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

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 самоклеящийся 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 медицинскому 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 самоклеящиеся 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.
B 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 грудиной), 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 у Вас появилось недомогание или боли, 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/см^2, эффективная плотность тока выше 2 мА/см^2 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 машинами.
- 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 храните 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 вагальной 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 скачкам 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

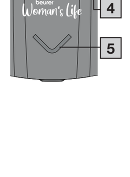
Указания по обращению с батарейками

- 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 измельчайте 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/заряда батарейки
3. Светодиод TENS
4. Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻
5. Снижение интенсивности
6. Левый электрод
7. Площадь нагрева
8. Правый электрод
9. Разъем USB-C

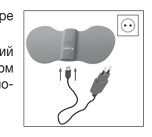


7. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Зарядка батарейки

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

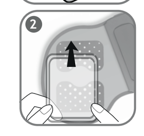
1. Откройте крышку разъема USB-C на приборе Menstrual Relax.
2. Соедините зарядный кабель USB-C, входящий в комплект поставки, с сетевым USB-адаптером (выход: макс. 5 В/2 А, не входит в комплект поставки) и Menstrual Relax.
3. Вставьте сетевой адаптер в розетку.
4. Во время зарядки светодиод индикации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



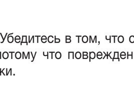
ⓘ **Уведомление**
Во время зарядки применение прибора Menstrual Relax невозможно.
Следите за тем, чтобы во время зарядки электроды не соприкасались с кожей.

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 сначала 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 прикрепить в зависимости от места возникновения боли. Следите за тем, чтобы электроды не соприкасались с тазовой костью.
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 прервать 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.

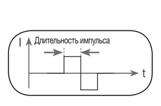
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!
Применение электродов на передней стенке грудной клетки запрещено.

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

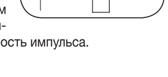
Частота импульсов

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). Также 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 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 почти разряжена. 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 стимуляцией 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 осуществлять 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 menstruacyjnego 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 we 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 stosowania w przypadku dolegliwości menstruacyjnych oraz uśmierzania bólu związanego z endometriozą.
Urządzenia TENS działają poprzez przepuszczanie prądu przez skórę. 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 10 mA 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
B 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 czaszce, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani.
  - w obszarze gardła/tętnicy szyjnej.
  - w okolicy genitaliów.
  - u osób z wszczepionymi implantami będącymi urządzeniami elektrycznymi (np. z rozrusznikiem serca)
  - w przypadku posiadania metalowych implantów (np. spirale miedziane)
  - u osób używających pomp insulinowych
  - w przypadku wysokiej gorączki (np. >39°C)
  - w przypadku rozpoznanych lub ostrych zaburzeń rytmu serca i innych zaburzeń czynności układu bodźcotwórczo-przewodzącego serca
  - w przypadku ostrych lub przewlekłych chorób skóry (skaleczenia lub zapalenia), np. bolesne i bezbolesne zapalenia, zaczerwienienia, wysypki (np. alergie), poparzenia, stłuczenia, obrzęki oraz otwarte i gojące się rany, blizny pooperacyjne w trakcie leczenia
  - w przypadku zaburzeń napadowych (np. epilepsja)
  - w okresie ciąży
  - w przypadku chorób nowotworowych
  - w stanach pooperacyjnych, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji
  - przy równoczesnym podłączeniu do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości
  - w przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego

Ostrzeżenie! Działania niepożądane
- Podrażnienie skóry

5. OGÓLNE WSKAZÓWKI OSTRZEGAWCZE

Ogólne wskazówki ostrzegawcze

Stosowanie urządzenia nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani zaleconego przez lekarza leczenia. W przypadku wszelkiego rodzaju bólów lub chorób w pierwszej kolejności należy zasięgnąć opinii lekarza! W następujących przypadkach przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym:
- ostre schorzenia, w szczególności podejrzenie lub istniejący stan podwyższonego ciśnienia tętniczego, zaburzenia krzepliwości krwi, skłonności do zachorowań zakrzepowo-zatorowych oraz nowotwory złośliwe
- wszystkie choroby skóry lub otwarte rany
- przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od umiejscowienia na ciele
- cukrzyca
- wszelkiego rodzaju zaburzenia czucia o zmniejszonym odczuwaniu bólu (np. zaburzenia metabolizmu)
- jednoczesne leczenie medyczne
- dolegliwości występujące podczas terapii stymulacją
- trwałe podrażnienia skóry z powodu długotrwałej stymulacji w tym samym miejscu umieszczenia elektrody

Urządzenie Menstrual Relax stosować wyłącznie:

- Do leczenia ludzi.
- Do użytkowania zgodnie z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Nieprawidłowe użycie może być niebezpieczne!
- Do użytku zewnętrznego.
- Z dołączonymi lub dostępnymi w handlu oryginalnymi częściami zamiennymi – w przeciwnym razie wygasa gwarancja.
- Urządzenie to nie może być używane przez osoby niepełnosprawne ruchowo, umysłowo ani nieposiadające wystarczającej wiedzy i/lub doświadczenia, chyba że używają go pod kontrolą osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo lub jeśli sposób używania urządzenia został im wyjaśniony przez te osoby.
- Dzieciom nie wolno się bawić urządzeniem.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego, a nie do celów komercyjnych.

Ogólne środki ostrożności

- Nie stosować w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazienkach, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem.
- Nie stosować po spożyciu alkoholu.
- Elektrody należy odklejać delikatnie, aby uniknąć występującego w rzadkich przypadkach bolesnego uszkodzenia skóry.
- Urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie ani mikrofale (np. telefony komórkowe), ponieważ mogłoby to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani wysokie temperatury.
- Chronić urządzenie przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią.
- Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani innych cieczach.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku własnego.
- Elektrod ze względów higienicznych może używać tylko jedna osoba.
- W razie nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast zaprzestać użytkowania urządzenia.
- Aby odkleić lub przesunąć elektrody, należy wcześniej wyłączyć urządzenie, co pozwoli uniknąć nieoczekiwanych bodźców.
- Nie wolno modyfikować urządzenia Menstrual Relax (np. przez przycięcie). Prowadzi to do wzrostu gęstości prądu i może być niebezpieczne (maks. zalecaną wartością początkową dla elektrod jest 9 mA/cm^2; skuteczna gęstość prądu powyżej 2 mA/cm^2 wymaga zwiększonej uwagi).
- Upewnić się, że elektrody są całkowicie w kontakcie ze skórą.
- Jeśli elektrody się zużyją, może dojść do podrażnienia skóry, ponieważ nie jest zapewniona równomierna dystrybucja prądu na całej powierzchni. Z tego powodu należy wymienić elektrody.
- Nie używać urządzenia podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych ani obsługi maszyn.
- Nie stosować urządzenia podczas czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni pomimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych (np. sprzączek paska czy łańcuszka) z elektrodami. Osoba nosząca biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) w miejscu stymulacji powinna je zdjąć przed użyciem urządzenia w celu uniknięcia możliwości poparzenia miejscowego.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie trzymać z dala od dzieci.
- Nie używać urządzenia jednocześnie z innymi przyrządami wytwarzającymi impulsy elektryczne, które oddziałują na ciało.
- Nie używać w pobliżu materiałów łatwopalnych, gazów lub materiałów wybuchowych.
- W ciągu pierwszych minut używać urządzenie w pozycji siedzącej lub leżącej, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka obrażeń związanego z występującą sporadycznie reakcją wazowagalną (uczuciem słabości). W razie wystąpienia uczucia słabości natychmiast odłożyć urządzenie i unieść nogi do góry (na ok. 5-10 min).
- Nie zaleca się smarowania skóry natłuszczającym kremem lub maścią; może to prowadzić do szybszego zużycia elektrod oraz wystąpienia nieprzyjemnego skoku prądu.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia!).
- Przechowywać urządzenie w suchym miejscu (tylko do użytku w pomieszczeniach). Aby uniknąć pożaru i/lub porażenia prądem, należy chronić urządzenie przed wysoką wilgotnością i wodą.
- Rzeczywista temperatura urządzenia Menstrual Relax może zależeć od stanu skóry, wieku, miejsca występowania bólu itp.
- Jeżeli odczuwane ciepło jest zbyt intensywne, należy natychmiast przerwać zabieg. Stymulację TENS można kontynuować bez funkcji ogrzewania.
- Po jedzeniu należy odczekać co najmniej jedną godzinę przed zastosowaniem urządzenia Menstrual Relax.

ⓘ Podkładki żelowe mogą wytrzymać maks. 20 zabiegów (może się to znacznie różnić w zależności od typu i stanu skóry).
- Nałożyć podkładki żelowe na czystą, suchą skórę i unikać balsamów lub tłustych kremów
- Nie stosować na otwarte rany.
- Skonsultować się z lekarzem w przypadku podrażnienia skóry.

Uszkodzenie

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z akumulatora ze skórą lub oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- W przypadku uszkodzeń nie należy używać urządzenia. Skontaktować się z dystrybutorem lub serwisem.
- Upuszczenie lub rozmontowanie urządzenia może skutkować jego nieprawidłowym działaniem.
- Należy sprawdzić, czy urządzenie nie uległo zniszczeniu ani uszkodzeniu. W przypadku stwierdzenia takich oznak lub niewłaściwego wykorzystania urządzenia przed ponownym użyciem należy przekazać je do producenta lub dystrybutora.
- Należy wyłączyć urządzenie, jeśli jest ono uszkodzone lub gdy wystąpiły zakłócenia w jego działaniu.
- Pod żadnym pozorem nie należy samodzielnie otwierać i/lub naprawiać urządzenia. Naprawy należy zlecać wyłącznie serwisowi lub autoryzowanemu dystrybutorowi. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje utratę gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia.

OSTRZEŻENIE

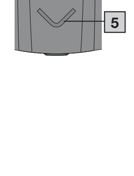
Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z akumulatora ze skórą lub oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Ryzyko połknięcia! Małe dzieci mogą połknąć akumulatory i się nimi udusić. W związku z tym należy przechowywać akumulatory w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Jeżeli nastąpił wyciek z akumulatora, przed dotknięciem urządzenia założyć rękawice ochronne.
- Chronić akumulatory przed działaniem zbyt wysokiej temperatury.
- Zagrożenie wybuchem! Nie należy wrzucać akumulatorów do ognia.
- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać.
- Używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem odpowiednio naładować akumulatory. Zawsze należy przestrzegać zaleceń producenta i zapisów niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział 6).
- Aby zapewnić jak najdłuższy czas eksploatacji akumulatorów, należy je całkowicie naładować przynajmniej raz na 6 miesięcy.

UWAGA
- Chronić urządzenie przed silnymi wstrząsami.
- Nie wolno korzystać z urządzenia, gdy jest ono uszkodzone lub nie działa prawidłowo. W takich przypadkach należy się skontaktować z serwisem.
- Nie wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani wysokie temperatury.
- Chronić urządzenie przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią. Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani innych cieczach.
- Nie stosować urządzenia w pobliżu urządzeń grzewczych ani elementów grzewczych, takich jak suszarki lub piekarniki. Nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie ani mikrofale (np. telefony komórkowe), ponieważ mogłoby to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- W przypadku uszkodzenia lub wątpliwości nie używać urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub wskazanego działu obsługi klienta.
- Należy wyłączyć urządzenie, jeśli jest ono uszkodzone lub gdy wystąpiły zakłócenia w jego działaniu.
- Pod żadnym pozorem nie należy samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia.
- Naprawy należy zlecać wyłącznie serwisowi lub autoryzowanemu dystrybutorowi. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje utratą gwarancji.

6. OPIS URZĄDZENIA

1. Zwiększanie intensywności
2. Dioda LED ogrzewania/ ładowania akumulatora
3. Dioda LED TENS
4. Przycisk WŁ./WYŁ. ⏻
5. Ograniczenie intensywności
6. Lewa elektroda
7. Powierzchnia grzewcza
8. Prawa elektroda
9. Złącze USB-C

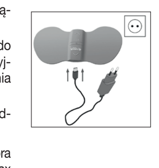


7. URUCHOMIENIE

Naładować akumulator.

ⓘ **Wskazówka**
Przed pierwszym użyciem urządzenia Menstrual Relax należy je ładować przez co najmniej 2 godz. W tym celu należy wykonać następujące czynności:

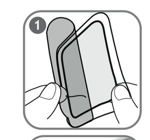
1. Otworzyć w urządzeniu Menstrual Relax osłonę złącza USB C.
2. Podłączyć dostarczony z urządzeniem kabel USB C do zasilacza sieciowego USB (maks. 5 V / 2 A na wyjściu, niedostarczany z urządzeniem) i do urządzenia Menstrual Relax.
3. Następnie podłączyć zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda elektrycznego.
4. W trakcie ładowania dioda LED ładowania akumulatora miga na zielono. Gdy tylko urządzenie Menstrual Relax zostanie w pełni naładowane, dioda LED ładowania akumulatora świeci stale na zielono.



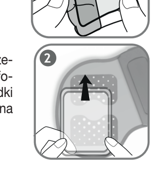
ⓘ **Wskazówka**
Podczas ładowania urządzenia Menstrual Relax nie wolno korzystać z urządzenia.
Uważać, aby podczas ładowania nie doszło do kontaktu elektrod ze skórą.

Zakładanie podkładek żelowych

1. Ostrożnie usunąć jedną z folii ochronnych.



2. Starannie umieścić podkładkę żelową na urządzeniu Menstrual Relax i ostrożnie ściągnąć drugą folię ochronną. Należy uważać, aby krawędź podkładki żelowej nie wystawała poza urządzenie. Umieścić na każdej elektrodzie podkładkę żelową.



OSTRZEŻENIE
Powoli i ostrożnie zdjąć folię ochronną. Sprawdzić, czy samoprzylepne podkładki żelowe nie są uszkodzone, ponieważ uszkodzenia lub nierówności na podkładce mogą wywołać podrażnienie skóry.

8. ZASTOSOWANIE

Rozpoczęcie użytkowania

ⓘ **Wskazówka**
Urządzenie Menstrual Relax dysponuje funkcją ogrzewania do temperatury maks. 43°C oraz 15 poziomami intensywności TENS. Na początku użytkowania zalecamy wykonywanie zabiegu na niskim poziomie intensywności, aby powoli przyzwyczaić się do urządzenia. Urządzenie Menstrual Relax jest wyposażone w funkcję automatycznego wyłączania. Wyłącza się ono automatycznie po 20 minutach użytkowania.

1. Przykleić urządzenie Menstrual Relax na podbrzuszu. Podkładkę można dopasować do miejsca, w którym występuje ból. Uważać, aby elektrody nie dotykały kości biodrowych.
2. Aby włączyć urządzenie, należy przytrzymać krótko wciśnięty przycisk włączania/wyłączania ⏻. Dioda LED ogrzewania miga na zielono, a urządzenie Menstrual Relax zaczyna się nagrzewać. Jeśli dioda LED ogrzewania miga na pomarańczowy, należy naładować urządzenie Menstrual Relax, zgodnie z opisem podanym w rozdziale „Ładowanie akumulatora".
3. Aby włączyć elektryczną stymulację nerwów (TENS), należy nacisnąć krótko przycisk włączania/wyłączania ⏻. Dioda LED TENS miga. W celu rozpoczęcia stymulacji nacisnąć jeden raz przycisk ∧. Zostaje aktywowany najniższy poziom intensywności.
4. W celu korzystania z funkcji TENS bez funkcji ogrzewania należy ponownie nacisnąć przycisk włączania/wyłączania ⏻. Wtedy miga dioda LED TENS i można rozpocząć stymulację poprzez naciśnięcie przycisku ∧.
5. Za pomocą przycisków ∧/∨ wybrać żądany poziom intensywności.
6. Aby wyłączyć urządzenie Menstrual Relax, należy nacisnąć przycisk włączania/wyłączania ⏻ i przytrzymać go przez 3 sekundy. Dioda LED ogrzewania i TENS gasną.
7. Przed zdjęciem urządzenia Menstrual Relax należy je wyłączyć. Po użyciu ostrożnie zdjąć urządzenie Menstrual Relax z podbrzusza. W celu ochrony podkładek żelowych należy ponownie umieścić na nich folie ochronne.

OSTRZEŻENIE
Należy się upewnić, że panel sterowania jest szybko dostępny podczas zabiegu, aby w odpowiednim czasie móc przerwać nieprzyjemny zabieg.

Wskazówki dotyczące użytkowania

- Między zastosowaniami należy zachować co najmniej 30-minutową przerwę.
- Urządzenia Menstrual Relax należy używać tylko tak często, jak jest to przyjemne. Gdy jego działanie przestaje być przyjemne, należy przerwać użytkowanie.
- Urządzenie Menstrual Relax jest wyposażone w funkcję Body Loose, która sprawdza istnienie kontaktu z ciałem. W razie braku kontaktu z ciałem urządzenie emituje sygnał dźwiękowy i samo się wyłącza. Jeśli urządzenie jest umieszczone na ciele i mimo wszystko wydaje sygnały dźwiękowe, należy wyczyścić podkładkę żelową i spróbować ponownie je uruchomić. Jeśli sygnał dźwiękowy będzie nadal emitowany, należy wymienić podkładkę żelową.
- Gdy zmniejsza się przyczepność podkładki żelowej, należy ją niezwłocznie wymienić. Urządzenia Menstrual Relax można używać ponownie dopiero po wymianie podkładek żelowych. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności mógłby doprowadzić do obrażeń skóry.
- W przypadku odczuwania nieprzyjemnych skoków prądu należy wyłączyć urządzenie Menstrual Relax i lekko je przesunąć.
- W razie stwierdzenia wyraźnie zwiększonego krwawienia miesiączkowego z powodu korzystania z urządzenia Menstrual Relax należy zaprzestać jego używania.

OSTRZEŻENIE!
Elektrody nie mogą być stosowane na przedniej ścianie klatki piersiowej.

Programy

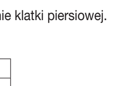
Cykle	1	2	3
Szerokość impulsu	100 µs	250 µs	75 µs
Częstotliwość impulsów	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Czas trwania cyklu	120 s	120 s	160 s

Częstotliwość impulsów

Częstotliwość oznacza liczbę pojedynczych impulsów na sekundę i jest podawana w Hz (herce). Można ją obliczyć, wyznaczając odwrotność okresu.

Szerokość impulsu

Szerokość impulsu informuje o czasie trwania pojedynczego impulsu w mikrosekundach. Szerokość impulsu określa również między innymi głębokość wnikania prądu, przy czym obowiązuje zasada: większa masa mięśniowa wymaga większej szerokości impulsu.



9. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

OSTRZEŻENIE
- Oczyścić urządzenie po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. W razie silniejszego zabrudzenia ściereczkę można zwilżyć wodą z mydłem.
- Nie wolno dopuścić, aby woda dostała się do wnętrza urządzenia. Jeśli mimo to dojdzie do takiej sytuacji, urządzenia wolno użyć ponownie dopiero po jego całkowitym osuszeniu.
- Aby zapewnić maksymalnie trwałą przyczepność elektrod samoprzylepnych, należy je ostrożnie czyścić wilgotną, niepozostawiającą włókien ściereczką.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu ścierającym.

10. AKCESORIA I CZĘŚCI ZAMIENNE

W celu zakupienia akcesoriów i części zamiennych można odwiedzić stronę internetową www.beurer.com lub zwrócić się do serwisu w danym kraju (zgodnie z listą adresów serwisów). Akcesoria i części zamienne są dostępne również w handlu.

Oznaczenie	Nr artykułu lub nr katalogowy
1 x zestaw samoprzylepnych podkładek żelowych	110.008
1 x kabel USB typu C	110.009

11. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PROBLEMÓW

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie włącza się po wciśnięciu przycisku włączania/wyłączania.	Akumulator może być rozładowany.	Naładować w pełni akumulator. Jeśli nadal nie można włączyć urządzenia, należy się skontaktować z obsługą klienta.
Urządzenie nie trzyma się na ciele.	Podkładki żelowe mogą być zabrudzone lub zużyte. Ewentualnie miejsce poddawane terapii nie jest wystarczająco czyste.	Wyczyścić powierzchnię klejącą podkładek żelowych wilgotną szmatką niepozostawiającą włókien. Jeżeli nadal nie udaje się odpowiednio przykleić podkładek żelowych, trzeba je wymienić. Przed każdym użyciem należy oczyścić skórę; przed rozpoczęciem stymulacji na skórę nie należy nakładać balsamu ani olejku. Usunięcie włosów może poprawić przyczepność podkładek żelowych.
Nie następuje odczuwalna stymulacja.	Podkładki żelowe mogą być zabrudzone lub zużyte. Ewentualnie może być konieczne naładowanie akumulatora.	Upewnić się, że podkładki żelowe mają stały kontakt z obszarem poddawanym zabiegowi. Akumulator jest prawie całkowicie rozładowany. Należy go w pełni naładować.
Występuje nieprzyjemne uczucie przy podkładkach żelowych.	Podkładki żelowe są zużyte. Mogą powodować podrażnienia skóry, ponieważ nie gwarantują równomiernego rozłożenia prądu na całej powierzchni.	Wymienić podkładki żelowe.
Skóra w miejscu zabiegu ulega zaczerwienieniu.	Szybko ustępujące zaczerwienienie skóry pod podkładkami żelowymi jest niegroźne i można je wyjaśnić miejscowym wzmożonym pobudzeniem ukrwienia skóry poprzez TENS i ciepło.	Natychmiast przerwać zabieg i odczekać, aż skóra powróci do normalnego stanu. Jeżeli jednak podrażnienie skóry nie ustąpi i pojawi się swędzenie lub zapalenie, przed kolejnym użyciem urządzenia należy zasięgnąć porady lekarskiej. Możliwą przyczyną jest alergia na powierzchnię samoprzylepną.
Skóra pod ogrzewaną powierzchnią zaczerwienia się.	Zaczerwienienie pod ogrzewaną powierzchnią urządzenia Menstrual Relax można wyjaśnić pobudzeniem ukrwienia ogrzewanych tkanek.	Stan skóry powinien po pewnym czasie wrócić do normy. Jeżeli jednak zaczerwienienie nie ustąpi i pojawi się swędzenie lub zapalenie, przed kolejnym użyciem funkcji ogrzewania należy zasięgnąć porady lekarskiej.
Urządzenie Menstrual Relax jest za gorące.		Nacisnąć przycisk włączania/wyłączania ⏻ w celu wyłączenia funkcji ogrzewania i korzystania tylko z funkcji TENS.

12. UTYLIZACJA

Zużyte, całkowicie rozładowane akumulatory wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników albo przekazywać do punktów selektywnej zbiórki odpadów specjalnych lub sklepów ze sprzętem elektrycznym. Na mocy obowiązujących przepisów prawa użytkownik jest zobowiązany do utylizacji akumulatorów.
Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.
W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska po zakończeniu eksploatacji nie należy wyrzucać urządzenia wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie odbioru w swoim kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Wszelkie pytania należy kierować do właściwej instytucji komunalnej odpowiedzialnej za utylizację.

13. DANE TECHNICZNE

Nazwa i model	EM 55
Typ	EM 50
Wyjściowy przebieg krzywej	Dwufazowe impulsy prostokątne
Czas trwania impulsu	75-250 µs
Częstotliwość impulsów	8-100 Hz
Napięcie wyjściowe	Maks. 80 Vpp (przy 1000 Ω)
Stopnie podgrzewania	1 (do 43°C)
Prąd wyjściowy	Maks. 80 mApp (przy 1000 Ω)
Napięcie zasilania	Akumulator litowo-polimerowy 1000 mAh
Czas trwania zabiegu	20 minut; po tym czasie urządzenie wyłącza się automatycznie
Intensywność	ustawiana w zakresie 0-15
Warunki eksploatacji	5-40°C (41-104°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 15-90%
Warunki przechowywania	0-40°C (32-104°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 0-90%
Wymiary	ok. 235 x 115 x 20 mm
Masa	82 g

Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian technicznych.
Numer seryjny znajduje się na urządzeniu.
To urządzenie spełnia wymogi europejskiej normy EN60601-1-2 (Grupa 1, Klasa B, zgodność z CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) i wymaga zachowania szczególnych środków ostrożności w odniesieniu do kompatybilności elektromagnetycznej. Należy pamiętać, że przenośne urządzenia komunikacyjne i telefony komórkowe mogą mieć wpływ na pracę tego urządzenia. Szczegółowe dane można uzyskać pod podanym adresem serwisu producenta. Znajdują się one również na końcu instrukcji obsługi.
W przypadku tego urządzenia nie jest wymagane przeprowadzenie kontroli działania ani dostarczenie informacji dot. obsługi zgodnie z § 5 niemieckiego rozporządzenia dot. użytkowania produktów medycznych (MPBetreibV).
Produkt ten nie podlega także wymogowi przeprowadzania kontroli dot. bezpieczeństwa technicznego zgodnie z § 6 ww. rozporządzenia.

14. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KOMPATYBILNOŚCI ELEKTROMAGNETYCZNEJ

OSTRZEŻENIE
- Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w każdym środowisku wymienionym w niniejszej instrukcji obsługi, łącznie ze środowiskiem domowym.
- W przypadku zakłóceń elektromagnetycznych w pewnych warunkach urządzenie może być użytkowane tylko w ograniczonym zakresie. W rezultacie może dojść np. do pojawienia się komunikatów o błędach lub awarii wyświetlacza/urządzenia.
- Należy unikać stosowania tego urządzenia bezpośrednio obok innych urządzeń lub wraz z innymi urządzeniami umieszczonymi jedno na drugim, ponieważ mogłoby to skutkować nieprawidłowym działaniem. Jeśli użytkowanie w wyżej opisany sposób jest konieczne, należy obserwować to urządzenie i inne urządzenia, aby się upewnić, że wszystkie działają prawidłowo.
- Stosowanie akcesoriów innych niż określone lub udostępnione przez producenta urządzenia może prowadzić do zwiększenia zakłóceń elektromagnetycznych lub zmniejszenia odporności elektromagnetycznej urządzenia oraz jego nieprawidłowego działania.
- Przenośne urządzenia komunikacyjne RF (w tym urządzenia peryferyjne, takie jak przewody antenowe i anteny zewnętrzne) powinny być oddalone o co najmniej 30 cm od wszelkich części urządzenia, w tym wszystkich dostarczonych przewodów. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może prowadzić do obniżenia parametrów pracy urządzenia.
- Nieprzestrzeganie tego zalecenia może prowadzić do obniżenia parametrów pracy urządzenia.

15. GWARANCJA/SERWIS

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.
Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

NEDERLANDS

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

1. KENNISMAKING

Wat is de EM 55 Plus Menstrual Relax?

Veel vrouwen hebben voor en tijdens de menstruatie last van buikkrampen of hevige menstruatiepijn. Bovendien leiden veel vrouwen aan aandoeningen die buikpijn veroorzaken, zoals endometriose. Vaak is de pijn zo erg dat vrouwen hopen dat de pijn direct verlicht kan worden. De innovatieve Menstrual Relax is een zelfklevend TENS-apparaat met warmtefunctie voor de verlichting van menstruatiepijn en pijn als gevolg van endometriose. Dankzij de TENS-technologie is met de Menstrual Relax een zeer nauwkeurige behandeling van pijn mogelijk. De Menstrual Relax beschikt in totaal over 15 intensiteitsniveaus.
Om klachten nog aangenamer te kunnen verlichten, biedt het apparaat ook de mogelijkheid om een weldadige warmtefunctie in te schakelen. De uit medische kwaliteit siliconenrubber bestaande Menstrual Relax heeft een elegant uiterlijk en is extreem dun en flexibel, waardoor deze zich perfect aanpast aan de te behandelen plek op het lichaam. De accu zorgt voor energie-efficiënte behandelingen van telkens 20 minuten (per acculading zijn maximaal 6 behandelingen mogelijk).

Wat is en kan TENS?

TENS, transcutane elektrische zenuwstimulatie, is de elektrische stimulatie van zenuwen via de huid. TENS is een klinisch beproefde, effectieve methode voor het behandelen van pijn met bepaalde oorzaken, zonder dat hierbij medicijnen gebruikt hoeven te worden, en als het apparaat juist wordt gebruikt, zonder bijwerkingen. TENS kan ook eenvoudig worden gebruikt voor zelfbehandeling. De pijnverlichting c.q. pijnonderdrukking wordt onder andere bereikt door het verder leiden van de pijn via de zenuwvezels te onderdrukken, en door de stijging van de afgifte van lichaamseigen endorfines, die op het centrale zenuwstelsel inwerken om het pijngevoel te verminderen. De methode is wetenschappelijk onderbouwd en medisch erkend.
Laat uw behandelend arts uw ziektebeeld vaststellen, voordat u aan een TENS-behandeling begint. Uw arts kan u ook aanwijzingen geven met betrekking tot de TENS-zelfbehandeling. TENS is klinisch getest en toegestaan voor gebruik bij menstruatiepijn en voor de verlichting van pijn bij endometriose.
TENS-apparaten sturen via de huid een elektrische stroom door de zenuw. De gelpads, die langzaam slijten, dienen hierbij als overdrachtsmedium. Als de gelpads niet meer voldoende contact maken met de huid en de Menstrual Relax niet helemaal op de huid aansluit, moet deze worden vervangen. Een te dunne gellaag is gevaarlijk, want deze zorgt voor een verhoogde stroomdichtheid op bepaalde plekken op de huid, waardoor u last kunt krijgen van huidirritaties.

2. BIJ LEVERING INBEGREPEN

Controleer of de buitenkant van de verpakking intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
1 Menstrual Relax, 4 zelfklevende gelpads, 1 USB-C-kabel, 1 gebruiksaanwijzing

3. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid
	WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met risico op verwonding of gevaar voor uw gezondheid.
	LET OP Veiligheidsopmerking voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Door het apparaat kunnen effectieve uitgangswaarden worden afgegeven van gemiddeld meer dan 10 mA bij elk interval van 5 seconden.
	Opmerking Verwijzing naar belangrijke informatie
	Fabrikant
	Productiedatum
	Scheiding van de toegepaste delen type BF Galvanisch gescheiden toegepast deel (F staat voor floating), voldoet aan de eisen aan lekstromen voor type B
	Menstrual Relax niet gebruiken bij de aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers)
	Niet in de buurt van het hart gebruiken
CE	**CE-markering** Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
IP22	**IP-klasse** Het apparaat is beschermd tegen voorwerpen van ≥12,5 mm en tegen schuin neervallende druppels.
	Te gebruiken tot
	Handleiding in acht nemen Lees voor aanvang van het werk en/of het bedienen van apparaten of machines de handleiding
Storage	Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij opslag
Operating	Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij gebruik
Transportation	Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij transport
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
B A	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
SN	Serienummer
MD	Medisch apparaat
REF	Artikelnummer
#	Typenummer
	Importeursymbool

4. DOEL TENS

Het apparaat is bedoeld voor de behandeling van pijn met behulp van de TENS-technologie (transcutane elektrische zenuwstimulatie).

Doelgroep

Dit apparaat is bedoeld voor privégebruik in de thuissituatie, niet in professionele gezondheidsinstellingen. Het apparaat is geschikt voor alle volwassenen.

Klinische voordelen

Verlichting van menstruatiepijn en pijn als gevolg van endometriose.

Indicaties

- Menstruatiepijn bij vrouwen
- Pijn door endometriose

Contra-indicaties

- De stimulatie mag niet
  - over of door het hoofd,
  - rechtstreeks op de ogen,
  - onder afdekking van de mond,
  - aan de voorkant van de hals (in het bijzonder bij de sinus caroticus), of
  - met op de borst en de bovenrug of
  - het hart kruislings aangebrachte elektroden plaatsvinden.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkas worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Hier kan het apparaat het risico op hartkamerfibrilleren verhogen en een hartstilstand veroorzaken (zie hoofdstuk 5 Algemene waarschuwingen).
- Gebruik het apparaat NIET
  - op de schedelbotten, op en nabij de mond, de keelholte of het strottenhoofd;
  - op en nabij de hals/halsslagader;
  - op en nabij de genitaliën;
  - bij de aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers);
  - bij de aanwezigheid van metalen implantaten (bijv. een koperspiraaltje);
  - bij mensen die een insulinepomp dragen;
  - bij hoge koorts (> 39 °C);
  - bij bekende of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart;
  - op acuut of chronisch aangedane (verwonde of ontstoken) huid (bijvoorbeeld bij pijnlijke en pijnloze ontstekingen, rode plekken, huiduitslag (bijvoorbeeld allergieën), brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden, of littekenweefsel na operaties);
  - bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie);
  - tijdens de zwangerschap;
  - bij kanker;
  - na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren;
  - bij een gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie;
  - bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel.

Waarschuwing! Ongewenste bijwerkingen
- Huidirritatie

5. ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

Algemene waarschuwingen

Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor een medisch consult of een medische behandeling. Neem bij elke vorm van pijn of ziekte daarom altijd eerst contact op met uw arts! Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw behandelend arts als u:
- lijdt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.
- een huidziekte of open wonden hebt.
- lijdt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, ongeacht waar u de pijn ervaart.
- lijdt aan diabetes.
- lijdt aan zintuiglijke stoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- last hebt van niet minder wordende huidirritaties door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek.

Gebruik de Menstrual Relax uitsluitend:

- Bij mensen.
- Voor het doel waarvoor dit apparaat ontwikkeld is en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Uitwendig.
- Met de meegeleverde en na te bestellen originele reserveonderdelen, anders vervalt de garantie.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk of geestelijk vermogen of gebrek aan ervaring of kennis. Gebruik door deze personen is alleen toegestaan wanneer het plaatsvindt onder toezicht van een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon, of wanneer zij van deze persoon aanwijzingen hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het apparaat is alleen bestemd voor thuis-/privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.

Algemene veiligheidsmaatregelen

- Niet gebruiken in omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals in badkamers of tijdens het nemen van een bad of tijdens het douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Verwijder de elektroden altijd voorzichtig van de huid om in zeldzame gevallen voorkomende verwondingen aan een uiterst gevoelige huid te voorkomen.
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (~1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, stof, vuil en vocht.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Om hygiënische redenen mogen de elektroden slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop het gebruik onmiddellijk als het apparaat niet juist werkt of als u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Als u elektroden wilt verwijderen of verplaatsen, moet u het apparaat eerst uitschakelen om ongewenste prikkels te voorkomen.
- Voer geen wijzigingen door aan de Menstrual Relax (bijvoorbeeld door bijsnijden). Hierdoor ontstaat een hogere stroomdichtheid, wat gevaarlijk kan zijn (max. aanbevolen uitgangswaarde voor de elektroden 9 mA/cm^2, een effectieve stroomdichtheid van meer dan 2 mA/cm^2 behoeft extra oplettendheid).
- Zorg ervoor dat de elektroden volledig contact maken met de huid.
- Als de elektroden versleten, kunnen er huidirritaties optreden, omdat een gelijkmatige verdeling van de stroom over het gehele oppervlak niet meer gegarandeerd is. Daarom moeten de elektroden worden vervangen.
- Niet gebruiken wanneer u slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of tijdens de bediening van machines.
- Gebruik het apparaat niet tijdens werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat metalen voorwerpen, zoals gespen of kettingen, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijv. een navelpiercing), dan moet u deze verwijderen voordat u het apparaat gebruikt om plaatselijke verbranding te voorkomen.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Gebruik dit apparaat niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan uw lichaam afgeven.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van licht ontvlambare stoffen, gassen of explosieven.
- Voer de behandeling gedurende de eerste minuten uit terwijl u zit of ligt om bij de in zeldzame gevallen optredende vagale reactie (gevoel van flauwte) niet onnodig verwondingsgevaar te lopen. Zet het apparaat bij gevoel van flauwte onmiddellijk uit en ga met uw benen omhoog liggen (ca. 5 - 10 min.).
- Smeer de huid voordat u het apparaat gebruikt niet in met crèmes of zalven. Hierdoor kunnen de elektroden aanzienlijk sneller slijten en kunnen onaangename stroompieken ontstaan.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Bewaar het apparaat op een droge plaats (alleen voor gebruik binnenshuis). Om brand en/of elektrische schokken te voorkomen, moet het apparaat worden beschermd tegen hoge vochtigheid en water.
- De daadwerkelijke temperatuur van de Menstrual Relax kan afhankelijk van de conditie van de huid, de leeftijd, de pijnlijke plek enz. verschillen.
- Stop de behandeling meteen als de warmte te heet aanvoelt. U kunt de TENS-behandeling zonder verwarmingsfunctie voortzetten.
- Wacht na het eten minstens één uur alvorens met de behandeling met de Menstrual Relax te beginnen.

ⓘ De gelpads kunnen voor max. 20 behandelingen worden gebruikt (dit kan sterk variëren afhankelijk van het huidtype en de gesteldheid).
- Gebruik de gelpads op een schone, droge huid en vermijd lotions of vettige crèmes.
- Niet gebruiken op open wonden.
- Raadpleeg uw arts als u een gevoelige huid hebt.

Beschadiging

- Als vloeistof uit een accucel in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- Wij adviseren u het apparaat niet te gebruiken als het beschadigd is. Neem in dat geval contact op met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Om de correcte werking van het apparaat te kunnen garanderen, mag u het apparaat niet laten vallen of uit elkaar halen.
- Controleer het apparaat op tekenen van slijtage of beschadiging. Als er sprake is van tekenen van slijtage of beschadiging of als het apparaat op een andere wijze dan bedoeld is gebruikt, moet u het naar de fabrikant of de verkoper brengen, voordat u het apparaat opnieuw gebruikt.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Probeer het apparaat nooit zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.

WAARSCHUWING

Aanwijzingen voor het gebruik van accu's

- Als vloeistof uit een accucel in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- Gevaar voor inslikken! Kleine kinderen kunnen accu's inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar accu's daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Als er een accu is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het apparaat vast te pakken.
- Bescherm accu's tegen overmatige hitte.
- Explosiegevaar! Werp accu's niet in vuur.
- Haal accu's niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.
- Gebruik alleen laders die in de gebruiksaanwijzing worden vermeld.
- Voordat u accu's gebruikt, moet u deze op de juiste wijze opladen. Neem te allen tijde de aanwijzingen van de fabrikant en de informatie in deze gebruiksaanwijzing voor het correct opladen in acht.
- Laad de accu volledig op voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt (zie hoofdstuk 6).
- Laad de accu voor een zo lang mogelijke levensduur minstens elke 6 maanden volledig op.

LET OP
- Bescherm het apparaat tegen harde schokken.
- Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is of niet goed functioneert. Neem in deze gevallen contact op met de klantenservice.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht. Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen.
- Houd het apparaat uit de buurt van andere verwarmingsapparaten of verwarmingselementen (bijvoorbeeld drogers of ovens) en gebruik het niet in de buurt (~1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Wij adviseren u om het apparaat niet te gebruiken als het beschadigd is en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Probeer het apparaat nooit zelf te openen en/of te repareren.
- Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.

6. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

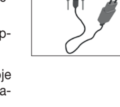
1. De intensiteit verhogen
2. Warmte-/acculaadlampje
3. TENS-lampje
4. AAN/UIT-toets ⏻
5. De intensiteit verlagen
6. Linkerelektrode
7. Verwarmingsoppervlak
8. Rechterelektrode
9. USB-C-aansluiting

7. INGEBRUIKNAME

De accu opladen

ⓘ **Let op**
Laad de Menstrual Relax eerst minstens 2 uur op, voordat u deze voor de eerste keer gebruikt. Ga daarvoor als volgt te werk:

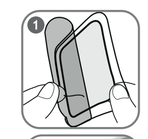
1. Open de afdekking van de USB-C-aansluiting op de Menstrual Relax.
2. Verbind de meegeleverde USB-C-kabel met een USB-netadapter (output: max. 5V/2A, niet meegeleverd) en met de Menstrual Relax.
3. Steek de netadapter vervolgens in een geschikt stopcontact.
4. Tijdens het opladen knippert het acculaadlampje groen. Zodra de Menstrual Relax volledig is opgeladen, brandt het acculaadlampje continu groen.



ⓘ **Let op**
Terwijl de Menstrual Relax wordt opgeladen, is een behandeling niet mogelijk.
Zorg ervoor dat de elektroden tijdens het opladen niet in contact komen met de huid.

Gelpads aanbrengen

1. Verwijder voorzichtig een van de beschermfolies.



2. Breng de gelpads zorgvuldig op de Menstrual Relax aan en trek de tweede laag beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van de gelpads niet buiten de rand van de Menstrual Relax uitsteekt. Breng op elke elektrode een gelpad aan.

WAARSCHUWING
Verwijder de beschermfolie voorzichtig en langzaam. Controleer of de zelfklevende gelpads niet beschadigd zijn. Gelpads met beschadigingen of oneffenheden kunnen namelijk huidirritaties veroorzaken.

8. GEBRUIK

Gebruik starten

ⓘ **Let op**
De Menstrual Relax beschikt over één verwarmingsstand met een warmteontwikkeling tot maximaal 43 °C en over 15 intensiteitsniveaus voor de TENS-behandeling. Wij adviseren u in het begin met een laag intensiteitsniveau te beginnen, zodat u langzaam aan het apparaat kunt wennen. De Menstrual Relax beschikt over een automatische uitschakelfunctie. Het apparaat wordt na een gebruiksduur van 20 minuten automatisch uitgeschakeld.

1. Plak de Menstrual Relax op uw onderbuik. U kunt de pad aanbrengen op de plaats waar de pijn optreedt. Zorg er alleen voor dat de elektroden niet in contact komen met het heupbeen.
2. Houd de AAN/UIT-toets ⏻ kort ingedrukt om de pad in te schakelen. Het warmtelampje knippert groen en de Menstrual Relax begint op te warmen. Als het warmtelampje oranje knippert, moet u de Menstrual Relax opladen zoals staat beschreven in het hoofdstuk 'Accu opladen'.
3. Druk opnieuw kort op de AAN/UIT-toets ⏻ om de elektrische zenuwstimulatie (TENS) in te schakelen. Het TENS-lampje knippert. Druk één keer op de ∧-toets om de stimulatie te starten. De laagste intensiteit is nu geactiveerd.
4. Druk opnieuw op de AAN/UIT-toets ⏻ als u de TENS-functie zonder warmtefunctie wilt gebruiken. Nu knippert alleen nog het TENS-lampje en kunt u de stimulatie starten door op de ∧-toets te drukken.
5. Selecteer het gewenste intensiteitsniveau met de toetsen ∧/∨.
6. Houd de AAN/UIT-toets ⏻ 3 seconden ingedrukt om de Menstrual Relax uit te schakelen. Het warmtelampje en het TENS-lampje gaan uit.
7. Schakel de Menstrual Relax eerst uit voordat u deze van de huid haalt. Trek na gebruik de Menstrual Relax voorzichtig van uw onderbuik. Breng ter bescherming van de gelpads de beschermfolie weer erop aan.

WAARSCHUWING!
Zorg ervoor dat de bedieningseenheid tijdens de behandeling snel toegankelijk is, zodat een onaangename behandeling snel kan worden onderbroken.

Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik

- Houd tussen de behandelingen een pauze van minstens 30 minuten.
- U kunt de Menstrual Relax zo vaak gebruiken zolang dit aangenaam voor u blijft. Zodra u de functies van de Menstrual Relax als onaangenaam ervaart, moet u het gebruik staken.
- De Menstrual Relax beschikt over een Body Loose-functie die detecteert of het apparaat contact maakt met het lichaam. Bij onvoldoende contact met het lichaam piept het apparaat waarna het automatisch wordt uitgeschakeld. Als het apparaat op het lichaam is aangebracht maar toch blijft piepen, reinig dan de gelpads en probeer het apparaat opnieuw te starten. Vervang de gelpads als de pieptoon aanhoudt.
- Zodra het kleefvermogen van de gelpads afneemt, moeten deze onmiddellijk worden vervangen. U mag de Menstrual Relax pas weer gebruiken als de gelpads zijn vervangen. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gelpads op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Als u onaangename stroompieken voelt, moet u de Menstrual Relax uitschakelen en op een andere plek aanbrengen.
- Als u merkt dat u door het gebruik van de Menstrual Relax aanzienlijk meer bloed verliest tijdens uw menstruatie, stop dan met het gebruik van het apparaat.

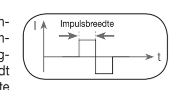
WAARSCHUWING!
De elektroden mogen niet op de voorwand van de borstkas worden gebruikt.

Programma's

Cyclus	1	2	3
Impulsbreedte	100 µs	250 µs	75 µs
Impulsfrequentie	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Cyclusduur	120 s	120 s	160 s

Impulsfrequentie

De frequentie geeft het aantal afzonderlijke impulsen per seconde aan en wordt in Hz (hertz) weergegeven. U kunt de frequentie berekenen door het omgekeerde van de periodeduur te berekenen.



Impulsbreedte

Met de impulsbreedte wordt de duur van een afzonderlijke impuls in microseconden aangegeven. De impulsbreedte bepaalt daarbij onder andere de indringdiepte van de stroom, waarbij over het algemeen geldt dat een grotere spiermassa een grotere impulsbreedte nodig heeft.

9. REINIGING EN ONDERHOUD

WAARSCHUWING
- Reinig het apparaat na het gebruik met een zachte, licht bevochtigde doek. Als het apparaat heel vuil is, kunt u de doek ook met mild zeepsop bevochtigen.
- Let erop dat geen vocht of water in het apparaat indringt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het helemaal droog is.
- Voor een zo lang mogelijke kleefduur van de plakelektroden reinigt u deze voorzichtig met een vochtige, pluisvrije doek.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.

10. TOEBEHOREN EN RESERVEONDERDELEN

Ga voor toebehoren en reserveonderdelen naar www.beurer.com of neem contact op via het betreffende servicepunt in uw land (zie de lijst met servicepunten). De toebehoren en reserveonderdelen zijn ook in de winkel verkrijgbaar.

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
1 set zelfklevende gelpads	110.008
1 x USB-C-kabel	110.009

11. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN?

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het apparaat wordt niet ingeschakeld als er op de AAN/UIT-toets wordt gedrukt.	De accu is eventueel leeg.	Laad de accu volledig op. Als het apparaat nog steeds niet kan worden ingeschakeld, neemt u contact op met de klantenservice.
Het apparaat blijft niet op het lichaam zitten.	De gelpads zijn eventueel vies of versleten. De te behandelen plek op het lichaam is eventueel niet schoon genoeg.	Reinig het klevende oppervlak van de gelpads met een vochtige, pluisvrije doek. Als de gelpads daarna nog steeds niet blijven plakken, moeten ze worden vervangen. Reinig uw huid voor elke behandeling en zorg ervoor dat de huid vrij is van bodylotion en andere verzorgingsproducten. Door haren weg te scheren, gaan de gelpads langer mee.
Er vindt geen merkbare stimulatie plaats.	De gelpads zijn eventueel vies of versleten. De accu moet eventueel worden opgeladen.	Zorg ervoor dat de gelpads goed contact maken met het te behandelen gebied. De accu is bijna leeg. Laad deze volledig op.
Ik neem een onaangenaam gevoel waar bij de gelpads.	De gelpads zijn versleten. Ze kunnen door een niet meer gegarandeerde gelijkmatige, volledige stroomverdeling huidirritaties veroorzaken.	Vervang de gelpads.
De huid in het behandelde gebied wordt rood.	Snel wegtrekkende roodheid van de huid onder de gelpads is ongevaarlijk en wordt veroorzaakt door de plaatselijk gestimuleerde sterkere doorbloeding door TENS en warmte.	Breek de behandeling onmiddellijk af en wacht tot de kleur van de huid weer is bijgetrokken. Als de huidirritatie niet wegtrekt en u last krijgt van jeuk of ontstekingen, moet u uw arts raadplegen voordat u het apparaat opnieuw gebruikt. Mogelijk bent u allergisch voor het materiaal van het klevende oppervlak.
De huid onder het verwarmingsoppervlak wordt rood.	Roodheid van de huid onder het verwarmingsoppervlak van de Menstrual Relax wordt veroorzaakt door de gestimuleerde sterkere doorbloeding van het verwarmde weefsel.	Deze roodheid zal na enige tijd na afloop van de behandeling weer wegtrekken. Als de roodheid niet wegtrekt en u last krijgt van jeuk of ontstekingen, moet u uw arts raadplegen voordat u de warmtefunctie opnieuw gebruikt.
De Menstrual Relax wordt te warm.		Druk op de AAN/UIT-toets ⏻ om de warmtefunctie te beëindigen of om alleen nog de TENS-functie te gebruiken.

12. VERWIJDEREN

Deponeer de gebruikte, volledig lege accu's in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de accu's correct te verwijderen.
Deze tekens kunt u aantreffen op accu's met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood
Cd = batterij bevat cadmium
Hg = batterij bevat kwik
Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Voer het apparaat af conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

13. TECHNISCHE GEGEVENS

Naam en model	EM 55
Type	EM 50
Uitgaande golfvorm	Bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	75-250 µs
Impulsfrequentie	8-100 Hz
Uitgangsspanning	Max. 80 Vpp (bij 1000 Ω)
Warmtestanden	1 (tot maximaal 43 °C)
Uitgangsstroom	Max. 80 mApp (bij 1000 Ω)
Spanningsvoorziening	Lithium-polymeer-accu, 1000 mAh
Behandelingsduur	20 minuten, het apparaat schakelt hierna automatisch uit
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 15
Omstandigheden bij gebruik	5 °C – 40 °C (41 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 15 – 90%
Omstandigheden voor opslag	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 0 – 90%
Afmetingen	ca. 235 x 115 x 20 mm
Gewicht	82 g

Technische wijzigingen voorbehouden.
Het serienummer staat op het apparaat.
Dit apparaat voldoet aan de Europese norm EN60601-1-2 (groep 1, klasse B, overeenstemming met CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) en is onderworpen aan bijzondere veiligheidsmaatregelen op het gebied van elektromagnetische compatibiliteit. Let er daarbij op dat draagbare en mobiele HF-communicatieapparatuur dit apparaat negatief kan beïnvloeden. U kunt uitgebreide informatie aanvragen bij de klantenservice op het aangegeven adres of deze aan het eind van de gebruiksaanwijzing nalezen.
Voor dit apparaat zijn geen functiecontrole en uitleg nodig conform § 5 van de Duitse verordening voor gebruikers van medische hulpmiddelen (MPBetreibV).
Het is ook niet nodig om veiligheidstechnische controles uit te voeren conform § 6 van de Duitse verordening voor gebruikers van medische hulpmiddelen.

14. AANWIJZINGEN MET BETREKKING TOT ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT

WAARSCHUWING
- Het apparaat is geschikt voor gebruik in alle omgevingen die in deze gebruiksaanwijzing worden vermeld, waaronder de thuisomgeving.
- Het apparaat kan bij de aanwezigheid van elektromagnetische storingen onder omstandigheden mogelijk slechts beperkt worden gebruikt. Als gevolg daarvan kunnen bijv. foutmeldingen of een uitval van het beeldscherm/apparaat optreden.
- Het gebruik van dit apparaat direct naast andere apparaten of opgestapeld met andere apparaten moet worden vermeden, omdat dit een onjuiste werking tot gevolg kan hebben. Als gebruik op de hiervoor beschreven wijze noodzakelijk is, moeten dit apparaat en de andere apparaten in de gaten worden gehouden om er zeker van te zijn dat ze correct werken.
- Het gebruik van andere toebehoren dan de toebehoren die de fabrikant van dit apparaat vastgelegd of beschikbaar gesteld heeft, kan verhoogde elektromagnetische storingen of een verminderde bestendigheid tegen storingen tot gevolg hebben, waardoor het apparaat mogelijk niet correct werkt.
- Houd draagbare HF-communicatieapparatuur (waaronder randapparatuur, zoals antennekabels of externe antennes) minstens 30 cm bij alle delen van het apparaat (incl. alle bij de levering inbegrepen kabels) vandaan. Als deze instructies niet in acht worden genomen, kan dit de prestatiekenmerken van het apparaat negatief beïnvloeden.
- Als deze instructies niet in acht worden genomen, kan dit de prestatiekenmerken van het apparaat negatief beïnvloeden.

15. GARANTIE/SERVICE

Meer informatie over de garantie en de garantievoorwaarden vindt u in de meegeleverde garantiebrochure.
Fouten en wijzigingen voorbehouden

DANSK

Gennemlæs betjeningsvejledningen grundigt, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

1. LÆR APPARATET AT KENDE

Hvad er EM 55 Plus Menstrual Relax?

Mange kvinder oplever mavekramper eller svære menstruationssmerter før og under menstruation. Derudover lider mange kvinder af sygdomme såsom endometriose, der forårsager smerter i underlivet. Ofte er smerterne så alvorlige, at kvinder ønsker en øjeblikkelig smertelindring. Den innovative Menstrual Relax er et selvklæbende TENS-apparat med varmefunktion til smertelindring af menstruationskramper og smerter på grund af endometriose. Takket være den anvendte TENS-teknologi er det muligt at behandle smerter målrettet og præcist med Menstrual Relax. Menstrual Relax har 15 intensitetstrin.
For at kunne lindre ubehag yderligere tilbyder apparatet også muligheden for at tilføje en velgørende varme. Menstrual Relax er fremstillet af silikone i medicinsk kvalitet, er elegant designet og ekstremt tynd og fleksibel, ligesom den tilpasser sig perfekt til det sted på kroppen, der skal behandles. Batteriet giver energieffektive behandlinger på hver 20 minutter (der kan udføres op til 6 behandlinger pr. batteriopladning).

Hvad er og hvad kan TENS?

TENS står for transkutan elektrisk nervestimulering, som betyder elektrisk stimulering af nerver gennem huden. TENS er godkendt som en klinisk dokumenteret, virksom, ikke-medikamentel og ved korrekt brug bivirkningsfri metode til behandling af smerter, som skyldes bestemte årsager – endvidere også til enkel selvbehandling. Den smertelindrende eller -eliminerende effekt opnås blandt andet ved at forhindre videresendelse af smerten ud i nervebanerne og ved at øge udskillelsen af kroppens egne endorfiner, som nedsætter følelsen af smerter takket være deres virkning i det centrale nervesystem. Metoden er videnskabeligt underbygget og medicinsk godkendt.
Ethvert sygdomsbillede, som gør brugen af TENS hensigtsmæssig, skal afklares med den behandlende læge. Lægen vil også informere dig om, hvordan du skal foretage en TENS-selvbehandling. TENS er klinisk testet og godkendt til brug ved ubehag og smertelindring ved menstruation og endometriose.
TENS-apparater fungerer ved indføring af strøm gennem huden. Gelpuderne anvendes i den forbindelse som overføringsmedium, der er udsat for et naturligt slid. Hvis det ikke længere er muligt at opnå en tilstrækkelig kontakt via gelpuderne – Menstrual Relax hæfter ikke helt fast på huden – skal disse udskiftes. I modsat fald kan den delvis forhøjede strømtæthed medføre hudirritation.

2. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, at den leverede vares emballage er ubeskadiget, og at alt er med. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.
1x Menstrual Relax, 4x selvklæbende gelpuder, 1x USB-C-kabel, 1x denne betjeningsvejledning

3. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald
	ADVARSEL Advarsel om risiko for tilskadekomst eller sundhedsfare
	VIGTIGT Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
	Effektive udgangsværdier over 10 mA målt som gennemsnitsværdi for hvert 5 sekunders interval kan afgives af apparatet.
	Bemærk Vigtige oplysninger
	Producent
	Fremstillingsdato:
	Isolering af de anvendte dele af type BF Galvanisk isoleret, brugsdel (F står for floating), opfylder kravene til lækstrøm for type B
	Må ikke anvendes ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemakere)
	Brug det ikke nær hjerteområdet
CE	**CE-mærkning** Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
IP22	**IP-klasse** Beskyttelse mod fremmedlegemer ≥12,5 mm og mod skråt dryppende vand
	Mindst holdbar til
	Se betjeningsvejledningen Læs betjeningsvejledningen forud for arbejdet med og/eller betjeningen af apparater eller maskiner
Storage	Tilladt opbevaringstemperatur og luftfugtighed under opbevaring
Operating	Tilladt driftstemperatur og luftfugtighed under drift
Transportation	Tilladt transporttemperatur og -luftfugtighed
	Skil emballagekomponenterne ad, og bortskaf dem i overensstemmelse med de lokale bestemmelser.
B A	Mærkning til identifikation af emballagen. A = Materialeforkortelse, B = Materialenummer: 1-7 = Plast, 20-22 = Papir og pap
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
SN	Serienummer
MD	Medicinsk udstyr
REF	Varenummer
#	Typenummer
	Importørsymbol

4. ANVENDELSESFORMÅL TENS

Apparatet er beregnet til behandling af smerter ved hjælp af TENS-teknologi (transkutan elektrisk nervestimulering).

Målgruppe

Dette apparat er beregnet til personlig brug i hjemmet, ikke til professionelle sundhedsinstitutioner. Det er egnet til alle voksne.

Kliniske fordele:

Smertelindring af menstruationsbesvær og smerter som følge af endometriose.

Indikationer

- Menstruationsbesvær
- Smerter på grund af endometriose

Kontraindikationer:

- Stimulation bør ikke udføres
  - over eller gennem hovedet
  - direkte på øjnene
  - ved afdækning af munden
  - på halsens forside (især sinus caroticus), eller
  - med krydsende elektroder på brystet og den øverste del af ryggen eller
  - på hjertet.
- Brug af apparatet i nærheden af hjertet skal undgås. Stimuleringselektroder må ikke bruges noget sted på den forreste del af brystkassen (markeret af ribbenene og brystbenet), især ikke på de to store brystmuskler. Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimmer og medføre hjertestop (se kapitel 5 Generelle advarsler).
- Anvend IKKE apparatet
  - på den benede del af kraniet, i området omkring munden, svælget eller strubehovedet
  - omkring halsen/halspulsåren
  - i området ved genitalierne.
  - ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemakere)
  - ved tilstedeværelse af metalliske implantater (f.eks. kobberspiraler)
  - til insulinpumpebrugere
  - ved høj feber (f.eks. > 39°C).
  - ved ukendte eller akutte hjerterytmeforstyrrelser og andre arytmier og ledningsforstyrrelser i hjertet.
  - på akut eller kronisk sygdomsramt (kvæstet eller betændt) hud (f.eks. ved smertefulde og smertelose betændelser, rødmen, udslæt (f.eks. allergier), forbrændinger, knubs, hævelser og åbne samt helende sår, på operationssår, som er i færd med at hele)
  - ved anfaldslidelser (f.eks. epilepsi)
  - under graviditet
  - ved konstaterede kræftsygdomme
  - efter operationer, hvor stærkere muskelsammentrækninger kan forstyrre helingsprocessen.
  - ved samtidig tilkobling til et højfrekvent kirurgisk apparat
  - ved akutte eller kroniske sygdomme i mave-tarmkanalen.

Advarsel! Bivirkninger
- Hudirritation

5. GENERELLE ADVARSLER

Generelle advarsler

Brug af apparatet kan ikke erstatte en lægelig konsultation og behandling. Forhør dig derfor altid først hos din læge ved alle former for smerter eller sygdom! Tag den behandlende læge med på råd før brug af apparatet ved:
- Akutte sygdomme, især ved mistanke om eller konstatering af sygdomme forårsaget af for højt blodtryk, koaguleringsforstyrrelser, tendens til tromboemboliske sygdomme samt ved kræftsvulster.
- alle hudsygdomme eller åbne sår.
- Ikke-afklarede kroniske smertetilstande, uanset hvor på kroppen.
- Diabetes.
- Alle sensibiliseringsforstyrrelser med nedsat smertefølsomhed (f.eks. stofskifteforstyrrelser).
- Ved samtidige medicinske behandlingsforløb.
- Symptomer som følge af stimulationsbehandlingen.
- Ved permanente hudirritationer på grund af langvarig stimulering på samme elektrodested.

Menstrual Relax må udelukkende bruges:

- På mennesker.
- Til det formål, som det er udviklet til, og på den måde, som er beskrevet i denne betjeningsvejledning. Enhver utilsigtet anvendelse kan være farlig.
- Til udvortes brug
- Med de medfølgende originale tilbehørsdele, der kan genbestilles. I modsat fald bortfalder garantien.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer med begrænsede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og/eller viden, medmindre de er under opsyn af en anden person, der har ansvaret for deres sikkerhed, eller som giver dem anvisninger om, hvordan apparatet skal bruges.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Apparatet er kun beregnet til privat brug og derhjemme, ikke til erhvervsmæssig brug.

Generelle forholdsregler

- Må ikke anvendes i omgivelser med høj fugtighed, f.eks. på badeværelset eller i forbindelse med karbad eller brusebad.
- Må ikke bruges efter indtagelse af alkohol.
- Fjern altid elektroderne fra huden med et moderat træk for at undgå skader på meget følsom hud, selv om dette sker sjældent.
- Opbevar apparatet på sikker afstand af varmekilder, og brug det ikke i nærheden (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre ubehagelige strømspidser.
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys eller høje temperaturer.
- Beskyt apparatet mod stød, støv, snavs og fugt.
- Sænk aldrig apparatet ned i vand eller andre væsker.
- Apparatet er beregnet til egenbrug.

- Elektroderne 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/cm², en effektiv strømtæthed over 2 mA/cm² 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 punktuelle 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 unødig 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 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.

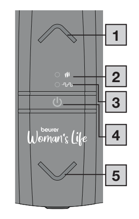
ⓘ Gelpuderne kan anvendes til maks. 20 behandlinger (det kan variere meget afhængigt af hudtype og hudtilstand).
- Brug gelpuderne på ren, tør hud, og undgå lotion eller fed creme
- Må ikke anvendes på åbne sår
- Rådfør dig med din læge, hvis du har følsom hud

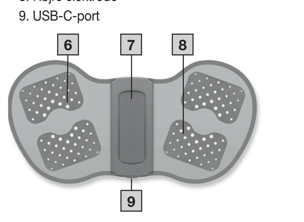
Beskadigelser
- Hvis væske fra batteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse.
- For at sikre at apparatet fungerer efter hensigten, må det ikke tabes eller skilles ad.
- Kontrollér 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 før 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 løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på, når du skal røre ved det.
- Beskyt batterier mod meget høj varme.
- Eksplosionsfare! Kast aldrig batterier 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 vi 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 ubehagelige strømspidser.
- Anvend ikke apparatet, hvis du er i tvivl, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse.
- 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. Forøgelse 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





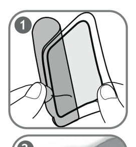
7. IBRUGTAGNING
Opladning af batteriet
ⓘ Bemærk
Inden du anvender Menstrual Relax første gang, skal du oplade det i mindst 2 timer. Til dette formål skal du gøre følgende:

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. S æt derefter strømadapteren i en egnet stikkontakt.

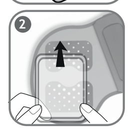
4. Under opladning blinker LED-indikatoren for batteriopladning grønt. Så snart Menstrual Relax er fuldt opladet, lyser LED-indikatoren for batteriopladning permanent grønt.

ⓘ 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.

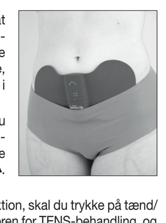


2. Anbring omhyggeligt gelpuderne på Menstrual Relax, og træk forsigtigt den anden beskyttelsesfilm af. Pas på, at kanten af gelpuderne ikke rager ud over kanten på Menstrual Relax. Anbring en gelpude på hver elektrode.



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
Påbegynde 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 smerterne 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 slukker.
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 ubehagelig behandling.

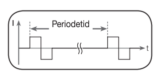
Anvisninger om brugen
- Hold en pause på mindst 30 minutter mellem anvendelserne.
- Brug kun Menstrual Relax så ofte, som det er behageligt. Så snart du ikke længere føler dig godt tilpas med funktionerne i Menstrual Relax, skal du afbryde brugen.
- Menstrual Relax har en Body-Loose-funktion, der registrerer, om apparatet har kropskontakt. Hvis der ikke er fysisk kontakt, bipper apparatet og slukker derefter. Hvis apparatet er fastgjort til kroppen og stadig bipper, skal du rengøre gelpuderne og forsøge at starte apparatet igen. Hvis der opstår vedvarende bip, skal gelpuderne udskiftes.
- Når gelpudernes klæbeevne forringes, skal de udskiftes omgående. Anvend først Menstrual Relax igen, når du har udskiftet gelpuderne. Ellers kan gelpudernes uregelmæssige vedhæftning medføre hudskader.
- Hvis du kan mærke ubehagelige strømstød, skal du slukke for Menstrual Relax og ændre lidt på dens placering.
- Hvis du oplever markant større blødning i menstruationsperioden under brugen af Menstrual Relax, skal du ikke bruge den.

ADVARSEL!
Elektroderne må ikke anvendes på den forreste del af brystkassen.

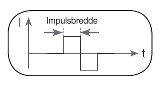
Programmer

Cyklus	1	2	3
Impulsbredde	100 µs	250 µs	75 µs
Impulsfrekvens	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Cyklusvarighed	120 sek.	120 sek.	160 sek.

Impulsfrekvens
Frekvensen angiver antallet af enkeltimpulser pr. sekund og angives i Hz (hertz). Den kan beregnes ved at beregne periodetidsrummets reverseringsværdi.



Impulsbredde
Impulsbredden angiver varigheden af en enkeltimpuls i mikrosekunder. Impulsbredden bestemmer i den forbindelse blandt andet strømmens indtrængningsdybde, idet følgende gælder generelt: Jo større muskelmasse, desto større impulsbredde er påkrævet.



9. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE
ADVARSEL
- Rengør apparatet med en blød, let fugtet klud efter brug. Hvis apparatet er meget tilsmudset, kan du vride kluden op i mildt sæbevand.
- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Hvis dette sker, må du ikke bruge apparatet, før det er tørret helt.
- For at sikre den længst mulige vedhæftning af klæbeelektroderne skal du rengøre dem omhyggeligt med en fugtig, fnugfri klud.
- Anvend aldrig kemiske rengøringsmidler eller skuremidler til rengøring af apparatet.

10. TILBEHØR OG RESERVEDELE
Tilbehør og reservedele kan findes på adressen www.beurer.com, eller kontakt den pågældende serviceadresse i dit land (se listen over serviceadresser). Tilbehør og reservedele fås derudover også i butikkerne.

Betegnelse	Vare- eller bestillingsnummer
1 x selvklæbende gelpudesæt	110.008
1 x USB-C-kabel	110.009

11. SÅDAN LØSER DU DRIFTSPROBLEMER

Problem	Mulig årsag	Afhjælpning
Apparatet tændes ikke, når der trykkes på tænd/sluk-knappen.	Batteriet er næsten fladt.	Oplad batteriet helt. Hvis apparatet stadig ikke tændes, skal du kontakte kundeservice.
Apparatet sidder ikke fast på kroppen.	Gelpuderne er muligvis beskidte eller slidte. Muligvis er hudområdet, der skal behandles, ikke rent nok.	Rengør den klæbrige overflade på gelpuderne med en fugtig, fnugfri klud. Hvis gelpuderne fortsat ikke kan sidde fast, skal de udskiftes. Rens huden hver gang før brug, undlad at anvende hudbalsam og plejeolie før behandlingen. Barbering kan forøge gelpudernes holdbarhed.
Der sker ingen mærkbar stimulering.	Gelpuderne er muligvis beskidte eller slidte. Det kan være nødvendigt at oplade batteriet.	Kontroller, at gelpuderne har god kontakt med behandlingsområdet. Batteriet er næsten fladt. Oplad batteriet helt.
Du mærker en ubehagelig følelse, når du bruger gelpuderne.	Gelpuderne er slidte. De kan medføre hudirritation på grund af en ikke længere garanteret strømfordeling over hele fladen.	Udskift gelpuderne.
Huden i behandlingsområdet bliver rød.	En hurtigt aftagende hudrødmen under gelpuderne er ufarlig og kan forklares med den lokalt frembragte kraftigere blodgennemstrømning under TENS og varmebehandling.	Afbryd omgående behandlingen, og vent, indtil hudens tilstand har normaliseret sig. Hvis hudirritationen derimod varer ved, og hvis der eventuelt opstår kløe eller betændelse, skal du tale med din læge, før du bruger apparatet igen. Årsagen kan muligvis være en allergisk reaktion på klæbeoverfladen.
Huden under varmeoverfladen bliver rød.	Rødmen under varmeoverfladen i Menstrual Relax kan forklares med den stærkt stimulerede blodstrøm af det opvarmede væv.	Hudens tilstand bør vende tilbage til normal et stykke tid efter behandlingen. Men hvis denne rødmen varer ved, og hvis der eventuelt opstår kløe eller betændelse, skal du tale med din læge, før du bruger apparatets varmefunktion igen.
Menstrual Relax bliver for varm.		Tryk på tænd/sluk-knappen ⏻ for at stoppe varmefunktionen og kun bruge TENS-funktionen.

12. BORTSKAFFELSE
De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er juridisk forpligtet til at bortskaffe batterierne.
Disse symboler finder du på batterier, som indeholder skadelige stoffer:
Pb = batteriet indeholder bly,
Cd = batteriet indeholder cadmium,
Hg = batteriet indeholder kviksølv.
Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har yderligere spørgsmål.

13. TEKNISKE DATA

Navn og model	EM 55
Type	EM 50
Udgangs-kurveform	Bifasiske firkantimpulser
Impulsvarighed	75-250 µs
Pulsfrekvens	8-100 Hz
Udgangsspænding	Maks. 80 Vpp (ved 1000 Ω)
Varmetrin	1 (op til 43 °C)
Udgangsstrøm	Maks. 80 mApp (ved 1000 Ω)
Spændingsforsyning	Lithium-polymer-batteri, 1000 mAh
Behandlingstid	20 minutter, apparat slukker derefter automatisk
Intensitet	kan indstilles fra 0 til 15
Driftsmæssige forhold	5 °C - 40 °C (41 °F - 104 °F) ved en relativ luftfugtighed på 15 - 90 %
Opbevaringsforhold	0 °C - 40 °C (32 °F - 104 °F) ved en relativ luftfugtighed på 0 - 90 %
Mål	235 x 115 x 20 mm
Vægt	82 g

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.
Serienummeret kan findes på apparatet.
Dette apparat opfylder kravene i den europæiske standard EN60601-1-2 (gruppe 1, klasse B, overensstemmelse med CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) og er underlagt særlige sikkerhedsforanstaltninger med henblik på elektromagnetisk kompatibilitet. Vær opmærksom på, at bærbart og mobilt højfrekvent kommunikationsudstyr kan påvirke dette apparat. Nærmere oplysninger kan rekvireres via den angivne kundeserviceadresse eller findes bagest i betjeningsvejledningen.
Funktionskontrol og oplæring iht. afsnit 5 i den tyske bekendtgørelse om drift af medicinske anordninger (MPBetreibV) er ikke påkrævet for dette apparat.
Det er ligeledes ikke påkrævet at foretage sikkerhedstekniske kontroller iht. afsnit 6 i den tyske bekendtgørelse om drift af medicinske anordninger.

14. OPLYSNINGER OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET
ADVARSEL
- Apparatet egner sig til brug i alle omgivelser, der er anført i denne betjeningsvejledning, herunder også private boliger.
- I nærheden af elektromagnetisk interferens kan apparatets funktion være nedsat. Dette kan eksempelvis forårsage fejlmeddelelser eller manglende display-/apparatfunktion.
- Dette apparat bør ikke anvendes i umiddelbar nærhed af andre apparater eller stablet med andre apparater, da det kan forårsage forstyrrelser i forbindelse med brugen af apparatet. Hvis det er nødvendigt at anvende apparatet under ovenstående forhold, skal dette apparat og de andre apparater overvåges for at sikre, at de fungerer, som de skal.
- Brug af andet tilbehør end det, som producenten af dette apparat har fastlagt eller leveret, kan forårsage øget udsendelse af elektrisk interferens eller forringe apparatets elektromagnetiske immunitet, og det kan medføre forstyrrelser af eller fejl i forbindelse med brugen af apparatet.
- Bærbare højfrekvente kommunikationsapparater (inklusive tilbehør såsom antenneledninger eller eksterne antenner) skal overholde en afstand på mindst 30 cm til alle dele af apparatet inklusive alle medfølgende kabler. Manglende overholdelse heraf kan forårsage en forringelse af apparatets funktionsegenskaber.
- Manglende overholdelse heraf kan forårsage en forringelse af apparatets funktionsegenskaber.

15. GARANTI/SERVICE
Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.
Med forbehold for fejl og ændringer

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 dysmenorré 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 skönare 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 område 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 nervtrådarna 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 kliniskt 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 fäster 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 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 tveksamma 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 elektriskt apparat (t.ex. en pacemaker)
	Använd inte i närheten av hjärtat
	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. Stimuleringselektroderna får aldrig användas på den främre bröstkorgen (revben och bröstben), särskilt inte på de båda stora bröstmusklerna. 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 kroniskt skadad (sårskadad eller inflammerad) hud, t.ex. vid inflammationer, rodnader, hudutslag såsom allergier, brännskador, kontusionsskador, svullnader, öppna och läkande sår samt operationsärr 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.

Varning! Oönskade biverkningar
- Hudirritation

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, tromboembolisk 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.
- Håll 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.
- Om produkten inte fungerar korrekt eller gör 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/cm², en effektiv strömtäthet över 2 mA/cm² 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 bältesspännen eller halskedjor kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercingar på användningsområdet (t.ex. en piercing i naveln) 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 (svaghetskänsla). Om du känner dig svag ska du omedelbart stänga av produkten och placera benen i högläge (ca 5–10 minuter).
- En förbehandling 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.

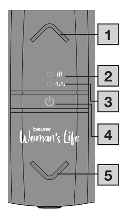
ⓘ Gelpadsen kan användas högst tjugo gånger (beroende på hudtyp och beskaffenhet kan detta variera avsevärt).
- Använd gelpadsen på ren, torr hud och undvik lotion eller feta krämer
- Använd inte produkten på öppna sår
- Kontakta din läkare om du har känslig hud

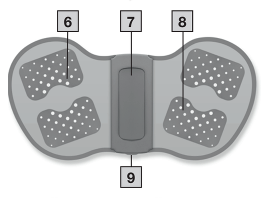
Skador
- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon måste det berörda stället sköljas med vatten. Uppsök läkare.
- Använd inte produkten om den är skadad. Vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- För att garantera att produkten har god effekt får den inte falla i golvet eller tas isär.
- Kontrollera regelbundet produkten för att se om den är sliten eller skadad. Om du hittar tecken på slitage eller skada, eller om produkten har använts på ett felaktigt sätt, måste du ta den till tillverkaren eller återförsäljaren innan du använder den igen.
- Stäng omedelbart av produkten om den är defekt eller om driftstörningar uppstår.
- Försök aldrig öppna och/eller laga produkten på egen hand. Reparationer får endast utföras av vår kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Om denna anvisning inte följs upphör garantin att gälla.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.

VARNING
Anvisningar för hantering av uppladdningsbara batterier
- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon måste det berörda stället sköljas med vatten. Uppsök läkare.
- Risk för sväljning! Små barn kan svälja batterier, vilket kan orsaka kvävning. Förvara därför batterier oåtkomligt för små barn!
- Om ett batteri läcker ska produkten kasseras. Använd skyddshandskar när du tar i produkten.
- Utsätt inte uppladdningsbara batterier för höga temperaturer.
- Explosionsrisk! Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Batterierna får inte öppnas eller tas isär.
- Använd enbart den laddare som anges i bruksanvisningen.
- Uppladdningsbara batterier måste laddas korrekt före användning. Följ alltid tillverkarens anvisningar eller anvisningarna om korrekt laddning i denna bruksanvisning.
- Ladda batteriet helt före det första användningstillfället (se avsnitt 6).
- För att batteriet ska hålla så länge som möjligt bör det laddas helt minst en gång i halvåret.

OBS!
- Skydda produkten mot kraftiga stötar.
- Använd inte produkten om den är skadad eller inte fungerar som den ska. Kontakta i så fall kundtjänst.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller höga temperaturer.
- Skydda produkten mot damm, smuts och fukt. Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.
- Använd aldrig produkten på eller i närheten av andra värmeapparater, värmeelement som torktumlare eller ugnar samt inte i närheten (mindre än 1 m) av kort- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner) eftersom detta kan leda till obehagliga stötar.
- Använd inte produkten om den är skadad. Vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.
- Stäng omedelbart av produkten om den är defekt eller om driftstörningar uppstår.
- Försök aldrig att öppna och/eller laga produkten på egen hand.
- Reparationer får endast utföras av vår kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Om denna anvisning inte följs upphör garantin att gälla.

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





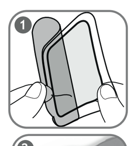
7. BÖRJA ANVÄNDA PRODUKTEN
Ladda batteriet
ⓘ Observera
Innan du börjar använda Menstrual Relax måste du först ladda upp den i minst 2 timmar. Gör så här:

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 uteffekt på 5 V/2 A och till Menstrual Relax.
3. Anslut sedan nätadaptern till ett lämpligt eluttag.

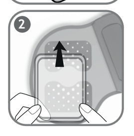
4. Under laddningen blinkar LED-lampan för batteriet grönt. Så fort Menstrual Relax är fulladdad lyser LED-lampan för batteriet med ett fast grönt sken.

ⓘ 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.



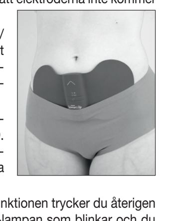
2. Lägg gelpaden noggrant på Menstrual Relax och dra försiktigt bort den andra skyddsfilmen. Se till att kanten på gelpaden inte sticker ut utanför Menstrual Relax. Fäst en elektrod på varje gelpad.



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 vant dig vid produkten. Menstrual Relax har en automatisk avstängningsfunktion. Efter ca 20 minuters användning stänger apparaten av sig automatiskt.

1. Fäst Menstrual Relax på den nedre delen av magen. Du kan placera padsen flexibelt beroende på var smärtan uppstår. Se bara till att elektroderna inte kommer i kontakt med höftbenen.
2. För att aktivera padsen trycker du kort in PÅ/AV-knappen ⏻. Värme-LED-lampan blinkar grönt och Menstrual Relax börjar värmas upp. Om värme-LED-lampan blinkar orange ska du ladda Menstrual Relax. Se avsnittet "Ladda batteriet".



3. För att koppla på den elektriska nervstimuleringen (TENS) trycker du kort in PÅ/AV-knappen ⏻. TENS-LED-lampan blinkar. För att starta stimuleringen trycker du in ∧-knappen en gång. Den lägsta intensitetsnivån är nu aktiverad.
4. Om du vill använda TENS-funktionen utan värmefunktion trycker du återigen in PÅ/AV-knappen ⏻. Nu är det bara TENS-LED-lampan som blinkar och du kan starta stimuleringen genom att trycka på ∧-knappen.
5. Välj önskad rotationsnivå med ∧/∨-knappen.
6. Stäng av Menstrual Relax genom att hålla PÅ/AV-knappen ⏻ intryckt i 3 sekunder. LED-lamporna för värme och TENS slocknar.
7. Stäng av Menstrual Relax innan du avlägsnar den. Avlägsna försiktigt Menstrual Relax från magen efter användning. Sätt tillbaka skyddsfilmerna på gelpadsen för att skydda dem.

VARNING!
Se till att kontrollenheten är lätt åtkomlig under behandlingen så att en obekväm behandling kan avbrytas utan fördröjning.

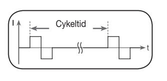
Information om användningen
- Gör en paus på minst 30 minuter mellan behandlingarna.
- Använd bara Menstrual Relax så ofta som det känns bra. Så fort funktionerna hos Menstrual Relax inte längre känns behagliga ska du avbryta behandlingen.
- Menstrual Relax har en Body Loose-funktion som känner av om apparaten har kroppskontakt. Vid bristande kroppskontakt piper apparaten och stängs av. Om apparaten sitter mot kroppen och ändå piper kan du rengöra gelpadsen och prova att starta apparaten igen. Byt gelpadsen om pipandet fortsätter och inte upphör.
- Byt genast gelpadsen när häftförmågan minskar. Använd Menstrual Relax igen först när gelpadsen bytts ut. I annat fall kan gelpadsens ojämna vidhäftning leda till hudskador.
- Om du känner obehagliga strömtoppar stänger du av Menstrual Relax och flyttar den något.
- Om du upptäcker att du får starkare menstruationsblödningar när du använder Menstrual Relax ska du sluta använda den.

VARNING!
Elektroderna får inte användas på bröstkorgens främre vägg.

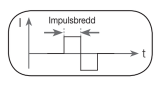
Program

Cykel	1	2	3
Impulsbredd	100 µs	250 µs	75 µs
Pulsfrekvens	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Cykeltid	120 s	120 s	160 s

Impulsfrekvens
Frekvensen anger antalet enskilda impulser per sekund och anges i Hz (Hertz). Den kan beräknas genom att man beräknar det inverterade värdet för cykeltiden.



Impulsbredd
Impulsbredden anger varaktigheten för en enskild impuls i mikrosekunder. Impulsbredden avgör bland annat hur djupt strömmen tränger in. Den allmänna principen är: Större muskelmassa kräver längre impulsbredd.



9. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL
VARNING
- Rengör produkten efter användning med en mjuk, lätt fuktad trasa. Vid kraftig nedsmutsning kan trasan även fuktas med en svag tvållösning.
- Se till att inget vatten tränger in i produkten. Om detta ändå skulle inträffa måste du vänta med att använda produkten tills den är helt torr.
- För att vidhäftningen av elektroderna ska hålla så länge som möjligt kan du rengöra dem försiktigt med en fuktig, luddfri trasa.
- Använd aldrig kemiska rengöringsmedel eller skurmedel vid rengöringen.

10. TILLBEHÖR OCH RESERVDELAR
För tillbehör och reservdelar besöker du www.beurer.com eller kontaktar oss på serviceadressen i ditt land (se listan med serviceadresser). Tillbehör och reservdelar finns även i fackhandeln.

Beteckning	Artikel- resp. beställningsnummer
1 set med självhäftande gelpads	110.008
1 USB-C-kabel	110.009

11. VAD GÖR MAN OM PROBLEM UPPSTÅR?

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
Produkten startar inte när jag trycker in PÅ/AV-knappen.	Batteriet är eventuellt tomt.	Ladda upp batteriet helt. Om produkten fortfarande inte går att starta kontaktar du kundtjänst.
Produkten fäster inte ordentligt mot kroppen.	Gelpadsen kan vara smutsiga eller slitna. Huden där produkten ska fästa kanske inte är tillräckligt ren.	Rengör den självhäftande ytan på gelpadsen med en fuktad, luddfri trasa. Om gelpadsen fortfarande inte fäster måste de bytas ut. Rengör huden före varje användningstillfälle. Använd inte hudkräm eller olja före behandlingen. Rakning kan öka gelpadsens hållbarhet.
Jag känner ingen stimulering.	Gelpadsen kan vara smutsiga eller slitna. Eventuellt måste batteriet laddas.	Kontrollera att gelpadsen har fast kontakt med behandlingsområdet. Batteriet är nästan tomt. Ladda upp det helt.
Gelpadsen känns obehagliga när jag använder dem.	Gelpadsen är slitna. Eftersom de inte längre ger en jämn, heltäckande fördelning av strömmen kan de orsaka hudirritation.	Byt ut gelpadsen.
Huden på behandlingsområdet blir röd.	En snabbt avtagande hudrodnad under gelpadsen är inte skadlig och beror på att TENS och värme ökar genomblödningen lokalt.	Avbryt omedelbart behandlingen och vänta tills huden har normaliserats. Om hudirritationen kvarstår och om det skulle uppstå klåda eller inflammation bör du rådgöra med din läkare angående fortsatt användning. Eventuellt är orsaken en allergi mot den självhäftande ytan.
Huden under värmeytan blir röd.	En rodnad under värmeytan till Menstrual Relax beror på en kraftigt ökad genomblödning av den uppvärmda vävnaden.	Rodnaden bör försvinna helt en stund efter behandlingen. Om rodnaden kvarstår och om det skulle uppstå klåda eller inflammation bör du rådgöra med din läkare angående fortsatt användning av värmefunktionen.
Menstrual Relax blir för varm.		Tryck in PÅ/AV-knappen ⏻ för att avsluta värmefunktionen och enbart använda TENS-funktionen.

12. AVFALLSHANTERING
Förbrukade, helt urladdade uppladdningsbara batterier ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Uppladdningsbara batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.
Följande teckenkombinationer finns på uppladdningsbara batterier som innehåller skadliga ämnen:
Pb = batteriet innehåller bly
Cd = batteriet innehåller kadmium
Hg = batteriet innehåller kvicksilver
Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den till en återvinningscentral. Produkten ska avfallshanteras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Vänd dig till ansvariga kommunala myndigheter om du har några frågor om avfallshantering.

13. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Namn och modell	EM 55
Typ	EM 50
Kurva, utgående	Bifasiska rektolinjära impulser
Pulslängd	75–250 µs
Pulsfrekvens	8–100 Hz
Utgångsspänning	Max. 80 Vpp (vid 1 000 Ω)
Värmenivåer	1 (upp till 43 °C)
Utgångsström	Max. 80 mApp (vid 1 000 Ω)
Spänningsförsörjning	Litium-polymer-batteri, 1 000 mAh
Behandlingstid	20 minuter, därefter stängs produkten av automatiskt
Intensitet	inställbar från 0 till 15
Driftförhållanden	5–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 15–90 %
Förvaringsförhållanden	0–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 0–90 %
Mått	ca 235 x 115 x 20 mm
Vikt	82 g

Med förbehåll för tekniska ändringar.
Serienummret finns tryckt på produkten.
Produkten uppfyller de europeiska standarderna EN60601-1-2 (grupp 1, klass B, överensstämmer med CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) och omfattas av särskilda försiktighetsåtgärder avseende elektromagnetisk kompatibilitet. Tänk på att bärbar och högfrekvent mobil kommunikationsutrustning kan påverka produkten. Mer detaljerad information kan beställas från den angivna kundtjänstadressen. Informationen finns också att läsa i slutet av bruksanvisningen.
För denna produkt krävs ingen funktionsprovning och genomgång enligt § 5 i den tyska förordningen om medicintekniska produkter (MPBetreibV).
Det krävs inte heller några säkerhetstekniska kontroller enligt § 6 i den tyska förordningen om medicintekniska produkter.

14. INFORMATION OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET
VARNING
- Produkten kan användas i alla miljöer som anges i bruksanvisningen, däribland i hemmiljö.
- Produkten kan ha begränsad användbarhet i närheten av elektromagnetiska störningar. Det kan t.ex. innebära att felmeddelanden visas eller att displayen/produkten slutar fungera.
- Undvik att använda denna produkt i omedelbar närhet av andra produkter eller med andra produkter staplade på varandra eftersom det kan leda till felaktig drift. Om det ändå är nödvändigt att använda produkten på det ovan beskrivna sättet ska denna och övriga produkter hållas under uppsikt för att säkerställa att de fungerar som de ska.
- Användning av andra tillbehör än dem som tillverkaren av denna produkt har angett eller tillhandahållit kan leda till förhöjd elektromagnetisk strålning eller minskad elektromagnetisk immunitet hos produkten, vilket kan göra att den inte fungerar korrekt.
- Håll bärbara RF-kommunikationsapparater (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) på minst 30 cm avstånd från alla produktdelar, inklusive alla medföljande kablar. Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till en försämring av produktens prestanda.
- Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till en försämring av produktens prestanda.

15. GARANTI/SERVICE
Mer information om garanti och garantivillkor hittar du i den medföljande garantifoldern.
Med förbehåll för fel och ändringar

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 før 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 batterilading).
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 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 økt utskillelse av kroppens egne endorfiner, som gjennom sin virkning reduserer smertefølelsen i sentralnervesystemet. Metoden er vitenskapelig underbygd og medisinsk godkjent.
Selv om sykdomsbildet 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. Geleputene brukes som overføringsmedium og er utsatt for naturlig slitasje. Når det ikke lenger er tilstrekkelig kontakt gjennom geleputene, slik at ikke hele Menstrual Relax kleber seg til huden, må de skiftes ut. Ellers kan den delvis økte strømtettheten 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-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 før 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,
  - på og rundt 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, støtskader, hevelser, åpne sår eller operasjonsår 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! Uønskede 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 før du bruker apparatet i følgende tilfeller:
- Ved akutt sykdom, særlig ved mistanke om eller konstatert blodtrykkssykdom, 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 høyømfintlig 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 ubehagelige strømtopper.
- Ikke utsett 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 ubehag eller smerter, må du straks slutte å bruke det.
- Slå av apparatet før 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/cm², en effektiv strømtetthet på over 2 mA/cm² krever økt oppmerksomhet).
- Forsikre deg om at elektroden 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 avgir elektriske impulser til kroppen din.
- Skal ikke brukes i nærheten av lettantennelige stoffer, gasser eller sprengstoff.
- De første minuttene av behandlingen bør du sitte eller ligge, slik at du ikke risikerer personskade på grunn av et sjeldent tilfelle av vagal reaksjon (matthetsfølelse). Hvis du merker en slik matthetsfølelse, må du straks slå av apparatet og legge beina høyt i ca. 5–10 minutter.
- Det anbefales ikke å forbehandle huden med fettholdig krem eller salve, det vil gi sterk økning av slitasjen på elektrodene, eventuelt kan det oppstå ubehagelige strømtopper.
- Hold barn unna emballasjen (fare for kvelning!).
- Oppbevar enheten på et tørt sted (kun til innendørs bruk). For å unngå risiko for brann og/eller elektrisk støt, må apparatet beskyttes mot fuktighet og vann.
- På grunn av hudtilstand, alder, smertested osv. kan den faktiske temperaturen til Menstrual Relax variere.
- Hvis det føles for varmt, må du stoppe behandlingen umiddelbart. Du kan fortsette TENS-behandlingen uten varmefunksjonen.
- Vent minst en time etter å ha spist før du tar i bruk Menstrual Relax.

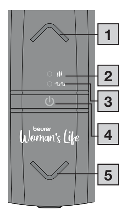
ⓘ Gelputene kan maks. brukes 20 ganger (dette kan variere avhengig av hudtype og hudtilstand).
- Bruk gelputene på ren og tørr hud, og unngå kremer eller fete salver
- Skal ikke brukes på åpne sår
- Konsulter legen din ved sensitiv hud

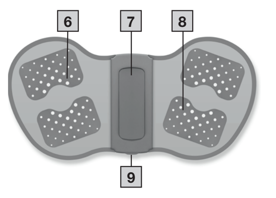
Skader
- Hvis væske fra battericeller kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.
- For å sikre effektiv funksjon av apparatet må det ikke slippes i gulvet eller demonteres.
- Kontroller apparatet for tegn på slitasje eller skader. Hvis du oppdager slitasje eller skader, eller hvis apparatet er blitt brukt på en uforskriftsmessig måte, må det leveres inn og kontrolleres hos produsenten eller en forhandler før videre bruk.
- Slå av apparatet umiddelbart hvis det er defekt, eller hvis det har oppstått driftsforstyrrelser.
- Du må ikke forsøke å åpne og/eller reparere apparatet på egen hånd. Overlat reparasjoner til kundeservice eller en autorisert forhandler. Overholdes ikke denne regelen, blir garantien ugyldig.
- Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes uforskriftsmessig eller feil bruk.

ADVARSEL
Instruksjoner for håndtering av oppladbare batterier
- Hvis væske fra battericeller kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- Fare for svelging! Småbarn kan svelge batteriene og kveles. Oppbevar derfor batteriene utilgjengelig for småbarn!
- Hvis et batteri lekker, må du ikke berøre det uten vernehansker.
- Beskytt batteriene mot overdreven varme.
- Eksplosjonsfare! Ikke kast batterier inn i åpen ild.
- Ikke demonter, åpne eller knus batteriene.
- Bruk bare ladere som er angitt i bruksanvisningen.
- Batteriene må lades riktig før bruk. Produsentens instruksjoner eller informasjonen for riktig lading i denne bruksanvisningen må alltid følges.
- Lad batteriet helt opp før første gangs bruk (se kapittel 6).
- For å sikre at det oppladbare batteriet varer lengst mulig, må det som minimum lades helt opp hver 6. måned.

OBS
- Beskytt apparatet mot kraftige støt.
- Ikke bruk apparatet dersom det er skader på det, eller dersom det ikke fungerer som det skal. Kontakt kundeservice i slike tilfeller.
- Ikke utsett apparatet for direkte sollys eller høye temperaturer.
- Beskytt apparatet mot støv, skitt og fuktighet. Ikke senk apparatet ned i vann eller andre væsker.
- Ikke bruk apparatet i nærheten av varmeovner, varmeelementer som tørketrommel eller ovner, og ikke bruk det i nærheten (~1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan føre til ubehagelige strømtopper.
- Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Kontakt nærmeste forhandler eller kundeservice.
- Slå av apparatet umiddelbart hvis det er defekt, eller hvis det har oppstått driftsforstyrrelser.
- Du må ikke forsøke å åpne og/eller reparere apparatet på egen hånd.
- –Overlat reparasjoner til kundeservice eller en autorisert forhandler. Overholdes ikke denne regelen, blir garantien ugyldig.

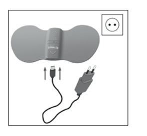
6. APPARATBESKRIVELSE
1. Øk intensiteten
2. Varme / batteriladeindikator LED
3. TENS-LED
4. PÅ/AV-knapp ⏻
5. Reduser intensiteten
6. Venstre elektrode
7. Varmeoverflate
8. Høyre elektrode
9. USB-C-kontakt





7. FØR BRUK
Lad batteriet
ⓘ Merknad
Før du bruker Menstrual Relax for første gang, må du først lade den i minst to timer. Gå frem på følgende måte:

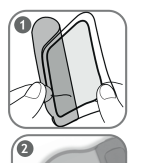
1. Åpne dekselet til USB-C-porten på Menstrual Relax.
2. Koble den medfølgende USB-C ladekabelen til et USB-strømadapter (utgang: maks. 5 V/2 A, ikke inkludert) og Menstrual Relax.
3. Sett deretter nettadapteren i en egnet stikkontakt.



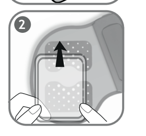
4. Under lading blinker LED-indikatoren for batterilading grønt. Så snart Menstrual Relax er fulladet, lyser LED-lyset for batterilading grønt.

ⓘ Merknad
Det er ikke mulig å bruke Menstrual Relax mens den lades.
Pass på at det ikke er hudkontakt med elektrodene under lading.

Fest geleputene
1. Fjern forsiktig en av beskyttelsesfoliene.

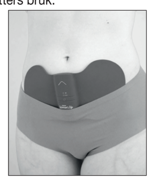


2. Legg geleputen nøyaktig på Menstrual Relax, og trekk den andre beskyttelsesfolien forsiktig av. Pass på at kanten av geleputene ikke stikker ut over kanten på Menstrual Relax. Plasser en gelepute på hver elektrode.



ADVARSEL
Ta av beskyttelsesfilmen forsiktig og sakte. Kontroller at de selvklebende geleputene ikke er skadet. Ved skader eller ujevnheter på filmen kan det oppstå hudirritasjon.

8. BRUK
Ta produktet i bruk
ⓘ Merknad
Menstrual Relax har totalt ett varmenivå, med en varme opp til maksimalt 43 °C og 15 intensitetsnivåer for TENS-bruksområdet. Vi anbefaler å starte med et lavt intensitetsnivå i begynnelsen til du blir vant med apparatet. Menstrual Relax slår seg automatisk av. Den slår seg automatisk av etter 20 minutters bruk.
1. Fest Menstrual Relax nederst på magen. Du kan bruke puten fleksibelt avhengig av hvor smerten oppstår. Pass bare på at elektrodene ikke kommer i kontakt med hoftebeinet.
2. For å slå på puten, trykker du kort på AV/PÅ-bryteren ⏻. Varmelampen blinker grønt, og Menstrual Relax begynner å varme seg opp. Hvis varmelampen blinker oransje, må du lade Menstrual Relax som beskrevet i kapittelet "Lade batteriet".



3. For å legge til elektrisk nervestimulering (TENS), trykk kort på PÅ /AV-knappen ⏻. LED-lyset på TENS blinker. Trykk på ∧-knappen en gang for å starte stimuleringen. Det laveste intensitetsnivået er nå aktivert.
4. Hvis du vil bruke TENS-funksjonen uten varmefunksjon, trykker du på PÅ/AV-knappen ⏻ igjen. Nå blinker bare TENS-LED, og du kan starte stimuleringen ved å trykke på ∧-knappen.
5. Velg ønsket intensitetsnivå med tasten ∧/∨.
6. For å slå av Menstrual Relax, trykk på AV/PÅ/-knappen ⏻ tre sekunder. Varme-LED og TENS-LED slukker.
7. Slå av Menstrual Relax før du fjerner den. Etter bruk må du fjerne Menstrual Relax fra magen. For å beskytte geleputene, bytt ut beskyttelsesfilmene.

ADVARSEL!
Sørg for at betjeningsenheten er lett tilgjengelig ved behandling, slik at du raskt kan avbryte en ubehagelig behandling.

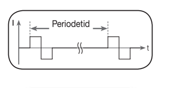
Anvisninger for bruk
- Ta en pause mellom øktene på 30 minutter.
- Bruk Menstrual Relax så ofte du føler deg komfortabel med det. Hvis du ikke lenger føler at Menstrual Relax er behagelig, må du avslutte bruken.
- Menstrual Relax har en Body Loose-funksjon, som oppdager om enheten har kroppskontakt. Ved manglende fysisk kontakt, piper apparatet før det slår seg av. Hvis enheten er festet til kroppen og fortsatt piper, rengjør du geleputene og prøver å starte enheten på nytt. Hvis pipingen fortsetter, skifter du ut gelputene.
- Når geleputene begynner å få dårlige klebeevne, må den skiftes ut omgående. Ikke fortsett å bruke Menstrual Relax før du har skiftet ut geleputene. Geleputene vil ellers få uregelmessig feste, og det kan oppstå hudskader.
- Hvis du føler ubehagelige elektriske støt, må du slå av Menstrual Relax og ta deg en pause.
- Hvis du merker at du opplever betydelig større blødning i menstruasjonen, må du ikke bruke apparatet.

ADVARSEL!
Det er ikke tillatt å bruke elektrodene foran på brystkassen.

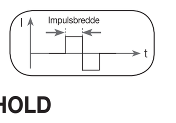
Programmer

Syklus	1	2	3
Impulsbredde	100 µs	250 µs	75 µs
Impulsfrekvens	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Syklustid	120 s	120 s	160 s

Impulsfrekvens
Frekvensen angir antall enkeltimpulser pr. sekund, angivelsen er i Hz (Hertz). Den kan beregnes som det motsatte av periodetiden.



Impulsbredde
Den angir varighet av en enkeltimpuls i mikrosekunder. Impulsbredden bestemmer derved blant annet inntrengningsdybden av strømmen, generelt gjelder: Større muskelmasse krever større impulsbredde.



9. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD
ADVARSEL
- Rengjør apparatet med en myk, lett fuktet klut etter bruk. Ved kraftigere tilsmussing kan du fukte kluten med mildt såpevann.
- Pass på at det ikke kommer vann inn i apparatet. Skulle dette likevel skje, må du vente med å bruke apparatet til det er helt tørt.
- For å sikre lengst mulig feste på de klebende elektrodene, rengjør du forsiktig med en fuktig, lofri klut.
- Ikke bruk kjemisk rengjøringsmiddel eller skuremiddel.

10. TILBEHØR OG RESERVEDELER
For tilbehør og reservedeler kan du besøke www.beurer.com eller kontakte serviceadressen i ditt land (se service-adresselisten). Tilbehør og reservedeler er også tilgjengelig i butikkene.

Betegnelse	Artikkel- eller bestillingsnummer
1 x selvklebende geleputesett	110.008
1 x USB-C-kabel	110.009

11. FREMGANGSMÅTE VED PROBLEMER

Problem	Mulig årsak	Løsning
Apparatet slår seg ikke på ved bruk av AV/PÅ-knappen.	Batteriet kan være tomt.	Lad batteriet helt opp. Hvis apparatet fremdeles ikke slår seg på, må du kontakte kundeservice.
Apparatet fester seg ikke på kroppen.	Geleputene kan være skitne eller slitte. Om nødvendig er hudområdet som skal behandles ikke rent nok.	Rengjør den klebrige overflaten på geleputene med en fuktig, lofri klut. Dersom geleputene fortsatt ikke sitter godt fast, må de byttes ut. Rengjør alltid huden før bruk, og unngå å smøre inn huden med krem eller olje før behandling. Barbering kan øke geleputenes bruksvarighet.
Det kommer ingen merkbar stimulering.	Geleputene kan være skitne eller slitte. Det kan være nødvendig å lade batteriet.	Forsikre deg om at geleputene har fast kontakt med behandlingsområdet. Er batteriet nesten tomt? Lad det helt opp.
Geleputene gir en ubehagelig følelse.	Geleputene er slitte. Det kan føre til hudirritasjon, fordi det ikke lenger er sikkert du får en jevn strømfordeling over hele flaten.	Skift ut geleputene.
Huden i behandlingsområdet blir rød.	En rask rødme i huden under geleputene er ufarlig og kan forklares med økt blodsirkulasjon lokalt. Dette skyldes TENS og varme.	Avbryt behandlingen straks, og vent til huden er normal igjen. Dersom hudirritasjonen er varig eller det oppstår kløe og betennelse, må du kontakte lege før videre bruk. Eventuelt kan årsaken være allergi mot klistreflaten.
Huden under varmeoverflaten kan bli rød.	Rødhet under varmeoverflaten til Menstrual Relax skyldes den sterkt stimulerte blodstrømmen til det oppvarmede vevet.	Hudtilstanden skal gå tilbake til normal kort tid etter behandlingen. Hvis rødheten vedvarer, og hvis du merker kløe eller betennelse, bør du konsultere lege før du bruker varmefunksjonen igjen.
Menstrual Relax blir for varm.		Trykk på PÅ/AV-knappen ⏻ for å slå av varmefunksjonen og kun bruke TENS-funksjonen.

12. AVFALLSHÅNDTERING
De brukte og fullstendig utladede batteriene må kastes i spesielle samlebeholdere, på deponier for spesialavfall eller leveres inn hos en elektroforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.
Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:
Pb = Batteriet inneholder bly
Cd = Batteriet inneholder kadmium
Hg = Batteriet inneholder kvikksølv.
Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke avfallshåndteres sammen med vanlig husholdningsavfall. Apparatet kan leveres til et lokalt innsamlingssted. Apparatet skal kasseres i henhold til EU-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen.

13. TEKNISKE DATA

Navn og modell	EM 55
Type	EM 50
Utgangs-kurveform	Bifasiske firkantimpulser
Pulsvarighet	75-250 µs
Impulsfrekvens	8-100 Hz
Utgangsspenning	Maks. 80 Vpp (for 1000 Ω)
Varmenivåer	1 (opptil 43 °C)
Utgangsstrøm	Maks. 80 mApp (for 1000 Ω)
Strømforsyning	Litiumpolymerbatteri, 1000mAh
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slår seg deretter av automatisk
Intensitet	kan stilles inn fra 0 til 15
Driftsbetingelser	5–40 °C (41–104 °F) ved en relativ luftfuktighet på 15–90 %
Oppbevaring	5–40 °C (41–104 °F) ved en relativ luftfuktighet på 15–90 %
Mål	235 x 115 x 20 mm
Vekt	82 g

Med forbehold om tekniske endringer.
Serienummeret står på apparatet.
Dette apparatet samsvarer med europeisk standard EN60601-1-2 (gruppe 1, samsvarer med CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) og er underlagt spesielle regler relatert til eletromagnetisk kompatibilitet. Vær oppmerksom på at bærbart og mobilt HF-kommunikasjonsutstyr kan påvirke dette apparatet. Kontakt kundeservice på angitt adresse for nærmere informasjon, eller se bakerst i bruksanvisningen.
Til dette apparatet kreves det ikke funksjonskontroll eller opplæring iht. § 5 i forordning om operatører av medisinske produkter (MPBetreibV).
Det er heller ikke påkrevd med gjennomføring av sikkerhetstekniske kontroller iht. § 6 i forordning om operatører av medisinske produkter.

14. INFORMASJON OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET
ADVARSEL
- Apparatet er beregnet for drift i alle omgivelser som er oppført i denne bruksanvisningen, inkludert i hjemmet.
- I nærheten av elektromagnetisk støy kan apparatet under visse omstendigheter bare brukes i begrenset omfang. Som følge av dette kan for eksempel forekomme feilmeldinger, eller at displayet/apparatet svikter.
- Unngå bruk av apparatet rett ved siden av andre apparater, eller med andre apparater i stablet form. Dette kan føre til funksjonsfeil. Hvis det likevel er nødvendig å bruke apparatet som beskrevet ovenfor, må både dette apparatet og de andre apparatene observeres, slik at man kan være sikker på at de fungerer som de skal.
- Bruk av annet tilbehør enn det som er definert eller stilt til rådighet av produsenten av apparatet, kan føre til økt elektromagnetisk støy eller redusert elektromagnetisk støymotstand samt feil bruksmåte.
- Hold bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert periferiutstyr som antennekabler eller eksterne antenner) på en avstand på minst 30 cm fra alle deler av apparatet, inkludert alle kabler som inngår i leveransen. Dersom dette ignoreres, er det fare for at apparatet ikke virker som det skal.
- Dersom dette ignoreres, er det fare for at apparatet ikke virker som det skal.

15. GARANTI/SERVICE
Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene på det medfølgende garantiarket.
Med forbehold om feil og endringer

SUOMI

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

1. TIETOA TUOTTEESTA
Mikä EM 55 Menstrual Relax on?
Monilla naisilla esiintyy supistuksenomaisia vatsakipuja tai voimakkaita kuukautiskipuja ennen kuukautisia ja niiden aikana. Lisäksi monet naiset kärsivät muista vatsakipuja aiheuttavista sairauksista, kuten endometrioosista. Usein kivut ovat niin voimakkaita, että naiset tarvitsevat nopeaa kivunlievitystä. Innovatiivinen Menstrual Relax on itsestään kiinnittyvä, lämpötoiminnolla varustettu TENS-laite, joka on tarkoitettu kuukautiskipujen ja endometrioosin aiheuttamien kipujen lievitykseen. Menstrual Relaxilla voidaan kipuja hoitaa TENS-tekniikan ansiosta paikallisesti. Menstrual Relaxissa on yhteensä 15 tehotasoa.
Vaivojen lievittämistä voidaan tehostaa entisestään käyttämällä laitteessa lisäksi olevaa miellyttävää lämpötoimintoa. Lääketieteellisestä silikonista valmistettu tyylikkäästi muotoiltu Menstrual Relax on erittäin ohut ja joustava. Se sopii erinomaisesti mihin tahansa hoidettavaan kehon osaan. Akku takaa energiatehokkaat 20 minuutin hoidot (yhdellä latauksella on mahdollista jopa 6 hoitoa).
Mikä TENS on ja mihin se pystyy?
TENS, transkutaaninen sähköinen hermostimulaatio, on hermojen sähköistä stimulointia ihon läpi. TENS on kliinisesti todistettu, tehokas, ei-lääkkeellinen ja oikein käytettynä haittavaikutukseton tapa hoitaa eri syistä johtuvia kipuja. Sen avulla myös itsehoito on helppoa. Kipua lievittävä tai tukahduttava vaikutus saavutetaan muun muassa ehkäisemällä kivun siirtymistä hermosyissä sekä lisäämällä kehon omien endorfiinien eritystä, mikä vaikuttaa keskushermostoon ja vähentää siten kivun tunnetta. Menetelmä on tieteellisesti todistettu ja lääketieteellisesti hyväksytty.
Hoitavan lääkärin on selvitettävä jokainen taudinkuva, jonka hoidossa on mielekästä käyttää TENS-tekniikkaa. Hän antaa sinulle myös tietoa TENS-itsehoidon eduista. TENS on kliinisesti testattu ja hyväksytty kuukautiskipujen hoitoon sekä endometrioosin aiheuttamien kipujen lievitykseen.
TENS-laitteet toimivat siten, että ne vievät sähköä ihon kautta. Geelityynyt toimivat siirtoväliaineena ja ne altistuvat luonnolliselle kulumiselle. Geelityynyt on vaihdettava, jos riittävä kosketus geelityynyjen kautta ei ole enää mahdollista eikä Menstrual Relax kiinnity kunnolla ihoon. Muuten osittain kohonnut virrantiheys voi aiheuttaa ihoärsytystä.

2. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ
Tarkista, että pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.
1 x Menstrual Relax, 4 x itsestään kiinnittyvä geelityyny, 1 x USB-C-johto, 1 x tämä käyttöohje

3. MERKKIEN SELITYKSET
Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti
Pb Cd Hg	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää talousjätteen seassa
	VAROITUS Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista
	HUOMIO Turvallisuusohje mahdollisista laitteille / lisävarusteille aiheutuvista vaurioista
	Laitteen tehollinen lähtötaso on viiden sekunnin välein laskettuna yli 10 mA.
	Huomautus Huomautus tärkeistä tiedoista
	Valmistaja
	Valmistuspäivä
	BF-tyypin käyttöosien eristys Galvaanisesti eristetty käyttöosa ("F" tarkoittaa "floating"), täyttää tyypin B vuotovirtoja koskevat vaatimukset
	Älä käytä, jos sinulla on implantoitu sähköinen laite (kuten esim. sydämentahdistin)
	Älä käytä sydämen lähellä
	CE-merkintä Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
IP22	**IP-luokka** Laite on suojattu läpimitaltaan ≥12,5 mm olevilta vierailta esineiltä ja viistosti tippuvalta vedeltä
	Viimeinen käyttöpäivä
	Noudata ohjeita Lue ohje ennen työskentelyn aloittamista ja/tai laitteiden tai koneiden käyttöä
Storage	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus säilytyksen aikana
Operating	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus käytön aikana
Transportation	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus kuljetuksen aikana
	Irrota pakkauksen osat ja hävitä ne paikallisten määräysten mukaisesti.
B A	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä ne paikallisten määräysten mukaisesti.
SN	Sarjanumero
MD	Lääkinnällinen laite
REF	Tuotenumero
#	Tyyppinumero
	Maahantuojan symboli

4. KÄYTTÖTARKOITUS TENS
Laite on tarkoitettu TENS-tekniikalla (transkutaanisella hermojen stimuloinnilla) suoritettavaan kivunhoitoon.
Kohderyhmä
Tämä laite on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön kotiympäristössä, ei ammattimaisessa terveydenhoitolaitoksessa. Laite sopii kaikille aikuisille.
Kliininen hyöty:
Kuukautiskipujen ja endometrioosin aiheuttamien kipujen lievitykseen.
Käyttöaiheet
- Naisten kuukautiskivut
- Endometrioosin aiheuttamat kivut
Vasta-aiheet:
- Älä stimuloi
  - pään yli tai läpi,
  - suoraan silmiin,
  - suusuojuksen alla,
  - kaulan etuosaa (erityisesti karotissinusta) äläkä
  - rintaa ja yläselkää äläkä
  - sydäntä vasten ristikkäin kiinnitetyillä elektrodeilla.
- Vältä sydämen lähellä käyttämistä. Stimulaatioelektrodeja ei saa missään tapauksessa käyttää mihinkään rintakehän etuseinän kohtaan (kylkiluiden ja rintalastan alue) eikä etenkään kahteen suureen rintalihakseen. Tällöin se voi lisätä kammiovärinän riskiä ja aiheuttaa sydämenpysähdyksen (Katso luku 5 Yleiset varoitukset).
- ÄLÄ käytä laitetta
  - kallon luiden, suun, nielun tai kurkunpään alueella,
  - kaulan/kaulavaltimon alueella,
  - sukupuolielinten alueella.
  - Jos sinulla on implantoitu sähköinen laite (kuten esim. sydämentahdistin).
  - Jos sinulla on metallinen implantti (esim. kuparikierukka).
  - Jos sinulla on insuliinipumppu.
  - Jos sinulla on korkea kuume (esim. > 39 °C).
  - Jos sinulla on tunnettuja tai akuutteja rytmihäiriöitä ja muita sydämen impulssi- ja johtumishäiriöitä.
  - Jos ihosi on akuutisti tai kroonisesti sairas (vaurioitunut tai tulehtunut) (jos sinulla on esim. kivullinen ja kivuton tulehdus, punoitusta, ihottumaa (esim. allergia), palovammoja, ruhjevammoja, turvotusta ja avoin sekä paranemassa oleva haava tai paranemassa oleva leikkausarpi).
  - Jos sinulla on kouristelusairauksia (esim. epilepsia).
  - Jos olet raskaana.
  - Jos sinulla on syöpäsairaus.
  - Jos sinulle on tehty leikkaus, jonka jälkeen voimakkaat lihassupistukset voivat hidastaa paranemisprosessia.
  - Jos sinuun on liitetty samanaikaisesti suurtaajuuksinen kirurginen laite.
  - Jos sinulla on akuutti tai krooninen vatsa- tai suolistosairaus.

Varoitus! Haittavaikutukset
- Ihoärsytys

5. YLEISIÄ VAROITUKSIA
Yleisiä varoituksia
Laitteen käyttö ei korvaa lääkärin määräämää tai antamaa hoitoa. Keskustele siksi aina ensin lääkärisi kanssa, jos sinulla on jonkinlaista kipua tai sairauden tunnetta! Keskustele ennen laitteen käyttöä hoitavan lääkärin kanssa, jos:
- Sinulla on akuutti sairaus. Etenkin epäilty tai todettu korkea verenpaine, verenhyytymishäiriö, alttius tromboembolisille sairauksille tai pahanlaatuinen kasvain.
- Sinulla on ihosairaus tai avohaava.
- Sinulla on selvittämättömiä kroonisia kiputiloja kehon alueesta riippumatta.
- Sinulla on diabetes.
- Sinulla on jokin aistimiskykyihin liittyvä häiriö, johon liittyy heikentynyt kivun aistiminen (esim. aineenvaihduntahäiriö).
- Saat samanaikaisesti lääketieteellisiä hoitoja.
- Sinulla on stimulaatiohoidosta johtuvia vaivoja.
- Sinulla on jatkuvaa ihoärsytystä, jotka johtuvat pitkäaikaisesta elektrodistimulaatiosta samassa kohdassa.

Käytä Menstrual Relaxia ainoastaan:
- Ihmisiin.
- Siihen käyttötarkoitukseen, johon se on kehitetty ja tässä käyttöohjeessa ilmoitetulla tavalla. Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista.
- Ulkoiseen käyttöön.
- Mukana toimitettujen ja jälkikäteen tilattujen alkuperäisten varaosien kanssa, muuten takuu raukeaa.
- Henkilöt, jotka fyysisen, aistien tai henkisen kehittymättömyyden, kokemattomuutensa ja/tai tietämättömyytensä vuoksi eivät pysty käyttämään laitetta turvallisesti, eivät saa käyttää laitetta ilman vastuullisen henkilön valvontaa ja opastusta.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön, ei kaupalliseen käyttöön.

Yleiset varotoimet
- Älä käytä kosteissa ympäristöissä, esim. kylpyhuoneessa tai kylvyssä tai suihkussa.
- Älä käytä alkoholin nauttimisen jälkeen.
- Irrota elektrodit aina varovasti iholta, jottei iho vahingoitu. Ihon yliherkkyys on kuitenkin harvinaista.
- Pidä laite etäällä lämmönlähteistä äläkä käytä sitä lyhyt- tai mikroaaltolaitteiden (esimerkiksi matkapuhelimien) lähellä (~1 m), sillä seurauksena voi olla epämiellyttäviä virtapiikkejä.
- Älä jätä laitetta suoraan auringonvaloon äläkä altista sitä korkeille lämpötiloille.
- Suojaa laite iskuilta, pölyltä, lialta ja kosteudelta.
- Älä upota laitetta koskaan veteen tai muihin nesteisiin.
- Laite soveltuu henkilökohtaiseen käyttöön.
- Elektrodeja saa hygieniasyistä käyttää vain yksi henkilö.
- Jos laite ei toimi oikein tai jos käytön yhteydessä ilmenee huonovointisuutta tai kipua, lopeta laitteen käyttö välittömästi.
- Katkaise laitteen virta ennen elektrodien poistamista tai siirtämistä välttääksesi ei-toivottua ihoärsytystä.
- Älä tee muutoksia Menstrual Relaxiin (esim. leikkaamalla sitä). Se nostaa virrantiheyttä ja voi olla vaarallista (suositeltava elektrodien enimmäislähtövirta on 9 mA/cm²; erityistä tarkkaavaisuutta vaaditaan, jos tehollinen virrantiheys ylittää 2 mA/cm²).
- Varmista, että elektrodit ovat kokonaan ihoon kosketuksissa.
- Elektrodien kuluminen voi aiheuttaa ihoärsytystä, koska virta ei jakaudu enää tasaisesti koko alueelle. Siksi elektrodit on vaihdettava.
- Älä käytä nukkuessasi, ajoneuvoa ajaessasi tai koneita käyttäessäsi.
- Älä käytä tilanteissa, joissa ennakoimattomat reaktiot (esimerkiksi voimakkaat lihassupistukset pienestä intensiteetistä huolimatta) voivat olla vaarallisia.
- Varmista, etteivät metalliesineet, kuten vyönsoljet tai kaulaketjut, joudu stimulaation aikana kosketuksiin elektrodien kanssa. Jos käsiteltävällä alueella on koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistys), ne on poistettava ennen laitteen käyttöä paikallisten palovammojen välttämiseksi.
- Pidä laite poissa lasten ulottuvilta mahdollisten vaarojen välttämiseksi.
- Älä käytä laitetta samanaikaisesti muiden kehoon sähköimpulsseja lähettävien laitteiden kanssa.
- Älä käytä laitetta helposti syttyvien aineiden, kaasujen tai räjähdysaineiden lähellä.
- Ole käytön ensimmäiset minuutit istuma- tai makuuasennossa, jotta harvinaiset vagaaliset reaktiot (heikotuksen tunne) eivät aiheuta tarpeetonta loukkaantumisvaaraa. Jos heikotuksen tunnetta ilmenee, sammuta laite välittömästi ja nosta jalat ylös (noin 5–10 minuutiksi).
- Älä levitä iholle rasvaisia voiteita ennen laitteen käyttöä, sillä ne kuluttavat elektrodeja merkittävästi. Lisäksi voiteet saattavat aiheuttaa epämiellyttäviä virtapiikkejä.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukehtumisvaara!).
- Säilytä laite kuivassa paikassa (käytä vain sisätiloissa). Laite on suojattava kosteudelta ja vedeltä tulipalon ja/tai sähköiskun vaaran välttämiseksi.
- Menstrual Relaxin todellinen lämpötila voi vaihdella esim. ihon kunnosta, iästä, kipukohdasta jne. riippuen.
- Jos lämpö tuntuu liian kuumalta, keskeytä hoito viipymättä. Voit jatkaa TENS-hoitoa ilman lämpötoimintoa.
- Odota ruokailun jälkeen vähintään yksi tunti ennen kuin aloitat Menstrual Relaxin käytön.

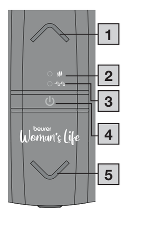
ⓘ Voit käyttää geelityynyjä korkeintaan 20 kertaa (voi vaihdella merkittävästi ihon tyypin ja rakenteen mukaan).
- Käytä geelityynyjä puhtaalla, kuivalla iholla ja vältä voiteita ja rasvaisia rasvoja
- Älä käytä avohaavoihin
- Ota yhteyttä lääkäriin, jos ihosi on herkkä

Vauriot
- Jos akusta vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtele altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- Älä käytä vaurioitunutta laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalvelupisteeseen.
- Laitteen tehokkaan toiminnan varmistamiseksi laitetta ei saa pudottaa eikä purkaa.
- Tarkasta laite kulumien ja vaurioiden varalta. Lopeta laitteen käyttö, jos se on kulunut tai vaurioitunut tai sitä on käytetty epäasianmukaisesti. Palauta laite valmistajalle tai jälleenmyyjälle.
- Sammuta laite välittömästi, jos se on viallinen tai siinä ilmenee toimintahäiriöitä.
- Älä missään tapauksessa yritä avata tai korjata laitetta itse. Korjauksia saa tehdä vain asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Tämän ohjeen laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.
- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai vääränlaisesta käytöstä.

VAROITUS
Akkujen käsittelyyn liittyvät ohjeet
- Jos akusta vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtele altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- Nielemisvaara! Pienet lapset voivat nielaista akun ja tukehtua. Siksi akut on säilytettävä poissa pienten lasten ulottuvilta!
- Jos akusta on vuotanut nestettä, pue suojakäsineet ennen kuin kosket laitteeseen.
- Älä altista akkuja liialliselle lämmölle.
- Räjähdysvaara! Akkuja ei saa heittää tuleen.
- Akkuja ei saa purkaa, avata eikä murskata.
- Käytä ainoastaan käyttöohjeessa mainittuja latauslaitteita.
- Akut on ladattava oikein ennen käyttöä. Noudata aina valmistajan tai tämän käyttöohjeen ohjeita, jotta lataat akut oikein.
- Lataa akku täyteen ennen ensimmäistä käyttöönottoa (katso luku 6).
- Jotta akun käyttöikä olisi mahdollisimman pitkä, lataa se täyteen vähintään 6 kuukauden välein.

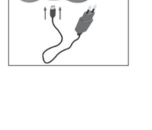
HUOMIO
- Suojaa laite kovilta iskuilta.
- Älä käytä laitetta, jos siinä on vaurioita tai se ei toimi asianmukaisesti. Ota tällaisissa tapauksissa yhteys asiakaspalveluun.
- Älä jätä laitetta suoraan auringonvaloon äläkä altista sitä korkeille lämpötiloille.
- Suojaa laite pölyltä, lialta ja kosteudelta. Älä upota laitetta koskaan veteen tai muihin nesteisiin.
- Älä käytä tätä laitetta muiden lämmityslaitteiden, lämmittimien kuten kuivaajien tai leivinuunien lähellä äläkä käytä sitä lyhyt- tai mikroaaltolaitteiden (esim. matkapuhelimien) lähellä (~1 m), sillä seurauksena voi olla epämiellyttäviä virtapiikkejä.
- Älä käytä vaurioitunutta laitetta. Epäselvässä tapauksessa ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalvelupisteeseen.
- Sammuta laite välittömästi, jos se on viallinen tai siinä ilmenee toimintahäiriöitä.
- Älä missään tapauksessa yritä avata ja/tai korjata laitetta itse.
- Korjauksia saa tehdä vain asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Tämän ohjeen laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.

6. LAITTEEN KUVAUS
1. Tehon lisäys
2. Lämmön / akun varaustilan merkkivalo
3. TENS-LED
4. Virtapainike ⏻
5. Tehon vähennys
6. Vasen elektrodi
7. Lämpöpinta
8. Oikea elektrodi
9. USB-C-liitäntä



7. KÄYTTÖÖNOTTO
Akun lataaminen
ⓘ Huomautus
Lataa Menstrual Relaxia vähintään2 tuntia ennen kuin otat sen käyttöön ensimmäisen kerran. Toimi seuraavasti:

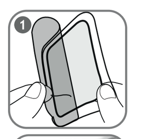
1. Avaa Menstrual Relaxin USB-C-liitännän suojus.
2. Yhdistä mukana toimitettu USB-C-latausjohto USB-verkkosovittimeen (lähtöteho: maks. 5V /2 A, ei kuulu pakkauksen sisältöön) ja Menstrual Relaxiin.
3. Kytke verkkosovittimen pistoke sopivaan pistorasiaan.



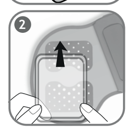
4. Akun varaustilan merkkivalo vilkkuu latauksen aikana vihreänä. Kun Menstrual Relax on latautunut täyteen, akun varaustilan merkkivalo palaa yhtäjaksoisesti vihreänä.

ⓘ Huomautus
Menstrual Relaxia ei voi käyttää latauksen aikana.
Varmista, että elektrodit eivät kosketa ihoa latauksen aikana.

Geelityynyjen kiinnittäminen
1. Irrota varovasti toinen suojakalvoista.



2. Aseta geelityyny huolellisesti Menstrual Relaxin päälle ja poista varovasti toinen suojakalvo. Varmista, ettei geelityynyjen reuna ylitä Menstrual Relaxin reunaa. Kiinnitä kumpaankin elektrodiin geelityyny.



VAROITUS
Irrota suojakalvo varovasti ja hitaasti. Varmista, että itseliimautuvat geelityynyt eivät ole vaurioituneet, sillä kalvon vauriot tai epätäydellisyydet voivat aiheuttaa ihoärsytystä.

8. KÄYTTÖ
Käytön aloittaminen
ⓘ Huomautus
Menstrual Relaxin lämpötoiminto saa aikaan korkeintaan 43 °C:n lämmön. Lisäksi laitteessa on 15 TENS-toiminnon tehotasoa. Suosittelemme, että valitset ensimmäisillä käyttökerroilla alhaisen tehotason, jotta totut laitteeseen vähitellen. Menstrual Relaxissa on automaattinen virrankatkaisu. Laite sammuu automaattisesti 20 minuutin käyttöjakson jälkeen.
1. Kiinnitä Menstrual Relax alavatsasi alueelle. Tyynyn voi asettaa joustavasti kipualueen mukaan. Varmista, etteivät elektrodit joudu kosketuksiin lantion luiden kanssa.
2. Käynnistä laite painamalla virtapainiketta ⏻ lyhyesti. Lämmön LED vilkkuu vihreänä ja Menstrual Relax alkaa lämmetä. Jos lämmön LED vilkkuu oranssi, lataa Menstrual Relax luvussa Akun lataaminen kuvatulla tavalla.

3. Kytke sähköinen hermostimulaatio (TENS) päälle painamalla uudelleen lyhyesti virtapainiketta ⏻. TENS-LED vilkkuu. Käynnistä stimulaatio painamalla kerran painiketta ∧. Pienin tehotaso on nyt aktivoitu.
4. Jos haluat käyttää TENS-toimintoa ilman lämpötoimintoa, paina uudelleen virtapainiketta ⏻. Nyt vilkkuu vain TENS-LED ja voit aloittaa stimulaation painamalla painiketta ∧.
5. Valitse haluamasi tehotaso painamalla painikkeita ∧/∨.
6. Kytke Menstrual Relax pois päältä pitämällä virtapainiketta ⏻ painettuna 3 sekuntia. Lämmön LED ja TENS-LED sammuvat.
7. Sammuta Menstrual Relax ennen sen irrottamista. Irrota Menstrual Relax käytön jälkeen varovasti alavatsastasi. Suojaa geelityynyt kiinnittämällä suojakalvot takaisin geelityynyihin.

VAROITUS!
Varmista hoidon aikana, että pääset käyttöyksikköön nopeasti käsiksi, jotta voit keskeyttää epämiellyttävän hoidon välittömästi.

Käyttöön liittyviä neuvoja
- Pidä käyttökertojen välillä vähintään 30 minuutin tauko.
- Käytä Menstrual Relaxia ainoastaan niin usein kuin se tuntuu miellyttävältä. Kun Menstrual Relaxin toiminnot eivät enää tunnu miellyttäviltä, keskeytä käyttö.
- Menstrual Relaxissa on Body Loose -toiminto, joka tunnistaa, onko laite kosketuksissa ihoon. Jos ihokosketus ei ole riittävä, laite antaa merkkiäänen ja sammuu automaattisesti. Jos laite antaa merkkiäänen, vaikka se on kiinnitettynä ihoon, puhdista geelityynyt ja yritä käynnistää laite uudelleen. Jos merkkiääni kuuluu edelleen, vaihda geelityynyt.
- Kun geelityynyjen kiinnittymiskyky heikkenee, vaihda ne heti uusiin. Käytä Menstrual Relaxia uudelleen vasta geelityynyjen vaihtamisen jälkeen. Geelityynyjen epätasainen kiinnittyminen saattaa aiheuttaa ihovaurioita.
- Jos tunnet epämiellyttäviä virtahuippuja, sammuta Menstrual Relax ja siirrä sitä hieman.
- Jos havaitset Menstrual Relaxin käytön johtavan selvästi runsaampaan kuukautisvuotoon, älä käytä laitetta enää.

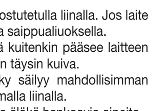
VAROITUS!
Elektrodeja ei saa käyttää rintakehän etuseinässä.

Ohjelmat

Sykli	1	2	3
Impulssin leveys	100 µs	250 µs	75 µs
Impulssin taajuus	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Syklin kesto	120 s	120 s	160 s

Impulssin taajuus
Taajuus kertoo yksittäisten impulssien määrän sekunnissa hertseinä ilmaistuna (Hz). Se voidaan laskea jaksoajan suunnanvaihtoarvon perusteella.

Impulssin leveys
Impulssin leveyden avulla ilmoitetaan yksittäisen impulssin kesto mikrosekunteina. Impulssin leveys määrää muun muassa virran tunkeutumissyvyyden, jolloin yleensä pätee seuraava: Mitä enemmän lihasmassaa on, sitä suurempi impulssin leveys tarvitaan.



9. PUHDISTUS JA HOITO
VAROITUS
- Puhdista laite käytön jälkeen pehmeällä ja kevyesti kostutetulla liinalla. Jos laite on erittäin likainen, liinan voi kostuttaa myös miedolla saippualiuoksella.
- Varmista, ettei laitteen sisään pääse vettä. Jos vettä kuitenkin pääsee laitteen sisään, laitetta saa käyttää uudelleen vasta, kun se on täysin kuiva.
- Jotta itsestään kiinnittyvien elektrodien tartuntakyky säilyy mahdollisimman kauan, puhdista ne varovasti kostealla nukkaamattomalla liinalla.
- Älä käytä puhdistamiseen kemiallisia puhdistusaineita äläkä hankaavia aineita.

10. LISÄVARUSTEET JA VARAOSAT
Lisävarusteita ja varaosia on saatavana osoitteesta www.beurer.com tai ottamalla yhteyttä paikalliseen asiakaspalveluun (asiakaspalveluosoitteiden luettelo). Lisävarusteita ja varaosia on saatavana myös jälleenmyyjältä.

Kuvaus	Tuote- tai tilausnumero
1 x itsestään kiinnittyvä geelityynysetti	110.008
1 x USB-C-johto	110.009

11. ONGELMIEN RATKAISU

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Laite ei käynnisty, kun virtapainiketta painetaan.	Akku voi olla tyhjä.	Lataa akku täyteen. Jos laite ei vieläkään käynnisty, ota yhteyttä asiakaspalveluun.
Laite ei pysy kehossa kiinni.	Geelityynyt voivat olla likaisia tai kuluneita. Käsiteltävä ihoalue ei ole mahdollisesti riittävän puhdas.	Puhdista geelityynyjen tarttuva pinta kostealla ja nukkaamattomalla liinalla. Jos geelityynyt eivät edelleenkään pysy iholla, ne on vaihdettava uusiin. Puhdista iho ennen jokaista käyttöä. Älä käytä ihovoiteita tai hoitoöljyjä ennen stimulaatiota. Karvojen ajaminen voi pidentää geelityynyjen käyttöikää.
Laite ei stimuloi tuntuvasti.	Geelityynyt voivat olla likaisia tai kuluneita. Akku on ehkä ladattava.	Varmista, että geelityynyt koskettavat käsiteltävää aluetta kunnolla. Akku on lähes tyhjä. Lataa se täyteen.
Geelityynyt tuntuvat epämiellyttäviltä.	Geelityynyt ovat kuluneita. Kuluneet geelityynyt eivät johda virtaa tasaisesti koko alueelle. Siitä voi aiheutua ihoärsytystä.	Vaihda geelityynyt.
Stimulointialueen muuttuu punaiseksi.	Geelityynyjen aiheuttama nopeasti häviävä ihon punoitus on vaaratonta. Se johtuu TENS-toiminnon ja lämmön aiheuttamasta paikallisesti vilkastuneesta verenkierrosta.	Keskeytä käsittely heti ja odota, kunnes iho palautuu normaaliksi. Jos ihoärsytys ei häviä tai jos se muuttuu kutinaksi tai tulehdukseksi, voit jatkaa laitteen käyttöä vasta sen jälkeen, kun olet keskustellut asiasta lääkärin kanssa. Ärsytyksen syynä voi olla elektrodin tarttuvan pinnan aiheuttama allerginen reaktio.
Lämpöpinnan alla oleva iho on punainen.	Menstrual Relaxin lämpöpinnan alla olevan ihon punoitus johtuu siitä, että lämmenneen kudoksen verenkierto on voimakkaasti vilkastunut.	Ihon tilan pitäisi palautua normaaliksi jonkin ajan kuluttua hoidon jälkeen. Jos punoitus ei häviä tai se muuttuu kutinaksi tai tulehdukseksi, voit jatkaa laitteen käyttöä vasta sen jälkeen, kun olet keskustellut asiasta lääkärin kanssa.
Menstrual Relax kuumenee liikaa.		Sammuta lämpötoiminto painamalla virtapainiketta ⏻ ja käytä vain TENS-toimintoa.

12. HÄVITTÄMINEN
Hävitä käytetyt, täysin tyhjät akut viemällä ne paikalliseen keräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeeseen hävitettäviksi. Laki edellyttää, että akut hävitetään asianmukaisella tavalla.
Ympäristölle haitallisissa akuissa on seuraavia merkintöjä:
Pb = paristo sisältää lyijyä,
Cd = paristo sisältää kadmiumia,
Hg = paristo sisältää elohopeaa.
Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei ympäristösyistä saa hävittää tavallisen talousjätteen seassa. Hävitä käytöstä poistettu laite toimittamalla se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja hävittämisestä saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

13. TEKNISET TIEDOT

Nimi ja malli	EM 55
Tyyppi	EM 50
Lähdön aaltomuoto	Kaksivaiheinen suorakaideimpulssi
Impulssin kesto	75–250 µs
Impulssin taajuus	8–100 Hz
Lähtöjännite	Maks. 80 Vpp (1000 Ω:n resistanssilla)
Lämpötasot	1 (korkeintaan 43 °C)
Lähtövirta	Maks. 80 mApp (1000 Ω:n resistanssilla)
Virtalähde	Litiumpolymeeriakku 1 000 mAh
Hoitoaika	20 minuuttia, sitten laite sammuu automaattisesti
Tehotaso	säädettävissä välille 0–15
Käyttöolosuhteet	5–40 °C (41–104 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 15–90 %
Säilytysolosuhteet	0–40 °C (32–104 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 0–90 %
Mitat	noin 235 x 115 x 20 mm
Paino	82 g

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.
Sarjanumero on merkitty laitteeseen.
Tämä laite on eurooppalaisen standardin EN60601-1-2 mukainen (ryhmä 1, luokka B, standardien CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 mukainen) ja siihen sovelletaan erityisiä sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia varotoimenpiteitä. Ota huomioon, että kannettavat ja siirrettävät HF-viestintälaitteet voivat vaikuttaa tähän laitteeseen. Saat lisätietoja ilmoitetusta asiakaspalveluosoitteesta tai käyttöohjeen lopusta.
Laitteen käyttö ei edellytä Saksan liittotasavallan lääketieteellisiä tuotteita koskevan asetuksen (MPBetreibV) 5. pykälän mukaista toimintotestausta eikä perehdytystä. Myöskään lääketieteellisiä tuotteita koskevan asetuksen 6. pykälän mukaisten turvallisuusteknisten tutkimusten suorittamista ei vaadita.

14. SÄHKÖMAGNEETTISTA YHTEENSOPIVUUTTA KOSKEVAT HUOMAUTUKSET
VAROITUS
- Laite soveltuu käytettäväksi kaikissa tässä käyttöohjeessa mainituissa ympäristöissä kotiympäristö mukaan lukien.
- Laitteen käytettävyys saattaa olla rajallista, jos käytön aikana ilmenee sähkömagneettisia häiriöitä. Niiden seurauksena voi esiintyä esimerkiksi vikailmoituksia tai näyttö/laite voi lakata toimimasta.
- Vältä laitteen käyttöä muiden laitteiden välittömässä läheisyydessä tai päällekkäin muiden laitteiden kanssa, sillä se voi johtaa laitteen virheelliseen toimintaan. Jos edellä mainittu käyttötapa on kuitenkin välttämätön, tätä laitetta ja muita laitteita on tarkkailtava niiden asianmukaisen toiminnan varmistamiseksi.
- Muiden kuin tämän laitteen valmistajan hyväksymien ja toimittamien lisävarusteiden käyttö voi lisätä sähkömagneettisten häiriöiden määrää tai vähentää laitteen sähkömagneettista häiriönsietoa ja johtaa laitteen virheelliseen toimintaan.
- Pidä kannettavat RF-viestintälaitteet (oheislaitteet, kuten antennikaapelit tai ulkoiset antennit mukaan lukien) vähintään 30 cm:n etäisyydellä laitteen kaikista osista kaikki mukana toimitetut johdot mukaan lukien. Tämän ohjeen laiminlyönti voi heikentää laitteen suorituskykyä.
- Tämän ohjeen laiminlyönti voi heikentää laitteen suorituskykyä.

15. TAKUU/HUOLTO
Tarkempia tietoja takuusta ja takuuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.
Pidätämme oikeuden muutoksiin emmekä vastaa mahdollisista virheistä

100.59_EM55_2023-03-13_02_IM1b_BEU