



Therabody

# SleepMask

User Manual & Unit Warnings

## Table of contents

1.	Product Overview	3
2.	What's in the Box	6
3.	Getting to Know the Device	6
4.	Using the Device	8
5.	How the Device Works	12
6.	Download the Therabody App	12
7.	Care, Cleaning, and Charging	16
8.	Troubleshooting Guide	26

## 1. Product Overview

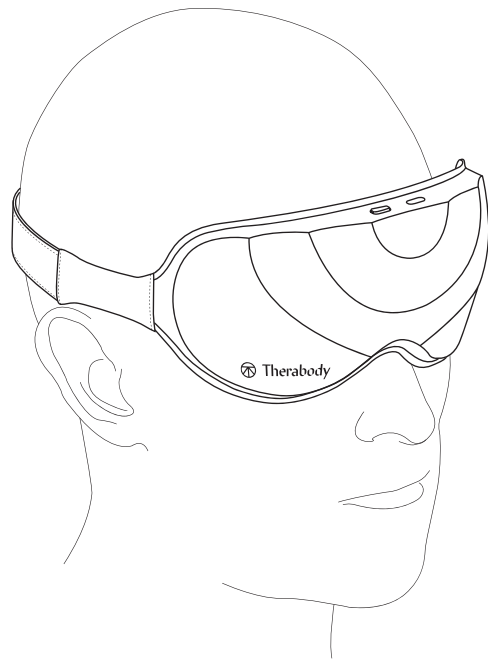
# SleepMask

Ultra-comfortable 100% blackout eye mask with gentle vibration for better quality sleep.

Better sleep just got easier with Therabody SleepMask device. With an ultra-comfortable 100% blackout design and 3 gentle vibration patterns with adjustable intensity levels, the device helps you fall asleep faster and improve sleep quality, so you wake up feeling refreshed. Designed for all-night comfort in any sleep position, the soft, breathable fabric conforms perfectly to every face shape without any pressure on the eyes, and the adjustable, non-slip strap prevents hair tangling. Plus, with the Therabody app, you can access TheraMind™ sound, an extensive library of music and audio that uses science-backed composition techniques to help you relax and sleep — perfectly paired with the device. Whether you're winding down for the night, traveling, or napping, the device creates the perfect environment for restful sleep anytime, anywhere.

### Intended Use

The Therabody SleepMask device's comfortable, light-blocking design and gentle vibration patterns are intended to help you fall asleep faster, improve quality of sleep, and reduce sleep disturbances so you wake up feeling refreshed and alert.



## 1. Produktübersicht

### Ultrabequeme Augenmaske mit hundertprozentiger Verdunkelung und sanften Vibrationen für eine bessere Schlafqualität.

Besserer Schlaf ist mit dem Therabody SleepMask-Gerät jetzt noch einfacher. Mit einem ultrabequemem Design und einer hundertprozentigen Verdunkelung sowie drei sanften Vibrationsmustern mit einstellbarer Intensität verhilft Ihnen das Gerät zu einem schnelleren Einschlafen und einer besseren Schlafqualität, sodass Sie erfrischt aufwachen. Das weiche, atmungsaktive Material passt sich perfekt an jede Gesichtsform an, ohne auf die Augen zu drücken. Das verstellbare, rutschfeste Band verhindert ein Verfangen der Haare. Außerdem erhalten Sie mit der Therabody-App Zugriff auf die TheraMind™-Klangtherapie. Hierbei handelt es sich um eine umfangreiche Bibliothek mit Musik und Audiodateien, die auf wissenschaftlich fundierten Kompositionstechniken basieren, um Ihnen beim Entspannen und Einschlafen zu helfen – perfekt auf das Gerät abgestimmt. Egal, ob Sie sich zur Nachtruhe begeben, auf Reisen sind oder einfach nur ein Nickerchen machen – das Gerät schafft die perfekte Umgebung für erholsamen Schlaf, jederzeit und überall.

#### Vorgesehene Verwendung

Das bequeme, lichtblockierende Design der Therabody SleepMask und die sanft massierenden Vibrationsmuster sollen Ihnen zu einem schnelleren Einschlafen verhelfen, die Schlafqualität verbessern und Schlafstörungen reduzieren, damit Sie erfrischt und vital aufwachen.

## 1. Aperçu du produit

### Masque contour des yeux 100 % occultant ultra-confortable avec massage doux par vibration pour améliorer la qualité du sommeil.

Il est plus facile de mieux dormir avec l'appareil Therabody SleepMask. Avec un design ultra-confortable 100 % occultant et 3 modes de vibration avec des niveaux d'intensité réglables, l'appareil vous aide à vous endormir plus rapidement et à améliorer la qualité du sommeil pour vous réveiller en pleine forme. Conçu pour offrir un confort optimal toute la nuit, quelle que soit la position de sommeil, le tissu doux et respirant s'adapte parfaitement à toutes les formes de visage sans aucune pression sur les yeux, et la sangle antidérapante réglable empêche les cheveux de s'emmêler. De plus, grâce à l'application Therabody, vous pouvez accéder à la thérapie sonore TheraMind™, une vaste bibliothèque de musique et de sons qui utilise des techniques de composition scientifiquement éprouvées pour vous aider à vous détendre et à dormir. Elle est parfaitement adaptée à l'appareil. Que ce

soit pour dormir, voyager ou faire une sieste, l'appareil crée l'environnement idéal pour favoriser un sommeil réparateur à tout moment, où que vous soyez.

#### Utilisation prévue

La conception confortable et occultante de l'appareil Therabody SleepMask et ses cycles de massage doux par vibration ont pour but de vous aider à vous endormir plus rapidement, améliorer la qualité de votre sommeil et réduire les troubles du sommeil. Résultat : vous vous sentirez en pleine forme et alerte au réveil.

## 1. Descrizione del prodotto

### Maschera per gli occhi oscurante al 100% estremamente confortevole, con delicata vibrazione massaggiante per una migliore qualità del sonno.

Dormire meglio è diventato più facile con il dispositivo Therabody SleepMask. Con un design estremamente confortevole oscurante al 100% e 3 delicati modelli di vibrazione massaggiante con livelli di intensità regolabili, il dispositivo ti aiuta ad addormentarti più velocemente e a migliorare la qualità del sonno, per sentirti bene al risveglio. Progettato per un comfort che dura tutta la notte in qualsiasi posizione del sonno, il tessuto morbido e traspirante si adatta perfettamente a ogni forma del viso, senza alcuna pressione sugli occhi, e il cinturino regolabile e antiscivolo evita che i capelli si aggroviglino. Inoltre, con l'app Therabody, puoi accedere alla terapia del suono TheraMind™, un'ampia libreria di musica e audio che utilizza tecniche di composizione supportate dalla scienza per aiutarti a rilassarti e dormire, perfettamente abbinata al dispositivo. Che tu ti stia rilassando per la notte, stia viaggiando o facendo un pisolino, il dispositivo crea l'ambiente perfetto per un sonno ristoratore sempre e ovunque.

#### Uso previsto

Il design confortevole che non lascia penetrare la luce e i delicati modelli di vibrazione massaggiante del dispositivo Therabody SleepMask ti aiutano ad addormentarti più velocemente, migliorare la qualità e ridurre i disturbi del sonno in modo da sentirti riposato e vigile al risveglio.

## 1. Descripción general del producto

### Máscara de ojos ultracómoda 100 % opaca con suaves vibraciones masajeadoras para conciliar un sueño de mejor calidad.

Dormir mejor es ahora más fácil con el dispositivo Therabody SleepMask. Con un diseño ultracómodo 100 % opaco y 3 suaves patrones de vibración

masajeadora con niveles de intensidad ajustables, el dispositivo te ayuda a conciliar el sueño en menos tiempo y a mejorar su calidad para que te despiertes sintiéndote renovado. Diseñado para ofrecer comodidad durante toda la noche en cualquier posición para dormir, el tejido suave y transpirable se adapta perfectamente a todas las formas de cara sin presionar los ojos y la correa ajustable y antideslizante evita que el pelo se enrede. Además, con la aplicación de Therabody, puedes acceder a la terapia de sonido TheraMind™, una amplia biblioteca de música y audio que utiliza técnicas de composición avaladas por la ciencia para ayudarte a relajarte y dormir, todo perfectamente emparejado con el dispositivo. Tanto si estás descansando por la noche, de viaje o durmiendo la siesta, el dispositivo crea el entorno perfecto para conciliar un sueño reparador en cualquier momento y lugar.

#### Uso previsto

El cómodo y opaco diseño del dispositivo Therabody SleepMask y sus suaves patrones de vibración masajeadora están pensados para ayudarte a conciliar el sueño en menos tiempo, mejorar su calidad y reducir las alteraciones para que te despiertes sintiéndote renovado y alerta.

## 1. Обзор продукта

### Ультракомфортная маска для глаз на 100% экранирующая свет с мягкой массажной вибрацией для лучшего качества сна.

Хороший сон стал ближе с маской Therabody SleepMask. Благодаря ультраудобному дизайну со 100% экранированием света и 3 режимами мягкой массажной вибрации с регулируемыми уровнями интенсивности, устройство помогает быстрее заснуть и улучшает качество сна, чтобы вы просыпались отдохнувшими. Мягкая, дышащая ткань, дарит комфорт при любом положении в течение всей ночи, идеально повторяя любую форму лица, не оказывая давления на глаза, а регулируемый нескользящий ремешок на защемляет волосы. Кроме того, с помощью приложения Therabody вы можете получить доступ к звуковой терапии TheraMind™, обширной библиотеке музыки и аудио, в которой используются научно обоснованные методы композиции, которые идеально сочетаются с маской и помогут вам расслабиться и заснуть. Независимо от того, готовитесь ли вы к ночи, находитесь в дороге или просто решили немного вздремнуть, устройство создает идеальные условия для спокойного сна - в любое время и в любом месте.

#### Предполагаемое использование

Удобная, полностью блокирующая свет конструкция устройства Therabody SleepMask и мягкие массирующие вибрационные паттерны

предназначены для того, чтобы помочь вам быстрее заснуть, улучшить качество сна и уменьшить нарушения сна – чтобы вы просыпались, чувствуя себя отдохнувшим и бодрым.

## 1. Aperçu du produit

### Masque pour les yeux 100 % opaque ultra confortable avec de douces vibrations de massage pour un sommeil de meilleure qualité.

Un meilleur sommeil est devenu plus facile avec l'appareil Therabody SleepMask. Avec une conception ultra-confortable opaque et trois modèles de vibration de massage doux avec des niveaux d'intensité réglables, l'appareil vous aide à vous endormir plus rapidement et à améliorer la qualité du sommeil, afin que vous vous réveilliez frais et dispos. Conçu pour un confort toute la nuit dans n'importe quelle position de sommeil, le tissu doux et respirant s'adapte parfaitement à chaque forme de visage sans aucune pression sur les yeux, et la sangle réglable et antidérapante empêche l'enchevêtrement des cheveux. De plus, avec l'application Therabody, vous pouvez accéder à la thérapie sonore TheraMind™, une vaste bibliothèque de musique et d'audio qui utilise des techniques de composition fondées sur la science pour vous aider à vous détendre et à dormir, parfaitement associée à l'appareil. Que vous vous arrêtiez pour la nuit, que vous voyagiez ou que vous faisiez une sieste, l'appareil crée l'environnement idéal pour un sommeil réparateur à tout moment, n'importe où.

#### Utilisation prévue

La conception confortable et bloquant la lumière de l'appareil Therabody SleepMask et ses modèles de vibrations de massage doux sont destinés à vous aider à vous endormir plus rapidement, à améliorer la qualité du sommeil et à réduire les perturbations du sommeil afin que vous vous réveilliez rafraîchi et alerte.

## 1. Descripción general del producto

### Antifaz ultra cómodo 100% opaco con una suave vibración de masaje para un sueño de mejor calidad.

Dormir mejor ahora es más fácil con el dispositivo Therabody SleepMask. Con un diseño ultra cómodo 100% opaco y 3 patrones de vibración de masaje suave con niveles de intensidad ajustables, el dispositivo te ayuda a conciliar el sueño más rápido y mejorar la calidad del sueño, para que te despiertes sintiéndote renovado. Diseñado para la comodidad durante toda la noche en cualquier posición para dormir, la tela suave y transpirable se adapta perfectamente a cada forma del rostro sin ninguna presión sobre

los ojos, y la correa ajustable y antideslizante evita que el cabello se enrede. Además, con la aplicación Therabody, puedes acceder a la terapia de sonido TheraMind™, una extensa biblioteca de música y audio que utiliza técnicas de composición respaldadas por la ciencia para ayudarte a relajarte y dormir, perfectamente emparejado con el dispositivo. Ya sea que estés descansando por la noche, viajando o durmiendo una siesta, el dispositivo crea el ambiente perfecto para un sueño reparador en cualquier momento y en cualquier lugar.

#### Uso previsto

El cómodo diseño del dispositivo Therabody SleepMask, que bloquea la luz, y sus suaves patrones de vibración de masaje están pensados para ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente, mejorar la calidad del sueño y reducir las alteraciones del sueño para que te despiertes sintiéndote renovado y alerta.

### [TC]

#### 1. 產品概覽

**極致舒適的 100% 遮光眼罩，擁有輕柔的按摩震動，能夠提升睡眠品質。**

使用 Therabody SleepMask 裝置，優質睡眠變得更加輕鬆。裝置採用極致舒適的 100% 遮光設計兩 3 種強度可調節的輕柔按摩震動模式，協助您更迅速入睡並改善睡眠品質，讓您醒來時感覺神清氣爽。柔軟透氣的布料專為各種睡眠姿勢的一整夜舒適感而設，完美貼合各種臉型，不會對眼睛造成任何壓力，可調節的防滑繫帶可防止頭髮纏結。此外，運用 Therabody 應用程式，您能夠使用 TheraMind™ 聲音舒緩，這是一個擁有廣泛音樂與音訊的資料庫，運用具備科學依據的作曲技術協助您放鬆與入睡—與裝置完美搭配。無論您是在夜間放鬆、旅行或小睡，裝置都能為您隨時隨地打造寧靜睡眠的完美環境。

#### 使用目的

Therabody SleepMask 裝置採用舒適的遮光設計和輕柔的按摩震動模式，旨在協助您更迅速入睡、提升睡眠品質並減少睡眠障礙，讓您醒來時感覺神清氣爽、精神抖擻。

### [KR]

#### 1. 제품 소개

**뛰어난 착용감과 부드러운 진동 마사지로 수면의 질을 높여주는 암막 효과 아이마스크**

테라바디 슬립마스크로 효과적이고 쉽게 수면의 질을 향상하세요. 뛰어난 착용감과 최상의 암막 효과를 자랑하는 이 제품은 강도 조절이 가능한 3가지 부드러운 진동 마사지 패턴을 통해 빠르게 잠들고 효과적인 숙면을 위해 아침에 상쾌하게 눈을 뜰 수 있도록 도와줍니다. 자면서 어떤 자세를 취해도 편안하게 착용할 수 있는 디자인으로, 부드럽고 통기성 높은 원단을 사용해 눈을 압박하지 않고 어떤 얼굴 모양에도 완벽하게 밀착됩니다. 조절 가능한 스트랩은 쉽게 흘러내리지 않아 머리카락이 엉키는 양도 걱정 없이 받쳐줍니다. 디바이스와 함께 사용할 수 있는

테라바디 앱의 테라마인드 사운드 테라피는 과학적인 방식으로 제작된 다양한 음악과 사운드 콘텐츠를 제공하여 긴장을 풀고 더욱 편안한 잠을 취할 수 있도록 도와줍니다. 잠자리에 들 때, 이동 중일 때, 낮잠을 잘 때, 언제 어디서나 테라바디 슬립마스크로 편안한 수면 환경을 만들어 보세요.

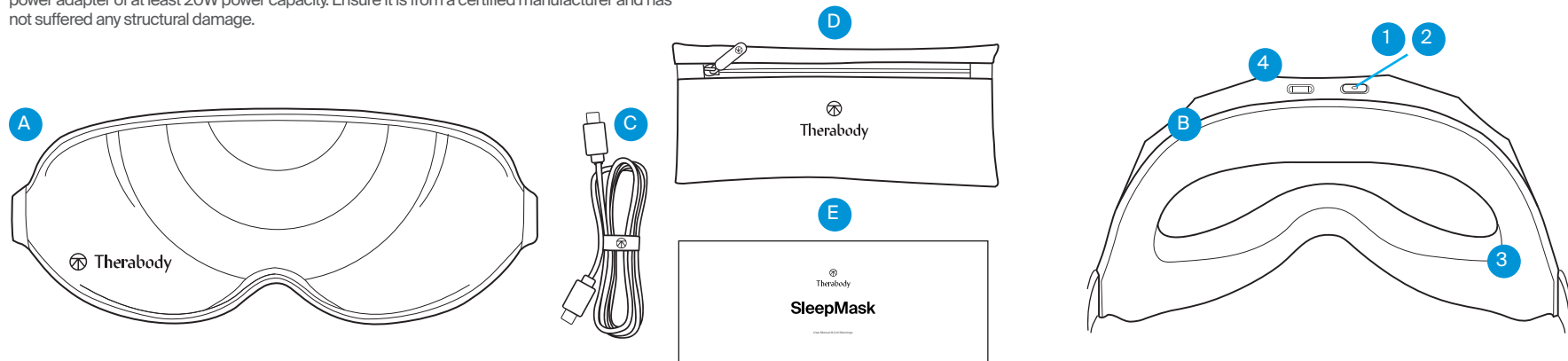
#### 사용 목적

테라바디 슬립마스크는 편안한 착용감과 효과적으로 빛을 차단하는 디자인, 부드러운 진동 마사지 패턴을 통해 빠르게 잠들고 수면 장애 없이 효과적인 숙면을 취해 상쾌한 기분으로 눈을 뜰 수 있도록 도와줍니다.

## 2. What's in the Box

- A. Therabody SleepMask
- B. Washable Removable Inner Layer
- C. USB-C to USB-C cable
- D. Travel pouch
- E. Instruction manual

Note: A power adapter is not included with this device. For best performance, use a USB-C power adapter of at least 20W power capacity. Ensure it is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage.



## 3. Getting to Know the Device

1. Multi-functional power/vibration button
2. LED battery status indicator
3. Therabody SleepMask (assembled removable inner and outer control layer)
4. USB-C charging port

[DE]

## 2. Lieferumfang

- A. Therabody SleepMask
- B. Waschbare, herausnehmbare innere Einlage
- C. USB-C-Kabel mit USB-C-Anschluss
- D. Reisetasche
- E. Gebrauchsanweisung:

Hinweis: Ein Netzadapter ist nicht im Lieferumfang dieses Geräts enthalten. Verwenden Sie für eine optimale Leistung einen USB-C-Netzadapter mit einer Leistung von mindestens 20 W. Stellen Sie sicher, dass es von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist.

## 3. Lernen Sie Ihr Gerät kennen

- 1. Multifunktionale Einschalt-/Vibrationstaste
- 2. LED-Akkuladestandsanzeige
- 3. Therabody SleepMask (zusammengesetzte herausnehmbare Einlage und äußere Kontrollschicht)
- 4. USB-C-Ladeanschluss

[FR]

## 2. Contenu de la boîte

- A. Therabody SleepMask
- B. Couche interne amovible et lavable
- C. Câble USB-C vers USB-C
- D. Pochette de transport
- E. Manuel d'instructions

Remarque : Un adaptateur secteur n'est pas inclus avec cet appareil. Pour de meilleures performances, utilisez un adaptateur secteur USB-C d'une capacité électrique d'au moins 20 W. Assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas subi de dommages structurels.

## 3. Familiarisation avec l'appareil

- 1. Bouton multifonctionnel d'alimentation/de vibration
- 2. Voyant LED indiquant l'état de la batterie
- 3. Therabody SleepMask (assemblé avec le couche interne amovible et la couche externe)
- 4. Port de charge USB-C

[IT]

## 2. Contenuto della confezione:

- A. Therabody SleepMask
- B. Strato interno rimovibile lavabile
- C. Cavo da USB-C a USB-C
- D. Custodia da viaggio
- E. Manuale di istruzioni

Nota: l'alimentatore non è incluso in questo dispositivo. Per prestazioni ottimali, utilizza un alimentatore USB-C con una capacità di alimentazione di almeno 20 W. Controlla che sia di un produttore certificato e che non presenti danni strutturali.

## 3. Introduzione al dispositivo

- 1. Pulsante multifunzione accensione/vibrazione
- 2. Indicatore LED dello stato della batteria
- 3. Therabody SleepMask (strato di controllo interno ed esterno rimovibile assemblato)
- 4. Porta di ricarica USB-C

[ES]

## 2. Contenido de la caja

- A. Therabody SleepMask
- B. Capa interior extraíble y lavable
- C. Cable de USB-C a USB-C
- D. Bolsa de transporte
- E. Manual de instrucciones

Nota: este dispositivo no incluye un enchufe de alimentación. Para obtener el mejor rendimiento, utiliza un adaptador de corriente USB-C de al menos 20 W de potencia. Asegúrate de que sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural.

## 3. Introducción al dispositivo

- 1. Botón multifuncional de encendido/vibración
- 2. Indicador LED de estado de la batería
- 3. Therabody SleepMask (capa interior extraíble montada y capa exterior de control)
- 4. Puerto de carga USB-C

[RU]

## 2. Содержимое упаковки

- A. Therabody SleepMask

- B. Съёмный внутренний слой (можно стирать)
- C. Кабель USB-C/USB-C
- D. Чехол
- E. Инструкция по эксплуатации

Примечание: в комплект поставки данного устройства адаптер питания не входит. Для эффективной работы используйте адаптер питания USB-C мощностью не менее 20 Вт. Убедитесь, что он изготовлен сертифицированным производителем и не имеет структурных повреждений.

## 3. Знакомство с устройством

- 1. Многофункциональная кнопка включения/вибрации
- 2. Светодиодный индикатор заряда аккумулятора
- 3. Therabody SleepMask (в сборе, со съёмным внутренним слоем и внешней частью)
- 4. Зарядный порт USB-C

[FRCA]

## 2. Contenu de la boîte

- A. Therabody SleepMask
- B. Couche intérieure amovible lavable
- C. Câble USB-C vers USB-C
- D. Pochette de transport
- E. Mode d'emploi

Remarque : Un adaptateur d'alimentation n'est pas inclus avec cet appareil. Pour de meilleures performances, utilisez un adaptateur d'alimentation USB-C d'une capacité de puissance d'au moins 20W. Assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas été endommagé.

## 3. Apprendre à connaître l'appareil

- 1. Bouton d'alimentation/vibration multifonction
- 2. Voyant DEL d'état de la batterie
- 3. Therabody SleepMask (couche de contrôle intérieure et extérieure amovible assemblée)
- 4. Port de charge USB-C

[ESMX]

## 2. ¿Qué hay en la caja?

- A. Therabody SleepMask
- B. Capa interior extraíble y lavable

- C. Cable USB-C a USB-C
- D. Bolsa de viaje
- E. Manual de instrucciones

Nota: Este dispositivo no incluye un adaptador de corriente. Para obtener el mejor rendimiento, utiliza un adaptador de corriente USB-C de al menos 20 W de capacidad de alimentación. Asegúrate de que sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural.

## 3. Conoce el dispositivo

- 1. Botón de encendido/vibración multifuncional
- 2. Indicador LED de estado de la batería
- 3. Therabody SleepMask (capa de control interior y exterior desmontable ensamblada)
- 4. Puerto de carga USB-C

[TC]

## 2. 盒子內容物

- A. Therabody SleepMask
- B. 可水洗可拆卸內層
- C. USB-C 轉 USB-C 線纜
- D. 收納袋
- E. 說明書

注意: 此裝置不包含電源轉接器。為了獲得最佳效能, 請使用至少 20W 功率容量的 USB-C 電源轉接器。確保它來自認證製造商, 且無任何結構上的損壞。

## 3. 認識裝置

- 1. 多功能電源/震動按鈕
- 2. LED 電池狀態顯示燈
- 3. Therabody SleepMask (組裝式可拆卸內層與外部控制層)
- 4. USB-C 充電埠

[KR]

## 2. 구성품

- A. 테라바디 슬립마스크
- B. 세탁 가능한 탈착식 안감
- C. USB-C to USB-C 케이블
- D. 휴대용 파우치
- E. 사용 설명서

참고: 이 제품에는 전원 어댑터가 포함되어 있지 않습니다. 원활한 성능을 위해 전력 용량 20W 이상의 USB-C 전원 어댑터를

사용하세요. 인증된 제조업체의 제품만을 사용하고 결함이나 파손된 부분이 없는지 확인하세요.

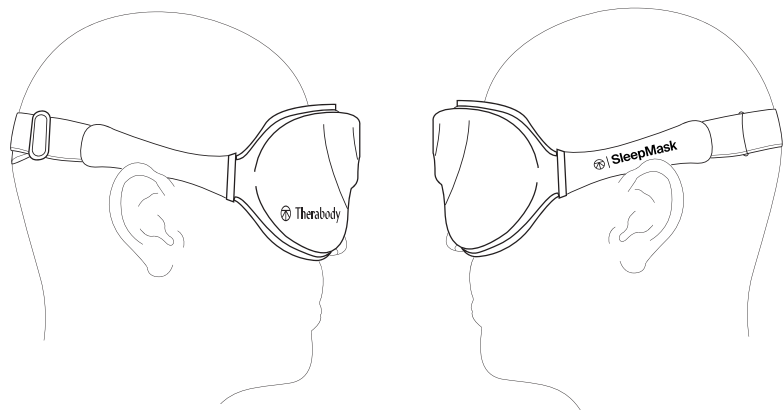
## 3. 제품에 대해 알아보기

- 1. 전원/진동 버튼
- 2. LED 배터리 상태 표시등
- 3. 테라바디 슬립마스크(탈착식 안감과 제어용 걸감으로 구성)
- 4. USB-C 충전 포트

## 4. Use the Device

4

- 1. Clean the device.** Your device and travel pouch should be cleaned before its first use. Carefully follow the cleaning instructions in the *Cleaning, Care & Charging* section for the inner layer, outer layer and travel pouch to keep your mask in good condition.
- 2. Put on the device.** Once clean, place the device on clean, dry skin comfortably on your face and completely covering your eyes. Remove makeup, eyeglasses, and contact lenses prior to use.
- 3. Adjust the strap.** The strap should sit just above your ears. For a full light block experience, tighten the strap by adjusting the buckle. Moving it to the right makes it tighter and to the left makes it looser. The device should feel snug on your face yet still comfortable.
- 4. Get into your desired sleeping position.** Find a comfortable sleeping position on your back, side or stomach and adjust the device to ensure it is secured.
- 5. Turn on the device.** Firmly press and hold the multi-functional power button located on the top center of the mask. The LED light on the button will turn on when the device is on.
- 6. Select a vibration pattern and intensity.** Press the same button to toggle through the three vibration patterns: Pulse, Wave, and Constant. Each vibration pattern has two intensity levels: low and high, with the first pattern starting at low intensity. Press the button again to switch to high intensity or keep pressing to cycle through each vibration pattern and intensity level. With the stored memory feature, the device will remember the last vibration pattern used so that the next time you turn it on, the same pattern will start.
- 7. Relax and enjoy.** The full session will last for 15 minutes. The LED indicator will turn off 5 seconds after the session starts. The intensity level will gradually decrease as the cycle progresses.
- 8. Turn off the device.** The device will automatically shut off after the session is completed. Press the button at any point during the session to turn off the device. The LED light on the button will turn off when the device is off.
- 9. Lock the device.** When not in use or during transport, lock the device to prevent turning it on accidentally. Quickly press the button three times to initiate the lock function. The device will flash three times when successfully locked. Quickly press three times again to unlock. The device will flash three times when successfully unlocked.



Using the device



[DE]

#### 4. Verwendung des Geräts

- Reinigen Sie das Gerät.** Gerät und Transportetui sollten vor dem ersten Gebrauch gereinigt werden. Befolgen Sie sorgfältig die nachstehenden Reinigungsanweisungen für die Einlage, die Außenschicht und das Transportetui, um Ihre Maske in gutem Zustand zu halten.
- Setzen Sie das Gerät auf.** Nach der Reinigung platzieren Sie das Gerät auf sauberer, trockener Haut, bequem auf Ihrem Gesicht, sodass es die Augen vollständig bedeckt. Vor der Anwendung sind Make-up, Brille und Kontaktlinsen zu entfernen.
- Passen Sie den Gurt an.** Der Gurt sollte knapp über Ihren Ohren sitzen. Um eine vollständige Lichtblockierung zu erreichen, ziehen Sie den Gurt durch Verstellen der Schnalle fest. Für einen festeren Sitz verschieben Sie sie nach rechts, für einen lockeren Sitz nach links. Das Gerät sollte sich eng an Ihr Gesicht anschmiegen, aber dennoch bequem sein.
- Nehmen Sie Ihre gewünschte Schlafposition ein.** Wählen Sie eine bequeme Schlafposition auf dem Rücken, der Seite oder dem Bauch und stellen Sie das Gerät so ein, dass es sicher sitzt.
- Schalten Sie das Gerät ein.** Drücken und halten Sie die Multifunktions Taste oben in der Mitte der Maske gedrückt. Die LED-Leuchte auf der Taste leuchtet auf, wenn das Gerät eingeschaltet ist.
- Wählen Sie ein Vibrationsmuster und eine Intensität.** Drücken Sie die gleiche Taste, um zwischen den drei Vibrationsmustern zu wechseln: Pulsierend, Wellenförmig und Konstant. Jedes Vibrationsmuster hat zwei Intensitätsstufen: niedrig und hoch, wobei das erste Muster mit niedriger Intensität beginnt. Drücken Sie die Taste erneut, um zur hohen Intensität zu wechseln, oder drücken Sie sie wiederholt, um zwischen den einzelnen Vibrationsmustern und Intensitätsstufen zu wechseln. Mit der Speicherfunktion merkt sich das Gerät das zuletzt verwendete Vibrationsmuster, sodass es beim nächsten Einschalten mit demselben Muster beginnt.
- Entspannen und genießen.** Die gesamte Behandlung dauert 15 Minuten. Die LED-Anzeige schaltet sich fünf Sekunden nach Beginn der Behandlung aus. Die Intensität nimmt mit fortschreitender Behandlung allmählich ab.
- Schalten Sie das Gerät aus.** Nach Abschluss der Behandlung schaltet sich das Gerät automatisch ab. Zum Ausschalten

des Geräts können Sie während der Behandlung jederzeit die Taste drücken. Die LED auf der Taste erlischt, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.

- Sperren Sie das Gerät.** Wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder transportieren, sollten Sie es sperren, damit es nicht versehentlich eingeschaltet wird. Drücken Sie die Taste dreimal kurz, um die Sperrfunktion zu aktivieren. Bei erfolgreicher Sperre blinkt das Gerät dreimal. Drücken Sie die Taste erneut schnell dreimal, um die Sperre aufzuheben. Das Gerät blinkt dreimal, wenn es erfolgreich entsperrt wurde.

[FR]

#### 4. Utilisation de l'appareil

- Nettoyer l'appareil.** Votre appareil et votre pochette de transport doivent être nettoyés avant la première utilisation. Suivez attentivement les instructions de nettoyage de la section *Entretien, nettoyage et recharge* pour laver la couche interne, la couche externe et la pochette de transport, et ainsi garder votre masque en bon état.
- Mettre l'appareil en place.** Une fois nettoyé, placez l'appareil confortablement sur votre visage propre et sec en recouvrant complètement vos yeux. Retirez votre maquillage, vos lunettes et vos lentilles de contact avant toute utilisation.
- Ajuster la sangle.** La sangle doit se situer juste au-dessus de vos oreilles. Pour un blocage complet de la lumière, resserrez la sangle en ajustant la boucle. En la déplaçant vers la droite, vous la resserrez et vers la gauche, vous la desserrez. L'appareil doit être bien ajusté à votre visage tout en restant confortable.
- Mettez-vous dans la position de sommeil souhaitée.** Trouvez une posture confortable sur le dos, sur le côté ou sur le ventre et ajustez l'appareil pour vous assurer qu'il est bien fixé.
- Allumer l'appareil.** Appuyez fermement sur le bouton d'alimentation multifonction situé en haut au centre du masque et maintenez-le enfoncé. Le voyant LED du bouton s'allume en même temps que l'appareil.
- Sélectionnez un mode de vibration et un niveau d'intensité.** Appuyez sur le même bouton pour passer d'un mode de vibration à l'autre : Pulsation, Ondulation et Linéaire. Chaque mode de vibration a deux niveaux d'intensité : faible et élevé, le premier mode commençant à une intensité faible. Appuyez à nouveau sur le bouton pour passer au niveau d'intensité élevé ou continuez d'appuyer pour passer d'un mode de vibration à l'autre et d'un

niveau d'intensité à l'autre. Grâce à la fonction de mémorisation, l'appareil se souvient du dernier mode de vibration utilisé et celui-ci recommencera au prochain redémarrage.

- Détendez-vous et profitez.** Un traitement complet dure 15 minutes. Le voyant LED s'éteindra 5 secondes après le début du traitement, et le niveau d'intensité diminuera progressivement au fil du traitement.
- Éteindre l'appareil.** L'appareil s'éteint automatiquement une fois le traitement terminé. Appuyez sur le bouton à n'importe quel moment du traitement pour éteindre l'appareil. Le voyant LED situé sur le bouton s'éteint en même temps que l'appareil.
- Verrouiller l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez l'appareil pour éviter de l'allumer accidentellement. Appuyez rapidement sur le bouton trois fois pour activer la fonction de verrouillage. L'appareil clignote trois fois lorsqu'il est correctement verrouillé. Appuyez à nouveau trois fois rapidement sur la touche pour déverrouiller l'appareil. L'appareil clignote trois fois lorsqu'il est déverrouillé.

[IT]

#### 4. Uso del dispositivo

- Pulisci il dispositivo.** Il dispositivo e la custodia da viaggio devono essere puliti prima del primo utilizzo. Segui attentamente le istruzioni per la pulizia nella sezione *Pulizia, cura e ricarica* per lo strato interno, lo strato esterno e la custodia da viaggio per mantenere la mascherina in buone condizioni.
- Indossa il dispositivo.** Dopo la pulizia, posiziona il dispositivo sulla pelle pulita e asciutta in modo confortevole sul viso, coprendo completamente gli occhi. Prima dell'uso, rimuovi il trucco, gli occhiali e le lenti a contatto.
- Regola il cinturino.** Il cinturino deve essere posizionato appena sopra le orecchie. Per evitare completamente la penetrazione della luce, stringi il cinturino regolando la fibbia. Se lo sposti verso destra lo stringi, mentre se lo sposti verso sinistra lo allenti. Il dispositivo deve essere aderente al viso ma rimanere comodo.
- Mettiti nella posizione desiderata per dormire.** Trova una posizione comoda per dormire sulla schiena, sul fianco o sul ventre e regola il dispositivo per assicurarti che sia fissato.
- Accendi il dispositivo.** Tieni premuto con decisione il pulsante di accensione multifunzione posto in alto al centro della maschera. Quando il dispositivo è acceso si accende anche la luce LED sul pulsante.

- Seleziona un modello di vibrazione e un'intensità.** Premi lo stesso pulsante per alternare i tre modelli di vibrazione: A pulsazione, A onda e Costante. Ogni modello di vibrazione ha due livelli di intensità: bassa e alta; il primo modello inizia a bassa intensità. Premi nuovamente il pulsante per passare all'alta intensità o continua a premere per scorrere tra i modelli di vibrazione e i livelli di intensità. Con la funzione di memoria archiviata, il dispositivo ricorderà l'ultimo modello di vibrazione utilizzato in modo che la prossima volta che lo accendi, inizi lo stesso modello.
- Rilassati e goditi il trattamento.** Il trattamento completo dura 15 minuti. L'indicatore LED si spegne 5 secondi dopo l'avvio. Il livello di intensità diminuisce gradualmente con il progredire del trattamento.
- Spegni il dispositivo.** Il dispositivo si spegne automaticamente al termine del trattamento. Premi il pulsante in qualsiasi momento durante il trattamento per spegnere il dispositivo. Quando il dispositivo è spento, la luce LED sul pulsante si spegne.
- Blocca il dispositivo.** Quando non è in uso o durante il trasporto, blocca il dispositivo per evitare che si accenda accidentalmente. Premi rapidamente il pulsante tre volte per avviare la funzione di blocco. Quando viene bloccato correttamente, il dispositivo lampeggia tre volte. Premi di nuovo rapidamente tre volte per sbloccare. Quando viene sbloccato correttamente, il dispositivo lampeggia tre volte.

[ES]

#### 4. Uso del dispositivo

- Limpiar el dispositivo.** El dispositivo y la bolsa de transporte deben limpiarse antes de usarlos por primera vez. Sigue cuidadosamente las instrucciones de la sección *limpieza, cuidado y carga* para la capa interior, la capa exterior y la bolsa de transporte para mantener la máscara en buen estado.
- Ponte el dispositivo.** Una vez limpio, coloca el dispositivo sobre la piel limpia y seca cómodamente en tu rostro y cubre completamente tus ojos. Quitate el maquillaje, las gafas y las lentes de contacto antes de usarlo.
- Ajustar la correa.** La correa debe quedar justo por encima de las orejas. Para lograr bloquear la luz por completo, aprieta la correa ajustando la hebilla. Si la mueves hacia la derecha, la aprietas; y, hacia la izquierda, la aflojas. El dispositivo debe sentirse ajustado en tu cara pero de forma cómoda.

- 4. Colócate en la posición para dormir que desees.** Busca una postura cómoda para dormir, bocarriba, de lado o bocabajo, y ajusta el dispositivo para asegurarte de que está bien sujeto.
- 5. Enciende el dispositivo.** Mantén pulsado con firmeza el botón de encendido multifuncional situado en la parte superior central de la máscara. La luz LED del botón se encenderá cuando el dispositivo esté encendido.
- 6. Selecciona un patrón de vibración y un nivel de intensidad.** Pulsa el mismo botón para alternar entre los tres patrones de vibración: Pulso, Ondas y Constante. Cada patrón de vibración tiene dos niveles de intensidad: baja y alta, y el primer patrón comienza en intensidad baja. Pulsa el botón nuevamente para cambiar a intensidad alta o sigue pulsando para recorrer cada patrón de vibración y nivel de intensidad. Con la función de memoria almacenada, el dispositivo recordará el último patrón de vibración utilizado para usar el mismo la próxima vez que lo enciendas.
- 7. Relájate y disfruta.** El tratamiento completo durará 15 minutos. El indicador LED se apagará 5 segundos después de que comience el tratamiento. El nivel de intensidad disminuirá gradualmente a medida que avance el tratamiento.
- 8. Apaga el dispositivo.** El dispositivo se apagará automáticamente una vez finalizado el tratamiento. Pulsa el botón en cualquier momento del tratamiento para apagar el dispositivo. La luz LED del botón se apagará cuando el dispositivo esté apagado.
- 9. Bloquea el dispositivo.** Cuando no esté en uso o durante su transporte, bloquea el dispositivo para evitar encenderlo accidentalmente. Pulsa el botón tres veces para iniciar la función de bloqueo. El dispositivo parpadeará tres veces cuando se bloquee correctamente. Pulsa tres veces nuevamente para desbloquearlo. El dispositivo parpadeará tres veces cuando se desbloquee correctamente.

[RU]

#### 4. Использование устройства

- 1. Очистите устройство.** Перед первым использованием необходимо очистить устройство и чехол. Внимательно следуйте инструкциям по уходу за внутренним и наружным покрытием, а также за чехлом, приведенным в разделе «Уход, чистка и зарядка устройства». Это поможет сохранить маску в хорошем состоянии.
- 2. Разместите очки на лице.** После очищения устройства

поместите его на чистую, сухую кожу, удобно расположив на лице и полностью покрыв глаза. Перед использованием снимите макияж, очки и контактные линзы.

- 3. Отрегулируйте ремешок.** Ремешок должен находиться чуть выше ушей. Для блокирования света затяните ремешок с помощью регулирующей пряжки. Перемещение вправо укорачивает ремень, а влево – удлиняет. Устройство должно плотно прилегать к лицу, но при этом не вызывать дискомфорт.
- 4. Лягте как вам удобно.** Найдите удобное положение для сна на спине, боку или животе и надежно зафиксируйте устройство.
- 5. Включите устройство.** Нажмите и удерживайте multifuncionalную кнопку, расположенную на верхней центральной части маски. Светодиодный индикатор на кнопке горит, когда устройство включено.
- 6. Выберите характер и интенсивность вибрации.** Нажимайте на ту же кнопку, чтобы переключаться между тремя режимами вибрации: Пульсация, Волна и Непрерывный. Каждый паттерн вибрации имеет два уровня интенсивности: низкий и высокий, причем первый паттерн начинается с низкой интенсивности. Нажмите кнопку еще раз, чтобы переключиться на высокую интенсивность, или продолжайте нажимать, чтобы циклически переключаться между каждым режимом вибрации и уровнем интенсивности. Благодаря функции памяти устройство запомнит последний использованный режим вибрации, чтобы при следующем включении запустился он же.
- 7. Расслабьтесь и наслаждайтесь.** Полная процедура продлится 15 минут. Светодиодный индикатор погаснет через 5 секунд после начала процедуры. Уровень интенсивности будет постепенно снижаться с течением процедуры.
- 8. Выключите устройство.** Устройство автоматически отключится после завершения процедуры. Нажмите кнопку в любой момент во время процедуры, чтобы выключить устройство. Светодиодный индикатор на кнопке погаснет, когда устройство выключено.
- 9. Блокировка устройства.** Когда устройство не используется или транспортируется, заблокируйте его, чтобы предотвратить его случайное включение. Быстро нажмите кнопку три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Устройство завибрирует три раза при успешной блокировке.

Быстро нажмите еще раз три раза, чтобы разблокировать. Устройство завибрирует три раза при успешной разблокировке.

[FRCA]

#### 4. Utiliser l'appareil

- 1. Nettoyez l'appareil.** Votre appareil et votre pochette de transport doivent être nettoyés avant leur première utilisation. Suivez attentivement les instructions de nettoyage dans la section *Entretien, nettoyage et chargement* pour la couche intérieure, la couche extérieure et la pochette de transport afin de garder votre masque en bon état.
- 2. Enflez l'appareil.** Une fois propre, placez l'appareil sur une peau propre et sèche confortablement sur votre visage et en recouvrant complètement vos yeux. Enlevez votre maquillage, vos lunettes et vos lentilles cornéennes avant de l'utiliser.
- 3. Ajustez la sangle.** La sangle doit se situer juste au-dessus de vos oreilles. Pour un blocage complet de la lumière, resserrez la sangle en ajustant la boucle. En la déplaçant vers la droite, vous la resserrez, et vers la gauche, vous la desserrez. L'appareil doit être bien ajusté à votre visage tout en restant confortable.
- 4. Mettez-vous dans la position de sommeil souhaitée.** Trouvez une position de sommeil confortable sur le dos, sur le côté ou sur le ventre et ajustez l'appareil pour vous assurer qu'il est sécurisé.
- 5. Mettez l'appareil en marche.** Appuyez fermement et maintenez le bouton d'alimentation multifonctionnel situé en haut, au centre du masque. Le voyant DEL sur le bouton s'allumera lorsque l'appareil sera mis en marche.
- 6. Sélectionnez un modèle de vibration et son intensité.** Appuie sur le même bouton pour passer d'un modèle de vibration à l'autre : Pulsation, Ondes et Constant. Chaque modèle de vibration a deux niveaux d'intensité : faible et élevé, le premier modèle commençant à une intensité faible. Appuyez à nouveau sur le bouton pour passer à l'intensité élevée ou continue d'appuyer pour passer d'un modèle de vibration à l'autre et d'un niveau d'intensité à l'autre. Grâce à la fonction de mémorisation, l'appareil se souvient du dernier modèle de vibration utilisé, de sorte que la prochaine fois que vous l'allumerez, le même modèle démarrera.
- 7. Détendez-vous et profitez-en.** Le traitement complet durera 15 minutes. Le voyant DEL s'éteint cinq secondes après le début du traitement. Le niveau d'intensité diminue graduellement au fur et à mesure que le traitement progressera.

- 8. Éteignez l'appareil.** L'appareil s'éteint automatiquement une fois le traitement terminé. Appuyez sur le bouton à n'importe quel moment du traitement pour éteindre l'appareil. Le voyant DEL situé sur le bouton s'éteint lorsque l'appareil est éteint.
- 9. Verrouillez l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez l'appareil pour éviter de le mettre en marche accidentellement. Appuyez rapidement sur le bouton trois fois pour lancer la fonction de verrouillage. L'appareil clignote trois fois lorsqu'il est correctement verrouillé. Appuyez à nouveau trois fois rapidement sur la touche pour déverrouiller l'appareil. L'appareil clignote trois fois lorsqu'il est déverrouillé.

[ESMX]

#### 4. Usar el dispositivo

- 1. Limpia el dispositivo.** Tu dispositivo y bolsa de viaje deben limpiarse antes de su primer uso. Sigue cuidadosamente las instrucciones de limpieza en la sección *Cuidado, limpieza y carga* para la capa interior, la capa exterior y la bolsa de viaje para mantener tu mascarilla en buenas condiciones.
- 2. Ponte el dispositivo.** Una vez limpio, coloca el dispositivo sobre la piel limpia y seca cómodamente en el rostro y cubriendo completamente los ojos. Retira el maquillaje, los anteojos o los lentes de contacto antes de usarlo.
- 3. Ajusta la correa.** La correa debe quedar justo por encima de las orejas. Para una experiencia completa de bloqueo de luz, aprieta la correa ajustando la hebilla. Hacia la derecha, queda más apretada y hacia la izquierda, más suelta. El dispositivo debe sentirse ajustado al rostro, pero aún así cómodo.
- 4. Ponte en la posición deseada para dormir.** Encuentra una posición cómoda para dormir de espaldas, de costado o boca abajo y ajusta el dispositivo para que esté asegurado.
- 5. Enciende el dispositivo.** Mantén presionado firmemente el botón de encendido multifuncional ubicado en la parte superior central del antifaz. La luz LED del botón se activará cuando el dispositivo esté encendido.
- 6. Selecciona un patrón de vibración y una intensidad.** Presiona el mismo botón para alternar entre los tres patrones de vibración: Pulso, Onda y Constante. Cada patrón de vibración tiene dos niveles de intensidad: baja y alta, y el primer patrón comienza en baja intensidad. Presiona el botón nuevamente para cambiar a alta intensidad o sigue presionando para recorrer cada patrón de vibración y nivel de intensidad. Con la función de memoria

almacenada, el dispositivo recordará el último patrón de vibración utilizado para que, la próxima vez que lo enciendas, se inicie el mismo patrón.

- 7. Relájate y disfruta.** El tratamiento completo durará 15 minutos. El indicador LED se apagará 5 segundos después de que comience el tratamiento. El nivel de intensidad disminuirá gradualmente a medida que avanza el tratamiento.
- 8. Apaga el dispositivo.** El dispositivo se apagará automáticamente después de que se complete el tratamiento. Presiona el botón en cualquier momento durante el tratamiento para apagar el dispositivo. La luz LED del botón se desactivará cuando el dispositivo esté apagado.
- 9. Bloquea el dispositivo.** Cuando no esté en uso o durante el transporte, bloquea el dispositivo para evitar encenderlo accidentalmente. Presiona rápidamente el botón tres veces para iniciar la función de bloqueo. El dispositivo parpadeará tres veces cuando se bloquee correctamente. Presiona rápidamente tres veces de nuevo para desbloquear. El dispositivo parpadeará tres veces cuando se desbloquee correctamente.

[TC]

#### 4. 使用裝置

- 1. 清潔裝置。** 您的裝置與收納袋應在首次使用前妥善清潔，請仔細遵循下列內層、外層和收納袋的清潔說明操作，維持面罩處於良好狀態。
- 2. 戴上裝置。** 妥善清潔，與確保肌膚是潔淨的且處於乾燥狀態，將眼罩舒適地戴上，且完全遮住雙眼。使用務必卸妝、拿下眼鏡和摘下隱形眼鏡。
- 3. 調整繫帶。** 繫帶應該正好在耳朵上方。欲取得完全遮光體驗，請透過調整扣環拉緊繫帶。向右移動會使其更緊，向左移動會使其更鬆。該裝置應該感覺完全服貼於臉上，但仍非常舒適。
- 4. 選擇想要的睡眠姿勢。** 找到舒適的仰臥、側臥或俯臥睡姿，接著調整裝置確保固定無虞。
- 5. 開啟設置裝置。** 用力按住位於眼罩頂部中央的多功能電源按鈕。當裝置開啟時，按鈕上的 LED 燈將會亮起。
- 6. 選擇震動模式和強度。** 按下相同的按鈕可在三種震動模式之間切換：脈衝、波動與恆定。每種震動模式都有兩個強度等級可調整：低強度和高強度，第一階段由低強度開始，再次按下按鈕即可切換至高強度，或按住按鈕可在每個震動模式和強度等級之間循環。使用存儲記憶功能，裝置將記住上次使用的震動模式，以便下次開啟時，以相同的模式開始舒緩。
- 7. 放鬆和享受。** 整個舒緩過程將持續 15 分鐘。開始後 5 秒，LED 指示燈將熄滅。隨著舒緩的進行，強度等級將會逐漸降低。
- 8. 關閉裝置。** 舒緩結束後，裝置將自動關閉。在舒緩中的任何時機點按下

按鈕關閉裝置。當裝置關閉時，按鈕上的 LED 燈將熄滅。

- 9. 鎖定裝置。** 不使用或帶出門時，請鎖定裝置避免意外開啟。迅速按下按鈕三次啟動鎖定功能。成功鎖定時，裝置將閃爍三次。再次快按三次以解鎖。成功解鎖時，裝置亦將閃爍三次。

[KR]

#### 4. 제품 사용하기

- 1. 디바이스를 세척하세요.** 디바이스와 휴대용 파우치를 처음 사용하기 전에 청소 및 세척해주세요. 관리 및 충전 섹션의 안내사항에 따라 안감, 걸감, 휴대용 파우치를 관리하고 유지하세요.
- 2. 디바이스를 착용하세요.** 디바이스를 청소 및 세척한 다음 깨끗하고 물기가 없는 얼굴에 눈을 완전히 가리도록 편안하게 착용합니다. 메이크업은 지우고 안경은 벗고 콘택트렌즈는 빼주세요.
- 3. 스트랩을 조절하세요.** 스트랩은 귀 바로 위쪽에 위치해야 합니다. 빛을 효과적으로 차단할 수 있도록 버클을 조정하여 스트랩을 조여줍니다. 오른쪽으로 움직이면 더욱 조여지고 왼쪽으로 움직이면 느슨해집니다. 디바이스는 얼굴에 꼭 맞으면서도 편안하게 느껴져야 합니다.
- 4. 수면 자세를 취하세요.** 정자세로 눕거나 옆으로 또는 엷드리는 등 자신에게 편안한 수면 자세를 취한 다음 디바이스를 고정하세요.
- 5. 디바이스 전원을 켜세요.** 마스크 상단 중앙에 있는 다기능 전원 버튼을 꼭 누르세요. 디바이스가 켜지면 버튼의 LED 표시등이 켜집니다.
- 6. 진동 패턴과 강도를 선택하세요.** 같은 버튼으로 세 가지 진동 패턴(펄스, 웨이브, 일정 반복)을 전환하고 선택합니다. 각 진동 패턴에는 로우(낮음)와 하이(높음) 두 가지 강도가 있으며 첫 번째 패턴은 낮은 강도에서 시작됩니다. 버튼을 다시 누르면 높은 강도로 전환되고 계속 누르면 진동 패턴 및 강도를 계속해서 변경할 수 있습니다. 메모리 저장 기능을 사용하면 디바이스가 마지막으로 사용한 진동 패턴을 기억하여 다음에 디바이스를 켜는 때 같은 패턴부터 시작됩니다.
- 7. 편안하게 즐기세요.** 마사지는 15분 동안 진행됩니다. 마사지가 시작되고 5초 후에 LED 표시등이 꺼집니다. 진행하면서 마사지 강도는 점차 줄어듭니다.
- 8. 디바이스를 끄세요.** 마사지가 끝나면 디바이스가 자동으로 꺼집니다. 마사지 도중 언제든지 버튼을 누르면 디바이스 전원을 끌 수 있습니다. 디바이스가 꺼지면 버튼의 LED 표시등이 꺼집니다.
- 9. 디바이스를 잠금니다.** 사용하지 않을 때나 휴대 중에는 실수로 전원이 켜지지 않도록 디바이스를 잠가주세요. 버튼을 빠르게 세 번 누르면 잠금 기능이 시작됩니다. 성공적으로 잠기면 디바이스가 세 번 깜박입니다. 다시 빠르게 세 번 누르면 잠금이 해제됩니다. 성공적으로 잠금이 해제되면 디바이스가 세 번 깜박입니다.

## 5. How the Device Works

### 5 6 Modes Overview

The device has three strategically designed vibration patterns, Pulse, Wave and Constant, each with two intensity levels, Low & High (6 total). Vibration can help to promote relaxation and improve sleep quality.

*The Pulse pattern* is a gentle pulsing rhythm like a calm, relaxed heartbeat.

1. Pulse: Low
2. Pulse: High

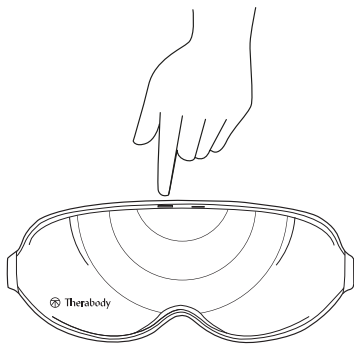
*The Wave pattern* is a slow rise and fall like a mellow rolling wave, and the inhale and exhale of your breath.

3. Wave: Low
4. Wave: High

*The Constant pattern* is a gentle, steady rhythm — like white noise in physical form.

5. Constant: Low
6. Constant: High

With the stored memory feature, the device will remember the last vibration pattern used so that the next time you turn it on, the same pattern will start.



*Press and hold the power button to turn on the device. Press the same button to toggle through the vibration patterns and intensity levels.*

## 6. Download the Therabody App

Experience even better sleep with free TheraMind sound therapy content in the Therabody app.

1. Download the Therabody app from the App Store or Play Store.
2. Follow the in-app instructions to create a new app account and verify your email.
3. Once logged in, browse the expansive catalog of TheraMind sound therapy tracks to listen to during your SleepMask treatment. These science-backed audio tracks use special composition techniques to help you relax and sleep.
4. Select a sound that works for you. Whether you prefer the soothing sounds of nature, peaceful piano melodies, or even guided meditations.
5. Save your favorite sounds for easy access.
6. Set a sleep timer so that the sound gently fades as you drift off to sleep.



Scan the QR code to get started.



[DE]

## 5. So funktioniert das Gerät

### Übersicht der einzelnen Modi

Das Gerät verfügt über drei strategisch konzipierte Vibrationsmuster, Pulsierend, Wellenförmig und Konstant, jeweils mit zwei Intensitätsstufen, Niedrig und Hoch (insgesamt sechs). Die Vibration kann zur Entspannung beitragen und die Schlafqualität verbessern.

**Das Muster „Pulsierend“** ist ein sanft pulsierender Rhythmus wie ein ruhiger, entspannter Herzschlag.

1. Pulsierend: Niedrig
2. Pulsierend: Hoch

**Das Muster „Wellenförmig“** besteht aus einem langsamen Steigen und Fallen wie eine sanft rollende Welle und dem eigenen Ein- und Ausatmen.

3. Wellenförmig: Niedrig
4. Wellenförmig: Hoch

**Das Muster „Konstant“** ist ein sanfter, gleichmäßiger Rhythmus – wie weißes Rauschen in physischer Form.

5. Konstant: Niedrig
6. Konstant: Hoch

Mit der Speicherfunktion merkt sich das Gerät das zuletzt verwendete Vibrationsmuster, sodass es beim nächsten Einschalten mit demselben Muster startet.

*Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Drücken Sie dieselbe Taste, um zwischen den verschiedenen Vibrationsmustern und Intensitätsstufen zu wechseln.*

## 6. Therabody-App herunterladen

Besserer Schlaf dank der kostenlosen TheraMind-Klangtherapie in der Therabody-App

1. Laden Sie die Therabody-App aus dem App Store oder Play Store herunter.
2. Folgen Sie den Anleitungen in der App, um ein neues App-Konto zu erstellen und Ihre E-Mail-Adresse zu verifizieren.
3. Sobald du eingeloggt bist, kannst du den umfangreichen Katalog der TheraMind-Klangtherapie-Tracks durchstöbern, die du während der Behandlung mit der Schlafmaske anhören kannst. Diese wissenschaftlich fundierten Audiotracks verwenden spezielle Kompositionstechniken, um Ihnen beim Entspannen und Einschlafen zu helfen.
4. Wähle einen Sound, der dir gefällt. Vielleicht bevorzugst du beruhigende Klänge der Natur, friedliche Klaviermelodien oder sogar geführte Meditationen.

5. Speichere deine Lieblingssounds für einen einfachen Zugriff.
6. Stelle einen Einschlaf-Timer ein, damit der Ton sanft ausklingt, während du in den Schlaf gleitest.

**Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.**

[FR]

## 5. Comment fonctionne l'appareil

### Aperçu des modes

L'appareil possède trois modes de vibration stratégiquement conçus (Pulsation, Ondulation et Linéaire), chacun doté de deux niveaux d'intensité faible et élevé (6 au total). Les vibrations peuvent aider à favoriser la relaxation et à améliorer la qualité du sommeil.

**Le mode Pulsation** est un rythme pulsé doux comme un battement de cœur calme et détendu.

1. Pulsation : niveau d'intensité faible
2. Pulsation : niveau d'intensité élevé

**Le mode Ondulation** est une oscillation lente comme une vague se déroulant doucement, ou une respiration.

3. Ondulation : niveau d'intensité faible
4. Ondulation : niveau d'intensité élevé

**Le mode Linéaire** est un rythme doux et régulier, comme un bruit blanc matérialisé.

5. Linéaire : niveau d'intensité faible
6. Linéaire : niveau d'intensité élevé

Avec la fonction de mémorisation, l'appareil se souvient du dernier mode de vibration pour le relancer au prochain démarrage.

*Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil. Appuyez sur ce même bouton pour passer d'un mode de vibration à l'autre et d'un niveau d'intensité à l'autre.*

## 6. Télécharger l'application mobile Therabody

Améliorez la qualité de votre sommeil grâce à la sonothérapie TheraMind dans l'application mobile Therabody. Cette fonctionnalité est gratuite.

1. Téléchargez l'application mobile Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte et vérifier votre adresse e-mail.
3. Une fois connecté, parcourez le vaste catalogue de sons TheraMind à écouter pendant votre traitement SleepMask. Ces pistes audio scientifiquement éprouvées utilisent des techniques de composition spéciales pour vous aider à vous détendre et à dormir.
4. Sélectionnez le son de votre choix parmi un large éventail : des bruits

apaisants de la nature aux mélodies paisibles du piano, en passant par les méditations guidées.

5. Enregistrez vos préférences pour y accéder plus facilement.
6. Réglez une minuterie pour que le son s'estompe progressivement lorsque vous vous endormez.

**Scanner le code QR pour commencer.**

[IT]

## 5. Funzionamento del dispositivo

### Descrizione delle modalità

Il dispositivo ha tre modelli di vibrazione progettati strategicamente, A pulsazione, A onda e Costante, ciascuno con due livelli di intensità, Bassa e Alta (6 in totale). Le vibrazioni possono aiutare a favorire il rilassamento e a migliorare la qualità del sonno.

**Il modello A pulsazione** è un ritmo pulsante dolce come un battito cardiaco calmo e rilassato.

1. A pulsazione: Bassa
2. A pulsazione: Alta

**Il modello A onda** è un lento salire e scendere, come un'onda che scorre dolcemente e l'ispirazione e l'espirazione.

3. A onda: Bassa
4. A onda: Alta

**Il modello Costante** è un ritmo dolce e costante, come il rumore bianco in una forma fisica.

5. Costante: Basso
6. Costante: Alto

Con la funzione di memoria archiviata, il dispositivo ricorderà l'ultimo schema di vibrazione utilizzato, così la prossima volta che lo accenderai, inizierà lo stesso schema.

*Premi e tieni premuto il pulsante di alimentazione per accendere il dispositivo. Premi lo stesso pulsante per scorrere tra i modelli di vibrazione e i livelli di intensità.*

## 6. Scarica l'app Therabody

Dormi ancora meglio con i contenuti gratuiti della terapia del suono TheraMind nell'app Therabody.

1. Scarica l'app Therabody dall'App Store o dal Play Store.
2. Segui le istruzioni nell'app per creare un nuovo account e verificare la tua e-mail.
3. Dopo aver effettuato l'accesso, sfoglia l'ampio catalogo di brani per la terapia del suono TheraMind da ascoltare durante il trattamento con la SleepMask. Queste tracce audio supportate dalla scienza

utilizzano tecniche di composizione speciali per aiutarti a rilassarti e dormire.

4. Seleziona un suono adatto a te. Puoi scegliere i suoni rilassanti della natura, le tranquille melodie del pianoforte o anche le meditazioni guidate.
5. Salva i tuoi suoni preferiti per accedervi facilmente.
6. Imposta un timer di spegnimento in modo che il suono si atteni dolcemente mentre ti addormenti.

**Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.**

[ES]

## 5. Cómo funciona el dispositivo

### Descripción general de los modos

El dispositivo tiene tres patrones de vibración estratégicamente diseñados, Pulso, Ondas y Constante, cada uno con dos niveles de intensidad, Baja y Alta (6 en total). La vibración puede ayudar a fomentar la relajación y a mejorar la calidad del sueño.

**El patrón Pulso** es un ritmo de pulsos suaves que imita un latido cardíaco tranquilo y relajado.

1. Pulso: intensidad baja
2. Pulso: intensidad alta

**El patrón Ondas** genera un lento ascenso y descenso como una suave ola ondulante e imita el proceso de inhalación y exhalación de tu respiración.

3. Ondas: intensidad baja
4. Ondas: intensidad alta

**El patrón Constante** es un ritmo suave y constante, como el ruido blanco en forma física.

5. Constante: intensidad baja
6. Constante: intensidad alta

Con la función de memoria almacenada, el dispositivo recordará el último patrón de vibración utilizado para usar el mismo la próxima vez que lo enciendas.

*Mantén pulsado el botón de encendido para encender el dispositivo. Pulsa el mismo botón para alternar entre los patrones de vibración y los niveles de intensidad.*

## 6. Descargar la aplicación de Therabody

Accede gratuitamente a la terapia de sonido TheraMind en la aplicación de Therabody.

1. Descarga la aplicación Therabody en la App Store o la Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta y verifica tu correo electrónico.

1. Una vez iniciada la sesión, explora el amplio catálogo de pistas de terapia de sonido TheraMind para escucharlas durante tu tratamiento con la SleepMask. Estas pistas de audio avaladas por la ciencia utilizan técnicas de composición especiales para ayudarte a relajarte y dormir.
2. Selecciona el sonido que mejor te funcione. No importa si prefieres los relajantes sonidos de la naturaleza, las tranquilas melodías del piano o incluso las meditaciones guiadas.
3. Guarda tus sonidos favoritos para acceder a ellos fácilmente.
4. Configura un temporizador de apagado para que el sonido se desvanezca suavemente a medida que vas conciliando el sueño.

Escanea el código QR para empezar.

[RU]

## 5. Принцип работы устройства

Обзор устройства

Устройство имеет три специально разработанных режима вибрации: Пульсация, Волна и Непрерывный, каждый из которых имеет два уровня интенсивности, Низкий и Высокий (всего 6). Вибрация способствует расслаблению и улучшению качества сна.

**Режим «Пульсация»** — это мягкий пульсирующий ритм, похожий на спокойное, расслабленное сердцебиение.

1. Пульсация: слабая
2. Пульсация: сильная
3. Волна: слабая
4. Волна: сильная

**Режим «Волна»** — это медленный подъем и спад, как мягкая раскатистая волна, а также вдох и выдох вашего дыхания.

5. Непрерывный: слабый
6. Непрерывный: сильный

Благодаря функции памяти устройство запомнит последний использованный режим вибрации, чтобы при следующем включении запустить его же.

Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, чтобы включить устройство. Нажимайте ту же кнопку, чтобы переключаться между режимами вибрации и уровнями интенсивности.

## 6. Загрузите приложение Therabody

Бесплатная аудиотерапия TheraMind в приложении Therabody поможет вам спать еще крепче.

1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись для приложения и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. Войдите в систему и просмотрите большой выбор аудиозаписей TheraMind для прослушивания во время процедуры с маской SleepMask. С помощью специальных композиций, разработанных с использованием научно обоснованных методик, вы сможете быстро расслабиться и уснуть.
4. Выберите «свой» звук. Это могут быть умиротворяющие звуки природы, спокойные мелодии на фортепиано или даже медитации с голосовым сопровождением.
5. Сохраняйте свои любимые звуки, чтобы они всегда были под рукой.
6. Установите таймер сна таким образом, чтобы звук плавно затихал, когда вы засыпаете.

Отсканируйте QR-код, чтобы начать.

[FRCA]

## 5. Fonctionnement de l'appareil

Aperçu des modes

L'appareil comporte trois modèles de vibrations stratégiquement conçus, Pulsation, Ondes et Constant, chacun avec deux niveaux d'intensité, faible et élevé (six au total). Les vibrations peuvent aider à favoriser la relaxation et améliorer la qualité du sommeil.

**Le modèle Pulsation** est un rythme de pulsation doux comme un battement de cœur calme et détendu.

1. Pulsation : Faible
2. Pulsation : Élevé

**Le modèle Ondes** est une montée et une descente lentes comme une douce vague roulante, ainsi que l'inspiration et l'expiration de votre respiration.

3. Ondes : Faible
4. Ondes : Élevé

**Le modèle Constant** est un rythme doux et régulier - comme un bruit blanc sous forme physique.

5. Constant : Faible
6. Constant : Élevé

Avec la fonction de mémoire stockée, l'appareil se souviendra du dernier modèle de vibration utilisé afin que la prochaine fois que vous le mettez en marche, le même modèle démarre.

Appuyez et maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pour mettre l'appareil

en marche. Appuyez sur le même bouton pour faire défiler les modes de vibration et les niveaux d'intensité.

## 6. Téléchargez l'application Therabody

Profitez d'un meilleur sommeil avec le contenu gratuit de thérapie sonore TheraMind dans l'application Therabody.

1. Téléchargez l'application Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions de l'application pour créer un nouveau compte et confirmer votre courriel.
3. Une fois connecté, parcourez le vaste catalogue de thérapie sonore TheraMind à écouter pendant votre traitement SleepMask. Ces pistes audio soutenues par la science utilisent des techniques de composition spéciales pour vous aider à vous détendre et à dormir.
4. Sélectionnez une piste qui vous convient. Que vous préfériez les sons apaisants de la nature, les mélodies tranquilles du piano ou même les méditations guidées.
5. Enregistrez vos pistes préférés pour un accès facile.
6. Réglez une minuterie pour que le son s'estompe doucement lorsque vous vous endormez.

Scannez le code QR pour commencer.

[ESMX]

## 5. Cómo funciona el dispositivo

Descripción general de los modos de funcionamiento

El dispositivo tiene tres patrones de vibración estratégicamente diseñados (Pulso, Onda y Constante) cada uno con dos niveles de intensidad, Bajo y Alto (6 en total). La vibración puede ayudar a promover la relajación y mejorar la calidad del sueño.

**El patrón de pulso** es un ritmo de pulso suave como un latido cardíaco tranquilo y relajado.

1. Pulso: Bajo
2. Pulso: Alto

**El patrón de onda** es un lento ascenso y descenso como una suave onda, y la inhalación y exhalación de tu respiración.

3. Onda: Baja
4. Onda: Alta

**El patrón constante** es un ritmo suave y continuo, como el ruido blanco en forma física.

5. Constante: Bajo
6. Constante: Alta

Con la función de memoria almacenada, el dispositivo recordará el último

patrón de vibración utilizado para que, la próxima vez que lo enciendas, se inicie el mismo patrón.

Mantén presionado el botón de encendido para encender el dispositivo.

Presiona el mismo botón para alternar entre los patrones de vibración y los niveles de intensidad.

## 6. Descarga la aplicación de Therabody

Disfruta de un sueño aún mejor con el contenido gratuito de terapia de sonido TheraMind en la aplicación de Therabody.

1. Descarga la aplicación Therabody desde la App Store o Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta y verifica tu correo electrónico.
3. Una vez que hayas iniciado sesión, navega por el extenso catálogo de pistas de terapia de sonido TheraMind para escucharlas durante tu tratamiento con SleepMask. Estas pistas de audio respaldadas por la ciencia utilizan técnicas de composición especiales para ayudarte a relajarte y dormir.
4. Selecciona un sonido que funcione para ti, ya sea que prefieras los sonidos relajantes de la naturaleza, las melodías de piano tranquilas o incluso las meditaciones guiadas.
5. Guarda tus sonidos favoritos para acceder a ellos fácilmente.
6. Programa un temporizador para que el sonido se desvanezca suavemente mientras te duermes.

Escanea el código QR para comenzar.

[TC]

## 5. 裝置運作原理

模式概覽

裝置擁有三種精心設計的震動模式：脈衝、波動和恆定，每種震動模式都有兩個強度等級：低和高（總共 6 段可調整）。震動有助於促進放鬆並提升睡眠品質。

**脈衝模式** 是一種輕柔的脈衝節奏，就像平靜且放鬆的心跳一樣。

1. 脈衝：低

2. 脈衝：高

**波動模式** 是一個緩慢的上升和下降，就像柔和的滾動般，搭配你吸氣與吐氣調節。

3. 波動：低

4. 波動：高

**恆定模式** 是一種溫和且穩定的節奏—就像物理形式的白噪音。

5. 恆定：低

6. 恆定：高

仰賴儲存記憶功能，裝置將記住上次使用的震動模式，以便下次開啟時，啟

動相同的模式。

按住電源按鈕即可開啟裝置。按下同一個按鈕即可切換震動模式和強度等級。

## 6. 請下載 Therabody 應用程式

在 Therabody 應用程式中享受免費的 TheraMind 聲音療法內容，體驗更優質的睡眠品質。

1. 從 App Store 或 Play Store 下載 Therabody 應用程式。
2. 按照應用程式內說明建立新的應用程式帳戶並驗證您的電子郵件。
3. 登入後，瀏覽 TheraMind 聲音治療曲目的廣泛目錄，以便在 SleepMask 療程期間收聽。這些擁有科學依據的音訊運用特殊的作曲技術協助您放鬆和入眠。
4. 選擇適合您的音訊。無論您喜歡緩和的大自然音調、寧靜的鋼琴旋律，抑或是引導式冥想。
5. 儲存您喜歡的音訊，方便後續使用。
6. 設定睡眠計時器，讓音訊隨著入睡後漸弱。

[掃描 QR 碼開始使用。](#)

[KR]

## 5. 작동 방식

모드 소개

이 제품은 특정한 목적으로 설계된 3가지 진동 패턴(펄스, 웨이브, 일정 반복)을 선보이며 각 패턴은 로우(낮음), 하이(높음) 두 가지 강도 레벨이 있어 총 6개 모드로 구성되어 있습니다. 진동은 몸을 이완하고 수면의 질을 개선하는 데 효과적으로 작용합니다.

**펄스 패턴**은 차분하고 편안한 심장 박동과 같은 부드러운 펄스 리듬을 제공합니다.

1. 펄스: 로우

2. 펄스: 하이

**웨이브 패턴**은 잔잔한 파도처럼 천천히 올라갔다 내려오는 패턴에 숨을 들이쉬고 내쉬는 호흡을 더할 수 있습니다.

3. 웨이브: 로우

4. 웨이브: 하이

**일정 반복 패턴**은 물리적 형태의 백색 소음과 같은 부드러운 리듬입니다.

5. 일정 반복: 로우

6. 일정 반복: 하이

메모리 저장 기능을 사용하면 마지막으로 사용한 진동 패턴이 디바이스에 저장되어 다음에 전원을 켜는 때 똑같은 진동 패턴이 시작됩니다.

전원 버튼을 길게 눌러 디바이스를 작동시키세요. 같은 버튼을 눌러 진동 패턴과 강도 수준을 선택할 수 있습니다.

## 6. 테라바디 앱 다운로드

테라바디 앱에서 무료로 사용할 수 있는 테라마인드 사운드 테라피 콘텐츠로 더 나은 수면을 경험하세요.

1. 애플 앱 스토어나 구글 플레이 스토어에서 테라바디 앱을 다운로드합니다.

2. 안내에 따라 새로운 앱 계정을 만들고 이메일을 인증합니다.
3. 로그인한 후, 슬립마스크 트리트먼트 중에 들을 수 있는 방대한 테라마인드 사운드 테라피 트랙 카탈로그를 탐색하세요. 과학적 기술을 바탕으로 특별히 제작된 오디오 트랙은 긴장을 풀고 편안한 잠들 수 있도록 도와줍니다.
4. 자신에게 맞는 사운드를 선택하세요. 차분한 자연의 소리, 잔잔한 피아노 선율, 명상 가이드 등 모두 효과적입니다.
5. 좋아하는 사운드를 저장하여 쉽게 이용해 보세요.
6. 수면 타이머를 설정하여 잠이 들 때 사운드가 조용히 사라지도록 하세요.

[시작하려면 QR 코드를 스캔하세요.](#)

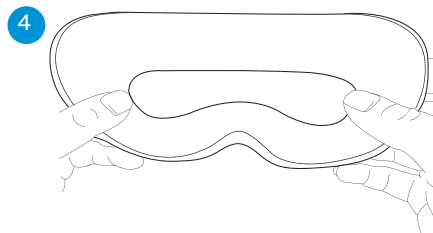
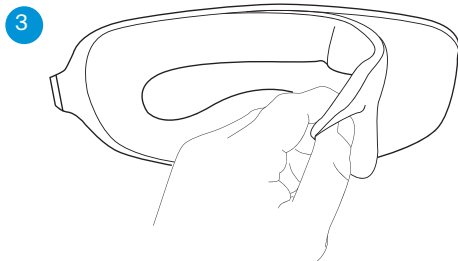
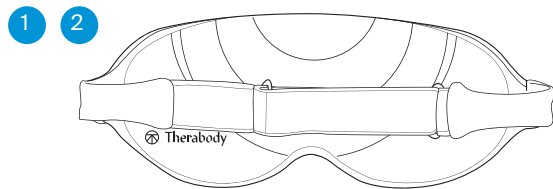
## 7. Care, Cleaning and Charging

### 7 Device Maintenance

The following maintenance instructions are important to ensure that your device continues to work as it was designed. Failure to follow these instructions may cause your device to stop working.

#### Assemble and Disassemble the Device

1. Lay the device flat, with the inside facing up towards you.
2. Move the elastic strap to the front of the device, so it is out of the way.
3. Hold one end of the eye mask's removable inner layer and gently peel it off to detach it from the outer control layer.
4. To reattach, hold both ends of the removable eye mask to reattach it to the front layer. There is a magnet in the center to ensure the layers are correctly attached.





[DE]

## 7. Pflege, Reinigung und Aufladen

### Pflege des Geräts

Die folgenden Wartungsanweisungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät weiterhin so funktioniert, wie es entwickelt wurde. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihr Gerät nicht mehr funktioniert.

### Zusammensetzen und Zerlegen des Geräts

1. Legen Sie das Gerät flach hin, wobei die Innenseite zu Ihnen nach oben zeigt.
2. Bringen Sie den elastischen Gurt an die Vorderseite des Geräts, damit er nicht im Weg ist.
3. Halten Sie ein Ende der abnehmbaren inneren Einlage der Augenmaske und ziehen Sie sie vorsichtig ab, um sie von der äußeren Kontrollschicht zu lösen.
4. Zum Wiederanbringen halten Sie beide Enden des abnehmbaren Teils der Maske fest, um ihn wieder an der vorderen Schicht zu befestigen. In der Mitte befindet sich ein Magnet, um sicherzustellen, dass beide Teile richtig befestigt sind.

[FR]

## 7. Entretien, nettoyage et recharge

### Entretien de l'appareil

Les instructions d'entretien suivantes sont importantes pour que votre appareil continue de fonctionner comme prévu. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre appareil risque de cesser de fonctionner.

### Assemblage et démontage de l'appareil

1. Posez l'appareil à plat, avec la couche intérieure vers le haut face à vous.
2. Déplacez la sangle élastique vers l'avant de l'appareil pour qu'elle ne gêne pas.
3. Tenez une extrémité de la couche interne amovible du masque pour les yeux et décollez-la doucement pour la détacher de la couche externe.
4. Pour la remettre en place, tenez les deux extrémités du masque pour les yeux amovible pour le rattacher à la couche avant. Il y a un aimant au centre pour s'assurer que les couches sont correctement fixées.

[IT]

## 7. Cura, pulizia e ricarica

### Manutenzione del dispositivo

Le seguenti istruzioni di manutenzione sono importanti per garantire che il dispositivo continui a funzionare come è stato progettato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare il mancato funzionamento del dispositivo.

### Montare e smontare il dispositivo

1. Appoggia il dispositivo in posizione orizzontale, con l'interno rivolto verso l'alto.
2. Sposta il cinturino elastico nella parte anteriore del dispositivo, in modo che non sia d'intralcio.
3. Tieni un'estremità dello strato interno rimovibile della maschera per occhi e rimuovila delicatamente per staccarla dallo strato di controllo esterno.
4. Per riapplicarla, tieni entrambe le estremità della mascherina per occhi rimovibile per riattaccarla allo strato anteriore. Al centro c'è un magnete per garantire che gli strati siano attaccati correttamente.

[ES]

## 7. Cuidado, limpieza y carga

### Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que el dispositivo funcione correctamente. Su incumplimiento puede ocasionar que el dispositivo deje de funcionar.

### Montar y desmontar el dispositivo

1. Coloca el dispositivo en posición horizontal, con el interior hacia arriba y mirando hacia ti.
2. Mueve la correa elástica hacia la parte delantera del dispositivo de modo que no estorbe.
3. Sostén un extremo de la capa interior extraíble de la máscara de ojos y despégala suavemente para separarla de la capa externa de control.
4. Para volver a colocarla, sostén ambos extremos de la máscara de ojos extraíble para volver a colocarla en la capa frontal. Hay un imán en el centro para garantizar que las capas estén correctamente unidas.

[RU]

## 7. Уход, чистка и зарядка устройства

### Обслуживание устройства

Чтобы устройство продолжало работать надлежащим образом, важно выполнять следующие инструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

### Сборка и разборка устройства

1. Разместите устройство на ровной поверхности, внутренней стороной к себе.
2. Переместите эластичный ремешок на переднюю часть устройства, чтобы он не мешал.
3. Возьмитесь за один конец съемного внутреннего слоя маски для глаз и осторожно снимите его, чтобы отделить от внешней части.
4. Чтобы снова прикрепить, возьмитесь за оба конца съемной маски для глаз, чтобы прикрепить ее к передней части. В центре находится магнит, обеспечивающий правильное крепление слоев.

[FRA]

## 7. Entretien, nettoyage et chargement

### Entretien de l'appareil

Les directives d'entretien suivantes sont importantes pour vous assurer que votre appareil continue de fonctionner comme il a été conçu. Le non-respect de ces directives peut entraîner l'arrêt du fonctionnement de votre appareil.

### Assembler et démonter l'appareil

1. Posez l'appareil à plat, avec l'intérieur tourné vers vous.
2. Déplacez la sangle élastique vers l'avant de l'appareil pour qu'elle ne gêne pas.
3. Tenez une extrémité de la couche intérieure amovible du masque pour les yeux et décollez-la doucement pour la détacher de la couche de contrôle extérieure.
4. Pour le réattacher, tenez les deux extrémités du masque pour les yeux amovible pour le rattacher à la couche avant. Il y a un aimant au centre pour s'assurer que les couches sont correctement attachées.

[ESM]

## 7. Cuidado, limpieza y carga

Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que su dispositivo siga funcionando como para lo que se diseñó. No seguir estas instrucciones puede hacer que su dispositivo deje de funcionar.

### Montar y desmontar el dispositivo

1. Coloca el aparato en posición horizontal, con la parte interior hacia ti.
2. Mueve la correa elástica hacia la parte delantera del dispositivo, de modo que no estorbe.
3. Sostén un extremo de la capa interna removible del antifaz y retírala suavemente para separarla de la capa de control externa.
4. Para volver a colocarla, sostén ambos extremos del antifaz extraíble para volver a colocarla en la capa frontal. Hay un imán en el centro para garantizar que las capas estén correctamente unidas.

[TC]

## 7. 保養、清潔和充電

### 裝置維護

下方為您提供重要的維護說明，確保您的裝置持續依照其設計的方式運作。未遵循這些說明，則可能會導致裝置停止運作。

### 組裝和拆卸裝置

1. 將裝置平放，內部朝上面向您。
2. 將鬆緊帶移至裝置正面，就不會礙手礙腳。
3. 握住眼罩可拆卸內層的一端，輕輕拆下，與外部控制層分離。
4. 若欲重新組裝，請握住可拆卸眼罩的兩端，將其重新裝上。中心有一塊磁鐵，能夠確保圖層固定良好。

[KR]

## 7. 관리 및 충전

### 디바이스 관리

다음은 제품의 정상적인 작동을 위한 관리 지침입니다. 이를 준수하지 않을 경우 디바이스에 고장이 생길 수 있습니다.

### 디바이스 조립 및 분해

1. 디바이스를 안쪽이 위를 향하도록 평평하게 놓습니다.
2. 방해가 되지 않도록 스트랩을 디바이스 앞쪽으로 움직입니다.

3. 안감의 한쪽 끝을 잡고 디바이스에서 부드럽게 떼어내 제거용 걸감과 분리합니다.
4. 다시 부착하려면 디바이스의 양쪽 끝을 잡고 앞면 레이어에 부착합니다. 가운데 자석이 있어 안감을 올바르게 부착할 수 있습니다.

## Cleaning the Device

Your device and travel pouch should be cleaned before its first use. For ongoing care, clean at least once a week, similar to your bedding. Carefully follow the cleaning instructions below to ensure longevity of the device and its components.

### 7 Removable Inner layer + Travel pouch

1. Carefully remove the inner layer from the device following the instructions above. Place **ONLY** the removable inner layer into the washing machine.
2. Machine wash the removable inner layer on cold with mild detergent using the delicate wash cycle.
3. Once the wash cycle is complete, remove the inner layer from the washing machine and lay it flat to air dry completely in a cool and dry area (this can take up to 8 hours or more, depending on conditions). **Wait until completely dry before reassembling and using the device.** DO NOT place the inner layer in the dryer, as the heat will damage the fabric. DO NOT wring, twist, or squeeze the inner layer to dry.
4. Follow the same cleaning instructions above to wash the travel pouch. Hand-wash after 75 cycles.

### Outer Control Layer








1. The outer control layer of the device is **NOT** waterproof, hand-washable, or machine-washable. Do not allow excess liquids or water to enter the device.
2. To clean the outer control layer, wipe the fabric with a non-abrasive, lint-free cloth.
3. Lightly dampen a non-abrasive, lint-free cloth with water or an alcohol-based solution to clean if necessary. Do not allow water to touch or enter the power button or USB-C port.
4. Dry with a non-abrasive, lint-free cloth.

\*Note: For the best experience, we recommend replacing the removable inner layer annually, available at [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

## Charging the Device

1. The device is USB-C enabled and comes with a charging cable. Before charging the device, ensure that the device is powered off.
2. Connect one end of the charging cable to the USB-C charging port on the device. It is located in the top center next to the power button. Connect the other end of the charging cable to a power adapter.
3. The LED light will indicate the battery status when the device is on and charging. Press the button to check the battery status while the device is off.
  - Flashing orange: Low battery
  - Flashing blue: Half battery
  - Flashing green: High battery
  - Solid green: Full battery

\*\*Note: If using a charger from a third party, ensure that it is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

Label	Description	Location of Label
	Cold wash this layer, air dry only	Removable Inner layer + Travel pouch
	Hand Wash	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not dry-clean	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not tumble dry	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not bleach	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not iron	Removable Inner layer + Travel pouch
	Max washing temperature 20°C normal process	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not wash this layer	Outer Control Layer

[DE]

## Reinigung des Geräts

Ihr Gerät und die Reisetasche sollten vor dem ersten Gebrauch gereinigt werden. Zur kontinuierlichen Pflege sollten Sie das Gerät mindestens einmal pro Woche reinigen, ähnlich wie Ihre Bettwäsche. Befolgen Sie sorgfältig die nachstehenden Reinigungsanweisungen, um die Langlebigkeit des Geräts und seiner Komponenten zu gewährleisten.

### Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche

1. Nehmen Sie die innere Einlage vorsichtig aus dem Gerät heraus, indem Sie die obigen Anweisungen befolgen. Nur die innere Einlage in der Waschmaschine waschen.
2. Waschen Sie die innere Einlage in der Maschine bei mit einem milden Waschmittel im kalten Schonwaschgang.
3. Nehmen Sie die innere Einlage nach dem Waschgang aus der Waschmaschine und legen Sie sie flach aus, um sie an einem kühlen und trockenen Ort vollständig an der Luft zu trocknen (dies kann je nach Bedingungen bis zu acht Stunden oder länger dauern). **Warten Sie, bis sie vollständig getrocknet ist, bevor Sie das Gerät wieder zusammensetzen und verwenden.** Legen Sie die innere Einlage NICHT in den Trockner, da die Hitze den Stoff beschädigen würde. Die innere Einlage zum Trocknen NICHT auswringen, verdrehen oder zusammendrücken.
4. Befolgen Sie zum Waschen der Reisetasche dieselben Reinigungsanweisungen wie oben. Handwäsche nach 75 Waschgängen.

### Äußere Kontrollschicht

1. Die äußere Steuerungsschicht des Geräts ist NICHT wasserdicht und kann weder von Hand noch in der Maschine gewaschen werden. Lassen Sie keine überschüssigen Flüssigkeiten oder Wasser in das Gerät eindringen.
2. Um die äußere Steuerschicht zu reinigen, wischen Sie den Stoff mit einem nicht scheuernden, fusselfreien Tuch ab.
3. Befechten Sie ein nicht scheuerndes, fusselfreies Tuch leicht mit Wasser oder einer alkoholhaltigen Lösung, um das Gerät bei Bedarf zu reinigen. Achten

Sie darauf, dass kein Wasser in den Netzschalter oder den USB-C-Anschluss eindringt.

4. Mit einem nicht scheuernden, fusselfreien Tuch trocknen.

\*Hinweis: Für ein optimales Erlebnis empfehlen wir, die herausnehmbare Einlage jährlich zu ersetzen, erhältlich unter [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

### Aufladen des Geräts

1. Das Gerät ist USB-C-fähig und wird mit einem Ladekabel geliefert. Stellen Sie vor dem Aufladen des Geräts sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
2. Schließen Sie ein Ende des Ladekabels an den USB-C-Ladeanschluss des Geräts an. Dieser befindet sich oben in der Mitte neben der Einschalttaste. Schließen Sie das andere Ende des Ladekabels an einen Netzadapter an.
3. Die LED zeigt den Batteriestatus an, wenn das Gerät eingeschaltet ist und geladen wird. Drücken Sie die Taste, um den Batteriestatus im ausgeschalteten Zustand des Geräts zu überprüfen.

- Orange blinkend: Niedriger Akkustand
- Blau blinkend: Halber Akkustand
- Blinkt grün: Hoher Akkustand
- Dauerhaft grün: Voller Akku

\*\*Hinweis: Wenn Sie ein Ladegerät von einem Drittanbieter verwenden, sollten Sie sicherstellen, dass es von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Versuchen Sie nicht, das Gerät während des Ladevorgangs zu benutzen.

[FR]

### Nettoyage de l'appareil

Votre appareil et la pochette de transport doivent être nettoyés avant leur première utilisation. Pour un entretien continu, nettoyez-les au moins une fois par semaine, comme votre literie. Suivez attentivement les instructions de nettoyage ci-dessous afin de garantir la longévité de l'appareil et de ses composants.

### Couche interne amovible + pochette de transport

1. Retirez délicatement la couche intérieure de l'appareil en suivant les instructions ci-dessus. Placez

UNIQUEMENT la couche interne amovible dans la machine à laver.

2. Lavez la couche interne amovible à froid en machine avec un détergent doux en utilisant le cycle de lavage délicat.
3. Une fois le cycle de lavage terminé, retirez la couche interne de la machine à laver et posez-la à plat pour qu'elle sèche complètement à l'air libre dans un endroit frais et sec (cela peut prendre jusqu'à 8 heures ou plus, selon les conditions). **Attendez qu'elle soit complètement sèche avant de la réassembler et d'utiliser l'appareil.** NE la mettez PAS au sèche-linge, car la chaleur endommage le tissu. NE l'essorez, ne le tordez ou ne la pressez PAS pour la faire sécher.
4. Suivez les mêmes instructions de nettoyage ci-dessus pour laver la pochette de transport. Lavez à la main après 75 cycles.

### Couche externe dotée des commandes de l'appareil

1. La couche externe intègre les commandes de l'appareil et n'est PAS étanche, lavable à la main ou en machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil.
2. Pour nettoyer la couche externe et ses composants électroniques, essuyez le tissu avec un chiffon non abrasif et non pelucheux.
3. Si nécessaire, humidifiez légèrement un chiffon non abrasif et non pelucheux avec de l'eau ou une solution à base d'alcool pour nettoyer le masque. Ne laissez pas l'eau toucher ou entrer dans le bouton d'alimentation ou le port USB-C.
4. Séchez-le avec un chiffon non abrasif et non pelucheux.

\*Remarque : pour une expérience optimale, nous vous recommandons de remplacer la couche interne amovible chaque année, disponible sur [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

### Recharge de l'instrument

1. L'instrument est compatible USB-C et est fourni avec un câble de recharge. Avant de charger l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint.
2. Raccordez l'une des extrémités du câble de recharge au port de recharge USB-C présent sur l'instrument. Il est situé en haut au centre à côté du bouton d'alimentation. Raccordez l'autre extrémité du câble de

recharge à un adaptateur secteur.

3. Le voyant LED indique l'état de la batterie lorsque l'appareil est allumé ou en charge. Appuyez sur le bouton pour vérifier l'état de la batterie lorsque l'appareil est éteint.
  - Orange clignotant : niveau de batterie faible
  - Bleu clignotant : batterie chargée à 50 %
  - Vert clignotant : batterie chargée à 100 %
  - Vert continu : batterie pleine

Remarque : si vous utilisez un autre chargeur que celui fourni, assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a subi aucun dommage structurel. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

[IT]

### Pulizia del Dispositivo

Il dispositivo e la custodia da viaggio devono essere puliti prima del primo utilizzo. Per un'assistenza continua, pulisci almeno una volta alla settimana, come per la biancheria da letto. Segui attentamente le istruzioni di pulizia riportate di seguito per garantire la longevità del dispositivo e dei suoi componenti.

### Strato interno rimovibile + custodia da viaggio

1. Rimuovi con cura lo strato interno del dispositivo seguendo le istruzioni precedenti. Metti in lavatrice SOLO lo strato interno rimovibile.
2. Lava in lavatrice lo strato interno rimovibile a freddo con un detersivo delicato con il ciclo di lavaggio delicato.
3. Dopo aver completato il ciclo di lavaggio, togli lo strato interno dalla lavatrice e stendilo completamente all'aria in un'area fresca e asciutta (per fino a 8 ore o più, a seconda delle condizioni). **Attendi che si asciughi completamente prima di riassembleare e utilizzare il dispositivo.** NON mettere lo strato interno in asciugatrice, poiché il calore danneggia il tessuto. NON strizzare, torcere o comprimere lo strato interno per asciugarlo.
4. Segui le stesse istruzioni di pulizia sopra riportate per lavare la custodia da viaggio. Lava a mano dopo 75 cicli.

### Strato di controllo esterno

1. Lo strato di controllo esterno del dispositivo NON è impermeabile, lavabile a mano o in lavatrice. Non lasciare penetrare liquidi o acqua in eccesso nel

dispositivo.

2. Per pulire lo strato di controllo esterno, strofina il tessuto con un panno non abrasivo e privo di pelucchi.
3. Se necessario, inumidisci leggermente un panno non abrasivo e privo di pelucchi con acqua o una soluzione priva di alcol. Non lasciare che l'acqua sfiori o penetri nel pulsante di accensione o nella porta USB-C.
4. Asciuga con un panno non abrasivo e privo di pelucchi.

\*Nota: per un'esperienza ottimale, si consiglia di sostituire annualmente lo strato interno rimovibile, disponibile su [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

### Ricarica del dispositivo

1. Il dispositivo è abilitato USB-C ed è dotato di un cavo di ricarica. Prima di caricare il dispositivo, assicurati che il dispositivo sia spento.
2. Collega un'estremità del cavo di ricarica alla porta di ricarica USB-C del dispositivo. Si trova in alto al centro accanto al pulsante di accensione. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica a un alimentatore.
3. La luce LED indica lo stato della batteria quando il dispositivo è acceso e in carica. Premi il pulsante per controllare lo stato della batteria mentre il dispositivo è spento.
  - Arancione lampeggiante: batteria scarica
  - Blu lampeggiante: batteria mezza carica
  - Verde lampeggiante: batteria quasi carica
  - Verde fisso: batteria carica

\*\*Nota: se utilizzi un caricabatteria di terzi, assicurati che provenga da un produttore certificato e che non abbia subito danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

[ES]

### Limpieza del dispositivo

Debes lavar el dispositivo y la bolsa de transporte antes de usarlos por primera vez. Para un cuidado continuo, lávalos al menos una vez a la semana, igual que harías con tu ropa de cama. Sigue cuidadosamente las siguientes instrucciones de limpieza para garantizar la duración del dispositivo y sus componentes.

### Capa interior extraíble + bolsa de transporte

1. Extrae con cuidado la capa interior del dispositivo siguiendo las instrucciones anteriores. Mete SOLO la capa interior extraíble en la lavadora.
2. Lava a máquina la capa interior extraíble en frío con un detergente suave y el programa de lavado delicado.
3. Una vez que termine el programa de lavado, extrae la capa interior de la lavadora y cócala en posición plana para que se seque completamente al aire en una zona fresca y seca (esto puede tardar hasta 8 horas o más, según las condiciones). Espera hasta que esté completamente seca antes de volver a montar y utilizar el dispositivo. NO metas la capa interior en la secadora, ya que el calor dañará la tela. NO escurras, retuerzas ni aprietes la capa interior para que se seque.
4. Sigue las mismas instrucciones de limpieza anteriores para lavar la bolsa de transporte. Lávala a mano después de 75 ciclos.

#### Capa exterior de control

1. La capa exterior de control del dispositivo NO es resistente al agua, ni se puede lavar a mano ni a máquina. No permitas que entre en contacto con abundante agua ni con ningún otro tipo de líquido.
2. Para limpiar la capa exterior de control, limpia la tela con un paño antipelusa no abrasivo.
3. Humedece ligeramente el paño antipelusa no abrasivo con agua o con una solución a base de alcohol, si fuera necesario. No permitas que el agua toque o entre en el botón de encendido o en el puerto USB-C.
4. Seca con un paño antipelusa no abrasivo.

\*Nota: para obtener la mejor experiencia, recomendamos reemplazar la capa interior extraíble cada año, disponible en [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

#### Carga del dispositivo

1. El dispositivo viene con puerto USB-C y con un cable de carga. Antes de cargar el dispositivo, asegúrate de que esté apagado.
2. Conecta un extremo del cable de carga al puerto de carga USB-C del dispositivo. Está ubicado en la parte superior central al lado del botón de encendido. Conecta el otro extremo del cable de carga a un enchufe de alimentación.
3. La luz LED indicará el estado de la batería cuando el

dispositivo esté encendido y cargándose. Pulsa el botón para verificar el estado de la batería mientras el dispositivo está apagado.

- Naranja parpadeante: batería baja
- Azul parpadeante: batería media
- Verde parpadeante: batería alta
- Verde: batería llena

Aviso: si utilizas un cargador de otro fabricante, asegúrate de que sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

#### [RU]

#### Очистка устройства

Устройство и чехол следует очистить перед первым использованием. При постоянном использовании мойте не реже одного раза в неделю, как и постельное белье. Внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям по очистке, чтобы обеспечить долговечность устройства и его компонентов. Съемный внутренний слой + чехол

1. Аккуратно снимите внутренний слой с устройства, следуя приведенным выше инструкциям. В стиральной машине можно стирать ТОЛЬКО съемный внутренний слой.
2. Съемный внутренний слой можно стирать в стиральной машине в холодной воде с мягким моющим средством в режиме деликатной стирки.
3. После завершения цикла стирки достаньте внутренний слой из стиральной машины и разложите его до полного высыхания в прохладном и сухом месте (это может занять до 8 часов или более, в зависимости от условий). Подождите, пока внутренний слой полностью высохнет, прежде чем закреплять его обратно и использовать устройство. Не используйте машинную сушку, так как тепло может повредить ткань. НЕ отжимайте, не сжимайте и не сжимайте внутренний слой.
4. Для стирки чехла также следуйте приведенным выше инструкциям по очистке. Ручная стирка после 75 циклов использования.

#### Внешняя часть

1. Внешняя часть устройства НЕ является водонепроницаемой, она НЕ подходит для ручной или машинной стирки. Не допускайте попадания любой жидкости внутрь устройства.
2. Чтобы очистить внешнюю часть, протрите ткань неабразивной тканью без ворса.
3. Слегка смочите неабразивную безворсовую ткань водой или раствором на спиртовой основе для очистки, если это необходимо. Не допускайте попадания воды на (в) кнопку включения или порт USB-C.
4. Вытирать насухо неабразивной безворсовой тканью.

\*Примечание: Для наилучшего результата мы рекомендуем заменять съемный внутренний слой ежегодно, приобретение [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

#### Зарядка устройства

1. Устройство поддерживает USB-C и поставляется с зарядным кабелем USB-C. Перед зарядкой устройства убедитесь, что устройство выключено.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Он расположен на верхней части по центру, рядом с кнопкой включения. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Когда устройство включено и заряжается, светодиодный индикатор отображает состояние заряда аккумулятора. Чтобы проверить состояние аккумулятора на выключенном устройстве, нажмите кнопку.
  - Мигающий оранжевый цвет: Низкий заряд аккумулятора
  - Мигающий синий: Половина заряда аккумулятора
  - Мигающий зеленый цвет: Высокий заряд аккумулятора
  - Сплошной зеленый цвет: Полный заряд аккумулятора

\*\* Примечание: При использовании зарядного устройства убедитесь, что оно произведено сертифицированным производителем и не имеет

каких-либо структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

#### [FRCA]

#### Nettoyer l'appareil

Votre appareil et votre pochette de transport doivent être nettoyés avant leur première utilisation. Pour les soins continus, nettoyez au moins une fois par semaine, comme votre literie. Suivez attentivement les instructions de nettoyage ci-dessous pour assurer la longévité de l'appareil et de ses composants.

#### Couche intérieure amovible + pochette de transport

1. Retirez soigneusement la couche intérieure de l'appareil en suivant les instructions ci-dessus. Placez UNIQUEMENT la couche intérieure amovible dans la machine à laver.
2. Lavez à la machine la couche intérieure amovible à froid avec du détergent doux en utilisant le cycle de lavage délicat.
3. Une fois le cycle de lavage terminé, retirez la couche intérieure de la machine à laver et posez-la à plat pour qu'elle sèche complètement à l'air libre dans un endroit frais et sec (cela peut prendre jusqu'à huit heures ou plus, selon les conditions). Attendez qu'elle soit complètement sèche avant de réassembler et d'utiliser l'appareil. Ne PAS mettre la couche intérieure dans le sèche-linge, car la chaleur endommagerait le tissu. Ne PAS tordre, tordre ou presser la couche intérieure pour la faire sécher.
4. Suivez les mêmes instructions de nettoyage ci-dessus pour laver la pochette de transport. Laver à la main après 75 cycles.

#### Couche de contrôle extérieure

1. La couche de contrôle extérieure de l'appareil n'est PAS étanche, lavable à la main ou lavable en machine. Ne laissez pas d'excès de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil.
2. Pour nettoyer la couche de contrôle extérieure, essuyez le tissu avec un chiffon non abrasif et non pelucheux.
3. Au besoin, humidifiez légèrement un chiffon non abrasif et non pelucheux avec de l'eau ou une solution à base d'alcool pour le nettoyer. Ne laissez pas l'eau

toucher ou pénétrer dans le bouton d'alimentation ou le port USB-C.

4. Séchez avec un chiffon non abrasif et non pelucheux. \*Remarque: Pour une expérience optimale, nous vous recommandons de remplacer la couche intérieure amovible chaque année, disponible au [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

#### Charger l'appareil

1. L'appareil est compatible USB-C et est livré avec un câble de charge. Avant de charger l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint.
2. Connectez une extrémité du câble de charge au port de charge USB-C de l'appareil. Il est situé en haut, au centre, à côté du bouton d'alimentation. Connectez l'autre extrémité du câble de charge à un adaptateur d'alimentation.
3. Le voyant DEL indique l'état de la batterie lorsque l'appareil est allumé et en cours de chargement. Appuyez sur le bouton pour vérifier l'état de la batterie pendant que l'appareil est éteint.
  - Orange clignotant : charge faible
  - Bleu clignotant : demi-charge
  - Vert clignotant : charge élevée
  - Vert fixe : charge complète

\*\*Remarque : Si vous utilisez un chargeur provenant d'un tiers, assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'est pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement.

#### [ESMX]

#### Limpieza del dispositivo

Tu dispositivo y bolsa de viaje deben limpiarse antes de su primer uso. Para un cuidado continuo, límpialo al menos una vez a la semana, de forma similar a la ropa de cama. Sigue cuidadosamente las instrucciones de limpieza a continuación para garantizar la longevidad del dispositivo y sus componentes.

#### Capa interior extraíble + bolsa de viaje

1. Retira con cuidado la capa interna del dispositivo siguiendo las instrucciones anteriores. Coloca SOLO la capa interior removible en la lavadora.
2. Lava a máquina la capa interior removible en agua fría

1. con un detergente suave usando el ciclo de lavado delicado.
2. Una vez que se complete el ciclo de lavado, retira la capa interna de la lavadora y déjala secar al aire por completo en un área fresca y seca (esto puede demorar hasta 8 horas o más, según las condiciones). **Espera hasta que esté completamente seco antes de volver a ensamblar y utilizar el dispositivo.** NO coloques la capa interior en la secadora, ya que el calor dañará la tela. NO escurras, retuerzas ni aprietes la capa interior para que se seque.
3. Sigue las mismas instrucciones de limpieza anteriores para lavar la bolsa de viaje. Lava a mano después de 75 ciclos.

#### Capa de control exterior

1. La capa de control externa del dispositivo NO es resistente al agua, y no se puede lavar a mano ni a máquina. No permitas que ingrese agua ni líquidos en exceso en el dispositivo.
2. Para limpiar la capa de control exterior, limpia la tela con un paño suave y sin pelusas.
3. Si es necesario, utiliza un paño suave y sin pelusas ligeramente humedecido con agua o una solución a base de alcohol. No permitas que el agua toque o entre en el botón de encendido o en el puerto USB-C.
4. Seca con un paño suave y sin pelusas.

\*Nota: Para obtener la mejor experiencia, recomendamos reemplazar la capa interior extraíble anualmente, disponible en [www.therabody.com](http://www.therabody.com).

#### Carga del dispositivo

1. El dispositivo está habilitado para USB-C y viene con un cable de carga. Antes de cargar el dispositivo, asegúrate de que el dispositivo esté apagado.
2. Conecta un extremo del cable de carga al puerto de carga USB-C del dispositivo. Se encuentra en la parte superior central junto al botón de encendido. Conecta el otro extremo del cable de carga a un adaptador de corriente.
3. La luz LED indicará el estado de la batería cuando el dispositivo esté encendido y cargando. Presiona el botón para verificar el estado de la batería mientras el dispositivo está apagado.

- Naranja intermitente: batería baja
- Azul intermitente: batería a la mitad
- Verde intermitente: batería alta
- Verde uniforme: batería llena

Nota: Si utilizas un cargador de un tercero, asegúrate de que proceda de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes utilizar el dispositivo mientras se está cargando.

#### [TC]

##### 清潔裝置

首次使用前應妥善清潔您的裝置和收納袋。對於持續性保養，每周需至少清潔一次，就像寢具一樣。請仔細遵循下列清潔說明操作，以確保裝置與零件的使用壽命。

##### 可拆式內層 + 收納袋

1. 請按照上述說明小心地從裝置上取下內層。僅將可拆卸的內層放入洗衣機中。
2. 使用柔和的洗滌程序，用溫和的洗滌劑/水機清洗可拆卸內層。
3. 洗滌週期完成後，從洗衣機中取出內層並將其平放，在陰涼乾燥的地方完全風乾（可能需要長達 8 小時或更長時間，具體取決於當下狀況）。等到完全乾燥後再重新組裝與使用裝置。請勿將內層放入烘乾機中，因為熱會損壞織物。請勿擰乾、扭轉或擠壓內層使其乾燥。
4. 請按照上述相同的清潔說明清洗收納袋。75 循環後手洗外部控制層

1. 裝置的外層控制層並不防水，不可手洗或機洗。請勿讓多餘液體或水份進入產品內部。
2. 以不會造成磨損且不掉絮的布料擦拭外層控制層。
3. 必要時，可用不會造成磨損且不掉絮的布料輕輕沾濕水或酒精基底溶劑來進行清潔。請勿讓水接觸或流入電源按鈕或 USB-C 連接埠。
4. 以不會造成磨損、不掉絮的布擦乾。

\*注意：為了獲得最佳體驗，我們建議每年更換一次可拆卸內層，可於 [www.therabody.com](http://www.therabody.com) 網站購買。

##### 為裝置充電

1. 該裝置支援 USB-C 接口，並附帶充電線。在為裝置充電之前，請確保裝置已關閉電源。
2. 將充電線的一端連接到裝置上的 USB-C 充電埠。該充電埠位於頂部中央，電源按鈕旁。將充電線的另一端連接到電源轉接器。

3. 裝置開啟或充電時，LED 燈將顯示電池狀態。按下按鈕即可在裝置關閉時檢查電池狀態。

- 閃爍橘色：電池電量低
- 閃爍藍色：電池電量尚餘一半
- 閃爍綠色：電池電量高
- 穩定綠色：電池電量飽滿

\*\*注意：如果您使用第三方充電器，請確保其來自認證的製造商，並且沒有遭受任何結構性損壞。請勿一邊充電，一邊使用裝置。

#### [KR]

##### 디바이스 청소

처음 사용하기 전에 제품의 탈착식 안감과 휴대용 파워치를 세척해 주세요. 침구류와 마찬가지로 일주일에 한 번 이상 세척해 관리하세요. 세척을 시작하기 전에 제품 관리 및 유지를 위한 다음 지침을 숙지하세요.

##### 탈착식 안감 + 휴대용 파워치

1. 위의 설명에 따라 탈착식 안감을 조심스럽게 분리하고 안감만 세탁기에 넣으세요.
2. 중성 세제 및 천물을 사용해 섬세 세탁 코스로 세탁하세요.
3. 세탁이 완료되면 세탁기에서 안감을 꺼내 평평하게 펴서 완전히 마를 때까지 자연 건조하세요(상태에 따라 8시간 이상 소요될 수 있음). 완전히 건조된 다음 디바이스에 다시 부착하세요. 열로 인한 원단 손상이 발생할 수 있으므로 안감을 건조기에 넣지 마세요. 안감을 강하게 짜거나 비틀어서 건조하지 마세요.
4. 위의 같은 세탁 안내에 따라 휴대용 파워치를 세탁하세요. 세탁기 사용 7회 이후부터는 손세탁하세요.

##### 겉감

1. 겉감은 방수 기능이 없으며 손세탁 또는 세탁기 사용이 불가합니다. 액체나 물이 들어가지 않도록 주의하세요.
  2. 먼저 부드러운 천으로 겉감을 닦아주세요.
  3. 상황에 따라 물이나 알코올 성분이 함유된 용액을 부드러운 천에 살짝 묻혀 사용하세요. 전원 버튼이나 USB-C 포트에 물이 덜거러 들어가지 않도록 하세요.
  4. 그런 다음 부드러운 마른 천으로 물기를 닦아주세요.
- \*참고: 제품의 성능을 유지할 수 있도록 매년 탈착식 안감을 교체할 것을 권장합니다([www.therabody.com](http://www.therabody.com)에서 구매 가능).

##### 디바이스 충전








1. 본 제품은 USB-C를 지원하며 충전 케이블이 포함되어 있습니다. 충전하기 전에 디바이스의 전원이 꺼져 있는지

확인하세요.

2. 충전 케이블의 한쪽 끝을 디바이스의 USB-C 충전 포트와 연결합니다. 충전 포트는 전원 버튼 옆의 상단 중앙에 있습니다. 충전 케이블의 다른 한쪽 끝을 전원 어댑터에 연결하세요.
3. LED 라이트는 디바이스가 켜져 있고 충전 중일 때 배터리 상태를 나타냅니다. 디바이스가 꺼진 상태에서 배터리 상태를 확인하려면 버튼을 누르세요.
  - 주황색 깜빡임: 배터리 잔량 부족
  - 파란색 깜빡임: 배터리 잔량 50%
  - 녹색 깜빡임: 배터리 잔량 많음
  - 녹색 점등: 배터리 완충

\*\*참고: 타사 충전기를 사용하는 경우, 인증된 제조업체의 제품인지 파손된 부분은 없는지 확인하세요. 충전 중에는 디바이스를 사용하지 마세요.

[DE]

Label	Beschreibung	Position des Labels
	Diese Einlage kalt waschen, nur an der Luft trocknen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Handwäsche	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht Chemisch reinigen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht im Wäschetrockner trocknen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht bleichen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht bügeln	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Maximale Waschttemperatur 20°C normaler Waschgang	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Diese Schicht nicht waschen	Äußere Kontrollschicht

[FR]

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Lavez cette couche à froid, laissez-la sécher à l'air libre uniquement	Couche interne amovible + pochette de transport
	Lavage des mains	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas nettoyer à sec	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas sécher au sèche-linge	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas blanchir	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas repasser	Couche interne amovible + pochette de transport
	Température de lavage maximale 20°C Cycle normal	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas laver cette couche	Couche externe dotée des commandes de l'appareil








[IT]

Etichetta	Descrizione	Posizione dell'etichetta
	Lavare a freddo questo strato, asciugare solo all'aria	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	Lavare a mano	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	Non lavare a secco	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON ASCIUGARE IN ASCIUGATRICE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON CANDEGGIARE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON STIRARE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	Lavaggio normale a una temperatura massima di 20°C	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	Non lavare questo strato	Strato di controllo esterno








[ES]

Etiqueta	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	Lava en frío esta capa, sécala solo al aire	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	Lavar a mano	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No limpiar en seco	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No meter en la secadora	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No utilizar lejía	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No planchar	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	Temperatura máxima de lavado 20 °C programa normal	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No lavar esta capa	Capa exterior de control







[RU]

Обозначение	Описание	Расположено
	Этот слой можно стирать в холодной воде, машинная сушка запрещена	Съемный внутренний слой + чехол
	Ручная чистка	Съемный внутренний слой + чехол
	Не подвергать химической чистке	Съемный внутренний слой + чехол
	Не сушить в стиральной машине	Съемный внутренний слой + чехол
	Не отбеливать	Съемный внутренний слой + чехол
	Не гладить	Съемный внутренний слой + чехол
	Максимальная температура стирки 20°C, обычный режим	Съемный внутренний слой + чехол
	Эту часть нельзя стирать	Внешняя часть

[ESMX]

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Laver cette couche à froid, sécher à l'air uniquement	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Lavage des mains	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas nettoyer à sec	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas sécher par culbutage	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas utiliser d'agent de blanchiment	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas repasser	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Température de lavage max 20°C processus normal	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne lavez pas cette couche	Couche de contrôle extérieure

Etiquetas	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	Lava en frío esta capa y sécala solo al aire	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	Lavar a mano	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No lave en seco	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No seque en secadora	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No use cloro	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No lo planche	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	Temperatura máxima de lavado 20°C proceso normal	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No laves esta capa	Capa de control exterior

標籤	描述	標籤位置
	冷水清洗此層，僅需風乾	可拆式內層 + 收納袋
	手洗	可拆式內層 + 收納袋
	請勿乾洗	可拆式內層 + 收納袋
	請勿烘乾	可拆式內層 + 收納袋
	請勿漂白	可拆式內層 + 收納袋
	請勿熨燙	可拆式內層 + 收納袋
	最高洗滌溫度 20°C 正常流程	可拆式內層 + 收納袋
	請勿洗滌這一層	外部控制層



라벨	설명	라벨 위치
	찬물로 세탁하고 자연 건조하세요.	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	손세탁	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	드라이클리닝 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	건조기 사용 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	표백제 사용 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	다리미질 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	최고 세탁 온도 20°C 일반 세탁	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	세탁 불가	겉감

## 8. Troubleshooting

SCENARIO	SYMPTOM	POTENTIAL CAUSES	POTENTIAL SOLUTIONS
<p><b>Device does not turn on.</b></p>	<p>Battery indicator LED doesn't turn on</p>	<p>Battery ran out or No battery power in the device</p>	<p>Connect the USB-C cable (included in box) to the device and plug in the other end to a power outlet. Verify that the device is charging by checking proper connection between the power adapter, the USB-C cable, and the USB-C port on the device.</p>
		<p>USB-C cable is damaged</p>	<p>Ensure you are using the USB-C to USB-C cable provided, or one from a certified manufacturer.</p>
		<p>Internal malfunction</p>	<p>If the device is not charging after verifying all the above, Contact Therabody for further assistance. Visit <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> for the available contact methods.</p>
	<p>Power LED can light on but the device not work</p>	<p>Battery ran out or No battery power in the device</p>	<p>Charge the device and try again</p>

SCENARIO	SYMPTOM	POTENTIAL CAUSES	POTENTIAL SOLUTIONS
Slow charging	Slow charging or incompletely charging	Adapter issue or Adapter power too low	Ensure you are using the USB-C to USB-C cable provided, or one from a certified manufacturer.
			If the issue still persists, Contact Therabody for further assistance. Visit <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> for the available contact methods.
Device does not turn on	Device does not turn on and the LED flashes white three times	Device is locked	Press the button three times. The device will vibrate twice and the LED will flash green twice. Then, the device will unlock.
			After verifying the above, if the device does not turn on, the device may be damaged. Contact Therabody for further assistance. Visit <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> for the available contact methods.
Vibration function is not working	Vibration does not turn on even after vibration button is pressed	Internal Malfunction	If the vibration does not turn on after verifying the above, Contact Therabody for further assistance. Visit <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> for the available contact methods.
Mechanical Noise	Rattling noise when powered ON	Internal Malfunction	Contact Therabody for further assistance. Visit <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> for the available contact methods.

DO NOT attempt to troubleshoot by disassembling the device as this will void the warranty and may cause injury.

**Store and Transport the Device**

To store and transport the device, lay it flat in its travel pouch to not damage the internal components.

## 8. Fehlerbehebung

SZENARIO	SYMPTOM	MÖGLICHE URSACHEN	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Das Gerät lässt sich nicht einschalten.	Die LED der Akkuanzeige schaltet sich nicht ein	Der Akku ist leer oder das Gerät hat keinen Strom	Schließen Sie das USB-C-Kabel (im Lieferumfang enthalten) an das Gerät an und stecken Sie das andere Ende in eine Steckdose. Überprüfen Sie, ob das Gerät aufgeladen wird, indem Sie die korrekte Verbindung zwischen dem Netzadapter, dem USB-C-Kabel und dem USB-C-Anschluss des Geräts überprüfen.
		Das USB-C-Kabel ist beschädigt	Stellen Sie sicher, dass Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel mit USB-C-Anschluss oder eines von einem zertifizierten Hersteller verwenden.
		Interne Fehlfunktion	Wenn das Gerät nach der Überprüfung aller oben genannten Punkte nicht aufgeladen wird, kontaktieren Sie Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
	Die Power-LED leuchtet auf, aber das Gerät funktioniert nicht	Der Akku ist leer oder das Gerät hat keinen Strom	Laden Sie das Gerät auf und versuchen Sie es erneut  Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten.  Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

SZENARIO	SYMPTOM	MÖGLICHE URSACHEN	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Langsames Aufladen	Langsamer oder unvollständiger Ladevorgang	Möglicherweise liegt ein Adapterproblem vor oder die Adapterleistung ist zu niedrig	Stellen Sie sicher, dass Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel mit USB-C-Anschluss oder eines von einem zertifizierten Hersteller verwenden.
			Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Das Gerät lässt sich nicht einschalten	Das Gerät lässt sich nicht einschalten und die LED blinkt dreimal weiß	Das Gerät ist gesperrt	Drücken Sie die Taste dreimal. Das Gerät vibriert zweimal und die LED blinkt zweimal grün. Danach wird das Gerät entsperrt.
			Wenn sich das Gerät nach der Überprüfung der oben genannten Punkte nicht einschalten lässt, ist es möglicherweise beschädigt. Kontaktieren Sie Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Die Vibrationsfunktion funktioniert nicht	Die Vibration schaltet sich nicht ein, auch nicht nach Betätigung der Vibrationstaste	Interne Fehlfunktion	Wenn sich die Vibrationsbehandlung nach der Überprüfung der oben genannten Punkte nicht einschaltet, wenden Sie sich bitte an Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Mechanisch Geräusch	Klappergeräusche beim Einschalten	Interne Fehlfunktion	Kontaktieren Sie Therabody für weitere Unterstützung. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

Versuchen Sie NICHT, das Gerät zur Fehlersuche zu zerlegen, da dies zum Erlöschen der Garantie führt und Verletzungen verursachen kann.

#### Lagerung und Transport des Geräts

Legen Sie das Gerät zur Aufbewahrung und zum Transport flach in die Reisetasche, damit die internen Komponenten nicht beschädigt werden.

## 8. Dépannage

SITUATION	SYMPTÔME	CAUSES POTENTIELLES	SOLUTIONS POTENTIELLES
L'appareil ne s'allume pas.	Le voyant LED de la batterie ne s'allume pas	Batterie épuisée ou Pas de batterie dans l'appareil	Raccordez le câble USB-C (inclus dans la boîte) à l'appareil et branchez l'autre extrémité à une prise de courant. Vérifiez que l'appareil charge effectivement en vérifiant que l'adaptateur secteur, le câble USB-C et le port USB-C de l'appareil sont bien raccordés.
		Le câble USB-C est endommagé	Vérifiez que vous utilisez le câble USB-C vers USB-C fourni, ou un câble fourni par un fabricant certifié.
		Dysfonctionnement interne	Si l'appareil ne se charge pas après vérification des points précités, contactez Therabody pour obtenir une assistance supplémentaire. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour savoir comment prendre contact avec l'équipe d'assistance.
	Le voyant d'alimentation peut s'allumer mais l'appareil ne fonctionne pas	Batterie épuisée ou Pas de batterie dans l'appareil	Rechargez l'appareil et réessayez
			Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour savoir comment prendre contact avec l'équipe d'assistance.

SITUATION	SYMPTÔME	CAUSES POTENTIELLES	SOLUTIONS POTENTIELLES
Charge lente	Charge lente ou incomplète	Il y a peut-être un problème d'adaptateur ou l'alimentation de l'adaptateur est trop faible.	Vérifiez que vous utilisez le câble USB-C vers USB-C fourni, ou un câble fourni par un fabricant certifié.
			Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> , où les moyens de nous joindre sont précisés.
L'appareil ne s'allume pas.	L'appareil ne s'allume pas et le voyant clignote trois fois en blanc.	L'appareil est verrouillé	Appuyez trois fois sur le bouton. L'appareil vibrera deux fois et le voyant LED clignotera deux fois en vert. Ensuite, l'appareil se déverrouillera.
			Après avoir vérifié ce qui précède, si l'appareil ne s'allume pas, il est possible que l'appareil soit endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour savoir comment prendre contact avec l'équipe d'assistance.
La fonction de vibration ne fonctionne pas	Les vibrations ne s'activent pas même après avoir appuyé sur le bouton de vibration	Dysfonctionnement interne	Si le traitement par vibration ne s'active pas après avoir vérifié ce qui précède, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour savoir comment prendre contact avec l'équipe d'assistance.
Bruit mécanique	Bruit de cliquetis lors de la mise sous tension	Dysfonctionnement interne	Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les méthodes de contact disponibles.

N'essayez PAS de dépanner en démontant l'appareil car cela annulerait la garantie et pourrait causer des blessures.

**Rangement et transport de l'instrument**

Pour ranger et transporter l'appareil, placez-le à plat dans sa pochette de transport afin de ne pas endommager les composants internes.

## 8. Risoluzione dei problemi

SITUAZIONE	PROBLEMA	POTENZIALI CAUSE	POSSIBILI SOLUZIONI
<p><b>Il dispositivo non si accende.</b></p>	<p>Il LED indicatore della batteria non si accende</p>	<p>La batteria si è esaurita o la batteria non è carica nel dispositivo</p>	<p>Collega il cavo USB-C (incluso nella confezione) al dispositivo e collega l'altra estremità a una presa di corrente. Verifica che il dispositivo sia in carica controllando la corretta connessione tra l'alimentatore, il cavo USB-C e la porta USB-C del dispositivo.</p>
		<p>Il cavo USB-C è danneggiato</p>	<p>Assicurati di utilizzare il cavo da USB-C a USB-C in dotazione o un cavo di un produttore certificato.</p>
		<p>Malfunzionamento interno</p>	<p>Se il dispositivo non si carica dopo aver verificato quanto sopra, contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a>.</p>
	<p>Il LED di alimentazione si accende, ma il dispositivo non funziona</p>	<p>La batteria si è esaurita o la batteria non è carica nel dispositivo</p>	<p>Carica il dispositivo e riprova</p>
<p>Se il problema persiste, contatta Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a>.</p>			



SITUAZIONE	PROBLEMA	POTENZIALI CAUSE	POSSIBILI SOLUZIONI
Ricarica lenta	Ricarica lenta o incompleta	Potrebbe essere presente un problema dell'adattatore o la potenza dell'adattatore è troppo bassa	Assicurati di utilizzare il cavo da USB-C a USB-C in dotazione o un cavo di un produttore certificato.
			Se il problema persiste, contatta Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Il dispositivo non si accende	Il dispositivo non si accende e una luce LED bianca lampeggia tre volte	Il dispositivo è bloccato	Premere il pulsante tre volte. Il dispositivo vibra due volte e una luce verde LED lampeggia due volte. Poi, il dispositivo si sblocca.
			Dopo aver verificato quanto sopra, se il dispositivo non si accende, potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
La funzione di vibrazione non funziona	La vibrazione non si attiva anche dopo aver premuto il pulsante di vibrazione	Malfunzionamento interno	Se il trattamento a vibrazione non si attiva dopo aver verificato quanto sopra, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Rumore meccanico	Rumore sferragliante all'accensione	Malfunzionamento interno	Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .

NON tentare di risolvere il problema smontando il dispositivo poiché ciò annullerà la garanzia e potrebbe causare lesioni.

#### Conservazione e trasporto del dispositivo

Per conservare e trasportare il dispositivo, adagiarlo nella sua custodia da viaggio per non danneggiare i componenti interni.

## 8. Resolución de problemas

SITUACIÓN	PROBLEMA	POSIBLES CAUSAS	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo no se enciende.	El LED indicador de batería no se enciende	La batería se ha agotado o no le queda batería al dispositivo	Conecta el cable USB-C (incluido en la caja) al dispositivo y enchufe el otro extremo a una toma de corriente. Verifica que el dispositivo se esté cargando al comprobar la conexión correcta entre el enchufe de alimentación, el cable USB-C y el puerto USB-C del dispositivo.
		El cable USB-C está dañado	Asegúrate de que estás utilizando el cable de USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
		Mal funcionamiento interno	Si el dispositivo no se carga tras comprobar todo lo anterior, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
	El LED de encendido se enciende, pero el dispositivo no funciona	La batería se ha agotado o no le queda batería al dispositivo	<p>Carga el dispositivo e inténtalo de nuevo</p> <p>Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.</p> <p>Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.</p>

SITUACIÓN	PROBLEMA	POSIBLES CAUSAS	POSIBLES SOLUCIONES
Tarda mucho en cargarse	Tarda mucho en cargarse o no se carga del todo	Es posible que haya un problema con el enchufe de alimentación o que su potencia sea demasiado baja	Asegúrate de que estás utilizando el cable de USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
			Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
El dispositivo no se enciende	El dispositivo no se enciende y el LED parpadea en blanco tres veces	El dispositivo está bloqueado	Pulsa el botón tres veces. El dispositivo vibrará dos veces y el LED parpadeará en verde dos veces. Luego, el dispositivo se desbloqueará.
			Tras comprobar lo anterior, si el dispositivo no se enciende, es posible que esté dañado. Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
La función de vibración no funciona	La vibración no se enciende incluso después de pulsar el botón de vibración	Mal funcionamiento interno	Si el tratamiento de vibración no se enciende tras comprobar lo anterior, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
Mecánico ruido	Ruido de traqueteo al encender	Mal funcionamiento interno	Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.

NO intentes solucionar el problema desmontando el dispositivo, ya que esto anularía la garantía y podría provocar lesiones.

**Guardar y transportar el dispositivo** Para almacenar y transportar el dispositivo, colócalo en posición horizontal en su bolsa de transporte para no dañar los componentes internos.

## 8. Устранение неполадок

ЧТО ПРОИСХОДИТ	СИМПТОМЫ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
<b>Устройство не включается.</b>	Светодиодный индикатор заряда аккумулятора не загорается	Нет подключения к питанию и аккумулятор разряжен	Подключите кабель USB-C (входит в комплект поставки) к устройству и подключите другой конец к зарядному устройству. Убедитесь, что устройство заряжается, проверив правильность соединения между адаптером питания, кабелем USB-C и портом USB-C на устройстве.
		Поврежден кабель USB-C	Убедитесь, что вы используете для соответствующего порта кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
		Внутренняя неисправность	Если устройство не заряжается после проверки всего вышеперечисленного, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
	Светодиод питания загорается, но устройство не работает	Нет подключения к питанию и аккумулятор разряжен	Зарядите устройство и повторите попытку
	Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .		

ЧТО ПРОИСХОДИТ	СИМПТОМЫ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Медленная зарядка	Медленная или неполная зарядка	Проблема с адаптером или с мощностью (слишком низкая)	Убедитесь, что вы используете для соответствующего порта кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
			Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Устройство не включается	Устройство не включается, а светодиодный индикатор трижды мигает белым цветом	Устройство заблокировано	Нажмите кнопку три раза. Устройство дважды завибрирует, а светодиодный индикатор дважды загорится зеленым. Затем устройство будет разблокировано.
			Если устройство не включается, оно может быть повреждено. Убедитесь, что проверили все вышесказанное перед обращением в поддержку. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Не работает функция вибрации	Вибрация не включается даже после нажатия соответствующей кнопки	Внутренняя неисправность	Если вибрация не включается после проверки вышеизложенного, обратитесь в компанию Therabody за дополнительной помощью. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Механический шум	Дребезжащий звук при включении питания	Внутренняя неисправность	Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> , чтобы узнать о доступных способах связи.

НЕ пытайтесь устранить неисправность, разобрав устройство, так как при этом вы лишаетесь гарантии и можете травмироваться.

**Хранение и транспортировка устройства**  
Для хранения и транспортировки устройства положите его в чехол, чтобы не повредить внутренние компоненты.

## 8. Dépannage

SCÉNARIO	SYMPTÔME	CAUSES POSSIBLES	SOLUTIONS POSSIBLES
L'appareil ne s'allume pas.	L'indicateur DEL de la batterie ne s'allume pas	La batterie est épuisée ou l'alimentation de la batterie est insuffisante.	Connectez le câble USB-C (inclus dans la boîte) à l'appareil et branchez l'autre extrémité sur une prise. Vérifiez que l'appareil se charge en vérifiant la bonne connexion entre l'adaptateur d'alimentation, le câble USB-C et le port USB-C de l'appareil.
		Le câble USB-C est endommagé	Assurez-vous d'utiliser le câble USB-C vers USB-C fourni ou celui d'un fabricant certifié.
		Défectuosité interne	Si l'appareil ne se charge pas après avoir vérifié tous les points ci-dessus, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.
	La lumière DEL d'alimentation s'allume mais l'appareil ne fonctionne pas	La batterie est épuisée ou l'alimentation de la batterie est insuffisante.	<p>Chargez l'appareil et réessayez</p> <p>Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide.</p> <p>Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.</p>

SCÉNARIO	SYMPTÔME	CAUSES POSSIBLES	SOLUTIONS POSSIBLES
Charge lente	Charge lente ou charge incomplète	Il peut y avoir un problème avec l'adaptateur ou l'alimentation de l'adaptateur est trop faible	Assurez-vous d'utiliser le câble USB-C vers USB-C fourni ou celui d'un fabricant certifié.
			Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.
L'appareil ne se met pas en marche.	L'appareil ne s'allume pas et le voyant DEL clignote en blanc trois fois	L'appareil est verrouillé	Appuyez trois fois sur le bouton. L'appareil vibrera deux fois et le voyant DEL clignotera deux fois en vert. Ensuite, l'appareil se déverrouillera.
			Après avoir vérifié ce qui précède, si l'appareil ne s'allume pas, il risque d'être endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.
La fonction de vibration ne fonctionne pas	La vibration ne s'active pas même après avoir appuyé sur le bouton de vibration	Défectuosité interne	Si le traitement par vibration ne s'allume pas après avoir vérifié ce qui précède, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.
Mécanique bruit	Bruit de cliquetis à la mise sous tension	Défectuosité interne	Contacte Therabody pour obtenir de l'aide supplémentaire. Consultez <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> pour connaître les modes de communication disponibles.

N'essayez PAS de résoudre le problème en démontant l'appareil car cela annulerait la garantie et pourrait causer des blessures.

Conserver et transporter l'appareil  
Pour entreposer et transporter l'appareil, placez-le à plat dans sa pochette de transport pour ne pas endommager les composants internes.

## 8. Resolución de problemas

ESCENARIO	SÍNTOMA	POSIBLES CAUSAS	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo no enciende.	El LED indicador de batería no se enciende	La batería se agotó o no hay batería en el dispositivo	Conecta el cable USB-C (incluido en la caja) al dispositivo y enchufa el otro extremo a una toma de corriente. Verifica que el dispositivo se esté cargando comprobando la conexión correcta entre el adaptador de corriente, el cable USB-C y el puerto USB-C del dispositivo.
		El cable USB-C está dañado	Asegúrate de utilizar el cable USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
		Fallo interno	Si el dispositivo no se carga después de verificar todo lo anterior, comunícate con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
	El LED de encendido puede encenderse, pero el dispositivo no funciona	La batería se agotó o no hay batería en el dispositivo	<p>Carga el dispositivo e inténtalo de nuevo</p> <p>Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.</p> <p>Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.</p>



ESCENARIO	SÍNTOMA	POSIBLES CAUSAS	POSIBLES SOLUCIONES
Carga lenta	Carga lenta o carga incompleta	Es posible que haya un problema con el adaptador o que la potencia del adaptador sea demasiado baja.	Asegúrate de utilizar el cable USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
			Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
El dispositivo no enciende.	El dispositivo no se enciende y el LED parpadea en blanco tres veces.	El dispositivo está bloqueado.	Presiona el botón tres veces. El dispositivo vibrará dos veces y el LED parpadeará en verde dos veces. Luego, el dispositivo se desbloqueará.
			Después de verificar lo anterior, si el dispositivo no se enciende, es posible que el dispositivo esté dañado. Comunícate con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
La función de vibración no sirve	La vibración no se enciende incluso después de presionar el botón de vibración.	Fallo interno	Si el tratamiento de vibración no se enciende después de verificar lo anterior, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.
Mecánico Ruido	Ruido de traqueteo al encender	Fallo interno	Comunícate con Therabody para obtener más ayuda. Visita <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> para conocer los métodos de contacto disponibles.

NO intentes solucionar el problema desmontando el dispositivo, ya que esto anulará la garantía y puede causar lesiones.

#### Guardar y transportar el dispositivo

Para almacenar y transportar el dispositivo, colócalo en posición horizontal en su bolsa de viaje para no dañar los componentes internos.

## 8. 疑難排解

場景	症狀	潛在原因	潛在的解決方案
裝置無法開啟。	電池指示燈 LED 不亮	電池電量耗盡或裝置中的電池已沒有電量	將 USB-C 線纜 (包裝盒中隨附) 連接到裝置, 並將另一端插入電源插座。透過檢查電源轉接器、USB-C 充電線和裝置上的 USB-C 連接埠之間的正確連接來驗證裝置是否正在充電。
		USB-C 充電線損壞	確保您使用的是提供的 USB-C 轉 USB-C 線纜, 或來自認證製造商的線纜。
		內部故障	如果在驗證上述所有內容後裝置仍無法充電, 請聯絡 Therabody 以尋求進一步的協助。請瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。
	電源 LED 可以亮起, 但裝置無法運作	電池電量耗盡或裝置中的電池已沒有電量	<p>為裝置充電, 然後再試一次</p> <p>如果問題仍然存在, 請聯絡 Therabody 以尋求進一步協助。</p> <p>請瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。</p>

場景	症狀	潛在原因	潛在的解決方案
充電緩慢	充電緩慢或未完全充電	可能是轉接器問題或轉接器電源過低	確保您使用的是提供的 USB-C 轉 USB-C 線纜，或來自認證製造商的線纜。
			如果問題仍然存在，請聯絡 Therabody 以尋求進一步協助。瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。
裝置無法開啟。	裝置無法開機且 LED 燈亮 3 次	裝置已鎖定	按三次按鈕。裝置將振動兩次，LED 將閃爍綠燈兩次。接著，裝置將解鎖。
			驗證上述內容後，如果裝置仍未開機，則可能已損壞。請聯絡 Therabody 以尋求進一步協助。請瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。
無法使用震動功能	即使按下震動按鈕後也不會開啟震動模式	內部故障	如果在驗證上述內容後震動舒緩仍未能啟動，請聯絡 Therabody 以尋求進一步協助。請瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。
機械噪音	開機時發出提醒聲響	內部故障	請聯絡 Therabody 以尋求進一步協助。 瀏覽 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 以取得可用的聯絡方式。

請勿嘗試透過拆卸裝置進行故障排除，因為這將讓保固失效並可能受傷。

**存放和運輸裝置**  
欲存放和運輸，為了不損壞內部零件，請將裝置平放在收納袋中。

## 8. 문제 해결

문제점	증상	원인	해결 방법
디바이스가 켜지지 않습니다.	배터리 표시 LED가 켜지지 않습니다.	배터리가 소진되었거나 디바이스에 배터리 전원이 없습니다.	제품에 포함된 USB-C 케이블을 디바이스에 연결하고 다른 쪽 끝을 전원 콘센트에 연결하세요. 전원 어댑터, USB-C 케이블, 그리고 디바이스의 USB-C 포트가 제대로 연결되어 있는지 확인하여 디바이스가 충전 중인지 확인하세요.
		USB-C 케이블이 손상되었습니다.	제공된 USB-C to USB-C 케이블 또는 인증된 제조업체의 케이블을 사용하고 있는지 확인하세요.
		내부 결함	위의 사항을 모두 확인한 후에도 충전이 되지 않는다면 테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 에서 확인하세요.
	전원 LED가 켜져 있지만 디바이스가 작동하지 않을 수 있습니다.	배터리가 소진되었거나 디바이스에 배터리 전원이 없습니다.	<p>디바이스를 충전하고 다시 시도해 보세요.</p> <p>문제가 지속되면 테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a>에서 확인하세요.</p>

문제점	증상	원인	해결 방법
충전 속도가 느립니다.	충전 속도가 느리거나 완전히 충전되지 않습니다.	어댑터에 문제가 있거나 전력이 너무 낮을 수 있습니다.	제공된 USB-C to USB-C 케이블 또는 인증된 제조업체의 케이블을 사용하고 있는지 확인하세요.
			문제가 지속되면 테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 에서 확인하세요.
디바이스가 켜지지 않습니다.	디바이스가 켜지지 않고 LED가 흰색으로 세 번 깜박입니다.	디바이스가 잠겨 있습니다.	버튼을 세 번 누릅니다. 디바이스가 두 번 진동하고 LED가 녹색으로 두 번 깜박이면 잠금이 해제됩니다.
			위 사항을 확인한 후에도 디바이스가 켜지지 않는다면 디바이스가 손상된 것일 수 있습니다. 테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 에서 확인하세요.
진동 기능이 작동하지 않습니다.	진동 버튼을 누른 후에도 진동이 켜지지 않습니다.	내부 결함	위의 사항을 확인한 후에도 진동 기능이 켜지지 않는다면 테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 에서 확인하세요.
기계적 소음	전원을 켰을 때 덜거덕거리는 소음이 들립니다.	내부 결함	테라바디에 문의해 도움을 받으세요. 연락 가능한 방법은 <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> 에서 확인하세요.

디바이스를 분해하고 고치려고 시도하지 마세요. 보증이 무효화되며 부상을 입을 수도 있습니다.

#### 디바이스 보관 및 이동

디바이스를 보관 및 휴대할 때는 내부 부품이 손상되거나 파손되지 않도록 휴대용 파우치 안에 평평하게 눕혀서 보관하세요.

# Warnings and Guidance (Precautions and Contraindications)

## Background

Therabody products are designed to unlock the body's natural ability to achieve health and well-being. Through science and technology, the Therabody portfolio of products allows people to access the benefits of different natural phenomena to meet both their needs and preferences. There will be times when it is advisable to modify how devices are used (precautions) or times when it is not appropriate to use certain devices (contraindications). Read the following safety information for the device in its entirety prior to use.

## Important Safety Information

### General device Use

This device is intended for use by people in good health. This device is contraindicated against and should not be used by or on anyone with a history of epilepsy, seizures or cardiopathy.

The the device is not recommended for anyone with an electronic implanted device (such as a pacemaker), cardiac arrhythmia, tumors, or acute episodes of inflammatory diseases. The device is not recommended for those who have arteriosclerosis, thromboses, or implants in the body region being treated.

Please consult your physician prior to using the device if you are pregnant and/or nursing. **Immediately stop using the device at the first sign of discomfort.** The device IS NOT a toy. If you have any medical considerations please consult your doctor before using the device.

## Safety, Precautions, and Contraindications

### Specific Therapies

These recommendations are derived from consultation with medical experts and published research regarding precautions and contraindications as of the printing date. For up-to-date information, please visit us online at <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

## Precautions:

Due care is required in these circumstances and device use may need to be modified. Consult with a medical professional if you currently have or suspect you may have any of the following conditions or if you have any questions.

- Recent injury or surgery
- Hypertension (controlled)
- Abnormal sensations (e.g., numbness)
- Sensitivity to pressure
- Bony prominences or regions
- Mild peripheral neuropathy
- It's recommended that you remove contact lenses before using the device
- This device should fit tightly but should NOT restrict circulation in any way

## Contraindications:

The following are circumstances where the potential risks may outweigh the benefits. Consult a medical professional before use.

- Skin rash, open wounds, blisters, local tissue inflammation, infections, bruises, or tumors
- Hypertension (uncontrolled)
- Vascular/arterial and circulation diseases, including blood clots, phlebitis, thromboses, and varicose veins
- Acute or severe cardiac, liver, or kidney disease
- Severe peripheral neuropathy or other causes of sensory impairment
- Bleeding disorders
- Connective tissue disorders
- Medications that may alter or thin the blood or alter sensations
- Direct pressure over surgical site or hardware
- Pacemaker or ICD
- History of embolism

- Allergy to device material (polyester, spandex, PU foam)
- Do not use in the presence of unexplained pain

#### Limited Warranty and Customer Service

For full warranty information, please visit [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Customers who are in need of product support should visit

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> for the available contact methods.

#### FDA-Registered

Limited Warranty Only With Authorized Retailer Purchase

© 2024 Therabody, Inc. All Rights Reserved.

Patents at [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

#### Manufactured and Distributed by:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

In the Australian market, the Therabody SleepMask warranty is 1 year.

For Australian Market Only: The purchase of this device is accompanied by a limited warranty. For complete details about the rights afforded to you under this warranty, visit <https://therabody.com/anz/en-au/warranty-support/>.

#### Imported and Distributed By:

Therabody Australia Pty Ltd

Waterman Business Centre

175 Maroondah Highway

Suite 16, C307, Level 3

Ringwood Vic 3134 Australia

#### Importers:

Therabody International Limited

5th Floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

The Minorities, London,

United Kingdom, EC3N1LJ

Therabody China Limited

地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

## UNIT WARNINGS

READ ALL INSTRUCTIONS AND CAUTIONARY MARKINGS IN THIS MANUAL, ON THE CHARGER, AND ON THE DEVICE BEFORE USING OR CHARGING THE DEVICE AND ITS ACCESSORIES.

When using the device, the following precautions should always be adhered to:

1. **USE ONLY AS INSTRUCTED.** Use only Therabody recommended accessories and replacement parts. This device is not intended to diagnose, mitigate, or treat diseases. The device is an advanced mechanical tool with electric components. If the device and its accessories are not used or maintained properly, there is a risk of fire, electric shock, or injury. Failure to use and maintain the device and corresponding attachments in accordance with the instructions outlined in this manual will void the warranty and may result in product damage or physical injury. The device is intended for commercial and home use.
2. **NOT FOR CHILDREN.** The device is not intended for use by young children or persons with reduced physical, sensory, or reasoning capabilities or lack of experience and knowledge, unless given supervision or instruction concerning use of the device by a person responsible for their safety. The device is not a toy. Do not play with, bend, or pull the electrical components. Advise children not to play with the device or accessories. Adult supervision should be provided for those under 18 using the device.
3. **CHARGING.** If your device doesn't turn on or the battery indicator displays a low battery level, please charge before first use. Charge the battery using the USB-C cable (included). When you use the charging cable (included), make sure its USB-C connector is fully inserted into a compatible power adapter before you plug the adapter into a power outlet. You can also charge the battery with third party cables that are compliant with USB-C and with applicable country regulations and international and regional safety standards. Other adapters may not meet applicable safety standards, and charging with such adapters could pose a risk of death or injury. Do not force the cable into place. Fully charge the device at least once every six months to prevent device and battery damage. Unplug the power adapter and charging cable when not in use.
4. **DO NOT OVERCHARGE.** Do not leave the device connected to the power adapter for more than one hour after the battery has been fully charged. The battery includes a protection system to avoid the risk of overcharging. However, overcharging may reduce its life over time.
5. **CHARGING LOCATIONS.** Ensure that the battery status LED is OFF before charging. Insert the USB-C cable into the port (behind the power button) to charge the device. Do not use the device while charging. Avoid skin contact when the USB-C is plugged into a power source as it may cause discomfort or injury. Do not sleep or sit on the USB-C connector. The device should be charged indoors in a well-ventilated, dry location. Do not charge the device outdoors, in a bathroom, or within 10 feet (3.1 meters) of a bathtub or pool. Do not use the device or charger on wet surfaces, and do not expose the charger to moisture, rain, or snow. Do not use the device or its compatible charger in the presence of explosive atmospheres (gaseous fumes, dust, grain, metal powders, or flammable materials). Sparks may be generated, possibly causing a fire.
6. **UNPLUGGING THE CHARGER.** Pull the plug, not the cord, to reduce the risk of damage to the electrical plug and cord. Never carry the charger by its cord. Keep the cord away from heat, oil, and sharp edges. Do not stretch the charger cord or place the cord under strain. Do not handle the charger, terminals, or the device with wet hands. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning. Store cable to ensure it is not stepped on, tripped over, or otherwise subjected to damage or stress. Do not use a power adapter or charging cable that has received a sharp blow, been dropped, run over, or damaged

in any way. For long-term storage, store with a fully charged battery.

7. **USAGE AND SKIN SENSITIVITIES.** Adjust the strap to fit comfortably on your head. The device should perfectly align with your temples and sit comfortably on your nose bridge. Always adjust the device while the device is OFF. Long press the Power Button to turn off the device. Make sure the Battery status LED is OFF. Discontinue the use of the device if you feel any discomfort. Use the device on clean, dry skin. Remove makeup before device use. Some people may experience reactions to certain materials used in wearable items that are in prolonged contact with their skin. This can be due to allergies, environmental factors, extended exposure to irritants like sweat or other causes. You may be more likely to experience irritation from any wearable device if you have allergies or other sensitivities. If you have known sensitivities, take special care when using the device and accessories. If you experience redness, swelling, itchiness, or any other irritation or discomfort on your skin around, or beneath, your device, remove the device and consult your physician before resuming wear. Continued use, even after symptoms subside, may result in renewed or increased irritation.

8. **DO NOT OPERATE UNDER BLANKET AND PILLOW.** Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury.

9. **DEVICE CARE AND SERVICE.** Remove eyeglasses before using the device. It's recommended that you remove contact lenses before using the device. Handle the device with care. The device contains electronic components that can be damaged if dropped, burned, punctured, or crushed. Do not disassemble the device or attempt to repair the device yourself. Disassembling the device may damage it, result in loss of water resistance, and may cause injury. If the device is damaged or if malfunctions occur, contact Therabody Customer service. The warranty will be void if the device, batteries, or charger are disassembled or if any parts have been removed. Do not use if damaged as these may cause injury. Avoid heavy exposure to dust or sand. Do not puncture or damage the device. Puncturing the device can lead to incorrect operation.

10. **CLEANING INSTRUCTIONS.** The outer electronic layer is NOT waterproof or machine washable. Clean the outer layer, elastic strap, and side fabric with a lint-free damp cloth to remove stains, dirt, makeup, ink, acids, or acidic food. Do not use a cloth soaked in water to clean the device. Only the inner layer is machine washable. Carefully remove the inner layer from the device and place ONLY the inner layer into the washing machine. Machine wash the inner layer on cold with mild detergent using the delicate wash cycle. Once the wash cycle is complete, remove the inner layer from the washing machine and lay it flat to air dry completely (this can take up to 8 hours or more depending on conditions). DO NOT place the inner layer in the dryer, as the heat may damage the fabric. Wait until completely dry before reassembling the device. DO NOT wring, twist, or squeeze the inner layer to dry. A properly cleaned device should have no visible signs of debris or moisture.

11. **STORING THE DEVICE AND ACCESSORIES.** Store in a cool, dry place. Only charge the device when the ambient temperature is between 40°C/104°F and 10°C/50°F. Do not store the device or charging cable where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight, in a vehicle, or in a metal building during the summer.

12. **DEVICE DISPOSAL.** This device contains a lithium-ion battery, and care must be taken upon disposal of the device. Before disposal of this device, please review your local laws and requirements surrounding Lithium-Ion Battery disposal. The preferred method of disposal is recycling the whole device.

### Reporting adverse events to FDA

MedWatch is the Food and Drug Administration's (FDA) program for reporting serious reactions, product quality problems, therapeutic inequivalence/failure, and product use errors with human medical products, including drugs, biologic products, medical devices,

dietary supplements, infant formula, and cosmetics.

If you think you or someone in your family has experienced a serious reaction to a medical product, you are encouraged to take the reporting form to your doctor. Your health care provider can provide clinical information based on your medical record that can help the FDA evaluate your report. However, we understand that for a variety of reasons, you may not wish to have the form filled out by your healthcare provider, or your health care provider may choose not to complete the form. Your health care provider is not required to report to the FDA. In these situations, you may complete the Online Reporting Form yourself.

You will receive an acknowledgement from the FDA when your report is received. Reports are reviewed by FDA staff. You will be personally contacted only if we need additional information.








### Submitting adverse event reports to FDA






Use one of the methods below to submit voluntary adverse event reports to the FDA:

1. Report Online at: [www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home)
2. Consumer Reporting Form FDA 3500B. Follow the instructions on the form to either fax or mail it in for submission. For help filling out the form, see MedWatchLearn. The form is available at: [www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf)
3. Call FDA at 1-800-FDA-1088 to report by telephone.
4. Reporting Form FDA 3500 commonly used by health professionals. The form is available at: [www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment



Label	Description	Location of Label
	Do not dry-clean	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not tumble dry	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not bleach	Removable Inner layer + Travel pouch
	Do not iron	Removable Inner layer + Travel pouch
IP 22	Degree of protection against ingress of water	On rating label
	Read instructions before use	On rating label
	Level of protection type BF applied part	On rating label
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	On rating label

Label	Description	Location of Label
	Unique Device Identification (UDI)	Packaging
	Separate collection for waste electrical and electronic equipment. Note: For more information about disposal of equipment, its parts and accessories, please contact your local distributor.	On rating label
	UKCA Mark for UK	On garment label
	IC (Canada)	On garment label
	RCM	On garment label

This device is type BF applied equipment . It complies with Medical Electrical Safety Standards (IE60601-1). This device also complies with Medical EMC Standard (IEC 60601-1-2).The has been tested and found to comply with the electromagnetic compatibility (EMC) limits for medical devices to IEC 60601-1-2: 2014. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in atypical medical installation.

**WARNING:**

1\* **WARNING:** Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.

2\* **WARNING:** Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided by the manufacturer this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in proper operation.

3\* **WARNING:** Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the ME EQUIPMENT, including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emission

The Sleep Mask is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of Sleep Mask should assure that it is used in such an environment.

Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment - guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The Sleep Mask uses RF energy only for its internal function. There for, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The Sleep Mask suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable	
Voltage fluctuations flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable	

## Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity – for all EQUIPMENT and SYSTEMS


The Sleep Mask is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Sleep Mask should assure that it is used in such an environment.

Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment -guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %.
Electrostatic transient / burst IEC 61000-4-4	± 2 kV for power supply lines ± 1 kV for input/output lines	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Surge IEC 61000-4-5	± 1 kV differential mode ± 2 kV common mode	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cycle g) At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment. If the user of the Sleep Mask requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the Sleep Mask be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or home environment.

NOTE      UT is the a. c. mains voltage prior to application of the test level.

## Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity - for EQUIPMENT and SYSTEM

The Sleep Mask is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Sleep Mask should assure that it is used in such an environment.

Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment –guidance
<p>Conducted RF IEC 61000-4-6</p>	<p>3 Vrms 150 kHz to 80 MHz</p> <p>6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz</p>	N/A	<p>Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the Sleep Mask, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.</p> <p>Recommended separation distance</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
<p>Radiated RF IEC 61000-4-3</p>	<p>10 V/m 80 MHz to 2.7 GHz</p> <p>385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>10 V/m 80 MHz to 2.7 GHz</p> <p>385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)</p>	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>where p is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).b</p> <p>Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,a should be less than the compliance level in each frequency range.b</p> <p>Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: </p>

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.

NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

a The ISM (industrial, scientific and medical) bands between 150 kHz and 80 MHz are 6,765 MHz to 6,795 MHz; 13,553 MHz to 13,567 MHz; 26,957 MHz to 27,283 MHz; and 40,66 MHz to 40,70 MHz. The amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz are 1,8 MHz to 2,0 MHz, 3,5 MHz to 4,0 MHz, 5,3 MHz to 5,4 MHz, 7 MHz to 7,3 MHz, 10,1 MHz to 10,15 MHz, 14 MHz to 14,2 MHz, 18,07 MHz to 18,17 MHz, 21,0 MHz to 21,4 MHz, 24,89 MHz to 24,99 MHz, 28,0 MHz to 29,7 MHz and 50,0 MHz to 54,0 MHz.

b Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the Sleep Mask is used exceeds the applicable RF compliance level above, the Sleep Mask should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating the Sleep Mask.

c Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.

## Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the EQUIPMENT or SYSTEM - for EQUIPMENT and SYSTEMS

The Sleep Mask is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the Sleep Mask can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the Sleep Mask as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment

### Separation distance according to frequency of transmitter - m

Rated maximum output of transmitter W	150 kHz to 80 MHz outside ISM and amateur radio bands	150 kHz to 80 MHz in ISM and amateur radio bands	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2.7 GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

For transmitters rated at a maximum output power not listed above the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

# Infos zu Ihrer Therabody SleepMask

Ihre SleepMask und das Transportetui sollten vor dem ersten Gebrauch gewaschen werden. Befolgen Sie sorgfältig die beiliegenden Reinigungsanweisungen, um Ihre Maske in einwandfreiem Zustand zu halten.

DE 3 SCHLAFFÖRDERNDE VIBRATIONSMUSTER MIT EINSTELLBAREN INTENSITÄTSSTUFEN



Zum Starten drücken Sie die Einschalttaste so lange, bis Sie die Vibration spüren.

Drücken Sie die Taste erneut, um zwischen den sechs Vibrationsoptionen zu wechseln.



## Pulse

Niedrig und Hoch

Ein sanft pulsierender Rhythmus wie ein ruhiger, entspannter Herzschlag, der hilft, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.



## Wave

Niedrig und Hoch

Ein langsames Ansteigen und Abfallen wie eine sanft rollende Welle. Folgen Sie mit Ihrem Atem – atmen Sie ein, wenn die Vibration steigt, und atmen Sie aus, wenn sie fällt. So entspannen Sie sich und lösen körperliche Verspannungen.



## Constant

Niedrig und Hoch

Ein sanfter, gleichmäßiger Rhythmus – wie weißes Rauschen in physischer Form. Diese subtile, atmosphärische Ablenkung hilft, den Geist zu beruhigen und die Sinne zu entspannen.



**Laden Sie die Therabody App herunter, um sich kostenlose Inhalte der TheraMind-Klangtherapie anzuhören.**

Diese wissenschaftlich fundierten Audiotracks verwenden spezielle Kompositionstechniken, um Ihnen beim Entspannen und Einschlafen zu helfen.

## Memory-Speicher

Mit der Speicherfunktion merkt sich Ihre SleepMask das zuletzt verwendete Vibrationsmuster, sodass sie beim nächsten Einschalten mit demselben Muster startet.

# Warnungen und Hinweise (Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen)

## Hintergrund

Die Produkte von Therabody sind darauf ausgerichtet, die natürliche Fähigkeit des Körpers zum Erreichen von Gesundheit und Wohlbefinden zu aktivieren. Mit Hilfe von Wissenschaft und Technologie ermöglicht das Therabody-Produktportfolio den Menschen den Zugang zu den therapeutischen Vorteilen verschiedener natürlicher Phänomene, um sowohl ihre Bedürfnisse als auch ihre Vorlieben zu erfüllen. Manchmal kann es ratsam sein, die Art und Weise der Verwendung von Produkten zu ändern (Vorsichtsmaßnahmen), oder manchmal ist die Verwendung bestimmter Produkte nicht angebracht (Kontraindikationen). Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitsinformationen zum Gerät vor der Anwendung sorgfältig durch.

## Wichtige Sicherheitshinweise

### Allgemeine Verwendung des Geräts

Dieses Gerät ist für die Nutzung durch Personen mit einem guten Gesundheitszustand vorgesehen. Dieses Gerät ist kontraindiziert und sollte nicht von oder bei Personen mit Epilepsie, Krampfanfällen oder Kardiomyopathie in der Vorgeschichte verwendet werden.

Das Gerät wird nicht für Personen mit implantierten elektronischen Geräten (z. B. Herzschrittmacher), Herzrhythmusstörungen, Tumoren oder akuten Episoden von Entzündungserkrankungen empfohlen. Das Gerät wird nicht für Personen empfohlen, die Arteriosklerose, Thrombosen oder Implantate in der zu behandelnden Körperregion haben.

Bitte konsultieren Sie vor der Anwendung des Geräts Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie schwanger sind und/oder stillen. **Brechen Sie die Anwendung des Geräts beim ersten Anzeichen von Unwohlsein sofort ab.** Das Gerät ist KEIN Spielzeug. Wenn Sie medizinische Bedenken haben, fragen Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

## Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen sowie Kontraindikationen

### Spezifische Therapien

Diese Empfehlungen beruhen auf der Beratung mit medizinischen ExpertInnen und der veröffentlichten Forschung in Bezug auf Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen und entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Aktuelle Informationen erhalten Sie online unter <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Vorsichtsmaßnahmen:

Unter diesen Umständen ist besondere Vorsicht geboten, und die Verwendung des Geräts muss möglicherweise angepasst werden. Sollten Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden oder vermuten, dass Sie an einer solchen leiden, oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachkraft.

- Kürzlich erfolgte Verletzung oder Operation
- Hypertonie (in Behandlung)
- Abnormale Empfindungen (z.B. Taubheit)
- Druckempfindlichkeit
- Knöchelne Vorsprünge oder Bereiche
- Leichte periphere Neuropathie
- Sofern vorhanden, sollten Sie Kontaktlinsen vor der Verwendung des Geräts herausnehmen
- Das Gerät sollte eng anliegen, aber in KEINER Weise die Durchblutung einschränken

### Kontraindikationen:

In den folgenden Fällen können die potenziellen Risiken den Nutzen überwiegen. Fragen Sie vor der Anwendung einen Arzt oder eine Ärztin.

- Hautausschlag, offene Wunden, Blasen, örtliche Gewebeentzündungen, Infektionen, Blutergüsse oder Tumore
- Hypertonie (nicht in Behandlung)
- Gefäß-/Arterielle und Durchblutungserkrankungen, einschließlich Blutgerinnsel, Thrombosen, Phlebitis und Krampfadern
- Akute oder schwere Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung
- Schwere periphere Neuropathie oder andere Ursache einer sensorischen Beeinträchtigung
- Blutungsstörungen
- Erkrankungen des Bindegewebes
- Medikamente, die das Blut verändern oder verdünnen oder das Empfinden verändern können
- Direkter Druck auf die Operationsstelle oder das Implantat
- Herzschrittmacher oder ICD
- Embolie-Vorgeschichte
- Allergie gegen Gerätematerial (Polyester, Elasthan, PU-Schaum)
- Das Gerät darf keinesfalls verwendet werden, wenn Sie an Schmerzen mit ungeklärter Ursache leiden

### Eingeschränkte Garantie und Kundenservice

Vollständige Informationen zur Garantie finden Sie auf [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

Eingeschränkte Garantie nur bei Kauf über einen autorisierten Händler

© 2024 Therabody, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Patentanmeldungen unter [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Hersteller/Händler:  
Therabody, Inc.  
1640 S Sepulveda, Suite 300  
Los Angeles, CA 90025

Importeure:  
Therabody International Limited  
5th Floor, 40 Mespil Road,  
DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited  
Portsoken House 155-157  
The Minorities, London,  
United Kingdom, EC3N1LJ

#### WARNHINWEISE

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG, AUF DEM LADEGERÄT UND AUF DEM GERÄT, BEVOR SIE DAS GERÄT UND SEIN ZUBEHÖR BENUTZEN ODER AUFLADEN.

Die folgenden Vorkehrungen sollten bei der Verwendung des Geräts stets getroffen werden:

1. **NUR NACH ANWEISUNG VERWENDEN.** Verwenden Sie ausschließlich die von Therabody empfohlenen Zubehör- und Ersatzteile. Dieses Gerät ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu lindern oder zu behandeln. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein fortschrittliches, mechanisches Gerät mit elektronischen Bauteilen. Wenn das Gerät und ihre Zubehörteile nicht ordnungsgemäß verwendet werden, besteht Brand-, Stromschlag- bzw. Verletzungsgefahr. Wenn das Gerät und die dazugehörigen Komponenten nicht gemäß den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung verwendet und gewartet werden, erlischt die Garantie und es kann zu Produktschäden oder Verletzungen kommen. Das Gerät ist sowohl für den professionellen als auch heimischen Gebrauch geeignet.
2. **NICHT FÜR KINDER GEEIGNET.** Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch kleine Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder logischen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in der Verwendung des Geräts unterwiesen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Spielen Sie nicht mit den elektrischen Bauteilen, verbiegen Sie sie nicht und ziehen Sie nicht an ihnen. Weisen Sie Kinder darauf hin, nicht mit dem Gerät oder dem Zubehör zu spielen. Personen unter 18 Jahren, die das Gerät benutzen, sollten von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
3. **AUFLADEN.** Wenn sich Ihr Gerät nicht einschaltet oder die Akkuanzeige einen niedrigen Akkuladestand anzeigt, laden Sie es bitte vor der ersten Verwendung auf. Laden Sie den Akku mit dem USB-C-Kabel (im Lieferumfang enthalten) auf. Wenn Sie das Ladekabel verwenden, vergewissern Sie sich, dass der USB-C-Stecker vollständig in einen kompatiblen Netzadapter eingesteckt ist, bevor Sie den Adapter an eine Steckdose anschließen. Sie können den Akku auch mit Kabeln von Drittanbietern aufladen, die mit USB-C und den geltenden Ländervorschriften sowie internationalen und regionalen Sicherheitsstandards konform sind. Andere Adapter

entsprechen möglicherweise nicht den geltenden Sicherheitsstandards und das Aufladen mit solchen Adaptern könnte ein Todes- oder Verletzungsrisiko bergen. Das Kabel darf nicht mit Gewalt eingesteckt werden. Laden Sie das Gerät mindestens einmal alle sechs Monate vollständig auf, um Schäden am Gerät und am Akku zu vermeiden. Bei Nichtbenutzung das Netzteil und Ladekabel vom Strom nehmen.

4. **NICHT ÜBERLADEN.** Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Stunde am Netzadapter angeschlossen, nachdem der Akku vollständig aufgeladen wurde. Der Akku verfügt über ein System, welches das Risiko einer Überladung verhindert. Eine Überladung kann jedoch die Lebensdauer des Akkus mit der Zeit verkürzen.

5. **GEEIGNETE STANDORTE ZUM LADEN.** Vergewissern Sie sich vor dem Aufladen, dass die LED für den Batteriestatus ausgeschaltet ist. Stecken Sie das USB-C-Kabel in den Anschluss (hinter der Einschalttaste), um das Gerät aufzuladen. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs. Vermeiden Sie Hautkontakt, wenn der USB-C-Stecker an eine Stromquelle angeschlossen ist, da dies zu Unbehagen oder Verletzungen führen kann. Nicht auf dem USB-C-Stecker schlafen oder sitzen. Das Gerät sollte in Innenräumen an einem gut belüfteten, trockenen Ort aufgeladen werden. Laden Sie das Gerät nicht im Freien, im Badezimmer oder innerhalb von 3,1 Metern Entfernung zu einer Badewanne oder einem Schwimmbecken. Verwenden Sie das Gerät oder das Ladegerät nicht auf nassen Oberflächen, und setzen Sie das Ladegerät nicht Feuchtigkeit, Regen oder Schnee aus. Verwenden Sie das Gerät oder dessen kompatibles Ladegerät nicht innerhalb eines explosiven Umfelds (gashaltige Dämpfe, Staub, Getreide, metallische Pulver oder leicht entflammbare Materialien). Es können Funken entstehen, die einen Brand verursachen können.

6. **DAS LADEGERÄT VOM STROM NEHMEN.** Ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel, um mögliche Schäden an beiden Teilen zu vermeiden. Tragen Sie das Ladegerät niemals am Kabel. Schützen Sie das Kabel vor Hitze, Öl und scharfen Kanten. Das Ladekabel nicht dehnen oder unter Zug setzen. Handhaben Sie das Ladegerät, die Anschlüsse oder das Gerät nicht mit nassen Händen. Nehmen Sie das Gerät grundsätzlich und umgehend nach der Nutzung sowie vor der Reinigung vom Strom. Bewahren Sie das Kabel so auf, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann bzw. dass es keinerlei Beschädigung erfährt oder unnötiger Beanspruchung ausgesetzt ist. Verwenden Sie kein Netzteil oder Ladekabel, das einen heftigen Schlag erhalten hat, fallen gelassen, überfahren oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Vor einer längerfristigen Lagerung sollte das Gerät vollständig aufgeladen werden.

7. **ANWENDUNG UND HAUTEMPFLINDLICHKEIT.** Stellen Sie den Gurt so ein, dass er bequem auf Ihrem Kopf sitzt. Das Gerät sollte perfekt mit Ihren Schläfen ausgerichtet sein und bequem auf Ihrem Nasenrücken sitzen. Stellen Sie das Gerät immer im ausgeschalteten Zustand ein. Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Vergewissern Sie sich, dass die Batteriestatus-LED erloschen ist. Sollten Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie die Anwendung des Geräts ab. Verwenden Sie das Gerät auf sauberer, trockener Haut. Vor der Verwendung des Geräts sollte Make-up entfernt werden. Manche Menschen können auf bestimmte Materialien reagieren, die in Wearable-Geräten verwendet werden, die längere Zeit mit der Haut in Kontakt sind. Dies kann auf Allergien, Umwelteinflüsse, längeren Kontakt mit Reizstoffen wie Schweiß oder andere Ursachen zurückzuführen sein. Wenn Sie Allergien oder andere Empfindlichkeiten haben, ist es wahrscheinlicher, dass Sie von einem Wearable-Gerät gereizt werden. Wenn Sie bekanntermaßen empfindlich sind, sollten Sie bei der Verwendung des Geräts und des Zubehörs besondere Vorsicht walten lassen. Wenn Sie Rötungen, Schwellungen, Juckreiz oder andere Reizungen oder Beschwerden auf Ihrer Haut um oder unter dem Gerät feststellen, nehmen Sie das Gerät ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie es erneut verwenden. Eine fortgesetzte Verwendung,



auch nach Abklingen der Symptome, kann zu einer erneuten oder verstärkten Reizung führen.








8. NICHT UNTER DECKEN UND KISSEN VERWENDEN. Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung kommen, die einen Brand, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen kann.






9. GERÄTEPFLEGE UND -WARTUNG. Vor der Verwendung des Geräts sollten Sie Ihre Brille ablegen. Ebenso wird empfohlen, vor der Verwendung des Geräts Ihre Kontaktlinsen herauszunehmen. Behandeln Sie das Gerät mit Vorsicht. Das Gerät enthält elektronische Bauteile, die durch Fallenlassen, Feuer, Einstiche oder Quetschungen beschädigt werden können. Nehmen Sie das Gerät nicht auseinander und versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. Das Zerlegen des Geräts kann das Gerät beschädigen, die Wasserfestigkeit beeinträchtigen und zu Verletzungen führen. Wenn das Gerät beschädigt ist oder eine Fehlfunktion auftritt, wenden Sie sich an den Kundendienst von Therabody. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät, die Akkus oder das Ladegerät zerlegt oder Teile entfernt wurden. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, da dies zu Verletzungen führen kann. Vermeiden Sie starken Kontakt mit Staub oder Sand. Das Gerät darf nicht durchstochen oder beschädigt werden. Eine Beschädigung des Geräts kann zu einem fehlerhaften Betrieb führen.

10. REINIGUNGSHINWEISE. Die äußere elektronische Schicht ist NICHT wasserdicht oder waschmaschinenfest. Reinigen Sie die äußere Schicht, den elastischen Gurt und den Seitenstoff mit einem fusselfreien, feuchten Tuch, um Flecken, Schmutz, Make-up, Tinte, Säuren oder säurehaltige Lebensmittel zu entfernen. Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts kein in Wasser getränktes Tuch. Nur die innere Einlage ist maschinenwaschbar. Nehmen Sie die innere Einlage vorsichtig aus dem Gerät und waschen Sie NUR dieses Teil in der Waschmaschine. Waschen Sie die innere Einlage mit einem milden Waschmittel im Schonwaschgang bei niedriger Temperatur. Nach Abschluss des Waschganges nehmen Sie die innere Einlage aus der Waschmaschine und legen Sie sie zum vollständigen Trocknen an der Luft flach aus (dies kann je nach Bedingungen bis zu 8 Stunden oder länger dauern). Geben Sie die innere Einlage NICHT in den Trockner, da die Hitze den Stoff beschädigen kann. Warten Sie, bis alles vollständig getrocknet ist, bevor Sie das Gerät wieder zusammensetzen. Die innere Einlage darf zum Trocknen NICHT ausgewrungen, verdreht oder gequetscht werden. Ein ordnungsgemäß gereinigtes Gerät sollte keine sichtbaren Anzeichen von Verschmutzungen oder Feuchtigkeit aufweisen.

11. LAGERUNG DES GERÄTS UND DES ZUBEHÖRS. Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort. Laden Sie das Gerät nur auf, wenn die Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 40 °C liegt. Lagern Sie das Gerät oder das Ladekabel nicht in einer Umgebung, in der die Temperaturen 40 °C übersteigen können, wie z. B. in direktem Sonnenlicht, in einem Fahrzeug oder in einem Metallgebäude während des Sommers.

12. GERÄTEENTSORGUNG. Dieses Gerät enthält einen Lithium-Ionen-Akku und muss daher mit großer Sorgfalt entsorgt werden. Bevor Sie dieses Gerät entsorgen, informieren Sie sich bitte über die geltenden Gesetze und Vorschriften zur Entsorgung von Lithium-Ionen-Akkus. Die empfohlene Entsorgungsmethode ist das Recycling des gesamten Geräts.

Label	Beschreibung	Position des Labels
	Nicht Chemisch reinigen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht im Wäschetrockner trocknen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht bleichen	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
	Nicht bügeln	Herausnehmbare innere Einlage + Reisetasche
IP 22	Schutzgrad gegen das Eindringen von Wasser	Auf dem Bewertungslabel
	Vor der Verwendung Anweisungen lesen	Auf dem Bewertungslabel
	Schutzniveau Typ BF-Gerät	Auf dem Bewertungslabel
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	Auf dem Bewertungslabel

Label	Beschreibung	Position des Labels
	Unique Device Identification (UDI)	Verpackung
	Getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikartikeln Hinweis: Für weitere Informationen über die Entsorgung von Geräten, deren Teilen und Zubehör wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.	Auf dem Bewertungsetikett
	UKCA-Zeichen für Großbritannien	Auf dem Etikett des Kompressionselements
	IC (Kanada)	Auf dem Etikett des Kompressionselements
	RCM	Auf dem Etikett des Kompressionselements

#### Sleep Mask

IEC 60601-1 und IEC60601-11 (Warnhinweis) – für medizinische Geräte in den USA, CA

Dieses Gerät ist ein Gerät der Klasse III mit einem mit angewandtem Typ BF. Es entspricht den Sicherheitsstandards für medizinische elektrische Geräte (IEC 60601-1).

Dieses Gerät entspricht auch dem medizinischen EMV-Standard (IEC 60601-1-2).

TheraFace PRO wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) für Medizinprodukte gemäß IEC 60601-1-2: 2014. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei einer typischen medizinischen Installation bieten.

1\* WARNUNG: Die Verwendung dieses Geräts neben oder mit anderen Geräten sollte vermieden werden, da dies zu einem unsachgemäßen Betrieb führen kann. Wenn eine solche Verwendung erforderlich ist, sollten dieses und die anderen Geräte beobachtet werden, um sicherzustellen, dass sie normal funktionieren.

2\* WARNUNG: Die Verwendung von Zubehör, Messwandlern und Kabeln, die nicht vom Hersteller dieses Geräts spezifiziert oder geliefert wurden, kann zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen oder einer verringerten elektromagnetischen Störfestigkeit dieses Geräts führen und einen fehlerhaften Betrieb zur Folge haben.

3\* WARNUNG: Tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten nicht näher als 30 cm (12 Zoll) an einem Teil des ME EQUIPMENT verwendet werden, einschließlich der vom Hersteller angegebenen Kabel. Andernfalls kann es zu einer Beeinträchtigung der Leistung dieses Geräts kommen.

## Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Emissionen

Das Sleep Mask ist für den Gebrauch in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Kunden oder Anwender des Sleep Mask sollten sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Prüfung der Emissionen	Compliance	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Das Sleep Mask verwendet HF-Energie nur für seine interne Funktion. Daher sind seine HF-Emissionen sehr niedrig und verursachen wahrscheinlich keine Störungen bei in der Nähe befindlichen elektronischen Geräten.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Das Sleep Mask ist für den Einsatz in allen Einrichtungen geeignet, auch in privaten Einrichtungen und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das Gebäude versorgt, die für Haushaltszwecke genutzt werden.
Oberwellenemissionen IEC 61000-3-2	Nicht anwendbar	
Spannungsschwankungen Flackeremissionen IEC 61000-3-3	Nicht anwendbar	



## Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Immunität für alle GERÄTE und SYSTEME

Die Sleep Mask ist für den Gebrauch in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Kunden oder Anwender der Sleep Mask sollte sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Prüfung der Immunität	IEC 60601 Test-Level	Compliance-Level	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
Elektrostatisch Elektrostatische Entladung (ESD)  IEC 61000-4-2	± 8 kV Kontakt  ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 8 kV Luft	± 8 kV Kontakt  ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 8 kV Luft	Die Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikfliesen sein. Wenn es Böden mit synthetischem Material sind, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Elektrostatisch elektrische Störgrößen/Burst  IEC 61000-4-4	±2 kV für Strom Versorgungsleitungen  ±1 kV für Eingangs-/Ausgangsleitungen	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein.
Überspannung  IEC 61000-4-5	± 1 kV Differenzmodus  ± 2 kV Gleichtakt	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein.
Spannungsabfälle, kurze Unterbrechungen und Spannungsschwankungen an den Eingangsleitungen der Stromversorgung  IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 Zyklus g) Bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315°  0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einzelphase: bei 0°  0 % UT; 250/300 Zyklus	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein. Wenn der Benutzer des Sleep Mask während Unterbrechungen der Netzstromversorgung einen fortgesetzten Betrieb benötigt, wird empfohlen, das Sleep Mask von einer unterbrechungsfreien Stromversorgung oder einer Batterie mit Strom zu versorgen.
Netzfrequenz (50/60 Hz) magnetisches Feld  IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetfelder mit Leistungsfrequenz sollten auf einem Niveau liegen, das für einen typischen Standort in einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung charakteristisch ist.

HINWEIS: UT ist die Netzspannung vor der Anwendung des Test-Levels.

Die Sleep Mask ist für den Gebrauch in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Kunden oder Anwender der Sleep Mask sollte sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Prüfung der Immunität	IEC 60601 Test-Level	Compliance-Level	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
<p>Geleitete HF IEC 61000-4-6</p>	<p>3 Vrms 150 kHz bis 80 MHz  6 V bei ISM- und Amateurfunkband zwischen 0,15 MHz und 80 MHz</p>	<p>k. A.</p>	<p>Tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte sollten nicht näher zu irgendeinem Teil des Sleep Mask, einschließlich Kabeln, als im empfohlenen Trennabstand verwendet werden, der sich anhand der für die Frequenz des Senders anwendbaren Gleichung errechnet.</p> <p>Empfohlener Abstand zur Trennung</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>Wobei p die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß dem Hersteller des Senders und d der empfohlene Trennabstand in Metern (m) ist.b</p> <p>Die Feldstärken von festen HF-Transmittern, wie durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung bestimmt,a sollten in jedem Frequenzbereich kleiner sein als der Compliance-Wert.b</p> <p>In der Nähe von Geräten, die mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet sind, kann es zu Störungen kommen:</p> 
<p>Abgestrahlte HF IEC 61000-4-3</p>	<p>10 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz  385 MHz-5785 MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>10 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz  385 MHz-5785 MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>Tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte sollten nicht näher zu irgendeinem Teil des Sleep Mask, einschließlich Kabeln, als im empfohlenen Trennabstand verwendet werden, der sich anhand der für die Frequenz des Senders anwendbaren Gleichung errechnet.</p> <p>Empfohlener Abstand zur Trennung</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>Wobei p die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß dem Hersteller des Senders und d der empfohlene Trennabstand in Metern (m) ist.b</p> <p>Die Feldstärken von festen HF-Transmittern, wie durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung bestimmt,a sollten in jedem Frequenzbereich kleiner sein als der Compliance-Wert.b</p> <p>In der Nähe von Geräten, die mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet sind, kann es zu Störungen kommen:</p> 

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien schließen nicht alle Situationen ein. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

a Die ISM-Bänder (Industrie, Wissenschaft und Medizin) zwischen 150 kHz und 80 MHz sind 6,765 MHz bis 6,795 MHz, 13,553 MHz bis 13,567 MHz, 26,957 MHz bis 27,283 MHz und 40,66 MHz bis 40,70 MHz. Die Amateurfunkbänder zwischen 0,15 MHz und 80 MHz sind 1,8 MHz bis 2,0 MHz, 3,5 MHz bis 4,0 MHz, 5,3 MHz bis 5,4 MHz, 7 MHz bis 7,3 MHz, 10,1 MHz bis 10,15 MHz, 14 MHz bis 14,2 MHz, 18,07 MHz bis 18,17 MHz, 21,0 MHz bis 21,4 MHz, 24,89 MHz bis 24,99 MHz, 28,0 MHz bis 29,7 MHz und 50,0 MHz bis 5,7 MHz 4,0 MHz.

b Feldstärken von festen Sendern wie Basisstationen für Funktelefone (Mobiltelefone/schnurlose Telefone) sowie für Radiofunk, Amateurfunk, AM- und FM-Radiosender und Fernsehsender können theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das Sleep Mask verwendet wird, das oben genannte zulässige HF Compliance-Niveau übersteigt, sollte das Sleep Mask beobachtet werden, um einen normalen Betrieb zu bestätigen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. die Neuorientierung oder Umsetzung des Sleep Mask.

c Im Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke weniger als 3 V/m sein.

## Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und dem GERÄT oder SYSTEM – für EQUIPMENT und GERÄT

Das Sleep Mask ist für den Einsatz in einer elektromagnetischen Umgebung, in der die HF-Störgrößen kontrolliert sind, vorgesehen. Der Kunde oder der Benutzer des Sleep Mask kann helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und des Sleep Mask wie unten angegeben einhält, gemäß der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsausrüstung.

### Trennabstand je nach Frequenz des Senders (m)

Bewertete maximale Ausgangsleistung des Senders (W) W	150 kHz bis 80 MHz außerhalb der ISM- und Amateurfunkbänder	150 kHz bis 80 MHz in ISM- und Amateurfunkbändern	80 MHz bis 800 MHz	800 MHz bis 2,7 GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Bei Sendern mit einer maximalen Ausgangsleistung, die oben nicht aufgeführt ist, kann der empfohlene Trennabstand „d“ in Metern (m) unter Verwendung der für die Frequenz des Senders gültigen Gleichung geschätzt werden, wobei „P“ die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers ist.

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Trennabstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien schließen nicht alle Situationen ein. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

# Familiarisez-vous avec votre Therabody SleepMask

Votre SleepMask et la pochette de transport doivent être lavés avant la première utilisation. Suivez attentivement les instructions de nettoyage incluses pour garder votre masque en bon état.

3 MODES DE VIBRATION FAVORISANT LE SOMMEIL AVEC DES NIVEAUX D'INTENSITÉ RÉGLABLES



Pour commencer, appuyez longuement sur le bouton d'alimentation jusqu'à ce que vous sentiez la vibration.

Appuyez à nouveau pour faire défiler les 6 options de vibration.



## Impulsion

Faible et élevé

Un rythme pulsé doux comme un rythme cardiaque calme et détendu pour aider à réduire le stress et à calmer l'esprit.



## Wave

Faible et élevé

Une oscillation lente comme une douce vague. Suivez votre respiration – inspirez lorsque la vibration s'intensifie et expirez lorsqu'elle se calme, pour aider à vous détendre et à réduire les tensions dans le corps.



## Linéaire

Faible et élevé

Un rythme doux et régulier, comme un bruit blanc matérialisé. Cette subtile distraction ambiante aide à clarifier l'esprit et à détendre les sens.



**Téléchargez l'application Therabody pour écouter gratuitement le contenu de la sonothérapie TheraMind.** Ces pistes audio scientifiquement éprouvées utilisent des techniques de composition spéciales pour vous aider à vous détendre et à dormir.

## Mémoire stockée

Grâce à la fonction de mémorisation, votre SleepMask se souvient du dernier mode de vibration utilisé et le relance automatiquement au prochain démarrage de l'appareil.

# Mises en garde et conseils (Précautions et contre-indications)

## Informations générales

Les produits Therabody sont conçus pour stimuler la santé et le bien-être en tirant parti des capacités naturelles du corps. Therabody offre un éventail de produits qui, en s'appuyant sur la science et la technologie, permettent à leurs utilisateurs de profiter des bienfaits thérapeutiques de divers phénomènes naturels. Ces produits sont destinés à répondre aussi bien aux besoins qu'aux préférences de chacun. Dans certains cas, il est conseillé de modifier la façon dont un instrument est utilisé (précautions). Dans d'autres, il est préférable de ne pas utiliser certains instruments (contre-indications). Avant de vous servir de l'un de nos instruments, veuillez consulter l'intégralité des informations de sécurité pertinentes qui suivent.

## Informations importantes en matière de sécurité

### Utilisation générale de l'appareil

Cet appareil a été conçu pour être utilisé par des personnes en bonne santé. Cet appareil est contre-indiqué et ne doit pas être utilisé par ou sur toute personne ayant des antécédents d'épilepsie, de crises d'épilepsie ou de cardiopathie.

L'appareil n'est pas recommandé aux personnes portant un dispositif électronique implanté (comme un stimulateur cardiaque), une arythmie cardiaque, des tumeurs ou des épisodes aigus de maladies inflammatoires. L'appareil n'est pas recommandé aux personnes souffrant d'artériosclérose, de thromboses ou d'implants dans la région du corps à traiter.

Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil si vous êtes enceinte et/ou si vous allaitez. **Arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil au premier signe d'inconfort.** L'appareil n'est PAS un jouet. Si vous avez des problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil.

## Sécurité, précautions et contre-indications

### Thérapies particulières

Ces recommandations s'appuient sur la consultation d'experts médicaux et de recherches publiées en matière de précautions et de contre-indications à la date d'impression. Pour toute information supplémentaire, veuillez consulter notre site Internet à l'adresse suivante : <https://www.thertherdy.com/us/en-us/contraintions-and-contraindications.html>.

## Précautions :

Une attention particulière est requise dans ces circonstances et vous devrez peut-être modifier votre utilisation de l'appareil. Consultez un professionnel de la santé si vous avez ou soupçonnez l'une des conditions suivantes ou si vous avez des questions.

- Chirurgie ou blessure récentes
- Hypertension (contrôlée)
- Sensations anormales (par exemple, engourdissement)
- Sensibilité à la pression
- Proéminences ou régions osseuses
- Neuropathie périphérique légère
- Il est recommandé de retirer vos lentilles de contact avant d'utiliser l'appareil.
- Le masque doit être bien ajusté, mais ne doit en AUCUN cas restreindre la circulation.

## Contre-indications :

Voici les circonstances dans lesquelles les risques peuvent l'emporter sur les bienfaits. Consultez un professionnel de santé avant toute utilisation.

- Éruption cutanée, plaies ouvertes, ampoules, inflammation locale des tissus, infections, contusions ou tumeurs.
- Hypertension (non contrôlée)
- Maladies vasculaires/artérielles et de la circulation, y compris caillots sanguins, phlébite, thromboses et varices.
- Maladie cardiaque, hépatique ou rénale aiguë ou grave
- Neuropathie périphérique sévère ou autre cause d'atteinte sensorielle
- Troubles de la coagulation
- Troubles du tissu conjonctif
- Médicaments qui peuvent altérer ou fluidifier le sang ou altérer les sensations
- Pression directe sur le site chirurgical ou le matériel
- Stimulateur cardiaque ou DAI
- Antécédents d'embolie



- Allergies aux matériaux de l'appareil (polyester, élasthanne, mousse PU)
- Éviter toute utilisation en cas de douleurs inexplicables

Garantie limitée et service à la clientèle

Pour connaître toutes les informations relatives à la garantie, veuillez consulter la page [www.Therabody.com/warranty](http://www.Therabody.com/warranty).

Une assistance sur nos produits est offerte à notre clientèle par le biais de la page

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>, où les moyens de nous joindre sont précisés.

Garantie limitée uniquement en cas d'achat auprès d'un détaillant autorisé

© 2024 Therabody, Inc. Tous droits réservés.

Brevets sur [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Fabriqué et distribué par :

Therabody, Inc

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

Importateurs :

Therabody International Limited

5th floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublin, Irlande

Therabody UK Limited  
Portsoken House 155-157  
The Minorities, London,  
Royaume-Uni, EC3N 1LJ

#### MISES EN GARDE SUR L'UNITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET MISES EN GARDE FIGURANT DANS CE MANUEL, SUR LE CHARGEUR ET SUR L'APPAREIL AVANT D'UTILISER OU DE RECHARGER L'APPAREIL ET SES ACCESSOIRES.

Lors de l'utilisation de l'appareil, les précautions suivantes doivent toujours être respectées :

1. UTILISER UNIQUEMENT CONFORMÉMENT AUX INSTRUCTIONS. N'utilisez que des accessoires et des pièces de rechange recommandés par Therabody. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer, atténuer ou traiter des maladies. Il s'agit d'un appareil mécanique à la conception avancée qui contient des composants électriques. Tout usage ou entretien inadéquat de ce produit ou de ses accessoires entraîne des risques d'incendie, d'électrocution et de blessures. Le fait de ne pas utiliser et entretenir l'appareil et les accessoires correspondants conformément aux instructions de ce manuel annulera la garantie et pourrait endommager le produit ou provoquer des blessures physiques. Le dispositif est destiné à une utilisation commerciale ou domestique.
2. NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS. L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par de jeunes enfants ou des personnes dont les

capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu des instructions ou une supervision de la part d'une personne responsable de leur sécurité. L'appareil n'est pas un jouet. Ne jouez pas avec ses composants électriques, ne les tordez pas et ne tirez pas dessus. Expliquez aux enfants de ne pas jouer avec l'appareil ou ses accessoires. L'utilisation de cet appareil par des personnes de moins de 18 ans doit se faire sous la surveillance d'un adulte.

3. RECHARGEMENT. Si votre appareil ne s'allume pas, ou si l'indicateur de batterie affiche un niveau de batterie faible, veuillez recharger avant la première utilisation. Chargez la batterie à l'aide du câble USB-C (inclus). Lorsque vous utilisez le câble de charge (inclus), assurez-vous que son connecteur USB-C est complètement inséré dans un adaptateur secteur compatible avant de brancher l'adaptateur sur une prise de courant. Vous pouvez également charger la batterie à l'aide de câbles tiers conformes à l'USB-C, aux réglementations nationales applicables et aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité applicables et la charge avec de tels adaptateurs peut présenter un risque de mort ou de blessure. Ne forcez pas l'insertion du câble. Rechargez complètement l'appareil au moins une fois tous les six mois pour éviter d'endommager l'appareil et la batterie. Débranchez l'adaptateur secteur et le câble de charge en cas d'inutilisation.
4. NE PAS SURCHARGER. Ne laissez pas l'appareil connecté à l'adaptateur secteur pendant plus d'une heure après le chargement complet de la batterie. La batterie intègre un système de protection permettant d'éviter les risques de surcharge. Cependant, la surcharge de la batterie réduit son autonomie au fil du temps.
5. LIEUX DE CHARGE APPROPRIÉS. Assurez-vous que le voyant LED de la batterie est ÉTEINT avant de mettre votre appareil en charge. Insérez le câble USB-C dans le port (derrière le bouton marche/arrêt) pour charger l'appareil. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant qu'il charge. Évitez tout contact cutané avec le connecteur USB-C lorsqu'il est branché à une source d'alimentation, il pourrait provoquer un gêne ou des blessures. Ne dormez pas et ne vous asseyez pas sur le connecteur USB-C. L'appareil doit être rechargé à l'intérieur, dans un endroit sec et aéré. Ne pas charger l'appareil à l'extérieur, dans une salle de bains ou à moins de 3,1 mètres d'une baignoire ou d'une piscine. N'utilisez pas l'appareil ou le chargeur sur des surfaces mouillées et n'exposez pas le chargeur à l'humidité, la pluie ou la neige. N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible dans une atmosphère explosive (émanations gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables). Une telle utilisation pourrait causer des étincelles et éventuellement un incendie.
6. DÉBRANCHER LE CHARGEUR. Tirez sur la prise, et non sur le cordon, pour éviter d'endommager la prise ou le cordon. Ne soulevez jamais le chargeur par le cordon. Tenez le cordon à l'écart de la chaleur, d'huiles ou de rebords tranchants. Ne tirez pas sur le cordon du chargeur et ne le soumettez pas à une tension excessive. Ne manipulez pas le chargeur, les stations de charge ou l'appareil avec les mains mouillées. Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation électrique immédiatement après l'utilisation et avant le nettoyage. Rangez le câble pour vous assurer qu'il n'est pas piétiné, qu'on ne trébuche pas dessus, ou qu'il n'est pas soumis à d'autres formes de dommages. N'utilisez pas un adaptateur d'alimentation ou un câble de chargement qui a reçu un coup violent, qui est tombé, qui a été écrasé ou qui a été endommagé de quelque manière que ce soit. Pour un stockage de longue durée, assurez-vous que la batterie soit complètement rechargée.
7. UTILISATION ET SENSIBILITÉS CUTANÉES. Ajustez la sangle pour qu'elle s'adapte confortablement à ta tête. L'appareil doit s'aligner parfaitement avec vos tempes et reposer confortablement sur l'arête de votre nez. Réglez toujours l'appareil lorsqu'il est éteint. Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour éteindre l'appareil. Assurez-vous que le voyant LED

d'état de la batterie est ÉTEINT. Cessez d'utiliser l'appareil si vous ressentez une gêne. Utilisez l'appareil sur une peau propre et sèche. Démaquillez-vous avant d'utiliser l'appareil. Certaines personnes peuvent présenter des réactions à certains matériaux utilisés dans les dispositifs portables s'ils sont en contact prolongé avec la peau. Cela peut être dû à des allergies, à des facteurs environnementaux, à une exposition prolongée à des irritants comme la sueur ou à d'autres causes. Vous pouvez être plus susceptible de ressentir une irritation en utilisant un appareil à porter sur soi si vous êtes sujet(te) à des allergies ou si vous présentez d'autres sensibilités. Si vous présentez des sensibilités connues, faites particulièrement attention lorsque vous utilisez l'appareil et ses accessoires. Si vous constatez des rougeurs, des gonflements, des démangeaisons ou toute autre irritation ou gêne cutanée autour ou sous la zone d'action de l'appareil, retirez-le et consultez votre médecin avant de l'utiliser à nouveau. Une utilisation continue de l'appareil, même après la disparition des symptômes, peut entraîner la réapparition ou l'aggravation de l'irritation.




8. NE PAS UTILISER SOUS UNE COUVERTURE OU UN OREILLER. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une décharge électrique ou une blessure.






9. ENTRETIEN ET RÉPARATION DE L'APPAREIL. Retirez vos lunettes ou vos lentilles de contact avant d'utiliser l'appareil. Manipulez l'appareil avec précaution. L'appareil contient des composants électroniques qui peuvent être endommagés en cas de chute, de brûlure, de perforation ou d'écrasement. Ne démontez pas l'appareil et n'essayez pas de le réparer vous-même. Le démontage de l'appareil peut l'endommager, nuire à son étanchéité et provoquer des blessures. Si l'appareil est endommagé ou en cas de dysfonctionnement, contactez le service à la clientèle de Therabody. La garantie est nulle si les batteries, le chargeur ou l'appareil sont démontés ou si l'un des composants est retiré. Ne les utilisez pas s'ils sont endommagés car ils peuvent provoquer des blessures. Évitez toute exposition importante à la poussière ou au sable. Ne percez pas et n'endommagez pas l'appareil. Une perforation de l'appareil peut entraîner des dysfonctionnements.

10. INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE. La couche externe dotée de composants électroniques n'est PAS étanche ni lavable en machine. Nettoyez la couche externe, la sangle élastique et le tissu latéral avec un chiffon humide non pelucheux pour éliminer les taches, la saleté, le maquillage, l'encre, les acides ou les aliments acides. N'utilisez pas de chiffon imbibé d'eau pour nettoyer l'appareil. Seule la couche interne est lavable en machine. Retirez délicatement la couche interne de l'appareil et mettez SEULEMENT cet élément à la machine à laver. Lavez-la à froid en machine avec un détergent doux en utilisant le cycle de lavage délicat. Une fois le cycle de lavage terminé, retirez-la de la machine à laver et posez-la à plat pour qu'elle sèche complètement à l'air libre (cela peut prendre jusqu'à 8 heures ou plus selon les conditions). NE mettez PAS la couche interne dans la sècheuse, car la chaleur pourrait endommager le tissu. Attendez qu'elle soit complètement sèche avant de la réassembler sur l'appareil. N'essorez, ne tordez ou ne pressez PAS la couche interne pour la faire sécher. Un appareil correctement nettoyé ne doit présenter aucun signe visible de débris ou d'humidité.

11. RANGEMENT DE L'APPAREIL ET DE SES ACCESSOIRES. Rangez le tout dans un endroit frais et sec. Ne rechargez l'appareil que lorsque la température ambiante est comprise entre 10 °C et 40 °C. Ne rangez pas l'appareil ou le câble de charge dans un endroit où la température peut dépasser 40 °C, par exemple en plein soleil, dans un véhicule ou dans un bâtiment en tôle en été.

12. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL. Cet appareil contient une batterie lithium-ion et il faut faire preuve de précaution lors de la mise au rebut de l'appareil. Avant la mise au rebut de cet appareil, veuillez consulter la réglementation locale relative à la mise au rebut des batteries au lithium-ion. La méthode de mise au rebut habituelle consiste à recycler l'ensemble de l'appareil.

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Ne pas nettoyer à sec	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas sécher au sèche-linge	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas blanchir	Couche interne amovible + pochette de transport
	Ne pas repasser	Couche interne amovible + pochette de transport
IP 22	Degré de protection contre la pénétration d'eau	Sur l'étiquette de classe
	Lire les instructions avant utilisation	Sur l'étiquette de classe
	Niveau de protection de la pièce appliquée de type BF	Sur l'étiquette de classe
	Therabody, Inc. 1640 boulevard S. Sepulveda Suite 300 Los Angeles, CA 90025	Sur l'étiquette de classe

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Identification unique des dispositifs (IUD)	Emballage
	Collecte séparée des équipements électriques et électroniques usagés. Remarque : pour plus d'informations sur la mise au rebut de l'équipement, de ses pièces et accessoires, veuillez contacter votre distributeur local.	Sur l'étiquette de classe
	Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette du vêtement
	IC (Canada)	Sur l'étiquette du vêtement
	RCM	Sur l'étiquette du vêtement

**Directive et déclaration du fabricant : émissions électromagnétiques**

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du Sleep Mask de s'assurer que cet instrument est bien utilisé dans un tel environnement.

FR

Test d'émission	Conformité	Environnement électromagnétique : directives
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Sleep Mask n'utilise d'énergie RF que pour son fonctionnement interne. Ses émissions radio sont donc très faibles. Elles sont peu susceptibles d'occasionner des interférences qui pourraient affecter d'éventuels appareils électroniques situés à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Le Sleep Mask peut être utilisé sur tout type de site, y compris les habitations résidentielles et les sites directement raccordés au réseau électrique public à basse tension qui alimente les bâtiments à usage domestique.
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Non applicable	
Fluctuations de tension Papillotement CEI 61000-3-3	Non applicable	

## Conseils et déclaration du fabricant au sujet de l'immunité électromagnétique en rapport à tous les ÉQUIPEMENTS et SYSTÈMES

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du Sleep Mask de s'assurer que cet instrument est bien utilisé dans un tel environnement.

Test d'immunité	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique : directives
Électricité statique décharge (DES) CEI 61000-4-2	Contact $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV air	Contact $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Électricité statique Transitoire/surcharge CEI 61000-4-4	$\pm 2$ kV pour l'alimentation lignes d'approvisionnement $\pm 1$ kV pour les lignes d'entrée/sortie	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique type.
Surcharge CEI 61000-4-5	$\pm 1$ kV mode différentiel $\pm 2$ kV mode commun	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique type.
Baisses de tension, brèves interruptions et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation CEI 61000-4-11	0 % UT ; 0,5 cycle g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315°. 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; cycle 250/300	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique typique. Pour les utilisateurs du Sleep Mask qui ont besoin de maintenir leur instrument en fonctionnement pendant les coupures de courant affectant leur réseau, il est conseillé de recourir à un onduleur ou à un générateur comme source d'alimentation.
Fréquence d'alimentation (50/60 Hz) champ magnétique CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques de fréquence industrielle doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement typique dans un environnement commercial ou domestique type.

REMARQUE UT est la tension secteur CA avant l'application du niveau de test.

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du Sleep Mask de s'assurer que cet instrument est bien utilisé dans un tel environnement.

Test d'immunité	Niveau d'essai CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique : directives
RF par conduction CEI 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz  6 V en bande ISM et bandes radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	N/A	N'utilisez pas d'équipements de communication radio mobiles trop près d'une partie quelconque du Sleep Mask, câbles compris. La distance minimale de séparation recommandée est calculable à partir de l'équation pertinente pour la fréquence de l'émetteur concerné.  Distance d'éloignement recommandée  $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$  $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$
RF rayonnée CEI 61000-4-3	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz  385 MHz-5785 MHz Spécifications de test concernant l'immunité des ports du boîtier aux équipements de communication sans fil RF (Reportez-vous au tableau 9 de la norme IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz  385 MHz-5785 MHz Spécifications de test concernant l'immunité des ports du boîtier aux équipements de communication sans fil RF (Reportez-vous au tableau 9 de la norme IEC 60601-1-2:2014)	p représente la puissance nominale maximale de sortie de l'émetteur, en watts (W), spécifiée par le fabricant de l'émetteur ; d représente la distance de séparation recommandée, en mètres (m).b  Les émetteurs radio fixes doivent produire une intensité de champ inférieure au seuil de compatibilité pour chaque plage de fréquences.b Ces intensités sont à déterminer par une étude électromagnétique sur le site concerné.a  Des interférences peuvent se produire à proximité de l'équipement marqué du symbole suivant :



REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquences la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. L'électromagnétisme est affecté par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

a Les bandes ISM (industrielles, scientifiques et médicales) comprises entre 150 kHz et 80 MHz sont de 6,765 MHz à 6,795 MHz ; 13,553 MHz à 13,567 MHz ; 26,957 MHz à 27,283 MHz et 40,66 MHz à 40,70 MHz. Les bandes radio amateur entre 0,15 MHz et 80 MHz sont de 1,8 MHz à 2,0 MHz, 3,5 MHz à 4,0 MHz, 5,3 MHz à 5,4 MHz, 7 MHz à 7,3 MHz, 10,1 MHz à 10,15 MHz, 14 MHz à 14,2 MHz, 18,07 MHz à 18,17 MHz, 21,0 MHz à 21,4 MHz, 24,89 MHz à 24,99 MHz, 28,0 MHz à 29,7 MHz et 50,0 MHz à 54,0 MHz.

Théoriquement, il n'est pas possible de prédire avec précision l'intensité du champ d'un émetteur fixe, comme une station radio de base (pour la téléphonie sans fil, les radios mobiles terrestres et les radioamateurs), une station de radiodiffusion AM ou FM ou une station de télédiffusion. Pour analyser les effets des émetteurs radio fixes sur l'environnement électromagnétique d'un site, une étude électromagnétique du site est à envisager. Si le Sleep Mask est utilisé à un endroit où l'intensité mesurée du champ dépasse le seuil de compatibilité radio pertinent ci-dessus, il convient de surveiller le Sleep Mask pour vérifier qu'il fonctionne normalement. Si un fonctionnement anormal est constaté, il peut être nécessaire de prendre certaines mesures, comme orienter le Sleep Mask dans une autre direction ou l'utiliser à un autre endroit.

c Sur la plage de fréquences 150 kHz à 80 MHz, les valeurs de champ doivent être inférieures à 3V/m.

FR

## Distances de séparation recommandées entre l'équipement de communication RF portable et mobile et l'EQUIPEMENT ou SYSTÈME

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique où les perturbations dues aux émetteurs radio sont maîtrisées. Nos clients et les utilisateurs du Sleep Mask peuvent contribuer à prévenir les interférences électromagnétiques. Pour ce faire, il convient de maintenir une distance minimale entre les équipements de communication radio portables et mobiles (les émetteurs) et le Sleep Mask. Suivez les recommandations ci-dessous, en fonction de la puissance maximale de sortie de l'équipement de communication concerné.

### Distance d'éloignement en fonction de la fréquence de l'émetteur (m)

Sortie maximale nominale de l'émetteur mec.	150 kHz à 80 MHz en dehors des bandes ISM et radioamateur	150 kHz à 80 MHz dans les bandes ISM et radioamateur	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,7 GHz
		$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance d'éloignement recommandée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P est la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance d'éloignement pour la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

# Scopri Therabody SleepMask

SleepMask e custodia da viaggio devono essere lavati prima del primo utilizzo. Segui attentamente le istruzioni di pulizia incluse per mantenere la maschera in buone condizioni.

3 MODELLI DI VIBRAZIONE CHE INDUCONO IL SONNO CON LIVELLI DI INTENSITÀ REGOLABILI



Per iniziare, tieni premuto a lungo il pulsante di accensione finché non senti la vibrazione.

Premi di nuovo per scorrere tra le 6 opzioni di vibrazione.



## A pulsazione

Basso e Alto

Un ritmo dolce e pulsante, simile a un battito cardiaco calmo e rilassato, che aiuta a ridurre lo stress e a calmare la mente.



## A onda

Basso e Alto

Una lenta ascesa e discesa, come un'onda che scorre dolcemente. Segui il tuo respiro: inspira quando la vibrazione aumenta ed espira quando diminuisce, per rilassarti e ridurre la tensione nel corpo.



## Costante

Basso e Alto

Un ritmo gentile e costante, come il rumore bianco in forma fisica. Questa delicata distrazione ambientale aiuta a liberare la mente e rilassare i sensi.



## Scarica l'app Therabody per ascoltare gratuitamente i contenuti della terapia del suono TheraMind.

Queste tracce audio supportate dalla scienza utilizzano tecniche di composizione speciali per aiutarti a rilassarti e dormire.

## Memoria archiviata

Con la funzione di memoria archiviata, la tua SleepMask ricorderà l'ultimo schema di vibrazione utilizzato, così, la prossima volta che lo accenderai, inizierà lo stesso schema.



# Avvertenze e indicazioni (precauzioni e controindicazioni)

## Informazioni generali

I prodotti Therabody sono concepiti per favorire la naturale capacità del corpo di raggiungere la salute e il benessere. Grazie alla scienza e alla tecnologia, la gamma di prodotti Therabody consente alle persone di accedere ai benefici terapeutici di svariati fenomeni naturali per soddisfare le loro esigenze e le loro preferenze. In alcuni casi si consiglia di modificare il modo in cui vengono utilizzati i dispositivi (precauzioni) o non è appropriato utilizzare determinati dispositivi (controindicazioni). Prima dell'uso, leggere attentamente le seguenti informazioni sulla sicurezza del dispositivo.

## Informazioni importanti sulla sicurezza

Uso generale del dispositivo

Il presente dispositivo è destinato all'uso da parte di soggetti che godono di buona salute. Questo dispositivo è controindicato e non deve essere utilizzato da o su persone con una storia di epilessia, convulsioni o cardiopatia.

Il dispositivo non è consigliato a persone che abbiano un dispositivo elettronico impiantato (come un pacemaker), aritmie cardiache, tumori o episodi acuti di malattie infiammatorie. Il dispositivo non è consigliato a chi soffre di arteriosclerosi, trombosi o ha impianti nella regione corporea oggetto di trattamento.

In caso di gravidanza e/o allattamento, consultare il proprio medico prima di utilizzare il dispositivo. **Interrompere immediatamente l'uso del dispositivo al primo segnale di disagio.** Il dispositivo NON è un giocattolo. In caso di perplessità di ordine medico, consultare il proprio medico prima di utilizzare il dispositivo.

## Sicurezza, precauzioni e controindicazioni

### Terapie specifiche

Queste raccomandazioni derivano dalla consultazione di esperti medici e da ricerche pubblicate sulle precauzioni e controindicazioni alla data di stampa. Per informazioni aggiornate, visitare il sito <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Precauzioni:

In queste circostanze si deve prestare la dovuta attenzione e potrebbe essere necessario modificare l'uso del dispositivo. Consultare un medico nel caso in cui si abbia o si sospetti di avere, al momento attuale, una delle seguenti condizioni o in caso di dubbi.

- Lesione o intervento chirurgico recenti
- Ipertensione (controllata)
- Sensazioni anomale (ad es. intorpidimento)
- Sensibilità alla pressione
- Protuberanze o zone ossee
- Neuropatia periferica lieve
- Si consiglia di rimuovere le lenti a contatto prima di utilizzare il dispositivo
- Questo dispositivo deve aderire perfettamente, ma NON deve in alcun modo limitare la circolazione

### Controindicazioni:

Di seguito sono elencate le circostanze in cui i potenziali rischi possono superare i benefici. Consultare un medico prima dell'uso.

- Eruzione cutanea, ferite aperte, vesciche, infiammazione dei tessuti locali, infezioni, lividi o tumori
- Ipertensione (non controllata)
- Malattie vascolari/arteriose e circolatorie, tra cui coaguli di sangue, flebite, trombosi e vene varicose
- Malattia cardiaca, epatica o renale acuta o grave
- Grave neuropatia periferica o altra causa di compromissione sensoriale
- Disturbi emorragici
- Disturbi del tessuto connettivo
- Farmaci che possono alterare o fluidificare il sangue o alterare le sensazioni
- Pressione diretta sul sito chirurgico o su altro dispositivo
- Pacemaker o ICD
- Anamnesi di embolia
- Allergia al materiale del dispositivo (poliestere, spandex, PU espanso)
- Non utilizzare in presenza di dolore immotivato al braccio

Garanzia limitata e servizio clienti

Per informazioni dettagliate sulla garanzia, si prega di visitare il sito [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty). Ai clienti che necessitano di assistenza per il prodotto si consiglia di visitare <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> per i metodi di contatto disponibili.

Garanzia limitata solo a fronte di acquisto presso un rivenditore autorizzato

© 2024 Therabody, Inc. Tutti i diritti riservati.

Brevetti su [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Produttore/Distributore:

Therabody, Inc.  
1640 S Sepulveda, Suite 300  
Los Angeles, CA 90025

Importatori:

Therabody International Limited  
5° piano, 40 Mespil Road,  
DO4C2N4 Dublino, Irlanda

Therabody UK Limited  
Portsoken House 155-157  
The Minorities, Londra,  
Regno Unito, EC3N1LJ

#### AVVERTENZE SUL DISPOSITIVO

PRIMA DI UTILIZZARE O CARICARE IL DISPOSITIVO E I SUOI ACCESSORI, LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE IN QUESTO MANUALE, SUL CARICABATTERIA E SUL DISPOSITIVO.

Durante l'uso del dispositivo, è necessario osservare le seguenti precauzioni:

1. **USARE SOLO COME INDICATO.** Usare solo gli accessori e le parti di ricambio consigliati da Therabody. Questo dispositivo non è destinato a diagnosticare, alleviare i sintomi o trattare malattie. Si tratta di uno strumento meccanico avanzato dotato di componenti elettrici. Se il dispositivo e gli accessori non vengono usati o conservati correttamente, sussiste il rischio di incendio, scosse elettriche o lesioni. Se non si utilizzano il dispositivo e gli accessori corrispondenti e non se ne effettua la manutenzione secondo le istruzioni riportate in questo manuale, la garanzia risulterà invalidata e potrebbero verificarsi danni al prodotto o lesioni fisiche. Il dispositivo è destinato a uso commerciale e domestico.
2. **NON ADATTO AI BAMBINI.** Il dispositivo non è destinato all'uso da parte di bambini o persone con capacità fisiche, sensoriali o intellettive ridotte, ovvero prive di esperienza e conoscenze, a meno che non si trovino sotto la supervisione o il controllo di una persona responsabile. Il dispositivo non è un giocattolo. Non giocare con il dispositivo, non piegare né tirare i componenti elettrici. Avvisare i bambini di non giocare con il dispositivo o gli accessori. L'uso del dispositivo da parte di minori di 18 anni deve avvenire sotto

la supervisione di un adulto.

3. **RICARICA.** Se il dispositivo non si accende o se l'indicatore della batteria segnala un livello di carica basso, ricaricare il dispositivo prima di utilizzarlo per la prima volta. Caricare la batteria con il cavo USB-C (incluso). Quando si usa il cavo di ricarica (incluso), assicurarsi che il connettore USB-C sia completamente inserito in un alimentatore compatibile prima di collegare l'adattatore a una presa di corrente. È inoltre possibile caricare la batteria con cavi di terze parti conformi a USB-C, alle normative nazionali vigenti e agli standard di sicurezza internazionali e regionali. Altri adattatori potrebbero non soddisfare gli standard di sicurezza applicabili e la ricarica con tali adattatori potrebbe comportare il rischio di morte o lesioni. Non forzare il cavo in posizione. Caricare completamente il dispositivo almeno una volta ogni sei mesi per evitare danni al dispositivo e alla batteria. Scollegare l'alimentatore e il cavo di ricarica quando non sono in uso.

4. **NON SOVRACCARICARE.** Non lasciare il dispositivo collegato all'alimentatore per più di un'ora dopo il completamento della ricarica. La batteria è dotata di un sistema di protezione che evita il rischio di sovraccarico. Tuttavia, il sovraccarico può ridurre la durata nel tempo.

5. **AMBIENTI DI RICARICA.** Assicurarsi che la spia LED di stato della batteria sia SPENTA prima di ricaricare. Inserire il cavo USB-C nella porta (dietro il pulsante di accensione) per caricare il dispositivo. Non utilizzare il dispositivo durante la ricarica. Evitare il contatto con la pelle quando l'USB-C è collegata a una fonte di alimentazione in quanto potrebbe causare disagio o lesioni. Non dormire o sedersi sul connettore USB-C. Il dispositivo deve essere caricato all'interno, in luoghi ben ventilati e asciutti. Non caricare il dispositivo all'esterno, in bagno o entro 3,1 metri (10 piedi) da vasche o piscine. Non usare il dispositivo o il caricabatteria su superfici bagnate e non esporre il caricabatteria a umidità, pioggia o neve. Non usare il dispositivo o il caricabatteria compatibile in presenza di atmosfere esplosive (fumi gassosi, polvere, grano, polveri metalliche o materiali infiammabili). Potrebbero generarsi scintille e, di conseguenza, incendi.

6. **PER SCOLLEGARE IL CARICABATTERIA.** Tirare la spina, non il cavo, al fine di ridurre il rischio di danni a spina e cavo. Non trasportare mai il caricabatteria prendendolo per il cavo. Tenere lontano il cavo da calore, olio e spigoli. Non tirare il cavo del caricabatteria, né sottoporlo a sforzi. Non toccare il caricabatteria, i terminali o il dispositivo con le mani bagnate. Scollegare sempre il dispositivo dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima della pulizia. Conservare il cavo per assicurarsi di non calpestarlo, inciampare o provocare danni o sollecitazioni. Non utilizzare un alimentatore o un cavo di ricarica che abbia subito un urto violento, sia caduto, sia stato calpestato o danneggiato in qualsiasi modo. Se il dispositivo viene riposto per un lungo periodo, la batteria deve essere interamente carica.

7. **USO E SENSIBILITÀ CUTANEA.** Regolare la cinghia per adattarla comodamente alla testa. Il dispositivo deve essere perfettamente allineato con le tempie e posizionato comodamente sul ponte nasale. Regolare sempre il dispositivo quando è SPENTO. Premere e tenere premuto il pulsante di alimentazione per spegnere il dispositivo. Assicurarsi che il LED di stato della batteria sia SPENTO. Interrompere l'uso del dispositivo se si avverte disagio. Utilizzare il dispositivo sulla pelle pulita e asciutta. Rimuovere il trucco prima di utilizzare il dispositivo. Alcune persone possono manifestare reazioni a determinati materiali utilizzati nei dispositivi indossabili che vengono a contatto prolungato con la pelle. Ciò può essere dovuto ad allergie, fattori ambientali, esposizione prolungata a sostanze irritanti come il sudore o altre cause. Se si soffre di allergie o si ha altre sensibilità, è più probabile che i dispositivi indossabili provochino irritazioni. Se si soffre di sensibilità nota, prestare particolare attenzione quando si utilizzano il dispositivo e gli accessori. Se si avverte arrossamento, gonfiore, prurito o qualsiasi altra irritazione o fastidio sulla pelle attorno o sotto il dispositivo, rimuovere

il dispositivo e consultare il medico prima di riprendere a indossarlo. L'uso continuato, anche dopo la scomparsa dei sintomi, può provocare una nuova o maggiore irritazione.








8. **NON UTILIZZARE SOTTO COPERTE E CUSCINI.** Può verificarsi un surriscaldamento, che può provocare incendi, scosse elettriche o lesioni.


9. **CURA E ASSISTENZA PER IL DISPOSITIVO.** Togliere gli occhiali prima di utilizzare il dispositivo. Si consiglia di rimuovere le lenti a contatto prima di utilizzare il dispositivo. Maneggiare il dispositivo con cura. Il dispositivo contiene componenti elettronici che possono danneggiarsi in caso di caduta, bruciatura, perforazione o schiacciamento. Non smontare il dispositivo o tentare di riparare il dispositivo autonomamente. Lo smontaggio del dispositivo potrebbe danneggiarlo, comportare la perdita di resistenza all'acqua e causare lesioni. Se il dispositivo è danneggiato o se si verificano malfunzionamenti, contattare il Servizio clienti Therabody. Se il dispositivo, le batterie o il caricabatteria vengono smontati o se alcune parti vengono rimosse, la garanzia sarà invalidata. Non utilizzare se danneggiati poiché potrebbero causare lesioni. Evitare l'esposizione a polvere o sabbia. Non forare o danneggiare il dispositivo. La perforazione del dispositivo può causare un funzionamento errato.

10. **ISTRUZIONI PER LA PULIZIA.** Lo strato elettronico esterno **NON** è impermeabile o lavabile in lavatrice. Pulire lo strato esterno, l'elastico e il tessuto laterale con un panno umido privo di lanugine per rimuovere macchie, sporco, trucco, inchiostro, acidi o cibi acidi. Non utilizzare un panno imbevuto d'acqua per pulire il dispositivo. Solo lo strato interno è lavabile in lavatrice. Rimuovere con attenzione lo strato interno dal dispositivo e mettere in lavatrice **SOLO** lo strato interno. Lavare in lavatrice lo strato interno a freddo con un detersivo delicato utilizzando il ciclo di lavaggio delicato. Dopo aver completato il ciclo di lavaggio, rimuovere lo strato interno dalla lavatrice e stenderlo ad asciugare completamente all'aria (fino a 8 ore o più a seconda delle condizioni). **NON** mettere lo strato interno nell'asciugatrice, poiché il calore potrebbe danneggiare il tessuto. Attendere che sia completamente asciutto prima di rimontare il dispositivo. **NON** strizzare, torcere o comprimere lo strato interno per asciugarlo. Un dispositivo pulito correttamente non deve avere segni visibili di detriti o umidità.

11. **CONSERVAZIONE DEL DISPOSITIVO E DEGLI ACCESSORI.** Conservare in un luogo fresco e asciutto. Caricare il dispositivo solo quando la temperatura ambiente è compresa tra 40 °C/104 °F e 10 °C/50 °F. Non conservare il dispositivo o il cavo di ricarica in luoghi in cui le temperature possono superare 40°C/104°F, ad esempio sotto la luce solare diretta, in un veicolo o in una struttura metallica durante l'estate.

12. **SMALTIMENTO DEL DISPOSITIVO.** Questo dispositivo contiene una batteria agli ioni di litio ed è necessario prestare attenzione durante lo smaltimento del dispositivo. Prima di smaltire il dispositivo, consultare le leggi e i requisiti locali relativi allo smaltimento della batteria agli ioni di litio. Il metodo di smaltimento preferito è il riciclo dell'intero dispositivo.

Etichetta	Descrizione	Posizione dell'etichetta
	Non lavare a secco	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON ASCIUGARE IN ASCIUGATRICE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON CANDEGGIARE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
	NON STIRARE	Strato interno rimovibile + custodia da viaggio
IP 22	Grado di protezione contro l'ingresso di acqua	Sull'etichetta di classificazione
	Leggere le istruzioni prima dell'uso	Sull'etichetta di classificazione
	Livello di protezione parte applicata tipo BF	Sull'etichetta di classificazione
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	Sull'etichetta di classificazione

Etichetta	Descrizione	Posizione dell'etichetta
	Numero d'identificazione univoco del dispositivo (UDI)	Imballaggio
	Raccolta differenziata per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Nota: per ulteriori informazioni sullo smaltimento delle apparecchiature, delle relative parti e accessori, contattare il distributore locale.	Sull'etichetta di classificazione
	Marchio UKCA per il Regno Unito	Sull'etichetta dell'indumento
	IC (Canada)	Sull'etichetta dell'indumento
	RCM	Sull'etichetta dell'indumento

#### Sleep Mask

Requisito IEC 60601-1 e IEC60601-11 (Avvertenza) --- Per i dispositivi medici rivolgersi a Stati Uniti, California  
Questo dispositivo appartiene alle apparecchiature Classe II con componente di tipo BF. È conforme agli standard di sicurezza degli apparecchi elettromedicali (IEC 60601-1).

Questo dispositivo è inoltre conforme allo standard medico EMC (IEC 60601-1-2).

Il dispositivo è stato testato ed è risultato conforme ai limiti di compatibilità elettromagnetica (EMC) per i dispositivi medici secondo IEC 60601-1-2:2014. Questi limiti sono studiati per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un tipico impianto medicale.

1\* **ATTENZIONE:** evitare l'uso di questa apparecchiatura adiacente o impilata con altre apparecchiature perché potrebbe causare un funzionamento improprio. Se tale uso è necessario, questa e le altre apparecchiature devono essere sottoposte a osservazione per verificare che funzionino normalmente.

2\* **AVVERTENZA:** l'uso di accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli specificati o forniti dal produttore di questa apparecchiatura potrebbe comportare un aumento delle emissioni elettromagnetiche o una riduzione dell'immunità elettromagnetica di questa apparecchiatura e comportare un funzionamento improprio.

3\* **AVVERTENZA:** le apparecchiature di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche come cavi dell'antenna e antenne esterne) devono essere utilizzate a una distanza non inferiore a 30 cm (12 pollici) da qualsiasi parte dell'APPARECCHIATURA ELETTROMEDICALE, compresi i cavi specificati dal produttore. In caso contrario, potrebbe verificarsi un degrado delle prestazioni dell'apparecchiatura.

Indicazioni e dichiarazione del produttore – Emissioni elettromagnetiche

Sleep Mask è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di Sleep Mask deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.

Test delle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico: guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Sleep Mask utilizza l'energia RF solo per le sue funzioni interne. Le sue emissioni RF sono pertanto molto basse ed è improbabile che causino interferenze con apparecchi elettronici vicini.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	Sleep Mask è adatto all'uso in tutte le strutture, incluse le strutture domestiche e quelle direttamente collegate alla rete pubblica di alimentazione a bassa tensione che rifornisce gli edifici utilizzati per scopi domestici.
Emissioni di correnti armoniche IEC 61000-3-2	Non applicabile	
Fluttuazioni di tensione emissioni di sfarfallio IEC 61000-3-3	Non applicabile	

## Indicazioni e dichiarazione del produttore – Immunità elettromagnetica – per tutte le APPARECCHIATURE e i SISTEMI

Sleep Mask è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di Sleep Mask deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.

Prova di immunità	Livello di prova IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico: guida
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	A contatto $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV aria	A contatto $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV aria	I pavimenti devono essere rivestiti in legno, cemento o piastrelle di ceramica. Se i pavimenti sono rivestiti in materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere pari almeno al 30%.
Scarica veloci/burst IEC 61000-4-4	$\pm 2$ kV per linee di alimentazione $\pm 1$ kV per linee in ingresso/uscita	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico.
Sovratensione transitoria IEC 61000-4-5	$\pm 1$ kV modo differenziale $\pm 2$ kV modo comune	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico.
Calli di tensione, brevi interruzioni e variazioni di tensione sulle linee di alimentazione in ingresso IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cicli g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; 250/300 cicli	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico. Se l'utente del Sleep Mask necessita di un funzionamento continuo durante le interruzioni della rete elettrica, si consiglia di alimentare il Sleep Mask con un gruppo di continuità o una batteria.
Frequenza di alimentazione (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I campi magnetici alla frequenza di rete devono essere ai livelli caratteristici di un tipico ambiente commerciale o domestico.

NOTA: UT è la tensione di rete CA prima dell'applicazione del livello di test.

Sleep Mask è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di Sleep Mask deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.

Prova di immunità	Livello di prova IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico: guida
<p>RF condotta IEC 61000-4-6</p>	<p>3 Vrms da 150 kHz a 80 MHz</p> <p>6 V in bande ISM e radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz</p>	<p>N/D</p>	<p>Gli apparecchi di comunicazione RF portatili e mobili devono essere usati a una distanza da qualsiasi componente del Sleep Mask, inclusi i cavi, non inferiore alla distanza di separazione consigliata, calcolata mediante l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore.</p> <p>Distanza di separazione consigliata</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>dove p è la potenza di uscita massima del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore del trasmettitore e d è la distanza di separazione consigliata in metri (m).b</p> <p>Le intensità di campo dei trasmettitori RF fissi, determinate da un'indagine elettromagnetica del sito, a devono essere inferiori al livello di conformità in ciascuna gamma di frequenze.b</p> <p>Possono verificarsi interferenze nelle vicinanze dell'apparecchiatura contrassegnata dal seguente simbolo:</p>
<p>RF irradiata IEC 61000-4-3</p>	<p>10 V/m da 80 MHz a 2,7 GHz</p> <p>Specifiche del test da 385 MHz a 5.785 MHz per apparecchiature di comunicazione wireless per l'IMMUNITÀ DELL'APERTURA DELL'INVOLUCRO a RF (vedere la tabella 9 di IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>10 V/m da 80 MHz a 2,7 GHz</p> <p>Specifiche del test da 385 MHz a 5.785 MHz per apparecchiature di comunicazione wireless per l'IMMUNITÀ DELL'APERTURA DELL'INVOLUCRO a RF (vedere la tabella 9 di IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>Possono verificarsi interferenze nelle vicinanze dell'apparecchiatura contrassegnata dal seguente simbolo:</p>



NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la gamma di frequenze più elevata.

NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. Il campo elettromagnetico è influenzato dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone.

a Le bande ISM (industriale, scientifica e medicala) tra 150 kHz e 80 MHz vanno da 6,765 MHz a 6,795 MHz; da 13,553 MHz a 13,567 MHz; da 26,957 MHz a 27,283 MHz e da 40,66 MHz a 40,70 MHz. Le bande radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz vanno da 1,8 MHz a 2,0 MHz, da 3,5 MHz a 4,0 MHz, da 5,3 MHz a 5,4 MHz, da 7 MHz a 7,3 MHz, da 10,1 MHz a 10,15 MHz, da 14 MHz a 14,2 MHz, da 18,07 MHz a 18,17 MHz, da 21,0 MHz a 21,4 MHz, da 24,89 MHz a 24,99 MHz, da 28,0 MHz a 29,7 MHz e da 50,0 MHz a 54,0 MHz.

b I punti di forza del campo da trasmettitori fissi, come le stazioni base per radiotelefoni (cellulari/cordless) e radiomobili terrestri, radio amatoriali, trasmissioni radio AM e FM e trasmissioni televisive non possono essere previsti teoricamente con precisione. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori RF fissi, si deve prendere in considerazione un rilevamento elettromagnetico in loco. Se l'intensità del campo misurata nel luogo in cui viene utilizzato Sleep Mask supera il livello di conformità RF applicabile di cui sopra, è necessario osservare Sleep Mask per verificare il normale funzionamento. Qualora si osservino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie ulteriori misure, come il riorientamento o la ricollocazione del Sleep Mask.

c Nella gamma di frequenze da 150 kHz a 80 MHz, le intensità di campo devono essere inferiori a 3 V/m.

## Distanze di separazione raccomandate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e l'APPARECCHIATURA o il SISTEMA - per APPARECCHIATURA e SISTEMI

Sleep Mask è destinato all'uso in un ambiente elettromagnetico in cui i disturbi da RF irradiata siano tenuti sotto controllo. Il cliente o l'utente di Sleep Mask può contribuire a prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra le apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili (trasmettitori) e Sleep Mask come raccomandato di seguito, in base alla potenza massima in uscita dell'apparecchiatura di comunicazione

### Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore m

Potenza nominale massima in uscita del trasmettitore W	da 150 kHz a 80 MHz al di fuori delle bande ISM e radioamatoriali	da 150 kHz a 80 MHz all'interno delle bande ISM e radioamatoriali	da 80 MHz a 800 MHz	da 800 MHz a 2,7 GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Per i trasmettitori con potenza massima in uscita non elencata qui sopra, la distanza di separazione d in metri (m) raccomandata può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza nominale massima in uscita del trasmettitore in watt (W) secondo quanto indicato dal produttore del trasmettitore.

NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la distanza di separazione relativa alla gamma di frequenze più elevata.

NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone.



# Introducción a tu Therabody SleepMask

Debes lavar tu SleepMask y tu bolsa de transporte antes de usarlas por primera vez. Sigue atentamente las instrucciones de limpieza incluidas para mantener tu máscara en buenas condiciones.

3 PATRONES DE VIBRACIÓN QUE INDUCEN EL SUEÑO CON NIVELES DE INTENSIDAD AJUSTABLES



Para comenzar, mantén pulsado el botón de encendido hasta que sientas la vibración.

Pulsa de nuevo para navegar por las 6 opciones de vibración.



## Pulsaciones

Intensidad baja y alta

Un ritmo de pulsos suaves que imita un latido cardíaco tranquilo y relajado para ayudar a reducir el estrés y calmar la mente.



## Ondas

Intensidad baja y alta

Un lento ascenso y descenso como una suave ola ondulante. Síguelo con tu respiración: inhala a medida que la vibración aumenta y exhala a medida que disminuye para ayudar a relajar y reducir la tensión en el cuerpo.



## Constante

Intensidad baja y alta

Un ritmo suave y constante, como el ruido blanco en forma física. Esta sutil distracción ambiental ayuda a despejar la mente y relajar los sentidos.



## Descarga la aplicación de Therabody para escuchar contenido gratuito de terapia de sonido TheraMind.

Estas pistas de audio avaladas por la ciencia utilizan técnicas de composición especiales para ayudarte a relajarte y dormir.

## Memoria almacenada

Con la función de memoria almacenada, tu SleepMask recordará el último patrón de vibración que hayas utilizado para usarlo de nuevo la próxima vez que la enciendas.

# Advertencias y orientaciones (precauciones y contraindicaciones)

## Información general

Los productos Therabody están diseñados para liberar la capacidad natural del cuerpo de alcanzar un estado saludable y de bienestar. A través de la ciencia y la tecnología, el catálogo de productos de Therabody permite a las personas acceder a los beneficios terapéuticos de diferentes fenómenos naturales para satisfacer sus necesidades y preferencias. Habrá ocasiones en las que sea recomendable modificar la forma de usar los dispositivos (precauciones) o en las que no sea adecuado utilizar determinados dispositivos (contraindicaciones). Lee la siguiente información de seguridad del dispositivo en su totalidad antes de su uso.

## Información de seguridad importante

### Uso general del dispositivo

Este dispositivo está diseñado para ser utilizado en personas sanas. Este dispositivo está contraindicado y no debe utilizarse por o en personas con un historial de epilepsia, convulsiones o cardiopatía.

El dispositivo no está recomendado para personas que tengan un dispositivo electrónico implantado (como un marcapasos), arritmia cardíaca, tumores o episodios agudos de enfermedades inflamatorias. Se desaconseja el uso de este dispositivo en personas que tengan arteriosclerosis, trombosis o implantes en la zona del cuerpo que se está tratando.

Consulta con tu médico antes de utilizar el dispositivo si estás embarazada o en periodo de lactancia. **Deja de utilizar el dispositivo de inmediato ante el más mínimo signo de malestar o molestias.** Este dispositivo NO es un juguete. Si tienes alguna duda médica, consúltalo con tu médico antes de usar el dispositivo.

## Seguridad, precauciones y contraindicaciones

### Terapias específicas

Estas recomendaciones se derivan de la consulta con expertos médicos y de la investigación publicada en relación con las precauciones y contraindicaciones vigentes en la fecha de impresión. Para obtener información actualizada, visita nuestra página web <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Precauciones:

En estas circunstancias, es necesario prestar especial atención y es posible que sea necesario modificar el uso del dispositivo. Consulta a un profesional médico si actualmente tienes o sospechas de que puedes tener alguna de las siguientes enfermedades o si tienes alguna pregunta.

- Lesión o cirugía reciente
- Hipertensión (controlada)
- Sensaciones anómalas (p. ej., entumecimiento)
- Sensibilidad a la presión
- Prominencias o regiones óseas
- Neuropatía periférica leve
- Se recomienda que te quites las lentes de contacto antes de usar el dispositivo
- Este dispositivo debe quedar ajustado, pero NO debe obstruir la circulación de ninguna manera

### Contraindicaciones:

Las siguientes son circunstancias en las que los riesgos potenciales pueden ser mayores que los beneficios. Consulte con un profesional médico antes de su uso.

- Erupción cutánea, heridas abiertas, ampollas, inflamación local del tejido, hematomas, infecciones o tumores
- Hipertensión (no controlada)
- Enfermedades vasculares/arteriales y circulatorias, incluyendo coágulos de sangre, flebitis, trombos y venas varicosas
- Enfermedad cardíaca, hepática o renal aguda o grave
- Neuropatía periférica grave u otra causa de deterioro sensorial
- Trastornos hemorrágicos
- Trastornos del tejido conectivo
- Medicamentos que pueden alterar o diluir la sangre o alterar las sensaciones
- Presión directa sobre zonas o materiales quirúrgicos
- Marcapasos o DCI
- Antecedentes de embolia
- Alergia al material del dispositivo (poliéster, elastano, espuma PU)

- No utilizar en presencia de dolor inexplicable

#### Garantía limitada y servicio de atención al cliente

Para obtener información completa sobre la garantía, visita [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Los clientes que necesiten asistencia técnica de productos deben visitar

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> para los métodos de contacto disponibles.

#### Garantía limitada solo con la compra mediante un distribuidor autorizado

© 2024 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.

Patentes en [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

#### Fabricado y distribuido por:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Ángeles (California) 90025 (EE. UU.)

#### Importadores:

Therabody International Limited

5th Floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublín, Irlanda

Therabody UK Limited

Portsofen House 155-157

The Minorities, Londres,

Reino Unido, EC3N1LJ

#### ADVERTENCIAS DE LA UNIDAD

LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE ESTE MANUAL, DEL CARGADOR Y DEL DISPOSITIVO ANTES DE USAR O CARGAR EL DISPOSITIVO Y SUS ACCESORIOS.

Al usar el dispositivo, debes seguir siempre las siguientes precauciones:

1. UTILIZAR EXCLUSIVAMENTE COMO SE INDICA EN LAS INSTRUCCIONES. Utiliza únicamente los accesorios y repuestos recomendados por Therabody. Este dispositivo no está diseñado para diagnosticar, mitigar o tratar enfermedades. Se trata de una herramienta mecánica avanzada con componentes eléctricos. Si el dispositivo y sus accesorios no se utilizan o mantienen correctamente, existe el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesión. No utilizar y mantener el dispositivo y los accesorios correspondientes de acuerdo con las instrucciones de este manual anulará la garantía y podría provocar daños en el producto o lesiones físicas. El dispositivo está destinado al uso comercial y doméstico.

2. NO APTO PARA NIÑOS. El dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños pequeños o personas con capacidades físicas,

sensoriales o de razonamiento reducidas o sin experiencia y conocimientos, a menos que una persona responsable de su seguridad los supervise o les dé instrucciones. El dispositivo no es un juguete. No dobles ni tires de los componentes eléctricos ni juegues con ellos. No dejes que los niños jueguen con el dispositivo ni con los accesorios. Los menores de 18 años deben ser supervisados por un adulto cuando utilicen el dispositivo.

3. CARGA. Si el dispositivo no se enciende o el indicador de batería muestra un nivel de batería bajo, cárgalo antes del primer uso. Carga la batería con el cable USB-C (incluido). Cuando utilices el cable de carga (incluido), asegúrate de que el conector USB-C está completamente insertado en un enchufe de alimentación compatible antes de enchufarlo a una toma de corriente. También puedes cargar la batería con cables de terceros que cumplan con el estándar USB-C y con la normativa nacional aplicable y las normas de seguridad internacionales y regionales. Es posible que otros enchufes no cumplan con las normas de seguridad aplicables y cargarlos con esos enchufes podría suponer un riesgo de muerte o lesión. No lo fuerces. Carga completamente el dispositivo al menos una vez cada seis meses para evitar daños en él y en la batería. Desconecta el enchufe de alimentación y el cable de carga cuando no los estés utilizando.

4. NO SOBRECARGAR. No dejes el dispositivo conectado al enchufe de alimentación durante más de una hora después de que la batería se haya cargado por completo. La batería incluye un sistema de protección para evitar el riesgo de sobrecarga. Sin embargo, la sobrecarga puede reducir su vida útil con el paso del tiempo.

5. LUGAR DE CARGA. Comprueba que la luz LED que indica el estado de la batería está apagada antes de iniciar la carga. Introduce el cable USB-C en el puerto (detrás del botón de encendido) para cargar el dispositivo. No uses el dispositivo mientras se está cargando. Evita el contacto con la piel cuando el USB-C esté conectado a una fuente de alimentación, ya que puede causar molestias o lesiones. No te duermas ni te sientes encima del conector USB-C. El dispositivo debe cargarse en interiores, en un lugar bien ventilado y seco. No cargues el dispositivo al aire libre, en un cuarto de baño o a menos de 3 metros de una bañera o piscina. No utilices el dispositivo ni el cargador sobre superficies mojadas y no expongas el cargador a la humedad, la lluvia o la nieve. No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (emanación de gases, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables). Podrían generarse chispas que podrían ocasionar un incendio.

6. DESENCHUFAR EL CARGADOR. Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños en el enchufe y el cable de alimentación. Nunca cojas el cargador por el cable. Mantén el cable alejado del calor, el aceite y los bordes afilados. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cargador, los terminales o el dispositivo con las manos mojadas. Desenchufa siempre el dispositivo de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo. Asegúrate de guardar el cable de forma que nadie lo pise o tropiece con él, ni esté sometido a cualquier otro tipo de tensión. No utilices un enchufe de alimentación o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, se haya aplastado o dañado de cualquier forma. Para el almacenamiento a largo plazo, la batería debe estar totalmente cargada.

7. USO Y SENSIBILIDADES DE LA PIEL. Ajusta la correa para que se ajuste cómodamente a tu cabeza. El dispositivo debe quedar perfectamente alineado con las sienas y encajar cómodamente sobre el puente de la nariz. Ajusta siempre el dispositivo con el dispositivo apagado. Mantén pulsado el botón de encendido para apagar el dispositivo. Asegúrate de que el indicador LED de la batería está apagado. Deja de utilizar el dispositivo si sientes alguna molestia. Usa el dispositivo sobre la piel limpia y seca. Desmaquillate antes de usar el dispositivo. Algunas personas pueden sufrir reacciones a ciertos materiales utilizados en artículos tipo prenda que están en contacto prolongado con la piel. Esto puede deberse a alergias, factores ambientales, exposición prolongada

a irritantes como el sudor u otras causas. Es más probable que experimentes irritación con cualquier dispositivo portátil si tienes alergias u otras sensibilidades. Si tienes sensibilidades conocidas, ten especial cuidado al utilizar el dispositivo y los accesorios. Si sientes enrojecimiento, hinchazón, picazón o cualquier otra irritación o molestia en la piel alrededor o por debajo del dispositivo, quítate el dispositivo y consulta a tu médico antes de volver a usarlo. El uso continuado, incluso después de que los síntomas desaparezcan, puede provocar una irritación renovada o aumentada.








8. **NO UTILIZAR DEBAJO DE UNA MANTA O ALMOHADA.** Se puede producir un calor excesivo que puede provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones personales.






9. **CUIDADO Y REPARACIÓN DEL DISPOSITIVO.** Quitate las gafas antes de utilizar el dispositivo. Se recomienda que te quites las lentes de contacto antes de utilizar el dispositivo. Manipula el dispositivo con cuidado. El dispositivo contiene componentes electrónicos que pueden dañarse si se caen, se queman, se perforan o se aplastan. No desmontes el dispositivo ni intentes repararlo por tu cuenta. Desmontar el dispositivo puede dañarlo, hacer que pierda su resistencia al agua y provocar lesiones. Si el dispositivo está dañado o no funciona correctamente, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de Therabody. La garantía quedará anulada si el dispositivo, las baterías o el cargador se desmontan o si se extrae alguna pieza. No lo utilices si está dañado, ya que puede causar lesiones. Evita la exposición excesiva al polvo y la arena. No perfores ni dañes el dispositivo. Perforar el dispositivo puede provocar un funcionamiento incorrecto.

10. **INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA.** La capa electrónica exterior NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. Limpia la capa exterior, la correa elástica y el tejido de los laterales con un paño húmedo antipelusa para eliminar las manchas, la suciedad, el maquillaje, la tinta, los ácidos o los alimentos ácidos. No utilices un paño empapado en agua para limpiar el dispositivo. Solo la capa interior se puede lavar a máquina. Retira con cuidado la capa interior del dispositivo y mete ÚNICAMENTE la capa interior en la lavadora. Lava a máquina la capa interior en frío con un detergente suave y el programa de lavado delicado. Una vez que termine el programa de lavado, saca la capa interior de la lavadora y colócala en posición horizontal para que se seque al aire por completo (esto puede tardar hasta 8 horas o más según las condiciones). NO metas la capa interior en la secadora, ya que el calor puede dañar la tela. Espera hasta que esté completamente seca antes de volver a montar el dispositivo. NO escurras, retuerzas ni aprietes la capa interior para que se seque. Un dispositivo que se ha limpiado correctamente no debe presentar signos visibles de suciedad o humedad.

11. **ALMACENAMIENTO DEL DISPOSITIVO Y LOS ACCESORIOS.** Guárdalos siempre en un lugar fresco y seco. Carga el dispositivo solo cuando la temperatura ambiente esté entre 40 °C/104 °F y 10 °C/50 °F. No guardes el dispositivo ni el cable de carga donde las temperaturas puedan superar los 40 °C/104 °F, como a la luz directa del sol, en un vehículo o en un edificio metálico durante el verano.

12. **DESECHAR EL DISPOSITIVO.** Este dispositivo contiene una batería de iones de litio y debe tenerse cuidado al desecharlo. Antes de deshacerte de este aparato, revisa las leyes y requisitos locales relativos a la eliminación de baterías de iones de litio. El método preferido de eliminación es reciclar todo el aparato.

Etiqueta	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	No limpiar en seco	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No meter en la secadora	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No utilizar lejía	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
	No planchar	Capa interior extraíble + bolsa de transporte
IP 22	Grado de protección contra la penetración de agua	En la etiqueta de clasificación
	Leer las instrucciones antes de usarlo	En la etiqueta de clasificación
	Nivel de protección tipo BF a la parte aplicada	En la etiqueta de clasificación
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Ángeles (California) 90025 (EE. UU.)	En la etiqueta de clasificación

Etiqueta	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	Identificación única del producto (UDI)	Embalaje
	Recogida selectiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Nota: para obtener más información sobre la retirada de equipos, piezas y accesorios, comunícate con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
	Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de la prenda
	IC (Canadá)	En la etiqueta de la prenda
	RCM	En la etiqueta de la prenda

#### Sleep Mask

Requisito IEC 60601-1 y IEC60601-11 ( Advertencia )---Para aplicación de dispositivo médico de EE. UU. y Canadá Este dispositivo es un equipo de Clase III con una pieza aplicada tipo BF. Cumple con las normas de seguridad eléctrica médicas (IEC 60601-1).

Este dispositivo también cumple con la norma EMC médica (IEC 60601-1-2).

El dispositivo ha sido probado y se ha demostrado que cumple con los límites de compatibilidad electromagnética (EMC) para dispositivos médicos según IEC 60601-1-2: 2014. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación médica típica.

1\* ADVERTENCIA: se debe evitar el uso de este equipo junto a otros equipos o apilados con ellos, ya que podría provocar un funcionamiento incorrecto. Si dicho uso es necesario, se debe supervisar este equipo y los demás para verificar que estén funcionando normalmente.

2\* ADVERTENCIA: el uso de accesorios, transductores y cables distintos de los especificados o suministrados por el fabricante de este equipo podría provocar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética de este equipo y dar lugar a un funcionamiento incorrecto.

3\* ADVERTENCIA: los equipos portátiles de comunicaciones RF (incluidos los periféricos, como los cables de antena y las antenas externas) no deben utilizarse a menos de 30 cm de ninguna pieza del EQUIPO MÉDICO ELÉCTRICO, incluidos los cables especificados por el fabricante. De lo contrario, podría producirse una degradación del rendimiento de este equipo.

## Directrices y declaración del fabricante - Emisión electromagnética

El Sleep Mask está destinado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del Sleep Mask debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.

Prueba de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético - Directrices
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	El Sleep Mask utiliza la energía de RF solo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen ninguna interferencia en los equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	El Sleep Mask es apto para su uso en todos los establecimientos, incluidos los domésticos y los conectados directamente a la red pública de suministro de energía de baja tensión que abastece a los edificios utilizados con fines domésticos.
Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2	No aplicable	
Fluctuaciones de voltaje Emisiones de parpadeo IEC 61000-3-3	No aplicable	

Directrices y declaración del fabricante – Inmunidad electromagnética – para todos los EQUIPOS y SISTEMAS


El Sleep Mask está destinado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del Sleep Mask deberá asegurarse de que se utilice en un entorno de este tipo.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de conformidad	Entorno electromagnético - Directrices
Electrostático Descarga electrostática (ESD)  IEC 61000-4-2	± 8 kV de contacto  ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	± 8 kV de contacto  ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	Los suelos deben ser de madera, hormigón o de baldosas de cerámica. Si los suelos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser del 30 % como mínimo.
Electrostático rápidos/en ráfagas  IEC 61000-4-4	±2 kV de potencia líneas de suministro  ±1 kV para líneas de salida/entrada	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico.
Sobretensión  IEC 61000-4-5	±1 kV modo diferencial  ±2 kV modo común	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico.
Caídas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de la alimentación eléctrica  IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciclo g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315°  0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0°  0 % UT; 250/300 ciclos	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico. Si el usuario del Sleep Mask necesita un funcionamiento continuo durante las interrupciones de la red eléctrica, se recomienda que el Sleep Mask se alimente con una fuente de alimentación ininterrumpida o con una batería.
Frecuencia de potencia (50/60Hz) campo magnético  IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia eléctrica deben estar a niveles característicos de una ubicación típica en un entorno comercial o doméstico típico.

NOTA UT es la tensión de la red de CA antes de la aplicación del nivel de prueba.

Directrices y declaración del fabricante – Inmunidad electromagnética – para EQUIPOS y SISTEMAS

El Sleep Mask está destinado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del Sleep Mask deberá asegurarse de que se utilice en un entorno de este tipo.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de conformidad	Entorno electromagnético - Directrices
<p>RF conducidas IEC 61000-4-6</p>	<p>3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 6 V en bandas ISM y radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz</p>	<p>N/A</p>	<p>Los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles no deben utilizarse más cerca de cualquier parte del Sleep Mask, incluyendo los cables, que la distancia de separación recomendada calculada a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor.</p> <p>Distancia de separación recomendada</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>Donde p es la potencia máxima de salida del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m).b</p> <p>Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, determinadas por un estudio electromagnético del local, a deben ser inferiores al nivel de conformidad en cada gama de frecuencias.b</p> <p>Pueden producirse interferencias cerca del equipo marcado con el siguiente símbolo: </p>
<p>RF radiada IEC 61000-4-3</p>	<p>10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz Especificaciones de prueba de 385 MHz-5785 MHz para la INMUNIDAD DEL PUERTO DE LA CARCASA a los equipos de comunicación inalámbrica RF (consulta la tabla 9 de la IEC 60601-1-2:2014)</p>	<p>10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz Especificaciones de prueba de 385 MHz-5785 MHz para la INMUNIDAD DEL PUERTO DE LA CARCASA a los equipos de comunicación inalámbrica RF (consulta la tabla 9 de la IEC 60601-1-2:2014)</p>	



NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la gama de frecuencias más alta.

NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética queda afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

a Las bandas ISM (industriales, científicas y médicas) entre 150 kHz y 80 MHz son de 6,765 MHz a 6,795 MHz; 13,553 MHz a 13,567 MHz; 26,957 MHz a 27,283 MHz; y 40,66 MHz a 40,70 MHz. Las bandas de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz son 1,8 MHz a 2,0 MHz, 3,5 MHz a 4,0 MHz, 5,3 MHz a 5,4 MHz, 7 MHz a 7,3 MHz, 10,1 MHz a 10,15 MHz, 14 MHz a 14,2 MHz, 18,07 MHz a 18,17 MHz, 21,0 MHz a 21,4 MHz, 24,89 MHz a 24,99 MHz, 28,0 MHz a 29,7 MHz y 50,0 MHz a 54,0 MHz.

b Las intensidades de campos de los transmisores fijos, como las estaciones base para teléfonos de radio (celulares/inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, emisiones de radio en AM y FM y emisiones de TV no se pueden predecir de forma de forma teórica con precisión. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de radiofrecuencia fijos, debe considerarse la posibilidad de realizar un estudio electromagnético del emplazamiento. Si la intensidad de campo medida en el lugar en el que se utiliza el Sleep Mask supera el nivel de conformidad de RF arriba indicado, se debe supervisar el Sleep Mask para comprobar su funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anormal, es posible que sea necesario tomar medidas adicionales, como reorientar o reubicar el Sleep Mask.

c En la gama de frecuencias de 150 kHz a 80 MHz, las intensidades de campo deben ser inferiores a 3 V/m.

## Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicaciones de RF portátil y móvil y el EQUIPO o SISTEMA – para EQUIPOS y SISTEMAS

ES

Distancias de separación recomendadas entre equipo de comunicaciones RF portátil y móvil y el Sleep Mask				
El dispositivo Sleep Mask está destinado para su uso en un entorno electromagnético en el que se controlen las perturbaciones de RF radiadas. El cliente o el usuario del Sleep Mask puede ayudar a prevenir interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles (transmisores) y el Sleep Mask como se recomienda a continuación, de acuerdo con la potencia de salida máxima del equipo de comunicaciones				
Distancia de separación según la frecuencia del transmisor m				
Potencia máxima nominal de salida del transmisor W	150 kHz a 80 MHz fuera de las bandas ISM y de radioaficionados	150 kHz a 80 MHz en ISM y bandas de radioaficionados	80 MHz a 800 MHz	800 MHz a 2.7 GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70
Para los transmisores con una potencia de salida máxima no indicada anteriormente, la distancia de separación recomendada en metros (m) puede estimarse utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W), según el fabricante del transmisor. NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la distancia de separación para la gama de frecuencias más alta. NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética queda afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.				

# Познакомьтесь со своей маской Therabody SleepMask

Маску для сна и чехол для переноски перед первым использованием рекомендуется вымыть. Тщательно следуйте прилагаемым инструкциям по очистке, чтобы поддерживать маску в хорошем состоянии.

3 УСЫПЛЯЮЩИХ РЕЖИМА ВИБРАЦИИ С РЕГУЛИРУЕМЫМИ УРОВНЯМИ ИНТЕНСИВНОСТИ



Для того, чтобы начать нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, пока не почувствуете вибрацию.

Нажимайте повторно, чтобы переключаться между 6 параметрами вибрации.



## Пульсация

Низкая и высокая

Мягкий ритм пульсации, похожий на спокойное, расслабленное сердцебиение, помогает уменьшить стресс и успокоить разум.



## Волна

Низкая и высокая

Медленный рост и снижение, как плавно накатывающаяся волна. Подсказки по дыханию – делайте вдох, когда вибрация растет, и выдох, когда она снижается, – это поможет расслабиться и уменьшить напряжение в теле.



## Непрерывный

Низкий и высокий

Мягкий, ровный ритм – вибрация в форме “белого шума”. Это едва заметное рассеянное воздействие отвлекает, помогая очистить разум и расслабиться.



## Загрузите приложение Therabody для доступа к бесплатному контенту – звуковой терапии TheraMind.

В этих научно обоснованных аудиотреках используются специальные методы композиции, которые помогут вам расслабиться и заснуть.

## Встроенная память

Благодаря функции памяти ваша маска SleepMask запомнит последний использованный шаблон вибрации, автоматически выбирая его при следующем включении.

# Предупреждения и рекомендации (меры предосторожности и противопоказания)

## Общая информация

Продукция Therabody предназначена для активации естественных способностей организма к поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Портфолио высокотехнологичной продукции Therabody охватывает самые разнообразные типы терапевтического воздействия – чтобы каждый мог выбрать для себя оптимальный вариант по собственным требованиям и предпочтениям. В некоторых случаях рекомендуется изменить способ работы устройств (см. меры предосторожности), а в некоторых – определенные устройства использовать не рекомендуется (противопоказания). Перед использованием прочтите следующую информацию по технике безопасности для устройства в полном объеме.

## Важная информация по безопасности

Общие рекомендации по использованию устройства

Это устройство предназначено для людей с хорошим здоровьем. Прибор противопоказан к использованию и не должен использоваться людьми с эпилепсией, судорогами или кардиопатией в анамнезе.

Устройство не рекомендуется использовать людям с имплантированными электронными устройствами (например, кардиостимулятором), сердечной аритмией, опухолями или острыми приступами воспалительных заболеваний. Устройство не рекомендуется людям с артериосклерозом, тромбами или имплантатами в обрабатываемой области тела.

Перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны и/или кормите грудью. При первых признаках дискомфорта немедленно прекратите использование устройства. Это НЕ игрушка. При наличии медицинских показаний перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом.

## Безопасность, меры предосторожности и противопоказания

### Особые виды терапии

Эти рекомендации по мерам предосторожности и противопоказаниям основаны на консультациях с медицинскими экспертами и анализе данных исследований и актуальны на дату публикации. Для получения самой актуальной информации посетите наш сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Меры предосторожности:

В этих обстоятельствах требуется соблюдать осторожность, и может потребоваться внесение изменений в использование устройства. Если у вас в настоящее время есть любое из следующих состояний или есть подозрения, что оно у вас может быть, или если у вас есть какие-либо вопросы относительно вашего состояния – пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским специалистом.

- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Гипертензия (контролируемая)
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к нажиму
- Костные выступы или участки
- Умеренная периферическая нейропатия
- Перед использованием устройства рекомендуется вынуть из глаз контактные линзы
- Это устройство должно плотно прилегать, но НЕ должно каким-либо образом ограничивать циркуляцию крови.

### Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут перевешивать пользу от применения прибора. До использования проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, местное воспаление тканей, инфекции, синяки или опухоли
- Гипертензия (неконтролируемая)
- Сосудистые и артериальные заболевания, заболевания системы кровообращения, включая сгустки крови, флебиты, тромбозы и варикозное расширение вен
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Выраженная периферическая невропатия и другие причины сенсорных нарушений
- Нарушения свертываемости крови
- Заболевания соединительной ткани
- Лекарства, которые могут изменять или разжижать кровь или влиять на чувствительность
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Кардиостимулятор или ИКД
- Эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал устройства (полиэстер, спандекс, полиуретановая пена)
- Не используйте при появлении необъяснимых болей

Лимитированная гарантия и обслуживание клиентов

Для получения полной информации о гарантии, пожалуйста, посетите [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Дополнительная информация или сервисная поддержка

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца  
© 2024 Therabody, Inc. Все права защищены.  
Информация о патентах на сайте [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Изготовлено и распространено компанией:  
Therabody, Inc.  
1640 S Sepulveda, Suite 300  
Los Angeles, CA 90025

Импортеры:  
Therabody International Limited  
5th Floor, 40 Mespil Road,  
DO4C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited  
Portsoken House 155-157  
Миньеритиз, Лондон,  
Великобритания, EC3N1LJ

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВА

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ И НА САМОМ УСТРОЙСТВЕ.**

При использовании устройства следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- 1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ.** Используйте только рекомендованные Therabody аксессуары и запасные части. Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если устройство и его аксессуары не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или травмы. Если устройство или его части и аксессуары не используются или не обслуживаются в соответствии с рекомендациями, изложенными в данном руководстве, это приведет к аннулированию гарантии и может привести к повреждению продукта или физической травме. Устройство предназначено для коммерческого и домашнего использования.
- 2. НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Устройство не предназначено для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного лица или проинструктированы им. Устройство не является игрушкой. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Проследите, чтобы дети не играли с устройством или его аксессуарами. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
- 3. ЗАРЯДКА.** Если ваше устройство не включается или индикатор аккумулятора показывает низкий уровень заряда, зарядите его перед первым использованием. Зарядите аккумулятор с помощью кабеля USB-C (входит в комплект). При

использовании зарядного кабеля (входит в комплект) убедитесь, что его разъем USB-C полностью вставлен в совместимый адаптер питания, прежде чем подключать адаптер к розетке. Вы также можете заряжать аккумулятор с помощью кабелей USB-C сторонних производителей, соответствующих нормам страны, а также международным и региональным стандартам безопасности. Адаптеры некоторых производителей могут не соответствовать действующим стандартам безопасности, и зарядка с помощью таких адаптеров может привести к смерти или травмам. Не пытайтесь вставить кабель в разъем с усилием. Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в шесть месяцев, чтобы предотвратить повреждение устройства и аккумулятора. Отключайте адаптер питания и зарядный кабель, когда они не используются.

- 4. НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ.** Не оставляйте устройство подключенным к адаптеру питания более чем на один час после полной зарядки аккумулятора. Аккумулятор имеет систему защиты, чтобы избежать риска перезаряда. С течением времени перезарядка может сократить его срок службы.
- 5. МЕСТА ДЛЯ ЗАРЯДКИ.** Перед зарядкой убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора не горит. Вставьте кабель USB-C в порт (за кнопкой включения/выключения), чтобы зарядить устройство. Не используйте устройство во время зарядки. Избегайте контакта с кожей, когда кабель USB-C подключен к источнику питания, так как это может вызвать дискомфорт или травму. Не спите на разъеме USB-C и не садитесь на него. Устройство следует заряжать в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте устройство на открытом воздухе, в ванной комнате или в пределах 3,1 метра от ванны или бассейна. Не используйте устройство или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте устройство или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразные пары, пыль, мука, металлические порошки или легковоспламеняющиеся материалы). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
- 6. ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА ОТ СЕТИ.** Тяните за вилку, а не за шнур, чтобы снизить риск повреждения электрических контактов и кабеля. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Держите шнур вдаль от источников тепла, масла и острых краев. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Не прикасайтесь к устройству, зарядному устройству или разъемам мокрыми руками. Всегда отключайте этот прибор от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали иным повреждениям или нагрузкам. Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, переехали или каким-либо образом повредили. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором.
- 7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ.** Отрегулируйте ремешок так, чтобы устройство удобно располагалось на голове. Устройство должно хорошо прилегать к вискам и удобно сидеть на переносице. Регулируйте ремешки только когда устройство выключено. Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, чтобы выключить устройство. Убедитесь, что индикатор аккумулятора не горит. Прекратите использование устройства, если почувствуете какой-либо дискомфорт. Нанесите устройство на чистую сухую кожу. Снимайте макияж перед использованием устройства. Некоторые люди могут испытывать реакцию на определенные материалы, используемые в носимых устройствах, которые могут находиться в длительном контакте с кожей. Это может быть связано с аллергией, факторами окружающей среды, длительным воздействием раздражителей, таких как пот или другими причинами. Есть вероятность появления раздражения от любого носимого устройства, если у вас аллергия или другая чувствительность. Если вам известно о

наличии у вас чувствительности, будьте особенно осторожны при использовании устройства и аксессуаров. Если вы испытываете покраснение, отек, зуд или любое другое раздражение или дискомфорт на коже вокруг или под устройством, снимите устройство и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить использование. Продолжение использования, даже после исчезновения симптомов, может привести к возобновлению или усилению раздражения.








**8. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Чрезмерный нагрев может привести к возгоранию, поражению электрическим током или травмам.

**9. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА.** Перед использованием устройства снимите очки. Желательно также вынуть контактные линзы. С устройством следует обращаться осторожно. В нем содержатся электронные компоненты, которые могут повредиться при падении, возгорании, прокалывании или сдавливании. Не разбирайте и не пытайтесь самостоятельно отремонтировать устройство. При разборке можно повредить устройство, нарушить его водонепроницаемость или получить травму. При повреждении устройства или возникновении неисправностей обратитесь в службу поддержки клиентов Therabody. Если устройство, аккумуляторы или зарядное устройство разбились или если с них были сняты какие-либо детали, гарантия считается недействительной. Запрещается использовать поврежденное устройство, так как это может привести к травме. Не допускайте попадания пыли или песка. Не протирайте и не допускайте повреждения устройства. Прокол устройства может привести к неправильной работе.

**10. ИНСТРУКЦИИ ПО ОЧИСТКЕ.** Внешняя часть с электронными компонентами НЕ является водонепроницаемой или НЕ подходит для машинной стирки. Очистите внешнюю часть, эластичный ремешок и боковую ткань безворсовой влажной тканью, чтобы удалить пятна, грязь, макияж, чернила, кислоты или кислую пищу. Не используйте ткань, смоченную в воде, для очистки устройства. В стиральной машине можно стирать только внутренний слой устройства. Осторожно снимите внутренний слой с устройства и поместите ТОЛЬКО внутренний слой в стиральную машину. Постирайте внутренний слой в стиральной машине в холодном режиме с мягким моющим средством, используя деликатный цикл стирки. После завершения цикла стирки достаньте внутренний слой из стиральной машины и разложите его до полного высыхания (это может занять до 8 часов или более в зависимости от условий). НЕ используйте машинную сушку внутреннего слоя, так как тепло может повредить ткань. Подождите, пока устройство полностью высохнет, прежде чем устанавливать его обратно. НЕ отжимайте, не скручивайте и не сжимайте внутренний слой. Хорошо очищенное устройство не должно иметь видимых следов загрязнений или влаги.

**11. ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ.** Хранить в сухом прохладном месте. Заряжайте устройство только при температуре окружающей среды от 10°C до 40°C. Не храните устройство или зарядный кабель USB-C там, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами, в автомобиле или в гараже в летнее время.

**12. УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА.** Это устройство содержит литий-ионный аккумулятор, который необходимо правильно утилизировать. Перед утилизацией изучите местные законы и требования, касающиеся утилизации литий-ионных батарей. Предпочтительным методом утилизации является переработка всего устройства.

Обозначение	Описание	Расположено
	Не подвергать химической чистке	Съемный внутренний слой + чехол
	Не сушить в стиральной машине	Съемный внутренний слой + чехол
	Не отбеливать	Съемный внутренний слой + чехол
	Не гладить	Съемный внутренний слой + чехол
IP 22	Степень защиты от попадания воды	На табличке с тех. данными
	Перед использованием прочтите инструкцию	На табличке с тех. данными
	Уровень защиты: рабочая часть типа BF	На табличке с тех. данными
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	На табличке с тех. данными

Обозначение	Описание	Расположено
	Уникальная идентификация устройства (UDI)	Упаковка
	Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному дистрибьютору.	На табличке с тех. данными
	Знак UKCA для Великобритании	На этикетке одежды
	IC (Канада)	На этикетке одежды
	RCM	На этикетке одежды

#### Sleep Mask

Требования IEC 60601-1 и IEC60601-11 (предупреждение) --- для медицинского оборудования в США, CA  
Это устройство относится к оборудованию класса III, тип BF. Соответствует стандартам медицинской электробезопасности (IEC 60601-1).

Устройство также соответствует стандарту электромагнитной совместимости (IEC 60601-1-2).

Устройство протестировано и признано соответствующим ограничениям по электромагнитной совместимости (ЭМС) для медицинских устройств в соответствии с IEC 60601-1-2: 2014. Ограничения предназначены для обеспечения надлежащей защиты от вредных помех в обычных медицинских устройствах.

1\* ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не допускайте использования данного оборудования рядом с другим оборудованием, так как это может привести к неправильной работе. В противном случае следите за тем, чтобы это и другое оборудование функционировали в нормальном режиме.

2\* ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: использование аксессуаров, датчиков и кабелей, отличных от указанных или поставляемых производителем данного оборудования, может привести к увеличению электромагнитного излучения или снижению электромагнитной устойчивости данного устройства и к его неправильной работе.

3\* ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Портативное оборудование радиочастотной связи (в том числе периферийные устройства, например, антенные кабели и внешние антенны) следует использовать на расстоянии не менее 30 см от любого элемента оборудования, включая кабели, указанные производителем. В противном случае это может привести к ухудшению работы оборудования.

## Руководство и декларация производителя –электромагнитное излучение

Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест	Соответствие	Электромагнитная среда - указания
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Sleep Mask использует радиочастотную энергию только для внутреннего функционала. Поэтому его радиочастотные излучения незначительны и вряд ли создадут какие-либо помехи для близлежащего электронного оборудования.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	Sleep Mask подходит для использования во всех учреждениях, включая жилые помещения и те, которые напрямую подключены к общественной низковольтной сети электроснабжения для жилых помещений.
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Неприменимо	
Мерцающие излучения при колебаниях напряжения IEC 61000-3-3	Неприменимо	

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость – для всего ОБОРУДОВАНИЯ и СИСТЕМ


Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест на устойчивость	Тестовый уровень IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда - рекомендации
<p>Электростатический разряд (ESD)</p> <p>IEC 61000-4-2</p>	<p>± 8 кВ контакт</p> <p>± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе</p>	<p>± 8 кВ контакт</p> <p>± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе</p>	<p>Полы должны быть деревянными, бетонными или керамическими плитами. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность воздуха должна быть не менее 30 %.</p>
<p>Электростатический скачок</p> <p>IEC 61000-4-4</p>	<p>± 2 кВ для мощности линии снабжения</p> <p>± 1 кВ для линии входа/выхода</p>	Н/П	<p>Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.</p>
<p>Выброс</p> <p>IEC 61000-4-5</p>	<p>± 1 кВ дифференциальный режим</p> <p>± 2 кВ общий режим</p>	Н/П	<p>Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.</p>
<p>Скачки напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания</p> <p>IEC 61000-4-11</p>	<p>0 % UT; 0,5 цикл g) При 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315°</p> <p>0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0°</p> <p>0 % UT; 250/300 цикл</p>	Н/П	<p>Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды. Если пользователю Sleep Mask требуется непрерывная работа во время перебоев в электросети, рекомендуется подключать Sleep Mask к источнику бесперебойного питания или аккумулятору.</p>
<p>Частота сети (50/60 Гц) магнитное поле</p> <p>IEC 61000-4-8</p>	30 А/м	30 А/м	<p>Магнитные поля промышленной частоты должны соответствовать уровням, характерным для обычной коммерческой или домашней обстановки.</p>

ПРИМЕЧАНИЕ UT – это напряжение в сети до испытательного уровня.



Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест на устойчивость	Тестовый уровень IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда - рекомендации
Проводимый RF IEC 61000-4-6	3 (среднеквадратическое напряжение) от 150 кГц до 80 МГц  6 В в ISM и любительских радиодиапазонах от 0,15 МГц до 80 МГц	Н/П	Переносное и мобильное оборудование RF связи следует использовать не ближе любой части Sleep Mask (включая кабели), чем рекомендуемое расстояние удаления, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика.  Рекомендуемое расстояние между передатчиками,  $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
Излучаемые RF IEC 61000-4-3	10 В/м От 80 МГц до 2,7 ГГц  385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	10 В/м От 80 МГц до 2,7 ГГц  385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>где <math>P</math> – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика, а <math>d</math> – рекомендуемое расстояние между передатчиками в метрах (м).  Напряженность поля от неподвижных RF передатчиков, определяемая с помощью электромагнитного обследования объекта, должна быть меньше уровня податливости в каждом диапазоне частот.  Вблизи оборудования, обозначенного следующим символом, могут возникать помехи:</p> <div style="text-align: right;">  </div>

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот.  
 ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

a ISM (промышленные, научные и медицинские) диапазоны от 150 кГц до 80 МГц: 6,765 МГц – 6,795 МГц; 13,553 МГц – 13,567 МГц; 26,957 МГц – 27,283 МГц; и 40,66 МГц – 40,70 МГц. Радиоловительские диапазоны от 0,15 МГц до 80 МГц: 1,8 МГц – 2,0 МГц, 3,5 МГц – 4,0 МГц, 5,3 МГц – 5,4 МГц, 7 МГц – 7,3 МГц, 10,1 МГц – 10,15 МГц, 14 МГц – 14,2 МГц, 18,07 МГц – 18,17 МГц, 21,0 МГц – 21,4 МГц, 24,89 МГц – 24,99 МГц, 28,0 МГц – 29,7 МГц и 50,0 МГц – 54,0 МГц.  
 b Напряженность поля стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и сухопутных подвижных радиостанций, любительского радио, AM- и FM-радиовещания и телевизионного вещания, не может быть предсказана теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки из-за стационарных RF передатчиков следует рассмотреть возможность электромагнитного обследования объекта. Если измеренная напряженность поля в месте, в котором используется Sleep Mask, превышает применимый уровень соответствия радиочастот, указанных выше, следует наблюдать за Sleep Mask для контроля нормальной работы. Если наблюдается ненормальная производительность, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение Sleep Mask.  
 c В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи и **ОБОРУДОВАНИЕМ** или **СИСТЕМОЙ** – для **ОБОРУДОВАНИЯ** и **СИСТЕМ**

Sleep Mask предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые RF возмущения находятся под контролем. Заказчик или пользователь Sleep Mask может способствовать предотвращению электромагнитных помех, поддерживая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием RF связи (передатчиками) и Sleep Mask, как рекомендовано ниже, в соответствии с максимальной выходной мощностью коммуникационного оборудования.

Расстояние в зависимости от частоты передатчика м

Номинальная максимальная мощность передатчика Вт	от 150 кГц до 80 МГц за пределами ISM и любительских радиодиапазонов $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	от 150 кГц до 80 МГц в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	от 800 МГц до 2,7 ГГц $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Для передатчиков с максимальной выходной мощностью, не указанной выше, рекомендуемое расстояние между передатчиками d в метрах (м) может быть рассчитано с помощью уравнения, применимого к частоте передатчика, где P – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика. ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется разделяющее расстояние для более высокочастотного диапазона. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На распространение ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

# Apprenez à connaître votre Therabody SleepMask

Votre SleepMask et votre pochette de transport doivent être lavés avant leur première utilisation. Suivez attentivement les instructions de nettoyage incluses pour garder votre masque en bon état.

TROIS MODÈLES DE VIBRATIONS INDUISANT LE SOMMEIL AVEC DES NIVEAUX D'INTENSITÉ RÉGLABLES



Pour commencer, appuyez longuement sur le bouton d'alimentation jusqu'à ce que vous sentiez la vibration.

Appuyez à nouveau pour faire défiler les six options de vibration.



## Pulsation

Faible et élevée

Un rythme de pulsation doux comme un battement de cœur calme et détendu pour aider à réduire le stress et à calmer l'esprit.



## Ondes

Faibles et élevées

Une montée et une chute lentes comme une douce vague ondulante. Suivez votre respiration – inspirez lorsque la vibration monte et expirez lorsqu'elle diminue – pour aider à vous détendre et à réduire les tensions dans le corps.



## Constant

Faible et élevé

Un rythme doux et régulier, comme un bruit blanc sous forme physique. Cette distraction subtile et ambiante aide à clarifier l'esprit et à détendre les sens.



## Téléchargez l'application Therabody pour écouter gratuitement le contenu de thérapie sonore TheraMind.

Ces pistes audio soutenues par la science utilisent des techniques de composition spéciales pour vous aider à vous détendre et à dormir.

## Mémoire stockée

Grâce à la fonction de mémoire enregistrée, votre SleepMask mémorisera le dernier modèle de vibration utilisé, de sorte que la prochaine fois que vous l'allumerez, le même modèle démarrera.

# Mise en garde et conseil (Précautions et contre-indications)

## Contexte

Les produits Therabody sont conçus pour libérer la capacité naturelle du corps à atteindre sa santé et son bien-être. Grâce à la science et à la technologie, le portefeuille de produits Therabody permet aux gens de profiter des bienfaits thérapeutiques de différents phénomènes naturels pour répondre à leurs besoins et à leurs préférences. Dans certains cas, il est conseillé de modifier la façon dont les appareils sont utilisés (précautions) ou de ne pas utiliser certains appareils (contre-indications). Lisez les informations de sécurité suivantes pour l'appareil dans son intégralité avant usage.

## Renseignements importants sur l'innocuité

Utilisation générale de l'appareil

Cet appareil est destiné à être utilisé par des personnes en bonne santé. Cet appareil est contre-indiqué et ne doit pas être utilisé par ou sur toute personne ayant des antécédents d'épilepsie, de convulsions ou de cardiopathie.

L'appareil n'est pas recommandé pour toute personne ayant un dispositif électronique implanté (comme un stimulateur cardiaque), une arythmie cardiaque, des tumeurs ou des épisodes aigus de maladies inflammatoires. L'appareil n'est pas recommandé pour ceux qui ont une artériosclérose, des thromboses ou des implants dans la région du corps traitée.

Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. **Cessez immédiatement l'utilisation de l'appareil dès les premiers signes d'inconfort.** L'appareil n'est PAS un jouet. Si vous avez des considérations médicales, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil.

## Sécurité, précautions et contre-indications

### Thérapies ciblées

Ces recommandations découlent d'une consultation avec des experts en médecine et de recherches publiées concernant les précautions et les contre-indications à compter de la date d'impression. Pour obtenir des renseignements à jour, veuillez nous rendre visite en ligne à l'adresse <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Précautions :

Une attention particulière est requise dans ces circonstances et l'utilisation de l'appareil peut devoir être modifiée. Consultez un professionnel de la santé si vous avez ou soupçonnez l'une des conditions suivantes ou si vous avez des questions.

- Blessure ou chirurgie récente
- Hypertension (contrôlée)
- Sensations anormales (p. ex., engourdissement)
- Sensibilité à la pression
- Protubérances ou régions osseuses
- Neuropathie périphérique légère
- Il est recommandé de retirer les lentilles cornéennes avant d'utiliser l'appareil
- Cet appareil doit être bien ajusté mais ne doit en aucun cas restreindre la circulation

### Contre-indications:

Les circonstances suivantes sont des circonstances où les risques peuvent l'emporter sur les avantages. Consultez un professionnel de la santé avant toute utilisation.

- Éruption cutanée, plaies ouvertes, ampoules, inflammation locale des tissus, infections, ecchymoses ou tumeurs
- Hypertension (contrôlée)
- Maladies vasculaires/artérielles et circulatoires, notamment les caillots sanguins, les phlébites, les thromboses et les varices
- Maladie cardiaque, hépatique ou rénale aiguë ou grave
- Neuropathie périphérique sévère ou autre cause de troubles sensoriels
- Troubles de la coagulation
- Maladies systémiques
- Médicaments susceptibles de modifier ou de fluidifier le sang ou de modifier les sensations
- Pression directe sur le site chirurgical ou le matériel
- Stimulateur cardiaque ou ICD
- Historique d'embolie
- Allergie aux matériaux de l'appareil (polyester, spandex, mousse de PU)
- Ne pas utiliser ce système si vous éprouvez des douleurs inexplicables

Garantie limitée et service à la clientèle

Pour obtenir des renseignements complets sur la garantie, consultez le site [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Les clients qui ont besoin d'un soutien pour un produit devraient consulter

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> pour connaître les modes de communication disponibles.

Enregistrée par la FDA

Garantie limitée uniquement avec achat chez un détaillant autorisé

© 2024 Therabody, Inc. Tous droits réservés.

Brevets sur [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Fabriqué et distribué par :

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

#### MISES EN GARDE DE L'UNITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET LES MISES EN GARDE DE CE MANUEL, DU CHARGEUR ET DE L'APPAREIL AVANT D'UTILISER OU DE CHARGER L'APPAREIL ET SES ACCESSOIRES.

Lorsque vous utilisez l'appareil, les précautions suivantes doivent toujours être respectées :

1. UTILISER UNIQUEMENT SELON LES DIRECTIONS. Utilisez uniquement les accessoires et les pièces de rechange recommandés par Therabody. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer, atténuer ou traiter des maladies. Cet appareil est un outil mécanique avancé avec des composants électriques. Si l'appareil et ses accessoires ne sont pas utilisés ou entretenus correctement, il y a un risque d'incendie, d'électrocution ou de blessure. Le fait de ne pas utiliser et entretenir l'appareil et les accessoires correspondants conformément aux instructions énoncées dans le présent manuel rendra la garantie nulle et peut endommager le produit ou entraîner des blessures physiques. L'appareil est destiné à un usage commercial ou domestique.
2. NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS. L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par les jeunes enfants ou les personnes souffrant de capacités physiques, sensorielles ou de raisonnement réduites ou de manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité ne les surveille ou ne leur donne des instructions sur l'utilisation de l'appareil. L'appareil n'est pas un jouet. Ne pas jouer avec les composants électriques, ne pas les plier ni les tirer. Conseillez aux enfants de ne pas jouer avec l'appareil ou les accessoires. Les personnes de moins de 18 ans utilisant l'appareil doivent être surveillées par un adulte.
3. CHARGEMENT. Si votre appareil ne s'allume pas ou si l'indicateur de batterie affiche un niveau de batterie faible, veuillez le recharger avant la première utilisation. Chargez la batterie à l'aide du câble USB-C (inclus). Lorsque vous utilisez le câble de charge (inclus), assurez-vous que son connecteur USB-C est entièrement inséré dans un adaptateur d'alimentation compatible avant de brancher l'adaptateur sur une prise. Vous pouvez également charger la batterie avec des câbles tiers compatibles avec USB-C et conformes aux réglementations

nationales applicables ainsi qu'aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité applicables, et le chargement avec de tels adaptateurs peut présenter un risque de mort ou de blessure. Ne forcez pas pour insérer le câble. Chargez complètement l'appareil au moins une fois tous les six mois pour éviter d'endommager l'appareil et la batterie. Débranchez l'adaptateur d'alimentation et le câble de chargement lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

4. NE PAS SURCHARGER. Ne laissez pas l'appareil connecté à l'adaptateur d'alimentation pendant plus d'une heure après que la batterie soit complètement chargée. La batterie comprend un système de protection pour éviter le risque de surcharge. Cependant, la surcharge peut réduire sa durée de vie au fil du temps.

5. LIEUX DE CHARGEMENT. Assurez-vous que l'indicateur de batterie DEL est éteint avant de la charger. Insérez le câble USB-C dans le port (derrière le bouton d'alimentation) pour charger l'appareil. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement. Évitez tout contact cutané lorsque le câble USB-C est branché sur une source d'alimentation, car cela peut causer de l'inconfort ou des blessures. Ne dormez pas et ne vous asseyez pas sur le connecteur USB-C. L'appareil doit être chargé à l'intérieur dans un endroit bien ventilé et sec. Ne chargez pas l'appareil à l'extérieur, dans une salle de bain ou à moins de 3,1 mètres d'une baignoire ou d'une piscine. N'utilisez pas l'appareil ou le chargeur sur des surfaces humides et n'exposez pas le chargeur à l'humidité, à la pluie ou à la neige. N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible en présence d'atmosphères explosives (fumées gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables). Des étincelles peuvent se produire et provoquer un incendie.

6. DÉBRANCHER LE CHARGEUR. Tirez la fiche, pas le cordon, pour réduire le risque d'endommager la prise électrique et le cordon. Ne transportez jamais le chargeur par son cordon. Gardez le cordon à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords tranchants. N'étirez pas le câble du chargeur et ne tendez pas. Ne manipulez pas le chargeur, les terminaux ou l'appareil avec des mains mouillées. Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage. Rangez les câbles afin d'éviter que quelqu'un ne marche dessus, ne trébuche, ne les tende ou ne les endommage de quelque manière que ce soit. N'utilisez pas un adaptateur d'alimentation ou un câble de recharge qui a reçu un coup violent, qui est tombé, qui a été écrasé ou endommagé de quelque manière que ce soit. Pour l'entreposage à long terme, entreposez-le avec une batterie complètement chargée.

7. UTILISATION ET PEAUX SENSIBLES. Ajustez la sangle pour qu'elle s'adapte confortablement à votre tête. L'appareil doit s'aligner parfaitement avec vos tempes et reposer confortablement sur l'arête de votre nez. Ajustez toujours l'appareil lorsqu'il est éteint. Appuyez et maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pour éteindre l'appareil. Assurez-vous que l'indicateur de batterie DEL est éteint. Cessez d'utiliser l'appareil si vous ressentez de l'inconfort. Utilisez l'appareil sur une peau propre et sèche. Démaquillez-vous avant d'utiliser l'appareil. Certaines personnes peuvent réagir à certaines matières utilisées dans les articles portables qui sont en contact prolongé avec leur peau. Cette situation peut être due à des allergies, à des facteurs environnementaux, à une exposition prolongée à des irritants comme la transpiration ou à d'autres causes. Si vous souffrez d'allergies ou d'autres sensibilités, vous pourriez être plus susceptible de ressentir des irritations lorsque vous utilisez un appareil portable. Si vous avez des sensibilités connues, soyez particulièrement prudent lorsque vous utilisez l'appareil et les accessoires. En cas de rougeur, de gonflement, de démangeaison ou de toute autre irritation ou gêne de la peau autour ou sous l'appareil, retirez ce dernier et consultez votre médecin avant de le réutiliser. Une utilisation continue, même après la disparition des symptômes, peut entraîner une réapparition ou une aggravation de l'irritation.

8. NE PAS UTILISER SOUS UNE COUVERTURE ET UN OREILLER. Un chauffage excessif peut se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.

9. ENTRETIEN ET RÉPARATION DE L'APPAREIL. Retirez les lunettes avant d'utiliser l'appareil. Il est recommandé de retirer les lentilles

cornéennes avant d'utiliser l'appareil. Manipulez l'appareil avec soin. L'appareil contient des composants électroniques qui peuvent être endommagés en cas de chute, de brûlure, de perforation ou de concassage. Ne démontez pas l'appareil et ne tentez pas de le réparer vous-même. Le démontage de l'appareil peut l'endommager, entraîner une perte de résistance à l'eau et provoquer des blessures. Si l'appareil est endommagé ou en cas de dysfonctionnement, contactez le service à la clientèle de Therabody. La garantie sera annulée si l'appareil, les batteries ou le chargeur est démonté ou si des pièces ont été retirées. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé, car il peut entraîner des blessures. Évitez toute exposition importante à la poussière ou au sable. Ne percez pas et n'endommagez pas l'appareil. La perforation de l'appareil peut entraîner un mauvais fonctionnement.

10. INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE. La couche électronique extérieure n'est PAS hydrofuge ou lavable à la machine. Nettoyez la couche extérieure, la sangle élastique et le tissu latéral avec un chiffon humide non pelucheux pour enlever les taches, la saleté, le maquillage, l'encre, les acides ou les aliments acides. N'utilisez pas un chiffon imbibé d'eau pour nettoyer l'appareil. Seule la couche intérieure est lavable en machine. Retirez soigneusement la couche intérieure de l'appareil et placez UNIQUEMENT la couche intérieure dans la machine à laver. Lavez la couche intérieure en machine à froid avec un détergent doux en utilisant le cycle de lavage délicat. Une fois le cycle de lavage terminé, retirez la couche intérieure de la machine à laver et pochez-la à plat pour la sécher complètement à l'air libre (cela peut prendre jusqu'à huit heures ou plus selon les conditions). Ne PAS placer la couche intérieure dans la sècheuse, car la chaleur pourrait endommager le tissu. Attendez de sécher complètement avant de remonter l'appareil. Ne PAS essorer, tordre ou presser la couche intérieure pour sécher. Un appareil bien nettoyé ne devrait pas présenter de signes visibles de débris ou d'humidité.

11. ENTREPOSAGE DE L'APPAREIL ET DES ACCESSOIRES. Entrez dans un endroit frais et sec. Chargez uniquement l'appareil lorsque la température ambiante est comprise entre 40 °C/104 °F et 10 °C/50 °F. N'entrez pas l'appareil ni le câble de charge lorsque les températures peuvent dépasser 40 °C/104 °F, comme à la lumière directe du soleil, dans un véhicule ou dans un bâtiment métallique pendant l'été.

12. MISE AU REBUT DES APPAREILS. Cet appareil contient une batterie au lithium-ion, et des précautions doivent être prises lors de la mise au rebut de l'appareil. Avant de vous débarrasser de cet appareil, veuillez consulter les lois et exigences locales relatives à la mise au rebut des batteries au lithium-ion. La méthode de mise au rebut préférée est le recyclage de l'ensemble de l'appareil.

#### ISED compliance statement Wireless requirement

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause interference.








(2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.






L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

(1) L'appareil ne doit pas produire de brouillage;

(2) L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Ne pas nettoyer à sec	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas sécher par culbutage	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas utiliser d'agent de blanchiment	Couche intérieure amovible + pochette de transport
	Ne pas repasser	Couche intérieure amovible + pochette de transport
IP 22	Degré de protection contre l'infiltration d'eau	Sur l'étiquette d'évaluation
	Lisez les instructions avant utilisation	Sur l'étiquette d'évaluation
	Niveau de protection type BF de pièce appliquée	Sur l'étiquette d'évaluation
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	Sur l'étiquette d'évaluation

Étiquette	Description	Emplacement de l'étiquette
	Identifiant unique des dispositifs (IUD)	Emballage
	Collecte sélective des déchets d'équipements électriques et électroniques. Remarque : Pour de plus amples renseignements sur la disposition de l'équipement, de ses pièces et de ses accessoires, veuillez communiquer avec votre distributeur local.	Sur l'étiquette d'évaluation
	Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette du vêtement
	IC (Canada)	Sur l'étiquette du vêtement
	RCM	Sur l'étiquette du vêtement

#### Sleep Mask

Exigence de CEI 60601-1 et CEI60601-11 (Avertissement)—Pour les dispositifs médicaux, s'appliquer aux É.-U., CA  
 Cet appareil est un équipement de classe III et de type BF. Il est conforme aux normes de sécurité électrique médicale (CEI 60601-1).  
 Cet appareil est également conforme à la norme CEM médicale (CEI 60601-1-2).  
 L'appareil a été testé et déclaré conforme aux limites de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux selon la norme CEI 60601-1-2 : 2014. Les limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre les interférences nuisibles dans les installations médicales atypiques.

**1\* MISE EN GARDE :** L'utilisation de cet appareil à côté ou empilé avec d'autres appareils doit être évitée car elle pourrait entraîner un mauvais fonctionnement. Si une telle utilisation est nécessaire, cet équipement et les autres équipements doivent être observés pour vérifier qu'ils fonctionnent normalement.

**2\* MISE EN GARDE :** Utilisation des accessoires. Les transducteurs et les câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant peuvent entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de cet équipement et entraîner un bon fonctionnement.

**3\* MISE EN GARDE :** L'équipement de communication RF portable (y compris les périphériques tels que les câbles et les antennes externes) ne doit pas être utilisé plus de 30 cm (12 pouces) dans n'importe quelle partie de l'ÉQUIPEMENT EM, y compris les câbles spécifiés par le fabricant. Dans le cas contraire, une dégradation des performances de cet équipement pourrait en résulter.

CAN ICES-003(B) /NMB-003(B)

## Conseils et déclaration du fabricant – Conseils pour l'émission électromagnétique

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Sleep Mask doit s'assurer d'utiliser l'appareil dans un tel environnement.

Test d'émission	Conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	<p>Le Sleep Mask utilise l'énergie RF exclusivement pour sa fonction interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne devraient pas causer d'interférences dans les appareils électroniques situés à proximité.</p> <p>Le Sleep Mask convient à tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux qui sont directement raccordés au réseau public d'alimentation électrique à basse tension qui alimente les bâtiments à usage domestique.</p>
Émissions RF CISPR 11	Classe B	
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Sans objet	
Fluctuations de tension émissions de papillotement IEC 61000-3-3	Sans objet	



**Conseils et déclaration du fabricant – Immunité électromagnétique pour ÉQUIPEMENT et SYSTÈMES**


Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Sleep Mask doit s'assurer d'utiliser l'appareil dans un tel environnement.

Test d'immunité	Niveau composite CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
Électrostatique Décharge électrostatique (DES) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Les sols devraient être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Électrostatique transitoire / décharge IEC 61000-4-4	± 2 kV pour les lignes lignes d'alimentation ±1 kV pour les lignes d'entrée/de sortie	S.O.	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou foyer typique.
Surtension IEC 61000-4-5	± 1 kV mode différentiel ± 2 kV mode commun	S.O.	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou foyer typique.
Creux de tension, courtes interruptions et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation électrique IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cycle g) À 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT; 1 cycle et 70 % UT; 25/30 cycles monophasé : à 0° 0 % UT; cycle 250/300	S.O.	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou foyer typique. Si l'utilisateur du Sleep Mask doit continuer à le faire fonctionner pendant les interruptions du réseau électrique, il est recommandé d'alimenter le Sleep Mask à partir d'une alimentation sans interruption ou d'une batterie.
Fréquence d'alimentation (50/60 Hz) champ magnétique IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques à haute fréquence doivent être à des niveaux typiques d'un emplacement dans un environnement commercial ou foyer typique.

REMARQUE UT est la tension du secteur CA avant l'application du niveau composite.

Conseils et déclaration du fabricant - Immunité électromagnétique pour ÉQUIPEMENT et SYSTÈME

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Sleep Mask doit s'assurer d'utiliser l'appareil dans un tel environnement.

Test d'immunité	Niveau composite CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
RF conduite IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 6 V en bande radio ISM et amateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	S.O.	Les équipements de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés à une distance plus proche de toute partie du Sleep Mask, y compris les câbles, que la distance de sécurité recommandée calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de sécurité recommandée $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ où P est la cote de puissance de sortie maximale de l'émetteur en watt (W) selon le fabricant de l'émetteur et d est la distance de sécurité recommandée en mètres (m).b Les intensités de champ des émetteurs RF fixes, déterminées par une étude électromagnétique du site, a doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque plage de fréquences.b Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements marqués par le symbole suivant : 
RF rayonnée CEI 61000-3-3	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz Spécifications de test pour l'IMMUNITÉ DES PORTS D'ENCEINTE à l'égard des équipements de communication sans fil RF (voir tableau 9 de la IEC 60601-1-2:2014).	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz Spécifications de test pour l'IMMUNITÉ DES PORTS D'ENCEINTE à l'égard des équipements de communication sans fil RF (voir tableau 9 de la IEC 60601-1-2:2014).	

FR  
CA

REMARQUE 1 Pour 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. L'électromagnétique est influencée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

a Les bandes ISM (industrielles, scientifiques et médicales) comprises entre 150 kHz et 80 MHz sont les suivantes : 6,765 MHz à 6,795 MHz; 13,553 MHz à 13,567 MHz; 26,957 MHz à 27,283 MHz; et 40,66 MHz à 40,70 MHz. Les bandes radio comprises entre 0,15 MHz et 80 MHz sont les suivantes : 1,8 MHz à 2,0 MHz, 3,5 MHz à 4,0 MHz, 5,3 MHz à 5,4 MHz, 7 MHz à 7,3 MHz, 10,1 MHz à 10,15 MHz, 14 MHz à 14,2 MHz, 18,07 MHz à 18,17 MHz, 21,0 MHz à 21,4 MHz, 24,89 MHz à 24,99 MHz, 28,0 MHz à 29,7 MHz et 50,0 MHz à 54,0 MHz.

b Les intensités de champ des émetteurs fixes, comme les stations de base des radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et les installations radios mobiles, les radioamateurs, les émissions de radio AM et FM et les émissions de télévision ne peuvent pas être prédites théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique lié aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être réalisée. Si l'intensité de champ mesurée dans le lieu dans lequel le Sleep Mask sera utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable indiqué ci-dessus, le Sleep Mask doit être surveillé pour vérifier son fonctionnement normal. Si des performances anormales sont constatées, il sera peut-être nécessaire de prendre des mesures supplémentaires, comme réorienter ou déplacer le Sleep Mask.

c Dans la gamme de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ devraient être inférieures à 3 V/m.

## Distances de sécurité recommandées entre les appareils de communication RF portables et mobiles et l'ÉQUIPEMENT ou le SYSTÈME - pour ÉQUIPEMENT et SYSTÈMES

Le Sleep Mask est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur du Sleep Mask peut prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les équipements de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et le Sleep Mask, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication

### Distance de sécurité en fonction de la fréquence de l'émetteur M

Sortie maximale nominale de l'émetteur W	150 kHz à 80 MHz en dehors d'ISM et de bandes de radio $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz à 80 MHz dans les ISM et les bandes de radio $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	800 MHz à 2,7 GHz $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance de sécurité recommandée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P est la cote de puissance de sortie maximale de l'émetteur en watt (W) selon le fabricant de l'émetteur. REMARQUE 1 : Pour 80 MHz et 800 MHz, la distance de sécurité correspondant à la plage de fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est influencée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

# Conoce tu Therabody SleepMask

Tu SleepMask y tu bolsa de viaje deben lavarse antes de su primer uso. Sigue cuidadosamente las instrucciones de limpieza incluidas para mantener tu antifaz en buenas condiciones.

3 PATRONES DE VIBRACIÓN QUE INDUCEN EL SUEÑO CON NIVELES DE INTENSIDAD AJUSTABLES



Para comenzar, mantén presionado el botón de encendido hasta que sientas la vibración.

Presiona nuevamente para recorrer las 6 opciones de vibración.



## Pulso

Bajo y alto

Un ritmo de pulso suave, como un latido cardíaco tranquilo y relajado para ayudar a reducir el estrés y calmar la mente.



## Wave

Bajo y alto

Un lento ascenso y descenso como una suave onda. Sigue con tu respiración: inhala a medida que aumenta la vibración y exhala a medida que disminuye, para ayudar a relajarte y reducir la tensión en el cuerpo.



## Constante

Bajo y alto

Un ritmo suave y constante, como el ruido blanco en forma física. Esta sutil distracción ambiental ayuda a despejar la mente y relajar los sentidos.



**Descarga la aplicación Therabody para escuchar contenido gratuito de terapia de sonido TheraMind.**

Estas pistas de audio respaldadas por la ciencia utilizan técnicas de composición especiales para ayudarte a relajarte y dormir.

## Memoria almacenada

Con la función de memoria almacenada, tu SleepMask recordará el último patrón de vibración usado para que, la próxima vez que lo enciendas, comience el mismo patrón.

# Advertencias y guía (precauciones y contraindicaciones)

## Información general

Los productos Therabody están diseñados para liberar la capacidad natural del cuerpo para alcanzar la salud y el bienestar. A través de la ciencia y la tecnología, el portafolio de productos Therabody permite a las personas acceder a los beneficios terapéuticos de diferentes fenómenos naturales para satisfacer sus necesidades y preferencias. Habrá ocasiones en las que sea aconsejable modificar el modo en que se utilizan los dispositivos (precauciones) o en las que no sea adecuado utilizar ciertos dispositivos (contraindicaciones). Lee la siguiente información de seguridad del dispositivo en su totalidad antes de usarlo.

## Información de seguridad importante

Uso general del dispositivo

Este dispositivo está diseñado para que lo utilicen personas con buena salud. Este dispositivo está contraindicado y no debe utilizarlo personas con antecedentes de epilepsia, convulsiones o cardiopatía.

Este dispositivo no se recomienda para personas con un dispositivo electrónico implantado (como un marcapasos), arritmia cardíaca, tumores o episodios agudos de enfermedades inflamatorias. El dispositivo no se recomienda para aquellos que tienen arteriosclerosis, trombosis o implantes en la región del cuerpo que se está tratando.

Consulta a tu médico antes de usar el dispositivo si estás embarazada y/o amamantando. **Deja de usar el dispositivo inmediatamente a la primera señal de molestia.** El dispositivo NO ES un juguete. Si tienes alguna consideración médica, consulta a tu médico antes de usar el dispositivo.

## Seguridad, precauciones y contraindicaciones

### Terapias específicas

Estas recomendaciones se derivan de consultas con expertos médicos e investigaciones publicadas sobre precauciones y contraindicaciones a partir de la fecha de impresión. Para obtener información actualizada, visítanos en línea en <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

**Precauciones:**

En estas circunstancias, se requiere el debido cuidado y es posible que deba modificarse el uso de los dispositivos. Consulte con un profesional médico si actualmente tiene o sospecha que puede tener alguna de las siguientes afecciones o si tiene alguna pregunta.

- Lesión o cirugía reciente
- Hipertensión (controlada)
- Sensaciones anormales (p.ej., entumecimiento)
- Sensibilidad a la presión
- Prominencias o regiones óseas
- Neuropatía periférica leve
- Se recomienda que retires los lentes de contacto antes de usar el dispositivo.
- Este dispositivo debe ajustarse bien, pero NO debe restringir la circulación de ninguna manera.

### Contraindicaciones:

Las siguientes son circunstancias en las que los riesgos potenciales pueden superar a los beneficios. Consulte a un profesional médico antes de su uso.

- Erupción cutánea, heridas abiertas, ampollas, inflamación local de tejidos, infecciones, hematomas o tumores
- Hipertensión (no controlada)
- Enfermedades vasculares/arteriales y circulatorias, incluyendo coágulos sanguíneos, flebitis, trombosis y venas varicosas
- Enfermedad cardíaca, hepática o renal aguda o grave
- Neuropatía periférica grave u otras causas de deterioro sensorial
- Trastornos hemorrágicos
- Trastornos del tejido conectivo
- Medicamentos que pueden alterar o diluir la sangre, o alterar las sensaciones
- Presión directa sobre un sitio quirúrgico o implante
- Marcapasos o CDI
- Antecedentes de embolia
- Alergia al material del dispositivo (poliéster, spandex, espuma de PU)
- No utilizar en presencia de dolor sin causa aparente

Garantía limitada y servicio al cliente

Para obtener información completa sobre la garantía, visita [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Los clientes que necesiten soporte de productos deben visitar

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> los métodos de contacto disponibles.

Registrado ante la FDA

Garantía limitada solo con la compra a un minorista autorizado

© 2024 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.

Patentes en [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Fabricado y distribuido por:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90048

#### ADVERTENCIAS SOBRE LA UNIDAD

LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES Y MARCAS DE PRECAUCIÓN EN ESTE MANUAL, EN EL CARGADOR Y EN EL DISPOSITIVO ANTES DE USAR O CARGAR EL DISPOSITIVO Y SUS ACCESORIOS.

Al usar el dispositivo, siempre se deben respetar las siguientes precauciones:

1. UTILICE SOLO COMO SE INDICA EN LAS INSTRUCCIONES. Utiliza solo los accesorios y las piezas de repuesto recomendados por Therabody. Este dispositivo no está diseñado para diagnosticar, mitigar o tratar enfermedades. El dispositivo es una herramienta mecánica avanzada con componentes eléctricos. Si el dispositivo y sus accesorios no se utilizan o no se mantienen correctamente, existe riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones. La falta de uso y mantenimiento del dispositivo y los accesorios correspondientes de acuerdo con las instrucciones descritas en este manual anulará la garantía y puede provocar daños o lesiones físicas en el producto. El dispositivo está diseñado para uso comercial y doméstico.
2. NO APTO PARA NIÑOS. El dispositivo no está diseñado para que lo utilicen niños pequeños o personas con capacidades físicas, sensoriales o de razonamiento reducidas o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que reciban supervisión o instrucciones sobre el uso del dispositivo por parte de una persona responsable de su seguridad. El dispositivo no es un juguete. No juegues, ni dobles ni jales los componentes eléctricos. Los niños no deben jugar con el dispositivo o los accesorios. Un adulto debe supervisar a los menores de 18 años que utilicen el dispositivo.
3. CARGA. Si tu dispositivo no se enciende o el indicador de batería muestra un nivel bajo de batería, cárgalo antes del primer uso. Carga la batería con el cable USB-C (incluido). Cuando utilices el cable de carga (incluido), asegúrate de que el conector USB-C esté completamente insertado en un adaptador de corriente compatible antes de enchufar el adaptador a una toma de corriente.

También puedes cargar la batería con cables de terceros que cumplan con USB-C y con las regulaciones nacionales aplicables y los estándares de seguridad internacionales y regionales. Es posible que otros adaptadores no cumplan con los estándares de seguridad aplicables, y la carga con dichos adaptadores podría representar un riesgo de muerte o lesiones. No fuerces el cable para ponerlo en su lugar. Carga completamente el dispositivo al menos una vez cada seis meses para evitar que el dispositivo y la batería se dañen. Desconecta el adaptador de corriente y el cable de carga cuando no estén en uso.

4. NO SOBRECARGUES. No dejes el dispositivo conectado al adaptador de corriente durante más de una hora después de que la batería se haya cargado por completo. La batería incluye un sistema de protección para evitar el riesgo de sobrecarga. Sin embargo, la sobrecarga puede reducir su vida útil con el tiempo.

5. UBICACIONES DE CARGA. Asegúrate de que la luz LED indicadora de estado de la batería esté apagada antes de cargar el dispositivo. Inserta el cable USB-C en el puerto (detrás del botón de encendido) para cargar el dispositivo. No utilices el dispositivo mientras se está cargando. Evita el contacto con la piel cuando el USB-C esté conectado a una fuente de alimentación, ya que puede causar molestias o lesiones. No duermas ni te sientes sobre el conector USB-C. El dispositivo debe cargarse en interiores, en un lugar bien ventilado y seco. No cargues el dispositivo en exteriores, en un baño o a menos de 10 pies (3.1 metros) de una bañera o piscina. No utilices el dispositivo ni el cargador en superficies húmedas y no expongas el cargador a la humedad, la lluvia o la nieve. No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (humos gaseosos, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables). Pueden generarse chispas que podrían provocar un incendio.

6. DESENCHUFAR EL CARGADOR. Jálalo del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de dañar el enchufe eléctrico y el cable. Nunca laves el cargador por su cable. Mantén el cable alejado del calor, el aceite y los bordes afilados. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cargador, los terminales o el dispositivo con las manos mojadas. Siempre desenchufa este aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo. Almacena el cable para asegurarte de que no te tropieces con él ni se someta a tensión de otra manera. No uses un adaptador de corriente o cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, atropellado o dañado de alguna manera. Para almacenamiento a largo plazo, guárdalo con una batería completamente cargada.

7. USO Y SENSIBILIDADES CUTÁNEAS. Ajusta la correa para que se ajuste cómodamente a tu cabeza. El dispositivo debe alinearse perfectamente con las sienes y apoyarse cómodamente sobre el puente nasal. Ajusta siempre el dispositivo mientras esté apagado. Mantén presionado el botón de encendido para apagar el dispositivo. Asegúrate de que el LED indicador de estado de la batería esté apagado. Deja de utilizar el dispositivo si sientes alguna molestia. Utiliza el aparato sobre la piel limpia y seca. Retira el maquillaje antes de usar el dispositivo. Algunas personas pueden experimentar reacciones a determinados materiales utilizados en artículos de vestir que están en contacto prolongado con su piel. Puede deberse a alergias, factores ambientales, exposición prolongada a irritantes, como el sudor u otras causas. Es más probable que experimentes irritación con cualquier dispositivo portátil si tienes alergias u otras sensibilidades. Si tienes sensibilidades conocidas, ten especial cuidado al utilizar el aparato y los accesorios. Si experimentas enrojecimiento, hinchazón, picor o cualquier otra irritación o molestia en la piel alrededor o debajo del dispositivo, quítate el dispositivo y consulta a tu médico antes de reanudar su uso. El uso continuado, incluso después de que remitan los síntomas, puede provocar una irritación renovada o aumentada.








8. NO DEBE USARSE DEBAJO DE UNA MANTA O UNA ALMOHADA. Se puede producir calor excesivo y causar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones.






9. CUIDADO Y SERVICIO DEL DISPOSITIVO. Quitar los anteojos antes de usar el dispositivo. Se recomienda que retires los lentes de contacto antes de usar el dispositivo. Maneja el dispositivo con cuidado. El dispositivo contiene componentes electrónicos que pueden dañarse si se caen, se queman, se perforan o se aplastan. No desmontes el dispositivo ni intentes repararlo. Desmontar el dispositivo puede dañarlo, provocar la pérdida de resistencia al agua y causar lesiones. Si el dispositivo está dañado o si se produce un mal funcionamiento, comunícate con el servicio de atención al cliente de Therabody. La garantía no será válida si el dispositivo, las baterías o el cargador se desmontan o si se retiró alguna pieza. No lo utilices si está dañado, ya que puede causar lesiones. Evita la exposición intensa al polvo o la arena. No perfores ni dañes el dispositivo. Perforar el dispositivo puede provocar un funcionamiento incorrecto.

10. INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA. La capa electrónica exterior NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. Limpia la capa exterior, la correa elástica y la tela lateral con un paño húmedo sin pelusa para eliminar las manchas, la suciedad, el maquillaje, la tinta, los ácidos o los alimentos ácidos. No utilices un paño empapado en agua para limpiar el dispositivo. Solo la capa interior se puede lavar a máquina. Retira con cuidado la capa interna del dispositivo y coloca SOLO la capa interna en la lavadora. Lava a máquina la capa interior en frío con un detergente suave utilizando el ciclo de lavado delicado. Una vez que se complete el ciclo de lavado, retira la capa interna de la lavadora y ponla plana para que se seque completamente al aire (esto puede tardar hasta 8 horas o más dependiendo de las condiciones). NO coloques la capa interna en la secadora, ya que el calor puede dañar la tela. Espera hasta que esté completamente seco antes de volver a montar el dispositivo. NO escurras, retuerzas ni aprietes la capa interior para que se seque. Un dispositivo correctamente limpio no debe tener signos visibles de suciedad o humedad.

11. ALMACENAMIENTO DEL DISPOSITIVO Y LOS ACCESORIOS. Almacénalos en un lugar fresco y seco. Carga el dispositivo únicamente cuando la temperatura ambiente esté entre 40 °C/104 °F y 10 °C/50 °F. No guardes el dispositivo ni el cable de carga donde las temperaturas puedan superar los 40 °C/104 °F, como a la luz directa del sol, en un vehículo o en un edificio de metal durante el verano.

12. ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS. Este dispositivo contiene una batería de iones de litio y se debe tener cuidado al desecharlo. Antes de desechar este dispositivo, conoce las leyes y requisitos locales sobre la eliminación de baterías de iones de litio. El método preferido de eliminación es reciclar todo el dispositivo.

Etiquetas	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	No lave en seco	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No seque en secadora	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No use cloro	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
	No lo planche	Capa interior extraíble + bolsa de viaje
IP 22	Grado de protección contra la entrada de agua	En la etiqueta de clasificación
	Lea las instrucciones antes de usar.	En la etiqueta de clasificación
	Nivel de protección de la pieza aplicada de tipo BF	En la etiqueta de clasificación
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90048	En la etiqueta de clasificación

Etiquetas	Descripción	Ubicación de la etiqueta
	Identificación única de dispositivos (UDI)	Embalaje
	Recolección por separado para residuos de equipos eléctricos y electrónicos. Nota: Para más información sobre la eliminación del equipo, sus piezas y accesorios, póngase en contacto con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
	Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de la prenda
	IC (Canadá)	En la etiqueta de la prenda
	RCM	En la etiqueta de la prenda

#### Sleep Mask

Requisito IEC 60601-1 y IEC60601-11 (advertencia) --- Para dispositivos médicos se aplica a EE. UU., CA

Este dispositivo es un equipo de Clase III con el tipo BF aplicado. Cumple con las normas de seguridad eléctrica médica (IEC 60601-1).

Este dispositivo también cumple con el estándar médico EMC (IEC 60601-1-2).

El dispositivo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites de compatibilidad electromagnética (EMC) para dispositivos médicos según IEC 60601-1-2: 2014. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación médica típica.

1\* ADVERTENCIA: Se debe evitar el uso de este equipo adyacente o apilado con otro equipo porque podría resultar en un funcionamiento incorrecto. Si dicho uso es necesario, se deben observar este equipo y los demás equipos para verificar que estén funcionando normalmente.

2\* ADVERTENCIA: El uso de accesorios, transductores y cables que no sean los especificados o proporcionados por el fabricante de este equipo podría tener como resultado un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética de este equipo y provocar un funcionamiento incorrecto.

3\* ADVERTENCIA: Los equipos portátiles de comunicaciones de RF (incluidos los periféricos tales como cables de antena y antenas externas) no deben usarse a menos de 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte del EQUIPO ME, incluidos los cables especificados por el fabricante. De lo contrario, podría producirse una degradación del rendimiento de este equipo.



## Guía y declaración del fabricante: emisión electromagnética

El dispositivo Sleep Mask está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario de Sleep Mask debe asegurarse de que se usa en ese entorno.

Prueba de emisiones	Cumplimiento normativo	Entorno electromagnético: guía
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	Sleep Mask utiliza energía de RF solo para su función interna. Por ello, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen interferencias en equipos electrónicos cercanos.  Sleep Mask es adecuado para su uso en todos los establecimientos, incluidos los establecimientos nacionales y aquellos conectados directamente a la red pública de suministro de energía de bajo voltaje que brinda suministro a edificios para propósitos nacionales.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	
Emisiones armónicas IEC 61000-3-2	No aplicable	
Fluctuaciones de voltaje emisiones intermitentes IEC 61000-3-3	No aplicable	


Guía y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética – para todos los EQUIPOS y SISTEMAS

El dispositivo Sleep Mask está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario de Sleep Mask debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético: guía
Electrostático descarga (ESD) IEC 61000-4-2	Contacto de $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV aire	Contacto de $\pm 8$ kV $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV aire	Los pisos deben ser de madera, concreto o baldosas de cerámica. Si los pisos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser de al menos el 30 %
Electrostático transitorio/ráfaga IEC 61000-4-4	$\pm 2$ kV para potencia líneas de suministro $\pm 1$ kV para líneas de entrada	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o residencial habitual.
Pico de corriente IEC 61000-4-5	Modo diferencial $\pm 1$ kV $\pm 2$ kV modo común	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o residencial habitual.
Caídas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de alimentación IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 ciclo g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0% UT; ciclo 250/300	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o residencial habitual. Si el usuario de Sleep Mask requiere un funcionamiento continuo durante las interrupciones de la red eléctrica, se recomienda que Sleep Mask se energice de una fuente de alimentación ininterrumpida o de una batería.
Frecuencia de la energía (50/60 Hz) campo magnético IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de energía deben estar en niveles característicos de una ubicación típica en un entorno comercial u residencial habitual.

Nota: UT es la tensión de alimentación de CA antes de la aplicación del nivel de prueba.

El dispositivo Sleep Mask está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario de Sleep Mask debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético: guía
RF conducida IEC 61000-4-6	3 Vrms Entre 150 kHz y 80 MHz 6 V en ISM y bandas de radio amateur entre 0.15 MHz y 80 MHz	N/A	Los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles no deben utilizarse más cerca de ninguna parte de Sleep Mask, incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada calculada a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
RF radiada IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz Especificaciones de la prueba de 385 MHz-5785 MHz para ENCLOSURE PORT IMMUNITY a RF Wireless Communications Equipment (consulte la tabla 9 de IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz a 2.7 GHz Especificaciones de la prueba de 385 MHz-5785 MHz para ENCLOSURE PORT IMMUNITY a RF Wireless Communications Equipment (consulte la tabla 9 de IEC 60601-1-2:2014)	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ donde p es la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m). Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, según lo determinado por un estudio de ubicación electromagnética, a deben ser inferiores al nivel de cumplimiento en cada rango de frecuencia. b Pueden producirse interferencias en las proximidades de los equipos marcados con el siguiente símbolo: 

NOTA 1 a 80 MHz y 800 MHz, aplica el rango de frecuencia más alto.

NOTA 2 Estas directrices pueden no corresponder a todas las situaciones. La electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.

a Las bandas ISM (industrial, científica y médica) entre 150 kHz y 80 MHz son 6765 MHz a 6795 MHz; 13 553 MHz a 13 567 MHz; 26 957 MHz a 27 283 MHz; y 40.66 MHz a 40.70 MHz. Las bandas de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz son 1,8 MHz a 2,0 MHz, 3,5 MHz a 4,0 MHz, 5,3 MHz a 5,4 MHz, 7 MHz a 7,3 MHz, 10,1 MHz a 10,15 MHz, 14 MHz a 14,2 MHz, 18,07 MHz a 18,17 MHz, 21,0 MHz a 21,4 MHz, 24,89 MHz a 24,99 MHz, 28,0 MHz a 29,7 MHz y 50,0 MHz a 54,0 MHz.

b Las intensidades de campo de los transmisores fijos, como las estaciones base de radios (celulares o inalámbricas), teléfonos y radios móviles terrestres, radios AM y FM, y emisiones de televisión no pueden predecirse teóricamente con exactitud. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de RF fijos, debe considerarse la posibilidad de realizar un estudio electromagnético del lugar. Si la intensidad de campo medida en el lugar en el que se utiliza Sleep Mask supera el nivel de conformidad de RF aplicable anterior, se debe observar Sleep Mask para verificar el funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anormal, pueden ser necesarias medidas adicionales, como reorientar o reubicar Sleep Mask.

c En el rango de frecuencia de 150 kHz a 80 MHz, las fortalezas de campo deben ser inferiores a 3 V/m.

#### Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicación RF portátil y móvil, y el EQUIPO o SISTEMA: para EQUIPOS o SISTEMAS

Sleep Mask está diseñado para su uso en un entorno electromagnético en el que se controlan las alteraciones de RF radiadas. El cliente o el usuario de Sleep Mask puede ayudar a prevenir interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles (transmisores) y Sleep Mask como se recomienda a continuación, de acuerdo con la potencia de salida máxima del equipo de comunicaciones

Potencia máxima nominal de salida del transmisor W	Distancia de separación según la frecuencia del transmisor m			
	Entre 150 kHz y 80 MHz fuera de ISM y bandas de radio amateur	Entre 150 kHz y 80 MHz en bandas de radio ISM y amateur	80 MHz a 800 MHz	80 MHz a 2.7 GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

Para los transmisores clasificados con una potencia de salida máxima no mencionada anteriormente, la distancia de separación d recomendada en metros (m) se puede estimar utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia de salida máxima (W), de conformidad con el fabricante del transmisor. NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, aplica la distancia de separación para el rango de frecuencia más alto. NOTA 2 Estas directrices pueden no corresponder a todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.

# 認識您的 Therabody SleepMask

首次使用前您的 SleepMask 與收納袋前，應先妥善清洗。請仔細遵循隨附的清潔說明操作，維持眼罩良好狀態。

3 種助眠按摩震動模式，擁有可調節強度等級功能



長按電源鍵直到您感到震動即可開始。



**脈衝**  
低與高

柔和的脈衝節奏，如平靜、放鬆的心跳聲，有助於減輕壓力、平靜心靈。



**波動**  
低與高

緩慢的起伏，就像柔和的波浪一般。跟隨你的呼吸—當震動上升時吸氣，當震動下降時吐氣—幫助放鬆並緩解身體的緊張感。



**恆定**  
低與高

溫和且穩定的節奏—就像物理形式的白噪音一樣。這種細微的環境干擾有助於釐清思緒並放鬆感官。

再次按下可循環使用 6 種震動選項。



下載 Therabody 應用程式收聽免費的 TheraMind 聲音舒緩內容。這些擁有科學依據的音訊運用特殊的作曲技術協助您放鬆和入眠。

## 儲存記憶

仰賴儲存記憶功能，您的 SleepMask 將記住上次使用的震動模式，以便下次開啟時，啟動相同的模式。

# 警告與指引 (預防措施與禁忌症)

## 背景介紹

Therabody 的產品設計可激發您身體中的自然能力，以期能夠幫助您實現理想的健康狀態。透過科學技術，Therabody 的產品組合讓大家能夠獲得各種自然的舒緩效益，以滿足各位的健康需求和偏好。有時候建議修改裝置的使用方式 (預防措施)，或者有時候不適合使用特定裝置 (使用禁忌)。使用前請完整閱讀以下有關裝置的安全資訊。

## 重要的安全性說明

### 一般裝置用途

本裝置供身體狀態良好人士使用。具有癲癇、痙攣或心臟病病史的任何人員禁用此裝置，並且不應由具有上述病史的任何人員使用此裝置，或將此裝置用於具有上述病史的任何人員身上。

該裝置不推薦用於植入電子裝置 (例如心律調整器)、心律不整、腫瘤或發炎型疾病急性發作的任何人。不建議在接受治療的身體部位患有動脈硬化、血栓或植入物的人士使用該裝置。

如果您懷孕和/或哺乳，請在使用該設備之前諮詢您的醫生。在出現不適的第一個跡象時立即停止使用該裝置。裝置不是玩具。如果您有任何醫療考慮，請在使用設備前諮詢您的醫生。

### 安全性、預防措施和使用禁忌

### 特定療法

這些建議源自於向醫療專家的諮詢，以及截至印刷日期為止關於預防措施和使用禁忌的已發佈研究。如需取得最新資訊，請瀏覽網站 <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>

### 預防措施：

在此等情況下應有適當的注意，因此設備的使用方式可能需要修正。如果您目前患有或疑似患有以下任何一種疾病，或者您有任何疑問，請諮詢醫療專業人員。

- 最近的受傷或手術
- 高血壓 (可控制)
- 感覺異常 (例如：麻痺)
- 對壓力的敏感度
- 骨頭突起處或區域
- 輕度周圍神經病變
- 建議您在使用裝置前，先摘下隱形眼鏡
- 本裝置應緊密貼合，但切勿妨礙循環

### 禁忌症：

以下是潛在風險可能超過益處的情況。請在使用之前諮詢醫療專業人員。

- 皮疹、開放性傷口、水泡、局部組織發炎、感染、瘀血或腫瘤
- 高血壓 (不受控制)
- 血管/動脈與循環疾病，包括血凝塊、靜脈炎、血栓及靜脈曲張
- 急性或嚴重的心臟、肝臟或腎臟疾病
- 嚴重周邊神經病變或其他感官受損之病因
- 出血性疾病
- 結締組織疾病
- 可能會改變或稀釋血液或改變感覺的藥物

- 直接壓迫手術部位或硬體
- 心臟起搏器或植入式心律去顫器
- 栓塞病史
- 對裝置材料過敏 (聚酯纖維、氨綸、PU 泡棉)
- 不要在不明原因的疼痛情況下使用。

#### 有限保固服務和客戶服務

如需完整的保固服務資訊，請造訪：[www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty)。

需要產品支援的客戶請瀏覽

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> 以取得可用的聯絡方式。

#### FDA 核准

僅向授權零售商購買提供有限保固

© 2024 Therabody, Inc. 保留一切權利。

若想瞭解有關專利的資訊，請瀏覽：[www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

#### 製造和經銷商：

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90048

### 裝置警告

在使用裝置及其配件或為其充電之前，請閱讀本手冊、充電器和裝置上的所有說明和警告標記。

使用裝置時，應始終遵守以下預防措施：

1. 僅遵照指示使用。敬請使用 Therabody 所建議的配件和替換部件。此裝置不用於診斷、減輕或治療疾病。此裝置是帶有電子元件的先進機械工具。如果裝置及其按摩頭使用或維護不當，則存在火災、觸電或受傷的風險。未能按照本手冊中概述的說明使用和維護裝置和相應的附件將使保固失效，並可能導致產品損壞或人身傷害。該裝置適用於商業和家庭用途。
2. 孩童不宜。本裝置不適合身體、感官或推理能力下降或缺乏經驗和知識的個人使用，除非負責其安全的人員對裝置的使用進行監督

或指導。該裝置不是玩具。請勿把玩、彎曲或拉動電子元件。告誡孩童不要把玩裝置或配件。未滿 18 歲者在使用本裝置時應有成年人陪同監護。

3. 充電。如果您的裝置無法開機或電池指示燈顯示電池電量過低，請在第一次使用前先充電。使用 USB-C 充電線 (隨附) 為電池充電。使用充電線 (隨附) 時，請確保其 USB-C 連接器已完全插入相容的電源轉接器，然後再將轉接器插入電源插座。您還可以使用符合 USB-C 以及適用的國家/地區法規以及國際和區域安全標準的第三方線纜為電池充電。其他轉接器可能不符合適用的安全標準，使用此類轉接器充電可能會造成死亡或受傷的風險。請勿強行將充電線插入機體中。至少每六個月讓裝置充電一次，以防止裝置和電池損壞。不使用時，請拔下電源轉接器和充電線。

4. 請勿過度充電。電池充電後，請勿將裝置連接至電源轉接器超過一小時。電池含有避免過度充電風險的保護系統。然而，隨著時間過度充電可能會縮短其使用壽命。

5. 充電地點。充電前，請確認電池狀態指示 LED 顯示為關閉 (OFF)。將 USB-C 充電線插入連接埠 (電源按鈕的後方) 即可為裝置充電。請勿一邊充電，一邊使用裝置。將 USB-C 插入電源時避免皮膚接觸，因為這可能會導致不適或受傷。請勿睡覺或坐在 USB-C 連接器上。應該在通風良好、乾燥的室內地點為此裝置充電。請勿在戶外、浴室或距離浴缸或泳池 10 英尺 (3.1 公尺) 的範圍內為此裝置充電。請勿在潮濕的表面上使用此裝置或充電器，以及請勿將充電器暴露在潮濕、下雨或下雪的地方。請勿在存在爆炸性環境 (有害氣體、灰塵、穀物、金屬粉末或易燃材料) 的情況下使用此裝置或其相容的充電器。這麼做可能會產生火花，進而引起火災的發生。

6. 拔下充電器。建議可以拔下電源插頭 (不是電源線)，以減少損壞電源插頭和電源線的風險。切勿拉扯電源線來移動充電器。確保充電線遠離熱源、油以及鋒利物品。請勿拉伸充電器的電源線，或是大力拉扯電源線。請勿用濕手觸摸充電器、端子或裝置。使用後和清潔前，請務必立即將本電器從電源插座上拔下。請確實收好充電線，以避免電源線被踩踏、絆倒或遭受到其他類型的損壞或壓力。請勿使用已受到重擊、摔落、輾過或以任何方式損壞的電源轉接器或充電線。若打算將本電器長期收納的話，請確保有將電池充電。

7. 使用方法和皮膚敏感性。調整繫帶以舒適地貼合您的頭部。裝置應完全貼合您的太陽穴並舒適地架在您的鼻樑上。請務必在裝置關閉時調整裝置。長按電源按鈕即可關閉裝置。請務必確認電池狀態指示 LED 顯示為關閉 (OFF)。如果您感到任何不適，請停止使用該裝置。使用裝置時，肌膚需保持潔淨乾爽。使用設備前請務必卸妝。有些人可能會對長期與皮膚接觸的可穿戴產品中使用的某些材料產生反應。這可能是由於過敏、環境因素、長時間接觸汗液等刺激物或其他原因造成的。如果您有過敏或其他敏感性情況，您可能更容易因佩戴任何穿戴式裝置而感到刺激。如果您有已知的敏感性問題，請在使用裝置和配件時特別小心。如果您在裝置周圍或下方出現皮膚發紅、腫脹、瘙癢或感到任何其他刺激或不適，請先取下裝置並諮詢您的醫生，然後再繼續佩戴。即使在症狀消退後，繼續使用也可能導致新的或加重的刺激。

8. 請勿在毛毯和枕頭底下操作。這麼做可能會導致過熱的情況發生，並造成火災、電擊或受傷。

9. 裝置保養和服務。在使用裝置前，請先拿下眼鏡。建議您在使用裝置前，先摘下隱形眼鏡。小心處理裝置。該裝置包含電子元件，如果跌落、燃燒、刺穿或壓碎，可能會損壞。請勿拆卸裝置或嘗試自行修理裝置。拆卸裝置可能會損壞裝置、導致防水功能失效，並可能造成受傷。如果裝置損壞或發生故障，請聯絡 Therabody 客戶服務。如果拆卸此裝置、電池或充電器或移除任何零件，則保固將會失效。如有損壞請勿使用，否則可能會造成受傷。避免大量接觸灰塵或沙子。請勿刺穿或損壞裝置。穿刺裝置可能導致操作不正確。

10. 清潔說明。電子外層不防水，亦不可機洗。用不掉絨軟布沾濕擦拭外層，鬆緊帶與側面布料，去除污漬、污垢、殘餘彩妝、墨水、酸或鹼性食物。請勿使用浸泡在水中的濕布清潔裝置。只有內層可機洗。小心從裝置取下內層，接著僅將內層放入洗衣機中。使用柔和的洗滌程序，用溫和的洗滌劑冷水機清洗內層。洗滌週期完成後，從洗衣機中取出內層並將平放至完全風乾 (可能需要 8 小時或更久，具體時

間取決於當下狀況)。請勿將內層放入烘乾機中，因為熱可能會損壞織物。等到完全乾燥再重新組裝裝置。請勿擰乾、扭轉或擠壓內層使其乾燥。正確清潔的裝置不應有明顯的碎屑或濕氣跡象。

11. 存放裝置和配件。存放於陰涼、乾燥的地方。僅當室溫溫度在 40°C/104°F 和 10°C/50°F 之間時才對此裝置進行充電。請勿將裝置或充電線收納於溫度可能超過 40°C/104°F 的地方，例如在夏季期間，存放在陽光直射、車輛或金屬建築中。

12. 裝置處置。此裝置包含鋰離子電池，處置裝置時必須小心。在處置本裝置之前，請先檢閱當地有關鋰離子電池處置的法律和要求。首選的處置方法是回收整個裝置。

#### 向 FDA 報告不良事件

MedWatch 是美國食品和藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 的計劃，用於報告人類醫療產品 (包括藥物、生物製品、醫療器材、膳食補充劑、嬰兒配方奶粉和化妝品) 的嚴重反應、產品品質問題、治療不等效/失效和產品使用錯誤。

如果您認為自己或您的家人對醫療產品有嚴重反應，我們鼓勵您將報告表交給您的醫生。您的醫療保健提供者可以根據您的醫療記錄提供臨床資訊，以幫助 FDA 評估您的報告。但是，我們了解，由於多種原因，您可能不希望您的醫療保健提供者填寫該表格，或者您的醫療保健提供者可能選擇不填寫該表格。您的醫療保健提供者並不需要向 FDA 報告。在這些情況下，您可以自行填寫線上報告表 (Online Reporting Form)。








收到報告後，您將收到 FDA 的確認。報告由 FDA 工作人員審查。只有當我們需要更多資訊時，我們才會親自與您聯絡。

#### 向 FDA 提交不良事件報告

請使用以下其中一種方法向 FDA 提交自願性不良事件報告：

1. 在線上報告：[www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home)
2. 消費者報告表 FDA 3500B。依照表格上的說明以傳真或郵寄方式提交。如需填寫表單的幫助，請參閱 MedWatchLearn。表格可於網址：[www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf) 下載
3. 撥打 FDA 1-800-FDA-1088 透過電話報告。
4. 醫療專業人員常用的 FDA 3500 報告表格。表格可於網址：[www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf) 下載



標籤	描述	標籤位置
	請勿乾洗	可拆式內層 + 收納袋
	請勿烘乾	可拆式內層 + 收納袋
	請勿漂白	可拆式內層 + 收納袋
	請勿熨燙	可拆式內層 + 收納袋
IP22	防水防護等級	在評級標籤上
	使用前請閱讀說明	在評級標籤上
	防護等級 BF 應用部分	在評級標籤上
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90048	在評級標籤上

標籤	描述	標籤位置
	唯一裝置辨識 (UDI) UDI: (01) 0091 0000000000 (10) 2143 (21) 00001	包裝
	廢棄電氣和電子設備的單獨收集。 備註: 有關設備及其零件和按摩頭處置的更多資訊, 請聯絡您當地的經銷商。	在評級標籤上
	英國 UKCA 標誌	在服裝標籤上
	IC (加拿大)	在服裝標籤上
	RCM	在服裝標籤上

指引及製造商聲明 — 電磁排放

Therabody SleepMask 旨在用於以下指定的電磁環境。Therabody SleepMask 的客戶或使用者應確保在這樣的環境中使用它。

排放測試	合規	電磁環境 - 指引
射頻排放 CISPR 11	第 1 組	Therabody SleepMask 僅將射頻能量用於其內部功能。因此，它的射頻輻射非常低，不太可能對附近的電子設備造成任何干擾。
射頻排放 CISPR 11	B 類	Therabody SleepMask 適用於所有場所，包括家庭場所和直接連接到為家庭用途的建築物供電的公共低壓供電網路的場所。
諧波排放 IEC 61000-3-2	不適用	
電壓波動 閃爍排放 IEC 61000-3-3	不適用	


## 指引和製造商聲明 – 電磁抗擾度 – 針對所有設備和系統

指引和製造商聲明 – 電磁抗擾度			
Therabody SleepMask 旨在用於以下指定的電磁環境。Therabody SleepMask 的客戶或使用者應確保在這樣的環境中使用它。			
抗擾度測試	IEC 60601 測試級別	合規級別	電磁環境 - 指引
靜電 放電 (ESD) IEC 61000-4-2	±8kV 觸點 ±2kV、±4kV、±8kV、 ± 15 kV 空氣	±8kV 觸點 2kV、±4kV、±8kV、 ± 15 kV 空氣	地板應為木質、混凝土或瓷磚。如果地板覆蓋有合成材料，則相對濕度應至少為 30%。
靜電 瞬態/突發 IEC 61000-4-4	± 2 kV 供電 供應線 輸入/輸出線 ± 1 kV	不適用	市電電源品質應為典型商業或家庭環境的電源品質。
電湧 IEC 61000-4-5	± 1 kV 差模 ± 2 kV 共模	不適用	市電電源品質應為典型商業或家庭環境的電源品質。
電源輸入線路上的電壓驟降、短時中斷和電壓 變化 IEC 61000-4-11	0% UT; 0.5 週期 g) 0°、45°、90°、135°、180°、225°、270° 和 315° 0% UT; 1 個週期和 70% UT; 25/30 次循環 單相: 0° 0% UT; 250/300 循環	不適用	市電電源品質應為典型商業或家庭環境的電源品質。如果 Therabody SleepMask 的使用者需要在電源中斷期間繼續運行，建議 Therabody SleepMask 由不間斷電源或電池供電。
功率頻率 (50/60 Hz) 磁場 IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	功率頻率磁場應處於典型商業或家庭環境中典型位置的特徵等級。
備註 UT 為應用測試等級之前的交流市電電壓。			

# 指引和製造商聲明 – 電磁抗擾度 – 針對設備和系統

## 指引和製造商聲明 – 電磁抗擾度

Therabody SleepMask 旨在用於以下指定的電磁環境。Therabody SleepMask 的客戶或使用者應確保在這樣的環境中使用它。

抗擾度測試	IEC 60601 測試級別	合規級別	電磁環境 - 指引
<p>傳導射頻</p> <p>IEC 61000-4-6</p>	<p>3 Vrms</p> <p>150 kHz 至 80 MHz</p> <p>ISM 與業餘無線電頻段 0.15 MHz 至 80 MHz 之間為 6V</p>	<p>不適用</p>	<p>使用可攜式和移動射頻通訊設備時，其與 Therabody SleepMask 任何部分（包括線纜）之間的距離不應超過根據適用於發射器頻率的方程式計算得出的建議間隔距離。</p> <p>建議的間隔距離</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>其中 p 是發射器的最大額定輸出功率，單位為瓦特 (W)，根據發射器製造商的說法，d 是建議的間隔距離，單位為公尺 (m)。</p> <p>透過電磁現場調查確定的固定射頻發射器的場強 a 應小於每個頻率範圍內的合規級別。</p> <p>標有以下符號的設備附近可能會發生干擾：</p>
<p>輻射射頻</p> <p>IEC 61000-4-3</p>	<p>10V/m</p> <p>80 MHz 至 2.7 GHz</p> <p>385 MHz-5785 MHz 射頻無線通訊設備外殼連接埠抗擾度測試規範 (參見 IEC 60601-1-2:2014 的表 9)</p>	<p>10V/m</p> <p>80 MHz 至 2.7 GHz</p> <p>385 MHz-5785 MHz 射頻無線通訊設備外殼連接埠抗擾度測試規範 (參見 IEC 60601-1-2:2014 的表 9)</p>	

備註 1 在 80 MHz 和 800 MHz 時，適用較高的頻率範圍。

備註 2 這些準則可能並非適用於所有情況。電磁受到結構、物體和人的吸收和反射的影響。

a 150 kHz 至 80 MHz 之間的 ISM (工業、科學和醫療) 頻段為 6.765 MHz 至 6,795 MHz; 13,553 MHz 至 13,567 MHz; 26,957 MHz 至 27,283 MHz; 和 40.66 MHz 至 40.70 MHz。0.15 MHz 和 80 MHz 之間的業餘無線電頻段是 1.8 MHz 至 2.0 MHz、3.5 MHz 至 4.0 MHz、5.3 MHz 至 5.4 MHz、7 MHz 至 7.3 MHz、10.1 MHz 至 10.15 MHz、14 MHz 至 14.2 MHz、18.07 MHz 至 18.17 MHz、21.0 MHz 至 21.4 MHz、24.89 MHz 至 24.99 MHz、28.0 MHz 至 29.7 MHz 和 50.0 MHz 至 54.0 MHz。

b 固定發射器的場強，如無線電(蜂窩/無繩)電話和陸地移動無線電的基站、業餘無線電、AM 和 FM 無線電廣播以及電視廣播，在理論上無法準確預測。為了評估固定式射頻發射器造成的電磁環境，應考慮進行電磁現場調查。如果在使用 Therabody SleepMask 的位置測得的場強超過上述適用的射頻合規級別，則應觀察 Therabody SleepMask 以驗證正常運行。如果發現異常性能，可能需要進行其他措施，例如重新定向或重新定位 Therabody SleepMask。

c 在 150 kHz 至 80 MHz 的頻率範圍內，場強應小於 3 V/m。

## 可攜式和行動射頻通訊設備與設備或系統之間的建議間隔距離 - 針對設備和系統

### 建議的間隔距離 可攜式和行動射頻通訊設備和 Therabody SleepMask

Therabody SleepMask 旨在用於控制輻射射頻干擾的電磁環境。Therabody SleepMask 的客戶或使用者可以根據通訊設備的最大輸出功率，透過保持可攜式和移動射頻通訊設備(發射器)與 Therabody SleepMask 之間的最小距離來幫助防止電磁干擾，如下所建議

發射器的額定最大輸出 W	根據發射器頻率的間隔距離 m			
	150 kHz 至 80 MHz ISM 和業餘無線電頻段之外 $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz 至 80 MHz ISM 和業餘無線電頻段內 $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz 至 800 MHz $d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	800 MHz 至 2.7 GHz $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

對於額定為上面未列出的最大輸出功率的發射器，建議的間隔距離 d (m) 可以使用適用於發射器頻率的方程式來估計，其中 P 是根據發射器製造商的發射器的最大輸出功率額定值，以瓦特 (W) 為單位。

備註 1 在 80 MHz 和 800 MHz 時，適用較高頻率範圍的間隔距離。

備註 2 這些準則可能並非適用於所有情況。電磁傳播受到結構、物體和人的吸收和反射的影響。

# 테라바디 슬립마스크에 대해 알아보세요

처음 사용하기 전에 슬립마스크와 휴대용 파우치를 세척해 주세요. 구성품에 포함된 세척 안내사항에 따라 제품을 관리하고 유지하세요.

강도를 조절할 수 있는 3가지 수면 유도 진동 패턴



**KR** 진동이 느껴질 때까지 전원 버튼을 길게 눌러 디바이스를 시작합니다.

## 펄스

로우(낮음) & 하이(높음)

버튼을 다시 눌러 6가지 진동 옵션을 확인하고 선택합니다.

차분한 심장 박동과 같이 부드럽고 편안한 리듬으로 스트레스를 이완하고 마음을 안정 시켜줍니다.

## 웨이브

로우(낮음) & 하이(높음)

잔잔한 물결처럼 진동 속도가 부드럽게 상승과 하강을 반복합니다. 속도가 올라갈 때 숨을 들이마시고 내려갈 때 내쉬면서 몸의 긴장을 풀고 편안하게 유지합니다.

## 일정 반복

로우(낮음) & 하이(높음)

물리적 형태의 백색 소음과 같이 부드럽고 일정한 리듬입니다. 은은하고 잔잔한 리듬으로 정신을 맑게 하고 감각을 이완시켜줍니다.



테라바디 앱을 다운로드하여 무료 테라마인드 사운드 테라피 콘텐츠를 들어보세요.

과학적 기술을 바탕으로 특별히 제작된 오디오 트랙은 긴장을 풀고 편안한 잠들 수 있도록 도와줍니다.

## 메모리 저장

메모리 저장 기능을 사용하면 마지막으로 사용한 진동 패턴이 디바이스에 저장되어 다음에 전원을 켤 때 똑같은 진동 패턴이 시작됩니다.

## 경고 및 안내(주의 사항 및 금지 사항)

### 제품 개발 배경

테라바디의 제품은 인체가 타고난 자연 회복력을 끌어내어 건강한 몸과 마음을 유지할 수 있도록 돕습니다. 과학 기술을 기반으로 제작된 테라바디 제품을 통해 목적과 취향에 맞는 다양한 테라피를 경험할 수 있습니다. 상황에 따라 사용 방식을 바꾸거나(경고사항) 사용을 피하도록(금지사항) 권장하는 경우가 있습니다. 다음의 안전 주의사항을 모두 읽은 다음 제품을 사용하시기 바랍니다.

### 안전 주의사항

#### 제품 사용법

본 제품은 신체가 건강한 사람이 사용하도록 제작되었습니다. 간질, 발작 또는 심장병 병력이 있는 경우 사용하지 마십시오.

심박 조율기와 같은 전자 이식 장치, 심장 부정맥, 종양 또는 급성 염증성 질환을 지닌 사람에게는 사용을 권장하지 않습니다. 마사지 부위에 동맥 경화증, 혈전증 또는 삽입물이 있는 사람에게 사용을 권장하지 않습니다.

임신 또는 수유 중인 경우 사용하기 전에 의사와 상의하십시오. 불편한 증상이 나타나면 즉시 사용을 중단하십시오. 이 제품은 장난감이 아닙니다. 특정 질환이나 의학적 특이사항이 있는 경우, 의사와 상담 후 사용하십시오.

### 안전수칙, 경고 및 금지사항

#### 특정 테라피

아래의 권장 사항은 발행일을 기준으로 경고 및 금지사항에 대한 연구 결과 및 의료 전문가의 자문을 바탕으로 작성되었습니다. 최신 정보는 온라인(<https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>)에서 확인하세요.

### 경고사항:

아래와 같은 경우는 각별한 주의가 요구되며 상황에 따라 사용을 조절할 필요가 있습니다. 다음과 같은 증상에 해당되거나 의심이 가는 경우 또는 궁금한 점이 있는 경우 전문의와 상의하세요.

- 최근 수술하거나 부상을 입은 경우
- 고혈압(조절성)
- 감각 이상(예: 저림)
- 압력에 민감한 경우
- 뼈 돌출부 또는 근처 부위
- 경미한 말초 신경병증
- 디바이스를 사용하기 전에 콘택트 렌즈를 제거하는 것이 좋습니다.
- 머리에 딱 맞게 착용하되 혈액 순환을 방해해서는 안 됩니다.

### 금지사항:

다음은 잠재적 위험이 이점보다 클 수 있는 상황입니다. 사용하기 전에 의사와 상의하십시오.

- 피부 발진, 개방창, 물집, 국소 조직 염증, 감염, 멍 또는 종양
- 고혈압(비조절성)
- 혈전, 정맥염, 혈전증, 하지정맥류를 포함한 혈관/동맥 및 순환 질환
- 급성 또는 심각한 심장, 간, 신장 질환
- 중증의 말초 신경병증 또는 감각 장애를 일으키는 기타 원인
- 출혈성 질환

- 결합 조직 장애
- 혈액을 희석시키거나 감각 변화를 유발하는 약물을 복용 중인 경우
- 수술 부위 또는 체내에 착용한 장치 위에 직접적으로 사용하는 경우
- 심박조율기 또는 ICD
- 색전증 병력
- 제품 소재(폴리에스터, 스판덱스, PU 폼)에 대한 알레르기가 있는 경우
- 원인을 알 수 없는 통증이 있는 경우 사용하지 마십시오

#### 제한 보증 및 고객 서비스

보증 정보: [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty)

제품 관련 지원:

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>

#### 미국 FDA 승인

공식 판매점을 통해 구매하는 경우에만 제한 보증이 제공됩니다.

© 2024 Therabody, Inc. All Rights Reserved.

특허 정보: [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

#### 제조 및 유통업체:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

#### 제품 주의사항

본 제품 및 액세서리를 사용하거나 충전하기 전에 본 사용설명서, 충전기, 디바이스에 포함된 안내 및 주의사항을 모두 숙지하세요. 제품을 사용할 때는 다음 주의사항을 항상 준수하십시오.

1. 정해진 사용법을 준수하십시오. 테라바디가 권장하는 부속품 및 교체품을 사용하십시오. 본 제품은 특정 질병을 진단하거나 완화 또는 치료하는 용도로 사용할 수 없습니다. 본 제품은 기계식 부품이 장착된 첨단 전자 디바이스입니다. 본체 및 부속품을 올바르게 사용하지 않거나 관리하지 않을 경우 화재, 감전 또는 부상이 발생할 수 있습니다. 본 설명서에 기술된 지침에 따라 제품 및 부속품을 사용 및 유지 관리하지 않을 경우, 보증이 무효화되며 제품이 파손되거나 부상을 초래할 수 있습니다. 본 제품은 상업용 및 가정용으로 사용할 수 있습니다.
2. 어린이는 사용할 수 없습니다. 어린이를 비롯해 신체적, 감각적, 추론 능력이 제한되었거나 경험 및 지식이 부족한 사람은 안전을 책임지는 사람의 감독이나 지도 없이 제품을 사용할 수 없습니다. 본 제품은 장난감이 아닙니다. 전기 부품을 가지고 놀거나 구부리거나 당기지 마세요. 어린이가 디바이스 또는 액세서리를 가지고 놀지 않도록 주의하세요. 만 18세 미만 사용자는 보호자의 지도하에 사용할 수 있습니다.
3. 충전. 전원이 켜지지 않거나 배터리 잔량이 부족한 경우, 제품을 최초 사용하기 전에 충전하십시오. USB-C 케이블(포함)을 사용하여 배터리를 충전하십시오. 충전 케이블(포함)을 사용할 때는 USB-C 커넥터가 호환 가능한 전원 어댑터에 완전히 삽입된 상태에서 어댑터를 전원 콘센트에 연결하십시오. USB-C를 지원하며 해당 국가 규정 및 국제적, 지역적 안전 표준을 준수하는 타사 케이블을 사용하여 배터리를 충전할 수 있습니다. 다른 어댑터는 적용 가능한 안전 기준을 충족하지 않을 수 있으며, 이러한 어댑터를 사용하여 충전할 경우 사망 또는 부상의 위험이 있을 수 있습니다. 케이블을 억지로 삽입하지 마십시오. 디바이스와 배터리의 고장 예방 및 관리를 위해 제품을 최초 6개월에 한 번씩 완전히 충전하십시오. 사용하지 않을 때는 전원 어댑터와 충전 케이블을 뽑아 두십시오.
4. 과충전 금지. 배터리가 완전히 충전된 후에는 디바이스를 1시간 이상 전원 어댑터에 연결해 두지 마십시오. 배터리에는 과충전을 방지하기 위한 안전 기능이 탑재되어 있습니다. 그러나 지속적인 과충전은 배터리 수명이 줄어들 수 있으며, 효율이 떨어질 수 있습니다.
5. 충전 장소. 충전하기 전에 배터리 상태 LED 조명이 꺼져 있는지 확인하십시오. USB-C 케이블을 포트(전원 버튼 뒤)에 삽입해 충전하십시오. 충전 중에는 디바이스를 사용하지 마십시오. USB-C가 전원에 연결되어 있을 때 피부와 접촉이 있으면 불편함이나 부상을 유발할 수 있으니 주의하십시오. USB-C 커넥터를 깔고 자거나 위에 앉지 마십시오. 충전하는 장소는 통풍이 잘되고 건조한 실내여야 합니다. 야외나 욕실 또는 욕조, 샤워실, 수영장 등의 3.1m(10ft) 이내의 공간에서는 충전하지 마십시오. 물기가 있는 곳에서 본체 또는 충전기를 사용하거나 충전기를 습기, 비, 눈에 노출하지 마십시오. 폭발 우려가 있는 물질(가스, 먼지, 곡물, 금속 가루, 가연성 물질)과 가까운 곳에서 본체 및 충전기를 사용하지 마십시오. 화재의 위험이 있습니다.
6. 충전기 분리. 전기 플러그 및 코드의 손상을 줄이기 위해 코드가 아닌 플러그를 당기십시오. 코드를 잡고 충전기를 들지 마십시오. 코드를 열, 기름, 날카로운 모서리에 가까이 두지 마십시오. 코드를 잡아당기거나 코드에 압력을 가하지 마십시오. 젖은 손으로 충전기, 단자, 본체를 만지지 마십시오. 사용한 후에는 즉시 플러그를 뽑고 청소할 때는 항상 콘센트에서 분리한 다음에 청소하십시오. 케이블을 밟거나, 발이 걸려 넘어지거나, 기타 손상 또는 압력이 가해질 수 있는 장소 가까이에서 보관하지 마십시오. 어떤 방식이든 떨어지거나 치이는 등의 강한 충격을 받거나 파손된 전원 어댑터 및 충전 케이블은 사용하지 마십시오. 장기간 보관 시에는 배터리를 완전히 충전하여 보관하십시오.
7. 사용 및 피부 민감성. 머리에 편안하게 맞도록 스트랩을 조절합니다. 관자놀이와 딱 맞고 콧등에 편안하게 걸치도록 착용합니다. 항상 전원이 꺼진 상태에서 디바이스를 조정하십시오. 전원을 끄려면 전원 버튼을 길게 누릅니다. 배터리 상태를 표시하는 LED가 꺼져 있는지 확인합니다. 불편감이 느껴지면 사용을 중단하십시오. 깨끗하고 물기가 없는 피부에 사용하십시오. 디바이스를 사용하기 전에 화장을 제거하십시오. 일부 웨어러블 제품에 사용된 특정 소재가 피부에 장시간 접촉할 경우 반응을 보일 수 있습니다. 이러한 반응은 알레르기, 환경적 요인, 땀과 같은 자극 등에 장시간 노출되거나 기타 원인으로 인해 발생할 수 있습니다. 알레르기가 기타 민감성이 있는 경우 웨어러블 제품 사용 시 자극에 더 쉽게 노출될 수 있습니다. 민감성 피부의 경우 제품 및 액세서리를 사용할 때 각별히 주의해야 합니다. 디바이스를 착용한 피부나 피부 주변에 발적, 붓기, 가려움 및 그 외 자극이나 불편함을 느끼는 경우, 제품을 즉시 사용 중단하고 다시 사용하기 전 의사와



상당하십시오. 증상이 가라앉은 후에도 디바이스를 계속 사용하면 자극이 재발하거나 심해질 수 있습니다.

8. 담요와 베개 밑에서 작동 금지. 과도한 열이 발생하여 화재, 감전 또는 부상을 유발할 수 있습니다.

9. 디바이스 관리 및 서비스. 안경을 착용한 상태로 디바이스를 사용하지 마세요. 디바이스를 사용하기 전에 콘택트 렌즈를 제거하는 것이 좋습니다. 디바이스를 주의해서 다루십시오. 디바이스에는 떨어뜨리거나, 태우거나, 구멍을 내거나, 찌그러뜨릴 경우 파손될 수 있는 전자 부품이 포함되어 있습니다. 디바이스를 분해하거나 직접 고치려고 하지 마십시오. 디바이스를 분해하면 디바이스가 손상되고 방수 기능이 상실되며 부상을 입을 수 있습니다. 디바이스가 파손되거나 고장난 경우 테라비디 고객 서비스에 문의하십시오. 디바이스, 배터리 또는 충전기를 분해하거나 부품을 빼면 보증이 무효가 됩니다. 디바이스가 파손된 경우 부상을 입을 수 있으므로 사용하지 마십시오. 먼지나 모래에 많이 노출되지 않도록 하십시오. 디바이스에 구멍을 내거나 파손하지 마십시오. 구멍이 생기면 디바이스가 정상적으로 작동하지 않을 수 있습니다.

10. 세척 안내사항. 걸감은 방수 기능이 없으며 세탁기로 세척할 수 없습니다. 걸감, 스트랩, 측면 패널에 은 얼룩, 먼지, 메이크업, 잉크, 산성 물질 및 음식물을 부드러운 천으로 제거하십시오. 천에 물을 적셔 사용하지 마십시오. 안감에 한해 세탁기 사용이 가능합니다. 디바이스에서 안감을 조심스럽게 분리하고 안감만 세탁기에 넣으십시오. 중성 세제 및 찬물을 사용해 섬세 세탁 코스로 세탁하십시오. 세탁이 완료되면 세탁기에서 안감을 꺼내 평평하게 놓혀 완전히 마를 때까지 자연 건조하십시오(상태에 따라 8시간 이상 소요될 수 있음). 열로 인해 원단이 손상될 수 있으므로 안감을 건조기에 넣지 마십시오. 디바이스에 다시 부착하기 전에 완전히 건조될 때까지 기다리십시오. 안감을 짜거나 비틀어서 건조하지 마십시오. 깨끗하게 관리된 디바이스에는 이물질이나 습기가 없어야 합니다.

11. 디바이스 및 액세서리 보관. 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 주변 온도가 40°C~10°C(104°F~50°F)인 경우에만 충전하십시오. 직사광선 아래, 차량 내부, 여름철 철제 건물과 같이 온도가 40°C(104°F)를 초과할 수 있는 장소에 분체 및 충전 케이블을 보관하지 마십시오.

12. 디바이스 폐기. 본 제품은 리튬 이온 배터리를 포함하고 있으므로 폐기 시 주의해야 합니다. 폐기하기 전, 리튬 이온 배터리 폐기에 대한 해당 지역의 규정 및 절차를 확인하십시오. 제품 전체를 재활용 처리하는 방법을 권장합니다.

#### FDA 부작용 보고

MedWatch는 의약품, 생물학적 제품, 의료 디바이스, 건강 보조 식품, 영양용 조제분유, 화장품과 같은 인체 의료 제품에 대한 심각한 반응, 제품 품질 문제, 치료적 개입, 제품 사용 오류를 보고하기 위한 FDA(미국 식품 의약국) 프로그램입니다.

본인 또는 가족이 어떤 의료 제품에 대해 심각한 반응을 보였다고 생각되면 보고 양식을 작성하여 의사에게 전달하세요. 의료 서비스 제공자는 FDA가 해당 보고서를 평가하는 데 도움이 될 수 있는 의료 기록을 기반의 임상 정보를 제공할 수 있습니다. 그러나 여러 이유로 귀하가 보고서 작성 요청을 원하지 않거나 의료 제공자가 보고서 작성을 원하지 않을 수 있다는 점을 이해합니다. 의료 제공자에게는 FDA에 보고할 의무가 없습니다. 이러한 경우, 사용자가 직접 온라인으로 보고서를 제출할 수 있습니다.

보고서가 접수되면 FDA로부터 통지가 갑니다. 보고서는 FDA 직원이 검토합니다. 추가 정보가 필요한 경우에만 개별적으로 연락을 받게 됩니다.

#### FDA에 부작용 보고서 제출하기

아래의 방법으로 FDA에 부작용 자율 신고서를 제출할 수 있습니다.






1. 온라인: [www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home)

2. 소비자 보고 양식 FDA 3500B. 양식의 지침에 따라 팩스나 우편으로 제출하십시오. 양식을 작성하는 데 도움이 필요한 경우 MedWatchLearn을 참조하십시오. 양식은 다음 링크에서 다운로드할 수 있습니다.([www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf)).

3. 전화: 1-800-FDA-1088

4. 의료 전문가용 보고 양식 FDA 3500. 양식은 다음 링크에서 다운로드할 수 있습니다.([www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf](http://www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf))

라벨	설명	라벨 위치
	드라이클리닝 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	건조기 사용 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	표백제 사용 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
	다리미질 불가	탈착식 안감 + 휴대용 파우치
IP 22	침수에 대한 보호 등급	등급 라벨
	사용 전 지침 확인	등급 라벨
	보호 유형 BF 적용 부품	등급 라벨
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	등급 라벨

라벨	설명	라벨 위치
	고유 식별 코드(UDI)	패키징
	전기 및 전자 장비 폐기물은 분리수거하세요. 참고: 장비, 부품, 부속품 폐기에 대한 자세한 정보는 해당 지역 판매점에 문의하세요.	등급 라벨
	영국 UKCA 마크	외관 라벨
	IC(캐나다)	외관 라벨
	RCM	외관 라벨

KR

지침 및 제조업체 신고 - 전자기파 방출

테라바디 슬립마스크는 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. 테라바디 슬립마스크 고객 및 사용자는 이와 같은 환경에서 디바이스가 사용되는지 확인해야 합니다.

방출 테스트	준수 사항	전자기파 환경 - 지침
RF 방출 CISPR 11	Group 1	테라바디 슬립마스크는 내부 기능을 위해서만 RF 에너지를 사용합니다. 따라서 RF 방출량이 매우 적으며 주변 전자 장비에 간섭을 일으킬 가능성이 없습니다.
RF 방출 CISPR 11	Class B	
고조파 방출 IEC 61000-3-2	해당 없음	테라바디 슬립마스크는 가정용 시설 및 공공 저전압 전력 공급망과 연결된 시설을 포함한 모든 장소에서 사용할 수 있습니다.
전압 변동 플리커 방출 IEC 61000-3-3	해당 없음	

## 지침 및 제조업체 신고 - 전자파 내성 모든 장비 및 시스템 대상

### 지침 및 제조업체 신고 - 전자파 내성

테라바디 슬립마스크는 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. 테라바디 슬립마스크 고객 및 사용자는 반드시 이와 같은 환경에서 제품을 사용하도록 하십시오.

내성 테스트	IEC 60601 테스트 레벨	규정 준수 레벨	전자기파 환경 - 지침
정전기 방전 (ESD) IEC 61000-4-2	접촉방전: ± 8kV 공기방전: ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15kV	접촉방전: ± 8kV 공기방전: ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15kV	바닥은 목재, 콘크리트 또는 세라믹 타일이어야 합니다. 바닥이 합성 물질로 덮여있는 경우 상대 습도는 30%이상이어야 합니다.
정전기 방전 과도현상/버스트 IEC 61000-4-4	전원 회선의 경우 ± 2kV 입력/출력 선로의 경우 ±1kV	해당 없음	주 전원의 품질은 일반적인 상업용 또는 주거용 환경의 전력 품질과 동일해야 합니다.
서지 IEC 61000-4-5	± 1kV 차동 모드 ±2kV 공통 모드	해당 없음	주 전원의 품질은 일반적인 상업용 또는 주거용 환경의 전력 품질과 동일해야 합니다.
전원 공급 입력 선로의 전압 강하, 정전 및 전압 변동 IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 사이클 g) / 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270°, 315° 0% UT; 1 사이클, 70% UT; 25/30 사이클, 단상 / 0° 0% UT; 250/300 사이클	해당 없음	주 전원의 품질은 일반적인 상업용 또는 주거용 환경의 전력 품질과 동일해야 합니다. 주 전원이 차단된 동안 테라바디 슬립마스크를 계속 작동해야 하는 경우 무정전 전원 공급장치 또는 배터리의 전원을 사용하는 것이 좋습니다.
전력 주파수 (50/60Hz) 자기장 IEC 61000-4-8	30A/m	30A/m	전원 주파수 자기장은 일반적인 상업용 또는 가정용 환경에서의 일반적인 수준에 해당해야 합니다.

참고 UT는 테스트 수준을 적용하기 전의 교류 주 전원 전압입니다.

## 지침 및 제조업체 신고 - 전자파 내성 장비 및 시스템 대상

### 지침 및 제조업체 신고 - 전자파 내성

테라바디 슬립마스크는 아래에 명시된 전자기 환경에서 사용하도록 설계되었습니다. 테라바디 슬립마스크 고객 및 사용자는 반드시 이와 같은 환경에서 제품을 사용하도록 하십시오.

내성 테스트	IEC 60601 테스트 레벨	규정 준수 레벨	전자기파 환경 - 지침
전도성 RF IEC 61000-4-6	3Vrms 150kHz~80MHz	해당 없음	휴대용 및 모바일 RF 통신 장비는 송신기의 주파수에 적용되는 공식에 따라 계산된 권장 이격 거리보다 케이블을 포함한 제품의 어느 부분에도 가까이 접근하지 않아야 합니다. 권장 이격 거리 $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
방사성 RF IEC 61000-4-3	6V(0.15~80MHz의 ISM 및 아마추어 무선 대역에서) 10V/m 80MHz~2.7GHz	10V/m 80MHz~2.7GHz 385~5,785MHz - RF 무선 통신 장비에 대한 인클로저 포트 내성 테스트 사양(IEC 60601-1-2:2014의 표 9 참조)	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz $d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz to 2.7 GHz 여기서 p는 송신기 제조업체가 제시한 와트(W) 단위의 송신기 최대 출력 정격이며, d는 미터(m) 단위로 표시한 권장 이격 거리입니다. 전자기파 현장 조사에 의해 확인된 대로 a 고정 RF 송신기의 전계 강도는 각 주파수 범위의 규정 준수 수준보다 낮아야 합니다. b 다음 기호가 표시된 장비와 가까이 있을 때 간섭이 일어날 수 있습니다.



참고 1 80MHz 및 800MHz에서는 더 높은 범위의 주파수가 적용됩니다.

참고 2 이러한 지침은 모든 상황에 적용되지 않을 수 있습니다. 전자기파는 건물, 물체 및 인체로부터 흡수와 반사의 영향을 받을 수 있습니다.

a 150kHz에서 80MHz 사이의 ISM(산업용, 과학용, 의료용) 대역은 6.765~6.795MHz, 13.553~13.567MHz, 26.957~27.283MHz, 40.66~40.70MHz입니다. 0.15MHz에서 80MHz 사이의 아마추어 무선 대역은 1.8~2.0MHz, 3.5~4.0MHz, 5.3~5.4MHz, 7~7.3MHz, 10.1~10.15MHz, 14~14.2MHz, 18.07~18.17MHz, 21.0~21.4MHz, 24.89~24.99MHz, 28.0~29.7MHz, 50.0~54.0MHz입니다.

b 휴대 전화 및 무선 전화, 전화 기지국, 지상 모바일 라디오, 아마추어 라디오, AM/FM 라디오 방송, TV 방송과 같은 고정 송신기의 전계 강도는 이론적으로 정확하게 예측할 수 없습니다. 고정 RF 송신기로 인한 전자파 환경을 파악하려면 전자기파 현장 조사를 실시해야 합니다. 테라바디 슬립마스크가 사용되는 위치에서 측정된 전계 강도가 위의 해당 RF 규정 준수 수준을 초과하는 경우에는 테라바디 슬립마스크를 관찰하여 정상적으로 작동하는지 확인해야 합니다. 비정상적인 작동이 관찰되면 테라바디 슬립마스크의 방향이나 위치를 바꾸는 등의 추가 조치가 필요할 수 있습니다.

c 주파수 범위 150kHz~80MHz에서는 전계 강도가 3V/m 미만이어야 합니다.

## 장비 또는 시스템과 휴대용 및 모바일 RF 통신 장비 사이의 권장 이격 거리 - 장비 및 시스템 대상

휴대용 및 이동형 RF 통신 장비와 테라바디 슬립마스크 사이의 권장 이격 거리

본 제품은 방사 RF 방해가 제어되는 전자기파 환경에서 사용하도록 제작되었습니다. 테라바디 슬립마스크 고객 및 사용자는 통신 장비의 최대 출력 전력에 따라 아래에 권장된 대로 휴대용 및 모바일 RF 통신 장비(송신기)와 테라바디 슬립마스크 사이에 최소 거리를 유지하여 전자파 간섭을 방지할 수 있습니다.

정격 최대 출력 W	송신기의 주파수에 따른 이격 거리 m			
	150kHz~80MHz (ISM 및 아마추어 무선 대역 밖)	150kHz~80MHz (ISM 및 아마추어 무선 대역 안)	80MHz~800MHz	800MHz~2.7GHz
	$d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

위에 나열되지 않은 최대 전계 출력 송신기의 경우 권장 이격 거리 d(단위: 미터(m))는 송신기 주파수에 적용되는 공식을 사용하여 추정할 수 있습니다. 여기서 P는 송신기 제조업체에 따른 송신기의 최대 전계 출력(단위: 와트(W))입니다.

참고 1 80MHz 및 800MHz에서는 더 높은 주파수 범위에 대한 이격 거리가 적용됩니다.

참고 2 이러한 지침은 모든 상황에 적용되지 않을 수 있습니다. 전자기 전파는 건물, 물체 및 인체로부터 흡수와 반사의 영향을 받을 수 있습니다.









# Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for *everybody*.



@Therabody