

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## Bañera de hielo plegable 350 L

### ARTIC



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES- Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Other languages





## IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

Construido con tres capas de material fuerte, impermeable y resistente al desgarro, garantiza una durabilidad excepcional, incluso en condiciones extremas. Esta bañera de hielo proporciona los beneficios de la crioterapia, acelerando la recuperación y maximizando el rendimiento del cuerpo completo.

### 1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** Evite el uso de objetos afilados o cortantes dentro de la bañera, ya que pueden dañar el material impermeable y comprometer la estructura.
2. **¡ADVERTENCIA!** Consulte a un profesional de la salud antes de usar la bañera si se tienen condiciones médicas preexistentes, especialmente problemas cardiovasculares o circulatorios.
3. **¡ADVERTENCIA!** Guarde la bañera en un lugar seguro y seco cuando no esté en uso para evitar daños por exposición a elementos externos.
4. **¡ADVERTENCIA!** Respete el límite de peso indicado para garantizar la estabilidad y seguridad de la bañera durante su uso.
5. **¡ADVERTENCIA!** Cuando lo utilicen personas ancianas, débiles o niños, debe haber una persona responsable de su vigilancia.
6. **¡ADVERTENCIA!** No deje a los niños ni a los animales domésticos desatendidos cerca de este producto.
7. **¡ADVERTENCIA!** No salte dentro de este producto. Pueden producirse lesiones por impacto con el fondo o los laterales.
8. **¡ADVERTENCIA!** No coloque objetos pesados encima de este producto, ya que podría dañar la bañera y provocar lesiones.
9. **¡ADVERTENCIA!** No utilice este producto durante más tiempo del recomendado (Indicado en 4. *Uso con agua fría*). La exposición prolongada a bajas temperaturas puede causar quemaduras.
10. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga la bañera alejada del fuego.
11. **¡ADVERTENCIA!** No utilice dispositivos eléctricos, incluidos cables de alimentación, cerca de este producto mientras esté en uso. Riesgo de descarga eléctrica o lesiones. No toque nunca un dispositivo eléctrico, o un cable mientras esté mojado, o tenga las manos mojadas.

## 2. PIEZAS INCLUIDAS



Cojín



Soporte doble de aleación (x6)



Inflador de mano



Parche de reparación



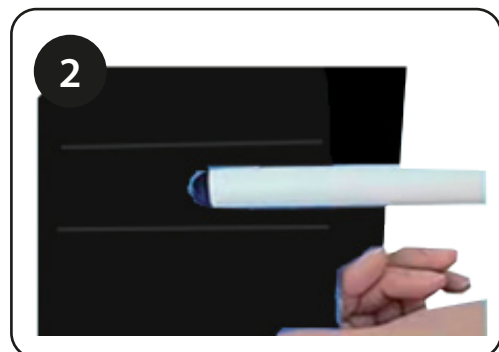
Grifo

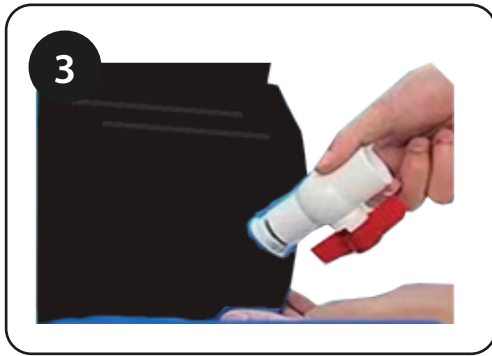


Tubo de drenaje

## 3. INSTALACIÓN

1. Despliegue la bañera.
2. Inserte los seis tubos de soporte en los laterales de la bañera y coloque el tubo de drenaje en la posición correspondiente (Imagen 2).
3. Coloque y apriete el grifo.
4. Comience a inflar el anillo del borde de la bañera.





#### 4. USO CON AGUA FRÍA

Para utilizar una bañera de hielo, siga estos pasos:

1. Llene la bañera con agua fría. La temperatura ideal del agua es de 0 a 15 grados Celsius. Es importante asegurarse de que la temperatura del agua sea la adecuada. Para ello, puede utilizar un termómetro de baño.
2. Agregue hielo a la bañera para que el agua se enfríe más rápidamente.
3. Antes de entrar en la bañera, es recomendable calentar el cuerpo con un poco de ejercicio. Esto ayudará a reducir la sensación de frío.
4. Una vez que esté en la bañera, permanezca durante 10-15 minutos. Si es principiante, puede empezar con un tiempo más corto y aumentar gradualmente el tiempo a medida que se acostumbre al frío.
5. Si siente mucho frío, puede salir de la bañera durante unos minutos y luego volver a entrar.
6. Después de salir de la bañera, es importante hidratarse y calentar el cuerpo gradualmente.

Puede ajustar la temperatura de la bañera de hielo añadiendo o reduciendo la cantidad de hielo según sus preferencias y su nivel de comodidad.

La cantidad exacta de hielo que necesitarás para llenar una piscina de hielo de 350 litros dependerá de varios factores, incluyendo la temperatura inicial del agua, la temperatura ambiente, y la temperatura del hielo que estás utilizando.

- Hielo en cubos o bloque: Si estás utilizando hielo en cubos o bloques, podrías necesitar varios kilogramos. Por ejemplo, podrías necesitar al menos 20-30 kg de hielo para comenzar a enfriar una piscina de 350 litros. Sin embargo, es probable que necesites agregar más hielo a medida que el agua se caliente.
- Hielo picado o triturado: Si estás utilizando hielo picado o triturado, la cantidad necesaria podría ser menor en peso, ya que el hielo triturado tiene una mayor superficie de contacto. Aproximadamente, podrías necesitar entre 10 y 20 kg para empezar.

Se recomienda estar en una bañera de hielo durante 10-15 minutos. Esta duración es suficiente para que el frío provoque una serie de beneficios para la salud, como la reducción de la inflamación, el dolor y el estrés, así como la mejora del rendimiento deportivo.

Sin embargo, si la persona es principiante, es recomendable empezar con un tiempo más corto, de 5-10 minutos, y aumentar gradualmente el tiempo a medida que se acostumbre al frío.

Por otro lado, si el objetivo del baño es reducir la inflamación y el dolor después de un entrenamiento intenso, se puede permanecer en la bañera de hielo durante un tiempo más prolongado, de 20-30 minutos.

#### 4. USO CON AGUA CALIENTE

1. Para el primer uso, utilice agua caliente a 20°C para limpiar la bañera. No usar a más de 60°C para no destruir la capa de PVC.
2. Una vez hecho el primer paso, por favor inyecte agua fría y luego agua caliente, o directamente inyéctela con agua tibia de unos 45°C.
3. Se recomienda que el nivel del agua de baño no pase por encima del pecho, que la temperatura del agua sea de 38-42°C, y que el tiempo de baño no supere los 30 minutos. Cuando el agua pasa sobre el pecho, debido a que la presión del agua es superior a la presión normal, el pecho se aprieta, y algunas personas sienten un cierto grado de opresión en el pecho y dificultad para respirar.
4. Cuando se utilizan personas ancianas o niños, sería recomendable supervisión.

#### 5. ALMACENAMIENTO

- Coloca la bañera para hielo en un lugar nivelado y estable.
- Evita la exposición directa a la luz solar y a fuentes de calor.
- Deja suficiente espacio alrededor de la bañera.

#### 6. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Limpia el interior de la bañera antes de usarla por primera vez con un paño suave y agua tibia.
- Enjuaga y seca completamente.
- Retira el hielo acumulado y limpia los conductos de drenaje.
- No use detergentes.
- No utilice cepillos fuertes o esponjas para el proceso de limpieza.

**IMPORTANT**

KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Constructed with three layers of strong, waterproof and tear-resistant material, it ensures exceptional durability, even in extreme conditions. This ice bath provides the benefits of cryotherapy, accelerating recovery and maximising full body performance.

**1. WARNINGS**

1. **WARNING!** Avoid using sharp or cutting objects inside the bathtub, as they may damage the waterproof material and compromise the structure.
2. **WARNING!** Consult a health care professional before using the bath if you have pre-existing medical conditions, especially cardiovascular or circulatory problems.
3. **WARNING!** Store the bath in a safe, dry place when not in use to prevent damage from exposure to external elements.
4. **WARNING!** Observe the indicated weight limit to ensure the stability and safety of the bath during use.
5. **WARNING!** When used by elderly, frail persons or children, a responsible person must be present to supervise them.
6. **WARNING!** Do not leave children or pets unattended near this product.
7. **WARNING!** Do not jump into this product. Injury may result from impact with the bottom or sides.
8. **WARNING!** Do not place heavy objects on top of this product as this may damage the bath and cause injury.
9. **WARNING!** Do not use this product for longer than recommended (*see 4. Cold water use*). Prolonged exposure to low temperatures may cause burns.
10. **WARNING!** Keep the bath away from fire.
11. **WARNING!** Do not use electrical devices, including power cords, near this product while in use. Risk of electric shock or injury. Never touch an electrical device or cord while it is wet, or while your hands are wet.

## 2. PARTS INCLUDED



Cushion



Alloy double bracket (x6)



Hand-held inflator



Repair patch



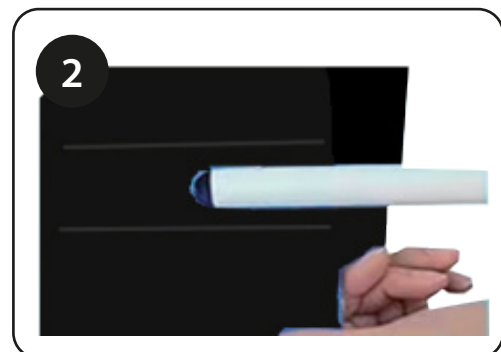
Tap

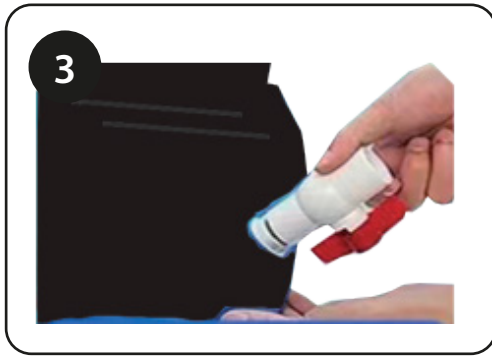


Drainage pipe

## 3. INSTALLATION

1. Unfold the bathtub.
2. Insert the six support tubes into the sides of the bath and place the drain tube in the corresponding position (Fig. 2).
3. Fit and tighten the tap.
4. Start inflating the rim ring of the bathtub.





#### 4. USE WITH COLD WATER

To use an ice bath, follow these steps:

1. Fill the bathtub with cold water. The ideal water temperature is 0 to 15 degrees Celsius. It is important to make sure that the water temperature is correct. You can use a bath thermometer to do this.
2. Add ice to the bath so that the water cools down more quickly.
3. Before getting into the bath, it is advisable to warm up your body with some exercise. This will help to reduce the feeling of cold.
4. Once you are in the tub, stay in for 10-15 minutes. If you are a beginner, you can start with a shorter time and gradually increase the time as you get used to the cold.
5. If you feel very cold, you can get out of the tub for a few minutes and then get back in.
6. After getting out of the tub, it is important to hydrate and warm up your body gradually.

You can adjust the temperature of the ice bath by adding or reducing the amount of ice according to your preference and comfort level.

The exact amount of ice you will need to fill a 350 litre ice pool will depend on several factors, including the initial water temperature, the ambient temperature, and the temperature of the ice you are using.

- **Cube or block ice:** If you are using cubed or block ice, you may need several kilograms. For example, you may need at least 20-30 kg of ice to start cooling a 350 litre pool. However, you will probably need to add more ice as the water warms up.
- **Crushed or crushed ice:** If you are using crushed or crushed ice, the amount needed may be less by weight, as crushed ice has a larger contact surface. Approximately, you may need between 10 and 20 kg to start with.

It is recommended to stay in an ice bath for 10-15 minutes. This duration is sufficient for the cold to bring about a number of health benefits, such as reducing inflammation, pain and stress, as well as improving athletic performance.

However, if the person is a beginner, it is advisable to start with a shorter time, 5-10 minutes, and gradually increase the time as the person gets used to the cold.

On the other hand, if the aim of the bath is to reduce inflammation and soreness after an intense workout, you can stay in the ice bath for a longer time, 20-30 minutes.



#### 4. USE WITH HOT WATER

1. For the first use, use hot water at 20°C to clean the bathtub. Do not use above 60°C to avoid destroying the PVC coating.
2. Once the first step is done, please inject cold water and then hot water, or directly inject it with lukewarm water of about 45°C.
3. It is recommended that the bathing water level should not go above the chest, the water temperature should be 38-42°C, and the bathing time should not exceed 30 minutes. When the water passes over the chest, because the water pressure is higher than normal pressure, the chest is squeezed, and some people feel a certain degree of tightness in the chest and difficulty in breathing.
4. When using elderly people or children, supervision would be advisable.

#### 5. STORAGE

- Place the ice bath in a level and stable location.
- Avoid exposure to direct sunlight and heat sources.
- Leave enough space around the tub.

#### 6. MAINTENANCE AND CLEANING

- Clean the inside of the bathtub before using it for the first time with a soft cloth and warm water.
- Rinse and dry thoroughly.
- Remove accumulated ice and clean the drainage ducts.
- Do not use detergents.
- Do not use strong brushes or sponges for the cleaning process.

Made in P.R.C

**ES** - Capacidad máxima del producto 350 L  
**EN** - Maximum product capacity 350 L  
**IT** - Capacità massima del prodotto 350 L  
**FR** - Capacité maximale du produit 350 L  
**PT** - Capacidade máxima do produto 350 L  
**DE** - Maximale Produktkapazität 350 l  
**NL** - Maximale productcapaciteit 350 L  
**SWE** - Maximal produktkapacitet 350 L  
**PL** - Maksymalna pojemność produktu 350 l  
**DK** - Maksimal produktkapacitet 350 L



HANGZHOU V-CAN TRADE, LTD  
6F, Building A, Powerlong City Plaza , No.3867  
Binsheng Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang  
sales12@vcantiger.com



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.  
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24,  
41016, Sevilla (Spain)  
prrc@queralto.com