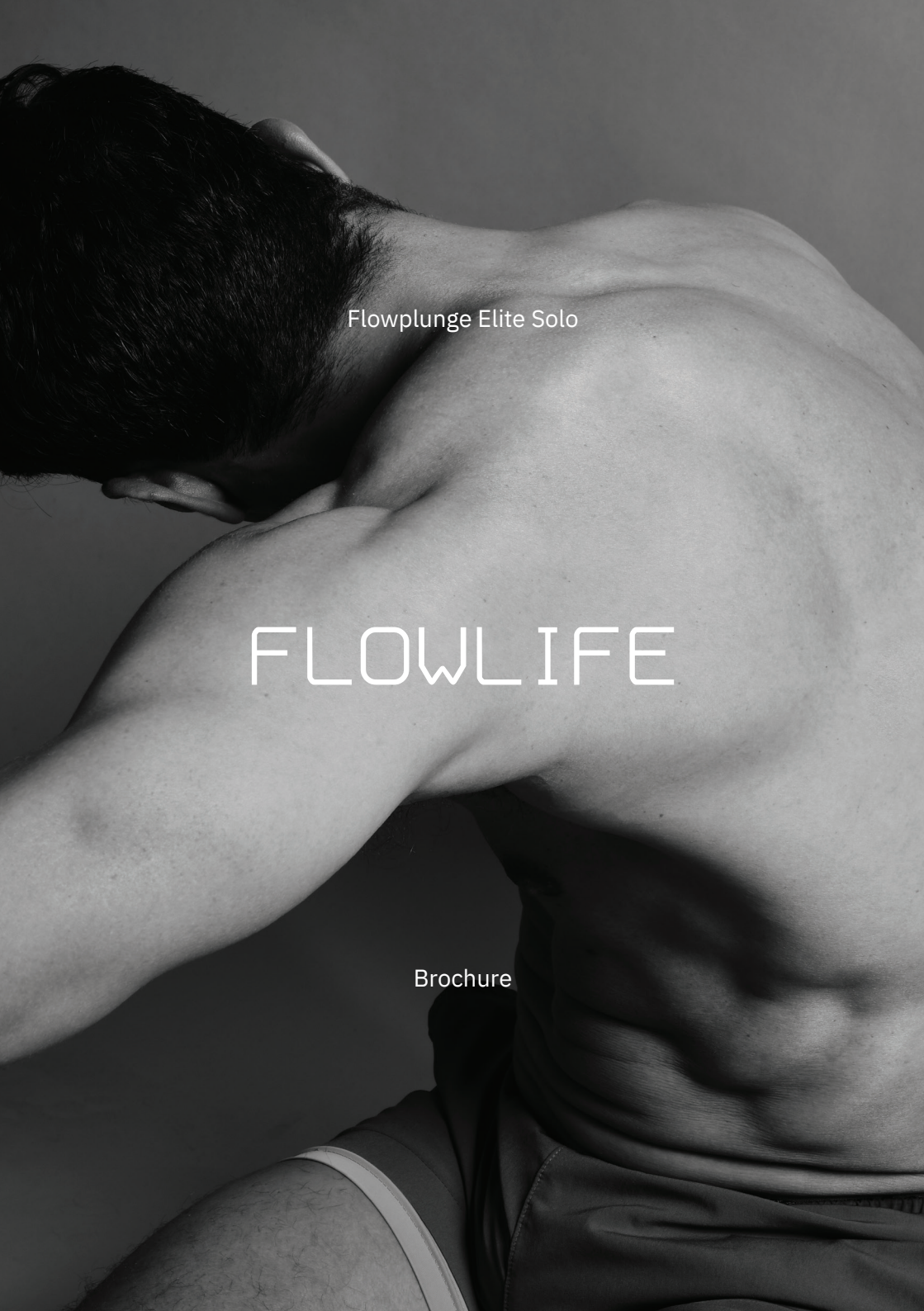




Flowplunge Elite Solo

FLOWLIFE

Brochure

Flowplunge Elite Solo



Ice Plunge Tub

Table of Content

4 —	Manifest
6 —	Flowplunge Elite Solo
7 —	Accessories
8 —	Flowplunge Elite Solo – A Comprehensive Guide
10 —	Starting Your Journey - Installation Overview
20 —	Morning Energy Boost and Mental Clarity
24 —	Muscle Soreness and Recovery
28 —	Post-Workout Recovery for Enhanced Performance
32 —	Daily Wellness and Stress Relief
40 —	Manual
	• English • Svenska • Danska • Norsk • Deutsch • Français • Español • Italiano • Dutch • Suomi

Manifest

In a world where limits are meant to be shattered, we fuel the fire of relentless pioneers. Our brand champions those who break the mold and embrace the extraordinary, symbolizing a life lived without compromise.

Committed to relentless innovation, we design for those who demand excellence and performance, understanding that the journey into the unknown often leads to unforgettable achievements.

We want to power dreams, aspirations, and triumphs of the audacious, sparking the passions of the unstoppable.

For those who redefine boundaries and explore new horizons, we are Flowlife. Made Possible.

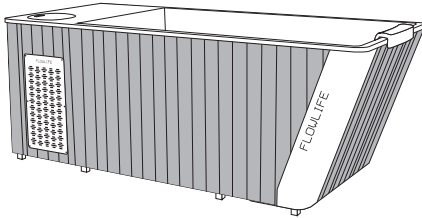
Why Flowplunge Elite Solo

Precision Cooling. Zero Ice. Full Autonomy – Flowplunge Elite Solo is built for those who demand precise, repeatable, and independent cold exposure—without hauling ice, waiting for chill-downs, or relying on ambient conditions. It delivers targeted thermal stress at 3–42°C, the supported operating range of the integrated chiller system, fully adjustable and app-controlled, making it suitable for structured cold exposure, post-exertion recovery, and daily nervous system training.

- **Built for Stability, Designed for Autonomy** – With its integrated chiller, ozone purification, and real-time filtration, Flowplunge Elite Solo maintains clean, ready-to-use water 24/7. No plumbing. No ice runs. Just a stable environment for consistent cold immersion—indoors or outdoors, year-round.
- **Engineered for Recovery at Every Level** – Whether you're training at elite capacity, regulating stress responses, or rebuilding resilience after illness, thermal stress is a proven stimulus for adaptive change. Cold water immersion improves circulation, modulates inflammation, and enhances dopamine and norepinephrine levels—sharpening both body and mind.
- **Scandinavian Form. Functional Performance** – Thermowood-inspired paneling, a seamless stainless interior, and clean digital interface make the Flowplunge Elite Solo equally at home on a terrace, in a studio, or beside a sauna. It reflects Flowlife's commitment to blending aesthetics with athletic-grade function.

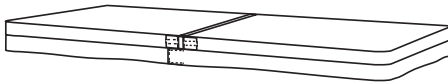
Accessories

Flowplunge Elite Solo comes fully equipped for autonomous, high-frequency cold exposure. Every component supports ease of use, hygienic upkeep, and reliable, continuous operation when powered and operated according to installation and cold-climate guidelines, whether installed indoors or outdoors, or as part of a multi-modality recovery space.



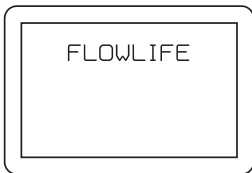
Flowplunge Elite Solo Unit

A precision-controlled plunge system with integrated cooling, ozone purification, and multi-stage filtration. The stainless steel interior ensures structural integrity and thermal efficiency, while the exterior paneling withstands varied climates.



Insulated Lid

Minimizes thermal loss and protects water quality when not in use. Designed to maintain stable temperature overnight and reduce energy demand between sessions.



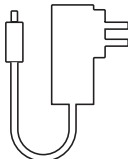
Smart Touch Controller

Onboard display with real-time temperature and water flow monitoring. Enables direct control of heating, cooling, ozone, and cleaning cycles.



Smartphone App Integration

Compatible with Smart Life mobile app. Allows remote temperature control, timer settings, and ozone scheduling from any connected device.



Power Cable with Adapter

Safe, grounded connection for 220V installation. Includes surge protection and outdoor-use tolerance.



Flowplunge
Elite Solo
A Comprehensive
Guide.

Flowplunge Elite Solo is designed for intuitive setup. The steps below provide a visual overview of the installation process. For complete and up-to-date instructions, always refer to the User Manual section.

Installation Overview

Indoor or outdoor installation

The unit is fully weather-resistant and can be placed inside gyms, garages, or outside on terraces and spa decks with roof and wind protection. Ensure surface drainage and air clearance match recommendations.

1. Placement

Position the Flowplunge Elite Solo on a flat, weight-bearing surface rated for 600+ kg. Ensure at least 30 cm clearance around air intake sides, and 70 cm at the exhaust side.

2. Fill with water

Use a garden hose or clean bucket to fill the tub. Make sure the water is filled up to and above the water inlet and outlet.

3. Connect to power

Plug into a dedicated 220V outlet. If using an extension cord, ensure it's 12-gauge and under 8 meters (25 ft). Wait 20 minutes before powering up to allow coolant to settle.

4. Initial startup

Turn on the system via the digital controller. Set your target temperature using the touch panel or Smart Life app.

5. Water treatment setup

Check that the filter and ozone system are active. These run automatically when the unit is powered and circulating.

Cold Climate & Winter Operation

Operation in Sub-Zero Ambient Temperatures - Flowplunge Elite Solo can be installed outdoors in cold climates, including Nordic winter conditions, provided the unit remains powered and water circulation is active.

When ambient temperature drops below 3 °C, the system automatically enters a protective heating mode to maintain the internal water temperature at approximately 3 °C, preventing freezing of internal components.

Continuous power supply is required for this protection function to operate.

Heating & Cooling Performance

Test of Flowplunge Elite Solo cooling and heating functionality. Test conditions: 300 L water volume, ambient temperature 25–28°C.

Cooling Performance (42°C → 3°C)

• 0 h: 42.1°C • 4.5 h: 10.0°C • 7.0 h: 3.5°C

• 2.5 h: 19.1°C • 6.0 h: 5.7°C • 7.26 h: 3.0°C

Total cooling time: approx. 7.26 hours (from ~42°C to ~3°C)

Heating Performance (3°C → 42°C)

• 0 h: 2.91°C • 4.5 h: 31.5°C • 6.43 h: 42.0°C

• 2.5 h: 19.4°C • 6.0 h: 39.9°C

Total heating time: approx. 6.43 hours (from ~3°C to ~42°C)

Actual heating and cooling times may vary depending on ambient temperature, ventilation, starting water temperature, water volume, how many users and water top-ups during use.

Starting a Session

Before each session, confirm that the Flowplunge Elite Solo is powered, filtered, and set to your desired operating temperature. You can control all key functions via the onboard touch panel or the Smart Life app.

Touch Panel Overview

The onboard display is the primary control interface for Flowplunge Elite Solo. It provides real-time feedback and lets you manage temperature, filtration, ozone, and session timing directly—no app required. Below is a full breakdown of each display element and how to use it.

Status Icons These icons illuminate to indicate which systems are actively running. Their visibility helps confirm that the unit is functioning correctly without needing to enter menus.

Cooling Icon

Appears when the chiller is engaged and water is being cooled. Typically activates when actual temperature exceeds the setpoint by $>0.5^{\circ}\text{C}$. Will cycle off automatically once the target is reached.

Heating Icon

Appears only if the heating function is enabled (for warm water immersion or frost protection). Turns on when the actual temperature drops below the setpoint by $>0.5^{\circ}\text{C}$.

Ozone Icon (O_3)

Flashes during active ozone purification. You can toggle this manually or set a timed interval (0–5 minutes) via the settings menu. Running ozone helps sterilise the water and oxidise organic residue.

Defrost Icon

Automatically activates if ambient temperature is below $\sim 5^{\circ}\text{C}$. Prevents freezing within internal pipes when the unit is powered and water circulation is active. You cannot manually engage this mode—it is a safety mechanism.

Water Flow Icon

Indicates whether circulation is active. If this is off unexpectedly, check your filters and water level. Continuous flow ensures thermal consistency and water sanitation.

Room Temp (°C)

Shows ambient air temperature. Useful for outdoor setups to anticipate cooling or heating efficiency.

WiFi Icon:

Illuminates when connected to Smart Life. If blinking, the unit is in pairing mode.

Interactive Controls Temperature Adjustment (+ / –)

Tap to raise or lower water temperature. The unit adjusts in real time.

Timer Button

Press to set a countdown timer for session length. When timer ends, the system remains active unless auto power-off is enabled in settings.

Lock/Unlock

Press and hold for 3 seconds to prevent unintended changes during a session. Recommended during group environments or clinics.

Settings Menu

Long press to access advanced system options:

- Screen brightness and sleep time
- Button sound on/off
- Auto-start behavior on power-up
- Ozone interval time (0–5 min)
- Temperature unit (°C/°F)

Display Behaviors

- The screen will dim after 5 minutes (default) to preserve lifespan. Tap any button to reactivate.
- Fault codes (e.g. E1, E2) will override display if errors are detected. Refer to manual for diagnostic chart.
- During ozone cycles, slight bubbling may appear in the water. This is normal and indicates active oxidation.

By understanding each function on the touch panel, users can operate the Flowplunge Elite Solo with precision and confidence—adapting each session to their environment, physiology, and goals.

Temperature Display	Shows real-time water temperature. Tap +/- to adjust (3–42°C range).
Mode Indicator	Icons for cooling, heating, ozone, filtration, and defrosting light up when active.
Timer Function	Adjustable countdown timer up to 60 minutes. Optional auto-shutoff at session end.
Ozone Settings	Activate ozone manually or via schedule. Ozone light flashes when active.
Lock/Unlock	Press and hold lock icon for 3 seconds to prevent accidental input during session.
Defrost Mode	Automatically engages if ambient temperatures are near freezing.

Smart App Integration – Full Guide

The Flowplunge Elite Solo integrates seamlessly with the Smart Life and Tuya platforms, allowing full control and automation from your smartphone. This guide outlines everything you can do with the app—whether you’re at home or halfway across the world.

1. Connecting the Device	• Ensure your mobile device is connected to a 2.4GHz Wi-Fi network (5G is not supported). • Open the Smart Life or Tuya app and select "Add Device". • Press and hold the Wi-Fi button on the Flowplunge for 5 seconds until the icon flashes. • Select "Flowplunge Elite Solo" or scan for compatible devices. • Enter your Wi-Fi credentials to pair. Once connected, the Wi-Fi symbol on the panel will stop flashing and remain solid.
--------------------------	--

2. Remote Monitoring & Control

Once paired, you can:

- Turn the unit on or off from anywhere
- Set or adjust target temperature (3–42°C)
- Monitor current water temperature in real time
- Activate or deactivate ozone purification
- Lock the system for safety (child lock or commercial use)
- Receive system alerts or error notifications
- View device status, including cooling, heating, flow, and ozone

3. Intelligent Automations & Smart Scenes

The app offers dynamic automations that can be adapted to your schedule and recovery goals. Examples include:

- **Scheduled start/stop:** Set the system to turn on at 06:00 so it's cold by 08:00.
- **Geofencing:** Trigger cold mode when you leave the gym, so it's ready when you get home.
- **Climate-responsive adjustments:** Automatically raise or lower target temperature based on outdoor weather conditions.
- **Interaction with other devices:** For example, start ozone only when temperature stabilizes, or shut off if door sensor opens (if connected to smart home ecosystem).
- **Safety protocols:** Set emergency shutdown if app detects abnormal power draw, water flow errors, or regional hazard alerts.

4. Scenario-Based Use Cases

- **Morning activation:** Have the plunge ready at 6°C when you wake up.
- **Evening cooldown:** Pre-cool to 10°C after your evening training, with a session window between 20:00–21:00.
- **Travel prep:** Start the unit from abroad before returning home, so your plunge is ready on arrival.

The Smart Life integration gives Flowplunge Elite Solo a digital nervous system—transforming cold exposure from a static activity to a precision-controlled recovery habit. Whether you automate, adjust on the fly, or monitor status during a session, the app ensures that your cold plunge is always aligned with your physiology, schedule, and goals.

Using the Flowplunge Elite Solo: The Mechanics of Cold Therapy

- The screen will dim after 5 minutes (default) to preserve lifespan. Tap any button to reactivate.
- Fault codes (e.g. E1, E2) will override display if errors are detected. Refer to manual for diagnostic chart.
- During ozone cycles, slight bubbling may appear in the water. This is normal and indicates active oxidation.

Entering the Plunge Safely: Acclimation Strategy

Controlled Entry

Step in gradually to avoid shock and allow your autonomic system to adjust. Sudden immersion may trigger hyperventilation or elevated blood pressure in unacclimated users.

Positioning

Sit or kneel in a relaxed posture. Aim to submerge the body up to the neck for full systemic benefit, though partial immersion is still effective for targeted recovery.

Tip for Beginners

Start with short durations (1–3 minutes) at higher temperatures (12–15°C) and increase exposure over time. Build tolerance progressively while maintaining calm, controlled breathing.

Our Recommendation

Cold therapy delivers the best results when integrated consistently. Begin with short, safe immersions and gradually personalize your protocol. Always listen to your body. The goal is adaptation, not overexertion.

Session Preparation

1. Verify setpoint

Confirm that desired water temperature has been reached. For cold therapy: 5–10°C is typical.

2. Safety scan

Ensure the lid is off, water is clean, and circulation is active (check flow icon on display)

3. Entry routine

Step in slowly. Sit or lie down with stable posture. Maintain shoulder-level immersion if possible.

Breathing and Autonomic Focus

- Inhale through nose, exhale through mouth (slow cadence, 4–6 sec per cycle).
- Focus on stillness during the first 60–90 seconds—this is where most autonomic adaptation occurs.
- Use guided breathing, music, or visual focus to maintain mental control.

Session Variations

Nervous system reset

2–3 minutes at 10–12°C, paired with breathwork

Post-exertion flush

4–6 minutes at 8–10°C, following training or sauna

Cold tolerance training

6–10 minutes at 4–6°C for experienced users

Repeat sessions can be scheduled daily, but always adjust based on nervous system state and recovery goals.

Exit carefully, dry off fully, and re-cover the unit with the insulated lid. If sharing water between users, run a 2–5 min ozone cycle between sessions.

Hydrate and allow at least 15–30 minutes of calm post-session recovery. Avoid high exertion immediately afterward.

Shower Before Use

Shower or rinse your body thoroughly before entering the tub to maintain water hygiene and system performance.

Maintenance & Cleaning

1. Routine Maintenance

To ensure long-term performance, stability, and water hygiene, we recommend the following checks:

Filter Inspection

Clean the built-in particle filter every 2–6 weeks.

Connection Check

Inspect all water inlets, hoses, and fittings monthly. All joints should remain watertight when fully assembled.

Air Intake Vents

Ensure that vents and fan ports are free from dust and blockages to maintain cooling performance.

Surface Wipe-down

Clean the stainless steel interior and outer shell with a microfiber cloth after heavy use. Avoid abrasives or strong detergents.

2. Draining & Storage Guidelines

If the unit is turned off and located in an area where ambient temperatures fall below 5°C, it must be fully drained to prevent internal freeze damage.

If the unit remains powered on with active water circulation, it can operate safely in sub-zero conditions using its integrated defrost protection.

For long-term non-use:

- Drain the water using the built-in valve
- Disconnect power supply
- Wipe the interior dry
- Store indoors if possible, or protect with a thermal cover if left outdoors

Power failure in freezing conditions:

If the unit is unpowered or a power failure occurs while ambient temperature is below 0 °C, the unit must be fully drained immediately to prevent internal freeze damage.

Never leave the unit filled with water and unpowered in freezing conditions.

3. Filter Cleaning – Step by Step

Power Off & Unplug

Always turn off the unit and disconnect from the power source before handling the filter.

Locate the Filter Housing

The removable filter cap is located at the rear, near the fan and intake side.

Remove the Filter

Twist the filter cap counterclockwise and gently extract the mesh filter.

Rinse Thoroughly

Run warm tap water through the filter to dislodge particles. Avoid using soap or solvents. Let dry fully before reinserting.

Ozone & Water Quality

The onboard ozone system helps maintain water hygiene. For shared or daily use, activate ozone after each session or schedule automatic cycles in the app.

For added hygiene:

- Use a chlorine-free water stabiliser if local water has high organic content.
- Fully drain and refill every 4–6 weeks, or sooner depending on bather load.



Morning Energy
Boost and Mental
Clarity: Kickstart
Your Day with
Flowplunge Elite
Solo

FLOWLIFE

Cold immersion isn't just a physical refresh—when done correctly, it taps into your body's robust biochemical responses to elevate mental clarity, mood, and overall energy. With Flowplunge Elite Solo, you have the ideal setup to optimize these effects each morning.

Why Cold Therapy Works for Mental Clarity and Energy

Cold exposure has been scientifically shown to stimulate the release of norepinephrine and dopamine, which are critical in boosting mood, focus, and alertness. This natural release can mirror the effects of caffeine or other stimulants, but with additional calming benefits, providing sustained clarity without the jittery side effects.

When you submerge your body in cold water, a cascade of reactions begins:

Endorphin Release

The initial shock of cold triggers an increase in endorphins, giving you a natural mood lift and a sense of invigoration that can last for hours.

Increased Oxygen Efficiency

Your breathing rate may quicken momentarily, helping oxygenate your blood more effectively. This helps wake up the brain and muscles, making cold immersion an ideal “reset” to start your day.

Sharper Focus

By activating your sympathetic nervous system (the body’s “fight or flight” response), you enter a heightened state of alertness that primes you for the day ahead.

Recommended Temperature, Duration, and Frequency for Maximum Effect

To fully harness the mental and physical energy boost of cold therapy, here’s the optimal way to use Flowplunge Elite Solo:

Recommended Temperature Range

8-15°C provides a comfortable yet stimulating boost in focus and mood, ideal for regular use. Lower temperatures (3-7°C) can provide an even sharper mental uplift for experienced users, though beginners are advised to start at the higher range to ease into cold therapy.

Duration

2-3 minutes for those new to cold immersion; gradually extend to 5 minutes as tolerance builds.

Frequency

Daily use is effective for maintaining sustained mental clarity and energy; using it 3-4 times per week offers consistent results without overstimulation.

This moderate cold range stimulates your body’s systems without inducing deep muscle cooling or extreme discomfort, making it accessible for a daily morning routine.

How to Maximize the Morning Boost Experience

Mindful Breathing

Before stepping into the Flowplunge Elite Solo, take several deep breaths to center your focus and calm your mind. Once in, continue controlled, steady breathing to manage the body's shock response and help you stay present.

Visualize Your Day

Use the clarity from the cold immersion to set your intentions. This can be a powerful addition to your morning routine, as it pairs the physiological benefits of cold exposure with mental goal-setting.

Quick Recovery Warm-Up

After your session, wrap up in a warm towel or light exercise to gently raise your body temperature. This helps to improve circulation and boost energy levels as you transition into your day.

Why Choose Flowplunge Elite Solo for Your Morning Routine

Flowplunge Elite Solo's unique insulation technology maintains a steady, targeted temperature, ensuring every morning plunge is quick, consistent, and effective. There is no need to adjust ice levels or worry about fluctuating water temperatures—just reliable, refreshing cold whenever needed. Additionally, the compact design enables an easy and accessible setup that fits seamlessly into any routine, making it simple to start your day on the right note every day.



Muscle Soreness
and Recovery:
Alleviate Pain,
Accelerate Healing

Muscle soreness can occur after an intense workout or physical exertion due to micro-tears in the muscle fibers. While these micro-tears are essential for building strength and resilience, they often lead to inflammation and stiffness, which can hinder your ability to train consistently. Flowplunge Elite Solo harnesses the science of cold therapy to reduce inflammation, ease soreness, and fast-track your recovery, helping you stay on top of your game.

How Cold Therapy Speeds Up Recovery for Sore Muscles

When you immerse sore muscles in cold water, your body initiates a series of natural responses to counteract pain and promote healing. Here's what's happening at a physiological level:

Vasoconstriction and Reduced Inflammation

Cold exposure causes blood vessels to constrict (vasoconstriction), slowing blood flow to targeted areas. This reduction in blood flow minimizes swelling by limiting the release of pro-inflammatory enzymes. As inflammation decreases, so does pain intensity, providing natural, drug-free pain relief.

Metabolic Waste Clearance

During exercise, muscles produce metabolic byproducts, such as lactic acid, which contributes to muscle stiffness and soreness. Cold therapy slows these metabolic processes, allowing your body to clear out waste more efficiently, alleviating discomfort, and prepping your muscles for the next session.

Enhanced Circulation Upon Rewarming

After your plunge, as you warm up, blood vessels expand (vasodilation) and flood sore muscles with oxygen-rich blood, accelerating tissue repair. This boost in circulation carries essential nutrients that aid in muscle regeneration, making cold therapy a powerful complement to an intense training regimen.

Recommended Temperature, Duration, and Frequency for Optimal Recovery

To effectively address muscle soreness, Flowplunge Elite Solo sessions are best performed within the following temperature and time ranges:

Recommended Temperature Range

11-15°C to minimize inflammation while staying comfortable for the needed duration. Lower temperatures (around 4-10°C) may offer more profound relief for advanced users but should be approached gradually as tolerance builds.

Duration

10-15 minutes to allow the cold therapy to fully penetrate muscle tissue without risking overexposure.

Frequency

Two to three times per week, ideally after intense workouts. For those with heavy training schedules, more frequent immersion may be beneficial, though shorter sessions of 5-10 minutes can be used as needed to manage acute soreness.

Tips for Getting the Most Out of Your Recovery Session

Focus on Sore Areas

Try positioning your body in the Flowplunge Elite Solo to submerge sore muscle groups for fully targeted relief. This is particularly effective for leg or arm soreness, allowing the cold to penetrate those areas.

Add Gentle Movements

Consider small, controlled movements to promote localized blood flow while immersed. This gentle stimulation can further aid in removing metabolic waste products and enhance flexibility.

Rewarm Slowly

Avoid abrupt warming methods like hot showers after your session. Instead, allow your body to rewarm naturally or use light stretching to promote circulation, enhancing recovery without muscle shock.

Flowplunge Elite Solo: Your Partner in Effective Recovery

Flowplunge Elite Solo's design ensures that your water remains at a stable temperature, allowing for prolonged and effective cold immersion. Its deep structure supports full muscle coverage, and its durable, insulating materials make it ideal for repeated use after every workout. With Flowplunge Elite Solo, you're equipped with a powerful tool to address muscle soreness, boost recovery time, and support a high-performance lifestyle.

Post-Workout
Recovery for
Enhanced
Performance

FLOWLIFE

After intense physical activity, Flowplunge Elite Solo provides a scientifically backed solution to accelerate recovery, alleviate muscle soreness, and enhance overall athletic performance. Cold therapy post-workout allows athletes and fitness enthusiasts to return to training sooner and at a higher level of readiness. Here's how you can maximize the benefits of Flowplunge Elite Solo for your post-workout recovery:

Why Cold Therapy Works for Post-Workout Recovery

After exercise, your muscles experience tiny tears and inflammation as they rebuild stronger. Cold therapy with Flowplunge Elite Solo can:

Reduce Inflammation and Swelling

Cold water immersion at recommended temperatures triggers vasoconstriction, reducing blood flow to inflamed areas, which helps decrease swelling and soothe sore muscles.

Flush Out Metabolic Waste

Exercise generates metabolic byproducts, such as lactic acid, contributing to muscle fatigue and soreness. The cooling effect slows down metabolism, giving your body time to clear out these waste products efficiently.

Boost Circulation and Nutrient Delivery Post-Session

After exiting the Flowplunge Elite Solo, blood vessels dilate, allowing fresh, nutrient-rich blood to flow back to muscles, accelerating repair and recovery.

Recommended Temperature, Duration, and Frequency

For post-workout recovery, the optimal parameters are based on studies to balance effective recovery with user comfort:

Recommended Temperature Range

A temperature range of 10-15°C provides effective recovery post-exercise, helping to reduce inflammation and muscle fatigue. Advanced users may opt for temperatures as low as 5-9°C to achieve accelerated effects, but these should be limited to 3-5 minutes to prevent excessive cooling.

Duration

11-15 minutes for full recovery benefits; beginners start with 5-10 minutes. As tolerance builds, advanced users may try shorter (3-5 minutes) sessions at 5-9°C.

Frequency

Two to three times per week or after particularly intense workouts for maximum recovery benefits.

Key Benefits of Flowplunge Elite Solo for Post-Workout

**Reduces DOMS
(Delayed Onset
Muscle Soreness)**

Regular use within the recommended range can decrease soreness following intense workouts, allowing you to train harder and more frequently.

**Increases Mental
Resilience and Focus**

While physical recovery is the primary focus, cold exposure releases endorphins and improves mental clarity, enhancing focus and performance in subsequent workouts.

**Supports
Adaptability in
Competitive
Environments**

For athletes who require rapid recovery between events, post-workout plunges effectively reduce fatigue and maintain peak performance across multiple training sessions or competitions.

Tips for Maximizing Recovery

**Start Slow and Build
Tolerance**

For new users, starting with a shorter duration, around 5-7 minutes, allows the body to acclimate more easily. Users can extend to the optimal 11-15 minutes as tolerance builds.

Consistency is Key

Using Flowplunge Elite Solo regularly after workouts can provide cumulative benefits, enhancing both short-term recovery and long-term adaptation to training stress.

Listen to Your Body

While cold therapy offers powerful benefits, exiting if you feel any discomfort beyond the initial cold shock is essential. The goal is enhanced recovery, not strain.

Following these guidelines, you can make Flowplunge Elite Solo an integral part of your post-workout recovery routine. This will give your body a powerful tool to enhance performance, speed recovery, and improve overall athletic resilience.



Daily Wellness and Stress Relief: Building Resilience and Enhancing Wellbeing

FLOWLIFE

Beyond athletic recovery, cold immersion with the Flowplunge Elite Solo offers various mental and physical benefits that contribute to overall wellness and stress relief. Integrating regular cold therapy sessions into your routine can boost mental clarity, improve sleep quality, and create a calming yet refreshing start to your day. Here's how Flowplunge Elite Solo can support your everyday wellness goals:

Why Cold Therapy Works for Daily Wellness

Cold water immersion stimulates the release of endorphins and norepinephrine, hormones that enhance mood, alertness, and focus. This natural boost creates a powerful contrast to everyday stressors, effectively training your body and mind to respond to stress with increased resilience. With consistent practice, Flowplunge Elite Solo can become a crucial part of a balanced self-care routine, helping to build mental toughness while reducing anxiety.

Using Flowplunge Elite Solo for Mental Clarity and Mood Enhancement

Recommended Temperature Range

12–15°C — A gentle cold range ideal for daily refreshment and stress relief, promoting mental clarity without an intense chill.

Duration

2–5 minutes — Enough time to feel reinvigorated. Beginners can start at 2 minutes, gradually increasing the time as they become more comfortable with cold immersion.

A brief immersion in cold water is a proven way to boost alertness and alleviate mental fatigue. The cold stimulates the sympathetic nervous system, triggering an adrenaline-like effect that energizes the mind and helps reduce grogginess or lack of focus. Cold exposure also releases dopamine, the “feel-good” neurotransmitter, which can help lift your mood and build resilience against stress over time.

How It Works

The cold prompts a focused “fight-or-flight” response that, over time, strengthens your ability to handle stress. Short immersions at 12–15°C are ideal for a quick, refreshing boost to mood and focus, making it a perfect addition to your morning routine.

Reducing Anxiety and Enhancing Stress Resilience

Recommended Temperature Range

10–12°C — A calming range that gently stimulates the nervous system, promoting resilience and a deep sense of relaxation without overstimulating the body.

Duration

3–6 minutes—Start with shorter immersions, around 3 minutes, gradually extending up to 6 minutes as comfort with cold immersion develops. This allows for more profound relaxation and anxiety reduction.

Cold immersion isn't just physically refreshing—it also strengthens mental resilience. Immersing in cold water at this temperature range stimulates the vagus nerve, which activates the body's parasympathetic (rest-and-digest) system. This activation counterbalances the stress response, helping reduce anxiety and promote calm. By incorporating Flowplunge Elite Solo into your routine, you train your nervous system to handle stress more efficiently, which can be especially beneficial for managing everyday challenges.

Tip

Begin with shorter sessions and gradually work up to longer immersions as your tolerance builds. This progressive exposure supports mental resilience and physical adaptation to the cold, making each session more comfortable.

Better Sleep and Recovery for Holistic Health

Temperature 11–15°C —This moderate range gently lowers the core body temperature, aligning with the body’s evening cooling process for improved sleep quality.

Duration 5–10 minutes, ideally in the evening—Begin with 5-minute sessions, gradually extending up to 10 minutes as your body adapts. This duration promotes relaxation and muscle recovery, preparing the body for a restful night.

Cold water therapy before bed has been shown to enhance sleep quality. Immersing in cold water lowers your core body temperature, which aligns naturally with the body’s nighttime cooling process, promoting more profound, more restful sleep. A session in Flowplunge Elite Solo helps calm the mind, reduce muscle tension, and prepare the body for more restorative sleep, ultimately supporting better mental and physical recovery.

Best Practice Plan your cold immersion at least 1–2 hours before going to bed. This timing helps initiate a gradual cooling that aligns with your body’s circadian rhythm, improving sleep quality and leaving you feeling refreshed the following day.

Daily Wellness Routine with Flowplunge Elite Solo: Tips for Consistency

Start Gradually

Cold immersion can feel intense initially. Start with shorter sessions at higher temperatures (12–15°C) and slowly work to more frigid temperatures as your body adapts.

Listen to Your Body

Cold therapy's effects are highly individualized. Focus on your feelings after the session and adjust the duration and temperature accordingly.

Create a Ritual

Pair your Flowplunge Elite Solo routine with deep breathing exercises or mindfulness to deepen the stress-relieving effects and help center your mind before or after each session.

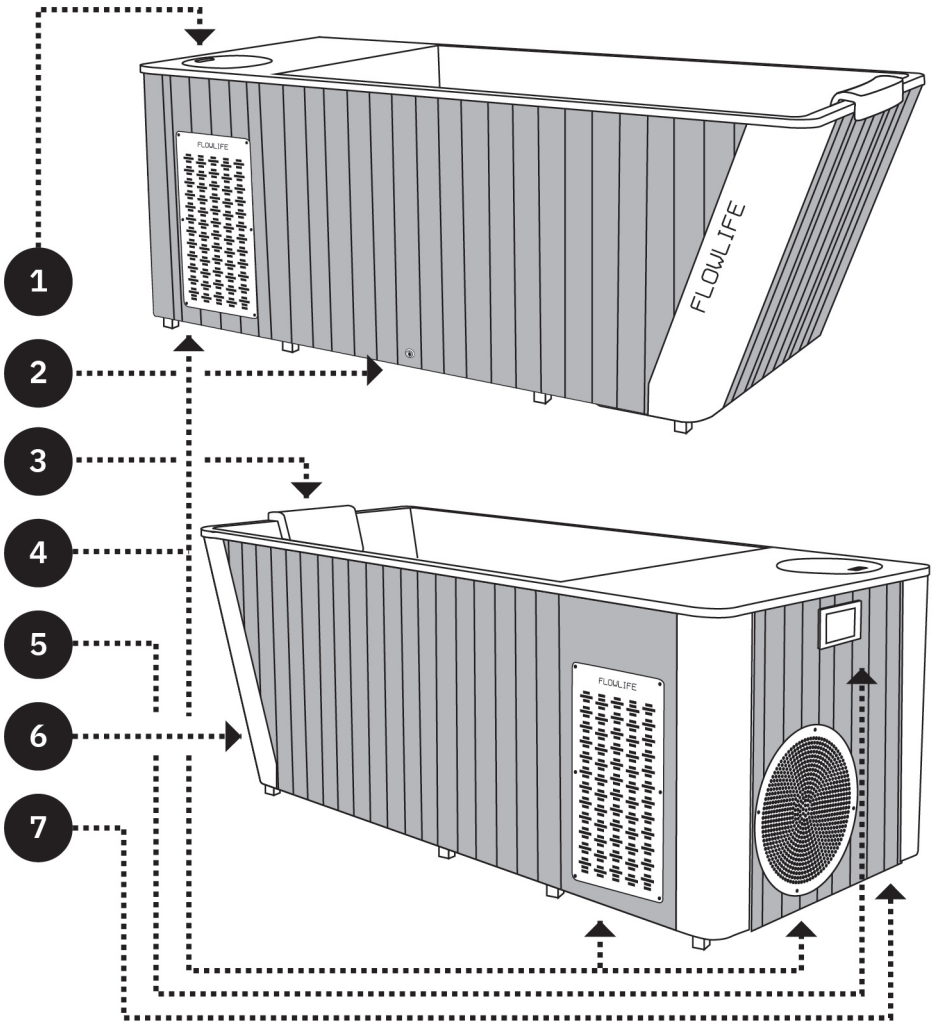
By incorporating Flowplunge Elite Solo into your daily wellness routine, you're investing in a powerful tool for mental clarity, stress resilience, and improved sleep. The therapeutic benefits extend beyond physical recovery, helping to cultivate a calm, balanced, and energized mind for all facets of life.



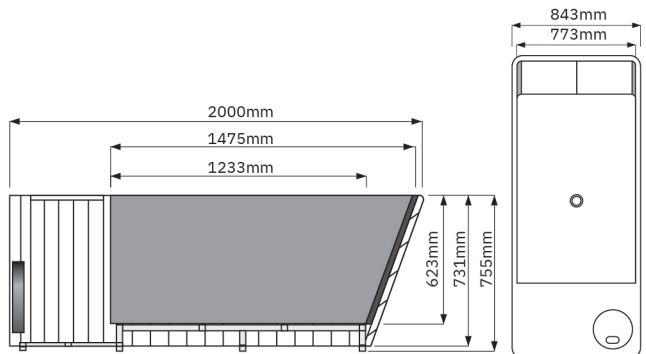
hello@flowlife.com
www.flowlife.com
Runebergsgatan 7a
114 30 Stockholm

Manual

Flowchamber Oxygen Elite



1. Filter Compartment
2. Drainage Valve
3. Neck Rest Area
4. Vents
(Sides and back side)
5. Control Screen
6. Stainless Steel
7. Wood



ENGLISH

1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Read this user manual carefully before using the Flowplunge Elite Solo. Keep this manual for future reference. Failure to follow the instructions and safety guidelines may result in injury, health risks, or damage to the product.

Flowplunge Elite Solo is a temperature-controlled cold immersion system intended for general wellness and recovery use. It is not a medical device and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

SAFETY INSTRUCTIONS

DANGER – RISK OF INJURY, ELECTRIC SHOCK, OR DROWNING

- Always supervise use. Never leave the unit unattended while in operation.
- Do not use the product under the influence of alcohol, drugs, or medication that impairs awareness or circulation.
- Never use the plunge bath if you feel unwell, dizzy, fatigued, or light-headed.
- Do not use the unit if any electrical component, cable, or connector is damaged.
- Do not use extension cords or power adapters not approved for the product.
- Never operate the unit with wet electrical connections.
- Do not immerse or spray water directly onto the control unit or electrical components.
- Disconnect the power supply before cleaning, servicing, or draining the unit.
- Do not climb, stand, or sit on the edge of the tub.
- Children must never use the product without continuous adult supervision.

WARNING – COLD EXPOSURE SAFETY

Cold immersion can place significant stress on the cardiovascular and nervous systems.

- Start with short exposure times and higher temperatures.
- Never exceed your personal tolerance level.
- Exit the tub immediately if you experience numbness, chest discomfort, dizziness, shortness of breath, confusion, or uncontrolled shivering.
- Do not submerge your head under water.
- Keep hands on the tub edge for stability when entering or exiting.
- Do not sleep or lose awareness while inside the tub.

RISK GROUPS – CONSULT A HEALTHCARE PROFESSIONAL BEFORE USE IF YOU:

- Have heart, circulatory, or blood pressure conditions
- Have respiratory disorders
- Have Raynaud's syndrome or cold sensitivity
- Have neurological conditions or loss of temperature sensation
- Are pregnant
- Have open wounds or recent surgery
- Use implanted medical devices
- Are unsure whether cold exposure is suitable for you

If you are uncertain whether cold immersion is appropriate for you, consult a qualified healthcare professional before use. Use of the product is entirely at the user's own responsibility.

CHILD SAFETY

- This product is not intended for unsupervised use by children.
- Do not allow children to play in or around the tub.
- Ensure the control panel and power connections are inaccessible to children.
- Cleaning and maintenance must not be performed by children.

ELECTRICAL & ENVIRONMENTAL SAFETY

- Install the unit on a stable, level surface capable of supporting the filled weight of the tub.
- Ensure adequate ventilation around the control unit at all times.
- Keep the operating environment dry and free from standing water.
- Do not cover ventilation openings or heat exhaust areas.
- Continuous power supply and normal pump operation are required at all times when ambient temperatures approach or fall below freezing.

Use the Flowplunge Elite Solo only as described in this manual. Always prioritise safety.

2. PRODUCT OVERVIEW

Flowplunge Elite Solo is an all-in-one cold immersion system designed for controlled cold exposure and recovery. The unit integrates a temperature-controlled cooling system, water circulation, filtration, and sanitation into a single compact structure for consistent and reliable operation.

The product is intended for personal wellness and recovery use in residential or professional environments. It is not intended for medical or therapeutic treatment.

MAIN COMPONENTS

Flowplunge Elite Solo consists of the following primary components:

- Insulated plunge tub
- Integrated cooling and circulation system
- Built-in water filtration system
- Ozone sanitation system
- Touch control panel
- Drain outlet
- Power connection
- Internal temperature sensor

All components are pre-installed and factory-tested. No external chiller or pump is required.

TEMPERATURE RANGE

Flowplunge Elite Solo is designed to operate within the following water temperature range:

- Minimum temperature: 3 °C (37 °F)
- Maximum temperature: 42 °C (108 °F)

Cooling performance may vary depending on ambient temperature, ventilation, and installation conditions.

INTENDED USE

- Cold immersion for recovery, wellness, and general conditioning
- Single-user operation
- Indoor or outdoor use when installed according to this manual

BEFORE FIRST USE

Before operating the Flowplunge Elite Solo for the first time:

- Ensure all transport protections and packaging materials have been removed
- Verify that the unit has been installed on a level, stable surface
- Allow the unit to stand upright for a minimum of 12 hours after transport before powering on
- Confirm that electrical and drainage connections are correctly installed
- Fill the tub with clean water before switching on the system

Failure to follow these steps may result in improper operation or damage to the cooling system.

OPERATING ENVIRONMENT

- Recommended ambient temperature: 5 °C to 35 °C
- Relative humidity: below 90%
- Keep the area around the unit clear to allow airflow
- Do not place the unit in enclosed spaces without ventilation

3. INSTALLATION & SETUP

Correct installation is essential for safe operation, optimal cooling performance, and long product lifespan. Follow all steps carefully before powering on the unit.

3.1 PLACEMENT & CLEARANCE

Place the Flowplunge Elite Solo on a stable, level surface capable of supporting the total filled weight of the unit.

- Install on a solid, flat surface (concrete, tiled floor, reinforced deck)
- Do not install on uneven, soft, or unstable ground
- Ensure the unit is level to allow proper water circulation and drainage

Minimum clearance requirements:

- Rear and sides: minimum 50 cm clearance for airflow
- Front: sufficient space for safe entry and exit
- Top: unobstructed access for use and maintenance

Do not place the unit inside enclosed spaces without ventilation.

Load Capacity Requirement

The installation surface must be capable of supporting the full filled weight of the unit, including the user.

The maximum load is 544 kg (water + user).

Do not install the unit on unstable, uneven, or load-limited surfaces.

3.2 INDOOR & OUTDOOR INSTALLATION

Flowplunge Elite Solo may be installed indoors or outdoors when installed according to this manual.

Indoor installation:

- Ensure proper floor drainage or water protection
- Provide adequate ventilation to prevent moisture buildup
- Avoid placing the unit near sensitive electrical equipment

Outdoor installation:

- Place the unit in a sheltered area when possible
- Protect from direct rain, snow, and prolonged sun exposure
- Ensure the ground is level and capable of handling water runoff
- Continuous power supply and normal water circulation are required at all times when ambient temperatures approach or fall below freezing.

The unit must not be submerged or exposed to flooding conditions.

3.3 DRAIN CONNECTION

The unit is equipped with a built-in drain outlet for water removal.

- Connect a suitable drain hose to the outlet before filling the tub
- Ensure the hose is securely attached and directed to an appropriate drain
- Verify that the drain path allows free water flow

Always disconnect power before draining the unit.

3.4 FILLING THE TUB

Fill the tub with clean, fresh water before powering on the system.

- Use standard tap water
- Fill the tub with water until the water level is above the circulation inlet and below the upper edge of the tub
- Do not overfill the tub

The water level must be sufficient to fully cover the circulation inlet during operation.

3.5 ELECTRICAL CONNECTION

Flowplunge Elite Solo must be connected to a properly grounded power source.

- Use a dedicated electrical outlet
- Do not use extension cords or multi-outlet adapters
- Ensure the outlet matches the electrical specifications of the unit
- Keep all electrical connections dry at all times

Allow the unit to remain upright and unplugged for at least 12 hours after transport before connecting power.

3.6 FIRST POWER-UP

After installation is complete:

- Confirm that the tub is filled with water
- Ensure all ventilation areas are clear
- Verify that the drain connection is secure
- Connect the power cable
- Switch on the main power

The system will initialise automatically.

Allow several minutes for the control system to stabilise before adjusting settings.

3.7 TRANSPORT & RELOCATION NOTES

If the unit has been transported or tilted:

- Keep the unit upright
 - Allow a minimum of 12 hours before powering on
 - Never power on the unit immediately after transport
- Failure to follow these guidelines may damage the cooling system.

4. ALL-IN-ONE CONTROL UNIT & TOUCH PANEL OVERVIEW

Flowplunge Elite Solo features an integrated all-in-one control unit that manages cooling, water circulation, filtration, and sanitation. The system is designed to operate automatically once settings are configured.

4.1 CONTROL UNIT FUNCTIONS

The control unit manages:

- Water cooling
- Filtration cycle
- Temperature monitoring
- Water circulation
- Ozone sanitation
- System protection and fault detection

4.2 TOUCH PANEL OVERVIEW

The touch panel provides access to all main system controls and status indicators.

Typical functions include:

- Power on / off
- Water temperature setting
- Cooling activation
- Filtration activation
- Ozone sanitation activation
- System status indicators
- Error or protection alerts

The exact layout and icons may vary slightly depending on software version.

4.3 POWERING ON THE SYSTEM

To power on the Flowplunge Elite Solo:

1. Ensure the tub is filled with water and all connections are secure.
2. Connect the power cable to a grounded outlet.
3. Press the power button on the control panel.

The system will initialise automatically. Cooling and circulation may start after a short delay.

4.4 SETTING THE WATER TEMPERATURE

- Use the temperature controls on the touch panel to set the desired water temperature.
- The system will automatically cool the water to the selected temperature.
- Reaching lower temperatures may take longer depending on ambient conditions.

Avoid changing temperature settings repeatedly during operation.

4.5 FILTRATION & OZONE SANITATION

Flowplunge Elite Solo uses continuous water circulation combined with filtration and ozone sanitation to help maintain water quality.

- Filtration runs automatically during normal operation.
- Ozone sanitation can be activated via the control panel according to usage needs.
- Do not enter the tub during active ozone sanitation cycles.

Recommended ozone sanitation usage:

- Run ozone sanitation after each day of use, or after every 5–6 plunge sessions
- One full automatic ozone cycle per sanitation run is sufficient

A typical ozone sanitation cycle runs automatically and takes approximately 20–30 minutes, depending on system conditions.

Always allow the sanitation cycle to complete fully before entering the tub.

4.6 SYSTEM PROTECTION & ALERTS

The system includes built-in protection features to prevent damage.

These may include:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• High or low temperature protection• Water flow protection• Electrical safety shutdown• Compressor protection delays | <ul style="list-style-type: none">• If a fault or protection alert appears:<ul style="list-style-type: none">• Exit the tub immediately• Power off the system• Allow the unit to reset• Refer to the troubleshooting section before restarting |
|--|---|

4.7 STANDBY & AUTOMATIC OPERATION

When powered on, the system may enter standby mode between cooling or filtration cycles.

- This is normal operation
- The system will activate automatically when needed
- No manual intervention is required

Do not disconnect power during active cooling cycles unless necessary.

4.8 SUB-ZERO TEMPERATURE GUIDELINES

Continuous water circulation is essential for safe operation, especially in cold environments.

If water circulation stops while the unit is powered on—due to pump blockage, clogged filters, or insufficient flow—water inside the system may freeze in sub-zero ambient temperatures and cause equipment damage.

The circulation pump includes a self-protection program:

- If water flow rate drops below 8 L/min, the pump and system will automatically stop.
- This shutdown does not prevent freezing if ambient temperature is below 0 °C.

In the event of a power outage during sub-zero ambient temperatures:

- The water inside the Flowplunge Elite Solo must be drained immediately
- Internal freeze damage may occur if water remains inside the system

For outdoor installations in regions with unstable winter power supply, users are strongly advised to monitor weather conditions and proactively drain the system if extended outages are expected

- If the unit remains powered on with active water circulation, it can operate safely in sub-zero ambient temperatures using its internal protection systems.
- If the unit is powered off or if a power failure occurs while ambient temperatures are below 0 °C, the unit must be fully drained immediately to prevent freeze damage.
- Never leave the unit filled with water and unpowered in freezing conditions.

5. OPERATING INSTRUCTIONS

This section describes how to safely start and use the Flowplunge Elite Solo for a single plunge session.

5.1 PRE-USE CHECK

Before each session:

- Verify that the water level is above the circulation inlet and below the upper edge of the tub
- Confirm that the water temperature is set as desired
- Ensure the filtration and circulation systems are operating
- Check that the surrounding area is dry and free of obstacles
- Ensure the control panel is functioning normally

Do not enter the tub if any system warnings or fault indicators are active.

5.2 ENTERING THE TUB

- Enter the tub slowly and carefully
- Use the tub edge for support when stepping in
- Lower your body gradually to allow your breathing to stabilise
- Keep your head above water at all times
- Do not submerge your head or face

Sudden immersion may cause an involuntary breathing response. Entering slowly helps reduce shock.

5.3 DURING THE SESSION

- Maintain calm, controlled breathing
- Avoid rapid or forced breathing
- Remain still and relaxed
- Monitor how your body responds throughout the session

If discomfort increases or breathing becomes uncontrolled, exit the tub immediately.

5.4 EXITING THE TUB

- Exit the tub slowly and carefully
- Use the tub edge for support
- Avoid sudden standing or rapid movements
- Dry off immediately after exiting

Take a moment to stabilise your breathing and circulation after the session.

5.5 AFTER THE SESSION

- Allow your body to warm up gradually
- Wear warm clothing if needed
- Avoid hot showers immediately after intense cold exposure
- Hydrate adequately

Do not perform another cold immersion session on the same day unless you are experienced and have fully recovered.

5.6 GENERAL USE NOTES

- Use the product only for its intended purpose
- Never leave the tub filled and powered on without supervision
- Always follow the recommended cold exposure guidelines
- Discontinue use if you feel unwell or fatigued

6. COLD EXPOSURE GUIDELINES

Cold immersion places significant stress on the body. Always start conservatively and increase exposure gradually based on tolerance and experience.

BEGINNER USERS

- Water temperature: 10–15 °C
- Duration: 1–2 minutes
- Frequency: 2–3 times per week

INTERMEDIATE USERS

- Water temperature: 8–12 °C
- Duration: 2–4 minutes
- Frequency: 3–5 times per week

EXPERIENCED USERS

- Water temperature: 3–8 °C
- Duration: 3–6 minutes
- Frequency: 3–6 times per week

GENERAL SAFETY RULES

- Never exceed 6 minutes per session
- Never use the plunge alone if you feel unwell or fatigued
- Do not hyperventilate before or during immersion
- Exit immediately if you experience dizziness, chest discomfort, numbness, confusion, or loss of motor control
- Warm up gradually after each session

Cold exposure should be consistent and controlled, not extreme.

7. MAINTENANCE & WATER CARE

Regular maintenance is essential for hygiene, performance, and system lifespan.

Always power off the system and disconnect the power supply before cleaning, draining, or servicing the unit.

7.1 CLEANING THE TUB

- Clean the tub interior regularly using a mild, approved cleaning agent
- Do not use abrasive tools or corrosive chemicals
- Rinse thoroughly after cleaning
- Ensure the area around the unit remains dry

7.2 WATER TOP-UP

Water may be lost during normal use when users exit the tub.

- Check the water level regularly
- Add clean water as needed
- Avoid adding large volumes at once

7.3 FILTER MAINTENANCE

Regular filter maintenance is essential to maintain water quality and system performance.

- In public or high-use environments, replace the water filter every 2–4 weeks
- In private or low-use environments, replace the water filter every 4–6 weeks

Filter replacement frequency may vary depending on water quality, usage intensity, and environmental conditions.

Replacement filters are available for purchase through official Flowlife channels only.

To ensure proper fit, performance, and system safety, use only original filters purchased from flowlife.com.

Use of non-approved or third-party filters may affect system performance and is not covered under warranty.

7.4 HIGH-USE & MULTIPLE-USER OPERATION

Flowplunge Elite Solo is designed to handle frequent use throughout the day, including environments where multiple users use the tub consecutively.

Temperature behaviour during high use

During repeated use, the water temperature may be affected by:

- Body heat transferred during immersion
- Water loss when users exit the tub
- Addition of new room-temperature water

In high-use environments, it is normal for small amounts of water to be added daily to maintain the correct water level. Newly added water may temporarily raise the overall water temperature.

The cooling system will automatically compensate and restore the set temperature over time. Actual recovery speed may vary depending on ambient temperature, ventilation, and usage intensity.

Recommended practices for multiple users

- Allow the system to remain powered on between sessions
- Avoid changing temperature settings frequently
- Top up water gradually as needed rather than adding large volumes at once
- Run ozone sanitation at the end of each day of use
- Monitor water clarity and filter condition regularly

Filter performance and service life

Flowplunge Elite Solo uses high-precision filtration to maintain clean water. Due to the fine filtration level, filters may clog faster in high-use environments.

Cleaning a clogged filter with running water may temporarily restore flow, but full filtration performance cannot be fully recovered once fine pores become blocked. Regular filter replacement is therefore required.

Water Replacement

To maintain optimal hygiene and system performance, the water must be fully drained and replaced periodically.

All users should shower thoroughly before entering the tub. Maintaining a clean surrounding environment is essential for preserving water quality.

- Private use: typically every 3–8 weeks
- High-use or commercial environments: typically every 2–4 weeks

Replace the water sooner if it becomes cloudy, develops odor, or if contamination is suspected.

8. TROUBLESHOOTING (SUMMARY)

- Water not cooling: check ventilation clearance and temperature settings
- Weak water circulation: check water level and filter condition
- System alert displayed: power off, allow reset, and restart
- Unusual noise: check airflow clearance and filter condition

If issues persist, discontinue use and contact Flowlife support.

9. STORAGE

- Power off the unit before long-term storage
- Drain water completely if the unit will not be used for an extended period
- Store in a dry environment
- Avoid direct sunlight and extreme temperatures
- Ensure the tub is clean and dry before storage

10. WARRANTY

This product is covered by a 2-year limited warranty from the date of purchase.

The warranty covers manufacturing defects in materials and workmanship under normal use and in accordance with this manual.

The warranty does not cover:

- Normal wear and tear
- Damage caused by misuse, improper installation, or failure to follow instructions
- Modifications or repairs not authorised by the manufacturer
- Damage caused by accidents, liquids, fire, or external forces
- Consumable parts such as filters and accessories

Proof of purchase is required for all warranty claims.

11. APP CONNECTIVITY (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo may support smartphone app control depending on model configuration and software version.

When supported, the unit can be connected to the Smart Life mobile app to allow basic remote control and monitoring.

HOW TO CONNECT

1. Download the Smart Life app.
2. Create an account or log in.
3. Follow the in-app instructions to add the device.

If the unit cannot be found, restart the control unit and try again.

IMPORTANT NOTES

- App functions may vary depending on configuration and updates.
- Always check the control panel before entering the tub.
- Do not enter the tub during ozone sanitation.

TECHNICAL & ELECTRICAL SPECIFICATIONS

Cooling system: Integrated chiller with circulation, filtration, and ozone sanitation

Temperature range: 3 °C to 42 °C

Control: Touch panel + Wi-Fi app control (Smart Life), depending on configuration

Noise level: ≤ 60 dB

Tub capacity: Approx. 400 L

Dry weight: Approx. 120 kg

Maximum load: 544 kg (user + water)

Exterior dimensions: Approx. 1900 × 800 × 700 mm

Power supply: 220V~ 50/60 Hz (refer to the rating label on the unit for your exact model)

Use only as instructed in this manual. Always follow safety guidelines.

SWEDISH

1. VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Läs den här användarmanualen noggrant innan du använder Flowplunge Elite Solo. Spara manualen för framtida referens. Underlåtenhet att följa instruktionerna och säkerhetsriktlinjerna kan leda till personskada, hälsorisker eller skador på produkten.

Flowplunge Elite Solo är ett temperaturstyrt system för kallbad avsett för allmänt välbefinnande och återhämtning. Det är inte en medicinteknisk produkt och är inte avsett att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga någon sjukdom.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

FARA – RISK FÖR PERSONSKADA, ELCHOCK ELLER DRUNKNING

- Övervaka alltid användning. Lämna aldrig enheten utan uppsikt när den är i drift.
- Använd inte produkten under påverkan av alkohol, droger eller läkemedel som påverkar medvetande eller cirkulation.
- Använd aldrig kallbadet om du känner dig sjuk, yr, trött eller omtöcknad.
- Använd inte enheten om någon elektrisk komponent, kabel eller kontakt är skadad.
- Använd inte förlängningskablar eller nätadapterar som inte är godkända för produkten.
- Kör aldrig enheten med våta elektriska anslutningar.
- Sänk inte ned eller spraya vatten direkt på kontrollenheten eller elektriska komponenter.
- Koppla bort strömförsörjningen före rengöring, service eller tömning av enheten.
- Klättra, stå eller sitt inte på badkarets kant.
- Barn får aldrig använda produkten utan kontinuerlig vuxenövervakning.

VARNING – SÄKERHET VID KÖLDEXPONERING

Kallbad kan belasta hjärt- och kärlsystemet samt nervsystemet avsevärt.

- Börja med korta exponeringstider och högre temperaturer.
- Överskrid aldrig din personliga toleransnivå.
- Gå upp ur badet omedelbart om du får domningar, obehag i bröstet, yrsel, andfåddhet, förvirring eller okontrollerbara skakningar.
- Sänk inte ned huvudet under vattnet.
- Håll händerna på badkarets kant för stabilitet när du går i eller ur.
- Sov inte och tappa inte medvetandet medan du är i badet.

RISKGRUPPER – RÅDFRÅGA VÅRDEN INNAN ANVÄNDNING OM DU:

- Har hjärt-, cirkulations- eller blodtrycksproblem
 - Har andningsbesvär eller lungsjukdomar
 - Har Raynauds syndrom eller köldkänslighet
 - Har neurologiska tillstånd eller nedsatt temperaturkänsl
 - Är gravid
 - Har öppna sår eller nyligen genomgått operation
 - Använder implanterade medicintekniska hjälpmedel
 - Är osäker på om köldexponering är lämplig för dig
- Om du är osäker på om kallbad är lämpligt för dig, rådgor med en kvalificerad vårdpersonal innan användning. Användning av produkten sker helt på användarens eget ansvar.

BARNSÄKERHET

- Denna produkt är inte avsedd för oövervakad användning av barn.
- Låt inte barn leka i eller runt badet.
- Se till att kontrollpanel och strömanslutningar är oåtkomliga för barn.
- Rengöring och underhåll får inte utföras av barn.

ELECTRICAL & ENVIRONMENTAL SAFETY

- Installera enheten på en stabil, plan yta som klarar den fyllda vikten.
- Säkerställ alltid tillräcklig ventilation runt kontrollenheten.
- Håll driftsmiljön torr och fri från stående vatten.
- Täck inte över ventilationsöppningar eller varmluftsutblås.
- Kontinuerlig strömförsörjning och normal pumpdrift krävs hela tiden när omgivningstemperaturen närmar sig eller sjunker under fryspunkten.

Använd Flowplunge Elite Solo endast enligt beskrivningen i denna manual. Prioritera alltid säkerhet.

2. PRODUKTÖVERSIKT

Flowplunge Elite Solo är ett allt-i-ett-system för kallbad, utformat för kontrollerad köldexponering och återhämtning. Enheten integrerar temperaturstyrd kylning, vattencirkulation, filtrering och desinficering i en kompakt konstruktion för stabil och driftsäker funktion.

Produkten är avsedd för personligt välbefinnande och återhämtning i hem- eller professionell miljö. Den är inte avsedd för medicinsk eller terapeutisk behandling.

HUVUDKOMPONENTER

Flowplunge Elite Solo består av följande primära komponenter:

- Isolerat badkar
- Integrerat kyl- och cirkulationssystem
- Inbyggt vattenfiltersystem
- Ozondesinficeringsystem
- Touch-kontrollpanel
- Avloppsutlopp
- Strömanslutning
- Intern temperatursensor

Alla komponenter är förinstallerade och fabriktestade. Ingen extern kylare eller pump krävs.

TEMPERATUROMRÅDE

Flowplunge Elite Solo är konstruerad för följande vattentemperaturområde:

- Lägsta temperatur: 3 °C (37 °F)
- Högsta temperatur: 42 °C (108 °F)

Kylprestanda kan variera beroende på omgivningstemperatur, ventilation och installationsförhållanden.

AVSEDD ANVÄNDNING

- Kallbad för återhämtning, välbefinnande och allmän konditionering
- En användare åt gången
- Inomhus- eller utomhusbruk när enheten installeras enligt denna manual

FÖRE FÖRSTA ANVÄNDNING

Innan du använder Flowplunge Elite Solo första gången:

- Se till att allt transportskydd och allt förpackningsmaterial har tagits bort
 - Kontrollera att enheten är installerad på en plan, stabil yta
 - Låt enheten stå upprätt i minst 12 timmar efter transport innan den slås på
 - Bekräfta att el- och avloppsanslutningar är korrekt installerade
 - Fyll badet med rent vatten innan du startar systemet
- Om dessa steg inte följs kan det leda till felaktig drift eller skador på kylsystemet.

DRIFTSMILJÖ

- Rekommenderad omgivningstemperatur: 5 °C till 35 °C
- Relativ luftfuktighet: under 90 %
- Håll området runt enheten fritt för att möjliggöra luftflöde
- Placera inte enheten i slutna utrymmen utan ventilation

3. INSTALLATION OCH KONFIGURATION

Korrekt installation är avgörande för säker drift, optimal kylprestanda och lång livslängd. Följ alla steg noggrant innan du slår på enheten.

3.1 PLACERING OCH FRIZON

Placera Flowplunge Elite Solo på en stabil, plan yta som kan bära den totala fyllda vikten.

- Installera på en solid, plan yta (betong, klinker/golvplattor, förstärkt altan)
- Installera inte på ojämnt, mjukt eller instabilt underlag
- Se till att enheten står i våg för korrekt cirkulation och dränering

Minsta fria utrymmen:

- Bak och sidor: minst 50 cm för luftflöde
 - Fram: tillräckligt utrymme för säker in- och urstigning
 - Övan: fri åtkomst för användning och underhåll
- Placera inte enheten i slutna utrymmen utan ventilation.

Krav på bärförmåga

Installationsytan måste klara enhetens fulla fyllda vikt inklusive användaren.

Maximal belastning är 544 kg (vatten + användare).

Installera inte enheten på instabilt, ojämnt eller lastbegränsat underlag.

3.2 INOMHUS- OCH UTMOMHUSINSTALLATION

Flowplunge Elite Solo kan installeras inomhus eller utomhus när den installeras enligt denna manual.

Inomhusinstallation:

- Säkerställ golvavrinning eller vattenskydd
- Se till att ventilationen är tillräcklig för att undvika fuktuppsamling
- Undvik placering nära känslig elektrisk utrustning

Utomhusinstallation:

- Placera enheten i ett skyddat område när det är möjligt
- Skydda mot direkt regn, snö och långvarig solexponering
- Se till att marken är plan och kan hantera vattenavrinning
- Kontinuerlig strömförsörjning och normal vattencirkulation krävs alltid när omgivningstemperaturen närmar sig eller går under fryspunkten.

Enheten får inte sänkas ned i vatten eller utsättas för översvämning.

3.3 AVLOPPSANSLUTNING

The unit is equipped with a built-in drain outlet for water removal.

- Connect a suitable drain hose to the outlet before filling the tub
- Ensure the hose is securely attached and directed to an appropriate drain
- Verify that the drain path allows free water flow

Koppla alltid bort strömmen innan du tömmer enheten.

3.4 Fyllning av badet

Fyll badet med rent, färskt vatten innan du slår på systemet.

- Använd vanligt kranvatten
- Fyll tills vattennivån är över cirkulationsinloppet och under badkarets överkant
- Överfyll inte badet

Vattennivån måste vara tillräcklig för att helt täcka cirkulationsinloppet under drift.

3.5 ELANSLUTNING

Flowplunge Elite Solo måste anslutas till ett korrekt jordat eluttag.

- Använd ett dedikerat eluttag
- Använd inte förlängningskablar eller grenuttag
- Säkerställ att uttaget matchar enhetens elektriska specifikationer
- Håll alla elektriska anslutningar torra hela tiden

Låt enheten stå upprätt och urkopplad i minst 12 timmar efter transport innan du ansluter ström.

3.6 FÖRSTA START

När installationen är klar:

- Bekräfta att badet är fyllt med vatten
- Säkerställ att alla ventilationsytor är fria
- Kontrollera att avloppsanslutningen är säker
- Anslut strömkabeln
- Slå på huvudströmmen

Systemet initieras automatiskt.

Låt kontrollsystemet stabilisera sig i några minuter innan du justerar inställningar.

3.7 TRANSPORT- OCH FLYTTNOTERINGAR

Om enheten har transporterats eller lutats:

- Håll enheten upprätt
 - Vänta minst 12 timmar innan du slår på
 - Slå aldrig på enheten direkt efter transport
- Om dessa riktlinjer inte följs kan kylsystemet skadas.

4. ALLT-I-ETT-KONTROLLENHET OCH TOUCHPANEL – ÖVERSIKT

Flowplunge Elite Solo har en integrerad allt-i-ett-kontrollenhet som hanterar kylning, vattencirkulation, filtrering och desinficering. Systemet är utformat för att arbeta automatiskt när inställningarna är konfigurerade.

4.1 KONTROLLFUNKTIONER

Kontrollenheten hanterar:

- Vattenkylning
- Filtreeringscykel
- Temperaturövervakning
- Vattencirkulation
- Ozondesinficering
- Systemskydd och feldetektering

4.2 TOUCHPANEL – ÖVERSIKT

Touchpanelen ger åtkomst till huvudfunktioner och statusindikatorer.

Typiska funktioner inkluderar:

- Ström på/av
- Inställning av vattentemperatur
- Aktivering av kylning
- Aktivering av filtrering
- Aktivering av ozondesinficering
- Systemstatusindikatorer
- Fel- eller skyddsvarningar

Exakt layout och ikoner kan variera något beroende på programvaruversion.

4.3 STARTA SYSTEMET

För att starta Flowplunge Elite Solo:

- Se till att badet är fyllt med vatten och att alla anslutningar är säkra.
 - Anslut strömkabeln till ett jordat uttag.
 - Tryck på strömknappen på kontrollpanelen.
- Systemet initieras automatiskt. Kylning och cirkulation kan starta efter en kort fördröjning.

4.4 STÄLLA IN VATTENTEMPERATUR

- Använd temperaturreglagen på touchpanelen för att ställa in önskad vattentemperatur.
 - Systemet kylvärmer automatiskt vattnet till den valda temperaturen.
 - Att nå lägre temperaturer kan ta längre tid beroende på omgivningsförhållanden.
- Undvik att ändra temperaturinställningar upprepade gånger under drift.

4.5 FILTRERING OCH OZONDESINFICERING

Flowplunge Elite Solo använder kontinuerlig vattencirkulation i kombination med filtrering och ozon för att hjälpa till att upprätthålla vattenkvaliteten.

- Filtringen körs automatiskt under normal drift.
- Ozondesinficering kan aktiveras via kontrollpanelen vid behov.
- Gå inte i badet under en aktiv ozoncykel.

Rekommenderad användning av ozondesinficering:

- Kör ozondesinficering efter varje dags användning, eller efter var 5–6:e badsession.
- En full automatisk ozoncykel per desinficeringsstillfälle är tillräcklig.

En typisk ozoncykel körs automatiskt och tar cirka 20–30 minuter, beroende på systemförhållanden.

Låt alltid desinficeringscykeln slutföras helt innan du går i badet.

4.6 SYSTEMSKYDD OCH VARNINGAR

Systemet har inbyggda skyddsfunktioner för att förhindra skador.

Dessa kan inkludera:

- Hög-/lågtemperaturskydd
 - Flödesskydd
 - Elektrisk säkerhetsavstängning
 - Kompressorskydd (fördrojningar)
- Om ett fel eller en skyddsvarning visas:
- Gå omedelbart upp ur badet
 - Stäng av systemet
 - Låt enheten återställa
 - Se felsökningsavsnittet innan du startar igen

4.7 STANDBY OCH AUTOMATISK DRIFT

När systemet är påslaget kan det gå in i standby mellan kyl- eller filtreringscykler.

- Detta är normal drift
- Systemet aktiveras automatiskt vid behov
- Ingen manuell åtgärd krävs

Koppla inte bort strömmen under aktiva kylcykler om det inte är nödvändigt.

4.8 RIKTLINJER VID TEMPERATUR UNDER 0 °C

Kontinuerlig vattencirkulation är avgörande för säker drift, särskilt i kalla miljöer.

Om cirkulationen stoppas medan enheten är påslagen—på grund av pumpblockering, igensatta filter eller otillräckligt flöde—kan vatten i systemet frysa vid minusgrader och orsaka utrustningsskador.

Cirkulationspumpen har ett självskyddsprogram:

- I om vattenflödet sjunker under 8 L/min stannar pumpen och systemet automatiskt.
 - Denna avstängning förhindrar inte frysning om omgivningstemperaturen är under 0 °C.
 - Vid strömbrott när omgivningstemperaturen är under 0 °C:
 - Vattnet i Flowplunge Elite Solo måste tömmas omedelbart.
 - Interna frysskador kan uppstå om vatten lämnas kvar i systemet.
- Vid utomhusinstallation i områden med instabil vinterströmförsörjning rekommenderas att du övervakar väderförhållanden och proaktivt tömmer systemet om längre avbrott förväntas.
- Om enheten förblir påslagen med aktiv vattencirkulation kan den fungera säkert vid minusgrader med sina interna skyddssystem.
 - Om enheten är avstängd, eller om strömmen går medan omgivningstemperaturen är under 0 °C, måste enheten tömmas helt omedelbart för att undvika frysskador.
 - Lämna aldrig enheten fylld med vatten och utan ström i frysförhållanden.

5. BRUKSANVISNING

Detta avsnitt beskriver hur du säkert startar och använder Flowplunge Elite Solo för en enskild badsession.

5.1 KONTROLL FÖRE ANVÄNDNING

Före varje session:

- Kontrollera att vattennivån är över cirkulationsinloppet och under badkarets överkant
- Bekräfta att vattentemperaturen är inställd som önskat
- Se till att filtrering och cirkulation fungerar
- Kontrollera att området runt enheten är torrt och fritt från hinder
- Se till att kontrollpanelen fungerar normalt

Gå inte i badet om några systemvarningar eller felindikatorer är aktiva.

5.2 GÅ I BADET

- Gå i badet långsamt och försiktigt
- Använd badkarets kant som stöd när du kliver i
- Sänk kroppen gradvis så att andningen hinner stabiliseras
- Håll huvudet ovanför vattenytan hela tiden
- Sänk inte ned huvud eller ansikte

Plötslig nedsänkning kan utlösa en ofrivillig andningsreflex. Att gå i långsamt hjälper till att minska köldchock.

5.3 UNDER SESSIONEN

- Behåll lugn och kontrollerad andning
- Undvik snabb eller forcerad andning
- Sitt stilla och slappna av
- Följ hur kroppen reagerar under hela sessionen

Om obehaget ökar eller andningen blir okontrollerad, gå upp ur badet omedelbart.

5.4 GÅ UR BADET

- Gå ur badet långsamt och försiktigt
- Använd badkarets kant som stöd
- Undvik att resa dig hastigt eller göra snabba rörelser
- Torka dig direkt efter att du gått ur

Ta en stund för att stabilisera andning och cirkulation efter sessionen.

5.5 EFTER SESSIONEN

- Låt kroppen värmas upp gradvis
- Ta på varma kläder vid behov
- Undvik heta duschar direkt efter intensiv köldexponering
- Drink tillräckligt med vätska

Gör inte en ny kallbadssession samma dag om du inte är erfaren och har återhämtat dig helt.

5.6 ALLMÄNNA ANVÄNDNINGSNOTERINGAR

- Använd produkten endast för avsett ändamål
- Lämna aldrig badet fyllt och påslaget utan uppsikt
- Följ alltid rekommenderade riktlinjer för köldexponering
- Avbryt användning om du känner dig sjuk eller trött

6. RIKTLINJER FÖR KÖLDEXPONERING

Kallbad innebär betydande belastning på kroppen. Börja alltid försiktigt och öka exponeringen gradvis utifrån tolerans och erfarenhet.

NYBÖRJARE

- Vattentemperatur: 10–15 °C
- Varaktighet: 1–2 minuter
- Frekvens: 2–3 gånger per vecka

MEDELNIVÅ

- Vattentemperatur: 8–12 °C
- Varaktighet: 2–4 minuter
- Frekvens: 3–5 gånger per vecka

ERFARNA

- Vattentemperatur: 3–8 °C
- Varaktighet: 3–6 minuter
- Frekvens: 3–6 gånger per vecka

ALLMÄNNA SÄKERHETSREGLER

- Överskrid aldrig 6 minuter per session
- Använd inte kallbadet ensam om du känner dig sjuk eller trött
- Hyperventilera inte före eller under nedsänkning
- Avsluta omedelbart om du upplever yrsel, bröstobehag, domningar, förvirring eller nedsatt motorik
- Värm upp gradvis efter varje session

Köldexponering ska vara konsekvent och kontrollerad – inte extrem.

7. UNDERHÅLL OCH VATTENVÅRD

Regelbundet underhåll är viktigt för hygien, prestanda och systemets livslängd.

Stäng alltid av systemet och koppla bort strömförsörjningen innan du rengör, tömmer eller servar enheten.

7.1 RENGÖRING AV BADET

- Rengör badets insida regelbundet med ett mildt, godkänt rengöringsmedel
- Använd inte slipande verktyg eller frätande kemikalier
- Skölj noggrant efter rengöring
- Håll området runt enheten torrt

7.2 PÅFYLNING AV VATTEN

Vatten kan försvinna vid normal användning när användaren går ur badet.

- Kontrollera vattennivån regelbundet
- Fyll på med rent vatten vid behov
- Undvik att tillsätta stora volymer på en gång

7.3 FILTERUNDERHÅLL

Regelbundet filterunderhåll är viktigt för att upprätthålla vattenkvalitet och systemprestanda.

- I offentliga eller högbelastade miljöer: byt vattenfilter var 2–4:e vecka
- I privata eller lågintensiva miljöer: byt vattenfilter var 4–6:e vecka

Bytintervall kan variera beroende på vattenkvalitet, användningsintensitet och miljöförhållanden.

Ersättningsfilter kan köpas via officiella Flowlife-kanaler. För korrekt passform, prestanda och systemsäkerhet, använd endast originalfilter som köps via flowlife.com.

Användning av icke-godkända eller tredjepartsfilter kan påverka systemets prestanda och omfattas inte av garantin.

7.4 HÖG ANVÄNDNING OCH FLERA ANVÄNDARE

Flowplunge Elite Solo är utformad för frekvent användning under dagen, inklusive miljöer där flera användare använder badet efter varandra.

Temperaturbeteende vid hög användning

Vid upprepad användning kan vattentemperaturen påverkas av:

- Kroppsvärme som överförs under nedsänkning
- Vattenförlust när användare går ur
- Tillsats av nytt vatten i rumstemperatur

I högbelastade miljöer är det normalt att små mängder vatten fylls på dagligen för att behålla korrekt vattennivå. Nyttillsatt vatten kan tillfälligt höja den totala vattentemperaturen.

Kylsystemet kompenserar automatiskt och återställer inställd temperatur över tid. Återhämtningshastigheten kan variera beroende på omgivningstemperatur, ventilation och användningsintensitet.

Rekommenderade rutiner vid flera användare

- Låt systemet vara påslaget mellan sessioner
- Undvik att ändra temperaturinställningar ofta
- Fyll på vatten gradvis vid behov istället för att tillsätta stora volymer
- Kör ozondesinficering i slutet av varje användningsdag
- Övervaka vattnets klarhet och filterstatus regelbundet

Filterprestanda och livslängd

Flowplunge Elite Solo använder högprecisionsfiltrering för att hålla vattnet rent. På grund av den fina filteringsnivån kan filter sättas igen snabbare vid hög användning.

Att skölja ett igensatt filter under rinnande vatten kan tillfälligt återställa flödet, men full filteringsprestanda kan inte återställas när de fina porerna blockeras. Regelbundet filterbyte krävs därför.

Vattenbyte

För att upprätthålla optimal hygien och systemprestanda ska vattnet tömmas helt och bytas ut regelbundet. Alla användare bör duscha noggrant innan de går ner i karet. Att hålla omgivande miljö ren är avgörande för att bevara vattenkvaliteten.

- Privat användning: vanligtvis var 3–8 vecka
- Hög användning eller kommersiella miljöer: vanligtvis var 2–4 vecka

Byt vattnet tidigare om det blir grumligt, utvecklar lukt eller om förorening misstänks.

8. FELSÖKNING (SAMMANFATTNING)

- Vattnet kyls inte: kontrollera ventilationsutrymmen och temperaturinställningar
 - Svag vattencirkulation: kontrollera vattennivå och filterstatus
 - Systemvarning visas: stäng av, låt återställa och starta om
 - Ovanligt ljud: kontrollera luftflöde och filterstatus
- Om problem kvarstår, avbryt användning och kontakta Flowlife support.

9. FÖRVARING

- Stäng av enheten före långtidsförvaring
- Töm vattnet helt om enheten inte ska användas under en längre period
- Förvara i torr miljö
- Undvik direkt solljus och extrema temperaturer
- Se till att badet är rent och torrt före förvaring

10. GARANTI

Denna produkt omfattas av en 2-årig begränsad garanti från inköpsdatum.

Garantin täcker tillverkningsfel i material och utförande vid normal användning och i enlighet med denna manual.

Garantin täcker inte:

- Normalt slitage
- Skador orsakade av felaktig användning, felaktig installation eller underlåtenhet att följa instruktioner
- Ändringar eller reparationer som inte är godkända av tillverkaren
- Skador orsakade av olyckor, vätskor, brand eller yttre påverkan
- Förbrukningsdelar såsom filter och tillbehör

Kvitto eller annat inköpsbevis krävs för alla garantiärenden.

11. APP-ANSLUTNING (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo kan stödja styrning via smartphone-app beroende på modellkonfiguration och programvaruversion.

När detta stöds kan enheten anslutas till Smart Life-appen för grundläggande fjärrstyrning och övervakning.

SÅ ANSLUTER DU

Ladda ner Smart Life-appen.

Skapa ett konto eller logga in.

Följ instruktionerna i appen för att lägga till enheten.

Om enheten inte hittas, starta om kontrollenheten och försök igen.

VIKTIGA NOTERINGAR

- Appfunktioner kan variera beroende på konfiguration och uppdateringar.
- Kontrollera alltid kontrollpanelen innan du går i badet.
- Gå inte i badet under aktiv ozondesinficering.

TEKNISKA OCH ELEKTRISKA SPECIFIKATIONER

Kylsystem: Integrerad kylare med cirkulation, filtrering och ozondesinficering

Temperaturområde: 3 °C till 42 °C

Styrning: Touchpanel + Wi-Fi-app (Smart Life), beroende på konfiguration

Ljudnivå: ≤ 60 dB

Volym: ca 400 L

Torrsvikt: ca 120 kg

Maxbelastning: 544 kg (användare + vatten)

Yttre mått: ca 1900 × 800 × 700 mm

Strömförsörjning: 220V~ 50/60 Hz (se typskylten på enheten för exakt modell)

Använd endast enligt instruktionerna i denna manual. Följ alltid säkerhetsriktlinjerna.

DANSK

1. VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Læs denne brugervejledning grundigt, før du bruger Flowplunge Elite Solo. Opbevar vejledningen til fremtidig reference. Manglende overholdelse af instruktioner og sikkerhedsretningslinjer kan medføre personskade, helbredsrisici eller skade på produktet.

Flowplunge Elite Solo er et temperaturstyret koldtands-immersionssystem beregnet til generel velvære og restitution. Det er ikke et medicinsk udstyr og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdom.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

FARE – RISIKO FOR PERSONSKADE, ELEKTRISK STØD ELLER DRUKNING

- Hold altid opsyn under brug. Efterlad aldrig enheden uden opsyn, mens den er i drift.
- Brug ikke produktet under påvirkning af alkohol, stoffer eller medicin, der nedsætter opmærksomhed eller påvirker kredsløbet.
- Brug aldrig koldtandsbadet, hvis du føler dig utilpas, svimmel, træt eller omtåget.
- Brug ikke enheden, hvis en elektrisk komponent, kabel eller stikforbindelse er beskadiget.
- Brug ikke forlængerledninger eller strømadaptere, der ikke er godkendt til produktet.
- Betjen aldrig enheden med våde elektriske forbindelser.
- Nedsænk ikke og sprøjt ikke vand direkte på kontrolenheden eller elektriske komponenter.
- Afbryd strømforsyningen før rengøring, service eller tømning af enheden.
- Klatr ikke, stå ikke og sid ikke på karrets kant.
- Børn må aldrig bruge produktet uden kontinuerligt opsyn af en voksen.

ADVARSEL – SIKKERHED VED KULDEPÅVIRKNING

Kold immersion kan belaste hjerte-/kredsløbssystemet og nervesystemet betydeligt.

- Start med korte eksponeringstider og højere temperaturer.
- Overskrid aldrig din personlige tolerance.
- Forlad karret straks, hvis du oplever følelsesløshed, ubehag i brystet, svimmelhed, åndenød, forvirring eller ukontrollerede rystelser.
- Sænk ikke hovedet under vand.
- Hold hænderne på karrets kant for stabilitet ved ind- og udstigning.
- Sov ikke og mist ikke bevidsthed/årvågenhed, mens du er i karret.

RISIKOGRUPPER – KONTAKT EN SUNDHEDSPROFESSIONEL FØR BRUG, HVIS DU:

- Har hjerte-, kredsløbs- eller blodtryksproblemer
 - Har luftvejssygdomme
 - Har Raynauds syndrom eller kuldefølsomhed
 - Har neurologiske tilstande eller nedsat temperaturfølelse
 - Er gravid
 - Har åbne sår eller nylig operation
 - Bruger implanterede medicinske enheder
 - Er i tvivl om, hvorvidt kuldepåvirkning er egnet for dig
- Hvis du er i tvivl om, hvorvidt kold immersion er passende, skal du kontakte en kvalificeret sundhedsprofessionel før brug. Brug af produktet sker udelukkende på brugerens eget ansvar.

BØRNESIKKERHED

- Dette produkt er ikke beregnet til brug af børn uden opsyn.
- Lad ikke børn lege i eller omkring karret.
- Sørg for, at kontrolpanel og strømtilslutninger er utilgængelige for børn.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn.

ELEKTRISK- OG MILJØSIKKERHED

- Installer enheden på en stabil og plan overflade, der kan bære vægten af et fyldt kar.
 - Sørg altid for tilstrækkelig ventilation omkring kontrolenheden.
 - Hold driftsmiljøet tørt og fri for stående vand.
 - Dæk ikke ventilationsåbninger eller varmeafledningsområder.
 - Kontinuerlig strømforsyning og normal pumpefunktion er påkrævet til enhver tid, når omgivelsestemperaturen nærmer sig eller falder under frysepunktet.
- Brug kun Flowplunge Elite Solo som beskrevet i denne vejledning. Prioritér altid sikkerhed.

2. PRODUKTOVERSIGT

Flowplunge Elite Solo er et alt-i-ét koldtands-immersionssystem designet til kontrolleret kuldeeksponering og restitution. Enheden integrerer et temperaturstyret kølesystem, vandcirkulation, filtrering og desinfektion i en kompakt konstruktion for stabil og pålidelig drift.

Produktet er beregnet til personlig velvære og restitution i private eller professionelle miljøer. Det er ikke beregnet til medicinsk eller terapeutisk behandling.

HOVEDKOMPONENTER

Flowplunge Elite Solo består af følgende primære komponenter:

- Isoleret koldtandskar
- Integreret køle- og cirkulationssystem
- Indbygget vandfiltersystem
- Ozon-desinfektionssystem
- Touch-kontrolpanel
- Afløbsudgang
- Strømtilslutning
- Intern temperatursensor

Alle komponenter er forinstallerede og fabriksafprøvede. Der kræves ingen ekstern chiller eller pumpe.

TEMPERATUROMRÅDE

Flowplunge Elite Solo er designet til at fungere inden for følgende vandtemperaturområde:

- Minimumtemperatur: 3 °C (37 °F)
- Maksimumtemperatur: 42 °C (108 °F)

Køleydelsen kan variere afhængigt af omgivelsestemperatur, ventilation og installationsforhold.

TILSIGTET BRUG

- Kold immersion til restitution, velvære og generel kondition
- Enkeltbruger-drift
- Indendørs eller udendørs brug, når enheden er installeret i henhold til denne vejledning

FØR FØRSTE BRUG

Før du bruger Flowplunge Elite Solo første gang:

- Sørg for, at alle transportbeskyttelser og emballagematerialer er fjernet
- Kontrollér, at enheden er installeret på en plan og stabil overflade
- Efter transport: lad enheden stå oprejst i mindst 12 timer før du tænder
- Bekræft, at el- og afløbstilslutninger er korrekt installeret
- Fyld karret med rent vand, før systemet tændes

Manglende overholdelse af disse trin kan medføre forkert drift eller skade på kølesystemet.

DRIFTSMILJØ

- Anbefalet omgivelsestemperatur: 5 °C til 35 °C
- Relativ luftfugtighed: under 90%
- Hold området omkring enheden frit for at sikre luftgennemstrømning
- Placer ikke enheden i lukkede rum uden ventilation

3. INSTALLATION OG OPSÆTNING

Korrekt installation er afgørende for sikker drift, optimal køleydelse og lang levetid. Følg alle trin nøje, før enheden tændes.

3.1 PLACERING OG FRIGANG

Placér Flowplunge Elite Solo på en stabil og plan overflade, der kan bære den samlede vægt af en fyldt enhed.

- Installer på en solid, flad overflade (beton, flisegulv, forstærket terrasse)
- Installer ikke på ujævnt, blødt eller ustabil underlag
- Sørg for, at enheden står i vater for korrekt vandcirkulation og afløb

Minimumskrav til frigang:

- Bag- og sider: mindst 50 cm frigang for luftgennemstrømning
- Foran: tilstrækkelig plads til sikker ind- og udstigning
- Top: uhindret adgang til brug og vedligehold

Placer ikke enheden i lukkede rum uden ventilation.

Krav til bæreevne

Installationsfladen skal kunne bære den fulde vægt af en fyldt enhed, inklusive bruger. Maksimal belastning er 544 kg (vand + bruger).

Installer ikke enheden på ustabile, ujævne eller belastningsbegrænsede overflader.

3.2 INDENDØRS OG UDENDØRS INSTALLATION

Flowplunge Elite Solo kan installeres indendørs eller udendørs, når installationen følger denne vejledning.

Indendørs installation:

- Sørg for korrekt gulvafløb eller vandbeskyttelse
- Sørg for tilstrækkelig ventilation for at undgå fugtopbygning
- Undgå at placere enheden tæt på følsomt elektrisk udstyr

Udendørs installation:

- Placer enheden i et læområde, når det er muligt
- Beskyt mod direkte regn, sne og langvarig solpåvirkning
- Sørg for, at underlaget er plant og kan håndtere afstrømning af vand
- Kontinuerlig strømforsyning og normal vandcirkulation er påkrævet til enhver tid, når omgivelsestemperaturen nærmer sig eller falder under frysepunktet

Enheden må ikke nedsænkes eller udsættes for oversvømmelse.

3.3 AFLØBSTILSLUTNING

Enheden er udstyret med en indbygget afløbsudgang til tømning af vand.

- Tilslut en egnet afløbsslange til udgangen før karret fyldes
 - Sørg for, at slangen er fastgjort sikkert og ført til et passende afløb
 - Kontrollér, at afløbsvejen tillader fri vandgennemstrømning
- Afbryd altid strømmen før du tømmer enheden.

3.4 PÅFYLDNING AF KARRET

Fyld karret med rent, frisk vand, før systemet tændes.

- Brug almindeligt vand fra hanen
- Fyld, indtil vandstanden er over cirkulationsindtaget og under den øverste kant af karret
- Overfyld ikke karret

Vandstanden skal være tilstrækkelig til helt at dække cirkulationsindtaget under drift.

3.5 ELEKTRISK TILSLUTNING

Flowplunge Elite Solo skal tilsluttes en korrekt jordet strømkilde.

- Brug en dedikeret stikkontakt
- Brug ikke forlængerledninger eller multistikadaptere
- Sørg for, at stikkontakten matcher enhedens elektriske specifikationer
- Hold alle elektriske forbindelser tørre til enhver tid

Efter transport skal enheden stå oprejst og frakoblet i mindst 12 timer før tilslutning til strøm.

3.6 FØRSTE OPSTART

Når installationen er fuldført:

- Bekræft, at karret er fyldt med vand
- Sørg for, at alle ventilationsområder er frie
- Kontrollér, at afløbstilslutningen er sikker
- Tilslut strømkablet
- Tænd for hovedstrømmen

Systemet initialiseres automatisk. Vent flere minutter, så styresystemet kan stabilisere sig, før du ændrer indstillinger.

3.7 TRANSPORT- OG FLYTTENOTER

Hvis enheden har været transporteret eller vippet:

- Hold enheden oprejst
 - Vent mindst 12 timer før du tænder
 - Tænd aldrig enheden umiddelbart efter transport
- Manglende overholdelse af disse retningslinjer kan beskadige kølesystemet.

4. ALT-I-ÉT KONTROLENHED OG TOUCHPANEL

Flowplunge Elite Solo har en integreret alt-i-ét kontrolenhed, der styrer køling, vandcirkulation, filtrering og desinfektion. Systemet er designet til at fungere automatisk, når indstillingerne er konfigureret.

4.1 KONTROLENHEDENS FUNKTIONER

Kontrolenheden styrer:

- Vandkøling
- Filtreeringscyklus
- Temperatuovervågning
- Vandcirkulation
- Ozon-desinfektion
- Systembeskyttelse og fejlregistrering

4.2 TOUCHPANEL – OVERSIGT

Touchpanelet giver adgang til de vigtigste systemkontroller og statusindikatorer.

Typiske funktioner omfatter:

- Tænd/sluk
- Indstilling af vandtemperatur
- Aktivering af køling
- Aktivering af filtrering
- Aktivering af ozon-desinfektion
- Systemstatusindikatorer
- Fejl- eller beskyttelsesalarmer

Det præcise layout og ikoner kan variere en smule afhængigt af softwareversion.

4.4 INDSTILLING AF VANDTEMPERATUR

- Brug temperaturkontrollerne på touchpanelet til at indstille den ønskede vandtemperatur.
 - Systemet køler automatisk vandet til den valgte temperatur.
 - Det kan tage længere tid at nå lavere temperaturer afhængigt af omgivelserforhold.
- Undgå at ændre temperaturindstillinger gentagne gange under drift.

4.5 FILTRERING OG OZON-DESINFEKTION

Flowplunge Elite Solo bruger kontinuerlig vandcirkulation kombineret med filtrering og ozon-desinfektion for at hjælpe med at opretholde vandkvaliteten.

- Filtrering kører automatisk under normal drift.
- Ozon-desinfektion kan aktiveres via kontrolpanelet efter behov.
- Gå ikke i karret under aktive ozon-desinfektionscyklusser.

Anbefalet brug af ozon-desinfektion:

- Kør ozon-desinfektion efter hver dag med brug, eller efter hver 5–6 dyppe-sessioner
- En fuld automatisk ozoncyklus pr. desinfektion er tilstrækkelig

En typisk ozon-desinfektionscyklus starter automatisk og varer ca. 20–30 minutter afhængigt af systemforhold. Vent altid, til desinfektionscyklusen er fuldført, før du går i karret.

4.6 SYSTEMBESKYTTELSE OG ALARMER

Systemet har indbyggede beskyttelsesfunktioner for at forhindre skader.

Disse kan omfatte:

- Beskyttelse mod for høj eller for lav temperatur
 - Beskyttelse ved utilstrækkelig vandgennemstrømning
 - Elektrisk sikkerhedsafbrydelse
 - Kompressor-beskyttelsesforsinkelser
- Hvis en fejl- eller beskyttelsesalarm vises:
- Forlad karret med det samme
 - Sluk systemet
 - Lad enheden nulstille
 - Se afsnittet om fejlfinding, før du starter igen

4.7 STANDBY OG AUTOMATISK DRIFT

Når systemet er tændt, kan det gå i standby mellem køle- eller filtreringscyklusser.

- Dette er normal drift
- Systemet aktiveres automatisk, når det er nødvendigt
- Ingen manuel indgriben er påkrævet

Afbryd ikke strømmen under aktive kølecyklusser, medmindre det er nødvendigt.

4.8 RETNINGSLINJER VED MINUSGRADER

Kontinuerlig vandcirkulation er afgørende for sikker drift, især i kolde omgivelser.

Hvis vandcirkulationen stopper, mens enheden er tændt — pga. pumpeblokering, tilstoppede filtre eller utilstrækkeligt flow — kan vand i systemet fryse ved minusgrader og forårsage skader på udstyret.

Cirkulationspumpen har et selvbeskyttelsesprogram:

- Hvis vandgennemstrømningen falder under 8 L/min, stopper pumpen og systemet automatisk.
- Denne nedlukning forhindrer ikke frysning, hvis omgivelsestemperaturen er under 0 °C.
- Ved strømafbrydelse ved minusgrader:

- Vandet i Flowplunge Elite Solo skal drænes med det samme

- Intern frostskaade kan opstå, hvis der bliver vand i systemet

Ved udendørs installation i områder med ustabil strømforsyning om vinteren anbefales det kraftigt at overvåge vejret og dræne systemet proaktivt, hvis længerevarende afbrydelser forventes.

- Hvis enheden forbliver tændt med aktiv vandcirkulation, kan den fungere sikkert ved minusgrader ved hjælp af interne beskyttelsessystemer.

- Hvis enheden er slukket, eller der opstår strømsvigt ved omgivelsestemperatur under 0 °C, skal enheden drænes helt og straks for at undgå frostskaade.

- Efterlad aldrig enheden fyldt med vand og uden strøm i frostforhold.

5. BETJENINGSINSTRUKTIONER

Dette afsnit beskriver, hvordan du sikkert starter og bruger Flowplunge Elite Solo til en enkelt dyppe-session.

5.1 KONTROL FØR BRUG

Før hver session:

- Kontrollér, at vandstanden er over cirkulationsindtaget og under karrets øverste kant
- Bekræft, at vandtemperaturen er indstillet som ønsket
- Sørg for, at filtrerings- og cirkulationssystemerne er i drift
- Kontrollér, at området omkring er tørt og fri for forhindringer
- Sørg for, at kontrolpanelet fungerer normalt

Gå ikke i karret, hvis der er aktive systemadvarsler eller fejlindikatorer.

5.2 INDSTIGNING I KARRET

- Gå langsomt og forsigtigt ned i karret
- Brug karrets kant som støtte ved indstigning
- Sænk kroppen gradvist, så vejtrækningen kan stabilisere sig
- Hold hovedet over vandet hele tiden
- Sænk ikke hoved eller ansigt under vand

Pludselig nedsænkning kan udløse en ufrivillig vejtrækningsreaktion. Langsom indstigning reducerer chok.

5.3 UNDER SESSIONEN

- Bevar rolig, kontrolleret vejtrækning
- Undgå hurtig eller kraftig vejtrækning
- Forbliv stille og afslappet
- Overvåg kroppens reaktion gennem hele sessionen

Hvis ubehaget øges, eller vejtrækningen bliver ukontrolleret, skal du forlade karret med det samme.

5.4 UD AF KARRET

- Gå langsomt og forsigtigt op
- Brug karrets kant som støtte
- Undgå pludseligt at rejse dig eller hurtige bevægelser
- Tør dig af straks efter udstigning

Tag et øjeblik til at stabilisere vejtrækning og kredsløb efter sessionen.

5.5 EFTER SESSIONEN

- Lad kroppen varme op gradvist
 - Tag varmt tøj på efter behov
 - Undgå meget varme bade/brugere umiddelbart efter intens kuldepåvirkning
 - Drik rigeligt
- Udfør ikke en ny kold immersion-session samme dag, medmindre du er erfaren og fuldt restitueret.

5.6 GENERELLE BRUGSNOTER

- Brug kun produktet til dets tilsigtede formål
- Efterlad aldrig karret fyldt og tændt uden opsyn
- Følg altid de anbefalede retningslinjer for kuldeeksponering
- Stop brugen, hvis du føler dig utilpas eller træt

6. RETNINGSLINJER FOR KULDEEKSPOSITIONERING

Kold immersion belaster kroppen betydeligt. Start konservativt og øg gradvist eksponeringen baseret på tolerance og erfaring.

BEGYNDERE

- Vandtemperatur: 10–15 °C
- Varighed: 1–2 minutter
- Frekvens: 2–3 gange om ugen

ØVEDE

- Vandtemperatur: 8–12 °C
- Varighed: 2–4 minutter
- Frekvens: 3–5 gange om ugen

ERFARNE

- Vandtemperatur: 3–8 °C
- Varighed: 3–6 minutter
- Frekvens: 3–6 gange om ugen

GENERELLE SIKKERHEDSREGLER

- Overskrid aldrig 6 minutter pr. session
- Brug aldrig kold immersion alene, hvis du føler dig utilpas eller træt
- Hyperventilér ikke før eller under immersion
- Forlad straks ved svimmelhed, ubehag i brystet, følelsesløshed, forvirring eller tab af motorisk kontrol
- Varm op gradvist efter hver session

Kuldeeksponering bør være konsekvent og kontrolleret – ikke ekstrem.

7. VEDLIGEHOLDELSE OG VANDPLEJE

Regelmæssig vedligeholdelse er nødvendig for hygiejne, ydeevne og systemets levetid.

Sluk altid systemet og afbryd strømmen før rengøring, tømning eller service.

7.1 RENGØRING AF KARRET

- Rengør karrets inderside regelmæssigt med et mildt, godkendt rengøringsmiddel
- Brug ikke slibende værktøjer eller ætsende kemikalier
- Skyl grundigt efter rengøring
- Sørg for, at området omkring enheden forbliver tørt

7.2 EFTERFYLDNING AF VAND

Der kan gå vand tabt ved normal brug, når brugeren stiger op af karret.

- Kontrollér vandstanden regelmæssigt
- Efterfyld med rent vand efter behov
- Undgå at tilsætte store mængder på én gang

7.3 FILTERVEDLIGEHOLDELSE

Regelmæssig filtervedligeholdelse er vigtig for vandkvalitet og systemets ydeevne.

- I offentlige eller høj-brugs miljøer: udskift vandfilteret hver 2–4 uge
- I private eller lav-brugs miljøer: udskift vandfilteret hver 4–6 uge

Udskiftningsintervaller kan variere afhængigt af vandkvalitet, brugsintensitet og miljøforhold.

Udskiftningsfiltre kan kun købes via officielle Flowlife-kanaler. For at sikre korrekt pasform, ydeevne og systemsikkerhed skal du kun bruge originale filtre købt fra flowlife.com.

Brug af ikke-godkendte eller tredjepartsfiltre kan påvirke ydeevnen og er ikke dækket af garantien.

7.4 HYPPIG BRUG OG FLERE BRUGERE

Flowplunge Elite Solo er designet til hyppig brug i løbet af dagen, herunder miljøer hvor flere brugere bruger karret efter hinanden.

Temperaturadfærd ved hyppig brug

Ved gentagen brug kan vandtemperaturen påvirkes af:

- Kropsvarme, der overføres under immersion
- Vandtab når brugere stiger op af karret
- Tilføjelse af nyt vand ved stuetemperatur

I høj-brugs miljøer er det normalt at efterfylde små mængder vand dagligt for at opretholde korrekt niveau.

Nyt vand kan midlertidigt hæve den samlede vandtemperatur.

Kølesystemet vil automatisk kompensere og gendanne den indstillede temperatur over tid. Gendannelseshastigheden kan variere afhængigt af omgivelsestemperatur, ventilation og brugsintensitet.

Anbefalede praksisser ved flere brugere

- Lad systemet forblive tændt mellem sessioner
- Undgå at ændre temperaturindstillinger ofte
- Efterfyld vand gradvist i stedet for at tilsætte store mængder på én gang
- Kør ozon-desinfektion ved slutningen af hver brugsdag
- Overvåg vandets klarhed og filterets tilstand regelmæssigt

Filterydelse og levetid

Flowplunge Elite Solo bruger højpræcisionsfiltrering til at holde vandet rent. På grund af den fine filtrering kan filtre tilstoppe hurtigere i miljøer med høj brug.

Rensning af et tilstoppet filter under rindende vand kan midlertidigt genskabe flow, men fuld filtreringsevne kan ikke gendannes helt, når fine porer først er blokeret. Regelmæssig filterudskiftning er derfor nødvendig.

Vandudskiftning

For at opretholde optimal hygiejne og systemydelse skal vandet tømmes helt og udskiftes med jævne mellemrum.

Alle brugere bør skylle eller tage brusebad grundigt før brug. Det er afgørende at holde omgivelserne rene for at bevare vandkvaliteten.

- Privat brug: typisk hver 3–8 uge
- Høj brug eller kommercielle miljøer: typisk hver 2–4 uge

Udskift vandet tidligere, hvis det bliver uklart, udvikler lugt, eller hvis forurening mistænkes.

8. FEJLFINDING (OVERSICHT)

- Vandet kører ikke: kontrollér ventilationsfrigang og temperaturindstillinger
 - Svag vandcirkulation: kontrollér vandstand og filtertilstand
 - Systemalarm vises: sluk, lad enheden nulstille og genstart
 - Usædvanlig støj: kontrollér luftgennemstrømning og filtertilstand
- Hvis problemerne fortsætter, skal du stoppe brugen og kontakte Flowlife support.

9. OPBEVARING

- Sluk enheden før langtidsopbevaring
- Tøm vandet helt, hvis enheden ikke skal bruges i en længere periode
- Opbevar i et tørt miljø
- Undgå direkte sollys og ekstreme temperaturer
- Sørg for, at karret er rent og tørt før opbevaring

10. GARANTI

Dette produkt er omfattet af en 2-årig begrænset garanti fra købsdatoen.

Garantien dækker fabrikationsfejl i materialer og udførelse ved normal brug og i overensstemmelse med denne vejledning.

Garantien dækker ikke:

- Normal slitage
- Skader forårsaget af misbrug, forkert installation eller manglende overholdelse af instruktioner
- Ndringer eller reparationer, der ikke er godkendt af producenten
- Skader forårsaget af uheld, væsker, brand eller eksterne påvirkninger
- Forbrugsdele såsom filtre og tilbehør

Købsbevis er påkrævet for alle garantikrav.

11. APP-FORBINDELSE (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo kan understøtte styring via smartphone-app afhængigt af modelkonfiguration og softwareversion.

Når det understøttes, kan enheden forbindes til Smart Life-appen for basal fjernstyring og overvågning.

SÅDAN FORBINDER DU

1. Download Smart Life-appen.
 2. Opret en konto eller log ind.
 3. Følg instruktionerne i appen for at tilføje enheden.
- Hvis enheden ikke findes, genstart kontrolenheden og prøv igen.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER

- App-funktioner kan variere afhængigt af konfiguration og opdateringer.
- Kontrollér altid kontrolpanelet før du går i karret.
- Gå ikke i karret under aktiv ozon-desinfektion.

TEKNISKE OG ELEKTRISKE SPECIFIKATIONER

Kølesystem: Integreret chiller med cirkulation, filtrering og ozon-desinfektion

Temperaturområde: 3 °C til 42 °C

Styring: Touchpanel + Wi-Fi app-styring (Smart Life), afhængigt af konfiguration

Støjniveau: ≤ 60 dB

Karvolumen: ca. 400 L

Tørvægt: ca. 120 kg

Maksimal belastning: 544 kg (bruger + vand)

Udvendige mål: ca. 1900 × 800 × 700 mm

Strømforsyning: 220V~ 50/60 Hz (se typeskiltet på enheden for præcis model)

Brug kun som angivet i denne vejledning. Følg altid sikkerhedsretningslinjerne.

NORWEGIAN

1. VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Les denne brukermanualen nøye før du bruker Flowplunge Elite Solo. Oppbevar manualen for fremtidig referanse. Manglende etterlevelse av instruksjoner og sikkerhetsretningslinjer kan føre til personskade, helserisiko eller skade på produktet.

Flowplunge Elite Solo er et temperaturstyrt kald-immersjonssystem beregnet for generell velvære og restitusjon. Det er ikke et medisinsk utstyr og er ikke ment å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge sykdom.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

FARE – RISIKO FOR SKADE, ELEKTRISK STØT ELLER DRUKNING

- Overvåk alltid bruk. La aldri enheten stå uten tilsyn mens den er i drift.
- Ikke bruk produktet under påvirkning av alkohol, rusmidler eller medisiner som svekker bevissthet eller sirkulasjon.
- Bruk aldri kaldkaret hvis du føler deg uvel, svimmel, sliten eller ør.
- Ikke bruk enheten hvis noen elektriske komponenter, kabler eller kontakter er skadet.
- Ikke bruk skjøteledninger eller strømadaptere som ikke er godkjent for produktet.
- Ikke bruk enheten med våte elektriske tilkoblinger.
- Ikke senk ned eller spray vann direkte på kontrollenheten eller elektriske komponenter.
- Koble fra strømforsyningen før rengjøring, service eller tømming av enheten.
- Ikke klatre, stå eller sitte på kanten av karet.
- Barn må aldri bruke produktet uten kontinuerlig tilsyn av en voksen.

ADVARSEL – SIKKERHET VED KULDENESPONERING

Kald immersjon kan belaste hjerte-/karsystemet og nervesystemet betydelig.

- Start med korte eksponeringstider og høyere temperaturer.
- Overskrid aldri din personlige toleransegrense.
- Gå ut av karet umiddelbart hvis du opplever nummenhet, ubehag i brystet, svimmelhet, kortpustethet, forvirring eller ukontrollerbar skjelving.
- Ikke senk hodet under vann.
- Hold hendene på karkanten for stabilitet når du går inn eller ut.
- Ikke sov eller mist bevisstheten mens du er i karet.

RISIKOGRUPPER – KONTAKT HELSEPERSONELL FØR BRUK HVIS DU:

- Har hjerte-, sirkulasjons- eller blodtrykksp problemer
- Har luftveisplager eller lungesykdom
- Har Raynauds syndrom eller kuldefølsomhet
- Har nevrologiske tilstander eller nedsatt temperaturfølelse
- Er gravid
- Har åpne sår eller nylig gjennomgått operasjon
- Bruker implanterte medisinske enheter
- Er usikker på om kuldeeksponering er egnet for deg

Hvis du er usikker på om kald immersjon passer for deg, kontakt kvalifisert helsepersonell før bruk. Bruk av produktet skjer helt på brukerens eget ansvar.

BARNESIKKERHET

- Dette produktet er ikke ment for uovervåket bruk av barn.
- Ikke la barn leke i eller rundt karet.
- Sørg for at kontrollpanel og strømkoblinger er utilgjengelige for barn.
- Rengjøring og vedlikehold må ikke utføres av barn.

ELEKTRISK OG MILJØMESSIG SIKKERHET

- Installer enheten på et stabilt, plant underlag som tåler den fylte vekten.
- Sørg alltid for tilstrekkelig ventilasjon rundt kontrollenheten.
- Hold driftsmiljøet tørt og fritt for stående vann.
- Ikke dekk til ventilasjonsåpninger eller områder for varmeutblås.
- Kontinuerlig strømforsyning og normal pumpedrift er nødvendig når omgivelsestemperaturen nærmer seg eller faller under frysepunktet.

Bruk Flowplunge Elite Solo kun som beskrevet i denne manualen. Prioriter alltid sikkerhet.

2. PRODUKTOVERSIKT

Flowplunge Elite Solo er et alt-i-ett kald-immersjonssystem designet for kontrollert kuldeeksponering og restitusjon. Enheten integrerer temperaturstyrt kjølesystem, vannsirkulasjon, filtrering og desinfisering i en kompakt konstruksjon for stabil og pålitelig drift.

Produktet er beregnet for personlig velvære og restitusjon i hjem- eller profesjonelle miljøer. Det er ikke ment for medisinsk eller terapeutisk behandling.

HOVEDKOMPONENTER

Flowplunge Elite Solo består av følgende primærkomponenter:

- Isolert kar
- Integriert kjøle- og sirkulasjonssystem
- Innebygd vannfiltersystem
- Ozon-desinfiseringssystem
- Berøringskontrollpanel
- Avløpsuttak
- Strømtilkobling
- Intern temperatursensor

Alle komponenter er forhåndsinstallert og fabrikktestet. Ingen ekstern kjøler eller pumpe kreves.

TEMPERATUROMRÅDE

Flowplunge Elite Solo er konstruert for følgende vannutemperaturområde:

- Minimum temperatur: 3 °C (37 °F)
- Maksimum temperatur: 42 °C (108 °F)

Kjøleytelsen kan variere avhengig av omgivelsestemperatur, ventilasjon og installasjonsforhold.

TILTENKT BRUK

- Kald immersjon for restitusjon, velvære og generell kondisjonering
- En bruker av gangen
- Innendørs eller utendørs bruk når enheten er installert i henhold til denne manualen

FØR FØRSTE BRUK

Før du bruker Flowplunge Elite Solo for første gang:

- Sørg for at all transportbeskyttelse og emballasje er fjernet
- Kontroller at enheten er installert på et plant, stabilt underlag
- La enheten stå oppreist i minst 12 timer etter transport før den slås på
- Bekreft at elektriske og avløpsmessige tilkoblinger er korrekt installert
- Fyll karet med rent vann før du slår på systemet

Hvis disse trinnene ikke følges, kan det føre til feil drift eller skade på kjølesystemet.

DRIFTSMILJØ

- Anbefalt omgivelsestemperatur: 5 °C til 35 °C
- Relativ luftfuktighet: under 90 %
- Hold området rundt enheten fritt for å sikre luftgjennomstrømning
- Ikke plasser enheten i lukkede rom uten ventilasjon

3. INSTALLASJON OG OPPSETT

Korrekt installasjon er avgjørende for sikker drift, optimal kjøleytelse og lang levetid. Følg alle trinn nøye før du slår på enheten.

3.1 PLASSERING OG KLARING

Plasser Flowplunge Elite Solo på et stabilt, plant underlag som tåler den totale fylte vekten.

- Installer på et solid, flatt underlag (betong, flisgulv, forsterket terrasse/platting)
- Ikke installer på ujevnt, mykt eller ustabilt underlag
- Sørg for at enheten står i vater for korrekt sirkulasjon og drenering

Minimum klaringskrav:

- Bakside og sider: minst 50 cm klaring for luftgjennomstrømning
- Forside: tilstrekkelig plass for trygg inn- og utstigning
- Over: fri tilgang for bruk og vedlikehold

Ikke plasser enheten i lukkede rom uten ventilasjon.

Krav til bæreevne

Underlaget må tåle enhetens fulle, fylte vekt inkludert bruker.

Maksimal belastning er 544 kg (vann + bruker).

Ikke installer enheten på ustabilt, ujevnt eller lastbegrenset underlag.

3.2 INNENDØRS OG UTENDØRS INSTALLASJON

Flowplunge Elite Solo kan installeres innendørs eller utendørs når den installeres i henhold til denne manualen.

Innendørs installasjon:

- Sørg for gulvsluk eller vannbeskyttelse
- Sørg for tilstrekkelig ventilasjon for å unngå fuktoppbygging
- Unngå plassering nær sensitivt elektrisk utstyr

Utendørs installasjon:

- Plasser enheten i et skjermet område når det er mulig
- Beskytt mot direkte regn, snø og langvarig sollys
- Sørg for at underlaget er plant og kan håndtere avrenning
- Kontinuerlig strømtilførsel og normal vannsirkulasjon kreves når omgivelsestemperaturen nærmer seg eller faller under frysepunktet.

Enheden må ikke senkes ned i vann eller utsettes for oversvømmelse.

3.3 AVLØPSTILKOBLING

Enheten er utstyrt med innebygd avløpsuttak for tømning.

- Koble en egnet avløpslange til uttaket før du fyller karet
- Sørg for at slangen er festet sikkert og ført til et egnet avløp
- Kontroller at avløpsveien tillater fri vannstrøm

Koble alltid fra strømmen før du tømmer enheten.

3.4 FYLLE KARET

Fyll karet med rent, friskt vann før du slår på systemet.

- Bruk vanlig springvann
- Fyll til vannstanden er over sirkulasjonsinntaket og under øvre kant av karet
- Ikke overfyll karet

Vannstanden må være tilstrekkelig til å dekke sirkulasjonsinntaket helt under drift.

3.5 ELEKTRISK TILKOBLING

Flowplunge Elite Solo må kobles til en korrekt jordet strømkilde.

- Bruk et dedikert strømuttak
- Ikke bruk skjøteledninger eller grenuttak
- Sørg for at uttaket samsvarer med enhetens elektriske spesifikasjoner
- Hold alle elektriske tilkoblinger tørre til enhver tid

La enheten stå oppreist og frakoblet i minst 12 timer etter transport før du kobler til strøm.

3.6 FØRSTE OPPSTART

Når installasjonen er fullført:

- Bekreft at karet er fylt med vann
- Sørg for at alle ventilasjonsflater er frie
- Kontroller at avløpstilkoblingen er sikker
- Koble til strømkabelen
- Slå på hovedstrømmen

Systemet initialiserer automatisk. La kontrollsystemet stabilisere seg i noen minutter før du justerer innstillinger.

3.7 TRANSPORT OG FLYTTING

Hvis enheten har blitt transportert eller vippet:

- Hold enheten oppreist
- Vent minst 12 timer før du slår på
- Slå aldri på enheten umiddelbart etter transport

Hvis disse retningslinjene ikke følges, kan kjølesystemet bli skadet.

4. ALT-I-ETT KONTROLLENHET OG BERØRINGSPANEL – OVERSIKT

Flowplunge Elite Solo har en integrert alt-i-ett kontrollenhet som håndterer kjøling, vannsirkulasjon, filtrering og desinfisering. Systemet er designet for å operere automatisk når innstillingene er konfigurert.

4.1 KONTROLLENHETENS FUNKSJONER

Kontrollenheten håndterer:

- Vannkjøling
- Filtreringssyklus
- Temperatuvervåking
- Vannsirkulasjon
- Ozon-desinfisering
- Systembeskyttelse og feildeteksjon

4.2 BERØRINGSPANEL – OVERSIKT

Berøringspanelet gir tilgang til hovedfunksjoner og statusindikatorer.

Typiske funksjoner inkluderer:

- Strøm på/av
- Innstilling av vannutetemperatur
- Aktivisering av kjøling
- Aktivisering av filtrering
- Aktivisering av ozon-desinfisering
- Systemstatusindikatorer
- Feil- eller beskyttelsesvarsler

Nøyaktig oppsett og ikoner kan variere noe avhengig av programvareversjon.

4.3 SLÅ PÅ SYSTEMET

Slik slår du på Flowplunge Elite Solo:

1. Sørg for at karet er fylt med vann og at alle tilkoblinger er sikre.
2. Koble strømkabelen til et jordet uttak.
3. Systemet initialiserer automatisk. Kjøling og sirkulasjon kan starte etter en kort forsinkelse.

4.4 STILLE INN VANNUTEMPERATUR

- Bruk temperaturkontrollene på berøringspanelet for å stille inn ønsket vannutetemperatur.
- Systemet kjøler automatisk vannet til valgt temperatur.

Å nå lavere temperaturer kan ta lengre tid avhengig av omgivelsesforhold.

Unngå å endre temperaturinnstillinger gjentatte ganger under drift.

4.5 FILTRERING OG OZON-DESINFISERING

Flowplunge Elite Solo bruker kontinuerlig vannsirkulasjon i kombinasjon med filtrering og ozon for å bidra til å opprettholde vannkvaliteten.

- Filtrering kjører automatisk under normal drift.
- Ozon-desinfisering kan aktiveres via kontrollpanelet ved behov.
- Ikke gå i karet under en aktiv ozon-syklus.

Anbefalt bruk av ozon-desinfisering:

- Kjør ozon-desinfisering etter hver dags bruk, eller etter hver 5.–6. økt.
- En full automatisk ozon-syklus per desinfisering er tilstrekkelig.

En typisk ozon-syklus kjører automatisk og tar omtrent 20–30 minutter, avhengig av systemforhold.

La alltid desinfiseringssyklusen fullføres helt før du går i karet.

4.6 SYSTEMBESKYTTELSE OG VARSLER

Systemet har innebygde beskyttelsesfunksjoner for å forhindre skade.

Disse kan inkludere:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Høy-/lavtemperaturbeskyttelse• Flow-/gjennomstrømningsbeskyttelse• Elektrisk sikkerhetsutkobling• Kompressorbeskyttelse (forsinkelser) | <ul style="list-style-type: none">• Hvis en feil eller beskyttelsesvarsel vises:<ul style="list-style-type: none">• Gå umiddelbart ut av karet• Slå av systemet• La enheten tilbake stille• Se feilsøkingssavsnittet før du starter på nytt |
|---|--|

4.7 STANDBY OG AUTOMATISK DRIFT

Når systemet er slått på, kan det gå i standby mellom kjøle- eller filtreringssykluser.

- Dette er normal drift
- Systemet aktiveres automatisk ved behov
- Ingen manuell handling kreves

Ikke koble fra strømmen under aktive kjølesykluser med mindre det er nødvendig.

4.8 RETNINGSLINJER VED TEMPERATURER UNDER 0 °C

Kontinuerlig vannsirkulasjon er avgjørende for sikker drift, spesielt i kalde miljøer.

Hvis sirkulasjonen stopper mens enheten er på—på grunn av pumpeblokkering, tette filtre eller utilstrekkelig flow—kan vann i systemet fryse ved minusgrader og forårsake utstyrsskader.

Sirkulasjonspumpen har et selvbeskyttelsesprogram:

- Hvis vannstrømmen faller under 8 L/min stopper pumpen og systemet automatisk.
- Denne stansen forhindrer ikke frysing dersom omgivelsestemperaturen er under 0 °C.
- Ved strømbrytning når omgivelsestemperaturen er under 0 °C:
- I tillegg i Flowplunge Elite Solo må tømmes umiddelbart.
- Intern fryseskade kan oppstå hvis vann blir stående igjen i systemet.

For utendørs installasjoner i områder med ustabil vinterstrøm anbefales det å følge med på værforhold og tømme systemet proaktivt dersom lengre avbrudd forventes.

- Hvis enheten forblir på med aktiv vannsirkulasjon kan den fungere trygt i minusgrader med interne beskyttelsessystemer.
- Hvis enheten er slått av, eller hvis strømmen går mens omgivelsestemperaturen er under 0 °C, må enheten tømmes helt umiddelbart for å unngå fryseskade.
- La aldri enheten stå fylt med vann uten strøm i fryseforhold.

5. BRUKSANVISNING

Dette avsnittet beskriver hvordan du trygt starter og bruker Flowplunge Elite Solo for én økt.

5.1 SJEKK FØR BRUK

Før hver økt:

- Kontroller at vannstanden er over sirkulasjonsinntaket og under øvre kant av karet
- Bekreft at vannutemperaturen er satt som ønsket
- Sørg for at filtrering og sirkulasjon fungerer
- Kontroller at området rundt enheten er tørt og fritt for hindringer
- Sørg for at kontrollpanelet fungerer normalt

Ikke gå i karet hvis noen systemvarsler eller feilkoder er aktive.

5.2 GÅ INN I KARET

- Gå inn i karet sakte og forsiktig
- Bruk karkanten som støtte når du går i
- Senk kroppen gradvis slik at pusten får tid til å stabilisere seg
- Hold hodet over vannflaten til enhver tid
- Ikke senk hodet eller ansiktet under vann

Plutselig nedsenkning kan utløse en ufrivillig pusterefleks. Å gå inn sakte bidrar til å redusere kuldesjokk.

5.3 UNDER ØKTEN

- Hold rolig, kontrollert pust
- Unngå rask eller tvungen pusting
- Sitt stille og slapp av
- Følg med på hvordan kroppen reagerer gjennom hele økten

Hvis ubehaget øker eller pusten blir ukontrollert, gå ut av karet umiddelbart.

5.4 GÅ UT AV KARET

- Gå ut av karet sakte og forsiktig
- Bruk karkanten som støtte
- Unngå brå oppreisning eller raske bevegelser
- Tørk deg umiddelbart etter at du har gått ut

Ta et øyeblikk for å stabilisere pust og sirkulasjon etter økten.

5.5 ETTER ØKTEN

- La kroppen varmes opp gradvis
- Ta på varme klær ved behov
- Unngå varme dusjer rett etter intensiv kuldeeksponering
- Drikk nok væske

Ikke gjennomfør en ny økt samme dag med mindre du er erfaren og har restituert deg helt.

5.6 GENERELLE BRUKSNOTATER

- Bruk produktet kun til tiltenkt formål
- La aldri karet stå fylt og påslått uten tilsyn
- Følg alltid anbefalte retningslinjer for kuldeeksponering
- Avbryt bruk hvis du føler deg syk eller utmattet

6. RETNINGSLINJER FOR KULDEEKSPOSNERING

Kald immersjon innebærer betydelig belastning på kroppen. Start alltid forsiktig og øk eksponeringen gradvis basert på toleranse og erfaring.

NYBEGYNNERE

- Vannutemperatur: 10–15 °C
- Varighet: 1–2 minutter
- Frekvens: 2–3 ganger per uke

MELLOMNIVÅ

- Vannutemperatur: 8–12 °C
- Varighet: 2–4 minutter
- Frekvens: 3–5 ganger per uke

ERFARNE

- Vannutemperatur: 3–8 °C
- Varighet: 3–6 minutter
- Frekvens: 3–6 ganger per uke

GENERELLE SIKKERHETSREGLER

- Overskrid aldri 6 minutter per økt
- Ikke bruk karet alene hvis du føler deg uvel eller sliten
- Ikke hyperventiler før eller under nedsenkning
- Avslutt umiddelbart ved svimmelhet, ubehag i brystet, nummenhet, forvirring eller nedsatt motorikk
- Varm opp gradvis etter hver økt

Kuldeeksponering bør være konsekvent og kontrollert – ikke ekstrem.

7. VEDLIKEHOLD OG VANNPLEIE

Regelmessig vedlikehold er viktig for hygiene, ytelse og systemets levetid.

Slå alltid av systemet og koble fra strømmen før du rengjør, tømmer eller utfører service på enheten.

7.1 RENGJØRING AV KARET

- Rengjør innsiden av karet jevnlig med et mildt, godkjent rengjøringsmiddel
- Ikke bruk slående verktøy eller etsende kjemikalier
- Skyll grundig etter rengjøring
- Hold området rundt enheten tørt

7.2 ETTERFYLING AV VANN

Vann kan forsvinne ved normal bruk når brukeren går ut av karet.

- Kontroller vannstanden regelmessig
- Etterfyll med rent vann ved behov
- Unngå å tilsette store mengder på én gang

7.3 FILTERVEDLIKEHOLD

Regelmessig filtervedlikehold er viktig for å opprettholde vannkvalitet og systemytelse.

- I offentlige eller høybruks-miljøer: bytt vannfilter hver 2.–4. uke

- I private eller lavbruks-miljøer: bytt vannfilter hver 4.–6. uke

Bytteintervall kan variere avhengig av vannkvalitet, bruksintensitet og miljøforhold.

Reserveredeler/erstatningsfiltre kan kun kjøpes via offisielle Flowlife-kanaler. For korrekt passform, ytelse og systemsikkerhet, bruk kun originalfiltre kjøpt via flowlife.com.

Bruk av ikke-godkjente eller tredjepartsfiltre kan påvirke ytelsen og dekkes ikke av garanti.

7.4 HØY BRUK OG FLERE BRUKERE

Flowplunge Elite Solo er designet for hyppig bruk gjennom dagen, inkludert miljøer der flere brukere bruker karet etter hverandre.

Temperaturadferd ved høy bruk

Ved gjentatt bruk kan vannutemperaturen påvirkes av:

- Kroppsvarme som overføres under nedsenkning
- Vanntap når brukere går ut
- Tilsetting av nytt vann i romtemperatur

I miljøer med høy bruk er det normalt å etterfylle små mengder vann daglig for å opprettholde korrekt vannstand. Nytt vann kan midlertidig heve totaltemperaturen.

Kjølesystemet kompenserer automatisk og gjenoppretter innstilt temperatur over tid. Faktisk gjenoppsettshastighet kan variere med omgivelsestemperatur, ventilasjon og bruksintensitet.

Anbefalte rutiner ved flere brukere

- La systemet være på mellom økter
- Unngå å endre temperaturinnstillinger ofte
- Etterfyll vann gradvis ved behov i stedet for å tilsette store mengder
- Kjør ozon-desinfisering ved slutten av hver bruksdag
- Overvåk vannets klarhet og filterstatus regelmessig

Filterytelse og levetid

Flowplunge Elite Solo bruker høy-presisjonsfiltrering for å holde vannet rent. På grunn av den fine filtreringsgraden kan filtre tettes raskere ved høy bruk.

Å skylle et tett filter under rennende vann kan midlertidig bedre flow, men full filterrytelse kan ikke gjenopprettes når de fine porene er blokkert. Regelmessig filterbyte er derfor nødvendig.

Vannbyte

For å opprettholde optimal hygiene og systemytelse må vannet tappes helt ut og erstattes med jevn mellomrom.

Alle brukere bør dusje grundig før de går i karet. Det er viktig å holde omgivelsene rene for å bevare vannkvaliteten.

- Privat bruk: vanligvis hver 3–8 uke

- Høy bruk eller kommersielle miljøer: vanligvis hver 2–4 uke

Bytt vannet tidligere dersom det blir uklart, utvikler lukt, eller dersom forurensning mistenkes.

8. FEILSØKING (SAMMENDRAG)

- Vannet kjøles ikke: kontroller ventilasjonsklaring og temperaturinnstillinger

- Svak vannsirkulasjon: kontroller vannstand og filterstatus

- Systemvarsel vises: slå av, la enheten nullstille, og start på nytt

- Uvanlig lyd: kontroller luftgjennomstrømning og filterstatus

Hvis problemet vedvarer, avbryt bruk og kontakt Flowlife support.

9. LAGRING

- Slå av enheten før langtidslagring

- Tøm vannet helt hvis enheten ikke skal brukes over lengre tid

- Oppbevar i tørt miljø

- Unngå direkte sollys og ekstreme temperaturer

- Sørg for at karet er rent og tørt før lagring

10. GARANTI

Dette produktet omfattes av en 2-års begrenset garanti fra kjøpsdato.

Garantien dekker produksjonsfeil i materialer og utførelse ved normal bruk og i samsvar med denne manualen.

Garantien dekker ikke:

- Normal slitasje

- kader forårsaket av feil bruk, feil installasjon eller manglende etterlevelse av instruksjoner

- Endringer eller reparasjoner som ikke er godkjent av produsenten

- Skader forårsaket av uhell, væsker, brann eller ytre påvirkning

- Forbruksdeler som filtre og tilbehør

Kvittering eller annet kjøpsbevis kreves for alle garantisaker.

11. APP-TILKOBLING (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo kan støtte styring via smarttelefon-app avhengig av modellkonfigurasjon og programvareversjon.

Når dette støttes, kan enheten kobles til Smart Life-appen for grunnleggende fjernstyring og overvåking.

SLIK KOBLER DU TIL

1. Last ned Smart Life-appen.

2. Opprett en konto eller logg inn.

3. Følg instruksjonene i appen for å legge til enheten.

Hvis enheten ikke blir funnet, start kontrollenheten på nytt og prøv igjen.

VIKTIGE MERKNADER

- Appfunksjoner kan variere avhengig av konfigurasjon og oppdateringer.

- Kontroller alltid kontrollpanelet før du går i karet.

- Ikke gå i karet under aktiv ozon-desinfisering.

TEKNISKE OG ELEKTRISKE SPESIFIKASJONER

Kjølesystem: Integriert kjøler med sirkulasjon, filtrering og ozon-desinfisering

Temperaturområde: 3 °C til 42 °C

Styring: Berøringspanel + Wi-Fi-app (Smart Life), avhengig av konfigurasjon

Lydnivå: ≤ 60 dB

Volum: ca. 400 L

Tørrvekt: ca. 120 kg

Maks belastning: 544 kg (bruker + vann)

Ytre mål: ca. 1900 × 800 × 700 mm

Strømforsyning: 220V~ 50/60 Hz (se typeskiltet på enheten for nøyaktig modell)

Bruk kun i henhold til instruksjonene i denne manualen. Følg alltid sikkerhetsretningslinjer.

GERMAN

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie den Flowplunge Elite Solo verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenz auf. Die Nichtbeachtung der Anweisungen und Sicherheitsrichtlinien kann zu Verletzungen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Produkt führen. Der Flowplunge Elite Solo ist ein temperaturgesteuertes Kaltwasser-Immersionssystem für allgemeines Wohlbefinden und Regeneration. Es handelt sich nicht um ein Medizinprodukt und es ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.

SICHERHEITSANWEISUNGEN

GEFAHR – RISIKO VON VERLETZUNG, STROMSCHLAG ODER ERTRINKEN

- Benutzen Sie das Gerät nur unter Aufsicht. Lassen Sie das Gerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Produkt nicht unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die Aufmerksamkeit oder Kreislauf beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Kaltbad nicht, wenn Sie sich unwohl, schwindelig, erschöpft oder benommen fühlen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn elektrische Komponenten, Kabel oder Stecker beschädigt sind.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Netzadapter, die nicht für das Produkt zugelassen sind.
- Betreiben Sie das Gerät niemals mit nassen elektrischen Anschlüssen.
- Tauchen Sie die Steuereinheit oder elektrische Komponenten nicht ein und sprühen Sie kein Wasser direkt darauf.
- Trennen Sie die Stromversorgung vor Reinigung, Wartung oder Entleerung des Geräts.
- Klettern, stehen oder sitzen Sie nicht auf dem Rand der Wanne.
- Kinder dürfen das Produkt niemals ohne kontinuierliche Aufsicht durch Erwachsene verwenden.

WARNUNG – SICHERHEIT BEI KÄLTEEXPOSITION

Kaltwasser-Immersion kann das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem erheblich belasten.

- Beginnen Sie mit kurzen Expositionszeiten und höheren Temperaturen.
- Überschreiten Sie niemals Ihr persönliches Toleranzniveau.
- Verlassen Sie die Wanne sofort bei Taubheitsgefühl, Brustbeschwerden, Schwindel, Atemnot, Verwirrtheit oder unkontrolliertem Zittern.
- Tauchen Sie Ihren Kopf nicht unter Wasser.
- Halten Sie beim Ein- und Aussteigen zur Stabilität die Hände am Wannenrand.
- Schlafen Sie nicht ein und verlieren Sie nicht das Bewusstsein, während Sie in der Wanne sind.

RISIKOGRUPPEN – KONSULTIEREN SIE VOR DER VERWENDUNG EINE MEDIZINISCHE FACHKRAFT, WENN SIE:

- Herz-, Kreislauf- oder Blutdruckerkrankungen haben
- Atemwegserkrankungen haben
- Raynaud-Syndrom oder Kälteempfindlichkeit haben
- Neurologische Erkrankungen oder ein vermindertes Temperaturempfinden haben
- schwanger sind
- offene Wunden haben oder kürzlich operiert wurden
- implantierte medizinische Geräte tragen
- unsicher sind, ob Kälteexposition für Sie geeignet ist

Wenn Sie unsicher sind, ob Kaltwasser-Immersion für Sie geeignet ist, konsultieren Sie vor der Verwendung eine qualifizierte medizinische Fachkraft. Die Nutzung des Produkts erfolgt vollständig auf eigenes Risiko.

KINDERSICHERHEIT

- Dieses Produkt ist nicht für die unbeaufsichtigte Verwendung durch Kinder bestimmt.
- Lassen Sie Kinder nicht in oder um die Wanne spielen.
- Stellen Sie sicher, dass Bedienfeld und Stromanschlüsse für Kinder unzugänglich sind.
- Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.

ELEKTRISCHE & UMGEBUNGSSICHERHEIT

- Installieren Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche, die das gefüllte Gesamtgewicht tragen kann.
- Sorgen Sie jederzeit für ausreichende Belüftung rund um die Steuereinheit.
- Halten Sie die Umgebung trocken und frei von stehendem Wasser.
- Decken Sie keine Lüftungsöffnungen oder Warmluftauslässe ab.
- Bei Umgebungstemperaturen nahe oder unter dem Gefrierpunkt ist jederzeit eine kontinuierliche Stromversorgung und ein normaler Pumpenbetrieb erforderlich.

Verwenden Sie den Flowplunge Elite Solo nur wie in diesem Handbuch beschrieben. Sicherheit hat stets Vorrang.

2. PRODUKTÜBERSICHT

Der Flowplunge Elite Solo ist ein All-in-One-Kaltwasser-Immersionssystem für kontrollierte Kälteexposition und Regeneration. Das Gerät kombiniert ein temperaturgesteuertes Kühlsystem, Wasserzirkulation, Filtration und Desinfektion in einer kompakten Einheit für einen konstanten und zuverlässigen Betrieb.

Das Produkt ist für persönliches Wohlbefinden und Regeneration im privaten oder professionellen Umfeld vorgesehen. Es ist nicht für medizinische oder therapeutische Behandlungen bestimmt.

HAUPTKOMPONENTEN

Der Flowplunge Elite Solo besteht aus folgenden Hauptkomponenten:

- Isolierte Tauchwanne
- Integriertes Kühl- und Zirkulationssystem
- Integriertes Wasserfiltersystem
- Ozon-Desinfektionssystem
- Touch-Bedienfeld
- Ablass-/Drainageauslass
- Stromanschluss
- Interner Temperatursensor

Alle Komponenten sind vorinstalliert und werkseitig getestet. Ein externer Chiller oder eine externe Pumpe ist nicht erforderlich.

TEMPERATURBEREICH

Der Flowplunge Elite Solo ist für folgenden Wassertemperaturbereich ausgelegt:

- Mindesttemperatur: 3 °C (37 °F)
- Höchsttemperatur: 42 °C (108 °F)

Die Kühlleistung kann je nach Umgebungstemperatur, Belüftung und Installationsbedingungen variieren.

BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

- Kaltwasser-Immersion zur Regeneration, zum Wohlbefinden und zur allgemeinen Konditionierung
- Betrieb für eine Person
- Innen- oder Außenbetrieb bei Installation gemäß diesem Handbuch

VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

Vor dem ersten Betrieb des Flowplunge Elite Solo:

- Stellen Sie sicher, dass alle Transportsicherungen und Verpackungsmaterialien entfernt wurden.
- Überprüfen Sie, dass das Gerät auf einer ebenen, stabilen Fläche installiert ist.
- Lassen Sie das Gerät nach dem Transport mindestens 12 Stunden aufrecht stehen, bevor Sie es einschalten.
- Bestätigen Sie, dass Strom- und Drainageanschlüsse korrekt installiert sind.
- Füllen Sie die Wanne mit sauberem Wasser, bevor Sie das System einschalten.

Die Nichtbeachtung dieser Schritte kann zu Fehlfunktionen oder Schäden am Kühlsystem führen.

BETRIEBSUMGEBUNG

- Empfohlene Umgebungstemperatur: 5 °C bis 35 °C
- Relative Luftfeuchtigkeit: unter 90 %
- Halten Sie den Bereich um das Gerät frei, um Luftstrom zu ermöglichen.
- Stellen Sie das Gerät nicht in geschlossene Räume ohne Belüftung.

3. INSTALLATION & EINRICHTUNG

Eine korrekte Installation ist entscheidend für einen sicheren Betrieb, optimale Kühlleistung und eine lange Produktlebensdauer. Befolgen Sie alle Schritte sorgfältig, bevor Sie das Gerät einschalten.

3.1 AUFSTELLUNG & FREIRAUM

Stellen Sie den Flowplunge Elite Solo auf eine stabile, ebene Fläche, die das gefüllte Gesamtgewicht tragen kann.

- Aufstellung auf einer festen, ebenen Fläche (Beton, Fliesenboden, verstärkte Terrasse)
- Keine Aufstellung auf unebenem, weichem oder instabilem Untergrund
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät waagrecht steht, um eine korrekte Zirkulation und Entwässerung zu gewährleisten

Mindest-Freiraum:

- Rückseite und Seiten: mindestens 50 cm Freiraum für Luftstrom
 - Vorderseite: ausreichend Platz für sicheres Ein- und Aussteigen
 - Oben: ungehinderter Zugang für Nutzung und Wartung
- Stellen Sie das Gerät nicht in geschlossene Räume ohne Belüftung.

Anforderung an die Tragfähigkeit

Die Aufstellfläche muss das volle gefüllte Gesamtgewicht einschließlich Nutzer tragen können. Die maximale Last beträgt 544 kg (Wasser + Nutzer).

Installieren Sie das Gerät nicht auf instabilen, unebenen oder lastbegrenzten Flächen.

3.2 INNEN- & AUSSENINSTALLATION

Der Flowplunge Elite Solo kann innen oder außen installiert werden, sofern die Installation gemäß diesem Handbuch erfolgt.

Inneninstallation:

- Sorgen Sie für geeigneten Bodenablauf oder Wasserschutz.
- Stellen Sie ausreichende Belüftung sicher, um Feuchtigkeitssammlungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie die Aufstellung in der Nähe empfindlicher elektrischer Geräte.

Außeninstallation:

- Stellen Sie das Gerät nach Möglichkeit an einem geschützten Ort auf.
- Schützen Sie vor direktem Regen, Schnee und längerer Sonneneinstrahlung.
- Stellen Sie sicher, dass der Untergrund eben ist und Wasserabfluss zulässt.
- Bei Temperaturen nahe oder unter dem Gefrierpunkt sind durchgehend Stromversorgung und normale Wasserzirkulation erforderlich.

Das Gerät darf nicht untergetaucht oder Überschwemmungsbedingungen ausgesetzt werden.

3.3 DRAINAGEANSCHLUSS

Das Gerät verfügt über einen integrierten Ablassauslass zur Wasserentnahme.

- Schließen Sie vor dem Befüllen einen geeigneten Ablassschlauch an den Auslass an.
- Stellen Sie sicher, dass der Schlauch fest sitzt und zu einem geeigneten Abfluss führt.
- Überprüfen Sie, dass der Ablaufweg einen freien Wasserfluss ermöglicht.

Trennen Sie vor dem Entleeren stets die Stromversorgung.

3.4 BEFÜLLEN DER WANNE

Befüllen Sie die Wanne mit sauberem, frischem Wasser, bevor Sie das System einschalten.

- Verwenden Sie Leitungswasser.
- Befüllen Sie, bis der Wasserstand über dem Zirkulationseinlass und unterhalb der oberen Wannen-Kante liegt.
- Überfüllen Sie die Wanne nicht.

Der Wasserstand muss während des Betriebs ausreichend sein, um den Zirkulationseinlass vollständig zu bedecken.

3.5 STROMANSCHLUSS

Der Flowplunge Elite Solo muss an eine ordnungsgemäß geerdete Stromquelle angeschlossen werden

- Verwenden Sie eine dedizierte Steckdose.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen/Adapter.
- Stellen Sie sicher, dass die Steckdose den elektrischen Spezifikationen des Geräts entspricht.
- Halten Sie alle elektrischen Anschlüsse jederzeit trocken.

Lassen Sie das Gerät nach dem Transport mindestens 12 Stunden aufrecht und vom Strom getrennt stehen, bevor Sie es anschließen.

3.6 ERSTE INBETRIEBNAHME

Nach Abschluss der Installation:

- Bestätigen Sie, dass die Wanne mit Wasser gefüllt ist.
- Stellen Sie sicher, dass alle Belüftungsbereiche frei sind.
- Überprüfen Sie, dass der Drainageanschluss sicher ist.
- Schließen Sie das Netzkabel an.
- Schalten Sie die Hauptstromversorgung ein. The system will initialise automatically.

Das System initialisiert automatisch. Warten Sie einige Minuten, bis sich das Steuersystem stabilisiert, bevor Sie Einstellungen ändern.

3.7 HINWEISE ZU TRANSPORT & UMSETZEN

- Wenn das Gerät transportiert oder gekippt wurde:
 - Halten Sie das Gerät aufrecht.
 - Warten Sie mindestens 12 Stunden vor dem Einschalten.
 - Schalten Sie das Gerät niemals unmittelbar nach dem Transport ein.
- Die Nichtbeachtung dieser Hinweise kann das Kühlsystem beschädigen.

4. ALL-IN-ONE-STEUEREINHEIT & TOUCH-PANEL – ÜBERSICHT

Der Flowplunge Elite Solo verfügt über eine integrierte All-in-One-Steuereinheit, die Kühlung, Wasserzirkulation, Filtration und Desinfektion verwaltet. Das System arbeitet nach Konfiguration der Einstellungen weitgehend automatisch.

4.1 FUNKTIONEN DER STEUEREINHEIT

Die Steuereinheit verwaltet:

- Wasserkühlung
- Filterzyklus
- Temperaturüberwachung
- Wasserzirkulation
- Ozon-Desinfektion
- Systemschutz und Fehlererkennung

4.2 TOUCH-PANEL – ÜBERSICHT

Das Touch-Panel bietet Zugriff auf die wichtigsten Systemfunktionen und Statusanzeigen.

Typische Funktionen:

- Ein/Aus
- Einstellung der Wassertemperatur
- Aktivierung der Kühlung
- Aktivierung der Filtration
- Aktivierung der Ozon-Desinfektion
- Systemstatus-Indikatoren
- Fehler- oder Schutzmeldungen

Das genaue Layout und die Symbole können je nach Softwareversion leicht abweichen.

4.3 EINSCHALTEN DES SYSTEMS

So schalten Sie den Flowplunge Elite Solo ein:

1. Stellen Sie sicher, dass die Wanne mit Wasser gefüllt ist und alle Anschlüsse sicher sind.
2. Schließen Sie das Netzkabel an eine geerdete Steckdose an.
3. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste am Bedienfeld.

Das System initialisiert automatisch. Kühlung und Zirkulation können nach einer kurzen Verzögerung starten.

4.4 Wassertemperatur EINSTELLEN

- Verwenden Sie die Temperatursteuerung am Touch-Panel, um die gewünschte Wassertemperatur einzustellen.
- Das System kühlt das Wasser automatisch auf die gewählte Temperatur.
- Das Erreichen niedriger Temperaturen kann je nach Umgebung länger dauern.

Vermeiden Sie es, die Temperatureinstellung während des Betriebs wiederholt zu ändern.

4.5 FILTRATION & OZON-DESINFEKTION

Der Flowplunge Elite Solo nutzt kontinuierliche Wasserzirkulation in Kombination mit Filtration und Ozon-Desinfektion, um die Wasserqualität zu unterstützen.

- Die Filtration läuft im Normalbetrieb automatisch.
- Die Ozon-Desinfektion kann je nach Bedarf über das Bedienfeld aktiviert werden.
- Betreten Sie die Wanne nicht während aktiver Ozon-Desinfektionszyklen.

Empfohlene Nutzung der Ozon-Desinfektion:

- Ozon-Desinfektion nach jedem Nutzungstag oder nach jeweils 5–6 Tauchbädern durchführen.
- Ein vollständiger automatischer Ozon-Zyklus pro Desinfektion ist ausreichend.

Ein typischer Ozon-Desinfektionszyklus läuft automatisch und dauert je nach Systemzustand etwa 20–30 Minuten. Warten Sie immer, bis der Desinfektionszyklus vollständig abgeschlossen ist, bevor Sie die Wanne betreten.

4.6 SYSTEMSCHUTZ & WARNMELDUNGEN

Das System verfügt über integrierte Schutzfunktionen zur Vermeidung von Schäden.

Dazu können gehören:

- Hoch-/Niedrigtemperaturschutz
 - Durchfluss-/Wasserflussschutz
 - Elektrische Sicherheitsabschaltung
 - Kompressorschutz (Zeitverzögerungen)
- Wenn eine Störung oder Schutzmeldung erscheint:
- Verlassen Sie die Wanne sofort.
 - Schalten Sie das System aus.
 - Lassen Sie das Gerät zurücksetzen.
 - Beziehen Sie sich vor dem Neustart auf den Abschnitt Fehlerbehebung.

4.7 STANDBY & AUTOMATIKBETRIEB

Im eingeschalteten Zustand kann das System zwischen Kühl- oder Filterzyklen in den Standby-Modus wechseln.

- Dies ist normaler Betrieb.
- Das System aktiviert sich bei Bedarf automatisch.
- Es ist kein manuelles Eingreifen erforderlich.

Trennen Sie die Stromversorgung während aktiver Kühlzyklen nur, wenn es unbedingt notwendig ist.

4.8 HINWEISE FÜR TEMPERATUREN UNTER 0 °C

Eine kontinuierliche Wasserzirkulation ist für einen sicheren Betrieb unerlässlich, besonders in kalten Umgebungen. Wenn die Wasserzirkulation bei eingeschaltetem Gerät stoppt – z. B. durch Pumpenblockade, verstopfte Filter oder zu geringen Durchfluss – kann Wasser im System bei Umgebungstemperaturen unter 0 °C gefrieren und Schäden verursachen.

Die Umwälzpumpe verfügt über ein Selbstschutzprogramm:

- Fällt der Wasserdurchfluss unter 8 L/min, stoppen Pumpe und System automatisch.
- Diese Abschaltung verhindert kein Gefrieren, wenn die Umgebungstemperatur unter 0 °C liegt.
- Bei Stromausfall bei Umgebungstemperaturen unter 0 °C:
- Das Wasser im Flowplunge Elite Solo muss sofort abgelassen werden.
- Innere Frostschäden können auftreten, wenn Wasser im System verbleibt.

Bei Außeninstallationen in Regionen mit instabiler Winterstromversorgung wird dringend empfohlen, Wetterbedingungen zu überwachen und das System proaktiv zu entleeren, wenn längere Ausfälle zu erwarten sind.

- Bleibt das Gerät eingeschaltet und die Wasserzirkulation aktiv, kann es bei Minusgraden mit internen Schutzsystemen sicher betrieben werden.
- Ist das Gerät ausgeschaltet oder tritt ein Stromausfall bei Temperaturen unter 0 °C auf, muss das Gerät vollständig und sofort entleert werden, um Frostschäden zu vermeiden.
- Lassen Sie das Gerät bei Frostbedingungen niemals mit Wasser gefüllt und ohne Strom stehen.

5. BEDIENUNG

Dieser Abschnitt beschreibt, wie Sie den Flowplunge Elite Solo für eine einzelne Session sicher starten und verwenden.

5.1 KONTROLLE VOR DER NUTZUNG

Vor jeder Session:

- Prüfen Sie, dass der Wasserstand über dem Zirkulationseinlass und unterhalb der oberen Wannen-Kante liegt.
- Bestätigen Sie, dass die Wassertemperatur wie gewünscht eingestellt ist.
- Stellen Sie sicher, dass Filtration und Zirkulation laufen.
- Prüfen Sie, dass der Bereich um das Gerät trocken und frei von Hindernissen ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Bedienfeld normal funktioniert.

Betreten Sie die Wanne nicht, wenn Systemwarnungen oder Fehleranzeigen aktiv sind.

5.2 IN DIE WANNE STEIGEN

- Steigen Sie langsam und vorsichtig in die Wanne.
- Nutzen Sie den Wannenrand zur Unterstützung beim Einsteigen.
- Senken Sie den Körper schrittweise ab, damit sich die Atmung stabilisieren kann.
- Halten Sie den Kopf jederzeit über Wasser.
- Tauchen Sie Kopf oder Gesicht nicht unter.

Plötzliches Eintauchen kann einen unwillkürlichen Atemreflex auslösen. Langsames Einsteigen hilft, den Kälteschock zu reduzieren.

5.3 WÄHREND DER SESSION

- Atmen Sie ruhig und kontrolliert.
- Vermeiden Sie schnelle oder forcierte Atmung.
- Bleiben Sie ruhig und entspannt sitzen.
- Beobachten Sie die Reaktion Ihres Körpers während der gesamten Session.

Wenn das Unbehagen zunimmt oder die Atmung unkontrolliert wird, verlassen Sie die Wanne sofort.

5.4 AUS DER WANNE STEIGEN

- Steigen Sie langsam und vorsichtig aus der Wanne.
- Nutzen Sie den Wannenrand zur Unterstützung.
- Vermeiden Sie plötzliches Aufstehen oder schnelle Bewegungen.
- Trocknen Sie sich direkt nach dem Aussteigen ab.

Nehmen Sie sich einen Moment, um Atmung und Kreislauf nach der Session zu stabilisieren.

5.5 NACH DER SESSION

- Wärmen Sie den Körper schrittweise auf.
- Ziehen Sie bei Bedarf warme Kleidung an.
- Vermeiden Sie sehr heiße Duschen unmittelbar nach intensiver Kälteexposition.

Trinken Sie ausreichend. Führen Sie am selben Tag keine weitere Kälteimmersion durch, es sei denn, Sie sind erfahren und vollständig erholt.

5.6 ALLGEMEINE HINWEISE

- Verwenden Sie das Produkt nur bestimmungsgemäß.
- Lassen Sie die Wanne niemals gefüllt und eingeschaltet ohne Aufsicht.
- Befolgen Sie immer die empfohlenen Richtlinien zur Kälteexposition.
- Beenden Sie die Nutzung, wenn Sie sich unwohl oder erschöpft fühlen.

6. RICHTLINIEN ZUR KÄLTEEXPOSITION

Kaltwasser-Immersion belastet den Körper erheblich. Beginnen Sie konservativ und steigern Sie die Exposition schrittweise je nach Toleranz und Erfahrung.

EINSTEIGER

- Wassertemperatur: 10–15 °C
- Dauer: 1–2 Minuten
- Häufigkeit: 2–3× pro Woche

FORTGESCHRITTENE

- Wassertemperatur: 8–12 °C
- Dauer: 2–4 Minuten
- Häufigkeit: 3–5× pro Woche

ERFAHRENE NUTZER

- Wassertemperatur: 3–8 °C
- Dauer: 3–6 Minuten
- Häufigkeit: 3–6× pro Woche

ALLGEMEINE SICHERHEITSREGELN

- Überschreiten Sie niemals 6 Minuten pro Session.
- Nutzen Sie das Kaltbad nicht allein, wenn Sie sich unwohl oder erschöpft fühlen.
- Hyperventilieren Sie nicht vor oder während der Immersion.
- Beenden Sie sofort bei Schwindel, Brustbeschwerden, Taubheit, Verwirrtheit oder Verlust der Motorik.
- Wärmen Sie sich nach jeder Session schrittweise auf.

Kälteexposition sollte konsequent und kontrolliert sein – nicht extrem.

7. WARTUNG & WASSERPFLEGE

Regelmäßige Wartung ist entscheidend für Hygiene, Leistung und Lebensdauer des Systems.

Schalten Sie das System stets aus und trennen Sie die Stromversorgung, bevor Sie das Gerät reinigen, entleeren oder warten.

7.1 REINIGUNG DER WANNE

- Reinigen Sie das Wanneninnere regelmäßig mit einem milden, zugelassenen Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine scheuernden Werkzeuge oder ätzenden Chemikalien.
- Spülen Sie nach der Reinigung gründlich nach.
- Halten Sie den Bereich um das Gerät trocken.

7.3 FILTERWARTUNG

Regelmäßige Filterwartung ist notwendig, um Wasserqualität und Systemleistung zu erhalten.

- In öffentlichen oder stark frequentierten Umgebungen: Wasserfilter alle 2–4 Wochen ersetzen.
- In privaten oder wenig genutzten Umgebungen: Wasserfilter alle 4–6 Wochen ersetzen.

Die Austauschintervalle können je nach Wasserqualität, Nutzungsintensität und Umgebungsbedingungen variieren. Ersatzfilter sind ausschließlich über offizielle Flowlife-Kanäle erhältlich. Verwenden Sie aus Gründen der Passgenauigkeit, Leistung und Systemsicherheit nur Originalfilter, die über flowlife.com bezogen werden.

Die Verwendung nicht zugelassener oder Drittanbieter-Filter kann die Systemleistung beeinträchtigen und ist nicht durch die Garantie abgedeckt.

7.4 HOHE NUTZUNG & MEHRBENUTZERBETRIEB

7.4 Hohe Nutzung & Mehrbenutzerbetrieb

Der Flowplunge Elite Solo ist für häufige Nutzung über den Tag ausgelegt, auch in Umgebungen mit mehreren aufeinanderfolgenden Nutzern.

Temperaturverhalten bei hoher Nutzung

Bei wiederholter Nutzung kann die Wassertemperatur beeinflusst werden durch:

- Körperwärmeübertragung während der Immersion
- Wasserverlust beim Aussteigen
- Zugabe von neuem Wasser mit Raumtemperatur

In stark frequentierten Umgebungen ist es normal, täglich kleine Wassermengen nachzufüllen, um den korrekten Wasserstand zu halten. Neu hinzugefügtes Wasser kann die Gesamtwassertemperatur vorübergehend erhöhen.

Das Kühlsystem kompensiert automatisch und stellt die Solltemperatur im Laufe der Zeit wieder her. Die tatsächliche Erholungszeit hängt von Umgebungstemperatur, Belüftung und Nutzungsintensität ab.

Empfohlene Vorgehensweisen bei mehreren Nutzern

- Lassen Sie das System zwischen den Sessions eingeschaltet.
- Vermeiden Sie häufige Änderungen der Temperatureinstellung.
- Füllen Sie Wasser bei Bedarf schrittweise nach, statt große Mengen auf einmal hinzuzufügen.
- Führen Sie die Ozon-Desinfektion am Ende jedes Nutzungstags durch.
- Überwachen Sie regelmäßige Wasserklärung und Filterzustand.

7.2 WASSER NACHFÜLLEN

Beim Aussteigen kann bei normaler Nutzung Wasser verloren gehen.

- Prüfen Sie den Wasserstand regelmäßig.
- Fügen Sie bei Bedarf sauberes Wasser hinzu.
- Vermeiden Sie das Hinzufügen großer Mengen auf einmal.

Filterleistung und Lebensdauer

Der Flowplunge Elite Solo verwendet hochpräzise Filtration, um sauberes Wasser zu erhalten. Aufgrund der feinen Filtrationsstufe können Filter in stark frequentierten Umgebungen schneller verstopfen. Das Ausspülen eines verstopften Filters unter fließendem Wasser kann den Durchfluss vorübergehend verbessern, jedoch lässt sich die volle Filtrationsleistung nicht vollständig wiederherstellen, sobald feine Poren blockiert sind. Ein regelmäßiger Filterwechsel ist daher erforderlich.

Wasserwechsel

Um optimale Hygiene und Systemleistung zu gewährleisten, muss das Wasser regelmäßig vollständig abgelassen und ersetzt werden.

Alle Benutzer sollten vor der Nutzung gründlich duschen. Eine saubere Umgebung ist entscheidend für die Erhaltung der Wasserqualität.

- Private Nutzung: in der Regel alle 3–8 Wochen

- Hohe Nutzung oder gewerbliche Umgebungen: in der Regel alle 2–4 Wochen

Wechseln Sie das Wasser früher, wenn es trüb wird, Geruch entwickelt oder eine Verunreinigung vermutet wird.

8. FEHLERBEHEBUNG (KURZÜBERBLICK)

- Wasser kühlt nicht: Belüftungsfreiraum und Temperatureinstellungen prüfen.

- Schwache Wasserzirkulation: Wasserstand und Filterzustand prüfen.

- Systemmeldung/Alarm: ausschalten, zurücksetzen lassen und neu starten.

- Ungewöhnliche Geräusche: Luftstromfreiraum und Filterzustand prüfen.

Wenn Probleme weiterhin bestehen, Nutzung einstellen und den Flowlife-Support kontaktieren.

9. LAGERUNG

- Vor längerer Lagerung das Gerät ausschalten.

- Wasser vollständig ablassen, wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird.

- In trockener Umgebung lagern.

- Direkte Sonneneinstrahlung und extreme Temperaturen vermeiden.

- Vor der Lagerung sicherstellen, dass die Wanne sauber und trocken ist.

10. GARANTIE

Dieses Produkt wird durch eine 2-jährige eingeschränkte Garantie ab Kaufdatum abgedeckt.

Die Garantie deckt Herstellungsfehler in Material und Verarbeitung bei normaler Nutzung und gemäß diesem Handbuch ab.

Die Garantie deckt nicht:

- Normalen Verschleiß

- Schäden durch Missbrauch, unsachgemäße Installation oder Nichtbeachtung der Anweisungen

- Modifikationen oder Reparaturen ohne Genehmigung des Herstellers

- Schäden durch Unfälle, Flüssigkeiten, Feuer oder äußere Einwirkungen

- Verschleißteile wie Filter und Zubehör

Für alle Garantieansprüche ist ein Kaufnachweis erforderlich.

11. APP-KONNEKTIVITÄT (SMART LIFE)

Der Flowplunge Elite Solo kann – je nach Modellkonfiguration und Softwareversion – eine Steuerung per Smartphone-App unterstützen.

Wenn unterstützt, kann das Gerät mit der Smart Life-App verbunden werden, um grundlegende Fernsteuerung und Überwachung zu ermöglichen.

SO VERBINDEN SIE DAS GERÄT

1. Laden Sie die Smart Life-App herunter.

2. Erstellen Sie ein Konto oder melden Sie sich an.

3. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um das Gerät hinzuzufügen.

Wenn das Gerät nicht gefunden wird, starten Sie die Steuereinheit neu und versuchen Sie es erneut.

WICHTIGE HINWEISE

- App-Funktionen können je nach Konfiguration und Updates variieren.

- Prüfen Sie das Bedienfeld immer, bevor Sie die Wanne betreten.

- Betreten Sie die Wanne nicht während aktiver Ozon-Desinfektion.

TECHNISCHE & ELEKTRISCHE SPEZIFIKATIONEN

Kühlsystem: Integrierter Chiller mit Zirkulation, Filtration und Ozon-Desinfektion

Temperaturbereich: 3 °C bis 42 °C

Steuerung: Touch-Panel + WLAN-App (Smart Life), abhängig von der Konfiguration

Geräuschpegel: ≤ 60 dB

Wannenvolumen: ca. 400 L

Trockengewicht: ca. 120 kg

Maximale Last: 544 kg (Nutzer + Wasser)

Außenmaße: ca. 1900 × 800 × 700 mm

Stromversorgung: 220V~ 50/60 Hz (siehe Typenschild am Gerät für Ihr genaues Modell)

Verwenden Sie das Gerät nur gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Beachten Sie stets die Sicherheitsrichtlinien.

FRENCH

1. INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

RLisez attentivement ce manuel d'utilisation avant d'utiliser le Flowplunge Elite Solo. Conservez ce manuel pour référence ultérieure. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures, des risques pour la santé ou des dommages au produit.

Le Flowplunge Elite Solo est un système d'immersion froide à température contrôlée, destiné au bien-être général et à la récupération. Il ne s'agit pas d'un dispositif médical et il n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

DANGER – RISQUE DE BLESSURE, D'ÉLECTROCUTION OU DE NOYADE

- Surveillez toujours l'utilisation. Ne laissez jamais l'unité sans surveillance lorsqu'elle est en fonctionnement.
- N'utilisez pas le produit sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments pouvant altérer la vigilance ou la circulation.
- N'utilisez jamais le bain d'immersion si vous vous sentez mal, étourdi(e), fatigué(e) ou faible.
- N'utilisez pas l'unité si un composant électrique, un câble ou un connecteur est endommagé.
- N'utilisez pas de rallonges ou d'adaptateurs d'alimentation non approuvés pour le produit.
- Ne faites jamais fonctionner l'unité avec des connexions électriques humides.
- N'immergez pas et ne pulvérisez pas d'eau directement sur l'unité de contrôle ou les composants électriques.
- Débranchez l'alimentation avant de nettoyer, d'entretenir ou de vidanger l'unité.
- Ne grimpez pas, ne vous tenez pas debout et ne vous asseyez pas sur le bord de la cuve.
- Les enfants ne doivent jamais utiliser le produit sans la surveillance continue d'un adulte.

AVERTISSEMENT – SÉCURITÉ LIÉE À L'EXPOSITION AU FROID

L'immersion froide peut exercer une contrainte importante sur les systèmes cardiovasculaire et nerveux.

- Commencez par des durées d'exposition courtes et des températures plus élevées.
- Ne dépassez jamais votre niveau de tolérance personnel.
- Sortez immédiatement de la cuve si vous ressentez un engourdissement, une gêne thoracique, des vertiges, un essoufflement, une confusion ou des frissons incontrôlables.
- Ne plongez pas la tête sous l'eau.
- Gardez les mains sur le bord de la cuve pour rester stable lors de l'entrée et de la sortie.
- Ne dormez pas et ne perdez pas conscience à l'intérieur de la cuve.

GROUPES À RISQUE – CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ AVANT UTILISATION SI VOUS :

- Souffrez d'affections cardiaques, circulatoires ou de tension artérielle
- Souffrez de troubles respiratoires
- Avez le syndrome de Raynaud ou une sensibilité au froid
- Présentez des troubles neurologiques ou une diminution de la sensation de température
- Êtes enceinte
- Avez des plaies ouvertes ou avez subi une intervention chirurgicale récente
- Portez des dispositifs médicaux implantés
- N'êtes pas sûr(e) que l'exposition au froid vous convienne

Si vous n'êtes pas certain(e) que l'immersion froide soit appropriée pour vous, consultez un professionnel de santé qualifié avant utilisation. L'utilisation du produit relève entièrement de la responsabilité de l'utilisateur.

SÉCURITÉ DES ENFANTS

- Ce produit n'est pas destiné à être utilisé sans surveillance par des enfants.
- Ne laissez pas les enfants jouer dans ou autour de la cuve.
- Veillez à ce que le panneau de commande et les connexions d'alimentation soient inaccessibles aux enfants.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE & ENVIRONNEMENTALE

- Installez l'unité sur une surface stable et plane capable de supporter le poids de la cuve remplie.
- Assurez une ventilation adéquate autour de l'unité de contrôle en permanence.
- Maintenez l'environnement d'utilisation sec et exempt d'eau stagnante.
- Ne couvrez pas les ouvertures de ventilation ni les zones d'évacuation d'air chaud.
- Une alimentation électrique continue et un fonctionnement normal de la pompe sont requis lorsque la température ambiante approche ou passe sous le point de congélation.

Utilisez le Flowplunge Elite Solo uniquement comme décrit dans ce manuel. La sécurité doit toujours être prioritaire.

2. PRÉSENTATION DU PRODUIT

Le Flowplunge Elite Solo est un système d'immersion froide tout-en-un conçu pour une exposition au froid contrôlée et la récupération. L'unité intègre un système de refroidissement à température contrôlée, la circulation de l'eau, la filtration et la désinfection dans une structure compacte afin d'assurer un fonctionnement constant et fiable.

Le produit est destiné au bien-être personnel et à la récupération, dans un environnement résidentiel ou professionnel. Il n'est pas destiné à un traitement médical ou thérapeutique.

COMPOSANTS PRINCIPAUX

Le Flowplunge Elite Solo comprend les composants principaux suivants :

- ICuve d'immersion isolée
- Système intégré de refroidissement et de circulation
- Système de filtration d'eau intégré
- Système de désinfection à l'ozone
- Panneau de commande tactile
- Sortie de vidange
- Connexion d'alimentation
- Capteur de température interne

Tous les composants sont préinstallés et testés en usine. Aucun groupe froid ni pompe externe n'est nécessaire.

PLAGE DE TEMPÉRATURE

Le Flowplunge Elite Solo est conçu pour fonctionner dans la plage de température d'eau suivante :

- Température minimale : 3 °C (37 °F)
- Température maximale : 42 °C (108 °F)

Les performances de refroidissement peuvent varier selon la température ambiante, la ventilation et les conditions d'installation.

UTILISATION PRÉVUE

- Immersion froide pour la récupération, le bien-être et le conditionnement général
- Utilisation par une seule personne
- Utilisation en intérieur ou en extérieur lorsque l'installation est conforme à ce manuel

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant de faire fonctionner le Flowplunge Elite Solo pour la première fois :

- Assurez-vous que toutes les protections de transport et les matériaux d'emballage ont été retirés
- Vérifiez que l'unité est installée sur une surface plane et stable
- Laissez l'unité en position verticale pendant au moins 12 heures après le transport avant de l'alimenter
- Confirmez que les connexions électriques et de vidange sont correctement installées
- Remplissez la cuve avec de l'eau propre avant de mettre le système sous tension

Le non-respect de ces étapes peut entraîner un mauvais fonctionnement ou endommager le système de refroidissement.

ENVIRONNEMENT D'UTILISATION

- Température ambiante recommandée : 5 °C à 35 °C
- Humidité relative : inférieure à 90 %
- Gardez la zone autour de l'unité dégagée afin de permettre la circulation d'air
- Ne placez pas l'unité dans des espaces fermés sans ventilation

3. INSTALLATION & MISE EN SERVICE

Une installation correcte est essentielle pour un fonctionnement sûr, des performances de refroidissement optimales et une longue durée de vie du produit. Suivez attentivement toutes les étapes avant de mettre l'unité sous tension.

3.1 EMBLACEMENT & DÉGAGEMENT

Placez le Flowplunge Elite Solo sur une surface stable et plane capable de supporter le poids total de l'unité remplie.

- Installez sur une surface solide et plane (béton, carrelage, terrasse renforcée)
- N'installez pas sur un sol irrégulier, mou ou instable
- Assurez-vous que l'unité est de niveau pour permettre une circulation et une vidange correctes

Dégagements minimum requis

- Arrière et côtés : au moins 50 cm de dégagement pour la circulation d'air
- Avant : espace suffisant pour une entrée et une sortie en toute sécurité
- Dessus : accès dégagé pour l'utilisation et l'entretien

Ne placez pas l'unité dans des espaces fermés sans ventilation.

Exigence de capacité de charge

La surface d'installation doit être capable de supporter le poids total de l'unité remplie, y compris l'utilisateur. La charge maximale est de 544 kg (eau + utilisateur).

N'installez pas l'unité sur une surface instable, irrégulière ou limitée en charge.

3.2 INSTALLATION INTÉRIEURE & EXTÉRIEURE

Le Flowplunge Elite Solo peut être installé à l'intérieur ou à l'extérieur, à condition que l'installation soit conforme à ce manuel.

Installation intérieure :

- Assurez un drainage de sol approprié ou une protection contre l'eau
- Prévoyez une ventilation adéquate pour éviter l'accumulation d'humidité
- Évitez de placer l'unité près d'équipements électriques sensibles

Installation extérieure :

- Placez l'unité dans une zone abritée lorsque cela est possible
- Protégez-la de la pluie directe, de la neige et d'une exposition prolongée au soleil
- Assurez-vous que le sol est de niveau et peut gérer l'écoulement de l'eau
- Une alimentation continue et une circulation d'eau normale sont requises lorsque la température ambiante approche ou passe sous le point de congélation.

L'unité ne doit pas être immergée ni exposée à des inondations.

3.3 RACCORDEMENT DE VIDANGE

L'unité est équipée d'une sortie de vidange intégrée pour l'évacuation de l'eau.

- Raccordez un tuyau de vidange adapté avant de remplir la cuve
- Assurez-vous que le tuyau est solidement fixé et dirigé vers un point d'évacuation approprié
- Vérifiez que le chemin de vidange permet un écoulement libre

Débranchez toujours l'alimentation avant de vidanger l'unité.

3.4 REMPLISSAGE DE LA CUVE

Remplissez la cuve avec de l'eau propre et fraîche avant de mettre le système sous tension.

- Utilisez de l'eau du robinet
- Ne remplissez pas au-delà du niveau recommandé
- Remplissez jusqu'à ce que le niveau d'eau soit au-dessus de l'entrée de circulation et en dessous du bord supérieur de la cuve

Le niveau d'eau doit être suffisant pour couvrir entièrement l'entrée de circulation pendant le fonctionnement.

3.5 RACCORDEMENT ÉLECTRIQUE

Le Flowplunge Elite Solo doit être raccordé à une source d'alimentation correctement mise à la terre.

- Utilisez une prise électrique dédiée
- N'utilisez pas de rallonge ni de multiprise/adaptateur multi-sorties
- Assurez-vous que la prise correspond aux spécifications électriques de l'unité
- Gardez toutes les connexions électriques sèches en permanence

Après le transport, laissez l'unité en position verticale et débranchée pendant au moins 12 heures avant de la raccorder.

3.6 PREMIÈRE MISE SOUS TENSION 3.7 TRANSPORT & DÉPLACEMENT

Une fois l'installation terminée :

- Confirmez que la cuve est remplie d'eau
- Assurez-vous que toutes les zones de ventilation sont dégagées
- Vérifiez que la connexion de vidange est sécurisée
- Branchez le câble d'alimentation
- Mettez sous tension l'alimentation principale
- Si l'unité a été transportée ou inclinée :
 - Maintenez l'unité en position verticale
 - Attendez au moins 12 heures avant de la mettre sous tension
 - Ne mettez jamais l'unité sous tension immédiatement après le transport

Le non-respect de ces consignes peut endommager le système de refroidissement.

Le système s'initialise automatiquement. Attendez quelques minutes que le système de contrôle se stabilise avant de modifier les réglages.

4. UNITÉ DE CONTRÔLE TOUT-EN-UN & PANNEAU TACTILE – APERÇU

Le Flowplunge Elite Solo dispose d'une unité de contrôle intégrée tout-en-un qui gère le refroidissement, la circulation de l'eau, la filtration et la désinfection. Le système est conçu pour fonctionner automatiquement une fois les réglages configurés.

4.1 FONCTIONS DE L'UNITÉ DE CONTRÔLE

L'unité de contrôle gère :

- Refroidissement de l'eau
- Circulation de l'eau
- Cycle de filtration
- Désinfection à l'ozone
- Surveillance de la température
- Protection du système et détection des défauts

4.2 PANNEAU TACTILE – APERÇU

Le panneau tactile donne accès aux commandes principales du système et aux indicateurs d'état.

Fonctions typiques :

- Marche / arrêt
- Réglage de la température de l'eau
- Activation du refroidissement
- Activation de la filtration
- Activation de la désinfection à l'ozone
- Indicateurs d'état du système
- Alertes d'erreur ou de protection

La disposition exacte et les icônes peuvent varier légèrement selon la version logicielle.

4.3 MISE EN MARCHÉ DU SYSTÈME

Pour mettre en marche le Flowplunge Elite Solo :

1. Assurez-vous que la cuve est remplie d'eau et que toutes les connexions sont sécurisées.
 2. Branchez le câble d'alimentation sur une prise mise à la terre.
 3. Appuyez sur le bouton marche/arrêt du panneau de commande.
- Le système s'initialise automatiquement. Le refroidissement et la circulation peuvent démarrer après un court délai.

4.4 RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU

- Utilisez les commandes de température du panneau tactile pour définir la température souhaitée.
 - Le système refroidit automatiquement l'eau jusqu'à la température sélectionnée.
 - L'atteinte de températures plus basses peut prendre plus de temps selon les conditions ambiantes.
- Évitez de modifier fréquemment le réglage de température pendant le fonctionnement.

4.5 FILTRATION & DÉSINFECTION À L'OZONE

Le Flowplunge Elite Solo utilise une circulation d'eau continue associée à la filtration et à la désinfection à l'ozone pour contribuer au maintien de la qualité de l'eau.

- La filtration fonctionne automatiquement en fonctionnement normal.
- La désinfection à l'ozone peut être activée via le panneau de commande selon les besoins.
- N'entrez pas dans la cuve pendant les cycles actifs de désinfection à l'ozone.

Utilisation recommandée de la désinfection à l'ozone :

- Effectuez une désinfection à l'ozone après chaque journée d'utilisation ou après 5 à 6 sessions d'immersion.
- Un cycle automatique complet d'ozone par désinfection est suffisant.

Un cycle typique de désinfection à l'ozone s'exécute automatiquement et dure environ 20 à 30 minutes, selon l'état du système.

Attendez toujours la fin complète du cycle de désinfection avant d'entrer dans la cuve.

4.6 PROTECTION DU SYSTÈME & ALERTES

Le système intègre des fonctions de protection afin de prévenir les dommages.

Celles-ci peuvent inclure :

- Protection contre température trop élevée ou trop basse
- Protection du débit d'eau / circulation
- Arrêt de sécurité électrique
- Protections du compresseur (temporisations)
- Si une alerte de défaut ou de protection s'affiche :
 - Sortez immédiatement de la cuve
 - Mettez le système hors tension
 - Laissez l'unité se réinitialiser
 - Consultez la section dépannage avant de redémarrer

4.7 VEILLE & FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Lorsque le système est sous tension, il peut passer en mode veille entre les cycles de refroidissement ou de filtration.

- Ceci est un fonctionnement normal
 - Le système s'active automatiquement en cas de besoin
 - Aucune intervention manuelle n'est requise
- Ne débranchez pas l'alimentation pendant les cycles actifs de refroidissement, sauf nécessité.

4.8 RECOMMANDATIONS EN CAS DE TEMPÉRATURES INFÉRIEURES À 0 °C

Une circulation d'eau continue est essentielle pour un fonctionnement sûr, en particulier dans des environnements froids. Si la circulation de l'eau s'arrête lorsque l'unité est sous tension — en raison d'un blocage de pompe, de filtres obstrués ou d'un débit insuffisant — l'eau à l'intérieur du système peut geler lorsque la température ambiante est inférieure à 0 °C et endommager l'équipement.

La pompe de circulation dispose d'un programme d'autoprotection :

- Si le débit d'eau descend en dessous de 8 L/min, la pompe et le système s'arrêtent automatiquement.
- Cet arrêt ne prévient pas le gel si la température ambiante est inférieure à 0 °C.
- En cas de coupure de courant lorsque la température ambiante est inférieure à 0 °C :
- L'eau à l'intérieur du Flowplunge Elite Solo doit être vidangée immédiatement.
- Des dommages internes dus au gel peuvent survenir si de l'eau reste dans le système.

Pour les installations extérieures dans des régions où l'alimentation hivernale est instable, il est fortement recommandé de surveiller les conditions météorologiques et de vidanger le système de manière proactive si des coupures prolongées sont attendues.

- Si l'unité reste sous tension avec une circulation d'eau active, elle peut fonctionner en sécurité à des températures négatives grâce à ses protections internes.
- Si l'unité est hors tension ou si une coupure se produit lorsque la température ambiante est inférieure à 0 °C, l'unité doit être entièrement vidangée immédiatement afin d'éviter les dommages dus au gel.
- Ne laissez jamais l'unité remplie d'eau et hors tension dans des conditions de gel.

5. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Cette section décrit comment démarrer et utiliser le Flowplunge Elite Solo en toute sécurité pour une session d'immersion.

5.1 VÉRIFICATIONS AVANT UTILISATION

Avant chaque session :

- Vérifiez que le niveau d'eau est au-dessus de l'entrée de circulation et en dessous du bord supérieur de la cuve
- Confirmez que la température de l'eau est réglée comme souhaité
- Assurez-vous que la filtration et la circulation fonctionnent
- Vérifiez que la zone autour de l'unité est sèche et dégagée
- Assurez-vous que le panneau de commande fonctionne normalement

N'entrez pas dans la cuve si des avertissements système ou des indicateurs de défaut sont actifs.

5.2 ENTRER DANS LA CUVE

- Entrez lentement et avec prudence
- Utilisez le bord de la cuve comme appui
- Descendez progressivement afin de stabiliser votre respiration
- Gardez la tête au-dessus de l'eau en permanence
- Ne plongez pas la tête ni le visage sous l'eau

Une immersion soudaine peut provoquer une réaction respiratoire involontaire. Entrer lentement aide à réduire le choc.

5.3 PENDANT LA SESSION

- Respirez calmement et de manière contrôlée
- Évitez une respiration rapide ou forcée
- Restez immobile et détendu(e)
- Surveillez la réaction de votre corps pendant toute la session

Si l'inconfort augmente ou si la respiration devient incontrôlée, sortez immédiatement de la cuve.

5.4 SORTIR DE LA CUVE

- Sortez lentement et avec prudence
- Utilisez le bord de la cuve comme appui
- Évitez de vous relever brusquement ou de faire des mouvements rapides
- Séchez-vous immédiatement après la sortie

Prenez un moment pour stabiliser votre respiration et votre circulation après la session.

5.5 APRÈS LA SESSION

- Laissez votre corps se réchauffer progressivement
- Portez des vêtements chauds si nécessaire
- Évitez les douches très chaudes immédiatement après une exposition intense au froid
- Hydratez-vous suffisamment

Ne faites pas une seconde session d'immersion froide le même jour, sauf si vous êtes expérimenté(e) et pleinement rétabli(e).

5.6 NOTES GÉNÉRALES

- Utilisez le produit uniquement pour son usage prévu
- Ne laissez jamais la cuve remplie et sous tension sans surveillance
- Suivez toujours les recommandations d'exposition au froid
- Arrêtez l'utilisation si vous vous sentez malade ou fatigué(e)

6. RECOMMANDATIONS D'EXPOSITION AU FROID

L'immersion froide impose un stress important au corps. Commencez prudemment et augmentez progressivement l'exposition selon votre tolérance et votre expérience.

DÉBUTANTS

- Température de l'eau : 10–15 °C
- Durée : 1–2 minutes
- Fréquence : 2–3 fois par semaine

INTERMÉDIAIRES

- Température de l'eau : 8–12 °C
- Durée : 2–4 minutes
- Fréquence : 3–5 fois par semaine

EXPÉRIMENTÉS

- Température de l'eau : 3–8 °C
- Durée : 3–6 minutes
- Fréquence : 3–6 fois par semaine

RÈGLES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Ne dépassez jamais 6 minutes par session
 - N'utilisez jamais le bain seul si vous vous sentez mal ou fatigué(e)
 - Ne pratiquez pas l'hyperventilation avant ou pendant l'immersion
 - Sortez immédiatement en cas de vertiges, gêne thoracique, engourdissement, confusion ou perte de contrôle moteur
 - Réchauffez-vous progressivement après chaque session
- L'exposition au froid doit être régulière et contrôlée, pas extrême.

7. ENTRETIEN & QUALITÉ DE L'EAU

Un entretien régulier est essentiel pour l'hygiène, la performance et la durée de vie du système.

Mettez toujours le système hors tension et débranchez l'alimentation avant de nettoyer, vidanger ou entretenir l'unité.

7.1 NETTOYAGE DE LA CUVE

- Nettoyez régulièrement l'intérieur de la cuve avec un produit doux et approuvé
- N'utilisez pas d'outils abrasifs ni de produits chimiques corrosifs
- Rincez soigneusement après nettoyage
- Gardez la zone autour de l'unité sèche

7.2 COMPLÉMENT D'EAU

De l'eau peut être perdue lors d'une utilisation normale lorsque les utilisateurs sortent de la cuve.

- Vérifiez régulièrement le niveau d'eau
- Ajoutez de l'eau propre si nécessaire
- Évitez d'ajouter de grands volumes d'un seul coup

7.3 ENTRETIEN DU FILTRE

Un entretien régulier du filtre est essentiel pour maintenir la qualité de l'eau et la performance du système.

- Dans les environnements publics ou à forte utilisation : remplacez le filtre à eau toutes les 2 à 4 semaines
 - Dans les environnements privés ou à faible utilisation : remplacez le filtre à eau toutes les 4 à 6 semaines
- La fréquence de remplacement peut varier selon la qualité de l'eau, l'intensité d'utilisation et les conditions environnementales. Les filtres de remplacement sont disponibles uniquement via les canaux officiels Flowlife. Pour garantir l'ajustement, la performance et la sécurité du système, utilisez uniquement des filtres d'origine achetés sur flowlife.com. L'utilisation de filtres non approuvés ou de tiers peut affecter les performances du système et n'est pas couverte par la garantie.

7.4 UTILISATION INTENSIVE & MULTI-UTILISATEURS

Le Flowplunge Elite Solo est conçu pour une utilisation fréquente tout au long de la journée, y compris dans des environnements où plusieurs utilisateurs se succèdent.

Comportement de la température en cas d'utilisation intensive

Lors d'utilisations répétées, la température de l'eau peut être influencée par :

- La chaleur corporelle transférée pendant l'immersion
- La perte d'eau lorsque les utilisateurs sortent
- L'ajout d'eau neuve à température ambiante

Dans les environnements à forte utilisation, il est normal d'ajouter de petites quantités d'eau chaque jour pour maintenir le niveau correct. L'eau nouvellement ajoutée peut augmenter temporairement la température globale. Le système de refroidissement compense automatiquement et rétablit la température réglée au fil du temps. La vitesse de rétablissement peut varier selon la température ambiante, la ventilation et l'intensité d'utilisation.

Bonnes pratiques recommandées pour plusieurs utilisateurs

- Laissez le système sous tension entre les sessions
- Évitez de modifier fréquemment les réglages de température
- Complétez l'eau progressivement si nécessaire plutôt que d'ajouter de grands volumes d'un seul coup
- Exécutez la désinfection à l'ozone à la fin de chaque journée d'utilisation
- Surveillez régulièrement la clarté de l'eau et l'état du filtre

Performance et durée de vie du filtre

Le Flowplunge Elite Solo utilise une filtration de haute précision pour maintenir une eau propre. En raison du niveau de filtration fin, les filtres peuvent se colmater plus rapidement en cas d'utilisation intensive.

Rincer un filtre colmaté sous l'eau courante peut restaurer temporairement le débit, mais la performance de filtration ne peut pas être totalement récupérée lorsque les pores fins sont obstrués. Un remplacement régulier du filtre est donc nécessaire.

Remplacement de l'eau

Afin de maintenir une hygiène optimale et des performances système optimales, l'eau doit être complètement vidangée et remplacée périodiquement.

Tous les utilisateurs doivent se doucher soigneusement avant d'entrer dans la cuve. Maintenir un environnement propre est essentiel pour préserver la qualité de l'eau.

- Usage privé : généralement toutes les 3 à 8 semaines

- Usage intensif ou environnement commercial : généralement toutes les 2 à 4 semaines

Remplacez l'eau plus tôt si elle devient trouble, développe une odeur ou si une contamination est suspectée.

8. DÉPANNAGE (RÉSUMÉ)

- L'eau ne refroidit pas : vérifiez les dégagements de ventilation et les réglages de température

- Faible circulation d'eau : vérifiez le niveau d'eau et l'état du filtre

- Alerte système : mettez hors tension, laissez réinitialiser, puis redémarrez

- Bruit inhabituel : vérifiez le dégagement d'air et l'état du filtre

Si le problème persiste, cessez l'utilisation et contactez l'assistance Flowlife.

9. STOCKAGE

- Mettez l'unité hors tension avant un stockage de longue durée

- Vidangez complètement l'eau si l'unité ne sera pas utilisée pendant une période prolongée

- Stockez dans un environnement sec

- Évitez l'exposition directe au soleil et les températures extrêmes

- Assurez-vous que la cuve est propre et sèche avant stockage

10. GARANTIE

Ce produit est couvert par une garantie limitée de 2 ans à compter de la date d'achat.

La garantie couvre les défauts de fabrication des matériaux et de la main-d'œuvre dans le cadre d'une utilisation normale et conformément à ce manuel.

La garantie ne couvre pas :

- L'usure normale

- Les dommages causés par une mauvaise utilisation, une installation incorrecte ou le non-respect des instructions

- Les modifications ou réparations non autorisées par le fabricant

- Les dommages causés par des accidents, des liquides, un incendie ou des forces externes

- Les pièces consommables telles que les filtres et les accessoires

Une preuve d'achat est requise pour toute réclamation au titre de la garantie.

11. CONNECTIVITÉ DE L'APPLICATION (SMART LIFE)

Le Flowplunge Elite Solo peut prendre en charge le contrôle via une application smartphone selon la configuration du modèle et la version logicielle.

Lorsque cette fonction est disponible, l'unité peut être connectée à l'application mobile Smart Life pour un contrôle à distance de base et un suivi.

COMMENT SE CONNECTER

1. Téléchargez l'application Smart Life.

2. Créez un compte ou connectez-vous.

3. Suivez les instructions dans l'application pour ajouter l'appareil.

Si l'appareil ne peut pas être trouvé, redémarrez l'unité de contrôle et réessayez.

REMARQUES IMPORTANTES

- Les fonctions de l'application peuvent varier selon la configuration et les mises à jour.

- Vérifiez toujours le panneau de commande avant d'entrer dans la cuve.

- N'entrez pas dans la cuve pendant une désinfection active à l'ozone.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES & ÉLECTRIQUES

Système de refroidissement : groupe froid intégré avec circulation, filtration et désinfection à l'ozone

Plage de température : 3 °C à 42 °C

Commande : panneau tactile + contrôle Wi-Fi via application (Smart Life), selon la configuration

Niveau sonore : ≤ 60 dB

Capacité de la cuve : env. 400 L

Poids à vide : env. 120 kg

Charge maximale : 544 kg (utilisateur + eau)

Dimensions extérieures : env. 1900 × 800 × 700 mm

Alimentation : 220V~ 50/60 Hz (voir l'étiquette signalétique de l'unité pour votre modèle exact)

Utilisez uniquement conformément aux instructions de ce manuel. Respectez toujours les consignes de sécurité.

SPANISH

1. INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Lea este manual de usuario detenidamente antes de usar el Flowplunge Elite Solo. Conserve este manual para futuras consultas. El incumplimiento de las instrucciones y de las pautas de seguridad puede provocar lesiones, riesgos para la salud o daños en el producto.

El Flowplunge Elite Solo es un sistema de inmersión en agua fría con control de temperatura, destinado al bienestar general y la recuperación. No es un dispositivo médico y no está diseñado para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

PELIGRO – RIESGO DE LESIÓN, DESCARGA ELÉCTRICA O AHOGAMIENTO

- Supervise siempre el uso. Nunca deje la unidad desatendida mientras esté en funcionamiento.
- No utilice el producto bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que afecten la atención o la circulación.
- Nunca utilice el baño de inmersión si se siente indispuesto/a, mareado/a, fatigado/a o aturdido/a.
- No utilice la unidad si algún componente eléctrico, cable o conector está dañado.
- No utilice cables de extensión ni adaptadores de corriente no aprobados para el producto.
- Nunca haga funcionar la unidad con conexiones eléctricas mojadas.
- No sumerja ni rocíe agua directamente sobre la unidad de control o los componentes eléctricos.
- Desconecte la alimentación antes de limpiar, realizar mantenimiento o vaciar la unidad.
- No se suba, se ponga de pie ni se siente en el borde de la bañera.
- Los niños nunca deben utilizar el producto sin supervisión continua de un adulto.

ADVERTENCIA – SEGURIDAD DE EXPOSICIÓN AL FRÍO

La inmersión en frío puede ejercer una tensión significativa sobre los sistemas cardiovascular y nervioso.

- Empezar con tiempos de exposición cortos y temperaturas más altas.
- Nunca supere su nivel de tolerancia personal.
- Salga de la bañera inmediatamente si experimenta entumecimiento, molestia en el pecho, mareos, falta de aire, confusión o temblores incontrolables.
- No sumerja la cabeza bajo el agua.
- Mantenga las manos en el borde de la bañera para estabilidad al entrar o salir.
- No se duerma ni pierda la conciencia mientras esté dentro de la bañera.

GRUPOS DE RIESGO – CONSULTE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD ANTES DE USAR SI:

- Tiene afecciones cardíacas, circulatorias o de presión arterial
- Tiene trastornos respiratorios
- Padece síndrome de Raynaud o sensibilidad al frío
- Tiene afecciones neurológicas o pérdida de sensibilidad a la temperatura
- Está embarazada
- Tiene heridas abiertas o se ha sometido a una cirugía reciente
- Utiliza dispositivos médicos implantados
- No está seguro/a de si la exposición al frío es adecuada para usted

Si no está seguro/a de si la inmersión en frío es apropiada para usted, consulte a un profesional sanitario cualificado antes de usarla. El uso del producto es responsabilidad exclusiva del usuario.

SEGURIDAD INFANTIL

- Este producto no está destinado a ser utilizado por niños sin supervisión.
- No permita que los niños jueguen dentro o alrededor de la bañera.
- Asegúrese de que el panel de control y las conexiones de alimentación no estén al alcance de los niños.
- La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños.

SEGURIDAD ELÉCTRICA Y AMBIENTAL

- Instale la unidad sobre una superficie estable y nivelada capaz de soportar el peso de la bañera llena.
- Garantice una ventilación adecuada alrededor de la unidad de control en todo momento.
- Mantenga el entorno de funcionamiento seco y libre de agua estancada.
- No cubra las aberturas de ventilación ni las zonas de salida de aire caliente.
- Se requiere suministro eléctrico continuo y funcionamiento normal de la bomba en todo momento cuando la temperatura ambiente se acerque o caiga por debajo del punto de congelación.

Utilice el Flowplunge Elite Solo solo según se describe en este manual. Priorice siempre la seguridad.

2. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO

El Flowplunge Elite Solo es un sistema de inmersión en frío todo en uno diseñado para exposición al frío controlada y recuperación. La unidad integra un sistema de enfriamiento con control de temperatura, circulación de agua, filtración y desinfección en una estructura compacta para un funcionamiento constante y fiable.

El producto está destinado al bienestar personal y la recuperación en entornos residenciales o profesionales. No está destinado a tratamiento médico o terapéutico.

COMPONENTES PRINCIPALES

El Flowplunge Elite Solo consta de los siguientes componentes principales:

- Bañera de inmersión aislada
- Sistema integrado de enfriamiento y circulación
- Sistema de filtración de agua incorporado
- Sistema de desinfección por ozono
- Panel de control táctil
- Salida de drenaje
- Conexión de alimentación
- Sensor interno de temperatura

Todos los componentes están preinstalados y probados en fábrica. No se requiere enfriador ni bomba externos.

RANGO DE TEMPERATURA

El Flowplunge Elite Solo está diseñado para operar dentro del siguiente rango de temperatura del agua:

- Temperatura mínima: 3 °C (37 °F)
- Temperatura máxima: 42 °C (108 °F)

El rendimiento de enfriamiento puede variar según la temperatura ambiente, la ventilación y las condiciones de instalación.

USO PREVISTO

- Inmersión en frío para recuperación, bienestar y acondicionamiento general
- Operación para un solo usuario
- Uso en interior o exterior cuando se instala de acuerdo con este manual

ANTES DEL PRIMER USO

Antes de utilizar el Flowplunge Elite Solo por primera vez:

- Asegúrese de que se hayan retirado todas las protecciones de transporte y materiales de embalaje.
- Verifique que la unidad esté instalada sobre una superficie nivelada y estable.
- Deje la unidad en posición vertical durante al menos 12 horas después del transporte antes de encenderla.
- Confirme que las conexiones eléctricas y de drenaje estén correctamente instaladas.
- Llene la bañera con agua limpia antes de encender el sistema.

El incumplimiento de estos pasos puede provocar un funcionamiento incorrecto o daños en el sistema de enfriamiento.

ENTORNO DE FUNCIONAMIENTO

- Temperatura ambiente recomendada: 5 °C a 35 °C
- Humedad relativa: inferior al 90%
- Mantenga el área alrededor de la unidad despejada para permitir el flujo de aire
- No coloque la unidad en espacios cerrados sin ventilación

3. INSTALACIÓN Y CONFIGURACIÓN

La instalación correcta es esencial para un funcionamiento seguro, un rendimiento de enfriamiento óptimo y una larga vida útil del producto. Siga cuidadosamente todos los pasos antes de encender la unidad.

3.1 UBICACIÓN Y ESPACIO LIBRE

Coloque el Flowplunge Elite Solo sobre una superficie estable y nivelada capaz de soportar el peso total de la unidad llena.

- Instale sobre una superficie sólida y plana (hormigón, suelo de baldosas, terraza reforzada)
- No instale sobre terreno irregular, blando o inestable
- Asegúrese de que la unidad esté nivelada para permitir una circulación y drenaje adecuados

Requisitos mínimos de espacio libre:

- Parte trasera y laterales: mínimo 50 cm de espacio para el flujo de aire
- Parte frontal: espacio suficiente para entrar y salir con seguridad
- Parte superior: acceso sin obstrucciones para uso y mantenimiento

No coloque la unidad dentro de espacios cerrados sin ventilación

Requisito de capacidad de carga

La superficie de instalación debe ser capaz de soportar el peso total de la unidad llena, incluido el usuario. La carga máxima es de 544 kg (agua + usuario).

No instale la unidad sobre superficies inestables, irregulares o con limitación de carga.

3.2 INSTALACIÓN EN INTERIOR Y EXTERIOR

El Flowplunge Elite Solo puede instalarse en interiores o exteriores si se instala de acuerdo con este manual.

Instalación en interior:

- Asegure un drenaje de suelo adecuado o protección contra el agua.
- Proporcione ventilación suficiente para evitar acumulación de humedad.
- Evite colocar la unidad cerca de equipos eléctricos sensibles.

Instalación en exterior:

- Coloque la unidad en un área protegida cuando sea posible.
- Protégala de lluvia directa, nieve y exposición prolongada al sol.
- Asegúrese de que el suelo esté nivelado y pueda manejar el escurrimiento del agua.
- Se requiere suministro eléctrico continuo y circulación normal del agua en todo momento cuando la temperatura ambiente se acerque o caiga por debajo del punto de congelación.

La unidad no debe sumergirse ni exponerse a condiciones de inundación.

3.3 CONEXIÓN DE DRENAJE

La unidad está equipada con una salida de drenaje incorporada para la extracción de agua.

- Conecte una manguera de drenaje adecuada a la salida antes de llenar la bañera.
- Asegúrese de que la manguera esté bien fijada y dirigida a un drenaje apropiado.
- Verifique que la ruta de drenaje permita un flujo de agua libre.

Desconecte siempre la alimentación antes de vaciar la unidad.

3.4 LLENADO DE LA BAÑERA

Llene la bañera con agua limpia y fresca antes de encender el sistema.

- Use agua de grifo estándar.
- Llene hasta que el nivel del agua esté por encima de la entrada de circulación y por debajo del borde superior de la bañera.
- No sobrellene la bañera.

El nivel del agua debe ser suficiente para cubrir completamente la entrada de circulación durante el funcionamiento.

3.5 CONEXIÓN ELÉCTRICA

El Flowplunge Elite Solo debe conectarse a una fuente de alimentación correctamente puesta a tierra.

- Use un tomacorriente dedicado.
- No use extensiones ni adaptadores múltiples.
- Asegúrese de que el tomacorriente coincida con las especificaciones eléctricas de la unidad.
- Mantenga todas las conexiones eléctricas secas en todo momento.

Deje la unidad en posición vertical y desenchufada durante al menos 12 horas después del transporte antes de conectar la alimentación.

3.6 PRIMER ENCENDIDO

Después de completar la instalación:

- Confirme que la bañera esté llena de agua.
- Asegúrese de que todas las áreas de ventilación estén despejadas.
- Verifique que la conexión de drenaje sea segura.
- Conecte el cable de alimentación.
- Encienda la alimentación principal.
- The system will initialise automatically.

El sistema se inicializará automáticamente. Espere varios minutos para que el sistema de control se estabilice antes de ajustar la configuración.

3.7 TRANSPORTE Y REUBICACIÓN

Si la unidad se ha transportado o inclinado:

- Mantenga la unidad en posición vertical.
- Espere un mínimo de 12 horas antes de encenderla.
- Nunca encienda la unidad inmediatamente después del transporte.

El incumplimiento de estas pautas puede dañar el sistema de enfriamiento.

4. UNIDAD DE CONTROL TODO EN UNO Y PANEL TÁCTIL

El Flowplunge Elite Solo cuenta con una unidad de control integrada todo en uno que gestiona el enfriamiento, la circulación de agua, la filtración y la desinfección. El sistema está diseñado para funcionar automáticamente una vez configurados los ajustes.

4.1 FUNCIONES DE LA UNIDAD DE CONTROL

La unidad de control gestiona:

- Enfriamiento del agua
- Ciclo de filtración
- Monitoreo de temperatura
- Circulación del agua
- Desinfección por ozono
- Protección del sistema y detección de fallos

4.2 DESCRIPCIÓN DEL PANEL TÁCTIL

El panel táctil proporciona acceso a los controles principales del sistema y a los indicadores de estado.

Funciones típicas:

- Encendido / apagado
- Ajuste de temperatura del agua
- Activación del enfriamiento
- Activación de la filtración
- Activación de la desinfección por ozono
- Indicadores de estado del sistema
- Alertas de error o protección

El diseño exacto y los iconos pueden variar ligeramente según la versión del software.

4.3 ENCENDIDO DEL SISTEMA

Para encender el Flowplunge Elite Solo:

1. Asegúrese de que la bañera esté llena de agua y que todas las conexiones estén seguras.
 2. Conecte el cable de alimentación a un tomacorriente con puesta a tierra.
 3. Presione el botón de encendido en el panel de control.
- El sistema se inicializará automáticamente. El enfriamiento y la circulación pueden comenzar después de un breve retraso.

4.4 AJUSTE DE LA TEMPERATURA DEL AGUA

- Utilice los controles de temperatura del panel táctil para establecer la temperatura deseada.
 - El sistema enfriará automáticamente el agua hasta la temperatura seleccionada.
 - Alcanzar temperaturas más bajas puede tardar más según las condiciones ambientales.
- Evite cambiar repetidamente la configuración de temperatura durante el funcionamiento.

4.5 FILTRACIÓN Y DESINFECCIÓN POR OZONO

El Flowplunge Elite Solo utiliza circulación continua de agua combinada con filtración y desinfección por ozono para ayudar a mantener la calidad del agua.

- La filtración funciona automáticamente durante el funcionamiento normal.
- La desinfección por ozono puede activarse desde el panel de control según las necesidades de uso.
- No entre en la bañera durante los ciclos activos de desinfección por ozono.

Uso recomendado de la desinfección por ozono:

- Ejecute la desinfección por ozono después de cada día de uso o después de cada 5–6 sesiones de inmersión.
- Un ciclo automático completo por cada desinfección es suficiente.

Un ciclo típico de desinfección por ozono se ejecuta automáticamente y dura aproximadamente 20–30 minutos, dependiendo de las condiciones del sistema.

Espere siempre a que el ciclo de desinfección finalice por completo antes de entrar en la bañera.

4.6 PROTECCIÓN DEL SISTEMA Y ALERTAS

El sistema incluye funciones de protección integradas para evitar daños.

Estas pueden incluir:

- Protección por temperatura alta o baja
 - Protección de flujo de agua
 - Apagado de seguridad eléctrica
 - Protecciones del compresor (retrasos)
- Si aparece una alerta de fallo o protección:
- Salga inmediatamente de la bañera.
 - Apague el sistema.
 - Permita que la unidad se reinicie.
 - Consulte la sección de solución de problemas antes de reiniciar.

4.7 MODO DE ESPERA Y FUNCIONAMIENTO AUTOMÁTICO

Cuando está encendido, el sistema puede entrar en modo de espera entre ciclos de enfriamiento o filtración.

- Esto es un funcionamiento normal.
- El sistema se activará automáticamente cuando sea necesario.
- No se requiere intervención manual.

No desconecte la alimentación durante ciclos activos de enfriamiento a menos que sea necesario.

4.8 PAUTAS PARA TEMPERATURAS BAJO CERO

La circulación continua del agua es esencial para un funcionamiento seguro, especialmente en entornos fríos.

Si la circulación del agua se detiene mientras la unidad está encendida — debido a bloqueo de bomba, filtros obstruidos o flujo insuficiente — el agua dentro del sistema puede congelarse con temperaturas ambiente bajo cero y causar daños al equipo.

La bomba de circulación incluye un programa de autoprotección:

- Si el caudal de agua cae por debajo de 8 L/min, la bomba y el sistema se detendrán automáticamente.
- Esta detención no evita la congelación si la temperatura ambiente es inferior a 0 °C.
- En caso de un corte de energía durante temperaturas ambiente bajo cero:
- El agua dentro del Flowplunge Elite Solo debe drenarse inmediatamente.
- Pueden ocurrir daños internos por congelación si el agua permanece dentro del sistema.

Para instalaciones exteriores en regiones con suministro eléctrico invernal inestable, se recomienda encarecidamente supervisar las condiciones meteorológicas y drenar el sistema de forma proactiva si se esperan cortes prolongados.

- Si la unidad permanece encendida con circulación activa, puede operar de forma segura bajo cero utilizando sus sistemas de protección internos.
- Si la unidad está apagada o ocurre un corte cuando la temperatura ambiente es inferior a 0 °C, la unidad debe drenarse completamente e inmediatamente para evitar daños por congelación.
- Nunca deje la unidad llena de agua y sin alimentación en condiciones de congelación.

5. INSTRUCCIONES DE USO

Esta sección describe cómo iniciar y usar el Flowplunge Elite Solo de manera segura para una sesión de inmersión.

5.1 REVISIÓN PREVIA AL USO

Antes de cada sesión:

- Verifique que el nivel de agua esté por encima de la entrada de circulación y por debajo del borde superior de la bañera.
- Confirme que la temperatura del agua esté configurada como se desea.
- Asegúrese de que los sistemas de filtración y circulación estén funcionando.
- Compruebe que el área circundante esté seca y libre de obstáculos.
- Asegúrese de que el panel de advertencia funcione con normalidad.

No entre en la bañera si hay advertencias del sistema o indicadores de fallo activos.

5.2 ENTRAR EN LA BAÑERA

- Entre en la bañera lentamente y con cuidado.
- Use el borde de la bañera como apoyo al entrar.
- Baje el cuerpo gradualmente para permitir que la respiración se estabilice.
- Mantenga la cabeza fuera del agua en todo momento.
- No sumerja la cabeza ni el rostro.

La inmersión repentina puede causar una respuesta respiratoria involuntaria. Entrar lentamente ayuda a reducir el impacto.

5.3 DURANTE LA SESIÓN

- Mantenga una respiración calmada y controlada.
- Evite respiraciones rápidas o forzadas.
- Permanezca quieto/a y relajado/a.
- Observe cómo responde su cuerpo durante toda la sesión.

Si aumenta la incomodidad o la respiración se vuelve incontrolable, salga de la bañera inmediatamente.

5.4 SALIR DE LA BAÑERA

- Salga de la bañera lentamente y con cuidado.
- Use el borde de la bañera como apoyo.
- Evite ponerse de pie de forma repentina o movimientos rápidos.
- Séquese inmediatamente después de salir.

Tómese un momento para estabilizar la respiración y la circulación después de la sesión.

5.5 DESPUÉS DE LA SESIÓN

- Permita que su cuerpo se caliente gradualmente.
- Use ropa abrigada si es necesario.
- Evite duchas muy calientes inmediatamente después de una exposición intensa al frío.
- Hidrátese adecuadamente.

No realice otra sesión de inmersión en frío el mismo día a menos que tenga experiencia y se haya recuperado por completo.

5.6 NOTAS GENERALES DE USO

- Use el producto solo para su propósito previsto.
- Nunca deje la bañera llena y encendida sin supervisión.
- Siga siempre las pautas recomendadas de exposición al frío.
- Suspenda el uso si se siente indisposto/a o fatigado/a.

6. PAUTAS DE EXPOSICIÓN AL FRÍO

La inmersión en frío ejerce una tensión significativa sobre el cuerpo. Comience con prudencia e incremente la exposición gradualmente según tolerancia y experiencia.

USUARIOS PRINCIPIANTES

- Temperatura del agua: 10–15 °C
- Duración: 1–2 minutos
- Frecuencia: 2–3 veces por semana

USUARIOS INTERMEDIOS

- Temperatura del agua: 8–12 °C
- Duración: 2–4 minutos
- Frecuencia: 3–5 veces por semana

USUARIOS EXPERIMENTADOS

- Temperatura del agua: 3–8 °C
- Duración: 3–6 minutos
- Frecuencia: 3–6 veces por semana

REGLAS GENERALES DE SEGURIDAD

- Nunca exceda los 6 minutos por sesión.
- Nunca use la inmersión solo/a si se siente indisposto/a o fatigado/a.
- No hiperventile antes o durante la inmersión.
- Salga inmediatamente si siente mareos, molestia en el pecho, entumecimiento, confusión o pérdida de control motor.
- Caliente el cuerpo gradualmente después de cada sesión.

La exposición al frío debe ser constante y controlada, no extrema.

7. MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL AGUA

El mantenimiento regular es esencial para la higiene, el rendimiento y la vida útil del sistema.

Apague siempre el sistema y desconecte la alimentación antes de limpiar, vaciar o realizar mantenimiento.

7.1 LIMPIEZA DE LA BAÑERA

- Limpie regularmente el interior de la bañera con un agente de limpieza suave y aprobado.
- No use herramientas abrasivas ni productos químicos corrosivos.
- Enjuague bien después de la limpieza.
- Asegúrese de que el área alrededor de la unidad permanezca seca.

7.2 RELLENO DE AGUA

Puede perderse agua durante el uso normal cuando los usuarios salen de la bañera.

- Compruebe el nivel de agua con regularidad.
- Agregue agua limpia según sea necesario.
- Evite agregar grandes volúmenes de una sola vez.

7.3 MANTENIMIENTO DEL FILTRO

El mantenimiento regular del filtro es esencial para mantener la calidad del agua y el rendimiento del sistema.

- En entornos públicos o de uso intensivo: reemplace el filtro de agua cada 2–4 semanas.
- En entornos privados o de bajo uso: reemplace el filtro de agua cada 4–6 semanas.

La frecuencia de reemplazo puede variar según la calidad del agua, la intensidad de uso y las condiciones ambientales.

Los filtros de reemplazo están disponibles únicamente a través de los canales oficiales de Flowlife. Para garantizar el ajuste, el rendimiento y la seguridad del sistema, use solo filtros originales comprados en flowlife.com.

El uso de filtros no aprobados o de terceros puede afectar el rendimiento del sistema y no está cubierto por la garantía.

7.4 USO INTENSIVO Y MÚLTIPLES USUARIOS

El Flowplunge Elite Solo está diseñado para soportar un uso frecuente durante todo el día, incluso en entornos donde varios usuarios utilizan la bañera consecutivamente.

Comportamiento de la temperatura durante uso intensivo

Durante el uso repetido, la temperatura del agua puede verse afectada por:

- Calor corporal transferido durante la inmersión
- Pérdida de agua cuando los usuarios salen de la bañera
- Adición de agua nueva a temperatura ambiente

En entornos de uso intensivo, es normal añadir pequeñas cantidades de agua a diario para mantener el nivel correcto. El agua recién añadida puede aumentar temporalmente la temperatura general.

El sistema de enfriamiento compensará automáticamente y restaurará la temperatura configurada con el tiempo. La velocidad de recuperación puede variar según la temperatura ambiente, la ventilación y la intensidad de uso.

Prácticas recomendadas para múltiples usuarios

- Mantenga el sistema encendido entre sesiones.
- Evite cambiar con frecuencia la temperatura configurada.
- Rellene el agua gradualmente según sea necesario en lugar de añadir grandes volúmenes de una sola vez.
- Ejecute la desinfección por ozono al final de cada día de uso.
- Supervise regularmente la claridad del agua y el estado del filtro.

Rendimiento del filtro y vida útil

El Flowplunge Elite Solo utiliza filtración de alta precisión para mantener el agua limpia. Debido al nivel fino de filtración, los filtros pueden obstruirse más rápido en entornos de uso intensivo.

Enjuagar un filtro obstruido con agua corriente puede restaurar temporalmente el flujo, pero el rendimiento de filtración completo no puede recuperarse totalmente una vez que los poros finos se han bloqueado. Por lo tanto, se requiere un reemplazo regular del filtro.

Cambio de agua

Para mantener una higiene óptima y el rendimiento del sistema, el agua debe vaciarse completamente y reemplazarse periódicamente.

Todos los usuarios deben ducharse cuidadosamente antes de entrar en la bañera. Mantener un entorno limpio es esencial para preservar la calidad del agua.

- Uso privado: normalmente cada 3–8 semanas
- Uso intensivo o entornos comerciales: normalmente cada 2–4 semanas

Cambie el agua antes si se vuelve turbia, desarrolla olor o si se sospecha contaminación.

8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (RESUMEN)

- El agua no enfría: verifique el espacio de ventilación y la configuración de temperatura.
- Circulación de agua débil: verifique el nivel de agua y el estado del filtro.
- Alerta del sistema: apague, permita el reinicio y vuelva a encender.
- Ruido inusual: verifique el espacio de flujo de aire y el estado del filtro.

Si los problemas persisten, suspenda el uso y contacte al soporte de Flowlife.

9. ALMACENAMIENTO

- Apague la unidad antes de almacenamiento a largo plazo.
- Drene el agua por completo si la unidad no se utilizará durante un período prolongado.
- Almacene en un ambiente seco.
- Evite la luz solar directa y temperaturas extremas.
- Asegúrese de que la bañera esté limpia y seca antes de almacenar.

10. GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía limitada de 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía cubre defectos de fabricación en materiales y mano de obra bajo uso normal y de acuerdo con este manual.

La garantía no cubre:

- Desgaste normal
- Daños causados por mal uso, instalación incorrecta o incumplimiento de instrucciones
- Modificaciones o reparaciones no autorizadas por el fabricante
- Daños causados por accidentes, líquidos, fuego o fuerzas externas
- Piezas consumibles como filtros y accesorios

Se requiere comprobante de compra para todas las reclamaciones de garantía.

11. CONECTIVIDAD DE LA APP (SMART LIFE)

El Flowplunge Elite Solo puede admitir control mediante una aplicación para smartphone según la configuración del modelo y la versión del software.

Cuando está disponible, la unidad puede conectarse a la app móvil Smart Life para permitir control remoto básico y monitoreo.

CÓMO CONECTAR

1. Descargue la app Smart Life.
2. Cree una cuenta o inicie sesión.
3. Siga las instrucciones en la app para agregar el dispositivo.

Si la unidad no se encuentra, reinicie la unidad de control e intente nuevamente.

NOTAS IMPORTANTES

- Las funciones de la app pueden variar según la configuración y las actualizaciones.
- Siempre verifique el panel de control antes de entrar en la bañera.
- No entre en la bañera durante la desinfección por ozono.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y ELÉCTRICAS

Sistema de enfriamiento: enfriador integrado con circulación, filtración y desinfección por ozono

Rango de temperatura: 3 °C a 42 °C

Control: panel táctil + control Wi-Fi por app (Smart Life), según configuración

Nivel de ruido: ≤ 60 dB

Capacidad de la bañera: aprox. 400 L

Peso en seco: aprox. 120 kg

Carga máxima: 544 kg (usuario + agua)

Dimensiones exteriores: aprox. 1900 × 800 × 700 mm

Alimentación: 220V~ 50/60 Hz (consulte la etiqueta de características de la unidad para su modelo exacto)

Use el producto únicamente según se indica en este manual. Siga siempre las pautas de seguridad.

ITALIAN

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente questo manuale utente prima di utilizzare Flowplunge Elite Solo. Conservare questo manuale per consultazioni future. Il mancato rispetto delle istruzioni e delle linee guida di sicurezza può causare lesioni, rischi per la salute o danni al prodotto.

Flowplunge Elite Solo è un sistema di immersione in acqua fredda a temperatura controllata destinato al benessere generale e al recupero. Non è un dispositivo medico e non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PERICOLO – RISCHIO DI LESIONI, SCOSSA ELETTRICA O ANNEGAMENTO

- Supervisionare sempre l'uso. Non lasciare mai l'unità incustodita durante il funzionamento.
- Non utilizzare il prodotto sotto l'effetto di alcol, droghe o farmaci che riducono la vigilanza o influenzano la circolazione.
- Non utilizzare mai il bagno di immersione se ci si sente indisposti, storditi, affaticati o con capogiri.
- Non utilizzare l'unità se qualsiasi componente elettrico, cavo o connettore è danneggiato.
- Non utilizzare prolunghe o adattatori di alimentazione non approvati per il prodotto.
- Non far funzionare mai l'unità con collegamenti elettrici bagnati.
- Non immergere né spruzzare acqua direttamente sull'unità di controllo o sui componenti elettrici.
- Scollegare l'alimentazione prima di pulire, eseguire manutenzione o svuotare l'unità.
- Non arrampicarsi, non stare in piedi e non sedersi sul bordo della vasca.
- I bambini non devono mai utilizzare il prodotto senza supervisione continua di un adulto.

AVVERTENZA – SICUREZZA DELL'ESPOSIZIONE AL FREDDO

- L'immersione in acqua fredda può sottoporre a stress significativo i sistemi cardiovascolare e nervoso.
- Iniziare con tempi di esposizione brevi e temperature più alte.
- Non superare mai il proprio livello di tolleranza personale.
- Uscire immediatamente dalla vasca se si avvertono intorpidimento, fastidio al torace, vertigini, mancanza di respiro, confusione o brividi incontrollabili.
- Non immergere la testa sott'acqua.
- Tenere le mani sul bordo della vasca per stabilità durante l'ingresso e l'uscita.
- Non addormentarsi né perdere lucidità mentre si è dentro la vasca.

GRUPPI A RISCHIO – CONSULTARE UN PROFESSIONISTA SANITARIO PRIMA DELL'USO SE:

- Si soffre di patologie cardiache, circolatorie o di pressione sanguigna
- Si soffre di disturbi respiratori
- Si soffre di sindrome di Raynaud o sensibilità al freddo
- Si hanno patologie neurologiche o ridotta sensibilità alla temperatura
- Si è in gravidanza
- Si hanno ferite aperte o un intervento chirurgico recente
- Si utilizzano dispositivi medici impiantati
- Non si è certi che l'esposizione al freddo sia adatta

Se non si è certi che l'immersione in acqua fredda sia appropriata, consultare un professionista sanitario qualificato prima dell'uso. L'utilizzo del prodotto è interamente sotto la responsabilità dell'utente.

SICUREZZA DEI BAMBINI

- Questo prodotto non è destinato all'uso senza supervisione da parte dei bambini.
- Non consentire ai bambini di giocare dentro o intorno alla vasca.
- Assicurarsi che il pannello di controllo e i collegamenti di alimentazione siano inaccessibili ai bambini.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite dai bambini.

SICUREZZA ELETTRICA E AMBIENTALE

- Installare l'unità su una superficie stabile e livellata in grado di sostenere il peso della vasca piena.
- Garantire sempre un'adeguata ventilazione intorno all'unità di controllo.
- Mantenere l'ambiente di utilizzo asciutto e privo di acqua stagnante.
- Non coprire le aperture di ventilazione o le aree di scarico del calore.
- Quando la temperatura ambiente si avvicina o scende sotto lo zero, è necessario un'alimentazione continua e il normale funzionamento della pompa in ogni momento.

Utilizzare Flowplunge Elite Solo solo come descritto in questo manuale. Dare sempre priorità alla sicurezza.

2. PANORAMICA DEL PRODOTTO

Flowplunge Elite Solo è un sistema di immersione in acqua fredda all-in-one progettato per esposizione al freddo controllata e recupero. L'unità integra un sistema di raffreddamento a temperatura controllata, circolazione dell'acqua, filtrazione e sanificazione in una struttura compatta per un funzionamento costante e affidabile.

Il prodotto è destinato al benessere personale e al recupero in ambienti residenziali o professionali. Non è destinato a trattamenti medici o terapeutici.

COMPONENTI PRINCIPALI

Flowplunge Elite Solo è composto dai seguenti componenti principali:

- Vasca di immersione isolata
- Sistema integrato di raffreddamento e circolazione
- Sistema di filtrazione dell'acqua integrato
- Sistema di sanificazione con ozono
- Pannello di controllo touch
- Uscita di scarico
- Connessione di alimentazione
- Sensore interno di temperatura

Tutti i componenti sono preinstallati e testati in fabbrica. Non è necessario alcun chiller o pompa esterni.

INTERVALLO DI TEMPERATURA

Flowplunge Elite Solo è progettato per operare nel seguente intervallo di temperatura dell'acqua:

- Temperatura minima: 3 °C (37 °F)
- Temperatura massima: 42 °C (108 °F)

Le prestazioni di raffreddamento possono variare in base alla temperatura ambiente, alla ventilazione e alle condizioni di installazione.

USO PREVISTO

- Immersione in acqua fredda per recupero, benessere e condizionamento generale
- Utilizzo da parte di un singolo utente
- Uso interno o esterno se installato secondo questo manuale

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

Prima di utilizzare Flowplunge Elite Solo per la prima volta:

- Assicurarsi che tutte le protezioni di trasporto e i materiali di imballaggio siano stati rimossi
- Verificare che l'unità sia stata installata su una superficie stabile e in piano
- Dopo il trasporto, lasciare l'unità in posizione verticale per almeno 12 ore prima di alimentarla
- Confermare che i collegamenti elettrici e di scarico siano installati correttamente
- Riempire la vasca con acqua pulita prima di accendere il sistema

Il mancato rispetto di questi passaggi può causare un funzionamento improprio o danni al sistema di raffreddamento.

AMBIENTE DI UTILIZZO

- Temperatura ambiente consigliata: 5 °C – 35 °C
- Umidità relativa: inferiore al 90%
- Mantenere l'area intorno all'unità libera per consentire il flusso d'aria
- Non collocare l'unità in spazi chiusi senza ventilazione

3. INSTALLAZIONE E CONFIGURAZIONE

Una corretta installazione è essenziale per un funzionamento sicuro, prestazioni di raffreddamento ottimali e una lunga durata del prodotto. Seguire attentamente tutti i passaggi prima di accendere l'unità.

3.1 POSIZIONAMENTO E SPAZI DI VENTILAZIONE

Posizionare Flowplunge Elite Solo su una superficie stabile e in piano in grado di sostenere il peso totale dell'unità piena.

- Installare su una superficie solida e piana (cemento, pavimento piastrellato, terrazza rinforzata)
- Non installare su terreno irregolare, morbido o instabile
- Assicurarsi che l'unità sia in piano per consentire una corretta circolazione e lo scarico dell'acqua

Requisiti minimi di spazio:

- Retro e lati: almeno 50 cm di spazio per il flusso d'aria
- Fronte: spazio sufficiente per entrare e uscire in sicurezza
- Parte superiore: accesso libero per uso e manutenzione

Non collocare l'unità in spazi chiusi senza ventilazione.

Requisito di capacità di carico

La superficie di installazione deve essere in grado di sostenere il peso totale dell'unità piena, incluso l'utente. Il carico massimo è 544 kg (acqua + utente).

Non installare l'unità su superfici instabili, irregolari o con limiti di carico.

3.2 INSTALLAZIONE INTERNA ED ESTERNA

Flowplunge Elite Solo può essere installato all'interno o all'esterno, se installato secondo questo manuale.

Installazione interna:

- Garantire un adeguato drenaggio del pavimento o protezione dall'acqua
- Fornire ventilazione sufficiente per prevenire accumuli di umidità
- Evitare di posizionare l'unità vicino ad apparecchiature elettriche sensibili

Installazione esterna:

- Posizionare l'unità in un'area riparata quando possibile
- Proteggere da pioggia diretta, neve ed esposizione prolungata al sole
- Assicurarsi che il terreno sia in piano e in grado di gestire lo scorrimento dell'acqua
- Quando la temperatura ambiente si avvicina o scende sotto lo zero, è necessario un'alimentazione continua e una normale circolazione dell'acqua in ogni momento

L'unità non deve essere immersa né esposta a condizioni di allagamento.

3.3 COLLEGAMENTO DELLO SCARICO

L'unità è dotata di un'uscita di scarico integrata per la rimozione dell'acqua.

- Collegare un tubo di scarico adeguato all'uscita prima di riempire la vasca
 - Assicurarsi che il tubo sia fissato saldamente e indirizzato verso uno scarico appropriato
 - Verificare che il percorso di scarico consenta un flusso libero dell'acqua
- Scollegare sempre l'alimentazione prima di svuotare l'unità.

3.4 RIEMPIMENTO DELLA VASCA

Riempire la vasca con acqua pulita e fresca prima di accendere il sistema.

- Utilizzare acqua di rubinetto standard
 - Riempire fino a quando il livello dell'acqua è sopra l'ingresso di circolazione e sotto il bordo superiore della vasca
 - Non riempire eccessivamente la vasca
- Il livello dell'acqua deve essere sufficiente a coprire completamente l'ingresso di circolazione durante il funzionamento.

3.5 COLLEGAMENTO ELETTRICO

Flowplunge Elite Solo deve essere collegato a una fonte di alimentazione correttamente messa a terra.

- Utilizzare una presa dedicata
- Non utilizzare prolunghie o adattatori multipresa
- Assicurarsi che la presa corrisponda alle specifiche elettriche dell'unità
- Mantenere tutti i collegamenti elettrici asciutti in ogni momento

Dopo il trasporto, lasciare l'unità in posizione verticale e scollegata per almeno 12 ore prima di collegare l'alimentazione.

3.6 PRIMA ACCENSIONE

Dopo aver completato l'installazione:

- Confermare che la vasca sia riempita d'acqua
- Assicurarsi che tutte le aree di ventilazione siano libere
- Verificare che il collegamento dello scarico sia sicuro
- Collegare il cavo di alimentazione
- Accendere l'interruttore principale

Il sistema si inizierà automaticamente. Attendere alcuni minuti affinché il sistema di controllo si stabilizzi prima di modificare le impostazioni.

3.7 TRASPORTO E RIPOSIZIONAMENTO

Se l'unità è stata trasportata o inclinata:

- Mantenere l'unità in posizione verticale
 - Attendere almeno 12 ore prima di accendere
 - Non accendere mai l'unità immediatamente dopo il trasporto
- Il mancato rispetto di queste indicazioni può danneggiare il sistema di raffreddamento.

4. UNITÀ DI CONTROLLO ALL-IN-ONE E PANNELLO TOUCH

Flowplunge Elite Solo dispone di un'unità di controllo integrata all-in-one che gestisce raffreddamento, circolazione dell'acqua, filtrazione e sanificazione. Il sistema è progettato per funzionare automaticamente una volta configurate le impostazioni.

4.1 FUNZIONI DELL'UNITÀ DI CONTROLLO

L'unità di controllo gestisce:

- Raffreddamento dell'acqua
- Ciclo di filtrazione
- Monitoraggio della temperatura
- Circolazione dell'acqua
- Sanificazione con ozono
- Protezione del sistema e rilevamento guasti

4.2 PANORAMICA DEL PANNELLO TOUCH

Il pannello touch fornisce accesso ai principali comandi del sistema e agli indicatori di stato.

Funzioni tipiche:

- Accensione / spegnimento
- Impostazione della temperatura dell'acqua
- Attivazione del raffreddamento
- Attivazione della filtrazione
- Attivazione della sanificazione con ozono
- Indicatori di stato del sistema
- Avvisi di errore o di protezione

Il layout esatto e le icone possono variare leggermente a seconda della versione software.

4.3 ACCENSIONE DEL SISTEMA

Per accendere Flowplunge Elite Solo:

1. Assicurarsi che la vasca sia piena d'acqua e che tutti i collegamenti siano sicuri.
 2. Collegare il cavo di alimentazione a una presa messa a terra.
 3. Premere il pulsante di accensione sul pannello di controllo.
- Il sistema si inizierà automaticamente. Raffreddamento e circolazione potrebbero avviarsi dopo un breve ritardo.

4.4 IMPOSTAZIONE DELLA TEMPERATURA DELL'ACQUA

- Utilizzare i comandi di temperatura sul pannello touch per impostare la temperatura desiderata.
 - Il sistema raffredderà automaticamente l'acqua fino alla temperatura selezionata.
 - Il raggiungimento di temperature più basse può richiedere più tempo a seconda delle condizioni ambientali.
- Evitare di modificare ripetutamente le impostazioni di temperatura durante il funzionamento.

4.5 FILTRAZIONE E SANIFICAZIONE CON OZONO

Flowplunge Elite Solo utilizza una circolazione continua dell'acqua combinata con filtrazione e sanificazione con ozono per contribuire a mantenere la qualità dell'acqua.

- La filtrazione funziona automaticamente durante il normale funzionamento.
- La sanificazione con ozono può essere attivata tramite il pannello di controllo in base alle esigenze d'uso.
- Non entrare nella vasca durante i cicli attivi di sanificazione con ozono.

Uso raccomandato della sanificazione con ozono:

- Eseguire la sanificazione con ozono dopo ogni giornata di utilizzo o dopo ogni 5–6 sessioni di immersione
- Un ciclo automatico completo per ogni sanificazione è sufficiente

Un tipico ciclo di sanificazione con ozono si avvia automaticamente e dura circa 20–30 minuti, a seconda delle condizioni del sistema.

Attendere sempre che il ciclo di sanificazione sia completato prima di entrare nella vasca.

4.6 PROTEZIONI DEL SISTEMA E AVVISI

Il sistema include funzioni di protezione integrate per prevenire danni.

Queste possono includere:

- | | |
|--|--|
| • Protezione da temperatura alta o bassa | • Se compare un avviso di guasto o protezione: |
| • Protezione del flusso d'acqua | • Uscire immediatamente dalla vasca |
| • Arresto di sicurezza elettrica | • Spegnerne il sistema |
| • Ritardi di protezione del compressore | • Lasciare che l'unità si ripristini |
| | • Consultare la sezione di risoluzione dei problemi prima di riavviare |

4.7 STANDBY E FUNZIONAMENTO AUTOMATICO

Quando è acceso, il sistema può entrare in modalità standby tra i cicli di raffreddamento o filtrazione.

- Questo è normale
- Il sistema si attiverà automaticamente quando necessario
- Non è richiesto alcun intervento manuale

Non scollegare l'alimentazione durante i cicli attivi di raffreddamento se non necessario.

4.8 LINEE GUIDA PER TEMPERATURE SOTTO ZERO

La circolazione continua dell'acqua è essenziale per un funzionamento sicuro, soprattutto in ambienti freddi.

Se la circolazione dell'acqua si interrompe mentre l'unità è accesa — per blocco della pompa, filtri intasati o flusso insufficiente — l'acqua all'interno del sistema può congelare con temperature ambiente sotto zero e causare danni all'apparecchiatura.

La pompa di circolazione include un programma di autoprotezione:

- Se la portata dell'acqua scende sotto 8 L/min, la pompa e il sistema si arrestano automaticamente.
- Questo arresto non impedisce il congelamento se la temperatura ambiente è inferiore a 0 °C.
- In caso di interruzione di corrente con temperature ambiente sotto zero:
- L'acqua all'interno di Flowplunge Elite Solo deve essere drenata immediatamente
- Possono verificarsi danni interni da congelamento se l'acqua rimane nel sistema
- Per installazioni esterne in regioni con alimentazione invernale instabile, si consiglia vivamente di monitorare le condizioni meteo e di drenare proattivamente il sistema se si prevedono interruzioni prolungate.
- Se l'unità rimane alimentata con circolazione dell'acqua attiva, può operare in sicurezza con temperature sotto zero grazie ai sistemi di protezione interni.
- Se l'unità è spenta o si verifica un'interruzione mentre la temperatura ambiente è sotto zero, l'unità deve essere drenata completamente e immediatamente per prevenire danni da gelo.
- Non lasciare mai l'unità piena d'acqua e senza alimentazione in condizioni di gelo.

5. ISTRUZIONI DI UTILIZZO

Questa sezione descrive come avviare e utilizzare Flowplunge Elite Solo in sicurezza per una singola sessione di immersione.

5.1 CONTROLLI PRIMA DELL'USO

Prima di ogni sessione:

- Verificare che il livello dell'acqua sia sopra l'ingresso di circolazione e sotto il bordo superiore della vasca
- Confermare che la temperatura dell'acqua sia impostata come desiderato
- Assicurarsi che filtrazione e circolazione siano in funzione
- Controllare che l'area circostante sia asciutta e priva di ostacoli
- Verificare che il pannello di controllo funzioni normalmente

Non entrare nella vasca se sono attivi avvisi di sistema o indicatori di guasto.

5.2 ENTRARE NELLA VASCA

- Entrare lentamente e con cautela
- Utilizzare il bordo della vasca come supporto
- Abbassare il corpo gradualmente per permettere alla respirazione di stabilizzarsi
- Tenere la testa fuori dall'acqua in ogni momento
- Non immergere la testa o il viso

Un'immersione improvvisa può provocare una risposta respiratoria involontaria. Entrare lentamente aiuta a ridurre lo shock.

5.3 DURANTE LA SESSIONE

- Mantenere una respirazione calma e controllata
- Evitare respirazioni rapide o forzate
- Rimanere fermi e rilassati
- Monitorare la risposta del corpo durante tutta la sessione

Se il disagio aumenta o la respirazione diventa incontrollabile, uscire immediatamente dalla vasca.

5.4 USCIRE DALLA VASCA

- Uscire lentamente e con cautela
- Utilizzare il bordo della vasca come supporto
- Evitare di alzarsi improvvisamente o movimenti rapidi
- Asciugarsi immediatamente dopo l'uscita

Dopo la sessione, prendersi un momento per stabilizzare respirazione e circolazione.

5.5 DOPO LA SESSIONE

- Lasciare che il corpo si riscaldi gradualmente
- Indossare indumenti caldi se necessario
- Evitare docce molto calde subito dopo un'esposizione intensa al freddo
- Idratarsi adeguatamente

Non effettuare un'altra sessione di immersione in acqua fredda nello stesso giorno, a meno che si sia esperti e completamente recuperati.

5.6 NOTE GENERALI D'USO

- Utilizzare il prodotto solo per lo scopo previsto
- Non lasciare mai la vasca piena e alimentata senza supervisione
- Seguire sempre le linee guida raccomandate per l'esposizione al freddo
- Interrompere l'uso se ci si sente indisposti o affaticati

6. LINEE GUIDA PER L'ESPOSIZIONE AL FREDDO

L'immersione in acqua fredda sottopone il corpo a uno stress significativo. Iniziare sempre in modo prudente e aumentare gradualmente l'esposizione in base alla tolleranza e all'esperienza.

PRINCIPIANTI

- Temperatura dell'acqua: 10–15 °C
- Durata: 1–2 minuti
- Frequenza: 2–3 volte a settimana

INTERMEDI

- Temperatura dell'acqua: 8–12 °C
- Durata: 2–4 minuti
- Frequenza: 3–5 volte a settimana

ESPERTI

- Temperatura dell'acqua: 3–8 °C
- Durata: 3–6 minuti
- Frequenza: 3–6 volte a settimana

REGOLE GENERALI DI SICUREZZA

- Non superare mai 6 minuti per sessione
- Non utilizzare mai l'immersione da soli se ci si sente indisposti o affaticati
- Non iperventilare prima o durante l'immersione
- Uscire immediatamente in caso di vertigini, fastidio al torace, intorpidimento, confusione o perdita del controllo motorio
- Riscaldarsi gradualmente dopo ogni sessione

L'esposizione al freddo dovrebbe essere costante e controllata, non estrema.

7. MANUTENZIONE E CURA DELL'ACQUA

Una manutenzione regolare è essenziale per igiene, prestazioni e durata del sistema.

Spegnere sempre il sistema e scollegare l'alimentazione prima di pulire, svuotare o eseguire manutenzione sull'unità.

7.1 PULIZIA DELLA VASCA

- Pulire regolarmente l'interno della vasca utilizzando un detergente delicato e approvato
- Non utilizzare strumenti abrasivi o sostanze chimiche corrosive
- Risciacquare accuratamente dopo la pulizia
- Assicurarsi che l'area intorno all'unità rimanga asciutta

7.2 RABBOCCO DELL'ACQUA

Durante l'uso normale, può verificarsi una perdita d'acqua quando gli utenti escono dalla vasca.

- Controllare regolarmente il livello dell'acqua
- Aggiungere acqua pulita se necessario
- Evitare di aggiungere grandi volumi in una sola volta

7.3 MANUTENZIONE DEL FILTRO

La manutenzione regolare del filtro è essenziale per mantenere la qualità dell'acqua e le prestazioni del sistema.

- In ambienti pubblici o ad alto utilizzo: sostituire il filtro dell'acqua ogni 2–4 settimane
- In ambienti privati o a basso utilizzo: sostituire il filtro dell'acqua ogni 4–6 settimane

La frequenza di sostituzione può variare in base alla qualità dell'acqua, all'intensità di utilizzo e alle condizioni ambientali.

I filtri di ricambio sono disponibili per l'acquisto esclusivamente tramite i canali ufficiali Flowlife. Per garantire compatibilità, prestazioni e sicurezza del sistema, utilizzare solo filtri originali acquistati su flowlife.com.

L'uso di filtri non approvati o di terze parti può influire sulle prestazioni del sistema e non è coperto da garanzia.

7.4 UTILIZZO INTENSIVO E MULTIUTENTE

Flowplunge Elite Solo è progettato per gestire un uso frequente durante l'intera giornata, inclusi ambienti in cui più utenti utilizzano la vasca in successione.

Comportamento della temperatura durante l'uso intensivo

Durante l'uso ripetuto, la temperatura dell'acqua può essere influenzata da:

- Calore corporeo trasferito durante l'immersione
- Perdita d'acqua quando gli utenti escono dalla vasca
- Aggiunta di nuova acqua a temperatura ambiente

In ambienti ad alto utilizzo, è normale aggiungere quotidianamente piccole quantità d'acqua per mantenere il livello corretto. L'acqua aggiunta può aumentare temporaneamente la temperatura complessiva.

Il sistema di raffreddamento compenserà automaticamente e ripristinerà la temperatura impostata nel tempo. La velocità di recupero può variare in base alla temperatura ambiente, alla ventilazione e all'intensità di utilizzo.

Pratiche consigliate per più utenti

- Lasciare il sistema alimentato tra una sessione e l'altra
- Evitare di modificare frequentemente le impostazioni di temperatura
- Rabboccare gradualmente l'acqua quando necessario invece di aggiungere grandi volumi in una sola volta
- Eseguire la sanificazione con ozono alla fine di ogni giornata di utilizzo
- Monitorare regolarmente la limpidezza dell'acqua e le condizioni del filtro

Prestazioni del filtro e durata di servizio

Flowplunge Elite Solo utilizza una filtrazione ad alta precisione per mantenere l'acqua pulita. A causa del livello di filtrazione fine, i filtri possono intasarsi più rapidamente in ambienti ad alto utilizzo.

Pulire un filtro intasato sotto acqua corrente può ripristinare temporaneamente il flusso, ma le prestazioni di filtrazione complete non possono essere recuperate completamente una volta che i pori fini risultano ostruiti. È quindi necessaria una sostituzione regolare del filtro.

Sostituzione dell'acqua

Per mantenere un'igiene ottimale e le prestazioni del sistema, l'acqua deve essere completamente scaricata e sostituita periodicamente.

Tutti gli utenti devono fare la doccia accuratamente prima di entrare nella vasca. Mantenere un ambiente circostante pulito è essenziale per preservare la qualità dell'acqua.

- Uso privato: generalmente ogni 3–8 settimane
- Uso intensivo o ambienti commerciali: generalmente ogni 2–4 settimane

Sostituire l'acqua prima se diventa torbida, sviluppa odore o se si sospetta contaminazione.

8. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI (RIEPILOGO)

- L'acqua non si raffredda: controllare gli spazi di ventilazione e le impostazioni di temperatura
- Circolazione dell'acqua debole: controllare il livello dell'acqua e le condizioni del filtro
- Avviso di sistema visualizzato: spegnere, attendere il reset e riavviare
- Rumori insoliti: controllare lo spazio per il flusso d'aria e le condizioni del filtro

Se i problemi persistono, interrompere l'uso e contattare l'assistenza Flowlife.

9. CONSERVAZIONE

- Spegnere l'unità prima della conservazione a lungo termine
- Vuotare completamente l'acqua se l'unità non verrà utilizzata per un periodo prolungato
- Conservare in un ambiente asciutto
- Evitare luce solare diretta e temperature estreme
- Assicurarsi che la vasca sia pulita e asciutta prima della conservazione

10. GARANZIA

Questo prodotto è coperto da una garanzia limitata di 2 anni dalla data di acquisto.

La garanzia copre difetti di fabbricazione nei materiali e nella manodopera in condizioni di uso normale e in conformità a questo manuale.

La garanzia non copre:

- Normale usura
- Danni causati da uso improprio, installazione non corretta o mancato rispetto delle istruzioni
- Modifiche o riparazioni non autorizzate dal produttore
- Danni causati da incidenti, liquidi, incendio o forze esterne
- Parti consumabili come filtri e accessori

È richiesta una prova d'acquisto per qualsiasi richiesta di garanzia.

11. CONNETTIVITÀ APP (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo può supportare il controllo tramite app per smartphone a seconda della configurazione del modello e della versione software.

Quando supportato, l'unità può essere collegata all'app mobile Smart Life per consentire un controllo remoto di base e il monitoraggio.

COME CONNETTERSI

1. Scaricare l'app Smart Life.
 2. Creare un account o accedere.
 3. Seguire le istruzioni nell'app per aggiungere il dispositivo.
- Se l'unità non viene trovata, riavviare l'unità di controllo e riprovare.

NOTE IMPORTANTI

- Le funzioni dell'app possono variare in base alla configurazione e agli aggiornamenti.
- Controllare sempre il pannello di controllo prima di entrare nella vasca.
- Non entrare nella vasca durante la sanificazione attiva con ozono.

SPECIFICHE TECNICHE ED ELETTRICHE

Sistema di raffreddamento: chiller integrato con circolazione, filtrazione e sanificazione con ozono

Intervallo di temperatura: 3 °C – 42 °C

Controllo: pannello touch + controllo Wi-Fi tramite app (Smart Life), a seconda della configurazione

Livello di rumore: ≤ 60 dB

Capacità vasca: circa 400 L

Peso a secco: circa 120 kg

Carico massimo: 544 kg (utente + acqua)

Dimensioni esterne: circa 1900 × 800 × 700 mm

Alimentazione: 220V~ 50/60 Hz (fare riferimento all'etichetta dati sull'unità per il modello esatto)

Utilizzare solo come indicato in questo manuale. Seguire sempre le linee guida di sicurezza.

DUTCH

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat u de Flowplunge Elite Solo gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Het niet opvolgen van de instructies en veiligheidsrichtlijnen kan leiden tot letsel, gezondheidsrisico's of schade aan het product.

Flowplunge Elite Solo is een temperatuur-gecontroleerd koud-dompel systeem bedoeld voor algemeen welzijn en herstel. Het is geen medisch hulpmiddel en is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, behandelen, genezen of te voorkomen.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

GEVAAR – RISICO OP LETSEL, ELEKTRISCHE SCHOK OF VERDRINKING

- Houd altijd toezicht tijdens gebruik. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter terwijl het in werking is.
- Gebruik het product niet onder invloed van alcohol, drugs of medicatie die het bewustzijn of de bloedsomloop beïnvloeden.
- Gebruik het dompelbad nooit als u zich onwel, duizelig, vermoeid of licht in het hoofd voelt.
- Gebruik het apparaat niet als een elektrisch onderdeel, kabel of connector beschadigd is.
- Gebruik geen verlengsnoeren of stroomadapters die niet voor dit product zijn goedgekeurd.
- Gebruik het apparaat nooit met natte elektrische verbindingen.
- Dompel de besturingsunit of elektrische componenten niet onder en spuit er geen water direct op.
- Koppel de stroomtoevoer los voordat u reinigt, onderhoud uitvoert of het apparaat aftapt.
- Klim niet op de kuip en ga niet staan of zitten op de rand van het bad.
- Kinderen mogen het product nooit gebruiken zonder voortdurende supervisie door een volwassene.

WAARSCHUWING – VEILIGHEID BIJ KOUDE BLOOTSTELLING

Koud-dompelen kan aanzienlijke belasting geven op het cardiovasculaire en zenuwstelsel..

- Begin met korte blootstellingstijden en hogere temperaturen.
- Overschrijd nooit uw persoonlijke tolerantieniveau.
- Verlaat het bad onmiddellijk bij gevoelloosheid, druk op de borst, duizeligheid, kortademigheid, verwarring of ongecontroleerd rillen.
- Dompel uw hoofd niet onder water.
- Houd uw handen op de rand voor stabiliteit bij het in- en uitstappen.
- Val niet in slaap en verlies geen alertheid terwijl u in het bad bent.

RISICOGROEPEN – RAADPLEEG EEN ZORGPROFESSIONAL VOORAF ALS U:

- Hart-, bloedsomloop- of bloeddrukproblemen heeft
 - Ademhalingsproblemen heeft
 - Syndroom van Raynaud heeft of gevoelig bent voor kou
 - Neurologische aandoeningen heeft of minder temperatuurgevoel
 - Zwanger bent
 - Open wonden heeft of recent bent geopereerd
 - Geïmplanteerde medische hulpmiddelen gebruikt
 - Niet zeker weet of koude blootstelling geschikt is voor u
- Als u niet zeker weet of koud-dompelen geschikt is, raadpleeg dan een gekwalificeerde zorgprofessional vóór gebruik. Het gebruik van het product is volledig op eigen verantwoordelijkheid.

KINDERVEILIGHEID

- Dit product is niet bedoeld voor onbeheerd gebruik door kinderen.
- Laat kinderen niet in of rond het bad spelen.
- Zorg dat het bedieningspaneel en de stroomaansluitingen buiten bereik van kinderen zijn.
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.

ELEKTRISCHE EN OMGEVINGSVEILIGHEID

- Installeer het apparaat op een stabiel, vlak oppervlak dat het gewicht van een gevuld bad kan dragen.
- Zorg altijd voor voldoende ventilatie rondom de besturingsunit.
- Houd de gebruiksomgeving droog en vrij van stilstaand water.
- Bedek geen ventilatieopeningen of warmte-afvoorzones.
- Wanneer de omgevingstemperatuur richting of onder het vriespunt gaat, is continue stroomvoorziening en normale pompwerking te allen tijde vereist.

Gebruik de Flowplunge Elite Solo uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Veiligheid staat altijd voorop.

2. PRODUCTOVERZICHT

Flowplunge Elite Solo is een alles-in-één koud-dompel systeem voor gecontroleerde koude blootstelling en herstel. De unit combineert een temperatuur-gecontroleerd koelsysteem, watercirculatie, filtratie en desinfectie in één compacte behuizing voor consistente en betrouwbare werking.

Het product is bedoeld voor persoonlijk welzijn en herstel in huiselijke of professionele omgevingen. Het is niet bedoeld voor medische of therapeutische behandeling.

HOOFDCOMPONENTEN

Flowplunge Elite Solo bestaat uit de volgende hoofdc componenten:

- Geïsoleerde dompelkuip
- Geïntegreerd koel- en circulatiesysteem
- Ingebouwd waterfiltersysteem
- Ozon-desinfectiesysteem
- Touch-bedieningspaneel
- Afvoeruitlaat
- Stroomaansluiting
- Interne temperatuursensor

Alle componenten zijn voorgeïnstalleerd en in de fabriek getest. Er is geen externe chiller of pomp nodig.

TEMPERATUURBEREIK

Flowplunge Elite Solo is ontworpen om te werken binnen het volgende watertemperatuurbereik:

- Minimumtemperatuur: 3 °C (37 °F)
- Maximumtemperatuur: 42 °C (108 °F)

De koelprestatie kan variëren afhankelijk van omgevingstemperatuur, ventilatie en installatiecondities.

BEOOGD GEBRUIK

- Koud-dompelen voor herstel, welzijn en algemene conditie
- Gebruik door één persoon
- Binnen- of buitengebruik wanneer geïnstalleerd volgens deze handleiding

VÓÓR EERSTE GEBRUIK

Voordat u de Flowplunge Elite Solo voor het eerst gebruikt:

- Verwijder alle transportbeveiligingen en verpakkingsmaterialen.
- Controleer of het apparaat op een vlak en stabiel oppervlak is geplaatst.
- Laat de unit na transport minimaal 12 uur rechtop staan vóór u hem inschakelt.
- Controleer of elektrische- en afvoeraansluitingen correct zijn geïnstalleerd.
- Vul het bad met schoon water voordat u het systeem inschakelt.

Het niet opvolgen van deze stappen kan leiden tot onjuiste werking of schade aan het koelsysteem.

GEBRUIKSOMGEVING

- Aanbevolen omgevingstemperatuur: 5 °C tot 35 °C
- Relatieve luchtvochtigheid: onder 90%
- Houd de ruimte rondom de unit vrij voor luchtstroom
- Plaats de unit niet in afgesloten ruimtes zonder ventilatie

3. INSTALLATIE EN CONFIGURATIE

Correcte installatie is essentieel voor veilig gebruik, optimale koelprestaties en een lange levensduur van het product. Volg alle stappen zorgvuldig voordat u de unit inschakelt.

3.1 PLAATSING EN VRIJE RUIMTE

Plaats de Flowplunge Elite Solo op een stabiel, vlak oppervlak dat het totale gevulde gewicht van de unit kan dragen.

- Installeer op een solide, vlakke ondergrond (beton, tegelvloer, versterkt terras)
- Installeer niet op oneffen, zachte of instabiele ondergrond
- Zorg dat de unit waterpas staat voor correcte watercirculatie en afvoer

Minimale vrije ruimte:

- Achterzijde en zijkanten: minimaal 50 cm vrije ruimte voor luchtstroom
- Voorzijde: voldoende ruimte om veilig in en uit te stappen
- Bovenzijde: onbelemmerde toegang voor gebruik en onderhoud

Plaats de unit niet in afgesloten ruimtes zonder ventilatie.

Vereiste draagkracht

De installatieondergrond moet het totale gevulde gewicht van de unit (inclusief gebruiker) kunnen dragen. De maximale belasting is 544 kg (water + gebruiker).

Installeer de unit niet op instabiele, ongelijke of draagkracht-beperkte oppervlakken.

3.2 BINNEN- EN BUITENINSTALLATIE

Flowplunge Elite Solo kan binnen of buiten worden geïnstalleerd, mits volgens deze handleiding.

Binneninstallatie:

- Zorg voor goede vloerafvoer of waterbescherming.
- Voorzie voldoende ventilatie om vochtophoping te voorkomen.
- Plaats de unit niet dicht bij gevoelige elektrische apparatuur.

Buiteninstallatie:

- Plaats de unit indien mogelijk op een beschutte plek.
- Bescherm tegen directe regen, sneeuw en langdurige zonblootstelling.
- Zorg dat de ondergrond waterpas is en waterafvoer aankan.
- Wanneer de omgevingstemperatuur richting of onder het vriespunt gaat, is continue stroomvoorziening en normale watercirculatie te allen tijde vereist.

De unit mag niet worden ondergedompeld en mag niet worden blootgesteld aan overstroming.

3.3 AFVOERAANSLUITING

De unit is voorzien van een ingebouwde afvoer voor het verwijderen van water.

- Sluit vóór het vullen een geschikte afvoerslang aan op de afvoeruitlaat.
- Zorg dat de slang stevig is bevestigd en naar een geschikte afvoer leidt.
- Controleer of het afvoertraject vrije doorstroming toelaat.

Koppel altijd de stroom los voordat u de unit aftapt.

3.4 HET BAD VULLEN

Vul het bad met schoon, vers water voordat u het systeem inschakelt.

- Gebruik standaard kraanwater.
- Vul tot dat het waterniveau boven de circulatie-inlaat en onder de bovenrand van het bad ligt.

Het waterniveau moet hoog genoeg zijn om de circulatie-inlaat tijdens gebruik volledig te bedekken.

3.5 ELEKTRISCHE AANSLUITING

Flowplunge Elite Solo moet worden aangesloten op een correct geaard stopcontact.

- Gebruik een apart (dedicated) stopcontact.
- Gebruik geen verlengsnoeren of meervoudige stekkerdozen.
- Controleer of het stopcontact voldoet aan de elektrische specificaties van de unit.
- Houd alle elektrische verbindingen te allen tijde droog.

Laat de unit na transport minimaal 12 uur recht op en ongeplugd staan voordat u hem aansluit op stroom.

3.6 EERSTE INSCHAKELING

Na afronding van de installatie:

- Controleer of het bad met water is gevuld.
- Zorg dat alle ventilatiezones vrij zijn.
- Controleer of de afvoeraansluiting goed vastzit.
- Sluit de stroomkabel aan.
- Schakel de hoofdvoeding in.

Het systeem initialiseert automatisch. Wacht enkele minuten totdat de regeling is gestabiliseerd voordat u instellingen wijzigt.

3.7 TRANSPORT EN VERPLAATSING

Als de unit is vervoerd of gekanteld:

- Houd de unit recht op.
 - Wacht minimaal 12 uur vóór inschakelen.
 - Schakel de unit nooit direct na transport in.
- Het niet opvolgen van deze richtlijnen kan het koelsysteem beschadigen.

4. ALL-IN-ONE BESTURINGSUNIT EN TOUCHPANEEL

Flowplunge Elite Solo heeft een geïntegreerde all-in-one besturingsunit die koeling, watercirculatie, filtratie en desinfectie aanstuurt. Het systeem is ontworpen om automatisch te werken zodra de instellingen zijn geconfigureerd.

4.1 FUNCTIES VAN DE BESTURINGSUNIT

De besturingsunit regelt:

- Waterkoeling
- Watercirculatie
- Filtercyclus
- Ozon-desinfectie
- Temperatuurmonitoring
- Systeembescherming en foutdetectie

4.2 OVERZICHT TOUCHPANEEL

Het touchpaneel biedt toegang tot de belangrijkste systeemfuncties en statusindicatoren.

Typische functies:

- Aan/uit
- Instellen watertemperatuur
- Activeren koeling
- Activeren filtratie
- Activeren ozon-desinfectie
- Systeemstatus-indicatoren
- Fout- of beschermingsmeldingen

De exacte lay-out en pictogrammen kunnen enigszins verschillen per softwareversie.

4.4 WATERTEMPERATUUR INSTELLEN

- Gebruik de temperatuurknoppen op het touchpaneel om de gewenste temperatuur in te stellen.
- Het systeem koelt het water automatisch tot de gekozen temperatuur.
- Het bereiken van lagere temperaturen kan langer duren afhankelijk van de omgeving.

Vermijd het herhaaldelijk wijzigen van de temperatuurstelling tijdens gebruik.

4.5 FILTRATIE EN OZON-DESINFECTIE

Flowplunge Elite Solo gebruikt continue watercirculatie in combinatie met filtratie en ozon-desinfectie om de waterkwaliteit te helpen behouden.

- Filtratie draait automatisch tijdens normaal gebruik.
- Ozon-desinfectie kan via het bedieningspaneel worden geactiveerd afhankelijk van de behoefte.
- Ga niet in het bad tijdens actieve ozon-desinfectiecyclus.

Aanbevolen gebruik ozon-desinfectie:

- Voer ozon-desinfectie uit na elke dag gebruik, of na elke 5–6 pompessies.
- Eén volledige automatische ozoncyclus per desinfectierun is voldoende.

Een typische ozon-desinfectiecyclus start automatisch en duurt ongeveer 20–30 minuten, afhankelijk van systeemcondities.

Wacht altijd tot de desinfectiecyclus volledig is afgerond voordat u het bad betreedt.

4.6 SYSTEEMBESCHERMING EN MELDINGEN

Het systeem heeft ingebouwde beveiligingen om schade te voorkomen. Deze kunnen omvatten:

- Bescherming tegen te hoge of te lage temperatuur
- Bescherming bij onvoldoende waterflow
- Elektrische veiligheidsuitschakeling
- Compressor-beschermingsvertragingen

Als een fout- of beschermingsmelding verschijnt:

- Verlaat het bad onmiddellijk.
- Schakel het systeem uit.
- Laat de unit resetten.
- Raadpleeg de probleemoplossingssectie voordat u opnieuw start.

4.7 STAND-BY EN AUTOMATISCHE WERKING

Wanneer ingeschakeld kan het systeem tussen koel- of filtercycli in stand-by gaan.

- Dit is normaal.
- Het systeem start automatisch wanneer nodig.
- Handmatige ingreep is niet vereist.

Koppel de stroom niet los tijdens actieve koelcycli, tenzij noodzakelijk.

4.8 RICHTLIJNEN BIJ TEMPERATUREN ONDER NUL

Continue watercirculatie is essentieel voor veilig gebruik, vooral in koude omgevingen.

Als de watercirculatie stopt terwijl de unit aan staat — door pompblokkade, verstopte filters of onvoldoende flow — kan het water in het systeem bevriezen bij omgevingstemperaturen onder nul en apparatuur beschadigen.

De circulatiepomp heeft een zelfbeschermingsprogramma:

- Als de waterflow onder 8 L/min zakt, stoppen de pomp en het systeem automatisch.
- Deze uitschakeling voorkomt bevroering niet als de omgevingstemperatuur onder 0 °C ligt.
- Bij stroomuitval bij omgevingstemperaturen onder nul:
- Het water in de Flowplunge Elite Solo moet onmiddellijk worden afgetapt.
- Interne vorstschade kan optreden als er water in het systeem achterblijft.

Voor buiteninstallaties in regio's met onstabiele winterstroomvoorziening wordt sterk aangeraden het weer te monitoren en het systeem proactief af te tappen bij verwachte langdurige uitval.

- Als de unit aan blijft met actieve watercirculatie, kan deze veilig onder nul functioneren met de interne beschermingsystemen.
- Als de unit uit staat of er stroomuitval optreedt terwijl het onder 0 °C is, moet de unit volledig en onmiddellijk worden afgetapt om vorstschade te voorkomen.
- Laat de unit nooit gevuld met water en zonder stroom in vriesomstandigheden.

5. GEBRUIKSINSTRUCTIES

In deze sectie staat beschreven hoe u Flowplunge Elite Solo veilig start en gebruikt voor één dompelsessie.

5.1 CONTROLE VÓÓR GEBRUIK

Voor elke sessie:

- Controleer of het waterniveau boven de circulatie-inlaat en onder de bovenrand van het bad ligt.
- Controleer of de watertemperatuur naar wens is ingesteld.
- Zorg dat filtratie en circulatie werken.
- Controleer of de omgeving droog is en vrij van obstakels.
- Controleer of het bedieningspaneel normaal functioneert.

Ga niet in het bad als er systeemwaarschuwingen of foutindicatoren actief zijn.

5.2 HET BAD IN GAAN

- Stap langzaam en voorzichtig in het bad.
- Gebruik de rand van het bad als steun.
- Laat uw lichaam geleidelijk zakken zodat uw ademhaling kan stabiliseren.
- Houd uw hoofd altijd boven water.
- Dompel uw hoofd of gezicht niet onder.

Plotselinge onderdompeling kan een onvrijwillige ademreactie veroorzaken. Langzaam instappen vermindert de schok.

5.3 TIJDENS DE SESSIE

- Adem rustig en gecontroleerd.
- Vermijd snelle of geforceerde ademhaling.
- Blijf stil en ontspannen.
- Let op hoe uw lichaam reageert gedurende de hele sessie.

Als het ongemak toeneemt of de ademhaling onbeheersbaar wordt, verlaat het bad onmiddellijk.

5.4 HET BAD UIT GAAN

- Stap langzaam en voorzichtig uit het bad.
- Gebruik de rand als steun.
- Vermijd plotseling opstaan of snelle bewegingen.
- Droog u direct af na het uitstappen.

Neem even de tijd om ademhaling en doorbloeding te stabiliseren na de sessie.

5.5 NA DE SESSIE

- Laat uw lichaam geleidelijk opwarmen.
- Draag warme kleding indien nodig.
- Vermijd zeer hete douches direct na intens koude blootstelling.
- Drink voldoende water.

Doe niet nog een koude dompelsessie op dezelfde dag tenzij u ervaren bent en volledig hersteld.

5.6 ALGEMENE GEBRUIKSNOTITIES

- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Laat het bad nooit gevuld en ingeschakeld zonder toezicht.
- Volg altijd de aanbevolen richtlijnen voor koude blootstelling.
- Stop met gebruik als u zich onwel of vermoeid voelt.

6. RICHTLIJNEN VOOR KOUDE BLOOTSTELLING

Koud-dompelen belast het lichaam aanzienlijk. Begin altijd voorzichtig en verhoog geleidelijk op basis van tolerantie en ervaring.

BEGINNERS

- Watertemperatuur: 10–15 °C
- Duur: 1–2 minuten
- Frequentie: 2–3 keer per week

GEVORDERD

- Watertemperatuur: 8–12 °C
- Duur: 2–4 minuten
- Frequentie: 3–5 keer per week

ERVAREN

- Watertemperatuur: 3–8 °C
- Duur: 3–6 minuten
- Frequentie: 3–6 keer per week

ALGEMENE VEILIGHEIDSREGELS

- Overschrijd nooit 6 minuten per sessie.
- Ga nooit alleen dompelen als u zich onwel of vermoeid voelt.
- Hyperventileer niet vóór of tijdens de onderdompeling.
- Verlaat direct bij duizeligheid, druk op de borst, gevoelloosheid, verwarring of verlies van motorische controle.
- Warm geleidelijk op na elke sessie.

Koude blootstelling moet consequent en gecontroleerd zijn, niet extreem.

7. ONDERHOUD EN WATERZORG

Regelmatig onderhoud is essentieel voor hygiëne, prestaties en levensduur van het systeem.

Schakel het systeem altijd uit en koppel de stroom los voordat u reinigt, aftapt of onderhoud uitvoert.

7.1 REINIGING VAN HET BAD

- Reinig de binnenkant regelmatig met een mild, goedgekeurd reinigingsmiddel.
- Gebruik geen schurende hulpmiddelen of bijtende chemicaliën.
- Spoel grondig na het reinigen.
- Houd de omgeving rond de unit droog.

7.2 WATER BIJVULLEN

- Tijdens normaal gebruik kan water verloren gaan wanneer u uit het bad stapt.
- Controleer het waterniveau regelmatig.
 - Vul bij met schoon water indien nodig.
 - Vermijd het in één keer toevoegen van grote hoeveelheden.

7.3 FILTERONDERHOUD

Regelmatig filteronderhoud is essentieel om de waterkwaliteit en systeemprestatie te behouden.

- In openbare of intensief gebruikte omgevingen: vervang het waterfilter elke 2–4 weken.
- In privé of licht gebruik: vervang het waterfilter elke 4–6 weken.

De vervangingsfrequentie kan variëren afhankelijk van waterkwaliteit, gebruiksintensiteit en omgevingscondities.

Vervangfilters zijn uitsluitend verkrijgbaar via officiële Flowlife-kanalen. Gebruik alleen originele filters gekocht via flowlife.com om pasvorm, prestaties en veiligheid te waarborgen.

Het gebruik van niet-goedgekeurde of derde-partij filters kan de prestaties beïnvloeden en valt niet onder garantie.

7.4 INTENSIEF GEBRUIK EN MEERDERE GEBRUIKERS

Flowplunge Elite Solo is ontworpen voor frequent gebruik gedurende de dag, ook wanneer meerdere gebruikers het bad achter elkaar gebruiken.

Temperatuurgedrag bij intensief gebruik

Bij herhaald gebruik kan de watertemperatuur worden beïnvloed door:

- Lichaamswarmte die tijdens onderdompeling wordt overgedragen
- Waterverlies wanneer gebruikers uit het bad stappen
- Toevoeging van nieuw water op kamertemperatuur

In intensieve omgevingen is het normaal om dagelijks kleine hoeveelheden water bij te vullen om het juiste niveau te behouden. Toegevoegd water kan de temperatuur tijdelijk verhogen.

Het koelsysteem compenseert automatisch en herstelt de ingestelde temperatuur na verloop van tijd. De herstelsnelheid kan variëren afhankelijk van omgevingstemperatuur, ventilatie en gebruiksintensiteit.

Aanbevolen werkwijzen voor meerdere gebruikers

- Laat het systeem tussen sessies aan staan.
- Vermijd het vaak wijzigen van de temperatuurstelling.
- Vul geleidelijk bij in plaats van grote volumes ineens toe te voegen.
- Voer ozon-desinfectie uit aan het einde van elke gebruiksday.
- Controleer regelmatig de waterhelderheid en de staat van het filter.

Filterprestatie en levensduur

Flowplunge Elite Solo gebruikt hoogwaardige, fijnmazige filtratie om het water schoon te houden. Door het fijne filtratieniveau kunnen filters sneller verstopt raken bij intensief gebruik.

Het uitspoelen van een verstopt filter onder stromend water kan de doorstroming tijdelijk herstellen, maar de volledige filtratieprestatie kan niet volledig terugkeren zodra de fijne poriën verstopt zijn. Regelmatige vervanging is daarom noodzakelijk.

Waterverversing

Om optimale hygiëne en systeemprestaties te behouden, moet het water volledig worden afgevoerd en periodiek worden vervangen.

Alle gebruikers dienen grondig te douchen voordat zij het bad betreden. Het handhaven van een schone omgeving is essentieel voor het behoud van de waterkwaliteit.

- Privégebruik: doorgaans elke 3–8 weken

- Intensief gebruik of commerciële omgevingen: doorgaans elke 2–4 weken

Vervang het water eerder als het troebel wordt, geur ontwikkelt of als verontreiniging wordt vermoed.

8. PROBLEEMOPLOSSING (SAMENVATTING)

- Water koelt niet: controleer ventilatieruimte en temperatuurstellingen.

- Zwakke watercirculatie: controleer waterniveau en filterconditie.

- Systeemmelding: schakel uit, laat resetten en start opnieuw.

- Ongebruikelijk geluid: controleer luchtstroom en filterconditie.

Als problemen aanhouden, stop het gebruik en neem contact op met Flowlife-support.

9. OPSLAG

- Schakel de unit uit vóór langdurige opslag.

- Tap het water volledig af als de unit langere tijd niet wordt gebruikt.

- Bewaar in een droge omgeving.

- Vermijd direct zonlicht en extreme temperaturen.

- Zorg dat het bad schoon en droog is vóór opslag.

10. GARANTIE

Dit product heeft een beperkte garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum.

De garantie dekt fabricagefouten in materialen en arbeid bij normaal gebruik en volgens deze handleiding.

De garantie dekt niet:

- Normale slijtage

- Schade door verkeerd gebruik, onjuiste installatie of het niet opvolgen van instructies

- Wijzigingen of reparaties die niet door de fabrikant zijn geautoriseerd

- Schade door ongevallen, vloeistoffen, brand of externe krachten

- Verbruiksdelen zoals filters en accessoires

Voor alle garantieclaims is een aankoopbewijs vereist.

11. APP-CONNECTIVITEIT (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo kan smartphone-appbediening ondersteunen afhankelijk van modelconfiguratie en softwareversie.

Wanneer ondersteund kan de unit worden verbonden met de Smart Life-app voor basale bediening op afstand en monitoring.

VERBINDEN

1. Download de Smart Life-app.

2. Maak een account aan of log in.

3. Volg de instructies in de app om het apparaat toe te voegen.

Als het apparaat niet wordt gevonden: herstart de besturingsunit en probeer opnieuw.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- App-functies kunnen variëren door configuratie en updates.

- Controleer altijd het bedieningspaneel voordat u het bad betreedt.

- Ga niet in het bad tijdens actieve ozon-desinfectie.

TECHNISCHE EN ELEKTRISCHE SPECIFICATIES

Koelsysteem: geïntegreerde chiller met circulatie, filtratie en ozon-desinfectie

Temperatuurbereik: 3 °C tot 42 °C

Bediening: touchpaneel + Wi-Fi-appbediening (Smart Life), afhankelijk van configuratie

Geluidsniveau: ≤ 60 dB

Badinhoud: ca. 400 L

Drooggewicht: ca. 120 kg

Maximale belasting: 544 kg (gebruiker + water)

Buitenafmetingen: ca. 1900 × 800 × 700 mm

Voeding: 220V~ 50/60 Hz (raadpleeg het typeplaatje voor uw exacte model)

Gebruik het product uitsluitend zoals aangegeven in deze handleiding. Volg altijd de veiligheidsrichtlijnen

SUOMI

1. TÄRKEITÄ TURVALLISUUSTIETOJA

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen kuin käytät Flowplunge Elite Solo -laitetta. Säilytä tämä ohje myöhempiä tarvetta varten. Ohjeiden ja turvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa loukkaantumiseen, terveysriskeihin tai tuotteen vaurioitumiseen.

Flowplunge Elite Solo on lämpötilasäädely kylmäaltistus-/kylmäuoputusjärjestelmä, joka on tarkoitettu yleiseen hyvinvointiin ja palautumiseen. Se ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, hoitoon, parantamiseen tai ehkäisyyn.

TURVALLISUUSOHJEET

VAARA – LOUKKAANTUMISEN, SÄHKÖISKUN TAI HUKKUMISEN VAARA

- Valvo käyttöä aina. Älä koskaan jätä laitetta valvomatta sen ollessa käynnissä.
- Älä käytä tuotetta alkoholin, huumeiden tai sellaisten lääkkeiden vaikutuksen alaisena, jotka heikentävät tarkkaavaisuutta tai vaikuttavat verenkiertoon.
- Älä koskaan käytä kylmäällasta, jos tunnet olosi huonovointiseksi, huimaavaksi, väsyneeksi tai pyörryttäväksi.
- Älä käytä laitetta, jos jokin sähköinen osa, kaapeli tai liitin on vaurioitunut.
- Älä käytä jatkojohtoja tai virtalähdtheadaptereita, joita ei ole hyväksytty tälle tuotteelle.
- Älä koskaan käytä laitetta, jos sähköliitännät ovat märkiä.
- Älä upota ohjausyksikköä tai sähköisiä veteen äläkä suihkuta vettä suoraan niihin.
- Irrota laite sähköverkosta ennen puhdistusta, huoltoa tai tyhjennystä.
- Älä kiipeä altaan päälle äläkä seiso tai istu altaan reunalla.
- Lapset eivät saa koskaan käyttää tuotetta ilman jatkuvaa aikuisen valvontaa.

VAROITUS – KYLMÄALTISTUKSEN TURVALLISUUS

Kylmäuoputus voi kuormittaa merkittävästi sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä hermostoa.

- Aloita lyhyillä altistusaajoilla ja korkeammilla lämpötiloilla.
- Älä ylitä henkilökohtaista sietokykyäsi.
- Poistu altaasta välittömästi, jos koet tunnottomuutta, rintakipua/-epämukavuutta, huimausta, hengenahdistusta, sekavuutta tai hallitsematonta tärinää.
- Älä upota päätä veden alle.
- Pidä kädet altaan reunalla tasapainon varmistamiseksi sisään mentäessä ja poistuttaessa.
- Älä nuku tai menetä tietoisuutta/valppautta altaassa.

RISKIRYHMÄT – KESKUSTELE TERVEYDENHUOLLON AMMATILAISEN KANSSA ENNEN KÄYTTÖÄ, JOS:

- Sinulla on sydän-, verenkierto- tai verenpaineeseen liittyviä sairauksia
- Sinulla on hengityselinsairauksia
- Sinulla on Raynaud'n oireyhtymä tai olet herkkä kylmälle
- Sinulla on neurologisia sairauksia tai heikentynyt lämpötilan tunto
- Olet raskaana
- Sinulla on avoimia haavoja tai sinulle on tehty äskettäin leikkaus
- Sinulla on implantoituja lääketieteellisiä laitteita
- Et ole varma, sopiiko kylmäaltistus sinulle

Jos et ole varma, sopiiko kylmäuoputus sinulle, keskustele asiasta pätevän terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen käyttöä. Tuotteen käyttö tapahtuu täysin käyttäjän omalla vastuulla.

LASTEN TURVALLISUUS

- Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu lasten valvomattomaan käyttöön.
- Älä anna lasten leikkiä altaassa tai sen läheisyydessä.
- Varmista, että ohjauspaneeli ja sähköliitännät ovat lasten ulottumattomissa.
- Lapset eivät saa suorittaa puhdistusta tai huoltoa.

SÄHKÖ- JA YMPÄRISTÖTURVALLISUUS

- Asenna laite vakaalle, tasaiselle alustalle, joka kestää täyden altaan painon.
- Varmista aina riittävä ilmanvaihto ohjausyksikön ympärillä.
- Pidä käyttöympäristö kuivana ja vapaana seisovasta vedestä.
- Älä peitä ilmanvaihtoaukkoja tai lämmönpoistoalueita.
- Jatkuva sähkönsyöttö ja pumpun normaali toiminta ovat välttämättömiä, kun ympäristön lämpötila lähestyy nollaa tai laskee sen alle.

Käytä Flowplunge Elite Solo -laitetta vain tässä ohjeessa kuvatulla tavalla. Aseta turvallisuus aina etusijalle.

2. TUOTTEEN YLEISKUVAUS

Flowplunge Elite Solo on all-in-one kylmäuoputusjärjestelmä, joka on suunniteltu hallittuun kylmäaltistukseen ja palautumiseen. Laite yhdistää lämpötilasäädetyä jäähdytyksen, veden kierrätyksen, suodatuksen ja desinfiointin yhteen kompaktin rakenteen sisään, jotta toiminta on tasaista ja luotettavaa.

Tuote on tarkoitettu henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja palautumiseen koti- tai ammattilaisympäristöissä. Sitä ei ole tarkoitettu lääkinälliseen tai terapeuttiseen hoitoon.

PÄÄOSAT

Flowplunge Elite Solo koostuu seuraavista pääosista:

- Eristetty kylmäallas
- Integroitu jäähdytys- ja kierrätysjärjestelmä
- Sisäänrakennettu veden suodatusjärjestelmä
- Otsonidesinfiointijärjestelmä
- Kosketusohjauspaneeli
- Tyhjennysaukko
- Sähköliitäntä
- Sisäinen lämpötila-anturi

Kaikki osat on esiasennettu ja tehtaalla testattu. Erillistä ulkoista jäähdytintä tai pumppua ei tarvita.

LÄMPÖTILA-ALUE

Flowplunge Elite Solo on suunniteltu toimimaan seuraavalla veden lämpötila-alueella:

- Minimilämpötila: 3 °C (37 °F)
- Maksimilämpötila: 42 °C (108 °F)

Jäähdytysteho voi vaihdella ympäristön lämpötilan, ilmanvaihdon ja asennusolosuhteiden mukaan.

KÄYTTÖTARKOITUS

- Kylmäuotus palautumiseen, hyvinvointiin ja yleiskuntoon
- Yhden käyttäjän käyttö
- Sisä- tai ulkokäyttö, kun asennus on tehty tämän ohjeen mukaisesti

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KÄYTTÖÄ

Ennen kuin käytät Flowplunge Elite Solo -laitetta ensimmäistä kertaa:

- Varmista, että kaikki kuljetussuojat ja pakkausmateriaalit on poistettu.
- Varmista, että laite on asennettu tasaiselle ja vakaalle alustalle.
- Anna laitteen seistä pystyasennossa vähintään 12 tuntia kuljetuksen jälkeen ennen käynnistämistä.
- Varmista, että sähkö- ja tyhjennysliitännät on asennettu oikein.
- Täytä allas puhtaalla vedellä ennen järjestelmän käynnistämistä.

Näiden vaiheiden laiminlyönti voi aiheuttaa virheellisen toiminnan tai vaurioittaa jäähdytysjärjestelmää.

KÄYTTÖYMPÄRISTÖ

- Suositeltu ympäristön lämpötila: 5 °C – 35 °C
- Suhteellinen kosteus: alle 90 %
- Pidä laitteen ympäristö vapaana, jotta ilmankierto toimii
- Älä sijoita laitetta suljettuihin tiloihin ilman ilmanvaihtoa

3. ASENNUS JA KÄYTTÖÖNOTTO

Oikea asennus on välttämätön turvalliseen käyttöön, optimaaliseen jäähdytystehoon ja pitkään käyttöikään. Noudata kaikkia vaiheita huolellisesti ennen laitteen käynnistämistä.

3.1 SIIJOITUS JA VAPAA TILA

Aseta Flowplunge Elite Solo vakaalle, tasaiselle alustalle, joka kestää laitteen kokonaispainon täytettynä.

- Asenna kiinteälle ja tasaiselle alustalle (betoni, laattalattia, vahvistettu terassi)
- Älä asenna epätasaiselle, pehmeälle tai epävakaalle alustalle
- Varmista, että laite on vaaterissa, jotta veden kierto ja tyhjennys toimivat oikein

Vähimmäisvapaat tilat:

- Takaosa ja sivut: vähintään 50 cm ilmankiertoa varten
- Etuosa: riittävästi tilaa turvalliseen sisään- ja uloskäyntiin
- Yläpuoli: esteetön pääsy käyttöä ja huoltoa varten

Älä sijoita laitetta suljettuihin tiloihin ilman ilmanvaihtoa.

Kantavuusvaatimus

Asennusalan on kestävä laitteen täysi paino täytettynä sekä käyttäjän paino. Maksimikuorma on 544 kg (vesi + käyttäjä).

Älä asenna laitetta epävakaalle, epätasaiselle tai kantavuudeltaan rajoitetulle alustalle.

3.2 SISÄ- JA ULKOASENNUS

Flowplunge Elite Solo voidaan asentaa sisä- tai ulkotiloihin tämän ohjeen mukaisesti

Sisäasennus:

- Varmista asianmukainen lattiakaivo/vedenpoisto tai suojaa lattia vedeltä.
- Huolehdi riittävästä ilmanvaihdosta kosteuden kertymisen estämiseksi.
- Vältä laitteen sijoittamista herkän sähkölaitteiston läheisyyteen.

Laitetta ei saa upottaa eikä altistaa tulvimiselle.

Ulkoasennus:

- Sijoita laite mahdollisuuksien mukaan suojaisaan paikkaan.
- Suojaa laite suoralta sateelta, lumelta ja pitkäaikaiselta auringonpaisteelta.
- Varmista, että alusta on tasainen ja kestää veden valumisen.
- Jatkuva sähkönsyöttö ja normaali veden kierto ovat välttämättömiä, kun ympäristön lämpötila lähestyy nollaa tai laskee sen alle.

3.3 TYHJENNYSLIITÄNTÄ

Laitteessa on sisäänrakennettu tyhjennysaukko veden poistamista varten.

- Liitä sopiva tyhjennysletku aukkoon ennen altaan täyttämistä.
- Varmista, että letku on kiinnitetty tukevasti ja johdettu sopivaan viemäriin.
- Varmista, että tyhjennysreitti mahdollistaa vapaan veden virtauksen.

Irrota aina virta ennen laitteen tyhjentämistä.

3.4 ALTAAN TÄYTTÄMINEN

Täytä allas puhtaalla, raikkaalla vedellä ennen järjestelmän käynnistämistä.

- Käytä tavallista hanavettä.
- Täytä niin, että vedenpinta on kierrätysaukon yläpuolella ja altaan yläreunan alapuolella.
- Älä ylitäytä allasta.

Vedenpinnan on oltava riittävä peittämään kierrätysaukko kokonaan käytön aikana.

3.5 SÄHKÖLIITÄNTÄ

Flowplunge Elite Solo on liitettävä asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

- Käytä omaa (dedikoitua) pistorasiaa.
- Älä käytä jatkojohtoja tai monipistokeadaptoreita.
- Varmista, että pistorasia vastaa laitteen sähköisiä vaatimuksia.
- Pidä kaikki sähköliitännät kuivina koko ajan.

Anna laitteen seistä pystyasennossa ja irrotettuna sähköstä vähintään 12 tuntia kuljetuksen jälkeen ennen liittämistä.

3.6 ENSIMMÄINEN KÄYNNISTYS

Kun asennus on valmis:

- Varmista, että allas on täytetty vedellä.
- Varmista, että ilmanvaihtoluueet ovat esteettömät.
- Tarkista, että tyhjennysliitäntä on kunnolla kiinni.
- Liitä virtajohto.
- Kytke päävirta päälle.

Järjestelmä alustaa itsensä automaattisesti. Odota muutama minuutti, jotta

3.7 KULJETUS JA SIIRTÄMINEN

Jos laitetta on kuljetettu tai kallistettu:

- Pidä laite pystyasennossa.
- Odota vähintään 12 tuntia ennen käynnistämistä.
- Älä käynnistä laitetta heti kuljetuksen jälkeen.

Näiden ohjeiden laiminlyönti voi vaurioittaa jäähdytysjärjestelmää.

muutama minuutti, jotta ohjausjärjestelmä vakautuu ennen asetusten

4. ALL-IN-ONE OHJAUSYKSIKÖ JA KOSKETUSPANEELI

Flowplunge Elite Solo sisältää integroidun all-in-one ohjausyksikön, joka hallitsee jäähdytystä, veden kiertoa, suodatusta ja desinfiointia. Järjestelmä on suunniteltu toimimaan automaattisesti, kun asetukset on määritetty.

4.1 OHJAUSYKSIKÖN TOIMINNOT

Ohjausyksikkö hallitsee:

- Veden jäähdytys
- Suodatusjakso
- Lämpötilan valvonta
- Veden kierto
- Otsonidesinfiointi
- Järjestelmän suojaus ja vikojen tunnistus

4.2 KOSKETUSPANEELIN YLEISKUVAUS

Kosketuspaneeli tarjoaa pääsyn tärkeimpiin järjestelmän toimintoihin ja tilailmaisimiin.

Tyypillisiä toimintoja:

- Virta päälle / pois
- Veden lämpötilan asetus
- Jäähdytyksen aktivointi
- Suodatuksen aktivointi
- Otsonidesinfiointin aktivointi
- Järjestelmän tilailmaisimet
- Vika- tai suojaushälytykset

Tarkka asettelu ja ikonit voivat vaihdella hieman ohjelmistoversion mukaan.

4.4 VEDEN LÄMPÖTILAN ASETUS

- Aseta haluttu veden lämpötila kosketuspaneelin lämpötilasäätimillä.
 - Järjestelmä jäähdyttää veden automaattisesti valittuun lämpötilaan.
 - Alhaisemman lämpötilan saavuttaminen voi kestää kauemmin ympäristöolosuhteista riippuen.
- Vältä lämpötila-asetusten jatkuvaa muuttamista käytön aikana.

4.5 SUODATUS JA OTSONIDESINFIOINTI

Flowplunge Elite Solo käyttää jatkuvaa veden kiertoa yhdessä suodatuksen ja otsonidesinfiointin kanssa veden laadun ylläpitämiseksi.

- Suodatus toimii automaattisesti normaalikäytössä.
- Otsonidesinfiointi voidaan aktivoida ohjauspaneelistä tarpeen mukaan.
- Älä mene altaaseen aktiivisen otsonidesinfiointijakson aikana.

Suositeltu otsonidesinfiointin käyttö:

- Suorita otsonidesinfiointi jokaisen käyttöpäivän jälkeen tai jokaisen 5–6 upotuskerran jälkeen.
- Yksi täydellinen automaattinen otsonijakso per desinfiointikerta on riittävä.

Tyypillinen otsonidesinfiointijakso käynnistyy automaattisesti ja kestää noin 20–30 minuuttia järjestelmän olosuhteista riippuen.

Odota aina, että desinfiointijakso päättyy kokonaan ennen altaaseen menemistä.

4.6 JÄRJESTELMÄN SUOJAUS JA HÄLYTYKSET

Järjestelmässä on sisäänrakennettuja suojaustoimintoja vaurioiden estämiseksi.

Näitä voivat olla:

- Yli- tai alilämpötilasuojaus
- Vedenvirtauksen suojaus
- Sähköturvallisuuteen liittyvä pysäytys
- Kompressorin suojausviiveet
- Jos näyttöön tulee vika- tai suojaushälytys:
- Poistu altaasta välittömästi.
- Sammuta järjestelmä.
- Anna laitteen nollautua.
- Tarkista vianmääritysosio ennen uudelleenkäynnistystä.

4.7 VALMIUSTILA JA AUTOMAATTINEN TOIMINTA

Kun järjestelmä on päällä, se voi siirtyä valmiustilaan jäähdytys- tai suodatusjaksojen välillä.

- Tämä on normaalia toimintaa.
- Järjestelmä aktivoituu automaattisesti tarvittaessa.
- Manuaalista toimenpidettä ei tarvita.

Älä irrota virtaa aktiivisen jäähdytyksen aikana, ellei se ole välttämätöntä.

4.8 OHJEET PAKKASOLOSUHTEISIIN

Jatkuvaa veden kierto on välttämätöntä turvallisen toiminnan kannalta, erityisesti kylmissä ympäristöissä.

Jos veden kierto pysähtyy laitteen ollessa päällä — esimerkiksi pumpun tukkeutumisen, suodattimien tukkeutumisen tai riittämättömän virtauksen vuoksi — järjestelmässä oleva vesi voi jäätyä pakkasella ja aiheuttaa laitevaurioita.

Kiertopumpussa on itseään suojaava toiminto:

- Jos veden virtausnopeus laskee alle 8 L/min, pumppu ja järjestelmä pysähtyvät automaattisesti.
- Tämä pysäytys ei estä jäätymistä, jos ympäristön lämpötila on alle 0 °C.
- Sähkökatkon aikana pakkasolosuhteissa:
- Flowplunge Elite Solo -laitteessa oleva vesi on tyhjennettävä välittömästi.
- Sisäisiä pakkasvaurioita voi syntyä, jos vettä jää järjestelmään.

Ulkotiloihin asennetuissa laitteissa alueilla, joilla talviaikaiset sähkökatkot ovat mahdollisia, suositellaan vahvasti sään seuraamista ja järjestelmän ennakkoivaa tyhjentämistä, jos odotettavissa on pitkiä katkoja.

• Jos laite pysyy päällä ja veden kierto on aktiivinen, se voi toimia turvallisesti pakkasolosuhteissa sisäisten suojausten avulla.

• Jos laite on pois päältä tai sähkökatko tapahtuu, kun lämpötila on alle 0 °C, laite on tyhjennettävä kokonaan ja välittömästi pakkasvaurioiden estämiseksi.

• Älä koskaan jätä laitetta täynnä vettä ja ilman virtaa pakkasolosuhteissa.

5. KÄYTTÖOHJEET

Tässä osiossa kuvataan, miten Flowplunge Elite Solo -laitetta käytetään turvallisesti yhden upotuskerran ajan.

5.1 TARKISTUS ENNEN KÄYTTÖÄ

Ennen jokaista käyttökertaa:

- Varmista, että vedenpinta on kierrätysaukon yläpuolella ja altaan yläreunan alapuolella.
- Varmista, että veden lämpötila on asetettu halutuksi.
- Varmista, että suodatus ja veden kierto toimivat.
- Varmista, että ympäristö on kuiva ja esteetön.
- Varmista, että ohjauspaneeli toimii normaalisti.

Älä mene altaaseen, jos järjestelmässä on aktiivisia varoituksia tai vikailmaisimia.

5.2 ALTAASEEN MENEMINEN

- Mene altaaseen hitaasti ja varovasti.
- Käytä altaan reunaa tukena sisään astuessasi.
- Laskeudu vähitellen, jotta hengitys ehtii tasaantua.
- Pidä pää koko ajan veden yläpuolella.
- Älä upota päätä tai kasvoja veden alle.

Äkillinen upotus voi aiheuttaa tahattoman hengitysrefleksin. Hidas sisäänmeno auttaa vähentämään shokkia.

5.3 ISTUNNON AIKANA

- Hengitä rauhallisesti ja hallitusti.
- Vältä nopeaa tai pakotettua hengitystä.
- Pysy paikallasi ja rentona.
- Seuraa kehosi reaktioita koko istunnon ajan.

Jos epämukavuus lisääntyy tai hengitys muuttuu hallitsemattomaksi, poistu altaasta välittömästi.

5.4 ALTAASTA POISTUMINEN

- Poistu altaasta hitaasti ja varovasti.
 - Käytä altaan reunaa tukena.
 - Vältä äkillistä ylösnousua tai nopeita liikkeitä.
 - Kuivaa itsesi heti poistumisen jälkeen.
- Anna hetki aikaa hengityksen ja verenkierron tasaantumiselle istunnon jälkeen.

5.5 ISTUNNON JÄLKEEN

- Anna kehon lämmetä vähitellen.
- Pue lämmintä vaatetta tarvittaessa.
- Vältä kuumaa suihkua heti intensiivisen kylmäaltistuksen jälkeen.
- Huolehdi riittävästä nesteytyksestä.

Älä tee toista kylmäuoputusta samana päivänä, ellei sinulla ole kokemusta ja olet täysin palautunut.

5.6 YLEISIÄ HUOMIOITA KÄYTÖSTÄ

- Käytä tuotetta vain sille tarkoitettuun käyttötarkoitukseen.
- Älä koskaan jätä allasta täynnä vettä ja virta päällä ilman valvontaa.
- Noudata aina suositeltuja kylmäaltistuksen ohjeita.
- Lopeta käyttö, jos tunnet olosi huonovointiseksi tai väsyneeksi.

6. KYLMÄALTISTUKSEN OHJEET

Kylmäuoputus kuormittaa kehoa merkittävästi. Aloita aina varovasti ja lisää altistusta vähitellen sietokyvyn ja kokemuksen mukaan.

ALOITTELIJAT

- Veden lämpötila: 10–15 °C
- Kesto: 1–2 minuuttia
- Tiheys: 2–3 kertaa viikossa

KESKITASO

- Veden lämpötila: 8–12 °C
- Kesto: 2–4 minuuttia
- Tiheys: 3–5 kertaa viikossa

KOKENEET

- Veden lämpötila: 3–8 °C
- Kesto: 3–6 minuuttia
- Tiheys: 3–6 kertaa viikossa

YLEISET TURVALLISUUSÄÄNNÖT

- Älä ylitä 6 minuutin kestoja per istunto.
- Älä tee kylmäuoputusta yksin, jos tunnet olosi huonoksi tai väsyneeksi.
- Älä hyperventiloi ennen uoputusta tai sen aikana.
- Poistu välittömästi, jos koet huimausta, rintakipua/-epämukavuutta, tunnottomuutta, sekavuutta tai motorisen hallinnan menetystä.
- Lämmittele vähitellen jokaisen istunnon jälkeen.
- Kylmäaltistuksen tulee olla johdonmukaista ja hallittua – ei äärimmäistä.

7. HUOLTO JA VEDENHOITO

Säännöllinen huolto on välttämätöntä hygienian, suorituskyvyn ja järjestelmän käyttöiän kannalta. Sammuta järjestelmä ja irrota virtajohto ennen puhdistusta, tyhjennystä tai huoltoa.

7.1 ALTAAN PUHDISTUS

- Puhdista altaan sisäpuoli säännöllisesti miedolla, hyväksytyllä puhdistusaineella.
- Älä käytä hankaavia välineitä tai syövyttäviä kemikaaleja.
- Huuhtelee huolellisesti puhdistuksen jälkeen.
- Pidä laitteen ympäristö kuivana.

7.2 VEDEN LISÄYS

Vettä voi poistua normaalikäytössä, kun käyttäjä nousee altaasta.

- Tarkista vedenpinta säännöllisesti.
- Lisää puhdasta vettä tarvittaessa.
- Vältä suurten vesimäärien lisäämistä kerralla.

7.3 SUODATTIMEN HUOLTO

Säännöllinen suodattimen huolto on tärkeää veden laadun ja järjestelmän suorituskyvyn ylläpitämiseksi.

- Julkisissa tai kovassa käytössä: vaihda vesisuodatin 2–4 viikon välein.
- Yksityiskäytössä tai vähäisessä käytössä: vaihda vesisuodatin 4–6 viikon välein.

Vaihtoväli voi vaihdella veden laadun, käyttömäärän ja ympäristöolosuhteiden mukaan.

Vaihtosuodattimia on saatavilla vain virallisten Flowlife-kanavien kautta. Sopivuuden, suorituskyvyn ja turvallisuuden varmistamiseksi käytä vain alkuperäisiä suodattimia, jotka on ostettu osoitteesta [flowlife.com](https://www.flowlife.com). Ei-hyväksytyjen tai kolmannen osapuolen suodattimien käyttö voi heikentää suorituskykyä eikä kuulu takuun piiriin.

7.4 TEHOKÄYTTÖ JA USEAT KÄYTTÄJÄT

Flowplunge Elite Solo on suunniteltu kestämään tiheää käyttöä päivän aikana, myös tilanteissa, joissa useat käyttäjät käyttävät allasta peräkkäin.

Lämpötilan käyttäytyminen tehokäytössä

Toistuvassa käytössä veden lämpötilaan voivat vaikuttaa:

- Uputuksen aikana siirtyvä kehon lämpö
- Veden menetys käyttäjien noustessa altaasta
- Uuden, huoneenlämpöisen veden lisääminen

Tehokäytössä on normaalia lisätä pieniä määriä vettä päivittäin oikean vedenpinnan ylläpitämiseksi. Uusi vesi voi tilapäisesti nostaa veden kokonaislämpötilaa.

Jäähdytysjärjestelmä kompensoi automaattisesti ja palauttaa asetetun lämpötilan ajan myötä. Palautumisnopeus voi vaihdella ympäristön lämpötilan, ilmanvaihdon ja käyttömäärän mukaan.

Suosittelut käytännöt useille käyttäjille

- Pidä järjestelmä päällä istuntojen välillä.
- Vältä lämpötila-asetuksen toistuvaa muuttamista.
- Lisää vettä vähitellen suurten määrien kerta-annosten sijaan.
- Suorita otsonidesinfointi jokaisen käyttöpäivän päätteeksi.
- Seuraa veden kirkkautta ja suodattimen kuntoa säännöllisesti.

Suodattimen suorituskkyky ja käyttöikä

Flowplunge Elite Solo käyttää tarkkaa hienosuodatusta veden puhtaana pitämiseksi. Hienosuodatustason vuoksi suodattimet voivat tukkeutua nopeammin tehokäytössä.

Tukkeutuneen suodattimen huuhteleva juoksevalla vedellä voi palauttaa virtausta tilapäisesti, mutta täyttää suodatustehoa ei välttämättä saada takaisin, kun hienot huokokset ovat tukkeutuneet. Säännöllinen suodattimen vaihto on siksi tarpeen.

Veden vaihto

Optimaalisen hygienian ja järjestelmän suorituskvyn ylläpitämiseksi vesi on tyhjennettävä kokonaan ja vaihdettava säännöllisesti.

Kaikkien käyttäjien tulee käydä suihkussa huolellisesti ennen altaaseen menoa. Ympäristön pitäminen puhtaana on olennaista veden laadun säilyttämiseksi.

- Yksityiskäyttö: yleensä 3–8 viikon välein

- Runkas käyttö tai kaupallinen ympäristö: yleensä 2–4 viikon välein

Vaihda vesi aikaisemmin, jos se muuttuu sameaksi, alkaa haista tai jos epäillään saastumista.

8. VIANMÄÄRITYS (YHTEENVETO)

- Vesi ei jäähy: tarkista ilmanvaihdon vapaa tila ja lämpötila-asetukset.
 - Heikko veden kierto: tarkista vedenpinta ja suodattimen kunto.
 - Järjestelmä näyttää hälytyksen: sammuta, anna nollautua ja käynnistä uudelleen.
 - Epätavallinen ääni: tarkista ilmankierto ja suodattimen kunto.
- Jos ongelmat jatkuvat, lopeta käyttö ja ota yhteyttä Flowlife-tukeen.

9. SÄILYTYS

- Sammuta laite ennen pitkäaikaista säilytystä.
- Tyhjennä vesi kokonaan, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.
- Säilytä kuivassa ympäristössä.
- Vältä suoraa auringonvaloa ja ääriämpötiloja.
- Varmista, että allas on puhdas ja kuiva ennen säilytystä.

10. TAKUU

Tällä tuotteella on 2 vuoden rajoitettu takuu ostopäivästä alkaen.

Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvirheet normaaliissa käytössä ja tämän ohjeen mukaisesti.

Takuu ei kata:

- Normaalista kulumista
 - Väärinkäytöstä, virheellisestä asennuksesta tai ohjeiden laiminlyönnistä aiheutuneita vaurioita
 - Muutoksia tai korjauksia, joita valmistaja ei ole hyväksynyt
 - Onnettomuuksista, nesteistä, tulipalosta tai ulkoisista tekijöistä johtuvia vaurioita
 - Kuluvia osia, kuten suodattimia ja lisävarusteita
- Ostotositte vaaditaan kaikissa takuukäsittelyissä.

11. SOVELLUSYHTEYS (SMART LIFE)

Flowplunge Elite Solo voi tukea älypuhelinsovellusohjausta mallikokoonpanosta ja ohjelmistoversiosta riippuen.

Kun tuki on käytettävissä, laite voidaan liittää Smart Life -sovellukseen perustoimintojen etäohjausta ja seuranta varten.

YHDISTÄMINEN

1. Lataa Smart Life -sovellus.
2. Luo tili tai kirjaudu sisään.
3. Seuraa sovelluksen ohjeita laitteen lisäämiseksi.

Jos laitetta ei löydy: käynnistä ohjausyksikkö uudelleen ja yritä uudelleen

TÄRKEITÄ HUOMIOITA

- Sovelluksen toiminnot voivat vaihdella kokoonpanon ja päivitysten mukaan.
- Tarkista aina ohjauspaneeli ennen altaaseen menemistä.
- Älä mene altaaseen aktiivisen otsonidesinoinnin aikana.

TEKNISET JA SÄHKÖISET TIEDOT

Jäähdytysjärjestelmä: integroitu jäähdytys, jossa kierto, suodatus ja otsonidesinfointi

Lämpötila-alue: 3 °C – 42 °C

Ohjaus: kosketuspaneeli + Wi-Fi-sovellusohjaus (Smart Life) kokoonpanosta riippuen

Äänitaso: ≤ 60 dB

Altaan tilavuus: noin 400 L

Kuivapaino: noin 120 kg

Maksimikuorma: 544 kg (käyttäjä + vesi)

Ulkomitat: noin 1900 × 800 × 700 mm

Virtalähde: 220V~ 50/60 Hz (katso tarkka malli laitteen tyyppikilvestä)

Käytä tuotetta vain tämän käyttöohjeen mukaisesti. Noudata aina turvallisuusohjeita.

A black and white photograph showing the back of a person's neck and shoulder. The person is wearing a dark, possibly black, strap over their shoulder. The skin is smooth and the lighting creates soft shadows, highlighting the contours of the neck and shoulder. The background is a plain, light color.

Flowlife.com
Runebergsgatan 7a
114 30 Stockholm
hello@flowlife.com