

Käyttöohje



WellO2 MyBreath™

Generation 2.0

Älysuukappale

MyBreath™-älysuukappaletta käytetään yhdessä WellO2-höyryhengitysharjoituslaitteen kanssa



WellO2 Oy | wello2.com



Kiitos, että valitsit WellO2 MyBreath™ -ällysuukappaleen.

MyBreath™-ällysuukappaletta käytetään samalla tavalla kuin WellO2-laitteen tavallista suukappaletta hengitysharjoitusten aikana. Lisäksi se yhdistyy WellO2-sovellukseen ja siirtää mittaustulokset automaattisesti sovellukseen.

Ällysuukappaleen avulla voit käyttää ohjattuja hengitysharjoituksia sekä mitata sisään- ja uloshengityksen voimaa, ilmavirtausta ja hengityskapasiteettia. Harjoitushistoriasi ja testituloksesi tallentuvat sovellukseen, joten voit seurata edistymistäsi helposti ajan myötä.

Toivomme, että MyBreath™-ällysuukappale innostaa sinua tekemään hengitysharjoittelusta säännöllisen osan arkeasi – sillä pienilläkin hengitykseen keskittyvillä hetkillä voi olla ajan myötä suuri merkitys.



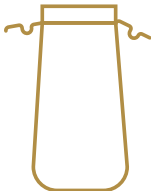
Lisää ohjeita,
videoita
ja usein
kysyttyjä
kysymyksiä



Pakkaus sisältää



WellO2 MyBreath™
-älysuukappale



Kuljetuspussi



Lataustelakka



Käyttöohje



USB-kaapeli



1. Käyttötarkoitus

Tämän tuotteen käyttötarkoitus on seurata, tukea ja analysoida hengitysharjoittelua WellO2-laitteella. Tuote on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen kotikäyttöön, ei lääketieteelliseen käyttöön. Vain sisäkäyttöön.

2. Valmistajan vastuu

WellO2 Oy vastaa vain laitteiden turvallisuudesta, luotettavuudesta ja suorituskyvystä edellyttäen, että tuotetta käytetään näiden käyttöohjeiden mukaisesti.

3. Turvallisuusohjeet

Lue seuraavat varotoimenpiteet ennen tuotteen käyttöä, jotta tuote ei vahingoitu. Lue myös WellO2-laitteen käyttöohjeet, sillä niissä on arvokasta tietoa vahingoittumisen estämiseksi. WellO2 MyBreath™ on herkkä mittausslaite, joten käsittele sitä varoen.

- Jos tunnet huimausta tai pyörrytystä harjoitellessasi laitteen kanssa, keskeytä harjoitus ja lepää tarvittaessa hengitysten välillä. Harjoittele omaan fyysiseen kuntoosi sopivalla intensiteetillä.
- Jos kärsit flunssasta, poskiontelotulehduksesta tai hengitystieinfektiosta, suosittelemme käyttämään pienintä vastusta.
- Tämä tuote sopii yli 12-vuotiaille ja aikuisen valvonnassa alle 12-vuotiaille.
- Mittaustulos voi häiriintyä, jos älysuukappaletta käsitellään kovaotteisesti.
- Jos sinulla on useampia MyBreath™-älysuukappaleita, yhdistä ne yksitellen välttääksesi yhdistämisestä väärää älysuukappaletta väärään matkapuhelimeen.
 - Älysuukappale toimii sisäänrakennetulla paristolla, jota ei voi vaihtaa. Pariston kesto riippuu käyttömäärästä ja säilytysolosuhteista. Pariston vaihtaminen väärän tyyppiseen paristoon voi kumota suojauksen (esimerkiksi joidenkin litiumparistotyyppien tapauksessa).



- Pariston heittäminen tuleen tai kuumaan uuniin tai pariston mekaaninen murskaaminen tai leikkaaminen voi aiheuttaa räjähdysksen.
- Akun jättäminen erittäin korkeassa lämpötilassa olevaan ympäristöön voi aiheuttaa räjähdysksen tai syttyvän nesteen tai kaasun vuotamisen.
- Akun altistaminen erittäin alhaiselle ilmanpaineelle voi aiheuttaa räjähdysksen tai syttyvän nesteen tai kaasun vuotamisen.

4. Ylläpito ja puhdistaminen

Pese MyBreath™-älysuukappale miedolla käsisaippualla ja juoksevilla vedellä.

Huuhtele huolellisesti. Käyttökertojen välillä voit puhdistaa älysuukappaleen juoksevan veden alla ja antaa sen kuivua pystyasennossa tai kuivata sen puhtaalla pyyhkeellä.



Huom! Tuotetta ei saa pestä WellO2-laitteen puhdistusohjelmalla, keittämällä kattilassa tai puhdistamalla astianpesukoneessa!

Älä käytä laitetta, jos sinulla on ollut:

- Ilmarinta
- Äskettäinen tärykalvon sairaus tai vamma
- Äskettäinen pään, rintakehän tai vatsan alueen leikkaus

Jos et ole varma, voitko käyttää höyryhengitysharjoituslaitetta, keskustele hengitysharjoitusten aloittamisesta hoitavan lääkärin kanssa.



5. Takuu

WellO2 MyBreath™ -älysuukappaleella on 24 kuukauden takuu.

6. Technical specifications

Valmistaja: WellO2 Oy

Mittausmenetelmä: Automaattinen elektroninen hengityspaineen mittaus sisään- ja uloshengityksen yhteydessä.

Virta: 3.7V 65mAh 0.2405Wh Li-ion Polymer Battery

Yksikön mitat: Pituus 119 mm ; Leveys 45 mm

Paino: 54 g

Lataustelakka: Pituus 60 mm ; Korkeus: 38 mm

Paino: 40 g

Kaapeli: USB A to USB C, musta, 1 m

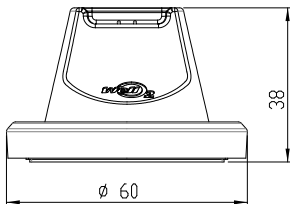
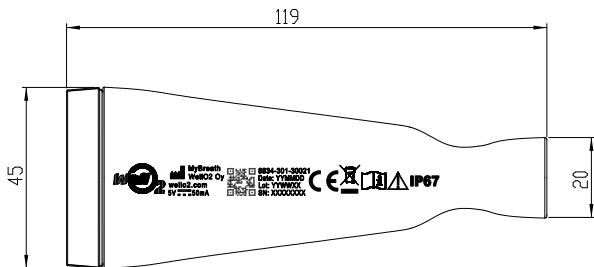
USB-kaapelin virtalähteen vähimmäisvaatimus: 5Vd.c., 1A

Yksikön materiaali: Tritaani

Sovellus matkapuhelimien kanssa: WellO2

Ympäristö:

- Käyttölämpötila: +5°C to +45°C
- Säilytyslämpötila: +10°C to +30°C
- IP-luokitus: IP67
- Vuotovirta: < 0.5 mA
- Turvallisuustestattu: EN IEC IEC62368-1 -standardin mukaisesti



YMPÄRISTÖN KANNALTA HYVÄKSYTTÄVÄ HÄVITTÄMINEN



Tämä merkintä osoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää muiden kotitalousjätteiden mukana koko EU:n alueella. Jotta vältät valvomattomasta jätteiden hävittämisestä mahdollisesti aiheutuvat haitat ympäristölle tai ihmisten terveydelle, kierrätä se vastuullisesti materiaalivarojen kestävä uudelleenkäytön edistämiseksi. Voit palauttaa käytetyn laitteen käyttämällä palautus- ja keräysjärjestelmiä tai ottamalla yhteyttä jälleenmyyjään, jolta tuote on ostettu. He voivat ottaa tuotteen vastaan ympäristön kannalta turvalliseen kierrätykseen. Laitte kuuluu sähkö- ja elektroniikkaromun piiriin ja on kierrätettävä direktiivin 2002/96/EY (WEEE-direktiivi) mukaisesti.

Käytön aloittaminen

1

Lataa WellO2 MyBreath™ -älysuukappale. Liitä ensin USB-C-kaapeli lataustelakkaan ja USB-A-liitin virtalähteeseen. Kaapelin voi liittää mihin tahansa USB-A-portilla varustettuun virtalähteeseen. Älysuukappale alkaa latautua automaattisesti, kun se asetetaan lataustelakkaan.



Vihreä valo palaa älysuukappaleessa akun latauksen aikana ja sammuu, kun akku on täysin ladattu.

Suosittelimme lataamaan akkua noin 3–4 tuntia ennen ensimmäistä käyttökertaa. Täyteen ladattu akku kestää noin 10–14 päivää. Akun varaustason voi tarkistaa WellO2-sovelluksesta.

Punainen valo ilmaisee, että akun varaus on vähissä.

!

WellO2 MyBreath™ -älysuukappale toimii Bluetooth-yhteydellä. Tuetut käyttöjärjestelmät ovat iOS 12 ja Android 9 tai uudemmat versiot.

2

Pese WellO2 MyBreath™ -älysuukappale juoksevan veden alla miedolla käsi- saippualla. Kuivaa puhtaalla pyyhkeellä.



3

Avaa puhelimesi sovelluskauppa ja etsi "WellO2"-sovellus. Lataa ja avaa sovellus.



4

Kun sovellus on avattu, syötä sähköpostiosoitteesi ja paina "Lähetä kirjautumislinkki" -painiketta.

5

Saat sähköpostin otsikolla "Tässä on WellO2-linkkisi!"
Avaa viesti puhelimesi ja paina viestissä olevaa
"Kirjaudu sovellukseen" -painiketta.

Huom! Tarkista tarvittaessa roskapostikansio.

6

Sovellus on nyt ladattu ja otettu käyttöön onnistuneesti,
ja voit aloittaa sen käytön sovelluksen ohjeita
seuraamalla.

Ennen yhteyden muodostamista varmista, että:

- Olet asentanut WellO2-sovelluksen uusimman version.
- Puhelimesi käyttöjärjestelmä on päivitetty uusimpaan saatavilla olevaan versioon.
- Olet ladannut MyBreath™-älysuukappaleen akun, mieluiten yön yli.

7

MyBreath™-älysuukappaleen yhdistäminen WellO2-sovellukseen

MyBreath™-älysuukappale toimii Bluetooth-yhteydellä. Varmista, että Bluetooth on käytössä puhelimesi. WellO2-sovellus ilmoittaa, jos Bluetooth-yhteys täytyy tarkistaa.

A. Avaa WellO2-sovelluksesta haluamasi hengitysharjoitus tai -testi.

B. Sovellus pyytää yhdistämään puhelimesi MyBreath™-älysuukappaleeseen. Paina "Yhdistä".

C. Paina MyBreath™-älysuukappaleen painiketta yhdistääksesi laitteen.

Huom! MyBreath™-älysuukappale sammuu automaattisesti 5 minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Sovellus ilmoittaa, jos laite täytyy yhdistää uudelleen.



8

Sininen valo vilkkuu, kun älysuukappale muodostaa yhteyttä matkapuhelimeen. Kun yhteys on muodostettu onnistuneesti, sininen valo palaa yhtäjaksoisesti MyBreath™-älysuukappaleessa.



9

Aseta MyBreath™-älysuukappale WellO2-laitteeseen painamalla se tukevasti paikalleen.



Vianmääritys:

Jos et pysty yhdistämään MyBreath™-älysuukappaletta WellO2-sovellukseen, kokeile seuraavia toimenpiteitä:

- Sulje sovellus kokonaan. Varmista, ettei se jää käyntiin taustalle.
- Poista Bluetooth-pariliitos puhelimesi asetuksista. Laite näkyy nimellä WellO2-RHM tai WellO2-MyBreath.
- Jos käytät iPhonea, paina laitteen nimen vieressä olevaa huutomerkki-kuvaketta (!) ja valitse "Unohda tämä laite".
- Yhdistä laite uudelleen sovelluksen ohjeiden mukaisesti.
- Huom! Pelkkä Bluetoothin pois päältä kytkeminen ei poista pariliitosta. Bluetoothia ei tarvitse kytkeä pois tämän prosessin aikana.
- Ota tarvittaessa yhteyttä WellO2-asiakaspalveluun lisäävun saamiseksi: info@wello2.com
- Tarkista puhelimesi yhteensopivuus ja lue lisää tuotteesta.



Lisätiedot:

wello2.fi
tai info@wello2.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin ilman erillistä ilmoitusta.
WellO2 MyBreath™ -tuotemerkki on WellO2 Oy:n omaisuutta.

WellO2 Oy
Valtakatu 2,
74700 Kiuruvesi
Suomi

Breathe **Smarter**