beurer
Woman's Life

EM 55
Menstrual Relax +

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com

Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way, WA3 2SH Golborne, United Kingdom

CE 0483

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните для последующего использования, держите в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

1. ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Что представляет собой прибор EM 55 Plus Menstrual Relax?

У многих женщин до и во время менструации возникают спазмы или сильные боли в нижней части живота. Кроме того, многие женщины страдают от таких заболеваний, как эндометриоз, которые вызывают боли в нижней части живота. Часто боль настолько сильна, что женщинам хочется немедленно облегчить ее. Menstrual Relax — это инновационный самокле́ящийся прибор TENS с функцией нагрева для облегчения менструальных болей и болей, вызванных эндометриозом. Благодаря используемой технологии TENS прибор Menstrual Relax избавляет от боли точно в месте ее возникновения. Menstrual Relax имеет 15 уровней интенсивности.

Чтобы облегчение боли было приятнее, в приборе дополнительно предусмотрено включение подогрева. Menstrual Relax изготовлен из силикона медицинского качества и отличается элегантным дизайном. Прибор чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему точно принимать форму соответствующей части тела. Аккумулятор обеспечивает высокий уровень экономии энергии в ходе каждой из лечебных процедур продолжительностью 20 минут (до шести применений за один заряд аккумулятора).

Что такое TENS и в чем преимущества этого метода?

Под аббревиатурой TENS понимается метод электрической стимуляции нервов через кожу. TENS — это клинически испытанный, эффективный немедикаментозный метод лечения болей определенной этиологии, разрешенный для самостоятельного лечения. При правильном применении побочные эффекты исключены. Болеутоляющее и болеподавляющее действие достигается, кроме прочего, за счет подавления передачи боли по нервным волокнам и стимулирования повышенного выделения аутогенных эндорфинов, которые уменьшают чувствительность к боли, воздействуя на центральную нервную систему. Метод научно подтвержден и допущен к индикационному применению. Клиническую картину, при которой целесообразно применение метода TENS, необходимо обсудить с лечащим врачом. Он также даст Вам указания по самотерапии с применением TENS. Метод TENS прошел клинические испытания и допущен к использованию для облегчения менструальных болей и болей, вызванных эндометриозом.

Приборы TENS работают путем передачи тока через кожу. Передающей средой служат гелевые прокладки, подверженные естественному износу. Если гелевые прокладки перестают обеспечивать достаточный контакт с кожей и Menstrual Relax прилегает к коже не всей поверхностью, то прокладку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражениям на коже.

2. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет видимых повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений и все упаковочные материалы удалены. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
1 Menstrual Relax, 4 самокле́ящиеся гелевые прокладки, 1 кабель USB-C, 1 инструкция по применению

3. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Утилизация батареек вместе с бытовым мусором запрещена из-за содержащихся в них токсичных веществ.
	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждение об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью
	ВНИМАНИЕ Указание на возможные повреждения прибора или принадлежностей
	Прибор способен выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА с интервалом 5 с.
	Уведомление Указание на важную информацию
	Производитель
	Дата изготовления
	Изоляция рабочих частей, тип BF Гальванически изолированная рабочая часть (F означает floating — плавающий), соответствует требованиям к токам утечки для типа B.
	Не использовать при наличии имплантированных электрических устройств (например, кардиостимуляторов).
	Не использовать в области сердца.
CE	**Маркировка CE** Данное изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
IP22	**Степень защиты IP** Прибор защищен от проникновения твердых тел размером ≥ 12,5 мм и капель воды, падающих под углом.
	Использовать до
	Соблюдайте инструкцию Перед началом работы и/или использованием прибора или устройства изучите инструкцию.
Storage	Допустимая температура хранения и влажность воздуха
Operating	Допустимая рабочая температура и влажность воздуха
Transportation	Допустимая температура и влажность воздуха при транспортировке
	Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.
PE A	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращение для материала, B = номер материала: 1–7 = пластмассы, 20–22 = бумага и картон
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
SN	Серийный номер
MD	Медицинское изделие
REF	Артикул
#	Номер модели
	Символ импортера

4. ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ TENS

Прибор предназначен для лечения болей с помощью технологии TENS (чрескожная электронейростимуляция).

Целевая группа

Данный прибор предназначен для личного пользования в домашних условиях, не для профессиональных медицинских учреждений. Данный прибор подходит для всех взрослых.

Клиническая польза

Уменьшение болевых ощущений при менструации и боли, вызванной эндометриозом.

Показания к применению

- Боли при менструациях у женщин
- Боли, вызванные эндометриозом

Противопоказания

- Стимуляция не должна выполняться
  - на голове;
  - непосредственно на глазах;
  - во рту;
  - на передней части шеи (особенно на каротидном синусе);
  - с электродами, расположенными на груди и верхней части спины;
  - с электродами, расположенными поперек сердца.
- Следует избегать применения в области сердца. Нельзя накладывать стимулирующие электроды на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудной), прежде всего в области больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания желудочков и привести к остановке сердца (см. гл. 5 «Общие предупреждения»).
- НЕ используйте прибор:
  - на костях черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
  - в области шеи/сонной артерии;
  - в области гениталий;
  - при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
  - при наличии металлических имплантатов (например, медных спиралей);
  - при ношении инсулиновой помпы;
  - при высокой температуре (> 39 °C);
  - при хронических или острых нарушениях сердечного ритма либо других нарушениях образования импульсов возбуждения и проводимости сердца;
  - при острых или хронических заболеваниях кожи (повреждениях или воспалениях), например при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, при наличии сыпи (например, аллергической), на ожогах, ушибах, отеках, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
  - при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
  - во время беременности;
  - при наличии онкологических заболеваний;
  - после операций, при которых усиленное сокращение мышц может навредить процессу заживления;
  - при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору;
  - при острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

⚠ Предупреждение! Нежелательные побочные эффекты

- Раздражение кожи

5. ОБЩИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Общие предупреждения

Применение прибора не заменяет врачебной консультации и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом! Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом в следующих случаях:

- острые заболевания, в особенности гипертонические заболевания, нарушения свертываемости крови, склонность к тромбоэмболическим заболеваниям или подозрение на эти заболевания, а также злокачественные новообразования;
- любые заболевания кожи или открытые раны;
- неопределенные хронические болезненные состояния (независимо от участка тела);
- диабет;
- любые расстройства чувствительности с повышенным болевым порогом (например, нарушения обмена веществ);
- в случае параллельно проводимого медицинского лечения;
- жалобы, связанные со стимулирующим лечением;
- раздражения кожи из-за длительной электростимуляции одного и того же участка.

Menstrual Relax предназначен для применения исключительно:

- на людях;
- в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- на наружной поверхности тела;
- с оригинальными запасными деталями, поставляемыми в комплекте и приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).
- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, с недостаточными знаниями и/или опытом, за исключением случаев, когда ответственное за их безопасность лицо осуществляет за ними надлежащий надзор или они получили от этого лица инструкции по использованию прибора.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Прибор предназначен для домашнего/частного пользования; использование прибора в коммерческих целях запрещено.

Общие меры предосторожности

- Не используйте при высокой влажности, например в ванной комнате или во время приема душа.
- Не используйте после употребления алкоголя.
- Удаляйте электроды с кожи осторожно, чтобы предотвратить повреждение чувствительной кожи.
- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротковолновых или микроволновых устройств (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от ударов, пыли, грязи и влаги.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор предназначен для личного пользования.
- Из гигиенических соображений электродами может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или Вы плохо себя чувствуете, сразу же прекратите его применение.
- Для удаления или замены электродов предварительно необходимо отключить прибор, чтобы избежать раздражения.
- Не вносите изменения в прибор Menstrual Relax (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока и может представлять опасность (максимальное рекомендуемое значение выходных сигналов для электродов равно 9 мА/см², эффективная плотность тока выше 2 мА/см² требует повышенного внимания).
- Убедитесь в том, что электроды полностью прилегают к коже.
- При износе электродов может возникнуть раздражение кожи, поскольку равномерное распределение тока по всей поверхности больше не гарантируется. Поэтому электроды следует заменить.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машиной.
- Не применяйте прибор во время любых видов деятельности, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей эксплуатируйте прибор в недоступном для детей месте.
- Не используйте данный прибор одновременно с другими устройствами, посылающими электрические импульсы Вашему телу.
- Не применяйте прибор рядом с легковоспламеняющимися материалами, газами или взрывчатыми веществами.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы не подвергать себя опасности получения травм из-за внезапной реакции (ощущение слабости), которая может произойти в редких случаях. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, поскольку это сильно увеличит износ электродов и может привести к неприятным ожогам тока.
- Не давайте упаковочный материал детям (они могут задохнуться!).
- Храните прибор в сухом месте (только для использования в помещении). Во избежание риска возгорания и/или поражения электрическим током прибор должен быть защищен от высокой влажности и воды.
- Фактическая температура прибора Menstrual Relax может меняться в зависимости от состояния кожи, возраста, места возникновения болей и т. д.
- Если почувствуете, что прибор слишком нагрелся и доставляет дискомфорт, немедленно прекратите его использование. Вы можете использовать TENS без функции нагрева.
- Подождите не менее часа после еды, прежде чем начать применение Menstrual Relax.

ⓘ Гелевые прокладки можно использовать не более 20 раз (этот показатель может варьироваться в зависимости от типа и состояния кожи).
- Используйте гелевые прокладки на чистой сухой коже, без нанесения лосьонов и жирных кремов.
- Не накладывайте на открытые раны.
- При чувствительной коже проконсультируйтесь с врачом.

Повреждение

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза промойте соответствующий участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- При наличии повреждений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- Для обеспечения эффективной работы прибора не роняйте и не разбирайте его.
- Проверьте прибор на наличие признаков износа или повреждений. При наличии таких признаков, а также если прибор использовался не по назначению, необходимо перед очередным его применением обратиться к производителю или продавцу.
- В случае обнаружения дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отремонтировать прибор. Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или официальными дистрибьюторами. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.
- Производитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза промойте соответствующий участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- Опасность проглатывания! Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Храните батарейки в недоступном для детей месте!
- Если батарейка потекла, наденьте защитные перчатки, прежде чем взять прибор в руки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте батарейки в огонь.
- Не разбирайте, не вскрывайте и не изменяйте батарейки.
- Используйте только зарядные устройства, указанные в инструкции по применению.
- Перед использованием батарейки необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки всегда соблюдайте указания производителя и указания из данной инструкции по применению.
- При первой подготовке к работе полностью зарядите батарейку (см. гл. 6).
- Чтобы максимально продлить срок службы батарейки, заряжайте ее полностью каждые 6 месяцев.

⚠ ВНИМАНИЕ

- Берегите прибор от сильных ударов.
- Не используйте прибор, если на нем имеются повреждения или он работает некорректно. В этих случаях необходимо обратиться в сервисную службу.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Не используйте прибор на нагревательных приборах и нагревательных элементах или рядом с ними (например, сушильными машинами или духовыми шкафами) и не используйте его рядом (~ 1 м) с коротковолновыми или микроволновыми устройствами (например, мобильными телефонами), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- При наличии повреждений или каких-либо сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае обнаружения дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отремонтировать прибор.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или официальными дистрибьюторами. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.

6. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

1. Повышение интенсивности
2. Светодиодный индикатор нагрева/зарядка батарейки
3. Светодиод TENS
4. Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻
5. Снижение интенсивности
6. Левый электрод
7. Площадь нагрева
8. Правый электрод
9. Разъем USB-C

7. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Зарядка батарейки

ⓘ Уведомление

Перед первым применением прибор Menstrual Relax необходимо заряжать не менее 2 часов. Для этого выполните следующие действия.

1. Откройте крышку разъема USB-C на приборе Menstrual Relax.
2. Соедините зарядный кабель USB-C, входящий в комплект поставки, с сетевым USB-адаптером (выход: макс. 5 В/2 А, не входит в комплект поставки) и Menstrual Relax.
3. Вставьте сетевой адаптер в розетку.
4. Во время зарядки светодиод индикации состояния батарейки мигает зеленым. Как только Menstrual Relax полностью зарядится, светодиодный индикатор заряда батарейки будет постоянно гореть зеленым.

ⓘ Уведомление

Во время зарядки применение прибора Menstrual Relax невозможно.

Следите за тем, чтобы во время зарядки электроды не соприкасались с кожей.

Установка гелевых прокладок

1. Осторожно удалите одну из защитных пленок.
2. Аккуратно разместите гелевую прокладку на Menstrual Relax и осторожно снимите вторую защитную пленку. Следите за тем, чтобы края гелевых прокладок не заходили за границы Menstrual Relax. Закрепите одну гелевую прокладку на каждом электроде.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Снимайте защитную пленку медленно и осторожно. Убедитесь в том, что самоклеящиеся гелевые прокладки не повреждены, потому что повреждения и неровности пленки могут вызвать раздражение кожи.

8. ПРИМЕНЕНИЕ

Начало применения

ⓘ Уведомление

Menstrual Relax имеет всего один уровень нагрева, с выделением тепла максимум до 43 °C, и 15 уровней интенсивности для применения TENS. Рекомендуется для привыкания к прибору начала использовать низкий уровень интенсивности. Прибор Menstrual Relax оснащен функцией автоматического отключения. Он автоматически отключается через 20 минут использования.

1. Приклейте Menstrual Relax к нижней части живота. Прокладку можно прикреплять в зависимости от места возникновения боли. Следите за тем, чтобы электроды не соприкасались с таковой кожею.
2. Чтобы включить прокладку, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Светодиод подачи тепла замигает зеленым, и Menstrual Relax начнет нагреваться. Если светодиодный индикатор тепла замигает оранжевый, зарядите Menstrual Relax, как описано в гл. «Зарядка батарейки».
3. Чтобы подключить электрическую стимуляцию нервов (TENS), снова коротко нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Замигает светодиод TENS. Чтобы начать стимуляцию, нажмите один раз кнопку ∧. Самая низкая интенсивность активирована.
4. Если хотите использовать функцию TENS без функции нагрева, снова нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Будет мигать только светодиод TENS, и Вы сможете запустить стимуляцию, нажав кнопку ∧.
5. С помощью кнопок ∧/∨ выберите уровень интенсивности.
6. Чтобы выключить Menstrual Relax, в течение трех секунд удерживайте нажатой кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Светодиод тепла и светодиод TENS погаснут.
7. Выключайте прибор Menstrual Relax перед снятием. После применения осторожно снимите Menstrual Relax с нижней части живота. Для защиты гелевых прокладок снова приклейте к ним защитные пленки.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во время процедуры панель управления должна быть легко доступна, чтобы можно было прекратить процедуру при появлении дискомфорта.

Указания по применению

- Между применениями делайте паузу не менее 30 минут.
- Используйте Menstrual Relax только с комфортной для Вас частотой. Как только действие Menstrual Relax начинает доставлять дискомфорт, прекращайте применение.
- Прибор Menstrual Relax оснащен функцией Body Loose, которая определяет, контактирует ли прибор с телом. При отсутствии контакта с телом прибор подает звуковой сигнал, а затем отключается. Если прибор находится на теле, но все равно издает звуковой сигнал, очистите гелевые прокладки и снова включите прибор. Если раздается непрерывный звуковой сигнал, замените гелевые прокладки.
- Если клеящая способность гелевых прокладок снизилась, немедленно замените их. Используйте Menstrual Relax снова только после замены гелевых прокладок. В противном случае неравномерное приклеивание гелевых прокладок может повредить кожу.
- Если почувствуете неприятные электрические покалывания, отключите и немного передвиньте Menstrual Relax.
- Если обнаружите, что из-за применения Menstrual Relax у Вас значительно усилилось менструальное кровотечение, не используйте прибор.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Применение электродов на передней стенке грудной клетки запрещено.

Программы

Цикл	1	2	3
Длительность импульса	100 мкс	250 мкс	75 мкс
Частота импульсов	100 Гц	8 Гц	85 Гц
Длительность цикла	120 с	120 с	160 с

Частота импульсов

Частота импульсов — это количество отдельных импульсов в секунду; указывается в герцах (Гц). Ее можно рассчитать путем расчета обратного значения длительности периода.

Длительность импульса

С помощью этого параметра отображается продолжительность отдельного импульса в микросекундах. При этом длительность импульса определяет глубину проникновения тока, причем действует следующее правило: чем больше мышечная масса, тем больше должна быть длительность импульса.

9. ОЧИСТКА И УХОД

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При сильном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. Если это случится, используйте прибор только после полного высыхания.
- Чтобы обеспечить продолжительную адгезию самоклеящихся электродов, аккуратно очищайте их влажной салфеткой без ворса.
- Не используйте для очистки химические очистители или абразивные средства.

10. АКСЕССУАРЫ И ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ

Аксессуары и запасные детали можно заказать на сайте www.beurer.com или через сервисную службу в Вашей стране (см. список адресов сервисной службы). Такие аксессуары и запасные детали можно приобрести в розничных магазинах.

Наименование	Артикул или номер для заказа
1 комплект самоклеящихся гелевых прокладок	110.008
1 кабель USB-C	110.009

11. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

Проблема	Возможная причина	Меры по устранению
Прибор не включается на нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ.	Батарейка разряжена.	Полностью зарядите батарейку. Если прибор все равно не включается, обратитесь в сервисную службу.
Прибор не держится на теле.	Гелевые прокладки изношены или загрязнены. Возможно, обрабатываемое место на коже недостаточно чистое.	Протрите клейкую поверхность гелевых прокладок влажной салфеткой без ворса. Если гелевые прокладки по-прежнему не прилипают, их необходимо заменить.
		Перед применением очистите кожу, не используйте бальзам или масло для тела. Улучшить прилипание гелевых прокладок может удаление волос.
Стимуляция не ощущается.	Гелевые прокладки изношены или загрязнены. Возможно, нужно зарядить батарейку.	Убедитесь в том, что гелевые прокладки контактируют с зоной воздействия. Батарейка должна быть заряжена. Полностью зарядите ее.
Неприятные ощущения под гелевыми прокладками.	Гелевые прокладки изношены. Неравномерное распределение тока может вызвать раздражение кожи.	Замените гелевые прокладки.
Кожа в зоне воздействия краснеет.	Быстро проходящее покраснение кожи под гелевыми прокладками неопасно: оно объясняется активизацией кровообращения в соответствующем месте из-за воздействия TENS и тепла.	Немедленно остановите обработку и подождите, пока восстановится нормальное состояние кожи. Если раздражение на коже не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим применением прибора необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно, это вызвано аллергией на состав клеевой поверхности.
Кожа под поверхностью нагрева краснеет.	Покраснение под поверхностью нагрева Menstrual Relax можно объяснить усиленным кровотоком в нагретой ткани.	Состояние кожи должно нормализоваться через некоторое время после окончания процедуры. Если покраснение не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим использованием функции нагрева необходимо проконсультироваться с врачом.
Menstrual Relax перегревается.	Нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻, чтобы отключить функцию нагрева и использовать только функцию TENS.	

12. УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные аккумуляторные батареи в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Вы в законодательном порядке обязаны выбрасывать утилизацию аккумуляторов.
Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторных батареях следующих токсичных веществ:
Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.
В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования прибора. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

13. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Название и модель	EM 55
Тип	EM 50
Форма кривой выходного сигнала	Двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	75–250 мкс
Частота импульсов	8–100 Гц
Выходное напряжение	Макс. 80 Впик-пик (1000 Ом)
Уровни нагрева	1 (до 43 °C)
Выходной ток	Макс. 80 мАпик-пик (1000 Ом)
Источник электропитания	Литий-полимерный аккумулятор, 1000 мА·ч
Продолжительность процедуры	20 минут, затем прибор автоматически отключается
Интенсивность	Регулируемая, от 0 до 15
Условия эксплуатации	5–40 °C (41–104 °F) при относительной влажности воздуха 15–90 %
Условия хранения	0–40 °C (32–104 °F) при относительной влажности воздуха 0-90 %
Размеры	Прибл. 235 x 115 x 20 мм
Масса	82 г

Возможны технические изменения.
Серийный номер указан на приборе.
Данный прибор соответствует европейскому стандарту EN 60601-1-2 (группа 1, класс B, в соответствии с CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8), к нему применяются специальные требования по безопасности в отношении электромагнитной совместимости. Следует учесть, что переносные и мобильные высокочастотные коммуникационные устройства могут оказывать влияние на данный прибор. Более точные данные можно запросить по указанному адресу сервисной службы или найти в конце инструкции по применению.
Прохождение функциональных испытаний и инструктажа согласно ст. 5 Регламента эксплуатации медицинских изделий (MPBetreibV) не является обязательным для данного прибора.
Контроль соблюдения техники безопасности в соответствии со ст. 6 Регламента эксплуатации медицинских изделий также не требуется.

14. УКАЗАНИЯ ПО ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Прибор предназначен для работы в условиях, перечисленных в настоящей инструкции по применению, в том числе в домашних условиях.
- При наличии электромагнитных помех возможности использования прибора могут быть ограничены. В результате могут, например, появляться сообщения об ошибках или произойдет выход из строя дисплея/самого прибора.
- Не используйте данный прибор рядом с другими устройствами и не устанавливайте его на них — это может вызвать сбои в работе. Если прибор все же приходится использовать в описанных выше условиях, следует наблюдать за ним и другими устройствами, чтобы убедиться в их надлежащей работе.
- Применение сторонних принадлежностей, отличающихся от указанных производителем или прилагаемых к данному прибору, может привести к возрастанию электромагнитных помех или ослаблению помехоустойчивости прибора и тем самым вызвать ошибки в его работе.
- Переносные коммуникационные радиоприборы (включая периферийные — антенный кабель или внешние антенны) должны находиться на расстоянии не менее 30 см от всех компонентов прибора, в том числе от всех кабелей, входящих в комплект поставки. Несоблюдение данных указаний может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.
- Несоблюдение данных указаний может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.

15. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробная информация о гарантии и гарантийных условиях находится в гарантийном талоне, который входит в комплект поставки.

Возможны ошибки и изменения

POLSKI

Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

1. INFORMACJE OGÓLNE

Czym jest EM 55 Plus Menstrual Relax?

U wielu kobiet przed menstruacją i podczas niej występują skurcze podbrzusza lub silne bóle miesiączkowe. Ponadto wiele kobiet cierpi na takie choroby jak endometrioza, które powodują bóle podbrzusza. Często bóle są tak silne, że kobiety oczekują natychmiastowego uśmierzenia bólu. Innowacyjny Menstrual Relax to samoprzylepne urządzenie TENS z funkcją ogrzewania do uśmierzania bólu menstracyjnego lub związanego z endometriozą. Dzięki zastosowanej technologii TENS urządzenie Menstrual Relax zapewnia precyzyjną terapię przeciwbólową. Urządzenie Menstrual Relax oferuje łącznie 15 stopni intensywności.
Aby łagodzenie dolegliwości było jeszcze przyjemniejsze, można również uruchomić funkcję kojącego ogrzewania. Urządzenie Menstrual Relax zostało wykonane z silikonu o wysokiej jakości medycznej, ma elegancki wygląd, jest niezwykle cienkie i elastyczne i perfekcyjnie dopasowuje się do miejsca ciała poddawanego terapii. Akumulator zapewnia wykonanie wydajnych zabiegów po 20 minut (do 6 zabiegów na jednym ładowaniu).

Co to jest TENS i jakie ma działanie?

TENS (ang. transcutaneous electrical nerve stimulation) to elektryczna stymulacja nerwów przez skórę. TENS to sprawdzona klinicznie, skuteczna, niefarmakologiczna metoda zwalczania dolegliwości bólowych o określonym podłożu, która przy prawidłowym stosowaniu nie powoduje skutków ubocznych i może być wykorzystywana również do samodzielnej terapii. Efekt uśmierzania lub tłumienia bólu uzyskuje się między innymi poprzez zahamowanie przewodzenia bólu w włóknach nerwowych oraz wzrost wydzielania endorfin, które, działając w centralnym układzie nerwowym, tłumią odczuwanie bólu. Metoda ta jest udokumentowana naukowo i dopuszczona jako forma terapii medycznej.
Wszystkie stany chorobowe stanowiące wskazanie do stosowania metody TENS należy uzgodnić z lekarzem prowadzącym. Lekarz udzieli również wskazówek na temat samodzielnej terapii TENS. Metoda TENS została zbadana klinicznie i dopuszczona do zastosowania w przypadku dolegliwości menstruacyjnych oraz uśmierzania bólu związanego z endometriozą.
Urządzenia TENS działają poprzez przepuszczanie przez skórę prądu. Podkładki żelowe służą jako medium przewodzące, które podlega naturalnemu zużyciu. W przypadku braku wystarczającego kontaktu przez podkładki żelowe urządzenie Menstrual Relax nie przylega całą powierzchnią do skóry i należy je wymienić. W przeciwnym razie podwyższona miejscami gęstość prądu może spowodować podrażnienie skóry.

2. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Zawartość opakowania należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres działu obsługi klienta.
1x Menstrual Relax, 4x samoprzylepne podkładki żelowe, 1x kabel USB-C, 1x instrukcja obsługi

3. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i na tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Pb Cd Hg	Nie wyrzucać baterii zawierających szkodliwe substancje z odpadami z gospodarstwa domowego.
	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała
	UWAGA Wskazówki bezpieczeństwa odnoszące się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów
	Urządzenie może emitować skuteczne wartości wyjściowe ponad 10mA w interwałach 5-sekundowych
	Wskazówka Wskazuje na ważne informacje
	Producent
	Data produkcji.
	Izolacja części wchodzących w bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta – typ BF Część wchodząca w bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta izolowana barierą galwaniczną (F oznacza floating), spełnia wymagania dotyczące prądu upływu w typie B
	Nie należy używać urządzenia u osób z wszczepionymi urządzeniami elektrycznymi (np. z rozrusznikiem serca)
	Nie używać w pobliżu serca
CE	**Oznaczenie CE** Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
IP22	**Klasyfikacja IP** Ochrona urządzenia przed ciałami obcymi o wielkości ≥12,5 mm i kroplami wody spadającymi ukośnie
	Termin przydatności do
	Przestrzegać instrukcji Przeczytać instrukcję przed rozpoczęciem pracy / użytkowania urządzeń lub maszyn.
Storage	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza w miejscu przechowywania.
Operating	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas pracy.
Transportation	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas transportu
	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
PE A	Oznaczenie identyfikujące materiał opakowania A = skrót dla materiału, B = numer materiału: 1–7 = tworzywo sztuczne, 20–22 = papier i tektura
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
SN	Numer seryjny
MD	Wyrób medyczny
REF	Numer artykułu
#	Numer typu
	Symbol importera

4. PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA TENS

Urządzenie jest przeznaczone do zwalczania dolegliwości bólowych za pomocą technologii TENS (przezskórnej elektrostymulacji nerwów).

Grupa docelowa

To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego, a nie profesjonalnej opieki zdrowotnej. Urządzenie jest przeznaczone dla wszystkich dorosłych.

Zastosowanie kliniczne

Uśmierzanie bólu w przypadku dolegliwości menstruacyjnych i bólu związanego z endometriozą.

Wskazania

- Bóle menstruacyjne
- Ból spowodowany endometriozą

Przeciwwskazania

- PLStymulacji nie należy stosować
  - nad głową lub przez głowę,
  - bezpośrednio na oczy,
  - przy zakryciu ust,
  - z przodu szyi (zwłaszcza zatoki szyjnej) lub
  - z elektrodami umieszczonymi na klatce piersiowej i górnej części pleców lub
  - w umieszczeniu krzyżowym na sercu.
- Urządzenia nie wolno stosować w pobliżu serca. Elektrod stymulujących nie wolno stosować z przodu klatki piersiowej (żebra i mostek), szczególnie na obu większych mięśniach piersiowych. Mogłoby to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca (Patrz rozdział 5 Ostrzeżenia ogólne).
- NIE UŻYWAĆ urządzenia do masażu:
  - na cza

- Elektrodene må af hygiejniske grunde kun anvendes af én person.
- Hvis apparatet ikke fungerer korrekt, eller hvis der opstår utilpashed eller smerter, skal du omgående afbryde brugen.
- Hvis elektroder skal fjernes eller flyttes, skal apparatet først slukkes for at undgå uønsket irritation.
- Menstrual Relax må ikke modificeres (f.eks. ved beskæring). Dette medfører en højere strømtæthed og kan være farligt (maks. anbefalet udgangsværdi for elektroderne er 9 mA/cm^2, en effektiv strømtæthed over 2 mA/cm^2 kræver skærpet opmærksomhed).
- Sørg for, at elektroderne er i fuldstændig kontakt med huden.
- Hvis elektroderne slides, kan der opstå hudirritation, da en jævn fordeling af strømmen over hele fladen ikke længere kan garanteres. Derfor skal elektroderne udskiftes.
- Må ikke bruges, når man sover, kører i bil eller samtidig betjener en maskine.
- Må ikke bruges ved nogen form for aktiviteter, hvor en uforudset reaktion (f.eks. forstærket muskelsammentrækning på trods af lav intensitet) kan være farlig.
- Sørg for, at der ikke kan komme metalgenstande såsom bæltespænder eller halskæder i kontakt med elektroderne under stimuleringen. Hvis du har smykker eller piercinger (f.eks. navlepiercing) i det område, hvor apparatet anvendes, skal disse fjernes, før apparatet tages i brug, da der ellers kan opstå punktvis forbrændinger.
- Opbevar apparatet utilgængeligt for børn for at undgå eventuelle farer.
- Dette apparat må ikke benyttes samtidigt med andre apparater, som afgiver elektriske impulser til kroppen.
- Må ikke anvendes i nærheden af let antændelige stoffer, gasser eller sprængstoffer.
- Udfør de første minutters anvendelse i siddende eller liggende stilling for at undgå undgå dårlig fare for at komme til skade i sjældne tilfælde af vagale reaktioner (følelse af svaghed). Hvis du føler dig svag, skal du omgående slukke apparatet og placere benene højt (ca. 5-10 min.).
- Det frarådes at forbehandle huden med en fed creme eller salve, da elektroderne derved slides hurtigere, og da det kan medføre ubehagelige strømspidser.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning!).
- Opbevar apparatet på et tørt sted (kun til indendørs brug). For at undgå brand og/eller elektrisk stød skal udstyret beskyttes mod høj luftfugtighed og vand.
- Den faktiske temperatur på Menstrual Relax kan variere på baggrund af hudens tilstand, alder, smertested osv.
- Hvis varmen føles for varm, skal du straks stoppe behandlingen. Du kan fortsætte TENS-behandlingen uden aktiveret varmefunktion.
- Vent mindst en time, efter du har spist, inden du begynder at bruge Menstrual Relax.

Gelpuderne kan anvendes til maks. 20 behandlinger (det kan variere meget afhængigt af hudtype og hudtilstand).
- Brug gelpuderne på ren, tør hud; og undgå lotion eller fed creme
- Må ikke anvendes på åbne sår
- Rådfør dig med din læge, hvis du har folsom hud

Beskadigelser

- Hvis væske fra batteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeservicadresse.
- For at sikre at apparatet fungerer efter hensigten, må det ikke tabes eller skilles ad.
- Kontroller regelmæssigt apparatet for slitage eller beskadigelse. Hvis apparatet viser sådanne tegn, eller hvis apparatet er blevet brugt forkert, skal du indlevere det hos producenten eller forhandleren for du tager det i brug igen.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt eller der foreligger forstyrrelser.
- Forsøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere apparatet. Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.

⚠ ADVARSEL

Anvisninger vedrørende håndtering af batterier

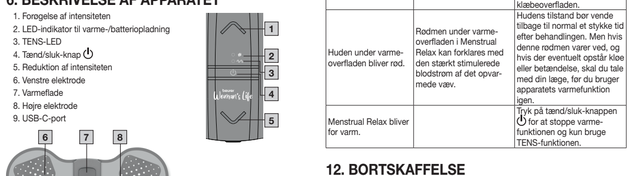
- Hvis væske fra batteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- Risiko for kvælning! Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!
- Hvis der er lobet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelsehandsker på, når du skal røre ved det.
- Beskyt batteriet mod meget høj varme.
- Eksplosionsfare! Kast aldrig batteriet ind i ild.
- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes eller knuses.
- Anvend kun de opladere, der er anført i betjeningsvejledningen.
- Genopladelige batterier skal oplades korrekt før brug. Følg altid producentens anvisninger eller anvisningerne i denne betjeningsvejledning med henblik på korrekt opladning.
- Lad batteriet helt op inden den første ibrugtagning (se kapitel 6).
- For at opnå så lang en levetid som muligt for batteriet, skal du lade det genopladelige batteri helt op mindst hver 6. måned.

⚠ VIGTIGT

- Beskyt apparatet mod kraftige stød.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget eller ikke fungerer korrekt. Kontakt kundeservice i de nævnte tilfælde.
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys eller høje temperaturer.
- Beskyt apparatet mod støv, snavs og fugt. Sænk aldrig apparatet ned i vand eller andre væsker.
- Brug ikke apparatet på eller i nærheden af andre varmekilder, varmeapparater såsom tørretumblere eller ovne, og brug det ikke i nærheden (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre uhebrugelige strømspidser.
- Anvend ikke apparatet, hvis du er i tvivl, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeservicadresse.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt eller der foreligger forstyrrelser.
- Forsøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere apparatet. Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.

6. BESKRIVELSE AF APPARATET

1. Foregelse af intensiteten
2. LED-indikator til varme-/batteriopladning
3. TENS-LED
4. Tænd/sluk-knap ⏻
5. Reduktion af intensiteten
6. Venstre elektrode
7. Varmeflade
8. Højre elektrode
9. USB-C-port



7. IBRUGTAGNING

Opladning af batteriet

ⓘ Bemærk

Inden du anvender Menstrual Relax første gang, skal du oplade det i mindst 2 timer. Til dette formål skal du gøre følgende:

1. Åbn dækslet til USB-C-porten på Menstrual Relax.
2. Slut det medfølgende USB-C-ladekabel til en USB-adapter (udgangseffekt: maks. 5 V/2 A, medfølger ikke) og Menstrual Relax.
3. Sæt derefter strømadapteren i en egnet stikkontakt.

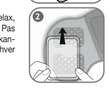
4. Under opladning blinker LED-indikatoren for batteriopladning grønt. Så snart Menstrual Relax er fuldt opladet, lyser LED-indikatoren for batteriopladning permanent grønt.

ⓘ Bemærk

Det er ikke muligt at bruge Menstrual Relax, når den oplades.
Sørg for, at der ikke er hudkontakt med elektroderne under opladningen.

Anbringelse af gelpuder

1. Fjern forsigtigt den ene beskyttelsesfilm.



2. Anbring omhyggeligt gelpuderne på Menstrual Relax, og træk forsigtigt den anden beskyttelsesfilm af. Pas på, at kanten af gelpuderne ikke rager ud over kanten på Menstrual Relax. Anbring en gelpude på hver elektrode.

⚠ ADVARSEL

Træk beskyttelsesfilmen forsigtigt og langsomt af. Kontroller, at de selvklæbende gelpuder ikke er beskadiget, da skader eller ujævnheder eventuelt kan medføre hudirritation.

8. ANVENDELSE

Påbegyndte brugen

ⓘ Bemærk

Menstrual Relax har i alt 1 varmetrin med en varmeudvikling op til maksimalt 43 °C og 15 intensitetsniveauer til TENS-behandling. Vi anbefaler at begynde med et lavt intensitetsniveau i starten, indtil du vænner dig til apparatet. Menstrual Relax har en automatisk slukkefunktion. Den slukker automatisk efter 20 minutters brug.

1. Sæt Menstrual Relax på underlivet. Du kan anbringe puden fleksibelt afhængigt af, hvor smertefulde opstår. Sørg kun for, at elektroderne ikke kommer i kontakt med hofteknoglen.
2. Hold tænd/sluk-knappen ⏻ nede i kort tid for at tænde for puden. LED-indikatoren for varme blinker grønt, og Menstrual Relax begynder at varme op. Hvis LED-indikatoren for varme blinker orange, skal du oplade Menstrual Relax som beskrevet i kapitlet "Opladning af batteriet".
3. For at tilføje elektrisk nervestimulation (TENS) skal du trykke kort på tænd/sluk-knappen ⏻ igen. LED-indikatoren for TENS-behandling blinker. For at starte stimulationen skal du trykke én gang på knappen ∧.
   Det laveste intensitetsniveau er nu aktiveret.
4. Hvis du vil bruge TENS-funktionen uden varmefunktion, skal du trykke på tænd/sluk-knappen ⏻ igen. Nu blinker kun LED-indikatoren for TENS-behandling, og du kan starte stimulationen ved at trykke på knappen ∧.
5. Vælg det ønskede intensitetstrin med knapperne ∧/∨.
6. Når du vil slukke for Menstrual Relax, skal du holde tænd/sluk-knappen ⏻ nede i 3 sekunder. LED-indikatoren for varme og LED-indikatoren for TENS blinker.
7. Sluk Menstrual Relax, før du fjerner den. Efter brug skal du fjerne Menstrual Relax forsigtigt fra underlivet. Anbring beskyttelsesfilmen på gelpuderne igen for at beskytte dem.

⚠ ADVARSEL!

Sørg for, at betjeningsenheden er let tilgængelig under behandlingen, så du hurtigt kan afbryde en uhebagelig behandling.

SVENSKA

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

1. PRESENTATION AV PRODUKTEN

Vad är EM 55 Plus Menstrual Relax?

Många kvinnor upplever krampaktiga smärtor i underlivet eller dysmennoré före och under menstruationen. Dessutom lider många kvinnor av sjukdomar som endometrios, som orsakar smärtor i underlivet. Ofta är smärtorna så kraftiga att man kan behöva omedelbar smärtlindring. Innovativa Menstrual Relax är en självhäftande TENS-apparat med värmefunktion för smärtlindring vid menstruationsbesvär och smärtor på grund av endometrios. Tack vare TENS-tekniken kan man punktbehandla smärtan med Menstrual Relax. Menstrual Relax har totalt 15 intensitetsnivåer. Du kan lindra dina besvär på ett ännu skånare sätt genom att även koppla till välgörande värme. Silikonet i Menstrual Relax är av medicinsk kvalitet med en elegant design, är extremt tunt och flexibelt och formar sig därför perfekt efter det området på kroppen som ska behandlas. Batteriet säkerställer energieffektiva behandlingar på 20 minuter åt gången (upp till sex behandlingar per batteriladdning).

Vad är TENS och hur fungerar det?

TENS, eller transkutan elektrisk nervstimulering, är elektrisk nervstimulering via elektroder som placeras på huden. TENS är godkänd som en kliniskt testad, effektiv, icke-medicinsk metod för behandling av smärta som har en specifik orsak. Vid korrekt användning har den inga biverkningar och metoden är därför även lämpad för enkel självbehandling. Den smärtlindrande resp. smärtstillande effekten uppnås bl.a. genom att man förhindrar att smärtan leds vidare i nervträdarna och genom att kroppens endorfiner, som verkar i det centrala nervsystemet och minskar smärta, ökar. Metoden har vetenskapligt stöd och är medicinskt godkänd.
Alla sjukdomsbilder som passar för behandling med TENS måste klarläggas av läkare. Din läkare ger dig även information om all självbehandling med TENS. TENS har prövats klinisk och är godkänd för behandling av menstruationsbesvär och smärtlindring vid endometrios.
TENS-apparater skickar ut elektrisk ström genom huden. Gelpadsen fungerar som ett transmissionsmedium och slits naturligt. Om det inte längre går att skapa kontakt genom gelpadsen och Menstrual Relax inte täster ordentligt på huden måste gelpadsen bytas ut. I annat fall kan den delvis förhöjda strömtätheten leda till hudirritation.

2. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE:

Kontrollera leveransen för att se att förpackningen är oskadd och att alla delar finns med. Kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats innan du använder produkten. Använd inte produkten i tvekamma fall, utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.
1 Menstrual Relax, 4 självhäftande gelpads, 1 USB-C-kabel, 1 bruksanvisning

3. TECKENFÖRKLARING

Följande symboler används på produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på typskylten för produkten:

	Avfallshantera produkten enligt EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE.
Pb Cd Hg	Batterier som innehåller skadliga ämnen får inte kasseras som hushållsavfall
	VARNING Varningsinformation om skade- eller hälsorisker
	OBS! Säkerhetsinformation om risk för skador på produkten/tillbehören
	Produkten kan alstra effektiva utgångsvärden över 10 mA med ett intervall på 5 sekunder.
	Observera Hänvisar till viktig information
	Tillverkare
	Tillverkningsdatum
	Isolering av applicerade delar av typ BF Galvaniskt isolerade komponenter (F står för "floating") uppfyller kraven gällande läckströmmar för typ B
	Använd inte produkten om du har ett implantat som är en elektrisk apparat (t.ex. en pacemaker)
	Använd inte i närheten av hjärtat
CE	**CE-märkning** Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella direktiv.
IP22	**IP-klass** Produkten är skyddad mot främmande föremål ≥12,5 mm och mot vattenstänk
	Får användas t.o.m.
	Följ bruksanvisningen Läs igenom bruksanvisningen innan arbetet påbörjas och/eller innan du använder produkten eller maskinen
Storage	Tillåten temperatur och luftfuktighet vid förvaring
Operating	Tillåten temperatur och luftfuktighet vid användning
Transportation	Tillåten temperatur och luftfuktighet vid transport
	Sortera förpackningskomponenterna och avfallshantera dem i enlighet med kommunala föreskrifter.
B A	Märkning för identifiering av förpackningsmaterialet. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshantera enligt kommunala föreskrifter.
SN	Serienummer
MD	Medicinteknisk produkt
REF	Artikelnummer
#	Typnummer
	Symbol för importör

4. AVSEDD ANVÄNDNING AV TENS

Produkten är avsedd för behandling av smärta med TENS-teknik (transkutan elektrisk nervstimulering).

Målgrupp

Denna produkt är avsedd för privat bruk i hemmet och inte för professionell hälso- och sjukvård. Produkten är lämplig för vuxna personer.

Kliniska fördelar:

Smärtlindring vid menstruationsbesvär och smärta på grund av endometrios.

Indikationer

- Menstruationssmärtor
- Smärta till följd av endometrios

Kontraindikationer:

- Stimuleringen ska inte appliceras
  - över eller genom huvudet,
  - direkt på ögonen,
  - under munskydd,
  - på framsidan av halsen (särskilt inte på karotissinus),
  - mitt på bröstet eller den övre delen av ryggen, eller
  - med elektroder som är korsade över bröstet.
- Apparaten får inte användas i närheten av hjärtat. Stimuleringselektrodera får aldrig användas på den främre bröstkorgen (revben och bröstben), särskilt inte på de båda stora bröstmuskelkorna. Detta kan öka risken för hjärtkammarflimmer och leda till hjärtstillestånd (se avsnitt 5 Allmänna varningar).
- Produkten får INTE användas
  - på skallbenet, i området kring munnen, svalget eller struphuvudet,
  - i området runt halsen/halspulsådern,
  - i området runt könsorganet.
  - Om du har ett implantat som är en elektrisk apparat (t.ex. en pacemaker).
  - Om du har ett metallimplantat (t.ex.kopparspiral).
  - Om du använder insulinpump.
  - Vid hög feber (över 39 °C).
  - Vid kända eller akuta hjärtrytmstörningar eller andra störningar i hjärtat.
  - På akut eller kronisk skadad (särskadad eller inflammerad) hud, t.ex. vid inflammationer, rodnader, hudutslag såsom allergier, brännskador, kontusionsskador, svullnader, öppna och läkande sår samt operationssår som håller på att läka.
  - Vid sjukdomar som epilepsi.
  - Om du är gravid.
  - Om du har cancer.
  - Efter operationer där de förstärkta muskelsammandragningarna kan störa läkningsprocessen.
  - Vid samtidig anslutning av en högfrekvent kirurgiapparat.
  - Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen.

5. ALLMÄNNA VARNINGAR

⚠ Allmänna varningar

Användning av produkten kan aldrig ersätta rådgivning och behandling av läkare. Rådgör alltid med läkare om du har ont eller är sjuk! Rådgör alltid med läkare innan du använder produkten vid följande tillstånd:

- Akuta sjukdomar, särskilt misstänkt eller bekräftat högt blodtryck, blodproppar, tromboemboliska sjukdomar samt tumörer.
- Alla hudsjukdomar eller öppna sår.
- Icke klarlagda kroniska smärttillstånd, oavsett vilken del av kroppen det gäller.
- Diabetes.
- Alla känslighetsstörningar med minskad smärtkänslighet (t.ex. störningar i ämnesomsättningen).
- Samtidigt med annan medicinsk behandling.
- Vid besvär som uppstår i samband med stimuleringsbehandlingen.
- Vid varaktig hudirritation på grund av långvarig stimulering på samma elektrodställe.

Menstrual Relax får endast användas:

- På människor.
- För det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig.
- För utvärtes bruk.
- Med de medföljande originaltillbehören som även kan efterbeställas. I annat fall gäller inte garantin.
- Produkten är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, psykisk eller sensorisk förmåga, eller som saknar erfarenhet av och/eller kunskap om hur en sådan här produkt används, såvida de inte övervakas av eller får anvisningar om hur produkten ska användas av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Barn får inte leka med produkten.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk/privat bruk, inte för kommersiell användning.

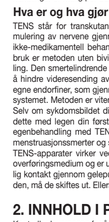
Allmänna försiktighetsåtgärder

- På platser med hög luftfuktighet, t.ex. i badrummet, eller när du badar eller duschar.
- I samband med alkoholkonsumtion.
- Avlägsna alltid elektroderna från huden med en kontrollerad rörelse. Om de tas bort oförsiktigt kan i sällsynta fall skador uppstå på mycket känslig hud.
- Hål produkten borta från värmekällor och använd den inte i närheten (mindre än 1 m) av kort- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner) eftersom detta kan leda till obehagliga stötar.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller höga temperaturer.
- Skydda produkten mot damm, smuts och fukt.
- Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.
- Produkten är avsedd för privat bruk.
- Elektroderna får av hygieniska skäl endast användas av en person.
- Produkten är utrustad med en elektronisk timer som slår av den efter 20 minuter.
- Om produkten inte fungerar korrekt eller går att du mår dåligt eller får ont ska du genast avbryta behandlingen.
- När elektroderna ska tas bort eller flyttas måste produkten först stängas av för att undvika oavsiktlig stimulering.
- Ändra inte Menstrual Relax (t.ex. genom att klippa eller skära i den). Detta leder till högre strömtäthet och kan vara farligt (max. rekommenderat utgångsvärde för elektroderna är 9 mA/cm^2, en effektiv strömtäthet över 2 mA/cm^2 kräver ökad uppmärksamhet).
- Kontrollera att elektroderna har fullständig kontakt med huden.
- Om elektroderna slits kan hudirritation uppstå eftersom en jämn strömfördelning över hela ytan inte längre kan garanteras. I sådana fall ska elektroderna bytas ut.
- Använd inte produkten när du sover, kör bil eller använder maskiner.
- Använd inte produkten under omständigheter där en oförutsedd reaktion (t.ex. förstärkt muskelsammandragning trots låg intensitet) kan vara farlig.
- Se till att inga metallföremål såsom bältesspänner eller halskedjor kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercingar på användningsområdet (t.ex. en piercing i navel) måste du avlägsna dessa innan du använder produkten. Annars kan du få brännskador.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn för att undvika skador.
- Använd inte produkten tillsammans med andra produkter som avger elektriska impulser till kroppen.
- Använd inte produkten i närheten av lättantändliga ämnen, gaser eller sprängmedel.
- Kör programmet sittande eller liggande under de första minuterna för att inte utsättas för onödig risk att skadas vid sällsynta fall av vasovagal reaktion (svagheitskänsla). Om du känner dig svag ska du omedelbart stänga av produkten och placera benen i högläge (ca 5–10 minuter).
- En förbendning av huden med fetthaltiga krämer eller salvor rekommenderas ej eftersom detta orsakar ökat slitage på elektroderna och kan leda till obehagliga strömtoppar.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning!).
- Förvara produkten på en torr plats (endast för inomhusbruk). För att minska risken för brand och/eller elektriska stötar måste produkten skyddas mot fukt och vatten.
- Den faktiska temperaturen hos Menstrual Relax kan variera beroende på hudstatus, ålder, smärtställe osv.
- Om värmen känns alltför hög ska du omedelbart avbryta behandlingen. Du kan fortsätta TENS-behandlingen utan värmefunktionen.
- Vänta minst en timme efter att du har ätit innan du använder Menstrual Relax.

Gelpadsen kan användas högst tjugo gånger (beroende på hudtyp och beskaffenhet kan detta variera avsevärt).
- Använd gelpadsen på ren, torr hud och undvik lotion eller feta krämer
- Använd inte produkten på öppna sår
- Kontakta din läkare om du har känslig hud

6. PRODUKTBESKRIVNING

1. Öka intensiteten
2. LED-lampa för att visa värme/batteriets laddning
3. TENS-LED-LAMPA
4. PÅ/AV-knapp ⏻
5. Minska intensiteten
6. Vänster elektrod
7. Värmeyta
8. Höger elektrod
9. USB-C-anslutning



7. BÖRJA ANVÄNDA PRODUKTEN

Ladda batteriet

ⓘ Observera

Innan du börjar använda Menstrual Relax måste du först ladda upp den i minst 2 timmar. Gör så här:

1. Öppna locket till USB-C-uttaget på Menstrual Relax.
2. Anslut den medföljande USB-C-kabeln till en USB-nätadapter (medföljer ej) med en maximal utefflekt på 5 V/2 A och till Menstrual Relax.
3. Anslut sedan nätadaptern till ett lämpligt eluttag.

4. Under laddningen blinkar LED-lampan för batteriet grönt. Så fort Menstrual Relax är fulladdad lyser LED-lampan för batteriet med ett fast grönt sken.

ⓘ Observera

Medan Menstrual Relax laddas kan du inte använda den.
Undvik hudkontakt med elektroderna under laddningen.

Applicera gelpads

1. Ta försiktigt bort en av skyddsfilmerna.

2. Lägg gelpaden noggrant på Menstrual Relax och dra försiktigt bort den andra skyddsfilmen. Se till att kanten på gelpaden inte sticker ut utanför Menstrual Relax. Fäst en elektrod på varje gelpad.

⚠ VARNING

Dra av skyddsfilmen försiktigt och långsamt. Se till att de självhäftande gelpadsen inte är skadade, eftersom skador eller ojämnheter på gelpadsen kan orsaka hudirritation.

8. ANVÄNDNING

Börja använda produkten

ⓘ Observera

Menstrual Relax har en värmenivå med en värmeutveckling på maximalt 43 °C samt 15 intensitetsnivåer för TENS-användningen. Vi rekommenderar att du börjar med en låg intensitetsnivå tills du har vänt dig vid produkten. Menstrual Relax har en automatisk avstängningsfunktion. Efter ca 20 minuters användning stänger apparaten av sig automatiskt.

NORSK

Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, og oppbevar den for senere bruk. Sørg for at den er tilgjengelig for andre brukere.

1. BLI KJENT MED PRODUKTET

Hva er EM 55 Plus Menstrual Relax?

Mange kvinner opplever krampelignende magesmerter eller sterke menstruasjonssmerter for og under menstruasjon. I tillegg lider mange kvinner av sykdommer som endometriose, som forårsaker magesmerter. Ofte er smertene så alvorlige at man ønsker øyeblikkelig smertelindring. Den innovative Menstrual Relax er et selvklebende TENS-apparat med varmefunksjon til smertelindring av menstruasjonssmerter og smerter relatert til endometriose. Takket være TENS-teknologien i apparatet, kan Menstrual Relax brukes til svært presis smertebehandling. Menstrual Relax har totalt 15 intensitetsnivåer.
For å gi ytterligere smertelindring, er det også mulig å tilføre en behagelig varme. Menstrual Relax er elegant designet i medisinsk silikon. Apparatet er ekstremt tynt og fleksibelt og former seg helt etter det stedet på kroppen som skal behandles. Batteriet sørger for energieffektive behandlinger på 20 minutter hver (opptil 6 behandlinger er mulig per batteriladning).

Hva er og hva gjør TENS?

TENS står for transkutan elektrisk nervestimulering og innebærer elektrisk stimulering av nervene gjennom huden. TENS er tillatt som klinisk påvist, virksom, ikke-medikamentell behandling av smerter som har bestemte årsaker. Ved riktig bruk er metoden uten noen bivirkninger, og den er også tillatt som enkel egenbehandling. Den smertelindrende eller smertedempende effekten oppnås blant annet ved å hindre videresending av smerten i nervetrådene og ekt utskillelse av kroppens egne endorfiner, som gjennom sin virkning reduserer smertefølelsen i sentralnervesystemet. Metoden er vitenskapelig underbygd og medisinsk godkjent.
Selv om alle sykdomsbilder ditt gjør det fornuftig å bruke TENS, må du alltid avklare dette med legen din først. Legen kan også gi deg råd når det gjelder nytten av egenbehandling med TENS. TENS er klinisk godkjent og godkjent for bruk ved menstruasjonssmerter og smertelindring ved endometriose.
TENS-apparater virker ved å sende strøm over huden. Gelepudene brukes som overføringsmedium og er utsatt for naturlig slitasje. Når det ikke lenger er tilstrekkelig kontakt gjennom gelepudene, slik at ikke hele Menstrual Relax kleber seg til huden, må du skiftes ut. Ellers kan den delvis økte strømtetthetene føre til hudirritasjon.

2. INNHOLD I PAKKEN

Kontroller leveransen for å sjekke at kartongemballasjen er uskadet, og at innholdet er intakt. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler, eller kontakt kundeservice.
1 x Menstrual Relax, 4 x selvklebende gel-puter, 1 x USB-C kabel, 1 x denne bruksanvisningen

3. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler brukes på selve apparatet, i bruksanvisningen, på emballasjen og på apparatets merking:

	Avfallshåndter enheten i henhold til EU-direktivet om elektrisk og elektronisk utstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer sammen med vanlig husholdningsavfall
	ADVARSEL Advarsel om fare for personskader eller helserisiko
	OBS Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparat/tilbehør
	Effektive utgangsverdier over 10 mA registrert med 5 sekunders mellomrom kan avgis fra apparatet.
	Varsel Viktig informasjon
	Produsent
	Produksjonsdato
	Isolering av bruksdeler type BF Galvanisk isolert bruksdel (F står for flytende), oppfyller kravene ang. lekkasjestrøm for type B
	Skal ikke brukes sammen med implantert elektrisk utstyr (for eksempel pacemaker)
	Skal ikke brukes nær hjertet
CE	**CE-merking** Dette produktet oppfyller kravene i gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.
IP22	**IP-klasse** Apparatet er beskyttet mot fremmedlegemer ≥12,5 mm og mot dryppvann på skrå
	Siste forbruksdag
	Følg bruksanvisningen Les bruksanvisningen for du starter arbeidet og/eller bruker apparatet eller maskinen
Storage	Tillatt lagringstemperatur og luftfuktighet
Operating	Tillatt driftstemperatur og luftfuktighet
Transportation	Tillatt transporttemperatur og luftfuktighet
	Kildesorter emballasjekomponentene og kast dem i henhold til lokale forskrifter.
B A	Merking for identifikasjon av emballasje. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papir og papp
	Kildesorter produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til lokale forskrifter.
SN	Serienummer
MD	Medisinsk utstyr
REF	Artikkelnummer
#	Typenummer
	Importørsymbol

4. BRUKSOMRÅDE TENS

Apparatet er beregnet på behandling av smerter ved hjelp av TENS-teknologi (transkutan elektrisk nervestimulering).

Målgruppe

Dette apparatet er beregnet på personlig bruk i hjemmet, ikke ved profesjonelle helseinstitusjoner. Apparatet er egnet for alle voksne personer.

Klinisk bruk:

Smertelindring ved menstruasjonssmerter og smerter som skyldes endometriose.

Indikasjoner

- Menstruasjonssmerter
- Smerter på grunn av endometriose

Kontraindikasjoner:

- Stimuleringen skal ikke skje
  - over eller gjennom hodet,
  - direkte på øynene,
  - under tildekking av munnen,
  - på forsiden av halsen (spesielt karotissinus), eller
  - på bryst og øvre rygg eller
  - hjertet hvis det er plassert elektroder der.
- Bruk i nærheten av hjertet må unngås. Stimuleringselektroder skal ikke brukes på fremre brystkasse (ribbein og brystbein) og særlig ikke på de to store brystmusklene. Dette kan øke risikoen for hjertekammerflimmer og føre til hjertestans (se kapittel 5 Generelle advarsler).
- Apparatet skal IKKE brukes
  - på hodeskallen, i munnen, i svelget eller på strupehodet,
  - i halsområdet/halspulsåren,
  - i nærheten av kjønnsorganene.
  - På personer med elektriske implantater (som f.eks. pacemakere).
  - På personer med metallimplantater (f.eks. kobberspiraler).
  - På personer med insulinpumpe.
  - Ved høy feber (f.eks. > 39 °C).
  - Ved kjente eller akutte hjerterytmeforstyrrelser eller andre forstyrrelser i hjertets ledningssystem.
  - På akutt eller kronisk syk (skadet eller betent) hud (f.eks. ved smertefulle eller smertefrie betennelser, eksem, hudutslett (f.eks. allergier), forbrenninger, ødemer, hevelser, åpne sår eller operasjonssår som holder på å gro.
  - Ved anfallslidelser (f.eks. epilepsi).
  - Under graviditet.
  - Ved konstatert kreftsykdom.
  - Etter operasjoner, hvis forsterkede muskelsammentrekninger kan forstyrre tilhelingsprosessen.
  - Ved tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk instrument.
  - Ved akutte eller kroniske sykdommer i mage-tarm-kanalen.

⚠ Advarsel! Ønskede bivirkninger

- Hudirritasjon

5. GENERELLE ADVARSLER

⚠ Generelle advarsler

Bruk av apparatet kan ikke erstatte konsultasjon og behandling hos lege. Uansett hvilken type smerte eller sykdom det dreier seg om, må du derfor alltid rådføre deg med lege i forkant! Rådfør deg med lege for du bruker apparatet i følgende tilfeller:

- Ved akutt sykdom, særlig ved mistanke om eller konstatert blodtrykksykdom, koaguleringsforstyrrelser, anlegg for trombo-emboliske tilstander eller ondartede svulster.
- hudsykdommer eller åpne sår.
- Ikke kartlagte kroniske smertetilstander, uansett kroppsdel.
- Diabetes.
- Alle sensoriske forstyrrelser med redusert smertefølelse (f.eks. stoffskiftesykdommer).
- Samtidig gjennomføring av medisinsk behandling.
- Ved smerter under stimuleringsbehandlingen.
- Permanente hudirritasjoner på grunn av langvarig stimulering på samme elektrodested.

Menstrual Relax skal utelukkende brukes:

- På mennesker.
- Til det angitte formålet og på den måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen. Uforskriftsmessig bruk kan være farlig.
- Til utvortes bruk.
- Sammen med de originale tilbehørsdelene. I motsatt fall bortfaller garantien.
- Dette apparatet er ikke ment for bruk av personer med begrensede fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller med manglende erfaring/og/eller manglende kunnskap, med mindre de er under oppsikt av en ansvarlig person som tar ansvar for deres sikkerhet, eller at de får beskjed fra den ansvarlige personen om hvordan apparatet skal brukes.
- Barn må ikke leke med apparatet.
- Apparatet er kun beregnet for privat bruk, ikke profesjonell bruk.

Generelle forholdsregler

- Skal ikke brukes i omgivelser med høy fuktighet, f.eks. på bad eller under bading eller dusjing.
- Skal ikke brukes etter inntak av alkohol.
- Ta alltid av elektrodene med moderat trekkraft, for å unngå eventuelle skader på høyemfintlig hud (sjeldent).
- Hold apparatet unna varmekilder, og ikke bruk det i nærheten (~1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan føre til uhebagelige strømtoppe.
- Ikke bruk apparatet for direkte sollys eller høye temperaturer.
- Beskytt apparatet mot støv, skitt og fuktighet.
- Ikke senk apparatet ned i vann eller andre væsker.
- Apparatet er egnet til egenbehandling.
- Elektrodene skal av hygieniske grunner bare brukes av én person.
- Hvis apparatet ikke virker som det skal, eller hvis du opplever uhebag eller smerter, må du straks slutte å bruke det.
- Slå av apparatet for du tar av eller flytter elektroder, for å unngå uønsket stimulering.
- Du må ikke prøve å endre på Menstrual Relax (f.eks. ved å trimme den). Dette fører til større strømtetthet og kan være farlig (maks. anbefalt utgangsverdi for elektrodene er 9 mA/cm^2, en effektiv strømtetthet på over 2 mA/cm^2 krever ekt oppmerksomhet).
- Forsikre deg om at elektrodene er fullstendig i kontakt med huden.
- Hvis elektrodene blir slitt, kan det oppstå hudirritasjon, ettersom en jevn fordeling av strømmen over hele flaten da ikke lenger er garantert. Derfor bør elektrodene skiftes ut.
- Ikke bruk apparatet mens du sover, kjører eller betjener maskiner.
- Ikke bruk apparatet ved aktiviteter der en uforutsett reaksjon (f.eks. sterkere muskelsammentrekning tross lav intensitet) kan være farlig.
- Pass på at ingen metallgjenstander som beltespenner eller halsbånd kan komme i berøring med elektrodene. Hvis du bruker smykker eller piercing i bruksområdet til apparatet (f.eks. navlepiercing), må disse fjernes før bruk. I motsatt fall kan det oppstå punktvise forbrenninger.
- Hold apparatet utenfor barns rekkevidde for å unngå farlige situasjoner.
- Ikke bruk dette apparatet samtidig med andre apparater som