

EN | Caution: Please read before using

Consult a physician prior to use.

If contents comes in contact with eyes or skin, flush with water and contact a physician.

Never apply a Hot/Cold Pack directly to skin. This may cause burns.

Do not use on sensitive skin areas or on an open wound.

People with known or suspected circulatory problems should not use a Hot/Cold Pack except under direct supervision of a doctor.

Do not use a Hot/Cold Pack along with sports creams, balms, liniments or lotions.

Unattended use by children or incapacitated persons may be dangerous.

This is not a toy.

Do not use a Hot Pack on any part of the body where there is swelling, redness or immediately after injury. Cold therapy is recommended for these conditions.

For longer product life:

Use the Hot/Cold Pack for cold or for hot use, but not for both.

When placing the pack in the freezer, lay it flat, not folded.

Place the Hot/Cold Pack on top of you. Not the other way around.

COLD THERAPY:

Place gel pack into freezer for at least 1 to 2 hours.

Wrap Hot/Cold Pack in a cloth or towel, or use the special MoVeS Hot/Cold Pack Protection Sleeve.

Remove Hot/Cold Pack if it becomes uncomfortable.

Do not apply for more than 20 minutes at a time.

HOT THERAPY:

Microwave:

Place the Hot/Cold Pack flat in microwave oven.

Heat for 1 minute (750W).

Repeat with 30 seconds intervals until the desired temperature is achieved.

Hot Water:

Bring water to boil and remove from heat.

Place Hot/Cold Pack in hot water for 2 minutes or more until desired temperature is reached.

Remove Hot/Cold Pack from water with a pair of tongs.

Knead to distribute heat evenly.

If the Hot/Cold Pack is too hot, let cool before using.

Wrap Hot/Cold Pack in a cloth or towel, or use the special MoVeS Hot/Cold Pack Protection Sleeve.

Remove Hot/Cold Pack if it becomes uncomfortable.

Do not apply for more than 20 minutes at a time.

FR | Précaution d’emploi : A lire avant d’utiliser le produit

Consultez un médecin avant d'utiliser le produit. Si le contenu de la compresse entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer abondamment avec de l’eau et contacter votre médecin.

Ne jamais mettre la compresse directement sur la peau. Ceci peut causer des brûlures. Ne pas utiliser sur peau sensible ou sur une plaie. Ne pas utiliser la compresse en cas de problèmes de circulation sauf sous la supervision d'un médecin.

Ne jamais utiliser la compresse en combinaison avec des crèmes, huiles, liniments ou lotions. Ne pas laisser à la portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet. L'utilisation par des enfants ou des personnes handicapées sans

encadrement peut être dangereuse.

N'utilisez jamais une compresse chaude sur des enflures, ou directement après une blessure. Dans cette situation, une compresse froide est recommandée.

Pour une durée de vie prolongée :

La compresse est faite pour une utilisation froide OU chaude, mais pas pour les deux.

Placer la compresse parfaitement à plat dans le congélateur (pas de pli-ures)

Placez la compresse sur le corps et non pas en dessous afin d’éviter l’éclatement.

CRYOTHÉRAPIE :

Placez la compresse dans le congélateur pour au moins 1 à 2 heures.

Emballiez la compresse dans une serviette, ou utilisez la housse de protection MoVeS.

Otez la compresse si elle devient inconfortable.

Durée maximale d’application : 20 minutes

THERMOTHÉRAPIE :

1/ Micro-ondes

Placez la compresse au four à micro-ondes, parfaitement à plat.

Réchauffez pendant 1 minute (puissance 750W).

Répétez l’opération avec des intervalles des 30 secondes jusqu’à obtention de la température souhaitée.

2/ Eau chaude:

Faites bouillir de l’eau et éloignez le récipient du feu.

Placez ensuite la compresse dans l’eau chaude pendant 2 minutes ou plus longtemps jusqu’à obtention de la température souhaitée. Sortez la compresse de l’eau avec une pince.

Malaxez ensuite la compresse pour répartir la chaleur.

Si la compresse est trop chaude, laissez-la refroidir avant utilisation.

Emballiez la compresse dans une serviette, ou utilisez la housse de protection MoVeS.

Otez la compresse si elle devient inconfortable.

Durée maximale d’application : 20 minutes

DE | ACHTUNG: BITTE LESEN SIE DIESE HINWEISE VOR DEM GEBRAUCH DER HEIß/KALTPACKUNG

Konsultieren Sie vor der Benutzung einen Arzt.

Wenn der Inhalt mit Augen oder Haut in Kontakt gekommen ist, spülen Sie diese mit fließendem Wasser aus und kontaktieren ggf. einen Arzt.

Wenden Sie eine Heiß/Kalt-Packung niemals direkt auf der Haut an. Dies könnte zu Verbrennungen führen.

Wenden Sie die Heiß/Kaltpackung niemals auf empfindlicher Haut oder offenen Wunden an.

Personen mit bereits bekannten oder vermuteten Durchblutungsstörungen sollten eine Heiß/Kaltpackung nur unter Aufsicht eines Arztes anwenden. Wenden Sie die Heiß/Kaltpackung nicht zusammen mit Sportsalben, Cremes, Lotionen oder anderen Einreibungen an.

Eine unbeobachtete Anwendung bei Kindern oder nicht ansprechbaren Personen kann gefährlich sein.

Wenden Sie keine Heißpackung direkt nach einer Verletzung oder auf geschwollenen oder geröteten Körperstellen an. Für eine Behandlung mit Kälte gelten diese Einschränkungen nicht.

Für eine längeren Erhalt der Heiß/Kaltpackung empfehlen wir:

Benutzen Sie die Packung nur entweder für Kälte- oder für Wärmeanwendung, jedoch nicht für beides.

Wenn Sie die Packung in den Gefrierschrank legen, legen Sie diese flach und nicht gefaltet.

Legen Sie die Packung immer oben auf Ihren Körper, nicht darunter.

KÄLTETHERAPIE:

Legen Sie die Kältepackung für 1-2 Stunden in ein Gefrierfach.

Wickeln Sie die Heiß/Kaltpackung in ein Kleidungsstück oder ein dünnes Handtuch ein oder verwenden Sie den speziellen MoVeS-Schutzbeutel. Entfernen Sie die Packung, wenn es unangenehm wird.

Wenden Sie die Packung nicht länger als 20 Minuten pro Anwendung an.

WÄRMETHERAPIE:

Mikrowelle:

Legen Sie die Packung flach in ein Mikrowellengerät.

Anwendungszeit 1 Minute bei 750 Watt.

Schalten Sie das Gerät erneut in 30-Sekunden-Intervallen an bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

Heißes Wasser:

Bringen Sie ca. 1-2 Liter Wasser zum Kochen und schalten dann den Ofen aus.

Legen Sie die Heiß/Kaltpackung anschließend für ca. 2-3 Minuten in das heiße Wasser, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

Nehmen Sie die Packung mit einer Zange aus dem heißen Wasser. (Achtung Verbrennungsgefahr)

Kneten Sie die Packung, um eine gleichmäßige Wärmeverteilung zu gewährleisten.

Wenn die Packung noch zu heiß ist, lassen Sie diese vor der Anwendung abkühlen.

Wickeln Sie die Packung in ein Kleidungsstück oder dünnes Handtuch ein oder verwenden den speziellen MoVeS-Schutzbeutel.

Wenden Sie die Heißpackung nicht länger als 20 Minuten pro Anwendung an.

NL | OPGEPAST: LEZEN VOOR GEBRUIK

Raadpleeg een arts voor gebruik. Als de inhoud in contact komt met de huid of de ogen, goed spoelen met water en arts raadplegen.

Leg een Hot/Cold Pack nooit rechtstreeks op de huid. Dit kan brandwonden veroorzaken. Niet gebruiken op gevoelige huid of op een open wonde. Mensen met (vermoedens over) problemen met de bloedsomloop mogen een Hot/Cold Pack enkel gebruiken onder toezicht van een arts.

Gebruik een Hot/Cold Pack niet in combinatie met sport-crème, balsem, lotion of zalf. Gebruik door kinderen of gehandicapte personen zonder toezicht kan gevaarlijk zijn. Dit is geen speelgoed. Gebruik geen Hot Pack op een gezwollen of rood lichaamsdeel of vlak na het oplopen van een verwonding. In deze gevallen is koude therapie aangewezen.

Dit product gaat langer mee:

- wanneer het gebruikt wordt voor koude OF warmte therapie, maar niet voor allebei;

- wanneer het vlak en niet gevouwen in de diepvries wordt gelegd;

- de patiënt niet op het product gaat liggen/zitten.

KOUDE THERAPIE:

Leg de Hot/Cold Pack minstens 1 à 2 uur in de diepvries.

Draai de Hot/Cold Pack in een (hand)doek of de speciale MoVeS Hot/Cold

Pack Beschermhoes.

Verwijder de Hot/Cold Pack als het oncomfortabel wordt.

Niet langer dan 20 minuten gebruiken.

WARMTE THERAPIE:

Microgolfoven:

Plaats de Hot/Cold Pack plat in de microgolfoven.

Verwarm gedurende 1 minuut (750 W)

Herhaal met intervallen van 30 seconden tot de gewenste temperatuur bereikt is.

Warm water:

Breng water aan de kook en verwijder van de warmtebron.

Laat Hot/Cold Pack gedurende 2 of meer minuten wellen tot wanneer de gewenste temperatuur bereikt is.

Neem Hot/Cold Pack met een tang uit het water.

Kneed om de warmte evenredig te verdelen.

Als de Hot/Cold Pack te warm is, laat even afkoelen vooraleer te gebruiken.

Draai de Hot/Cold Pack in een (hand)doek of de speciale MoVeS Hot/Cold Pack Beschermhoes.

Verwijder de Hot/Cold Pack als het oncomfortabel wordt.

Niet langer dan 20 minuten gebruiken.

ES | PRECAUCION: PORFAVOR LEER ANTES DE SU UTILIZACIÓN

Pregunta a un fisioterapeuta antes de su utilización. Si el contenido entra en contacto con la piel o los ojos, limpia con agua y consulta a un medico.

No aplicar nunca en contacto directo con la piel. Puede causar quemaduras. No usar en areas sensibles o en heridas. Las personas que padezcan problemas circulatorios no deberian usarlo, solo bajo supervisión médica. No utilizarlo con cremas calentadoras o lillimentos. La utilización por niños solos o personas incapacitadas puede ser peligrosa.

No es un juguete.

No utilizar un pack de calor en ninguna parte de cuerpo que este su- dando, enrojecida o inmediatamente despues de un accidente. La terapia de frio es recomendada en estos casos.

Recomendaciones de uso: Utilizar el pack bien para frio o bien para calor, no para los dos. Colocar el pack en el congelador siempre estirado, nunca doblado. Colocar el pack siempre encima de una zona anatómica, nunca alrededor.

TERAPIA DE FRIO Colocar el pack al menos 1a 2 horas dentro del congelador. Envolver el pack en una toalla o pañuelo. Retirar el pack si resulta incomodo. No aplicar mas de 20 minutos cada vez.

TERAPIA DE CALOR

Microondas:

Colocar el pack en un horno microondas. Calentar durante 1 minuto (750W). Repetir con intervalos de 30 segundos hasta que se alcance la tempera- ture deseada.

Agua caliente:

Calendar agua hasta ebullición y retirar del fuego.

Colocar el pack en el agua caliente durante 2 minutos o mas hasta que se alcance la temperature deseada.

Retirar el pack del agua con unas pinzas.

Amasar para distribuir el calor uniformemente.

Si el pack esta demasiado caliente, dejar que se enfrie antes de su uso.

Envolver el pack en una toalla o pañuelo.

Retirar el pack si resulta incomodo.

No aplicar mas de 20 minutos cada vez.

IT | ATTENZIONE: LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO

Usare su indicazione di un medico. Se il contenuto interno viene a contatto con gli occhi o con la pelle, lavare abbondantemente con acqua e consultare un medico.

Non applicare mai Hot/Cold Pack a contatto diretto con la pelle. Il contatto diretto può causare ustioni. Non usare su aree sensibili della pelle o in presenza di ferite. Le persone con manifesti o sospetti problemi circolatori dovrebbero evi- tare l'uso di Hot/Cold Pack se non sotto stretto controllo medico. Non usare Hot/Cold Pack unitamente a creme per uso sportivo, balsami, linimento o lozioni di qualsiasi tipo.

Un uso improprio e incontrollato da parte di bambini o persone inabili può risultare pericoloso. Hot/Cold Pack non è un giocattolo. Non usare Hot Pack (caldo) su alcuna parte del corpo in presenza di gon- fiore, arrossamento o immediatamente dopo lesione. In tali condizione è viceversa raccomandata la terapia del fredde (Cold Pack). Per una maggiore durata del prodotto: - usare Hot/Cold Pack per la terapia del caldo o per la terapia del freddo ma non per entrambi;

- quando la compressa viene posta nel freezer, porre la stessa in po- sizione estesa, senza piegarla; - posizionare la compressa Hot/Cold Pack sul corpo, non sotto (evitare la compressione dovuta al peso corporeo).

Per una maggiore durata del prodotto:

- usare Hot/Cold Pack per la terapia del caldo o per la terapia del freddo ma non per entrambi; - quando la compressa viene posta nel freezer, porre la stessa in po- sizione estesa, senza piegarla; - posizionare la compressa Hot/Cold Pack sul corpo, non sotto (evitare la compressione dovuta al peso corporeo).

TERAPIA DEL FREDDO:

Porre il gel pack nel freezer per almeno 1 o 2 ore.

Avvolgere Hot/Cold Pack con un panno o un asciugamano, o usare la protezione speciale. MoVeS Hot/Cold Pack Protection Sleeve. Togliere Hot/Cold Pack se l’uso provoca disagio.

TERAPIA DEL CALDO:

Forno a microonde:

Porre la compressa Hot/Cold Pack nel forno a microonde in posizione estesa e senza pieghe.

Lasciare riscaldare per 1 minuto (750 Watt).

Ripetere il riscaldamento a intervalli di 30 secondi fino al raggiungimento della temperatura desiderata.

Acqua calda:

Bollire l'acqua e rimuovere il bollitore dal fornello.

Porre Hot/Cold Pack nell'acqua calda per 2 minuti o più fino al raggiungi- mento della temperatura desiderata.

Togliere Hot/Cold Pack dall'acqua usando una pinza (non immergere le mani nell'acqua calda).

Manipolare la compressa per distribuire uniformemente il calore.

Se la compressa Hot/Cold Pack risulta essere troppo calda, attendere che si raffreddi prima di usarla .

Avvolgere la compressa Hot/Cold Pack con un panno o un asciugamano,

o usare la protezione speciale MoVeS Hot/Cold Pack Protection Sleeve.

Togliere Hot/Cold Pack se l'uso provoca disagio.

Applicare per non più di 20 minuti ogni volta.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν τη χρήση. Αν το περιεχόμενο έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή τα μάτια σας, ξεπλύνετε με νερό και επικοινωνήστε με το γιατρό σας. Ποτέ μην εφαρμόζετε το Ζεστό / Κρύο Επίθεμα απευθείας στο δέρμα. Μπορεί να προκληθούν εγκαύματα. Μην το χρησιμοποιείτε σε ευαίσθητες περιοχές του δέρματος ή σε ανοικτή πληγή.

Άτομα με γνωστά ή πιθανολογούμενα κυκλοφορικά προβλήματα δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το Ζεστό / Κρύο Επίθεμα παρά μόνο υπό την άμεση επίβλεψη του γιατρού. Μην χρησιμοποιείτε το Ζεστό / Κρύο Επίθεμα μαζί με κρέμες αντιφλεγμονώδεις ή αναλγητικές για την καταπολέμηση των μυϊκών , λοσιών, υγρά ή αλοιφές εντριβής.

Η χρήση από μικρά παιδιά ή εξαρτώμενα άτομα χωρίς την επίβλεψη ενήλικα, μπορεί να αποβεί επικίνδυνη. Το προϊόν δεν είναι παιχνίδι. Μην χρησιμοποιείτε Ζεστό Επίθεμα σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος αμέσως μετά το τραυμαισμό ή όπου υπάρχει πρήξιμο ή ερυθρότητα. Για αυτές τις συνθήκες τις περιπτώσεις συνιστάται η χρήση Κρύου Επιθέματος .

Για την διατήρηση μεγαλύτερης διάρκειας ζωής του προϊόντος: Χρησιμοποιήστε το Ζεστό / Κρύο Επίθεμα για κρύα ή ζεστή εφαρμογή / χρήση, αλλά όχι το ίδιο και για τις δύο εφαρμογές / χρήσεις. Όταν τοποθετείτε το Επίθεμα στην κατάψυξη, προσέχετε ώστε να είναι επίπεδα τοποθετημένο και όχι διπλωμένο.

Τοποθετείτε πάντα το Ζεστό / Κρύο Επίθεμα πάνω σε εσάς. Δεν το τοποθετείτε κάτω από την περιοχή που θέλετε να το εφαρμόσετε.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΚΡΥΟ ΕΠΙΘΕΜΑ:

Τοποθετήστε το Επίθεμα στην κατάψυξη για τουλάχιστον 1 έως 2 ώρες. Τυλίξτε το Επίθεμα σε ένα πανί ή πετσέτα, ή χρησιμοποιήστε την ειδική προστατευτική θήκη της MoVeS. Σταματήστε / διακόψτε τη χρήση του Επιθέματος μόλις νιώσετε ενόχληση. Μην το εφαρμόζετε για περισσότερο από 20 λεπτά κάθε φορά.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΖΕΣΤΟ ΕΠΙΘΕΜΑ: Φούρνος μικροκυμάτων: Τοποθετήστε το Επίθεμα επίπεδα στο φούρνο μικροκυμάτων. Θερμάνετε για 1 λεπτό στα 750W. Επαναλάβετε την διαδικασία με διαστήματα των 30 δευτερολέπτων μέχρι να επιτευχθεί η επιθυμητή θερμοκρασία. Ζεστό νερό:

Βράστε νερό και απομακρύνετε το από τη φωτιά.

Τοποθετήστε το Επίθεμα στο βραστό νερό για 2 λεπτά ή μέχρι να επιτευχθεί η επιθυμητή θερμοκρασία.

Αφαιρέστε το Επίθεμα από νερό χρησιμοποιώντας ένα ζευγάρι λαβίδες. «Ζυμώστε» το Επίθεμα προκειμένου να διανεμηθεί ομοιόμορφα η θερμότητα. Εάν το Επίθεμα είναι πάρα πολύ ζεστό, αφήστε το να κρυώσει πριν τη χρήση. Τυλίξτε το Επίθεμα σε ένα πανί ή πετσέτα, ή χρησιμοποιήστε την ειδική προστατευτική θήκη της MoVeS.

Σταματήστε / διακόψτε τη χρήση του Επιθέματος μόλις νιώσετε ενόχληση. Μην το εφαρμόζετε για περισσότερο από 20 λεπτά κάθε φορά.

TR|UYARI: ÜRÜNÜ KULLANMADAN ÖNCE MUTLAKA OKUYUNUZ!

Ürünü asla çıplak deri üzerine uygulamayınız. Bu, yanıklara sebebiyet verebilir. Mutlaka bez ya da havluya sarılı halde kullanınız.

Ürünü hassas bölgeler veya açık yaralar üzerinde kullanmayınız.

Bilinen veya şüphelenilen bir dolaşım bozukluğu olan kişilerin, doktor gözetimi dışında Sıcak/Soğuk kompresleri kullanmaları tavsiye edilmeme-ktedir.

Ürünü krem, merhem veya losyonlarla birlikte kullanmayınız.

Şişkinlik ya da kızarıklık olan bölgelere veya yaralanmalardan sonra ürünü asla sıcak kompres olarak kullanmayınız. Bu tür durumlarda soğuk kompres önerilir.

Ürünün delinmesi halinde içeriğindeki maddenin gözle temasından kaçınınız. Böyle bir durum meydana gelirse gözünüzü bol suyla yıkayınız. Çocukların ulaşamayacağı yerde muhafaza ediniz.

Ürün ömrünü uzatmak için;

Her Sıcak/Soğuk kompresi yalnızca tek bir amaç için kullanınız. Aynı ürünü hem sıcak hem soğuk kompres olarak kullanmayınız. Ürünü dondurucuya koyarken düz bir şekilde yerleştiriniz, katlamayınız.

SOĞUK KOMPRES:

Ürünü düz bir şekilde dondurucuya yerleştiriniz ve en az 2 saat boyunca bekleyiniz.

Dondurucudan çıkardıktan sonra bez ya da ince bir havluya sararak istenilen bölgeye uygulayınız.

Ürünü tek seferde 20 dakikadan uzun süre aynı bölgede tutmayınız.

SICAK KOMPRES:

Ürünü ısıtmak için aşağıdaki işlemlerden birini uygulayınız.

Akabinde bez ya da ince bir havluya sararak istenilen bölgeye uygulayınız.

Ürünü tek seferde 20 dakikadan uzun süre aynı bölgede tutmayınız.

Mikrodalgada:

Ürünü mikrodalgaya yerleştiriniz.

1 dakika boyunca ısıtınız (750W).

İstenilen sıcaklığa ulaşana kadar, ürünü 30 saniyelik periyodlar halinde yeniden ısıtınız.

Ürünün çok sıcak olması halinde bir süre soğumaya bırakınız.

Sıcak Suda:

Bir miktar suyu tencerede kaynatınız ve ocaktan alınız.

Ürünü sıcak suyun içine yerleştirip istenilen sıcaklığa ulaşana kadar bekleyiniz.

(ÜRÜNÜ ASLA DİREKT OLARAK KAYNATMAYINIZ)

Tenceredeki suyu süzünüz ve ürünü çıkartınız.

Ürünün çok sıcak olması halinde bir süre soğumaya bırakınız.

FI | HUOMIO: LUE OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ

Keskustelee lääkärisi kanssa ennen tuotteen käyttöä.

Mikäli kuuma/kylmä pakkauksen sisältöä joutuu iholle tai silmiin, huuhtelee vedellä ja ota yhteys lääkäriin.

Älä koskaan laita kuuma/kylmä pakkausta suoraan iholle, koska se voi aiheuttaa paleltuman tai palovamman.

Älä käytä pakkausta herkälle ihoalueelle tai avohaavalle.

Henkilöt, joilla on todettu tai epäillään olevan verenkiertohäiriöitä, ei tulisi käyttää tuotetta muuten kuin lääkärin valvonnan alaisena.

Älä käytä kuuma/kylmä pakkausta yhdessä urheiluvoiteiden kanssa.

Laps^{et} sekä henkilöt, joilla on alentunut toimintakyky, ei tulisi yksinään käyttää tuotetta. Tuote ei ole lelu.

Älä käytä pakkausta kuumana mihinkään kehonosaan mikäli alueella esi-

ntyy turvotusta, punoitusta tai välittömästi loukkaantumisen jälkeen. Näissä tapauksissa kylmä terapia on suositeltavaa.

Pidennät tuotteen käyttöikää seurailla tavoilla:

Jäähdyttäessäsi pakkausta aseta se lappeeseen pakastimeen, älä taitetuna.

Sijoita kuuma/kylmä pakkaus siten, ettei siihen kohdistu suurta painetta.

KYLMÄ TERAPIA:

Pakasta pakkausta 1-2 tuntia ennen käyttöä.

Laita kuuma/kylmä pakkaus pyyhkeen tms. sisään tai käytä MoVeS kuuma/kylmä pakkauksen suojaa.

Keskeytä kuuma/kylmä pakkauksen käyttö mikäli se alkaa tuntua epämiel-lyttävältä.

Älä käytä kuuma/kylmä pakkausta kerrallaan 20 minuuttia pidempään.

KUUMA TERAPIA:

Mikroaaltouuni:

Sijoita kuuma/kylmä pakkaus lappeeseen mikroaaltouuniin.

Kuumenna yhden (1) minuutin ajan 750 watin teholla.

Toista lämmitys 30 sekunnin välein, kunnes haluttu lämpötila on saavutettu.

Kuuma vesi:

Kiehauta vesi ja sulje lämmitys.

Aseta kuuma/kylmä pakkaus kahdeksi (2) minuutiksi kuumaan veteen tai pidemmäksi aikaa, kunnes haluttu lämpötila on saavutettu.

Nosta kuuma/kylmä pakkaus vedestä pihltien avulla.

Puristele pakkausta varovasti, jotta lämpö jakaantuisi tasaisesti.

Mikäli kuuma/kylmä pakkaus on liian kuuma, anna sen jäähtyä.

Laita kuuma/kylmä pakkaus pyyhkeen tms. sisään tai käytä MoVeS kuuma/kylmä pakkauksen suojaa.

Keskeytä kuuma/kylmä pakkauksen käyttö mikäli se alkaa tuntua epämiel-lyttävältä.

Älä käytä kuuma/kylmä pakkausta kerrallaan 20 minuuttia pidempään.

DK | BRUGSANVISNING MOVES HOT/COLD PACK

Læg aldrig pakningen direkte på huden, det kan forårsage skader.

Må ikke anvendes på sensitive hudområder, eller åbne sår.

Brugere med cirkulations problemer, må ikke anvende pakningen.

Pakningen må ikke anvendes når huden er indsmurt i cremer og olier.

Børn må ikke anvende pakningen

Pakningen må ikke bruges som varmekpakning, på hævede områder, rød-mende områder elle lige efter en skade.

Ved ovennævnte indikationer rekommanderes det at anvende pakningen som kuldepakning.

Pakningen skal lægges flad i fryseren.

Pakningen skal placeres oven på det område der skal behandles, lig ikke på pakningen.

KULDETERAPI

Læg pakningen i fryseren i 1 til 2 timer for nedkøling.

Placer ALDRIG pakningen direkte på huden.

Pak pakningen ind i et håndklæde eller viskestykke.

Anvend pakningen i max 20 minutter.

VARMETERAPI

Mikrobølgeovn:

Placer pakningen fladt i mikrobølgeovnen.

Opvarm i max. 1 minut (750W).

Gentag opvarmningen efter 30 sekunder, indtil ønsket temperatur er opnået.

Varmt vand:

Bring vandet i kog og fjern fra kogepladen.

Placer pakningen i vandet i 2 minutter eller indtil ønsket temperatur er opnået.

Placer ALDRIG pakningen direkte på huden.

Pak pakningen ind i et håndklæde eller viskestykke.

Anvend pakningen i max 20 minutter.

PL | UWAGA: PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAĆ SIĘ Z ULOTKĄ

Skonsultuj się z lekarzem przed stosowaniem Kompresu Ciepło/Zimno.

Jeśli zawartość Kompresu zostanie się na skórę, należy dokładnie umyć miejsce kontaktu.

Jeśli oczy zostaną podrażnione lub zaczerwienione należy zabrać osobę uczuloną z miejsca działania substancji na świeże powietrze. Opłukać oczy czystą wodą. Jeśli objawy nie ustępują, należy skontaktować się z lekarzem.

Nie należy przykładać Kompresu Ciepło/Zimno bezpośrednio do skóry gdyż może to spowodować poparzenia.

Nie należy stosować Kompresu Ciepło/Zimno na skórze wrażliwej ani na otwartych ranach.

Osoby cierpiące na choroby układu krążenia nie powinny stosować Kom-presu Ciepło/Zimno bez nadzoru lekarza.

Nie należy stosować Kompresu Ciepło/Zimno równoległe z maściami, żelami, kremami, itp.

Należy nadzorować dzieci, które stosują Kompresu Ciepło/Zimno.

Kompres Ciepło/Zimno to nie zabawka.

Nie stosować Kompresu Ciepłego na żadną partię ciała gdzie występują opuchlizna lub zaczerwienienie oraz na świeże rany. Na tego typu objawy należy stosować Kompres Zimny.

Aby Kompres Ciepło/Zimno posłużył nam na dłużej:

Należy przeznaczyć Kompres do użytku jako Ciepły lub Zimny, ale nie naprzemiennie.

Wkładając Kompres do zamrażarki należy zadbać o to, by nie był złożony i leżał na płasko.

Na Kompresie nie należy siadać ani leżeć.

TERAPIA ZIMNEM:

Włóż Kompres do zamrażarki na co najmniej 1-2 godziny.

Owiń Kompres w ręcznik lub ścierkę.

Jeśli Kompres zacznie przeszkadzać, zdejmij go.

Nie stosuj Kompresu na dłużej niż przez 20 minut bez przerwy.

TERAPIA CIEPŁEM:

Kompres można podgrzać za pomocą kuchenki mikrofalowej:

Położ Kompres na płasko w kuchence mikrofalowej.

Podgrzewaj przez 1 minutę (przy mocy 750W).

Podgrzewaj przez następne 30 sekund, powtarzając zabieg aż Kompres osiągnie wymaganą temperaturę.

Lub w kąpielii wodnej:

Zagotuj wodę i zestaw z palnika.

Włóż Kompres do gorącej wody na 2 minuty lub na dłużej, aż osiągnie wymaganą temperaturę.

Wyciągnij Kompres z wody za pomocą szczypców.

Pougniataj Kompres by równomiernie rozprowadzić ciepło.

Jeśli Kompres jest zbyt gorący, odstaw go by ostygł przed zastosowaniem.

Owiń Kompres w ręcznik lub ścierkę.

Jeśli Kompres zacznie przeszkadzać, zdejmij go.

Nie stosuj Kompresu na dłużej niż przez 20 minut bez przerwy.

TERAPIA CIEPŁEM:

Kompres można podgrzać za pomocą kuchenki mikrofalowej:

Położ Kompres na płasko w kuchence mikrofalowej.

Podgrzewaj przez 1 minutę (przy mocy 750W).

Podgrzewaj przez następne 30 sekund, powtarzając zabieg aż Kompres osiągnie wymaganą temperaturę.

Lub w kąpielii wodnej:

Zagotuj wodę i zestaw z palnika.

Włóż Kompres do gorącej wody na 2 minuty lub na dłużej, aż osiągnie wymaganą temperaturę.

Wyciągnij Kompres z wody za pomocą szczypców.

Pougniataj Kompres by równomiernie rozprowadzić ciepło.

Jeśli Kompres jest zbyt gorący, odstaw go by ostygł przed zastosowaniem.

Owiń Kompres w ręcznik lub ścierkę.

Jeśli Kompres zacznie przeszkadzać, zdejmij go.

Nie stosuj Kompresu na dłużej niż przez 20 minut bez przerwy.

RS | UPOZORENJE: MOLIMO PROČITATI PRE UPOTREBE

Pre upotrebe potrebe je posavetovati se sa lekarim.

Ukoliko sadržaj dospe u kontakt sa očima ili kožom, isperite vodom ili kontaktirajte lekara.

Nikada nemojte stavljati toplo/hladno pakovanje direktno na kožu jer može doći do opekotina.

Nemojte koristiti na delovima tela sa osetljivom kožom ili na otvorenim ranama.

Ljudi koji imaju problem sa cirkulacijom ne bi trebalo da koriste toplo/hladno pakovanje osim pod direktnim nadzorom lekara.

Nemojte koristiti toplo/hladno pakovanje zajedno sa sportskim kremama, balzovima, linimentima ili losionima.

Upotreba bez nadzora od strane dece ili osoba sa invaliditetom može biti opasna.

Ovo nije igračka.

Nemojte koristiti toplo pakovanje na bilo kom delu tela gde postoji otok, crvenilo ili odmah po povredi. Za ova stanja preporucuje se hladno pakovanje.

Da bi proizvod duže trajao:

Koristite toplo/hladno pakovanje kao hladno ili toplo, ne u obe namene.

Kada stavljate pakovanje u frižider, treba da bude ravno položeno, ne presavijeno.

Stavite toplo/hladno pakovanje na sebe a one obrnuto.

HLADNA TERAPIJA

Stavite gel u zamrzivač najmanje 1 do 2 sata.

Umotajte toplo/hladno pakovanje u krpu ili uli peškir, ili koristite posebnu MoVeS toplo/hladno pakovanje zaštitnu navlaku.

Sklonite toplo/hladno pakovanje ukoliko postane neprijatno.

Nemojte držati duže od 20 minuta.

TOPLA TERAPIJA

Mikrotalasna rema:

Položite toplo/hladno pakovanje u mikrotalasnu rernu.

Grejati 1 minut (750W).

Ponoviti sa intervalima od 30 sekundi dok se ne postigne željena tem-peratura.

Topla voda:

Dovesti vodu do ključanja i odstraniti sa ringle.

Staviti toplo/hladno pakovanje u vruću vodu na 2 minuta ili duže doo postizanja željene temperature.

Izvaditi toplo/hladno pakovanje iz vode uz pomoć hvataljki.

Oblikujte tako da da se toplota ravnomerno rasporedi.

Ukoliko je toplo/hladno pakovanje pretoplo, neka se ohladi pre upotrebe.

Ukomajte toplo/hladno pakovanje u krpu ili peškir, ili koristite posebnu MoVeS toplo/hladno pakovanje zaštitnu navlaku.

Sklonite toplo/hladno pakovanje ukoliko postane neprijatno.

Nemojte držati duže od 20 minuta.

МК | ВНИМАНИЕ: ПРЕД УПОТРЕБА ВЕ МОЛИМЕ ПРОЧИТАЈТЕ

Пред употреба консултирајте доктор.

Доколку содржината дојде во контакт со очи или кожа, исплакнете со вода и контактирајте доктор.

Никогаш не го ставајте топло-ладното пакување директно на кожа.

Може да предизвика изгореници.

Не го употребувајте врз чувствителна кожа или на отворена рана.

Луѓе со констатирани или суспектни проблеми со циркулација не треба да употребуваат топло-ладно пакување, освен под надзор на доктор.

Не го употребувајте топло-ладното пакување заедно со креми за спортисти, балзами, масла за масажа или лосиони.

Употребата од страна на деца или изнемоштени лица, без надзор, може да биде опасно. Ова не е играчка.

Не го употребувајте како топло пакување на делови од телото каде има отоци, црвенило или веднаш после повреди. За овие состојби се препорачува ладна терапија.

За подолг век на производот:

Користете го топло-ладното пакување за топла или ладна терапија, но не за двете.

Кога го поставувате пакувањето во замрзнувач, положете го рамно, не преклопено.

Поставете го топло-ладното пакување врз вас. Не на поинаков начин.

ЛАДНА ТЕРАПИЈА:

Ставете го гел пакувањето во замрзнувач да стои 1-2 часа.

Замотајте го гел пакувањето во пешкир или крпа или користете ја специјалната МСД Топло/ладна протективна ракавица. Отстранете го топло-ладното пакување доколку почувствувате дискомфорт. Не употребувајте го повеќе од 20 минути континуирано.

ТОПЛА ТЕРАПИЈА:

Микробранова печка:

Ставете го топло-ладното пакување во микробранова печка.

Загревајте го 1 минута (750W).

Повторувајте на интервали од 30 секунди додека не се постигне саканата температура.

Топла вода:

Зовријте вода и тргнете го садот од изворот на топлина.

Ставете го топло-ладното пакување во жешката вода 2 минути или повеќе додека не се постигне саканата температура. Извадете го топло-ладното пакување од водата со пиџети.

Топлината треба да се дистрибуира рамномерно.

Замотајте го гел пакувањето во пешкир или крпа или користете ја специјалната МСД Топло/Ладна протективна ракавица. Отстранете го топло-ладното пакување доколку почувствувате дискомфорт.

Не употребувајте го повеќе од 20 минути континуирано.

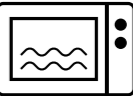


MoVeS



HOT / COLD PACK

WWW.MOVES-YOU.COM



750W
1 minute



95°C / 200°F
2 minutes



-18°C / 0°F
≥ 2 hours



Made in China



MVS In Motion
Westdijk 150
2830 Tiselt
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com
Find us on **f** & **yt**