligent use or misuse of the product;
- damage that may be caused by pets;
- punctures;
- use contrary to the user instructions;
- disassembly, repair, or modification by anyone other than **FREEZE POD**;
- damage caused by accidents or disasters, such as fire, flood, earthquake, war, vandalism, or theft;
- damage caused by incorrect maintenance and storage;
- change of color that might happen over time;
- normal wear and tear.

Damage caused by failure to observe this manual will void the warranty. We do not accept any liability for consequential damage. We accept no liability for material damage or personal injury caused by improper use or failure to observe the safety instructions. In such cases, the warranty becomes void.

**FREEZE POD** reserves the right to make changes at any time, without notice or obligation, in the user manual, colors, specifications, accessories, materials, and models.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, contact us at the address/e-mail on the last page.*



# FREEZE POD°

Recharge . Recover . Reboost . Cold Water Therapy

AY Commerce BV  
Wiebachstraat 9  
6466 NG Kerkrade  
The Netherlands

✉: [info@freeze-pod.com](mailto:info@freeze-pod.com)

🌐: [www.freeze-pod.com](http://www.freeze-pod.com)

© 2023 FREEZE POD

Document versie / version: 2023-11-19