



WellO2 Pikaopas



1

Puhdistusohjelma ennen käyttöä



2

Laitteen kokoaminen



3

Hengitysharjoittelu



4

Nenämaskin käyttö



5

WellO2-mentolitablettien käyttö



6

Laitteen purkaminen



7

Puhdistusohjelma käytön jälkeen



8

Kalkinpoisto



9

Turvallisuusohjeet



10

Tekniset tiedot ja takuu

Myyntipakkauksen sisältö



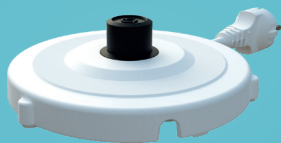
Kansi



Kori



WellO2-laite



Jalusta



Suukappaleet



Käyttöopas



Nenämaski ja jatkoletku



Hengityssäädin

1

Puhdistusohjelma ennen käyttöä

Suorita tämä puhdistusohjelma vähintään yhden kerran ennen kuin otat laitteen käyttöön ensimmäisen kerran.



Täytä laite kylmällä vedellä min–max-viivojen väliin.





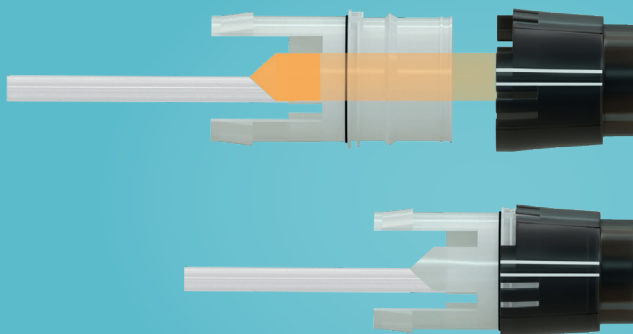
Paina puhdistusohjelman painiketta pohjassa n. 3 sekuntia, kunnes laite antaa merkkiäänensä ja painikkeen merkkivalo syttyy palamaan.



Odota noin 20 minuuttia kunnes puhdistusohjelma loppuu ja laite antaa merkkiäänensä. Veden jäähtyttyä kaada vesi pois, huuhtelee osat ja laita ne kuivumaan.

Tarkista, että oranssilla merkityt kohdat liittyvät kohdakkain.

1



2



3



4



Yleiset ohjeet:

- Käytä laitteessa aina puhdasta juomakelpoista kylmää vettä.
- Älä jätä vettä laitteeseen seisomaan käytön jälkeen.
- Wello-hengitysharjoituksessa yksi toisto tarkoittaa yhtä perättäin suoritettua ulos- ja sisäänhengitystä. Sisäänhengityksen aikana laitteesta hengitetään lämmintä höyryä. Tee harjoituksessa 3–10 tasaisesti ja vahvasti suoritettua toistoa. Jos harjoittelu tuntuu raskaalta, voit hengittää toistojen välissä vapaasti ilman laitetta.
- Toista sarja 2–3 kertaa.
- Kun teet harjoituksia ensimmäisen kerran, valitse aina pienin vastus (0-vastus) ja matalin lämpötila. Voit nostaa vastusta ja lämpötilaa omien tuntemustesi mukaan. Vastus säätyy portaattomasti, eli pienikin vastussäätörenkaan kääntö nostaa vastusta.
- Lihaskunnon vahvistamiseksi suosittelemme, että ensimmäisen kuukauden ajan harjoittelet säännöllisesti päivittäin, esimerkiksi aamuin ja illoin, mutta vähintään kerran päivässä.
- Tämän jälkeen voit jatkaa harjoittelua omien tuntemustesi mukaan, mutta suosittelemme harjoittelemaan vähintään 3 kertaa viikossa.
- Nosta laite pois jalustalta ennen hengitysharjoituksia.



Valitse pienin vastus (0-vastus)



Valitse matalin lämpötila painamalla painiketta pohjassa 2 sek. ajan.



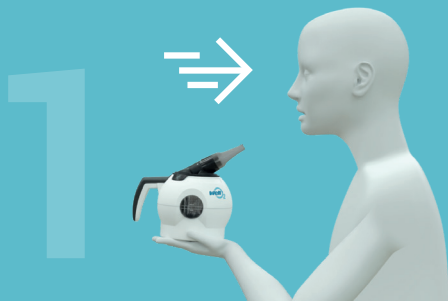
Puhdistusohjelma

- +45 °C
- +55 °C
- +65 °C

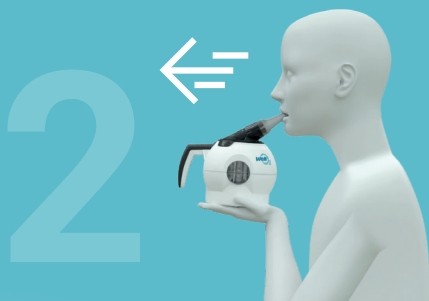


- 0 = 20cmH₂O
- 1 = 30cmH₂O
- 2 = 50cmH₂O
- 3 = 100cmH₂O

Ota keuhkot täyteen ilmaa.

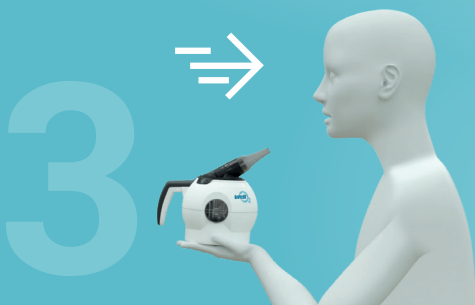


Tyhjennä keuhkot puhaltamalla laitteeseen tasaisesti ja vahvasti, siten, että tunnet keskivartalon lihasten aktivoituvan. Ulospuhallus muodostaa laitteeseen lisää höyryä.

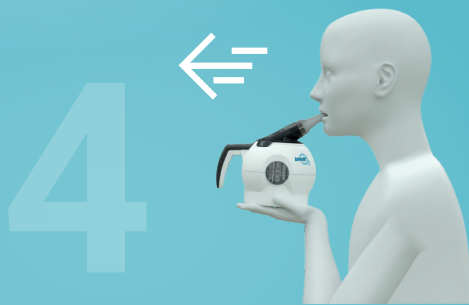


Toista ulospuhallus kolme kertaa, jotta laitteeseen muodostuu lisää höyryä. Voit hengittää vapaasti näiden toistojen välissä.

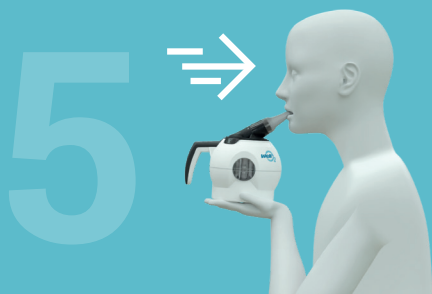
Ota keuhkot täyteen ilmaa.



Tee tasainen ja vahva ulospuhallus laitteeseen. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua ulospuhalluksen aikana.



Tee heti perään tasainen ja vahva sisäänhengitys hengittääksesi lämmintä höyryä laitteesta. Keski-
vartalon lihasten tulisi aktivoitua sisäänhengityksen aikana.

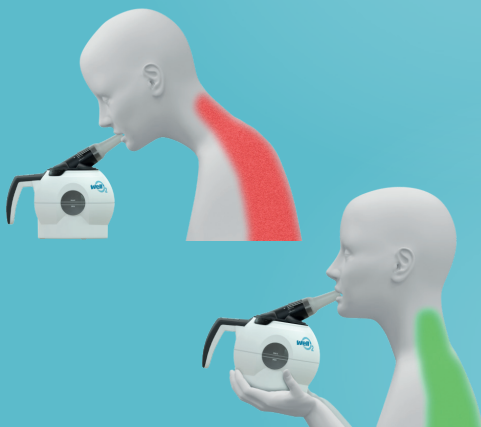


Laske ilma vapaasti ulos.

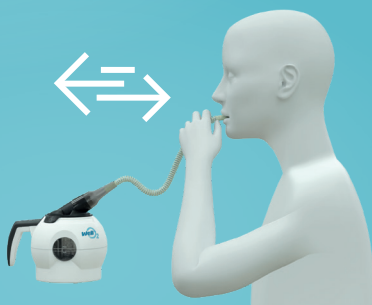


Tee harjoituksessa 3–10 tasaisesti ja vahvasti suoritettua toistoa. Yksi toisto sisältää yhden ulos- ja sisäänhengityksen. Voit hengittää vapaasti toistojen välillä, jos harjoittelu tuntuu raskaalta. Voit nostaa vastusta hengityssäätimestä omien tunteistesi mukaan.

Muista tehdä hengitysharjoittelu hyvässä ryhdissä.



Voit myös käyttää jatkoletkua apuna hengitysharjoittelussa.



1



Nenämaski

Jatkoletku

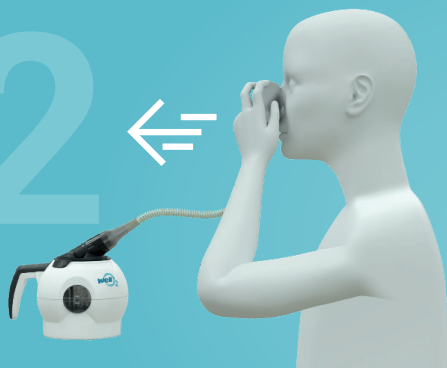
Aloita aina pienimmällä hengityssäätimen vastuksella (asento 0), kun aloitat hengitysharjoittelun Wello₂-nenämaskilla.



Aloita aina alhaisimmalla höyryn lämpötilalla.



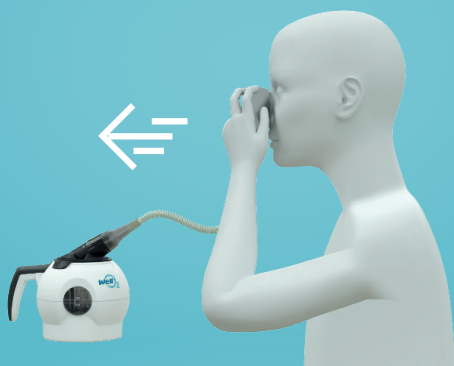
2



Tee ulospuhallus laitteeseen. Näin saat muodostettua lisää höyryä laitteeseen. Jos uloshengitys nenän kautta tuntuu raskaalta, voit tehdä ulospuhalluksen laitteeseen suun kautta ja asentaa tämän jälkeen nenämaskin jatkoletkuun.

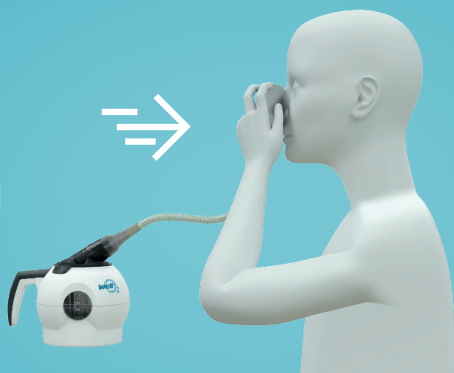
Hengitä tämän jälkeen muutamia kertoja vapaasti ja toista uudelleen ulospuhallus laitteeseen.

3



Tee tasainen ja vahva ulospuhallus laitteeseen. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua ulospuhalluksen aikana.

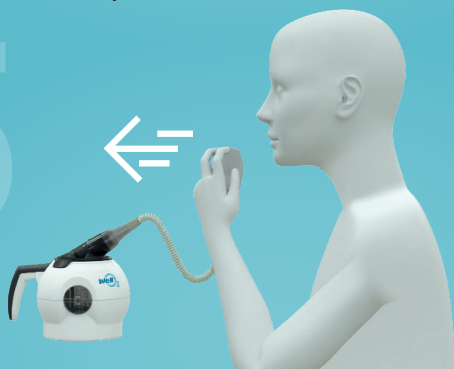
4



Hengitä tasaisesti ja vahvasti lämmintä höyryä sisään laitteesta. Keskivartalon lihasten tulisi aktivoitua sisäinhengityksen aikana.

Laske ilma vapaasti ulos

5



Tee harjoituksessa 3–10 tasaisesti ja vahvasti suoritettua toistoa. Yksi toisto sisältää yhden ulos- ja sisäinhengityksen. Voit hengittää vapaasti ilman laitetta toistojen välissä, jos harjoittelu tuntuu raskaalta. Voit suurentaa vastusta hengityssäätimestä omien tuntemustesi mukaan, mutta huomioithan, että nenämaskilla harjoittelu tuntuu aluksi raskaalta.

WellO2-mentolitabletti on hengitysteitä raikastava aromaattinen tabletti hengitysharjoittelun tueksi.



Huom! WellO2-mentolitabletit myydään erikseen. Lisätiedustelut WellO2-asiakaspalvelusta tai lähimmältä WellO2-jälleenmyyjältä.



Laita $\frac{1}{2}$ – 1 tabletti laitteen sisään veteen ennen veden lämmittämistä.



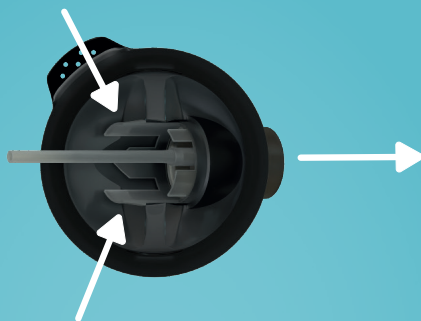
Lämmitä vesi normaalien ohjeiden mukaisesti. Tabletti liukenee kuumaan veteen lämmittämisen aikana.



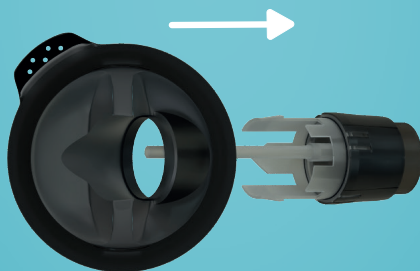
Tee hengitysharjoittelu normaalisti. Mentolitabletteja voidaan käyttää myös nenämaskin kanssa.

Hengitysharjoittelun jälkeen huuhtelee osat juoksevilla vedellä, pese kori miedolla pesuaineella ja tiskiharjalla, ja laita osat ilmastavasti kuivumaan.

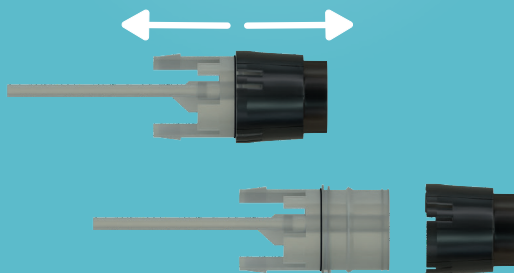




7



8



9

Irrota säätörengas liitososasta puhdistaaksesi osat perusteellisesti vain 5–10 käyttökerran jälkeen tai silloin, kun joku toinen on käyttänyt laitetta. Muutoin säätörengaan voi pitää kiinni liitososassa harjoittelujen ja huuhteluiden välissä.

Irto-osat voi puhdistaa käyttämällä laitteen puhdistusohjelmaa siten, että korin sisään laitetaan puhdistettava osa, jonka jälkeen kansi laitetaan kiinni koriin ja puhdistusohjelma tehdään normaalisti.

Koriin mahtuu kerrallaan:



1.

Kaksi suukappaletta.

Hengityssäädin jätetään kanteen kiinni.

2 X



2.

Yksi suukappale ja hengityssäätimen säätö-rengas.

Hengityssäätimen läpinäkyvä liitososa laitetaan kanteen kiinni.



3.

Nenämaski ja jatkoletku.

Hengityssäädin jätetään kanteen kiinni.



Suorita tämä puhdistusohjelma 5–10 harjoittelukerran jälkeen tai aina, kun joku toinen on käyttänyt laitetta. Muulloin huuhtelee osat vedellä käytön jälkeen ja laita osat ilmastavasti kuivumaan.

Osat voi myös pestä kattilassa. Kiehauta vesi kattilassa, nosta pois liedeltä ja laita puhdistettavat osat veteen viideksi minuutiksi. Anna veden jäähtyä, huuhtelee osat ja laita ne ilmastavasti kuivumaan.

1



Täytä laite kylmällä vedellä min–max-viivojen väliin

2



Laita pestävät osat koriin.



3



Jos suoritat pesun nro 2, jätä kanteen vain hengityssäätimen kirkas liitososa.

4



Paina puhdistusohjelman painiketta pohjassa n. 3 sekuntia, kunnes laite antaa merkkiäänensä ja painikkeen merkkivalo syttyy palamaan.

5



Odota noin 20 minuuttia kunnes puhdistusohjelma loppuu ja laite antaa merkkiäänensä. Veden jäähtyttyä kaada vesi pois, huuhtelee osat ja laita ne kuivumaan.

Kalkkipitoinen vesi saattaa haitata laitteen toimintaa, jos vesisäiliöön, venttiileihin ja silikoniletkuun kertyy kalkkia.

Kalkinpoisto suositellaan suoritettavaksi vähintään kolmen kuukauden välein ja useammin, jos paikkakuntasi vesi on hyvin kalkkipitoista.

- Irrota osat ohjeiden mukaan (ks. kohta 6 Laitteen purkaminen).
- Aseta irrotetut osat koriin ja kiinnitä kori kanteen.



Vaihtoehdot kalkinpoistoon:

a) Etikka:

- kaada vesisäiliöön 0,5 litraa etikkaa
- sulje kansi (ks. viereinen kuva) ja anna vaikuttaa 1 tunnin ajan, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtelee laite ja osat huolellisesti 5 – 6 kertaa



b) Sitruunahappo:

- kaada vesisäiliöön 0,5 litraa vettä
- lisää 25 g sitruunahappoa
- sulje kansi (ks. viereinen kuva) ja anna vaikuttaa 15 minuuttia, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtelee laite ja osat huolellisesti 5 – 6 kertaa

c) Muovipinnoille tarkoitettu kalkinpoistoaine:

- valmista kalkinpoistoaineen ohjeita noudattaen 0,5 litraa kalkinpoistoliuosta ja kaada se vesisäiliöön
- sulje kansi (ks. viereinen kuva) ja anna vaikuttaa kalkinpoisto-aineen ohjeissa mainitun ajan, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtelee laite ja kaikki osat huolellisesti 5 – 6 kertaa

Toista kalkinpoistokäsittely tarvittaessa.

- ❗ Huuhtelee aina vesisäiliö ja osat huolellisesti puhtaalla vedellä kalkinpoiston jälkeen.



Osat ja kokoonpano

1.	Silikoniletku
2.	Liitososa
3.	Hengityssäädin
4.	Vastussäätörengas
5.	Suukappale
6.	Jatkoletku
7.	Ikkunat
8.	Laite

9.	Kansi
10.	Kori
11.	Ilmastointiaukko
12.	Näppäimistö
13.	Kahva
14.	Virtajohto ja pistoke
15.	Jalusta
16.	Nenämaski

Tässä luvussa on tärkeää tietoa laitteen tehokkaasta ja turvallisesta käytöstä. Huolehdi, että olet lukenut ja ymmärtänyt turvallisuusohjeet ennen kuin käytät laitetta. Pidä ohjeet saatavilla käytön aikana. Valmistaja ei ole vastuussa laitteen väärästä käytöstä.



Varoitukset varoittavat mahdollisesta henkilövahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.



Huomautukset varoittavat mahdollisesta tuotteeseen tai ympäristöön kohdistuvasta vahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.

Yleiset varoitukset



Jos mikä tahansa laitteen osa on vaurioitunut tai ei toimi, älä käytä tai pura sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai valmistajaan ja pyydä ohjeita.



Tässä ohjeessa mainitut laitteen puhdistus ja kalkinpoisto ovat ainoat sallitut huoltotoimenpiteet.



Kytke virtajohto (14) vain maadoitettuun pistorasiaan.



Tarkista, että laitteen tuotekilpeen merkitty jännite on sama kuin verkkovirran jännite.



Älä käytä muita kuin WellO2 Oy:n valmistamaa jalustaa.



Sijoita laite (8) aina kuivalle, tasaiselle, tukevalle työtasolle. Pidä laite (8) ja virtajohto (14) pois kaikista lämmönlähteistä, äläkä sijoita niitä märälle tai liukkaalle pinnalle tai terävien reunojen lähelle.



Älä koskaan sijoita mitään laitteen osaa kuumalle pinnalle. Älä käytä laitetta avotulen läheisyydessä.

-  Älä koskaan käynnistä laitetta, jos vesisäiliö on tyhjä.
-  Irrota virtajohto välittömästi pistorasiasta, jos huomaat ettei laite toimi niin kuin pitäisi.
-  Älä upota laitetta (8), jalustaa (15), virtajohtoa tai pistoketta (14) veteen tai muuhun nesteeseen.
-  Laitetta (8) tai sen jalustaa (15) ei saa pestä astianpesukoneessa.
-  Kun täytät vesisäiliötä, huolehdi, ettei vettä roisku liittimiin, virtajohtoon tai pistokkeeseen (14).
-  Älä käytä laitetta, jos sinulla on märät kädet tai paljaat jalat.
-  Varo laitteen tuottamaa kuumaa höyryä, kun puhdistusohjelma on käynnissä.
-  Laitetta käytettäessä kannen (9) tulee olla lukittuna kiinni paikalleen.
-  Älä koskaan avaa kantta (9), kun vesi on kuumaa. Etenkin juuri puhdistusohjelman päätyttyä lämpötila on huomattavan korkea.
-  Tartu laitteeseen aina kahvasta (13).
-  Älä koskaan siirrä laitetta, kun se lämmittää vettä. Anna laitteen jäähtyä ainakin 20 minuuttia puhdistusohjelman päätyttyä, ennen kuin liikutat laitetta.
-  Irrota jalusta (15) verkkovirrasta heti, kun lopetat laitteen käytön ja aina ennen puhdistusta. Säilytä laitetta irti verkkovirrasta, kun et käytä sitä.
-  Älä vedä virtajohdosta, kun irrotat pistoketta pistorasiasta. Käytön jälkeen kelaajavirtajohto jalustan (15) alle.

-  Älä koskaan yritä vaihtaa tai poistaa mitään laitteen osia, kun laite (8) on kytkettynä jalustaan (15) ja verkkovirtaan.
-  Säilytä laitetta aina kuivassa paikassa. Älä koskaan jätä vettä laitteen (8) tai silikoniletkun (1) sisään pitkäksi aikaa. Wello2-laitetta ei saa käyttää henkilöt (lapset mukaan luettuina), joilla on alentunut fyysinen tai psyykinen toimintakyky, heikentynyt tuntoaisti, tai puutteelliset tiedot tai taidot, ellei laitteen käyttöä valvo ja ohjaa heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö.
-  Alle 12-vuotiaat lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa ja ainoastaan, jos heille on kerrottu, miten laitetta käytetään turvallisesti ja ymmärtävät, millaisia vaaratilanteita laitteen väärä käyttö voi aiheuttaa.
-  Pidä laite (8) ja sen virtajohto (14) poissa alle 12-vuotiaiden lasten ulottuvilta.
-  Valvo lapsia, jotta laitetta varmasti käytetään oikein ja etteivät he leiki laitteella.
-  Valvo laitteen toimintaa aina, kun se on käynnissä. Älä tee muuta samalla, kun käytät laitetta.
-  Kuumat pinnat, kuuma vesi ja höyry voivat aiheuttaa palovammoja. Jos vahinko sattuu, siirrä loukkaantunut henkilö välittömästi pois lämmönlähteen luota ja viilennä palovammaa kylmällä vedellä tai jäällä 10–30 minuuttia. Tarvittaessa ota yhteyttä lääkäriin.

Yleiset huomautukset

- ❗ Tämä laite on suunniteltu käytettäväksi vain sisätiloissa.
- ❗ Käytä laitetta vain hengitysharjoitukseen. Älä käytä laitetta vedenkeittimenä.
- ❗ Käytä laitetta enintään 30 minuuttia kerrallaan. Anna laitteen jäähtyä 30 minuuttia ennen kuin käynnistät sen uudelleen.
- ❗ Käytä vain tässä ohjekirjassa ”Puhdistusohjelma + kalkinpoisto”-kohdassa mainittuja kalkinpoistomenetelmiä. Älä puhdista laitetta hankaavilla tai naarmuttavilla aineilla tai välineillä.
- ❗ Säilytä laitetta kosteudelta, auringonvalolta ja jäätymiseltä suojattuna.
- ❗ Jos laite on ollut alttiina kylmälle (esimerkiksi kuljetuksen aikana), käytä laitetta vasta sen ollessa huoneenlämpöinen kondenssi-ilmiöstä aiheutuvien haittojen välttämiseksi.
- ❗ Tämä laite on suunniteltu käytettäväksi kotona tai kotioloja vastaavissa tiloissa.
- ❗ Laitteessa kulkeva ilmavirta saattaa päästää viheltävää ääntä käytön aikana.

Ylikuumenemissuoja

Laite sammuu automaattisesti, mikäli se käynnistetään ilman vettä. Mikäli laite on käynnistetty ilman vettä ja se on sammunut, anna laitteen jäähtyä 10 minuuttia ja nosta se pois jalustalta. Lisää puhdasta ja kylmää vettä niin, että veden pinta on MIN- ja MAX-merkintöjen välissä. Laite on nyt käyttövalmis.

Sähkömagneettisen säteilyn suoja

Tämä laite noudattaa sähkömagneettisen yhteensopivuuden standardeja (Electromagnetic Compatibility, EMC).

Asianmukainen hävittäminen

Hävitä tuote maakohtaisten sähkölaitteiden hävittämistä koskevien määräysten mukaisesti.

Lisää ohjeita: wello2.fi

Tässä luvussa on yhteenveto tavallisimmista ongelmista, joita saatat kohdata laitetta käyttäessäsi.

- Laite antaa kolme lyhyttä merkkiääntä, kun yhtä lämpötilan käyttöpainikkeista painetaan ja käyttöpainikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.
- Veden lämpötila on korkeampi kuin valittu toimintalämpötila. Anna laitteen jäähtyä muutama minuutti ennen kuin lämmität sen uudelleen.
- Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto "Puhdistusohjelma + kalkinpoisto"-kohdan ohjeiden mukaisesti.
- Laite antaa kolme lyhyttä merkkiääntä, kun puhdistusohjelman käyttöpainiketta painetaan ja käyttöpainikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.
- Veden lämpötila on korkeampi kuin 40 °C. Anna laitteen jäähtyä tai vaihda laitteeseen puhdas ja kylmä vesi.
- Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto "Puhdistusohjelma + kalkinpoisto"-kohdan ohjeiden mukaisesti.

- Laite ei aloita veden lämmittämistä.
 - Laite on varustettu ylikuumenemissuojalla. Tarkista yksityiskohdat kohdasta "Turvallisuusohjeet".
 - Laite ei ole asetettu oikein paikoilleen jalustalle. Nosta laite jalustalta ja aseta se uudelleen paikalleen.
- Veden lämpötila vaikuttaa paljon korkeammalta tai alhaisemmalta kuin pitäisi.
 - Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto "Puhdistusohjelma + kalkinpoisto"-kohdan ohjeiden mukaisesti.
- Hengitettävä höyry maistuu tai tuoksuu muoviselta.
 - Muoviosista saattaa irrota höyryjä ensimmäisillä käyttökerroilla. Jos ongelma ei häviä, täytä laite vedellä MIN-merkkiin asti ja lisää säiliöön kaksi teelusikallista ruokasoodaa. Käynnistä puhdistusohjelma ja heitä sen jälkeen vesi pois. Huuhtelee laite 2–3 kertaa.



Älä käytä laitetta, jos se on pudonnut, jos se vuotaa tai jos huomaat näkyviä vaurioita virtajohdossa ja pistokkeessa (14) tai jalustassa (15).



Älä käytä laitetta, jos virtajohto (14) on vaurioitunut.

Tekniset tiedot

Valmistaja	WellO ₂ Oy
Syöttöjännite	230 V AC, 50 Hz
Syöttöteho	1 000 W
Mitat (K x L x S)	240 mm x 240 mm x 150 mm tehoalustan kanssa
Paino	1 055 g tehoalustan kanssa
Käyttölämpötila	+10–+30 °C
Säilytyslämpötila	-20–+50 °C
Käyttökosteus	20–90 %, tiivistymätön
Säilytyskosteus	20–90 %, tiivistymätön

Varmista, että laitteen tietolevyssä (pohjassa) mainittu jännite on sama kuin käyttöpaikan verkkojännite.

Takuu

WellO2-laitteella on kahden (2) vuoden takuu.

Tuotteella ei ole palautusoikeutta, jos ulkopakkauksen sinetti on rikottu.

Saat lisätietoja siirtymällä osoitteeseen www.wello2.com tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen info@wello2.com.

Tekniset tiedot voivat muuttua ilman ennakkoilmoitusta.

WellO2-brändi on WellO2 Oy:n omaisuutta.



Älä käytä laitetta, jos sinulla on/on ollut:

- Tuore ilmarinta (pneumothorax)
- Tuore tärykalvon sairaus tai vaurio
- Tuore leikkaus pään, rintakehän tai vatsan alueella

Jos perussairautesi on huonossa hoitotasapainossa, suosittelemme keskustelemaan vastusharjoittelulaitteen käytöstä hoitavan lääkärin kanssa.



www.wello2.com

WellO2 Oy

sähköposti: info@wello2.com

Haluatko oppia lisää hengityksestä? Tutustu: nordicbreathing.com.