



Zitbad
handleiding

Sitz bath
manual



How to start? Hoe te beginnen?



1.

Unfold the bathtub.
Vouw het bad open.



2.

Insert the six plastic tubes.
Plaats de zes plastic buizen in de aangegeven gaten.



3.

Use the large nozzle and foot-pump supplied to inflate the airring. To deflate the airring, you can open the valve.
Blaas de luchtring op. U kunt hierbij gebruik maken van het grote mondstuk en meegeleverde voetpomp. Voor het leeg laten lopen van de luchtring opent u het ventiel.



4.

Turn on the drain valve with the sealing ring around it at the bathtub. The bathtub is ready for use.
Draai de aftapkraan met de seal ring er omheen en het bad is klaar voor gebruik.

Extra information / Extra informatie You fill the white Vitco cushion with water and can use it for extra comfort in the bathtub. Het witte Vitco kussen vult u met water zodat u het kan gebruiken voor extra comfort in het bad. The black Vitco cover functions as a protective tarp. De zwarte Vitco-hoes fungeert als afdekzeil. Additional insulation is provided by the white Vitco inflatable cover. Extra isolatie wordt geboden door de witte Vitco opblaasbare afdekdeksel.

How to fold? Hoe op te bergen?

1. Drain the bathtub and ensure it's dry before storing. Laat het water uit het bad lopen en zorg ervoor dat het goed droog is voordat je het opbergt.
2. Remove the air from the air ring by opening the valve. Verwijder de lucht uit de luchtring door het ventiel te openen.
3. Take out the 6 plastic pipes from the bathtub and place the bathtub on the ground. Haal de 6 plastic buizen uit het bad en leg het bad op de grond.
4. Fold the bottom half of the tub inwards. Vouw de onderste helft van de kuip naar binnen.
5. Fold the side of the tub twice towards the center. Vouw een zijkant van het bad twee keer naar het midden.
6. Fold the other side of the tub twice towards the center. Vouw de andere zijkant van het bad tweemaal naar binnen.
7. Now, fold both sides completely inwards, and the bathtub is ready for storage. Vouw beide kanten naar binnen en het bad is klaar voor opslag.
8. Empty and dry the white Vitco cushion and insulation cover before storing with the black cover. Droog het witte Vitco kussen en de isolatiedeksel voordat je ze opbergt met de zwarte hoes.



Instructions / instructies

1. When used in cold environments, please soak in warm water for 2–3 minutes. Bij gebruik in koude omgevingen, laat 2–3 min. weken in warm water.
2. When you use the product for the first time, please wash the product with warm water. Do not use corrosive detergent to clean the product. Was het product voor het eerst met warm water. Gebruik geen bijtende schoonmaakmiddelen om het product schoon te maken.
3. Never start filling the tub with hot water only (max 50°C). Adjust the water to the proper temperature. The water level is filled according to individual needs. The maximum level cannot exceed two thirds. Begin nooit het bad te vullen met alleen heet water (boven de 50°C), pas het water op de juiste temperatuur aan. Het waterpeil wordt gevuld volgens individuele behoeften en het maximum mag niet meer dan 2/3 bedragen.
4. For the first time, the product will have a slight plastic smell, which is normal. The odor will slowly disappear over time. We use non-toxic materials, therefore the use of the bathtub is completely safe.

Voor het eerst zal het product een lichte plasticgeur hebben, wat normaal is. De geur zal na verloop van tijd langzaam verdwijnen. We maken gebruik van veilige materialen die zonder zorgen gebruikt kunnen worden.

5. The temperature of the bath is generally between 38 and 42°C. The best length of time for taking a bath is 15-20 min.. De temperatuur van het bad ligt over het algemeen tussen de 38 en 42°C. De beste tijd voor elk bad is 15 – 20 min.
6. 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. Laat het water na gebruik uit het bad lopen, laat het product niet gedurende lange tijd water opslaan, anders zal het product vervormen. Leg het bad droog weg.
7. When using the product, please do not directly expose the product to hot water above 50°C. Stel het product bij gebruik niet direct bloot aan heet water boven de 50°C.



Important disclaimer:

If you have health complaints (such as heart problems, migraines, high blood pressure, cardiovascular diseases), if you are (possibly) pregnant, or if you have any doubts, always consult your general practitioner or treating physician first.

Belangrijke disclaimer:

Heb je gezondheidsklachten (bijvoorbeeld: hartklachten, migraine, bloeddruk, hart- en vaatziekten), ben je (mogelijk) zwanger of twijfel je, raadpleeg dan altijd eerst je huisarts of behandelend arts.

**Motivatie,
inspiratie en tips!
Scan de QR-Code**



Important

Cold water is generally suitable for everyone, provided you are in good health. If you have any health conditions, we recommend that you always consult your general practitioner or treating physician.

We advise against entering the ice bath if you:

1. Have epilepsy.
2. Have high blood pressure and are taking medication for it.
3. Suffer from cardiovascular diseases.
4. Have a medical history involving heart attacks or heart infarctions.

Do you experience migraines?

Then we ask you to enter the ice bath cautiously. While it may provide relief for some, it could trigger migraines in others. In this situation, it's important to consult your doctor to ensure that you can use the ice bath responsibly.

Do you doubt?

Always consult your general practitioner or treating physician before using the ice bath.

Never stay in an ice bath for too long, and build up gradually. If you're starting with ice baths, make sure you're never alone. After all, you don't know how your body will react.

Belangrijk

Koud water is in principe geschikt voor iedereen, mits je gezond bent. Als er sprake is van gezondheidsklachten, raden we je aan altijd contact op te nemen met jouw huisarts of behandelend arts.

We raden af om het ijsbad in te gaan als je:

1. Epilepsie hebt.
2. Een hoge bloeddruk hebt en daar medicijnen voor gebruikt.
3. Lijdt aan hart- en vaatziekten.
4. Een medische geschiedenis hebt met betrekking tot hartaanvallen of hartinfarcten.

Heb je last van migraine?

Dan vragen we je om voorzichtig het ijsbad te betreden. Voor de één werkt het verlichtend, terwijl het bij de ander juist migraine kan triggeren. In deze situatie is het belangrijk om je arts te raadplegen, zodat je zeker weet dat je het ijsbad op een verantwoorde manier kunt gebruiken.

Twijfel je?

Raadpleeg dan altijd eerst je huisarts of behandelend arts voordat je gebruik gaat maken van het ijsbad. Ga nooit te lang in een ijsbad en bouw het rustig op. Als je begint met het nemen van een ijsbad, zorg er dan voor dat je nooit alleen bent. Je weet immers niet hoe je lichaam zal reageren.



Motivatie, inspiratie en tips!
Scan de QR-Code