



USER MANUAL

Relaxation splint for grinding

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Szyna relaksacyjna na zgrzytanie

BETRIEBSANLEITUNG

Entspannungsschiene zum Schleifen

NÁVOD K OBSLUZE

Relaxační dlaha na broušení

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Attelle de relaxation pour le broyage

ISTRUCCIONES DE OPERACION

Férula de relajación para amolar

ISTRUZIONI OPERATIVE

Stecca di rilassamento per il digrignamento

MANUAL DE UTILIZARE

Atela de relaxare pentru slefuire

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Relaxációs sín köszörüléshez

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Relaxačná dlaha na brúsenie

KASUTUSJUHEND

Lõõgastuslahas lihvimiseks

VARTOTOJO VADOVAS

Atpalaiduojantis įtvaras šlifavimui

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Relaksācijas šina slīpēšanai

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Релаксаційна шина для розтирання

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Релаксираща шина за шлайфане

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Opuštajuća udlaga za brušenje

ANVÄNDARMANUAL

Avslappningsskena för slipning

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Νάρθηκας χαλάρωσης για λείανση



Watermarkly

M: 00022113 (22113)

Importer / Importer / Einführer / Dovožce / Importateur / Importador / Importatore / Importator / Importör / Dovožca /
Maaletooja / Importuotojas / Importētājs / Импортёр / Вносите́л / Uvozník / Importör / Εισαγωγέας

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. DE 12589110

00022113 M: 22113



EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- Dimensions: 6.5x7cm

Rail preparation method:

boiled water should be poured into a glass container. When the water cools down to approx. 70 ° C, insert the rail into the container for 20-30 seconds. When the vertical walls of the rail slightly deviate to the horizontal, the rail should be placed over the jaw by biting it. After 1-2 minutes, remove it from your mouth and place it in cold water for 2-3 minutes. The rail is ready for use (if the rail is too big, it can be cut).

CHARACTERISTIC:

The relaxation splint is a way to relieve the symptoms of clenching and grinding teeth. When this happens, a person clenches the jaw up to 10 times harder than when, for example, eating.

ATTENTION:

- Do not wash the splint in hot or boiling water
- The slightly cracked rail is suitable for further use
- Stop using the rail if it is deformed and/or completely cracked

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- Wymiary: 6,5x7cm

Sposób przygotowania szyny:

zagotowaną wodę należy wlać do szklanego pojemnika. Kiedy woda schłodzi się do ok. 70°C szynę należy włożyć do pojemnika na 20-30 sekund. Kiedy ściany pionowe szyny lekko odchyliły się do poziomu, szynę należy założyć na szczękę prz gryzając ją. Po okresie 1-2 minut należy wyciągnąć ją z ust i włożyć na 2-3 minuty do zimnej wody. Szyna jest gotowa do użycia (jeżeli szyna jest za duża można ją dociąć).

CHARAKTERYSTYKA:

Szyna relaksacyjna jest sposobem na złagodzenie objawów zaciskania i zgrzytania zębów. Gdy do tego dochodzi, człowiek zaciska szczękę nawet do 10 razy mocniej niż podczas np. jedzenia.

UWAGA:

- Nie należy myć szyny w gorącej i wrzącej wodzie
- Lekko zgryziona szyna nadaje się do dalszego użytkowania
- Należy zaprzestać użytkowania szyny jeśli jest zdeformowana oraz/lub cała popękana



Watermarkly

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Abmessungen: 6,5x7cm

Schienenvorbereitungsmethode:

abgekochtes Wasser sollte in einen Glasbehälter gegossen werden. Wenn das Wasser auf ca. 70 °C abgekühlt ist, stecken Sie die Schiene für 20-30 Sekunden in den Behälter. Wenn die vertikalen Wände der Schiene leicht von der Horizontalen abweichen, sollte die Schiene durch Beißen über die Backe gelegt werden. Nach 1-2 Minuten aus dem Mund nehmen und 2-3 Minuten in kaltes Wasser legen. Die Schiene ist einsatzbereit (wenn die Schiene zu groß ist, kann sie geschnitten werden).

CHARAKTERISTISCH:

Die Entspannungsschiene ist eine Möglichkeit, die Symptome von Zähnepressen und Zähneknirschen zu lindern. Wenn dies geschieht, presst eine Person den Kiefer bis zu 10 Mal stärker zusammen als beispielsweise beim Essen.

AUFMERKSAMKEIT:

- Waschen Sie die Schiene nicht in heißem oder kochendem Wasser
- Die leicht rissige Schiene ist zur weiteren Verwendung geeignet
- Benutzen Sie die Schiene nicht mehr, wenn sie deformiert und/oder vollständig gerissen ist

CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- Rozměry: 6,5 x 7 cm

Způsob přípravy kolejnice:

vařená voda by měla být nalita do skleněné nádoby. Když voda vychladne na cca 70 °C, vložte lištu do nádoby na 20-30 sekund. Když se svislé stěny kolejnice mírně odchylují od vodorovné, kolejnice by měla být umístěna přes čelist tak, že ji kousneme. Po 1-2 minutách vyjměte z úst a vložte do studené vody na 2-3 minuty. Kolejnice je připravena k použití (pokud je kolejnice příliš velká, lze ji odříznout).

CHARAKTERISTICKÝ:

Relaxační dlaha je způsob, jak zmírnit příznaky zatínání a skřípání zubů. Když se to stane, člověk zatne čelist až 10x silněji, než když například jí.

POZORNOST:

- Dlahu neperte v horké nebo vroucí vodě
- Mírně prasklá kolejnice je vhodná pro další použití
- Přestaňte používat kolejnici, pokud je zdeformovaná a/nebo zcela prasklá



Watermarkly

FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- Dimensions : 6,5x7cm

Méthode de préparation des rails :

l'eau bouillie doit être versée dans un récipient en verre. Lorsque l'eau refroidit à environ 70 ° C, insérez le rail dans le récipient pendant 20 à 30 secondes. Lorsque les parois verticales du rail s'écartent légèrement de l'horizontale, le rail doit être placé sur la mâchoire en la mordant. Après 1-2 minutes, retirez-le de votre bouche et placez-le dans de l'eau froide pendant 2-3 minutes. Le rail est prêt à l'emploi (si le rail est trop grand, il peut être coupé).

CARACTÉRISTIQUE:

L'attelle de relaxation est un moyen de soulager les symptômes du serrement et du grincement des dents. Lorsque cela se produit, une personne serre la mâchoire jusqu'à 10 fois plus fort que lorsqu'elle mange, par exemple.

ATTENTION:

- Ne pas laver l'attelle à l'eau chaude ou bouillante
- Le rail légèrement fissuré peut être utilisé ultérieurement
- Arrêter d'utiliser le rail s'il est déformé et/ou complètement fissuré

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- Dimensiones: 6.5x7cm.

Método de preparación del carril:

el agua hervida se debe verter en un recipiente de vidrio. Cuando el agua se enfríe a aproximadamente 70 ° C, inserte el riel en el recipiente durante 20-30 segundos. Cuando las paredes verticales del riel se desvían ligeramente de la horizontal, el riel debe colocarse sobre la mandíbula mordéndola. Después de 1-2 minutos, retírelo de la boca y colóquelo en agua fría durante 2-3 minutos. El riel está listo para usar (si el riel es demasiado grande, se puede cortar).

CARACTERÍSTICA:

La férula de relajación es una forma de aliviar los síntomas de apretar y rechinar los dientes. Cuando esto sucede, una persona aprieta la mandíbula hasta 10 veces más fuerte que cuando, por ejemplo, come.

ATENCIÓN:

- No lavar la férula en agua caliente o hirviendo.
- El carril ligeramente agrietado es adecuado para su uso posterior.
- Deje de utilizar el riel si está deformado y/o completamente agrietado.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- Dimensioni: 6.5x7cm

Metodo di preparazione del binario:

l'acqua bollita deve essere versata in un contenitore di vetro. Quando l'acqua si è raffreddata a circa 70°C, inserire il binario nel contenitore per 20-30 secondi. Quando le pareti verticali del binario deviano leggermente rispetto all'orizzontale, il binario deve essere posizionato sopra la mascella mordendolo. Dopo 1-2 minuti, togliilo dalla bocca e mettilo in acqua fredda per 2-3 minuti. Il binario è pronto per l'uso (se il binario è troppo grande, può essere tagliato).

CARATTERISTICA:

La stecca di rilassamento è un modo per alleviare i sintomi di serrare e digrignare i denti. Quando ciò accade, una persona stringe la mascella fino a 10 volte più forte di quando, ad esempio, mangia.

ATTENZIONE:

- Non lavare la stecca in acqua calda o bollente
- La guida leggermente fessurata è adatta per un ulteriore utilizzo
- Smettere di utilizzare la guida se è deformata e/o completamente fessurata

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- Dimensiuni: 6,5x7cm

Metoda de pregătire a șinei:

apa fiartă trebuie turnată într-un recipient de sticlă. Când apa se răcește la aproximativ 70 ° C, introduceți șina în recipient timp de 20-30 de secunde. Când pereții verticali ai șinei deviază ușor față de orizontală, șina trebuie plasată peste maxilar mușcând-o. După 1-2 minute, scoate-l din gură și pune-l în apă rece timp de 2-3 minute. Șina este gata de utilizare (dacă șina este prea mare, poate fi tăiată).

CARACTERISTICĂ:

Atela de relaxare este o modalitate de a ameliora simptomele strângerii și scrâșnirii dinților. Când se întâmplă acest lucru, o persoană strânge maxilarul de până la 10 ori mai tare decât atunci când, de exemplu, mănâncă.

ATENȚIE:

- Nu spălați atela în apă fierbinte sau clocotită
- Șina ușor crăpată este potrivită pentru utilizare ulterioară
- Nu mai utilizați șina dacă este deformată și/sau complet fisurată

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- Méretek: 6,5x7 cm

A sín előkészítési módja:

forralt vizet kell önteni egy üvegedénybe. Amikor a víz lehűl kb. 70 °C-ra, helyezze be a sint a tartályba 20-30 másodpercre. Amikor a sín függőleges falai enyhén eltérnek a vízszintestől, a sint ráharapva kell ráhelyezni a pofa fölé. 1-2 perc múlva vegye ki a szájából és tegyük hideg vízbe 2-3 percre. A sín használatra kész (ha túl nagy a sín, elvágható).

JELLEGZETES:

A relaxációs sín a fogcsikorgatás és a fogcsikorgatás tüneteinek enyhítésére szolgál. Amikor ez megtörténik, az ember akár 10-szer erősebben összeszorítja az állkapcsát, mint például evés közben.

FIGYELEM:

- Ne mossa a sint forró vagy forrásban lévő vízben
- Az enyhén repedezett sín további használatra alkalmas
- Hagyja abba a sín használatát, ha az deformálódott és/vagy teljesen megrepedt

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- Rozmery: 6,5 x 7 cm

Spôsob prípravy koľajnice:

prevarená voda by sa mala naliať do sklenenej nádoby. Keď voda vychladne na cca 70 °C, vložte koľajnicu do nádoby na 20-30 sekúnd. Keď sa zvislé steny koľajnice mierne odchyľujú od horizontály, koľajnica by sa mala umiestniť nad čeľusť tak, že ju uhryznete. Po 1-2 minútach ho vyberte z úst a vložte do studenej vody na 2-3 minúty. Koľajnica je pripravená na použitie (ak je koľajnica príliš veľká, možno ju odrezať).

CHARAKTERISTIKA:

Relaxačná dlahu je spôsob, ako zmierniť príznaky škripania a škripania zubov. Keď sa tak stane, človek zatne čeľusť až 10-krát silnejšie ako pri napríklad jedení.

POZOR:

- Dlahu neumývajte v horúcej alebo vriacej vode
- Mierne prasknutá koľajnica je vhodná na ďalšie použitie
- Koľajnicu prestaňte používať, ak je zdeformovaná a/alebo úplne prasknutá



Watermarkly

ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õige kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- Mõõdud: 6,5x7cm

Rööbastee ettevalmistamise meetod:

keedetud vesi tuleks valada klaasnõusse. Kui vesi jahtub umbes 70 °C-ni, sisestage siin 20-30 sekundiks anumasse. Kui siini vertikaalsed seinad kalduvad veidi kõrvale horisontaaltasapinnast, tuleks siini asetada üle lõualuu, seda hammustades. 1-2 minuti pärast eemaldage see suust ja asetage see 2-3 minutiks külma vette. Siin on kasutusvalmis (liiga suure siini korral saab selle ära lõigata).

KARAKTERISTIK:

Lõõgastuslahas on vahend hammaste kiristamise ja krigistamise sümptomite leevendamiseks. Kui see juhtub, surub inimene lõualuu kuni 10 korda tugevamini kokku kui näiteks süües.

TÄHELEPANU:

- Ärge peske lahast kuumas või keevas vees
- Kergelt mõranenud siin on sobiv edasiseks kasutamiseks
- Lõpetage siini kasutamine, kui see on deformeerunud ja/või täielikult mõranenud

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykite šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Matmenys: 6,5x7 cm

Bėgio paruošimo būdas:

virinto vandens reikia supilti į stiklinį indą. Kai vanduo atvės iki maždaug 70 °C, įstatykite bėgelį į indą 20-30 sekundžių. Kai vertikalios bėgio sienelės šiek tiek nukrypsta nuo horizontalios, bėgelį reikia uždėti ant žandikaulio, jį įkandant. Po 1-2 minučių išimkite iš burnos ir padėkite į šaltą vandenį 2-3 minutėms. Bėgis paruoštas naudojimui (jei bėgis per didelis, jį galima nupjauti).

CHARAKTERISTIKA:

Atpalaiduojantis įtvaras yra būdas palengvinti griežimo ir griežimo dantimis simptomus. Kai taip nutinka, žmogus žandikaulį suspaudžia iki 10 kartų stipriau nei, pavyzdžiui, valgydamas.

DĖMESIO:

- Neplaukite įtvaro karštame ar verdančiame vandenyje
- Šiek tiek įtrūkęs bėgelis tinkamas tolesniam naudojimui
- Nustokite naudoti bėgelį, jei jis deformuotas ir (arba) visiškai įskilęs



Watermarkly

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- Izmēri: 6,5x7cm

Sliežu sagatavošanas metode:

vārītu ūdeni vajadzētu ielej stikla traukā. Kad ūdens atdziest līdz aptuveni 70 °C, ievietojiet sliedi traukā uz 20-30 sekundēm. Kad sliedes vertikālās sienas nedaudz novirzās uz horizontālo, sliede jānovieto virs žokļa, to iekožot. Pēc 1-2 minūtēm izņemiet to no mutes un ievietojiet aukstā ūdenī uz 2-3 minūtēm. Sliede ir gatava lietošanai (ja sliede ir pārāk liela, to var pārgriezt).

RAKSTUROJUMS:

Relaksācijas šina ir veids, kā atvieglot zobu sakošanas un griešanas simptomus. Kad tas notiek, cilvēks saspiež žokli līdz pat 10 reizēm stiprāk nekā, piemēram, ēdot.

UZMANĪBU:

- Nemazgājiet šinu karstā vai verdošā ūdenī
- Nedaudz saplaisājusi sliede ir piemērota turpmākai lietošanai
- Pārtrauciet sliedes lietošanu, ja tā ir deformēta un/vai pilnībā saplaisājusi

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- Розміри: 6,5x7 см

Спосіб приготування рейок:

кип'ячену воду потрібно налити в скляну ємність. Коли вода охолоне приблизно до 70 °C, вставте рейку в ємність на 20-30 секунд. Коли вертикальні стінки рейки трохи відхиляться від горизонтальних, рейку слід покласти над щелепою, прикусивши її. Через 1-2 хвилини вийміть його з рота і помістіть у холодну воду на 2-3 хвилини. Рейка готова до використання (якщо рейка занадто велика, її можна розрізати).

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Розслабляюча шина – це спосіб полегшити симптоми стискання та скреготу зубами. Коли це відбувається, людина стискає щелепу в 10 разів сильніше, ніж, наприклад, коли їсть.

УВАГА:

- Не мийте шину в гарячій або окропі
- Злегка тріснута рейка придатна для подальшого використання
- Припиніть використовувати рейку, якщо вона деформована та/або повністю тріснута



Watermarkkly

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!
Преди да започнете да използвате, моля, прочетете следните инструкции
за правилното използване на продукта. Моля, дръжте тези инструкции включени
бъдеще и да следват неговите препоръки, тъй като неспазването им може да застраши живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете го изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Размери: 6.5x7cm

Как да подготвим релсата:

преварена вода трябва да се излее в стъклен съд. Когато водата се охлади до около 70°C, поставете релсата в съда за 20-30 секунди. Когато вертикалните стени на шината леко се отклонят към хоризонталата, шината трябва да се постави върху челюстта чрез захапване. След период от 1-2 минути го извадете от устата и го поставете в студена вода за 2-3 минути. Шината е готова за използване (ако релсата е твърде голяма, може да се среже).

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Релаксиращата шина е начин за облекчаване на симптомите на стискане и скърцане със зъби. Когато това се случи, човек стиска челюстта си до 10 пъти по-силно, отколкото при хранене например.

:

- Не мийте шината в гореща или вряща вода
- Леко спуканата шина е годна за по-нататъшна употреба
- Спрате да използвате релсата, ако е деформирана и/или напълно напукана

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije početka uporabe pročitajte sljedeće upute
za ispravnu upotrebu proizvoda. Držite ove upute uključenima
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka jer nepoštivanje može ugroziti život ili zdravlje.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Molimo da ga u potpunosti pročitate prije uporabe i slijedite sve upute u priručniku.
- Nemojte koristiti proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduće potrebe.

SPECIFIKACIJA:

- Dimenzije: 6,5x7cm

Kako pripremiti šinu:

prokuhana voda mora se uliti u staklenu posudu. Kada se voda ohladi na cca 70°C, šinu staviti u posudu na 20-30 sekundi. Kada okomite stijenke udlage malo odstupe prema horizontali, udlagu treba staviti na čeljust zagrizom. Nakon 1-2 minute izvadite ga iz usta i stavite u hladnu vodu 2-3 minute. Šina je spremna za upotrebu (ako je tračnica prevelika, može se rezati).

KARAKTERISTIKA:

Relaksirajuća udlaga je način za ublažavanje simptoma stiskanja i škripanja zubima. Kad se to dogodi, čovjek stisne čeljust i do 10 puta jače nego kad primjerice jede.

PAŽNJA:

- Ne perite udlagu u vrućoj ili kipućoj vodi
- Lagano napuknuta tračnica pogodna je za daljnju upotrebu
- Prestanite koristiti tračnicu ako je deformirana i/ili potpuno napukla



Watermarkly

SV

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Innan du börjar använda, läs följande instruktioner
för korrekt användning av produkten. Vänligen behåll dessa instruktioner
framtida och att följa dess rekommendationer, eftersom bristande efterlevnad kan äventyra liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Vänligen läs den fullständigt före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Vänligen spara denna manual för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Mått: 6,5x7cm

Så här förbereder du skenan:

kokt vatten måste hållas i en glasbehållare. När vattnet svalnat till ca 70°C, lägg skenan i behållaren i 20-30 sekunder. När skenans vertikala väggar avviker något mot horisontalplanet bör skenan sättas på käken genom att bita i den. Efter en period på 1-2 minuter, ta bort den från munnen och lägg den i kallt vatten i 2-3 minuter. Skenan är klar att använda (om skenan är för stor kan den skäras).

KARAKTERISTISK:

Avslappningsskenan är ett sätt att lindra symtomen på att tänderna biter ihop och gnisslar. När detta händer, spänner en person käken upp till 10 gånger hårdare än när man till exempel äter.

UPPMÄRKSAMHET:

- Tvätta inte skenan i varmt eller kokande vatten
- Den något spruckna skenan är lämplig för vidare användning
- Sluta använda skenan om den är deformerad och/eller helt sprucken

EL

**Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Πριν ξεκινήσετε τη χρήση, διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτές τις οδηγίες
στο μέλλον και να ακολουθήσει τις συστάσεις της, καθώς η μη συμμόρφωση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή ή την υγεία.**

Σημαντικό: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε το πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Διαστάσεις: 6,5x7cm

Πώς να προετοιμάσετε τη ράγα:

Το βρασμένο νερό πρέπει να χύνεται σε ένα γυάλινο δοχείο. Όταν το νερό κρυώσει στους 70°C περίπου, βάλτε τη ράγα μέσα στο δοχείο για 20-30 δευτερόλεπτα. Όταν τα κάθετα τοιχώματα του νάρθηκα αποκλίνουν ελαφρώς προς τα οριζόντια, ο νάρθηκας πρέπει να τοποθετηθεί στη γνάθο δαγκώνοντάς τον. Μετά από ένα διάστημα 1-2 λεπτών, αφαιρέστε το από το στόμα και βάλτε το σε κρύο νερό για 2-3 λεπτά. Η ράγα είναι έτοιμη για χρήση (αν η ράγα είναι πολύ μεγάλη, μπορεί να κοπεί).

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Ο νάρθηκας χαλάρωσης είναι ένας τρόπος για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του σφιξίματος και του τριξίματος των δοντιών. Όταν συμβαίνει αυτό, ένα άτομο σφίγγει το σαγόνι του έως και 10 φορές πιο δυνατά από ό,τι όταν τρώει, για παράδειγμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Μην πλένετε τον νάρθηκα σε ζεστό ή βραστό νερό
- Η ελαφρώς ραγισμένη ράγα είναι κατάλληλη για περαιτέρω χρήση
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τη ράγα εάν είναι παραμορφωμένη ή/και ραγισμένη εντελώς



Watermarkly