

# ØLAV NORTH

Warm – Koud Kompres XL 340 Gr. | Herbruikbaar  
Hot – Cold Compress XL 340 Gr. | Reusable

MAKING DAILY LIFE EASIER

## Gebruiksaanwijzing

### KOUD

Voor het reduceren van zwellingen, hoofd- & tandpijn en kleine brandwonden.

1. Zorg voor het vriezen, dat de verpakking recht is en dat de gel gelijkmatig verdeeld is. Het kompres moet tenminste twee uur in de vriezer liggen voor gebruik.
2. Indien u ook de elastische band van Ølav North heeft gekocht, kunt u het kompres in de elastische band bevestigen.
3. Laat het kompres tussen de 15-20 minuten zitten en kom hier niet aan. Herhaal ieder 1-1,5 uur indien nodig.

### WARM

Voor het reduceren van pijnlijke spieren en gewrichten, rugpijn of menstruatieklachten.

#### Warm watermethode

1. Zet 4-5 liter water op.
2. Haal de pan met water van het vuur.
3. Dompel het kompres onder voor circa 10 minuten.
4. Haal het kompres veilig uit het water en wikkel deze in een doek of de elastische band van Ølav North als u deze heeft gekocht.

#### Magnetron methode

1. Leg het kompres recht in de magnetron zodat de gel gelijkmatig verdeeld is.
2. Zet de magnetron op gemiddelde temperatuur en verwarm 60 seconden. Als er meer warmte nodig is, kan het kompres een extra 15 seconden per keer extra verwarmd worden.
3. Onthoud de totale tijd goed voor toekomstig gebruik.
4. Doe het kompres altijd in de elastische band van Ølav North of een handdoek.

#### LET OPI!

Zorg ervoor dat het kompres niet direct in contact komt met de huid maar doe deze in de elastische band van Ølav North of een handdoek.

- Gebruik het kompres niet als u last heeft van complicaties van de bloedsomloop en/of overgevoelig bent voor warm/koud contact met de huid.
- Houd het kompres goed in de gaten als deze in de magnetron verwarmt wordt.
- Stop met gebruik van het kompres zodra de gel te hard wordt.
- Gebruik alleen zoals hierboven beschreven.
- Houd buiten gebruik van kinderen.

## Instructions

### COLD

To reduce swelling, head- & toothaches and minor burns.

1. Before freezing, make sure the package is straight and the gel is evenly distributed. The compress should be in the freezer for at least two hours before using it.
2. If you have also purchased the elastic band from Ølav North, you can put the compress in the elastic band.
3. Let the compress sit between 15-20 minutes and do not touch it. Replace every 1-1.5 hours if necessary.

### WARM

For temporary pain relief of aching muscles and joints, nagging back pain or menstrual cramps.

#### Hot water method

1. Boil 4-5 liters of water.
2. Remove the pan of water from the heat.
3. Immerse the compress for about 10 minutes.
4. Remove the compress from the water safely and wrap it in a towel or Ølav North's elastic band if purchased.

#### Microwave method

1. Put the compress straight in the microwave so that the gel is evenly distributed.
2. Set the microwave to medium heat and heat for 60 seconds. If more heat is needed, the compress can be heated for an additional 15 seconds at a time.
3. Memorize the total time for future use.
4. Always put the compress in the elastic band of Ølav North or in a towel.

#### ATTENTION!

Please make sure that the compress does not come into direct contact with the skin. Please put it in the elastic band of Ølav North or in a towel.

- Do not use the compress if you suffer from circulatory complications and/or are hypersensitive to hot/cold contact with the skin.
- Keep a close eye on the compress when it is heated in the microwave.
- Stop using the compress as soon as the gel becomes too hard.
- Use only as described above.
- Keep out of reach of children.

Made in China

