

**en – Medical Device – Instructions for Use**

**Intended use:** Application of cold or heat therapy to affected area.

**Intended user:** lay person and healthcare professional

**Indications:** All conditions where hot therapy helps muscles to relax by promoting blood flow, or cold therapy to decrease swelling by reducing blood flow. Alternating heat and cold may help reduce exercise-induced muscle pain.

**Contra-indications for hot or cold therapy:** Individuals who are sensitive to temperature extremes, such as those with cardiovascular problems (e.g. deep vein thrombosis, raynaud’s disease), diabetes, nerve damage, paralysis, skin irritation. If skin is broken, treat wound and apply (sterile) bandage to the injury before using.

**Precautions & Warnings:** Consult a healthcare professional before use. Do not open the pack. Do not puncture the pack and/or ingest content. If contents come into contact with eyes or skin: flush with water and contact a healthcare professional. Never sit, lay or lean against the pack. Do not fall asleep while using the pack. Do not use along with sports creams, balms or lotions. Do not apply on sensitive skin areas. Always check to make sure pack is not too hot or too cold before applying. Use the Pack in a soft cloth or over clothing to avoid direct skin contact; for Soft Touch and Pearl Pack this is not mandatory but highly recommended. Apply for maximum 20 minutes. Wait at least 20 minutes before re-applying. An overheated pack may cause injury. Overheating may cause the pack to rupture. Do not use on infants.

**How to use:** Reusable. For external use only. For heating times: see front of this document. Test the product on the body for 2 minutes. If a hotter Pack is desired, microwave it in 5 seconds increments until the optimum temperature is reached. DO NOT EXCEED THE TOTAL HEATING TIME INDICATED. Do not use in hydrocollator. For freezing times: see front of this document. For longer product life: use for Hot or Cold, not for both. When placing the Pack in the freezer, lay it flat, not folded.

Report any serious incident (death, serious deterioration of health, serious public health threat) to the Manufacturer and your Competent Authority.

**fr – Dispositif médical – Notice d’utilisation**

**Destination:** Application de la thérapie au froid ou à la chaleur à la zone touchée. **Utilisateur destiné:** Profane et professionnel de la santé.

**Indications:** Toutes les conditions dans lesquelles la thérapie à la chaleur aide les muscles à se détendre en favorisant la circulation sanguine ou la thérapie au froid aide à diminuer l’enflure en réduisant la circulation sanguine. L’alternance de chaleur et de froid peut aider à réduire les douleurs musculaires induites par l’exercice.

**Contra-indications:** Les personnes sensibles aux températures extrêmes, telles que celles ayant des problèmes cardiovasculaires (par exemple, thrombose veineuse profonde, maladie de Raynaud), diabète, lésions nerveuses, paralysie, irritation cutanée. Si la peau est cassée, traitez la plaie et appliquez un bandage (stérile) sur la blessure avant de l’utiliser.

**Précautions & Avertissements:** Consultez un professionnel de la santé avant usage. N’ouvrez pas la compresse. Ne percez pas la compresse et / ou n’ingérez pas de contenu. Si le contenu de la compresse entre

en contact avec la peau ou les yeux, rincer abondamment avec de l’eau et contacter un professionnel de la santé. Ne jamais s’asseoir, s’allonger ou s’appuyer contre la compresse. Ne vous endormez pas lorsque vous utilisez la compresse. Ne jamais utiliser la compresse en combinaison avec des crèmes, huiles, liniments ou lotions. Ne pas appliquer sur les zones de peau sensibles. Vérifiez toujours pour vous assurer que la compresse n’est pas trop chaude ou trop froide avant d’appliquer. Utilisez toujours la compresse dans un linge ou sur des vêtements pour éviter tout contact direct avec la peau, pour Soft Touch et Pearl Pack ce n’est pas obligatoire mais fortement recommandé. Appliquer pendant 20 minutes maximum. Attendez au moins 20 minutes avant de réappliquer. Une compresse surchauffée peut provoquer des blessures. La surchauffe peut provoquer la rupture de la compresse. Ne pas utiliser sur les nourrissons.

**Comment utiliser:** Réutilisable. Pour usage externe uniquement. Pour les temps de chauffe: voir le recto de ce document. Testez le produit sur le corps pendant 2 minutes. Pour que la compresse soit plus chaud, la passer au micro-ondes par intervalles de 5 secondes jusqu’à la température souhaitée. NE PAS DÉPASSER LE TEMPS TOTAL DE CHAUFFAGE INDIQUÉ. Ne pas chauffer dans l’hydrocollant. Pour les temps de congélation: voir le recto de ce document. Pour une durée de vie prolongée: utilisez la compresse soit froide ou soit chaude, mais pas pour les deux; placez la compresse parfaitement à plat dans le congélateur.

Notifiez tout incident grave (mort, grave dégradation de l’ état de santé, menace grave pour la santé publique) au fabricant et à l’ autorité compétente.

**de - Medizinprodukt - Gebrauchsanweisung**

**Zweckbestimmung:** Anwendung der Kälte- oder Wärmetherapie auf den betroffenen Bereich. **Vorgesehenen Anwender:** Laie und Angehörige der Gesundheitsberufe.

**Indikationen:** Alle Zustände, bei denen die Wärmetherapie durch Förderung der Durchblutung zur Entspannung der Muskeln oder die Kältetherapie durch Verringerung der Durchblutung zum Abschwellen beiträgt. Der Wechsel von Wärme und Kälte kann helfen, trainingsbedingte Muskelschmerzen zu reduzieren.

**Kontraindikationen für die Heiß- oder Kältetherapie:** Personen, die empfindlich auf extreme Temperaturen reagieren, z. B. mit Herz-Kreislauf-Problemen (z. B. tiefe Venenthrombose, Raynaud-Krankheit), Diabetes, Nervenschäden, Lähmungen, Hautreizungen. Wenn die Haut gebrochen ist, behandeln Sie die Wunde und legen Sie vor der Verwendung einen (sterilen) Verband auf die Verletzung. **Vorsichtsmaßnahmen & Warnhinweise:** Konsultieren Sie vor der Verwendung einen Angehörige der Gesundheitsberufe. Öffnen Sie die Komresse nicht. Durchstechen Sie die Komresse nicht und / oder nehmen Sie keine Inhalte auf. Wenn der Inhalt mit Augen oder Haut in Kontakt gekommen ist, spülen Sie diese mit fließendem Wasser aus und kontaktieren ggf. einen Angehörige der Gesundheitsberufe. Legen Sie die Komresse immer oben auf Ihren Körper, nicht darunter. Schlafen Sie nicht ein, während Sie die Komresse verwenden. Wenden Sie die Komresse nicht zusammen mit Sportsalben, Cremes, Lotionen oder andere Einreibungen an. Nicht auf empfindliche Hautpartien auftragen. Stellen Sie vor dem Auftragen immer sicher, dass

die Komresse nicht zu heiß oder zu kalt ist. Verwenden Sie die Komresse in einem weichen Tuch oder über der Kleidung, um direkten Hautkontakt zu vermeiden. Für Soft Touch und Pearl Pack ist dies nicht obligatorisch, wird jedoch dringend empfohlen. Maximal 20 Minuten auftragen. Warten Sie mindestens 20 Minuten, bevor Sie sich erneut bewerben. Eine überhitzte Komresse kann zu Verletzungen führen. Überhitzung kann zum Bersten der Komresse führen. Nicht bei Säuglingen anwenden..

**Wie benutzen:** Nur für äußere Anwendung. Wiederverwendbar. Heizzeiten: siehe Vorderseite dieses Dokuments. Testen Sie die Komresse 2 Minuten lang am Körper. Wenn eine heißere Komresse gewünscht wird, legen Sie sie in Schritten von 5 Sekunden in Mikrowellengerat, bis die optimale Temperatur erreicht ist. ÜBERSCHREITEN SIE NICHT DIE ANGEGEBENE GESAMTHEITZEIT. Gefrierzeiten: siehe Vorderseite dieses Dokuments. Für eine längeren Erhalt der Komresse: Benutzen Sie die Komresse nur entweder für Kalte- oder für Warme-anwendung, jedoch nicht für beides. Melden Sie jeden schwerwiegenden Vorkommnis (Tod, schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustand, schwerwiegende Gefahr für die öffentliche Gesundheit) an den Hersteller und Ihre zuständige Behörde.

**nl - Medisch hulpmiddel – Gebruiksaanwijzing**

**Beoogd gebruik:** Toepassing van koude- of warmtetherapie op de getroffen lichaamszone. **Beoogde gebruiker:** leek en zorgprofessional **Indicaties:** Alle aandoeningen waarbij warmtetherapie de spieren helpt ontspannen door de bloedstroom te bevorderen of waarbij koudetherapie zwelling helpt afnemen door de bloedstroom te verminderen. Warmte en koude afwisselen kan spierpijn door inspanning helpen verminderen.

**Contra-indicaties:** Personen die gevoelig zijn voor extreme temperaturen, zoals diegenen met cardiovasculaire problemen (bijv. diepe veneuze trombose, de ziekte van Raynaud), diabetes, zenuwbeschadiging, verlamming, huidirritatie. Als de huid beschadigd is, behandel de wond dan en breng voor gebruik (steriel) verband aan op de wond. **Voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen:** Raadpleeg vóór gebruik een zorgprofessional. Het Pack niet openen. Het Pack niet doorprikken en/of de inhoud inslikken. Als de inhoud in contact komt met de huid of de ogen, goed spoelen met water en een zorgprofessional raadplegen. Niet op het Pack zitten, leunen of liggen. Niet slapen tijdens gebruik. Niet samen met sportcrèmes, balsems of lotions gebruiken. Niet aanbrengen op gevoelige huid. Altijd vóór gebruik checken of het Pack niet te warm of te koud is. Gebruik gedurende maximum 20 minuten. Minstens 20 minuten wachten tussen sessies. Wikkel het Pack altijd in een doek om direct contact met de huid te vermijden; voor Soft Touch en Pearl Pack is dit niet verplicht maar wel sterk aanbevolen. Oververhitting kan verwondingen veroorzaken. Oververhitting kan leiden tot scheuren. Gebruik niet bij zuigelingen.

**Hoe gebruiken:** Enkel voor uitwendig gebruik. Herbruikbaar. Voor op-warmtijden: zie voorzijde van dit document. Probeer eerst gedurende 2 minuten op het lichaam. Indien meer warmte gewenst is, het Pack in de microgolfoven/magnetron in stappen van 5 seconden bijwarmen tot de gewenste temperatuur is bereikt. OVERSCHRIJD DE AANGE-GEVEN TOTALE VERWARMINGSTIJD NIET. Niet opwarmen in een

hydrocollator. Voor vriestijden: zie voorzijde van dit document. Om het product langer mee te laten gaan: gebruik koud of warm, niet beide. Leg het Pack plat in de vriezer, niet opgeplooid.

Meld elk ernstig incident (overlijden, verslechtering gezondheidstoestand, ernstige bedreiging voor de volksgezondheid) aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit.

**es – Producto sanitario - Instrucciones de uso**

**Finalidad prevista:** Aplicación de terapia de frío o calor en el área afectada. **Usuario previsto:** profano y profesional de la salud. **Indicaciones:** Todas las afecciones en las que la terapia con calor ayuda a relajar los músculos al promover el flujo sanguíneo o la terapia con frío para disminuir la hinchazón al reducir el flujo sanguíneo. La alternanza de calor y frío puede ayudar a reducir el dolor muscular inducido por el ejercicio.

**Contraindicaciones para la terapia de frío o calor:** personas sensibles a temperaturas extremas, como aquellas con problemas cardiovasculares (p. ej., trombosis venosa profunda, enfermedad de Raynaud), diabetes, daño nervioso, parálisis, irritación de la piel. Si la piel está rota, trate la herida y aplique un vendaje (estéril) a la herida antes de usar.

**Precauciones y advertencias:** Consulte a un profesional de la salud antes de usar. No abra la compresa. No perforar la compresa y / o ingerir contenido. Si el contenido entra en contacto con la piel o los ojos, limpia con agua y consulta un profesional de la salud. Nunca se siente, recueste o apoye sobre la compresa. No se duerma mientras usa la compresa. No utilizar en combinación con cremas deportivas, bálsamos, linimentos o lociones. No aplicar en zonas sensibles de la piel. Siempre verifique que la compresa no esté demasiado caliente o demasiado fría antes de aplicar. Use la compresa en un paño suave o sobre la ropa para evitar el contacto directo con la piel; para Soft Touch y Pearl Pack esto no es obligatorio pero muy recomendable. Aplicar por máximo 20 minutos. Espere al menos 20 minutos antes de volver a aplicar. Una compresa sobrecalentada puede causar lesiones. El sobrecalentamiento puede hacer que la compresa se rompa. No usar en bebés.

**Cómo utilizar:** Reutilizable. Solo para uso externo. Para tiempos de calentamiento: vea el frente de este documento. Pruebe el producto en el cuerpo durante 2 minutos. Si desea una compresa más caliente, caliéntela en microondas en incrementos de 5 segundos hasta alcanzar la temperatura óptima. NO EXCEDA EL TIEMPO TOTAL DE CALENTAMIENTO INDICADO. No utilizar en hydrocollator. Para tiempos de congelación: vea el frente de este documento. Para una vida útil más larga del producto: Úselo para calor o frío, no para ambos; Al colocar la compresa en el congelador, colóquela plana, no doblada. Informe cualquier incidente grave (muerte, deterioro grave de la salud, amenaza grave para la sa-lud pública) al fabricante y a su autoridad competente.

**it - Dispositivo medico - Istruzioni per l’uso**

**Destinazione d’uso:** applicazione della terapia del freddo o del calore sulla zona interessata. **Utilizzatore previsto:** profano un operatore sanitario **Indicazioni:** tutte le condizioni in cui la terapia del caldo aiuta i muscoli a rilassarsi promuovendo il flusso sanguigno o in cui la terapia del freddo aiuta a diminuire il gonfiore riducendo il flusso sanguigno. L’alternanza di caldo e freddo può aiutare a ridurre il dolore muscolare indotto dall’esercizio.

**Controindicazioni:** individui sensibili a temperature estreme, come quelli con problemi cardiovascolari (ad es. Trombosi venosa profonda, malattia di Raynaud), diabete, danni ai nervi, irritazione della pelle. Se la pelle è rotta, trattare la ferita e applicare una benda (sterile) sulla lesione prima dell’uso.

**Precauzioni & avvertenze:** Consultare un operatore sanitario prima dell’uso. Non aprire il pack. Non forare il pack e / o ingerire il contenuto. Se il contenuto viene a contatto con gli occhi o con la pelle, lavare abbondantemente con acqua e consultare un operatore sanitario. Non sedersi, sdraiarsi o appoggiarsi mai sul pack. Non addormentarsi durante l’uso. Non utilizzare in combinazione con creme sportive, balsami, linimenti o lozioni. Non applicare su zone della pelle sensibili. Verificare sempre che il pack non sia troppo caldo o troppo freddo prima dell’applicazione. Utilizzare il pack in un panno morbido o sopra gli indumenti per evitare il contatto diretto con la pelle; per Soft Touch e Pearl Pack questo non è obbligatorio ma altamente raccomandato. Applicare per un massimo di 20 minuti. Attendere almeno 20 minuti prima di riapplicare. Un pack surriscaldato può causare lesioni. Il surriscaldamento può causare la rottura del pack. Non usare su neonati. **Come usare:** Solo per uso esterno. Riutilizzabile. Per i tempi di riscaldamento: vedere davanti a questo documento. Testare il prodotto sul corpo per 2 minuti. Per rendere il pack più caldo, cuocilo nel microonde a intervalli di 5 secondi fino a raggiungere la temperatura desiderata. NON SUPERARE IL TEMPO TOTALE DI RISCALDAMENTO. Non utilizzare in hydrocollator. Per i tempi di congelamento: vedere davanti a questo documento. Per una maggiore durata del prodotto: utilizzare per caldo o freddo, non per entrambi; quando si posiziona il pack nel congelatore, adagiarlo piatto, non piegato. Segnalare qualsiasi incidente grave (decesso, grave deterioramento delle condizioni di salute, grave minaccia per la salute pubblica) al fabbricante e all’autorità competente.

**pt - Dispositivo médico - Instruções de utilização**

**Finalidade prevista:** Aplicação de terapia de frio ou calor na área afetada. **Usuário pretendido:** leigo e profissional de saúde.

**Indicações:** Todas as condições em que a terapia quente ajuda os músculos a relaxar, promovendo o fluxo sanguíneo, ou em que a terapia fria ajuda a diminuir o inchaço, reduzindo o fluxo sanguíneo. Alternar calor e frio pode ajudar a reduzir a dor muscular induzida por exercícios.

Contra-indicações: indivíduos que são sensíveis a extremos de temperatura, como aqueles com problemas cardiovasculares (por exemplo, trombose venosa profunda, doença de raynaud), diabetes, danos nos nervos, paralisia, irritação da pele. Se a pele estiver rompida, trate

a ferida e aplique bandagem (estéril) na lesão antes de usar.

**Precauções & advertências:** Consulte um profissional de saúde antes de usar. Não abra a compressa. Não fure a compactação e / ou ingerir conteúdo. Se o conteúdo entrar em contato com a pele ou os olhos, limpe com água e consulte um profissional de saúde. Nunca sente, deite ou descanse na compressa. Não adormeça enquanto estiver usando a compressa. Não use em combinação com cremes esportivos, bálsamos, linimentos ou loções. Não aplique em áreas sensíveis da pele. Verifique sempre se a almofada não está muito quente ou muito fria antes de aplicar. Use a compressa em um pano macio ou sobre roupas para evitar o contato direto com a pele; para Soft Touch e Pearl Pack isso não é obrigatório, mas altamente recomendado Inscreva-se por no máximo 20 minutos. Inscreva-se por no máximo 20 minutos. Aguarde pelo menos 20 minutos antes de aplicar novamente. Uma compressa superaquecida pode causar ferimentos. Superaquecimento pode causar a quebra da compressa. Não use em bebês.

**Como usar:** Somente para uso externo. Reutilizável. Para tempos de aquecimento: veja a frente deste documento. Teste o produto no corpo por 2 minutos. Se você deseja uma compressa mais quente, coloque no microondas em incrementos de 5 segundos até que a temperatura ideal seja atingida. NÃO EXCEDE O TEMPO TOTAL DE AQUECIMENTO. Não use em hidrocolador. Para tempos de congelamento: veja a frente deste documento. Para uma vida útil mais longa do produto: use-o para quente ou frio, não para ambos; ao colocar a compressa no freezer, coloque-a plana, sem dobrar.

Relatar qualquer incidente grave (morte, deterioração grave da saúde, séria ameaça à saúde pública) ao fabricante e à sua autoridade competente.

**da - Medicinsk Udstyr – Brugsanvisning**

**Erklæret formål:** Anvendelse af kold eller varmebehandling på det berørte område. **Beregnet bruger:** lægmand og sundhedspersonale. **Indikationer:** Alle tilstande, hvorved varm terapi hjælper muskler med at slappe af ved at fremme blodgennemstrømningen, eller hvorved koldterapi hjælper med at mindske hævelse ved at reducere blodgennemstrømningen. Skiftende varme og kulde kan hjælpe med at reducere træningsinduceret muskelsmerter.

**Kontraindikationer til varm eller kold terapi:** Personer, der er følsomme over for ekstreme temperaturer, såsom dem med hjerte-kar-problemer (f.eks. dyb venetrombose, raynauds sygdom), diabetes, nerveskader, lammelse, hudirritation. Hvis huden er brudt, skal du behandle såret og påføre (steril) bandage på skaden inden brug. **Forholdsregler og advarsler:** Konsulter en sundhedspersonale inden brug. Åbn ikke Pack. Punkter ikke Pack og / eller indtag indholdet. Hvis indholdet kommer i kontakt med øjne eller hud: skyl med vand og kontakt en sundhedsfaglig personale. Sæt aldrig, læg eller læn dig mod Pack. Må ikke falde i søvn, mens du bruger Pack. Må ikke anvendes i kombination med sportscremer, balsam og lotion. Må ikke anvendes på følsomme hudområder. Kontroller altid, at Pack ikke er for varm eller for kold, før den påføres. Brug Pack i en blød klud eller over klæde for at undgå direkte hudkontakt; til Soft Touch og Pearl Pack er dette ikke obligatorisk, men anbefales stærkt. En overophedet Pack kan forårsage personskade. Påfør i maksimalt 20 minutter. Vent mindst 20 minutter, før du påfører igen. En overophedet Pack

kan forårsage personskade. Overophedning kan forårsage, at Pack sprænger. Brug ikke på spædbørn.

**Sådan bruges:** Kun til ekstern brug. Genanvendelig; For opvarmningstider: se forsiden af dette dokument. Test produktet på kroppen i 2 minutter. Hvis der ønskes en varmere Pack, mikrobølgeovn den i trin på 5 sekunder, indtil den optimale temperatur er nået. OVERSKRID IKKE DEN ANGVIVNE TID. Må ikke bruges i hydrokollator. For frysetider: se forsiden af dette dokument. For længere levetid: brug til varmt eller koldt, ikke til begge dele; når du lægger Pack i fryseren skal du lægge den fladt, ikke foldet. Rapportør enhver alvorlig hændelse (død, alvorlig forringelse af sundheden, alvorlig fare for folkesundheden) til producenten og din kompetente myndighed.

**sv - Medicinteknisk produkt – Bruksanvisning**

**Avsett ändamål:** Applicering av kyla eller värmebehandling på det drabbade området. **Avsedda ändamål:** lekman och hälso- och sjukvårdspersonal **Indikationer:** Alla förhållanden där varm terapi hjälper muskler att slappna av genom att främja blodflödet, eller kallterapi för att minska svullnad genom att minska blodflödet. Växlande värme och kyla kan hjälpa till att minska muskelsmärta.

**Kontraindikationer för varm eller kall terapi:** Individer som är känsliga för extrema temperaturer, till exempel de med hjärt-kärlproblem (t.ex. djup ventrombos, raynauds sjukdom), diabetes, nervskador, förlamning, hudirritation. Om huden är trasig, behandla såret och applicera (sterilt) bandage på skadan innan du använder den.

**Försiktighetsåtgärder och varningar:** Rådfråga en hälso- och sjukvårdspersonal före användning. Öppna inte packning. Punktera inte packning och / eller förtär innehållet. Om innehållet kommer i kontakt med ögon eller hud: spola med vatten och kontakta en sjukvårdspersonal. Sitt aldrig, lägg eller lut dig aldrig på packning. Somna inte när du använder packning. Använd inte den i kombination med sportkrämer, balsam eller lotion. Applicera inte på känsliga hudområden. Kontrollera alltid att packning inte är för varmt eller för kallt innan du applicerar. Använd Pack i en mjuk trasa eller överkläder för att undvika direkt hudkontakt; för Soft Touch och Pearl Pack är detta inte obligatoriskt men rekommenderas starkt. Applicera i högst 20 minuter. Vänta minst 20 minuter innan du applicerar på nytt. Ett överhettat packning kan orsaka skador. Överhettning kan göra att packning brister. Använd inte spädbarn.

**Hur man använder:** Endast för extern användning. Återanvändbar. För uppvarmningstider: se framsidan av detta dokument. Testa produkten på kroppen i 2 minuter. Om ett varmare packning önskas, mikrovåg det med steg om 5 sekunder tills den optimala temperaturen har uppnåtts. ÖVERGANG INTE DEN TOTALA VÄRMNINGSTIDEN. Använd inte i hydrokollator. För frysningstider: se framsidan av detta dokument. För längre produktliv: använd för varm eller kall, inte för båda; när du placerar packning i frysen, lägg den platt, inte vikta. Rapportera alla allvarliga händelser (dödsfall, allvarlig försämring av hälsan, allvarligt hot mot folkhälsan) till tillverkaren och din behöriga myndighet.

## fi - Lääketieteellinen laite - käyttöohjeet

**Καυτόtarkoitος:** Kylmä- tai lämpöhoidon levittäminen kärsineelle alueelle. **Tarkoitettu käyttäjä:** maallikko ja terveydenhuollon ammattilainen.

**Καyttöaiheet:** Kaikki olosuhteet, joissa kuuma hoito auttaa lihaksia rentoutumaan edistämällä verenkiertoa, tai kylmähoito turvotuksen vähentämiseksi vähentämällä verenkiertoa. Lämmön ja kylmän vuorottelu voi auttaa vähentämään liikunnan aiheuttamaa lihaskipua.

Vasta-aiheet kuumalle tai kylmälle hoidolle: Henkilöt, jotka ovat herkkiä äärilämpötiloille, kuten sydän- ja verisuonitauteihin (esim. Syvä laskimotromboosi, raynaudin tauti), diabetekseen, hermovaurioihin, halvaantumiseen, ihoärsytykseen. Jos iho on rikki, käsittele haava ja kiinnitä (steriili) side vammalle ennen käyttöä.

**Varoitimet ja varoitukset:** Ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen ennen käyttöä. Älä avaa pakkausta. Älä puhkaise pakkausta ja / tai nielaise sisältöä. Jos sisältö joutuu silmiin tai iholle: huuhtele vedellä ja ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen. Älä koskaan istu, makaa tai nojaa pakkausta vasten. Älä nukahda pakkausta käyttäessäsi. Älä käytä yhdessä voiteiden, balsamien tai voiteiden kanssa. Varmista ennen levittämistä, että pakkaus ei ole liian kuuma tai liian kylmä. Älä levitä herkälle iholle. Käytä pakkausta pehmeässä liinassa tai päällysvaatteissa (Soft Touch ja Pearl Pack: ei pakollinen, mutta erittäin suositeltava). Levitä enintään 20 minuuttia. Odota vähintään 20 minuuttia ennen uudelleen levittämistä. Ylikuumentunut pakkaus voi aiheuttaa loukkaantumisen. Ylikuumeneminen voi aiheuttaa pakkauksen repeämisen. Älä käytä imeväisille.

**Kuinka käyttää:** Vain ulkoiseen käyttöön. Uudelleenkäytettävä. Lämmitysajat: katso tämän asiakirjan etuosaa. Testaa tuotetta vartalolla 2 minuutin ajan. Jos haluat kuumentaa pakkauksen, mikroaaltoa sitä 5 sekunnin välein, kunnes optimaalinen lämpötila on saavutettu. ÄLÄ YLITÄ ILMOITETTUA YHTEENSÄ. Älä käytä hydrokolaattorissa. Jäätymisajat: katso tämän asiakirjan etuosaa. Tuotteen pidempi käyttöikä: käytä kuumalle tai kylmälle, ei molemmille. Kun laitat pakkauksen pakastimeen, aseta se tasaisesti taittamatta. Ilmoita kaikista vakavista tapahtumista (kuolema, vakava terveydentilan heikkeneminen, vakava kansanterveysuhka) valmistajalle ja toimivaltaiselle viranomaiselle.

### pl - Wyród medyczny - Instrukcja używania

**Przeznaczenie zastosowanie:** terapij zimnem lub ciepłem na dotknięty obszar. **Przewidzianych użytkowników:** laik i pracownik służby zdrowia **Wskaźania:** Wszystkie stany, w których terapia gorąca pomaga rozluźnić mięśnie, pobudzając przepływ krwi, lub terapia zimnem w celu zmniejszenia obrzęku poprzez zmniejszenie przepływu krwi. Naprzemienne ciepło i zimno mogą pomóc zmniejszyć ból mięśni wywołany wysiłkiem fizycznym.

**Przeciwwskazania:** Osoby wrażliwe na ekstremalne temperatury, takie jak osoby z problemami sercowo-naczyniowymi (np. Zakrzepica żył głębokich, choroba Raynauda), cukrzyca, uszkodzenie nerwów, paraliż, podrażnienie skóry. Jeśli skóra jest uszkodzona, należy opatrzyć ranę i założyć (sterylny) bandaż na ranę przed użyciem. **Środkach ostrożności, ostrzeżenia:** Przed użyciem skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia. Nie otwieraj opakowania. Nie przekuluj opakowania i / lub spożywać treści. W przypadku kontaktu zawartości z oczami lub skórą: splukaj wodą i skontaktować się z pracowni-

kiem służby zdrowia. Nigdy nie siadaj, nie kładź się ani nie opieraj o paczkę. Nie zasypiaj podczas korzystania z zestawu. Nie stosować w połączeniu z kremami, balsamami lub płynami sportowymi. Nie nakładać na wrażliwe obszary skóry. Przed zastosowaniem zawsze sprawdź, czy opakowanie nie jest za gorące lub za zimne. Użyj paczki w miękkiej szmatce lub na ubraniu (nie jest to obowiązkowe, ale wysoce zalecane w przypadku Soft Touch i Pearl Pack). Złóż wniosek przez maksymalnie 20 minut. Poczekaj co najmniej 20 minut przed ponownym zastosowaniem. Przegrzana paczka może spowodować obrażenia. Przegrzanie może spowodować pęknięcie opakowania. Nie stosować u niemowląt.

**Jak używać:** wielokrotnego użytku. Tylko do użytku zewnętrznego. Czasy ogrzewania: patrz przód tego dokumentu. Przetestuj produkt na ciele przez 2 minuty. Jeśli požądane jest cieplejsze opakowanie, podgrzewaj je mikrofalami co 5 sekund, aż do osiągnięcia optymalnej temperatury. NIE PRZEKRACZAJ CAŁKOWITEGO CZASU OGRZEWANIA. Nie stosować w hydrokolatorze. Czasy zamrażania: patrz przód tego dokumentu. Dla dłuższej żywotności produktu: Używaj na gorąco lub zimno, nie na oba. Umieszczając paczkę w zamrażarce, połóż ją płasko, nie składając.

Wszelkie poważne incydenty (śmierć, poważne pogorszenie stanu zdrowia, poważne zagrożenie zdrowia publicznego) należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi.

### el – Ιατροτεχνολογικό προϊόν - Οδηγίες χρήσης

**Προβλεπόμενη χρήση:** Εφαρμογή ψυχρής ή θερμικής θεραπειάς στην πληγείσα περιοχή. **Προβλεπόμενος χρήσης:** απλός και επαγγελματίας υγείας

**Ενδείξεις:** Όλες οι καταστάσεις όπου η καυτή θεραπεία βοηθά τους μυς να χαλαρώσουν προωθώντας τη ροή του αίματος ή ψυχρή θεραπεία για να μειώσει τη πρήξιμο μειώνοντας τη ροή του αίματος. Η εναλλαγή θερμότητας και κρύου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του μίικού πόνου που προκαλείται από τη άσκηση.

**Αντενδείξεις για καυτή ή κρύα θεραπεία:** Ατομα που είναι ευαίσθητα σε ακραίες θερμοκρασίες, όπως εκείνα με καρδιαγγειακά προβλήματα (π.χ. βαθιά φλεβική θρόμβωση, ασθένεια raynaud), διαβήτης, νευρική βλάβη, παράλυση, ερεθισμός του δέρματος. Εάν το δέρμα είναι στασιμένο, θεραπεύστε την πληγή και εφαρμόστε (αποστειρωμένο) επίδεσμο στον τραυματισμό πριν από τη χρήση.

**Αντενδείξεις για ψυχρή θεραπεία:** Μυϊκές κράμπες, ανοιχτό τραύμα ή φλύκταινες δέρμα, ασθενής με αγγειακή νόσο ή συμπαθητική δυσλειτουργία, όταν μια νευρική διαταραχή επηρεάζει τη ροή του αίματος, ο ασθενής είναι υπερευαίσθητος στο κρύο.

**Προφυλάξεις και προειδοποιήσεις:** Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε πάντα έναν επαγγελματία υγείας. Μην ανοίγετε τη συσκευασία. Μην τρυπάτε τη συσκευασία ή / και απορροφάτε περιεχόμενο. Αν το περιεχόμενο έρθει σε επαφή με τα μάτια ή το δέρμα: ξεπλύνετε με νερό και επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία υγείας. Ποτέ μην καθίσετε επάνω, απλώστε ή στηριχτείτε στη συσκευασία. Μην κοιμηθείτε κατά τη χρήση της συσκευασίας. Μην εφαρμόζετε σε ευαίσθητες περιοχές του δέρματος.

Μην χρησιμοποιείτε μαζί με αθλητικές κρέμες, βάλασμα ή λοσιόν. Ελέγχετε πάντα για να βεβαιωθείτε ότι η συσκευασία δεν είναι πολύ ζεστή ή πολύ κρύα πριν την εφαρμογή. Χρησιμοποιήστε το πακέτο σε ένα μαλακό πανί ή τάνω σε ρούχα (δεν είναι αποχρεωτικό αλλά συνιστάται ιδιαίτερα για το Soft Touch και το Pearl Pack). Εφαρμόστε για 20 λεπτά το πολύ. Περιμένετε τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από

την εκ νέου εφαρμογή. Μια υπερθερμανθείσα συσκευασία μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Η υπερθέρμανση μπορεί να προκαλέσει φθορά στη συσκευασία. Να μην χρησιμοποιείται σε βρέφη. **Πώς να τα χρησιμοποιήσετε:** Μόνο για εξωτερική χρήση. Επαναχρησιμοποιούμενα. Για χρόνους θέρμανσης: δείτε μπροστά από αυτό το έγγραφο. Δοκιμάστε το προϊόν στο σώμα για 2 λεπτά. Αν επιθυμείτε ένα θερμότερο πακέτο, το φούνο μικροκυμάτων θα αυξάνεται σε 5 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η βέλτιστη θερμοκρασία. ΜΗΝ ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΤΕ ΤΟ ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΧΡΟΝΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ. Μην το χρησιμοποιείτε σε υδροθεραπευτή. Για τους χρόνους κατάψυξης: δείτε μπροστά από αυτό το έγγραφο. Για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής προϊόντος: Χρήση για ζεστό ή κρύο, όχι και για τα δύο. Όταν τοποθετείτε το πακέτο στην κατάψυξη, βάλτε το επίπεδο, μη διπλωμένο.

### tr - Tibbi Cihaz - Kullanım talimatları

**Kullanım amacı:** Etkilenen bölgeye soğuk veya ısı tedavisi uygulanması. **Hedef kullanıcı:** meslekten olmayan kişi ve sağlık uzmanı **Endikasyonlar:** Sıcak terapinin kan akışını teşvik ederek kasların gevşemesine veya kan akışını azaltarak şişmeyi azaltmak için soğuk tedaviye yardımcı olduğu tüm koşullar. Değişen sıcak ve soğuk, egzersize bağlı kas ağrısını azaltmaya yardımcı olabilir.

**Sıcak veya soğuk terapi için kontrendikasyonlar:** Kardiyovasküler problemler (ör. Derin ven trombozu, raynaud hastalığı), diyabet, sinir hasarı, felç, cilt tahrişi olanlar gibi aşıırı sıcaklıklara duyarlı kişiler. Cilt kırılırsa, yarayı tedavi edin ve kullanmadan önce yaraya (steril) bandaj uygulayın.

**Önlemler ve Uyarılar:** Kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışın. Paketi açmayın. Paketi delmeyin ve / veya içeriği yutmayın. İçerik göz veya cilt ile temas ederse: suyla yıkayın ve bir sağlık uzmanına başvurun. Asla çantaya oturmayın, uzanmayın veya yaslanmayın. Paketi kullanırken uykuya dalmayın. Spor kremleri, balzamları veya losyonlarla birlikte kullanmayın. Hassas cilt bölgelerine uygulamayın. Uygulamadan önce daima paketi çok sıcak veya çok soğuk olmadığından emin olun. Doğrudan cilt temasından kaçınmak için Paketi yumuşak bir bez veya üst giysi içinde kullanın; Soft Touch ve Pearl Pack için bu zorunlu değildir, ancak şiddetle tavsiye edilir. Maksimum 20 dakika uygulayın. Yeniden uygulamadan önce en az 20 dakika bekleyin. Aşırı ısınmış bir paket yaralanmaya neden olabilir. Aşırı ısınma, paketiñ yırtılmasına neden olabilir. Bebeklerde kullanmayın.

**Nasıl kullanılır:** Yeniden kullanılabilir. Yalnızca harici kullanım içindir. İstima süreleri için: bu belgenin ön tarafına bakın. Ürünü vücut üzerinde 2 dakika test edin. Daha sıcak bir Paket isteniyorsa, optimum sıcaklığa ulaşıłana kadar 5 saniyelik artışlarla mikrodalgada karıştırın. BELİRTİLEN TOPLAM İSITMA SÜRESİNİ AŞMAYIN. Hidrokolatörde kullanmayın. Donma süreleri için: bu belgenin ön tarafına bakın. Daha uzun ürün ömrü için: İkisi için değil, Sıcak veya Soğuk için kullanın. Paketi dondurucuya yerleştirirken katlamadan, düz bir şekilde koyun.

### rs | Upozorenje: Molimo pročitati pre upotrebe

**Использование по назначению:** Обработка пораженного участка холодом или теплом. **Предполагаемый пользователь:** неспециалист и медицинский работник.

**Показания:** все состояния, при которых горячая терапия помогает мышцам расслабиться, стимулируя кровоток, или холодная терапия для уменьшения отеков за счет уменьшения кровотока. Чередование тепла и холода может помочь уменьшить мышечную боль, вызванную физической нагрузкой. **Противопоказания для терапии горячим или холодным способом:** лица, чувствительные к перепадам температуры, например, с сердечно-сосудистыми проблемами (например, тромбоз глубоких вен, болезнь Рейно), диабетом, повреждением нервов, параличом, разражением кожи. Если кожа повреждена, обработайте рану и наложите (стерильную) повязку на травму перед использованием.

Меры предосторожности и предупреждения: Перед использованием проконсультируйтесь с врачом. Не открывайте упаковку. Не протыкайте упаковку и / или не проглатывайте содержимое. **При попадании содержимого в глаза или на кожу:** промойте водой и обратитесь к врачу. Никогда не садитесь, не лежите и не опирайтесь на рюкзак. Не засыпайте при использовании рюкзака. Не используйте вместе со спортивными кремами, балзамами или лосьонами. Не наносить на чувствительные участки кожи. Перед применением всегда проверяйте, не слишком ли горячий или слишком холодный пакет. Используйте упаковку в мягкой ткани или поверх одежды, чтобы избежать прямого контакта с кожей; для Soft Touch и Pearl Pack это не обязательно, но настоятельно рекомендуется. Применять максимум на 20 минут. Подождите не менее 20 минут перед повторным нанесением. Перегретый пакет может стать причиной травмы. Перегрев может привести к разрыву блока. Не использовать для младенцев.

**Как использовать:** Многоразовые. Только для наружного применения. Время нагрева: см. начало этого документа. Протестируйте продукт на теле в течение 2 минут. Если требуется более горячий пакет, разогревайте его с шагом 5 секунд, пока не будет достигнута оптимальная температура. **НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НАГРЕВА.** Не использовать в гидроколлаторе. Время замораживания: см. начало этого документа. Для увеличения срока службы продукта: используйте для горячего или холодного режима, но не для обоих. Помещая упаковку в морозильную камеру, кладите ее ровно, не складывая.

Сообщайте о любом серьезном происшествии (смерть, серьезное ухудшение здоровья, серьезная угроза здоровью населения) производителю и вашим компетентным органам.

### mk | Внимание: Пред употреба ве молиме прочитајте

**Наменета употреба:** Примена на ладна или топлинска терапија на погодената област. **Наменет корисник:** лаик и здравствен работник **Индикации:** Сите состојби каде жешката терапија им помага на мускулите да се релаксираат со промовирање на проток на крв или ладна терапија за намалување на отокот со намалување на протокот на крв. Наизменичната топлина и студ може да помогнат во намалувањето на мускулната болка предизвикана од вежбање. **Контраиндикации за топла или ладна терапија:** Личности кои се чувствителни на температурни крајности, како што се оние со кардиоваскуларни проблеми (на пр. Длабока венска тромбоза, болест на рејно), дијабетес, оштетување на нервите, парализа, иритација на кожата. Ако кожата е скршена, лекувајте ја раната и

ставете (стерилен) завој на повредата пред да ја користите.


**Мерки на претпазливост и предупредувања:** Консултирајте се со здравствен работник пред употреба. Не отворајте го пакувањето. Не дупнете го пакувањето и / или проголтајте ја содржината. Ако содржината стапи во контакт со очите или кожата: исплакнете се со вода и контактирајте здравствен работник. Никогаш не седете, легнувајте или потпирајте се на пакувањето. Не заспивајте додека го користите пакетот. Не користете заедно со спортски креми, мелами или лосиони. Не ставајте на чувствителни области на кожата. Секогаш проверувајте за да бидете сигурни дека пакувањето не е премногу топло или премногу ладно пред да аплицирате. Користете го Пакетот во мека крпа или преку облека за да избегнете директен контакт со кожата; за Soft Touch and Pearl Pack ова не е задолжително, но многу се препорачува.

Аплицирајте максимум 20 минути. Почекајте најмалку 20 минути пред повторно да аплицирате. Прегреан пакет може да предизвика повреда. Прегревањето може да предизвика пукање на пакувањето. Не користете кај доенчиња.

**Начин на употреба:** Повеќекратна употреба. Само за надворешна употреба. За време на греење: видете пред овој документ. Пробајте го производот на телото 2 минути. Ако сакате пожешко пакување, ставете го во микробранова печка во 5 секунди зголемување додека не се постигне оптималната температура. **НЕ ПРЕГЛЕДУВАЈТЕ ГО ВКУПНО ВРЕМЕТО НА ГРЕЕЕ ОБЕКЕНО.** Не користете во хидроколатор. За време на замрзнување: видете пред овој документ. За подолг век на траење на производот: користете за топла или ладна, не за обеете. Кога го ставате Пакетот во замрзнувач, поставете го рамно, не преклопен. Известете за секој сериозен инцидент (смрт, сериозно влошување на здравјето, сериозна закана за јавното здравје) на Производителот и вашиот надлежен орган.

#### Date of Issue: 2022-03-14

WWW.MOVES-YOU.COM

| MICROWAVE HEATING       |  | (C) Max Total Heating time | 1min45s           | 1min45s   | 2min5s    |            | 1min45s   | 1min45s   | 2min5s    | 4min45s   | 2min5s    |
|-------------------------|---|----------------------------|-------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                         |   | (B) Unit Increments        | 15s               | 15s       | 15s       |            | 15s       | 15s       | 15s       | 15s       | 15s       |
| REFERENCE & DESCRIPTION | REF   | (A) Standard Heating Time  | 1min              | 1min      | 1min20s   |            | 1min      | 1min      | 1min20s   | 4min      | 1min20s   |
|                         |   | Power                      | 750W              | 750W      | 750W      |            | 750W      | 750W      | 750W      | 750W      | 750W      |
| PRODUCT                 | Classic H/C Packs   | REF                        | Small             | Medium    | Large     | Soft Touch | 07-010302 | 07-010303 | 07-010304 | na        | na        |
|                         |   |                            |                   |           |           |            | Std       | 07-010202 | 07-010203 | 07-010204 | 07-010206 |
| PRODUCT                 | Standard/Soft Touch H/C Packs   | REF                        | 07-010102         | 07-010103 | 07-010104 | 07-010104  | 07-010102 | 07-010103 | 07-010104 | na        | na        |
|                         |   |                            | Classic H/C Packs | 07-010102 | 07-010103 | 07-010104  | 07-010104 | 07-010102 | 07-010103 | 07-010104 | na        |



### CLASSIC

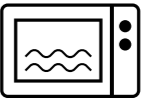







|        | REF       | UDI-DI         |
|--------|-----------|----------------|
| SMALL  | 07-010102 | 05420063004411 |
| MEDIUM | 07-010103 | 05420063004428 |
| LARGE  | 07-010104 | 05420063004435 |

### STANDARD

|               | REF       | UDI-DI         |
|---------------|-----------|----------------|
| SMALL         | 07-010202 | 05420063004442 |
| MEDIUM        | 07-010203 | 05420063004459 |
| LARGE         | 07-010204 | 05420063004466 |
| TRI-SECTIONAL | 07-010211 | 05420063004473 |

### SOFT TOUCH

|               | REF       | UDI-DI         |
|---------------|-----------|----------------|
| SMALL         | 07-010302 | 05420063004480 |
| MEDIUM        | 07-010303 | 05420063004497 |
| LARGE         | 07-010304 | 05420063004503 |
| TRI-SECTIONAL | 07-010311 | 05420063004510 |

|   |   |   |
|---|---|---|
|      |    |    |
| 750W  | 95°C / 200°F<br>2 minutes   | -18°C / 0°F<br>≥ 2 hours  |
|    |  |  |
| Qarad UK Ltd,<br>8 Northumberland Ave<br>Westminster, London WC2N 5BY<br>United Kingdom |  |  |



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tiselt (Willebroek)  
Belgium -Europe  
www.mvs-in-motion.com  
Find us on  