



KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK KINESIOLOGY TAPE ANKLE BANDES DE KINÉSIOLOGIE CHEVILLE

KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK

Gebrauchsanweisung

(GB) (IE) (NI) (MT)

KINESIOLOGY TAPE**ANKLE**

Instructions for use

(FR) (BE) (CH)

BANDES DE KINÉSIOLOGIE**CHEVILLE**

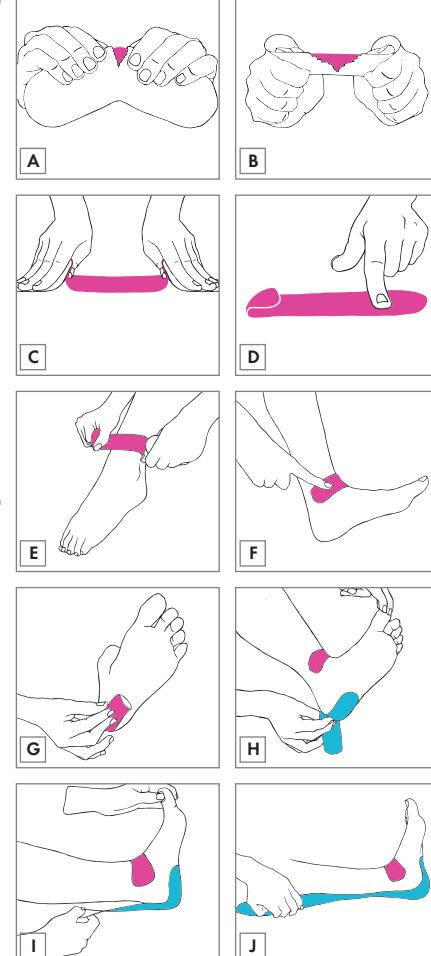
Mode d'emploi

(NL) (BE)

**KINESIOLOGIE-TAPES
ENKELGEWICHT**

Gebruiksaanwijzing

IAN 379137_2110



(DE) (AT) (CH)

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes. Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt**Nur für den Privatgebrauch.****Hinweis**

Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig folgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen. Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang

- 1 x Kinesiologie-Tape schwarz (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape pink (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape schwarz (30 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape blau (30 x 5 cm)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung

Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet.

Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabilisierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend auf die Haut und ihre Lymphgefäßwirken, was auf den Abfluss von Gewebe wasser und einer damit einhergehenden Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen

Kontraindikationen

Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:

- Offenen Verletzungen
- Hauterkrankungen
- Thrombosen
- Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung)
- Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
- Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise

Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.

Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.

Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beugtheit auftreten.

Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.

Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!

Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizzonen, wie z. B. Neurodermitis.

Mögliche Nebenwirkungen

Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Juckreiz und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort. Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.

Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung

Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.lidl-service.com.

Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.

Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung

Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.

- Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
- Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Artikel ankleben

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.

Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.

- Reißen Sie das Papier in der Mitte ein Stück ein (**Abb. A / Markierung 1**) und ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (**Abb. B**).
- Dehnen Sie den Streifen und lösen Sie das Papier bis zur schraffierte Fläche (**Abb. B / Markierung 2**).
- Kleben Sie den Streifen mit Dehnung auf die Haut und lösen Sie das Papier von den Enden (**Abb. C / Markierung 3**).
- Kleben Sie die Enden ohne Dehnung an und reiben Sie die Oberfläche leicht nach (**Abb. D**). Durch die Reibungswärme wird die Klebeschicht aktiviert.

Sprunggelenk

Für diese Anwendung benötigen Sie einen kurzen und einen langen Streifen. Die Person sollte sitzen und das Bein anwinkeln.

- Der Fuß wird gestreckt und die Fußspitzen nach unten gezogen. Kleben Sie einen kurzen Streifen mit der oben beschriebenen Technik mittig auf die Fußfalte. (**Abb. E**). Streichen Sie die Oberfläche noch einmal nach (**Abb. F**).
- Lösen Sie das Papier an einem Ende eines langen Streifens (**Markierung B**) und kleben Sie das Ende unterhalb der Ferse auf (**Abb. G**).
- Die Fußspitze wird zur Person herangezogen und der Fuß gebeugt. Der Streifen zeigt in Richtung der Wade (**Abb. H**).
- Entfernen Sie das Papier und kleben Sie den gedehnten Streifen über die Ferse an der Wade entlang (**Abb. I**). Kleben Sie das Ende ohne Dehnung auf (**Abb. J**).

Artikel entfernen

Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur kleben.

Reinigung und Pflege
Leave the article on the skin for a maximum of seven days.

The part of the body which is to be treated must not be completely enveloped by the article!

Do not use in the case of skin diseases and irritations, such as neurodermatitis.

Possible side effects

Hypersensitivities or allergic reactions are shown by redness combined with itching and/or swelling of the skin to which the tape is applied. In this case remove the article immediately. Redness without itching and/or swelling may also be caused by the removal of the tape – owing to the stimulation of blood circulation in the skin – and it is normal if it fades within a few minutes.

If problems arise while you are wearing the tape remove it immediately and clean the area of skin with cold water. The problems should be alleviated and/or completely eliminated within a couple of minutes of removing the tape. If problems persist or worsen, consult a doctor.

Use

The various applications are illustrated in a product video at www.lidl-service.com.

We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.

Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.

- Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
- Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Applying the product

The product is attached to paper, which must be removed.

Important! Do not touch the adhesive surface of the product, otherwise the product will lose some of its adhesiveness.

- Partially tear the paper in the middle (**fig. A/mark 1**) and pull on both ends until the paper tears (**fig. B**).
- Stretch the strip and loosen the paper up to the hatched area (**fig. B/mark 2**).
- Apply the strip while stretched to the skin and remove the paper from the ends (**fig. C/mark 3**).
- Stick the ends together without stretching them and gently rub the surface (**fig. D**). The heat from the friction activates the adhesive layer.

2 | 3

PL
**TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
NADGARSTEK I STAW KOLANOWY**

CZ
**KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
ZÁPĚSTNÍ A KOLENNÍ KLOUB**

SK
**KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
ZÁPÄSTIE A KOLENO**

ES
**CINTAS QUINESIOLÓGICAS
MUÑECAS Y RODILLAS**

3 | 3

DK
**KINESIOLOGI-TAPE
ANKELLED**

IT **MT** **CH**
**NASTRO KINESIOLOGICO
ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSALE**

HU
**KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
BOKAIZÜLET**

SI
**KINEZIOLOŠKI TRAKOVI
GLEŽENJSKI SKLEP**

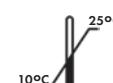


DE **AT** **CH**
Mit diesem QR-Code gelangen Sie auf www.lidl-service.com und können mittels der Artikelnummer (IAN) 379137 Ihre Gebrauchsanweisungen öffnen.

GB **IE** **NI** **MT**
With this QR code you can access www.lidl-service.com and open your instructions for use with the product number (IAN) 379137.

FR **BE** **CH**
Avec ce code QR, vous pouvez accéder à www.lidl-service.com et ouvrir votre mode d'emploi avec le code article (IAN) 379137.

NL **BE**
Met deze QR-code heeft u toegang tot www.lidl-service.com en opent u uw gebruiksaanwijzing met het artikelnummer (IAN) 379137.



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Oberhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022379137 **REV.** 2025-04
REF 219HKI02V01 **Rev.** 2021/48



Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/
Date of issue (instructions for use)/
Date de publication (mode d'emploi)/
Datum van afgeleide (gebruiksaanwijzing): 2022

IAN 379137_2110



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

Ankle

For this application, you will need one short and one long strip. The person should sit down and hold the leg at an angle.

- Now stretch the foot and pull the front of the feet downward. Glue a short strip to the centre of the foot fold using the above technique. (fig. E). Once again run your hand over the surface to fix the strip in place (fig. F).
- Pull the paper off of one end of the long strip (mark-up 2) and glue the other end to beneath the heel (fig. G).
- Pull the tip of the foot towards the person and bend the foot. The strip points into the direction of the ankle (fig. H).
- Remove the paper and glue the stretched strip across the heel alongside the ankle (fig. I). Attach the end without stretching it (fig. J).

Removing the article

Keep the article flush with the skin as you pull it off. Then remove any adhesive residues by using a disinfectant or Vaseline.

Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.

Cleaning and care

- The pre-cut tape can only be used once.
 - Dry the article if it has become wet (e.g. as a result of swimming, bathing or showering).
- Please note: Do not rub the article to dry it out as this will make it come off the skin.

Storage

- Keep the article in a cool, dry place and protect it from direct sunlight.
- Keep it out of the reach of children and pets.

Instructions for disposal

Please dispose of the article in an environmentally responsible way by using a registered waste disposal firm or your local authority disposal facility. When doing so please adhere to the currently applicable regulations.

Obligation to notify

All serious incidents relating to the product must be reported immediately to the manufacturer and the competent authority.

Service Germany

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de



Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. Lees alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelijke staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassing. Bewaar de verpakking en deze bijsluiter zorgvuldig zolang u de bandage gebruikt. Als u het product aan derden afstaat, dient u tegelijk ook de verpakking en de bijsluiter te overhandigen.

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

Instructie:

Het medische product is bestemd voor volwassenen, die deze gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zelf kunnen opvolgen. Een reden voor gebruik, zoals genoemd onder Indications, dient bij de gebruiker aanwezig te zijn. Voor personenkringen die door de hieronder vermelde contra-indicatie uitgesloten zijn van gebruik, is het artikel niet bestemd.

Inhoud van de verpakking

- 1 x Kinesiologie-tape zwart (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape roze (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape zwart (30 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-tape blauw (30 x 5 cm)
- 1 x Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind

Dit artikel is bedoeld om op de huid te worden aangebracht. Wanneer de elastische tape onder spanning op de huid wordt aangebracht, brengt het niet alleen zijn elasticiteit over op de huid, maar versterkt het deze ook door de vorming van een extra textiellaag. Bij correct gebruik kan elastische tape helpen de gewrichten te stabiliseren, te ontspannen en spierpijn te verlichten. De elasticiteit kan de huid en de lymfevaten stimuleren, wat de afvoer van weefselwater en daarmee gepaard gaande vermindering van zwellingen kan ondersteunen.

Consult instructions for use

Attention:

Always adhere to the stated warning information

Not to be reused

Protect against getting wet

Keep out of direct sunlight

Catalogue number

Batch designation

Use by

Date of manufacture (year): 2022

Manufacturer

Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices

Medical device

Temperature limits

(recommended article temperature during use)

FR BE CH

Nous vous félicitons pour l'achat de ce produit, vous avez opté pour de la haute qualité.

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. Le mode d'emploi fait partie intégrante de cet article. Il contient des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit. Veuillez conserver l'emballage ainsi que cette documentation durant toute la durée d'utilisation de votre article et les remettre aussi à tout tiers auquel vous céderiez la ceinture.

Dispositif médical

Uniquement à usage personnel.

Remarques :

Ce dispositif médical est destiné aux adultes qui sont en mesure de lire, de comprendre et de suivre de manière autonome les instructions de cette notice d'utilisation. Un motif d'utilisation, tel que nommé sous Indications, doit être présent chez l'utilisateur. Cet article n'est pas destiné aux groupes de personnes pour lesquels l'utilisation est exclue en raison des contre-indications suivantes.

Contenu de l'emballage

- 1 x bande de kinésiologie rose (15 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie noire (15 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie noire (30 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie bleu (30 x 5 cm)
- 1 x mode d'emploi

Destination

Cet article est destiné à être appliqué sur la peau. Lorsque la bande de tape élastique est tendue sur la peau, elle transfère non seulement sa force de serrage à la peau, mais la renforce aussi en formant une couche textile supplémentaire.

Indications

De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:

- Gewichtsintensiteiten
- Spierspanning
- Spierpijn

Contra-indications

Niet – of alleen na overleg met een arts – gebruiken bij:

- Open wonden
- Huidaandoeningen
- Trombosen
- Behandeling met andere methodes (bijv. Fango, massagetherapieën, stroomstimulatiebehandeling)
- Allergie tegen het materiaal van het artikel, de kleefstof of de drager
- Chronische klachten in de toepassingslocatie

Veiligheidaanwijzingen

In het geval van acute verwondingen of complexe ziektebeelden, moet u een arts of fysiotherapeut het artikel laten aanbrengen.

Bewaar het artikel buiten het bereik van kinderen. Zwangere vrouwen moeten een arts raadplegen alvorens het artikel toe te passen.

Zet niet te veel spanning op het artikel. Er mag geen overmatige krapte ontstaan.

Laat het artikel maximalen zeven dagen op de huid zitten.

Het te behandelen lichaamsdeel mag niet volledig door het artikel worden omwikkeld! Niet gebruiken bij huidaandoeningen en irritaties, bijv. neurodermitis.

Mogelijke bijwerkingen

Overgevoeligheid of allergische reacties kunnen gepaard gaan met roodheid, jeuk en/of zwelling van de beplakte huid. Verwijder in dit geval het artikel onmiddellijk. Een roodheid zonder jeuk en/of zwelling kan ook optreden door het verwijderen van de tape, door de stimulatie van de bloedcirculatie van de huid, en is normaal als deze binnen enkele minuten vervaagt.

Als er zich problemen voordoen tijdens het dragen, verwijder het artikel en onmiddellijk en maak de plek schoon met koud water. De problemen moeten binnen enkele minuten na het verwijderen van de tape verlicht of volledig opgelost zijn. Als de problemen aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts.

Si correctement appliquée, la bande de tape élastique peut aider à stabiliser les articulations, à se détendre et à soulager les douleurs musculaires. La force de serrage peut avoir un effet stimulant sur la peau et ses vaisseaux lymphatiques, ce qui peut favoriser l'écoulement du liquide lymphatique et une diminution connexe des œdèmes.

Indications

La bande de tape élastique peut avoir un effet bénéfique en cas de :

- instabilités articulaires
- tensions musculaires
- douleurs musculaires

Contre-indications

Ne pas utiliser, ou seulement après avoir consulté un médecin, en cas de :

- Plaies ouvertes
- Affections cutanées
- Thromboses
- Traitements par d'autres méthodes (p. ex. fango, massages thérapeutiques, traitement par stimulation électrique)
- Allergies au matériau de l'article, adhésif ou support
- Douleurs chroniques au niveau de la zone d'application

Consignes de sécurité

En cas de lésions aiguës ou d'images cliniques complexes, demandez à un médecin ou à un physiothérapeute d'appliquer l'article.

Tenir l'article hors de portée des enfants.

Les femmes enceintes doivent demander conseil à un médecin avant d'appliquer l'article.

N'appliquez pas l'article en exerçant une tension trop forte. Aucun pincement excessif ne doit être ressenti.

Ne pas laisser l'article plus de sept jours sur la peau.

La zone du corps à traiter ne doit pas être totalement enveloppée par l'article !

Ne pas utiliser en cas d'affections cutanées ou d'irritations, telles qu'une névrose dermite.

Effets secondaires possibles

Les hypersensibilités ou les réactions allergiques se manifestent par des rougeurs accompagnées de démangeaisons et/ou d'œdèmes de la peau au niveau de l'application. Dans un tel cas, enlevez immédiatement l'article. Une rougeur sans irritation et/ou œdème peut aussi apparaître lors de l'enlèvement de la bande en raison de la stimulation de la circulation sanguine et est normale dans les mesures où elle s'estompe en quelques minutes.

Si des problèmes apparaissent pendant le port de la bande de tape, enlevez immédiatement l'article et nettoyez l'endroit avec de l'eau froide. Les problèmes doivent s'atténuer, voire complètement disparaître, quelques minutes après l'enlèvement de la bande de tape. Si les problèmes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

Toepassing

Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.lidl-service.com.

Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.

Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Voorbereiding

Belangrijk! Breng geen crèmes of dergelijke direct voor het aanbrengen van de tapes aan.

1. Scheren van het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
2. Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontsmettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn.

Artikel kleven

Het artikel wordt aangebracht op papier, dat moet worden losgemaakt.

Belangrijk! Raak niet aan het klevende oppervlak van het artikel, anders verliest het artikel zijn kleefkracht.

1. Scheur het papier een stuk in het midden (**afb. A / marquage 1**) en trek aan beide uiteinden totdat het papier scheurt (**afb. B**).
2. Rek de strook uit en maak het papier los in het gearceerde gebied (**afb. B / marquage 2**).

3. Kleef de strook met stretch op de huid en maak het papier los van de uiteinden (**afb. C / marquage 3**).

4. Kleef de uiteinden aan elkaar zonder ze uit te rekenen en wrijf lichtjes op het oppervlak (**afb. D**). Door de wrijfverwarmte wordt de kleeflaag geactiveerd.

Enkelgewicht

Voor deze toepassing heeft u een korte en een lange strook nodig. De persoon gaat zitten en buigt het been.

1. De voet wordt gestrekt en de toppen van de voeten worden naar binnen getrokken. Kleef een korte strook met de hierboven beschreven techniek in het midden van de voetplooi (**afb. E**). Wrijf het oppervlak nog eens na (**afb. F**).
2. Maak het papier los aan één uiteinde van een lange strook (**markering 2**) en kleef het uiteinde onder de hiel (**afb. G**).
3. De toppen van de voet wordt naar de persoon toe getrokken en de voet wordt gebogen. De strook wijst naar kuit (**afb. H**).
4. Verwijder het papier en kleef de gespannen strook over de hiel langs de kuit (**afb. I**). Kleef het uiteinde zonder spanning (**afb. J**).

Application

Vous trouverez une présentation claire des différentes applications sous forme de vidéo du produit sur www.lidl-service.com.

Nous recommandons de faire appel à une seconde personne pour l'application correcte de l'article.

Remarques : Les extrémités de l'article (ancrage) doivent toujours être appliquées sans tension.

Préparation

Important ! N'appliquez pas une crème ou un produit similaire immédiatement avant l'application de la bande.

1. Rasez la zone du corps à traiter en cas de forte pilosité.

2. Nettoyez la zone du corps à l'aide d'un agent dégraissant (p. ex. du savon ou un désinfectant pour la peau). La peau doit être propre, exempte de graisse et sèche.

Coller l'article

L'article est appliqué sur du papier qui doit être détaché.

Important ! Ne touchez pas la surface adhésive de l'article, sinon il perdra de son adhérence.

1. Déchirez un morceau de papier au centre (**Fig. A/marquage 1**) et tirez sur les deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (**Fig. B**).

2. Tendez la bande et détachez le papier jusqu'à la zone hachurée (**Fig. B/marquage 2**).

3. Collez la bande sur la peau sans l'étirer et décollez le papier des extrémités (**Fig. C/marquage 3**).

4. Collez les extrémités sans les étirer et frottez légèrement la surface (**Fig. D**). La couche adhésive est activée par la chaleur générée par la friction.

Cheville

Pour cette application, il vous faut une bande courte et une bande longue. La personne doit être assise et plier la jambe.

1. Le pied est tendu et la pointe du pied est tirée vers le bas. Collez une bande courte au milieu du pli du pied en utilisant la technique décrite ci-dessus (**Fig. E**). Frottez une nouvelle fois la surface (**Fig. F**).

2. Détachez le papier à l'une des extrémités d'une longue bande (**marquage 2**) et collez l'extrémité sous le talon (**Fig. G**).

3. La pointe du pied est ramenée vers la personne et le pied est fléchi. La bande est dirigée vers le mollet (**Fig. H**).

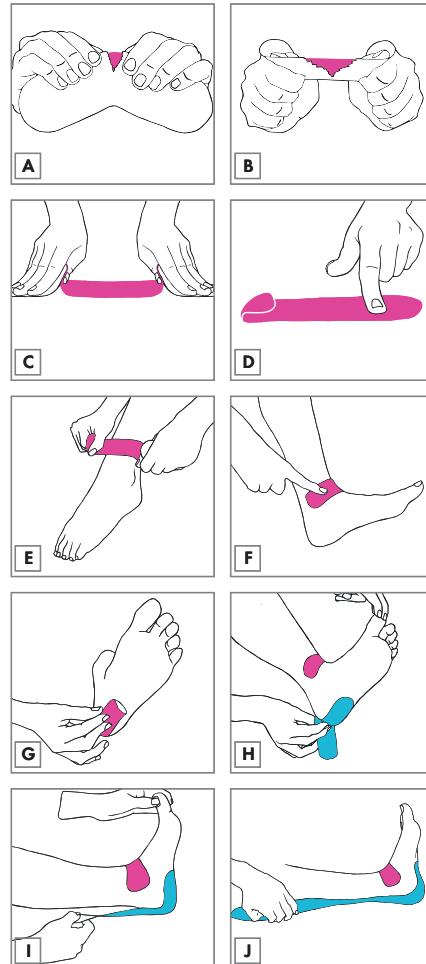
4. Retirez le papier et collez la bande étirée sur le talon le long du mollet (**fig. I**). Collez l'extrémité sans étirement (**Fig. J**).

Enlèvement de l'article

Tirez l'article à plat le long de la peau et



KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK KINESIOLOGY TAPE ANKLE BANDES DE KINÉSIOLOGIE CHEVILLE



PL

Gratulujemy Państwu serdecznie zakupu Państwa nowego produktu. Tym samym zdecydowaliście się Państwo na wysoką jakość artykułu. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Instrukcja użytkowania stanowi część tego produktu. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użycowania i usunięcia produktu. Należy zachować opakowanie wraz z tą ulotką na czas użytkowania Państwa artykułu i przekazać je wraz z produktem w przypadku przekazania go osobom trzecim.

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

Wskazówka:

Ten produkt medyczny przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe, które mogą przeczytać ze zrozumieniem i przestrzega niniejszej instrukcji użytkowania. Użytkownik musi mieć dostęp do powodu zastosowania, o którym mowa w rozdziale Wskazówka. Artykuł nie jest przeznaczony do użytku dla osób wykluczonych ze względu na wymienione poniżej przeciwwskazania.

Zawartość przesyłki

1 x taśma kineziologiczna czarna (15 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna różowa (15 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna czarna (30 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna niebieska (30 x 5 cm)
1 x instrukcja użytkowania

Przewidziane zastosowanie

Ten produkt przeznaczony jest do nakładania na skórę. Gdy elastyczna napięta taśma zostanie naklejona na skórę to nie tylko przeniesie swoje napięcie na skórę, ale także wzmacni to napięcie poprzez wytworzenie dodatkowej tekstylnej warstwy. Poprawne użytkowanie elastycznej taśmy przyczynia się do stabilizacji stawów oraz do rozładowania i uśmierzenia bólu mięśni. Napięcie może działać stymulującą na skórę i jej naczynia limfatyczne, co z kolei może wspierać odprowadzanie limfy, a co za tym idzie, redukcję obrzęku.

Wskazania

Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowanie przy:

- niestabilności stawów
- napięciach mięśniowych
- bólu mięśniowym

Przeciwwskazania

A Nie stosować – lub tylko po konsultacji z lekarzem – przy:

- ranach otwartych
- chorobach skóry
- zakaźniczy
- leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaż, elektroterapia)
- alergią na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
- chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania

Środki ostrożności

- A** W przypadku poważnych urazów lub kompleksowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.
- A** Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
- A** Kobiety ciążowe powinny zasięgnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.
- A** Nie naklejać zbytnio naprężonej taśmy.
- A** Nie powinno dochodzić do miejscowego znacznego uciskania.
- A** Taśmę pozostawić na skórze do maksymalnie siedmiu dni.
- A** Lecząca część ciała nie może być kompletnie zawiązana taśmą!
- A** Nie używać przy chorobach skóry i podrażnieniach, jak np. atopowe zapalenie skóry.

Możliwe skutki uboczne

- A** Nadwrażliwość lub reakcje alergiczne objawiają się przez zaczerwienienie w połączaniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obklejonej skóry. W tym wypadku należy natychmiast zdjąć taśmę.
- A** Zaczerwienienie bez swędzenia i/lub bez obrzęku może pojawić się także wskutek odklejenia taśmy i pobudzenia tym samym ukwienia i jest normalne, o ile w przeciągu kilku minut minie.
- A** Jeżeli w trakcie noszenia wystąpią problemy, należy natychmiast odkleić taśmę i oczyścić miejsce zimnej wody. Problemy powinny całkowicie zniknąć lub zostać zniwelowane po kilku minutach od odklejenia taśmy. Jeżeli problemy nadal występują lub gdy się nasiliły, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie

Szczegółową informację dotyczącą rozmaitych zastosowań produktu zawiera film dostępny na www.lidl-service.com.

Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby.

Wskazówka: końce taśmy (kotwice) powinny być zawsze naklejane bez naprężania.

Przygotowanie

Ważne! Bezpośrednio przed naklejeniem taśmy nie nakładać kremów ani tym podobnych.

1. W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy to miejsce ogolić.
2. Oczyszczyć miejsce środkiem odłuszczającym (np. mydło lub środki do dezynfekcji skóry). Skóra musi być czysta, odłuszczona i sucha.

Przyklejanie artykułu

Artykuł jest nakładany na papier, który należy oderwać. Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej artykułu, w przeciwnym razie artykuł straci swoją przyczepność.

1. Rozerwać papier na pół (rys. A/oznaczenie 1) i pociągnąć za oba końce, aż papier się rozerwie (rys. B).
2. Rozciągnąć pasek i poluzować papier do zaznaczonego miejsca (rys. B/oznaczenie 2).
3. Przykleić pasek naciągnięty miejscem do skóry i oderwać papier od końców (rys. C/oznaczenie 3).
4. Przykleić końce bez naciągania i lekko przetrzeć powierzchnię (rys. D). Ciepło tarcia aktywuje warstwę kleju.

Staw skokowy

Do tego zastosowania potrzebny jest jeden krótki i jeden długi pasek. Osoba powinna usiąść i lekko zginać nogę.

1. Stopa jest rozcięgnięta, a czubki stóp ściągnięte w dół. Należy przykleić krótki pasek na środku marszczenia stopy, używając techniki opisanej powyżej (rys. E/F). Ponownie przetrzeć powierzchnię (rys. F).
2. Oderwać papier na jednym końcu długiego paska (oznaczenie B) i przykleić koniec pod piętę (rys. G).
3. Czubek stopy przyciągamy do osoby, a stopa jest zgięta. Pasek wskazuje w kierunku tydki (rys. H).
4. Zdjąć papier i nakleić rozcięgnięty pasek na piętę wzdłuż tydki (rys. I). Przykleić końcówkę bez rozciągania (rys. J).

Usuwanie taśmy

Delikatnie oderwać taśmę wzdłuż skóry, a nie pod kątem prostym do niej. Usunąć ewentualne resztki kleju za pomocą środka dezynfekującego lub waselinu. Wskazówka: Im dłuższa taśma pozostaje na skórze, tym łatwiej ją usunąć. Usuwanie taśmy może być nieprzyjemne ze względu na drobne owłosienie skóry. Zalecamy ogolić najpierw miejsce, które będzie obklejane. Nie naklejać od razu po goleniu.

IAN 379137_2110

PL CZ
SK ES

1 | 3

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
SPRUNGGELENK
GB IE NI MT
KINESIOLOGY TAPE
ANKLE

FR BE CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
CHEVILLE

NL BE
KINESIOLOGIE-TAPES
ENKELGEWICHT

3 | 3

DK
KINESIOLOGI-TAPE
ANKLEDD
IT MT CH
NASTRO KINESIOLOGICO
ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSALE
HU
KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
BOKAIZÜLET

SI
KINEZIOLOŠKI TRAKOVI
GLEŽENJSKI SKLEP



PL

Za pomocą tego kodu QR można uzyskać dostęp do strony www.lidl-service.com i otworzyć instrukcję użytkowania o numerze numeru artykułu (IAN) 379137.

CZ
Pomocí tohto QR kódu získejte přístup na stránku www.lidl-service.com a otevřete návod k použití s kódem výrobku (IAN) 379137.

ES
Con este código QR puede acceder a la página www.lidl-service.com y abrir su instrucciones de uso con el número de artículo (IAN) 379137.

MD

CE

Czyszczenie i pielęgnacja

- Wstępnie przygotowaną taśmę można użyć tylko raz.
- Należy osuszyć taśmę, jeżeli została zmoczona (np. podczas pływania, kąpieli, mycia pod prysznicem). Uwaga: Nie wycierać taśmy do sucha, ponieważ może łatwo odesjść od skóry.

Przechowywanie

- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu oraz chronić przed promieniami słonecznymi.
- Przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.

Wskazówki odnośnie utylizacji

Zużyty produkt w sposób przyjazny dla środowiska i za pośrednictwem upoważnionych zakładów gospodarki odpadami lub zakładu komunalnego. Należy przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów.

Obowiązek zgłoszenia

Wszystkie związane z tym produktem poważne incydenty należy niezwłocznie zgłaszać producentowi oraz właściwym organom.

Service Niemcy

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

PL Przestrzegać instrukcji użytkowania

Uwaga:

bezwzględnie przestrzegać podanych ostrzeżeń

Nie wykorzystywać ponownie

Przechowywać w suchym miejscu

Chronić przed promieniami słonecznymi

REF Numer artykułu

LOT Numer serii

Zdatny do użycia do

Data produkcji (rok): 2022

Producent

CE Odpowiada rozporządzeniu (UE) 2017/745 w sprawie wyrobów medycznych

MD Wyrób medyczny

Akumulacja ciepła

(zalecana temperatura produktu podczas użytkowania)

CZ

Gratulujeme vám k zakoupení nového produktu.

Rozhodli jsme se pro velmi kvalitní produktu. Součástí tohoto produktu je i návod k použití. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Před použitím produktu se seznamate se všeemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používajte jen v bezchybném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použití. Po dobu používání si uschovávejte obal produktu včetně této přílohy a při předání produktu jiným osobám ji odevzdajte spolu s výrobkem.

Zdravotnickým prostředkem

Pouze k používání v domácích.

Upozornění:

Zdravotnický produkt je určen pro dospělé, kteří si tento návod k obsluze přečtou, rozumí mu a mohou ho samostatně dodržovat. Uživatel musí mít důvod k použití uvedený v části Indikace. Pro skupiny osob, u kterých je aplikace vyloučena kvůli nějakým kontraindikacím, není produkt určen.

Obsah balení

1 x kineziologická páska černá (15 x 5 cm)
1 x kineziologická páska růžová (15 x 5 cm)
1 x kineziologická páska černá (30 x 5 cm)
1 x kineziologická páska modrá (30 x 5 cm)
1 x návod k použití

Systémem

Tento výrobek je určen k připevnění na kůži. Po nalepení napnuté elasticické tejpovací pásky se na kůži nejenom přenese její tahová síla, ale pásek zároveň zpevňuje kůži prostřednictvím vytvoření další textilní vrstvy. Při správné aplikaci může elasticická tejpovací pásky přispět ke stabilizaci kloubů, jakož i k uklidnění a zmírnění bolesti svalů. Tahová síla může mít na kůži a její lymfatické cévy stimulační účinky, podporující odtekání tkáňové vody a zmírnění s tím spojeného otoku.

Indikace

Elasticickou tejpovací pásku lze použít při:

- nestabilnosti kloubů
- svalovém napětí
- svalových bolestí

Kontraindikace

- A** Nepoužívejte nebo používejte pouze po poradě s lekarem v případě:
 - otevřených zranění,
 - kožních onemocnění,
 - trombóz,
 - osetření jinými metodami (např. fango, masážní terapie, osetření stimulačním proudem),
 - alergii na materiály výroby, lepidlo nebo nosič,
 - chronických zdravotních obtíží v oblasti aplikace.

Bezpečnostní pokyny

- A** V případě akutního poranění nebo komplexních onemocnění by tejpovací pásku měl nalepit lékař nebo fyzioterapeut.
- A** Výrobek je nutno uchovávat mimo dosah dětí.
- A** Těhotné osoby by se měly před nalepením pásky poradit s lékařem.
- A** Nepřilepujte pásku při nadměrném napětí. Páska by neměla být příliš napnutá.
- A** Páska na kůži nechtejte maximálně sedm dní.
- A** Ošetřovaná část těla nesmí být celá omotána páskou!
- A** Nepoužívejte při onemocněních kůže a podrážděních, jako je například neurodermitida.

Możne vedlejsi účinky

- A** Přecitlivost či alergické reakce se wyznacują zčervenaniem w spojeniu ze svěděním a/nebo otoky přepletené kůže. W takowém případě pásku okamžitě sundejte. W důsledku stimulace průtoku krve kůži se může objevit zčervenání bez svědění a/nebo otoku, což je normální, pokud do několika minut.
- A** Vyskytnou-li se w průběhu nošenia problemy, okamžitě pásku sundejte a místo očistěte studenou vodou. Tyto problemy by se mely do několika minut po odstranění tejpovací pásky zmírnit, nebo by mely zcela zmiz

Priprava

- Dôležité! Pôsobenie tejto pásky nenanášajte na kôžu krémov apod.
- Oseŕtrovanou časť tela v prípade silného ochlupenia oholte.
 - Očistite časť tela odmašťovacím prípravkem (napr. mydlem alebo dezinfekčným prípravkom na pokožku). Pokožka musí byť čistá, suchá a bez mastnot.

Nalepené články

Článok je na papieri, ktorý je treba odstranit.

Dôležité! Nedotýkajte sa lepiaceho povrchu článku, aby neztratil prilnavosť.

- Papier trochu odtrhnite uprostred (obr. A/označení 1) a táhnite za oba konce, dokud se papír neodlepí (obr. B).
- Natáhnute proužok a papír uvoľnite až po šrafovanej ploche (obr. B/označení 2).
- Prieplète natažený proužok na pokožku a papír odstraňte z konca (obr. C/označení 3).
- Nalepte konce bez nataženia a povrch lehce uhládeť (obr. D). Pomocí tepla ze tření se aktivuje lepicí vrstva.

Kotník

Pro tento účel potrebujete jednu krátkou a jednu dlouhou pásku. Osoba by měla sedět a mít nohu ohnutou.

- Chodidlo je propnuté se špičkami dolů. Krátkou pásku nalepte podle postupu výše do středu ohybu chodidla (obr. E). Povrch ještě jednou uhládeť (obr. F).
- Uvolněte papír na jednom konci dlouhé pásky (označení 2) a tento konec nalepte pod patou (obr. G).
- Osoba tahá špičku k sobě a chodidlo je ohnute. Páska směřuje k lýtku (obr. H).
- Odstraňte papír a nataženou pásku nalepte přes patu podél lýtku (obr. I). Konec nalepte bez natažení (obr. J).

Odlepání pásky

Stáhněte pásku z kůže naplocho a nikoliv pod úhlem.

Případné zbytky lepidla odstraňte dezinfekčním přípravkem nebo vaseleinou. Upozornění: Čím delší pásku na kůži necháte, tím snadněji se bude odstraňovat. Odstraňování pásky může být nepříjemně vzhledem k měrnému ochlupení kůže. Proto doporučujeme polepované místo předtím oholit. Nelepte bezprostředně po oholení.

Čištění a péče

- Předsířženou pásku lze použít pouze jednou.
- Vysušte pásku, je-li mokrá (např. po plavání, kupání nebo sprchování).

Pozor: Nedřete pásku na sucho, jinak by se mohla odlepit od kůže.

Cistenie a starostlivosť

- Predrežanú pásku možno použiť len raz.
- Mokrý produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa).

Pozor: Produkt nedrhnite do sucha, pretože sa odlepí z pokožky.

Skladovanie

- Skladujte na chladnom a suchom mieste a chráňte pred priamym slnečným žiareniom.
- Skladujte mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidácii

Produkt zlikvidujte ekologicky prostredníctvom akreditovaného strediska alebo vo vašom stredisku na zber komunálneho odpadu. Prítom dodržiavajte platné predpisy.

Povinnosť nahlásenia

Všetky závažné prípady, ku ktorým došlo v súvislosti s produkтом, musia byť bezodkladne nahlásené výrobcom a príslušným úradom.

Servis v Nemecku

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

Dodržiavajte návod na použitie

Pozor: Vždy sa riadte uvedenými varovaniami.

Nepoužívajte opakovanie

Uskladnite v suchu

Chráňte pred slnečným žiareniom

Číslo výroby

Označenie šarže

Použitelný do

Dátum výroby (rok): 2022

Výrobca

Súlade so nariadeniem (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach

Zdravotnícka pomôcka

Obmedzenie teploty
(odporúčaná pracovná teplota pri používaní)

Uskladnení

- Uchovávejte na chladném a suchém miestne a mimo dosah prímesného slnečného svetla.
- Uchovávejte mimo dosah detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidaci

Pásku zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí na místě schváleném k likvidaci odpadu nebo v místě likvidace komunálního odpadu. Dodržujte přitom aktuálně platné předpisy.

Povinnost nahlásení

Veškeré závažné prípady, ke ktorým došlo v súvislosti s produktem, musí byť neprodleně hlásený výrobci a príslušným úradom.

Servis v Nemecku

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de

Dodržujte návod k použití

Pozor: Uvedené výstražné pokyny vždy dodržujte

Nepoužívajte opakovanie

Uchovávejte v suchu

Chráňte pred slnečným zářením

Kód výroby

Označenie šarže

Použitelné do

Datum výroby (rok): 2022

Výrobce

Soulada se nařízení (EU) 2017/745 o zdravotnických prostředcích

Zdravotnickým prostředkem

Teplotní limit

(doporučená teplota pásky při používání)

SK

Srdcne blahoželame ku kúpe vášho nového produktu. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v bezchybnom stave, ako je písomne odporúčané a na dané oblasti použitia. Počas trvania používania si uchovajte obal produktu vrátane tejto prílohy a pri odovzdaní produktu ďalším osobám im ju odovzdajte spolu s produkтом.

Zdravotníckou pomôckou

Iba na používanie v domácnosti.

Upozornenie:

Zdravotnícky produkt je určený pre dospelé osoby, ktoré si tento návod na používanie prečítajú, pochopia ho a vedia ho samostatne dodržiavať. Užívateľ musí mať dôvod na použitie uvedený v časti indikácie. Produkt nie je určený pre skupiny osôb, u ktorých je používanie vylúčene kvôli a kontraindikáciám.

Obsah balenia

1 x kineziologická pánska čierna (15 x 5 cm)
1 x kineziologická pánska ružová (15 x 5 cm)
1 x kineziologická pánska čierna (30 x 5 cm)
1 x kineziologická pánska modrá (30 x 5 cm)
1 x návod na používanie

Účel určenia

Tento produkt je určený na umiestnenie na pokožku. Keď sa elastická pánska lepí napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínaciu silu, ale aj aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu. Elastická pánska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii kĺbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolestí svalov. Napínacia sila stimuluje pokožku a jej lymfatické cievy, čo pôsobí podporne na odtok vody z tkanív, a tým aj na redukciu opuchov.

Indikácie

Elastickú pánsku môžete použiť pri:

- nestabilite kĺbov
- napäti svalov
- bolesti svalov

Kontraindikácie

V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:

- otvorené rany
- ochorenia kože
- trombózy
- liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
- alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
- chronické obtiaže v oblasti používania

Bezpečnostné upozornenia

Produkt by mal lepiť v prípade akútnej poranenia alebo komplexných chorôb lekár alebo fyzioterapeut.

Produkt uschovajte mimo dosahu detí.

Tehotné ženy by sa mali pred nalepením produktu poradiť s lekárom.

Produkt nelepte s príliš vysokým prutím. Nemalo by sa vyskytovať príliš silné stiahnutie.

Produkt ponechajte na pokožke maximálne sedem dní.

Ošetrovanú časť tela nesmiete produktom obvinúť kompletnie!

Nepoužívajte pri ochoreniach a podráždení pokožky ako napr. neurodermatitída.

Možné vedľajšie účinky

Nadmerná citlosť alebo alergické reakcie sa prejavujú ako začervenanie v spojení so svrbením a/alebo opuchom otepenej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte.

Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.

Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepťte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmieriť, pripadne stratíť v rámci niekoľkých minút po odstránení pásky. Ak by problémy pretrvávali alebo sa zhoršili, navštívte lekára.

Používanie

Praktické ukážky rôznych aplikácií nájdete v produktovom video na www.lidl-service.com.

Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.

Upozornenie: Konec produktu (kotvy) sa lepia bez prutia.

Príprava

Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobne.

- Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.

- Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpusťi mastnotu (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmaštená a suchá.

Aplikácia výrobku

Výrobok je pripojený na papieri, ktorý je potrebné odstrániť.

Dôležité! Nedotýkajte sa lepiaceho povrchu výrobku, inak výrobok stráci časť svojej prilnavosti.

- Častočne roztiahnite papier v strede (obr. A/značka 1) a holiť za oba konce, kym sa papier neroztiahne (obr. B).

- Natiahnite pás a uvoľnite papier až po šrafovanej oblasti (obr. B/značka 2).

- Priložte natiahanutý prúžok na pokožku a odstráňte papier z konca (obr. C/značka 3).

- Konec prieplète na sebe bez toho, aby ste ich natiahli, a jemne potrite povrch (obr. D). Teplo z trena aktivuje lepiaci vrstvu.

Členok

Na tento účel potrebujete jednu krátku a jednu dlhú pásku. Osoba by mala sedieť a mít zohnutú nohu.

- Chodidlo je prepnuté so špičkami smerom dolu.

- Krátku pásku natiplte podľa výšky uvedeného postupu do stredu ohybu chodidla. (obr. E). Povrh ešte raz uhládeť (obr. F).

- Uvoľnite papier na jednom konci dlhej pásky (značka 2) a tento koniec nalepte pod päť (obr. G).

- Osoba tahá špičku k sebe a chodidlo je ohnute. Páska smeruje k lýtku (obr. H).

- Odstráňte papier a natiahanutú pásku nalepte cez päť pozdĺž lýtku (obr. I). Konec nalepte bez natiahanutia (obr. J).

Odstránenie produktu

Produkt plôšne stiahnite pozdĺž kože, nevytvárajte uhol. Eventuálne odstráňte zvyšky lepidla pomocou dezinfekčného prostriedku alebo vaseleinu.

Upozornenie: Čím dlhšie necháte produkt na pokožke, tým ľahšie je možné ho odstrániť. Odstraňovanie produktu môže byť nepríjemné z dôvodu ochlpenia. Preto odporúčame lepené miesto najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Limpieza y cuidado

- La cinta precortada sólo puede utilizarse una vez.

- Secar el artículo en caso de que se haya mojado (por ejemplo al nadar, bañarse o ducharse).

Atención: no frotar el artículo no seco, puede se puede soltar de la piel.

Almacenamiento

- <ul

Preparazione

- Importante! Immediatamente prima dell'applicazione del tape, non utilizzare creme o simili.
- In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
 - Detergere la parte del corpo da trattare con un prodotto sgrassante (ad es. sapone o disinfettante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Attaccare l'articolo

Prima dell'utilizzo, rimuovere la carta su cui è applicato l'articolo.

Importante! Non toccare la superficie adesiva dell'articolo, per evitare che perda aderenza.

- Staccare leggermente la carta al centro (fig. A/marcatura 1) e tirare da entrambe le estremità, fino a quando la carta si stacca (fig. B).
- Tendere la striscia e rimuovere la carta fino alla zona tratteggiata (fig. B/marcatura 2).
- Attaccare la striscia tesa sulla pelle e rimuovere la carta dalle estremità (fig. C/marcatura 3).
- Fissare le estremità senza tirare, quindi esercitare una lieve pressione sulla superficie (fig. D). Lo strato adesivo si attiva con il calore da attrito.

Caviglia

Per questa applicazione sono necessarie una striscia lunga e una corta. Mettersi in posizione seduta, quindi flettere la gamba.

- Allungare il piede, tirando la punta verso il basso. Applicare la striscia corta al centro della piega del piede, utilizzando la tecnica descritta sopra (fig. E). Esercitare nuovamente una lieve pressione sulla superficie (fig. F).
- Rimuovere la carta da un lato della striscia lunga (marcatura 2) e attaccare l'estremità sotto il tallone (fig. G).
- Flettere il piede, tirando la punta verso di sé. La striscia punta verso il polpaccio (fig. H).
- Rimuovere la carta e applicare la striscia tesa sopra il tallone lungo il polpaccio (fig. I).
- Attaccare l'estremità senza tirare (fig. J).

Rimozione dell'articolo

Rimuovere l'articolo tenendolo orizzontale rispetto alla pelle ed evitando di formare degli angoli con la pelle. Eventuali residui di adesivo possono essere eliminati con disinfettante o vaselina.

Attenzione: più a lungo l'articolo rimane sulla pelle, più facile sarà rimuoverlo. La rimozione dell'articolo potrebbe risultare sgradevole in caso di presenza di leggera peluria sulla pelle. Consigliamo di radere la zona prima dell'applicazione. Non applicare l'articolo immediatamente dopo la rasatura.

Tárolás

- Száraz, hűvös helyen tartandó, közvetlen napsütéstől védve.
- Tartsa a gyermeket és háziállatok által el nem érhető helyen.

Megsemmisítési útmutató

A termékét környezetkímélő módon semmisítse meg, egy engedélyezett vagy a helyi kommunális hulladékkezelő cégek segítségével. Vegye figyelembe az érvényes előíráskat.

Bejelentési kötelezettség

A termékkel kapcsolatban fellépett, súlyos eseteket haladéktalanul jelenteni kell a gyártónak és az illetékes hatóságoknak.

Szerviz telefonszámunk Németországban

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

e-mail: info@horizonte.de

Vegye figyelembe a használati utasítást!

Figyelem: Mindig vegye figyelembe a feltüntetett biztonsági tudnivalókat

Nem használható újra

Száraz helyen tartandó

Napsugárzás elől védje

Rendelési szám

Térelazonosító jelölés

Felhasználható a következő időpontig

Gyártás dátuma (év): 2022

Gyártó

CE Megfelel a tanács (EU) 2017/745 rendelethez az orvostechnikai eszközökkel

Orvostechnikai eszköz

Hőméréskét korlátozás

(javasolt termék hőméréskét a használat során)

Pulizia e cura

- L'articolo tagliato è monouso.
- L'articolo deve essere asciugato se si bagna (ad es. dopo il bagno, la doccia o una nuotata). Attenzione: non strofinare l'articolo per asciugarlo perché in questo modo se ne provoca il distacco dalla pelle.

Conservazione

- Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce solare diretta.
- Conservare lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici.

Indicazioni per lo smaltimento

Smaltire l'articolo nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o una struttura di deposito comunale. Rispettare la normativa in materia vigente.

Obbligo di notifica

Ogni eventuale problema grave relativo al prodotto deve essere immediatamente segnalato al produttore e all'autorità competente.

Assistenza Germania

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-mail: info@horizonte.de

Rispetti le istruzioni per l'uso

Attenzione:

Rispettare sempre tutte le avvertenze segnalate

Non riutilizzabile

Conservare in luogo asciutto

Proteggere dai raggi solari

REF Codice articolo

LOT Partita

Utilizzabile fino a

Data di produzione (anno): 2022

Produttore

CE Conforme alla regolamento (UE) 2017/745

relativo ai dispositivi medici

MD Dispositivo medico

Limitazione di temperatura

(temperatura consigliabile dell'articolo durante l'uso)

SI

Čestíte nam za nakup novega izdelka.

Izbrali ste visokokakovosten izdelek. Preden izdelek prvič uporabite, se seznanite z navodili za uporabo in varnostimi napotki. Navodila za uporabo so priložena temu izdelku. Vsebujejo pomembne varnostne napotke ter navodila za uporabo in odstranjevanje med odpadom. Embalažo, vključno s temi navodili, hranište ves čas uporabe izdelka. Če izdelek predate drugi osebi, mu priložite tudi ta navodila.

Medicinski pripomoček

Samo za zasebno rabo.

Opomba:

Medicinski pripomoc je predviden za odrasle osobe, koji citaju upistvo za uporabo, razumijo je i mogu je samostalan prati. Razlog za uporabo, kot je navedeno pod Indikacije, mora biti naveden pri uporabniku. Izdelek ni namenjen skupinam ljudi, ki so spodaj navedene kontraindikacije izključene iz njegove uporabe.

Obseg dostave

1 x kineziološki trak črn (15 x 5 cm)
1 x kineziološki trak roza (15 x 5 cm)
1 x kineziološki trak črn (30 x 5 cm)
1 x kineziološki trak modri (30 x 5 cm)
1 x navodila za uporabo

Predvideni namen

Ta izdelek je namenjen nanosu na kožo. Če se elastični trak tesno raztegne na kožo, ne prenese le svoje elastičnosti na kožo, ampak jo okrepi tako, da tvori dodatno teksilno plast. Če se pravilno uporablja, lahko elastični trak prispomodi k stabilizaciji sklepov, sprostivosti in lajsanju bolečin v mišicah. Elastičnost ima lahko spodbudnen učinek na kožo in njene limfne žile, kar lahko podpira odtok tkivne vode in sočasno zmanjšanje otekline.

Indikacije

Elastični trak lahko najde podporno uporabo v:

- sklepne nestabilnosti
- mišična napetost
- bolečine v mišicah

HU

Szívből gratulálunk új terméknek megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A termék használata előtt ismerje meg annak kezelési és biztonsági előírásait. A használati utasítás része a terméknek. Fontos útműtárat tartalmaz a termék biztonságához, használatahoz és megsemmisítéséhez. Örizze meg a termék csomagolását és ezt a mellékletet teljes használati idejére, és ha tovább adja, ezeket is adjá át az új tulajdonosnak.

Orvostechnikai eszköz

Csak magán használatra.

Figyelmezettség:

Az orvostechnikai eszköz olyan felnőtt személyek számára fejlesztették ki, aik ezt a használati utasítást képesek elolvasni, megérteni, és önellően követni. A felhasználó a termékkel a javallatoknál ismertetett okból használhatja fel. A termék nem használhatják azok a személyek, akiknek tilos a termék használata az alábbiakban ellenjavallatok alapján.

A csomag tartalma

1 db kineziológiai szalag, fekete (15 x 5 cm)
1 db kineziológiai szalag, pink (15 x 5 cm)
1 db kineziológiai szalag, fekete (30 x 5 cm)
1 db kineziológiai szalag, kék (30 x 5 cm)
1 db használati utasítás

Rendelhetőségek

A termék a bőrre történő felhelyezésre szolgál. Ha a rugalmas szalagot megfeszítve ragasztja fel a bőrre, nem csak átadja feszítő erejét a bőrnek, hanem erősíti is azt, kiegészítő textílféléget képezzé. Helyes alkalmazás esetén a rugalmas szalag hozzájárulhat az ízületek stabilizálásához, valamint az izomfájdalmak és -feszültségek csökkenéséhez. A bőrre ható feszítő erő serkentően hathat a nyirokrendszerre, ami elősegítheti a szövetközi víz lefolyását és ezzel a duzzanatok csökkenését.

Indikációk

A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbiak kezelését

- ízület instabilitások
- izom merevségek
- izomfájdalmak

Ellenjavallatok

Ne használja – vagy csak az orvosával történt

- egyeztetés után, az alábbi esetekben:
 - nyílt sérülések
 - bőrbetegségek
 - trombózis
 - más módszerrel történő kezelés pl. fango, masszázs terápia, ingeráram kezelés
 - allergia a termék anyagára, ragasztójára vagy hordozójára
 - az alkalmazás területének krónikus panaszai.

Biztonsági előírások

Akut sérülések vagy komplex kórképek esetén a termék felragasztását bárta orvosra vagy fizikoterápiás szakemberre.

A termékkel gyermeket által el nem érhető helyen tárolja.

Várandós nők a termék felragasztása előtt kérjék ki orvosuk tanácsát.

A termékkel ne ragassza fel túlzottan megfeszítve.

Nem okozhat túl erős korlátoztatását.

A termékkel legfeljebb egy hétag hagyja a bőrén.

A kezelendő testrészt nem szabad a szalaggal teljesen körbezártatni!

Ne használja a bőr betegségei és érzékenysége,

pl. neurodermitisz, esetén.

Lehetséges mellékhatások

A túlerzsékenység vagy allergiás reakció bőrpír és viszketés/vagy/állergia a legeragassztóbb bőr duzzanata förmájában jelentkezik. Ilyen esetben azonnali távolítsa el a termékkel. Bőrpír viszketés nélküli és/vagy duzzanat a szalag lehúzása következében is jelentkezhet, aminek oka a bőr véráramlássáranak serkentése, ez normális, amennyiben néhány percen belül elhalványodik.

Ha a viselésében közben problémák lépnek fel, haladéktalanul távolítsa el a termékkel és hideg vizel tiszta meg a helyét. A szalag eltávolítása után a problémáknak néhány percen belül enyhülnek kell, vagy meg is szűnhetnek. Ha a problémák fennmaradnak vagy rosszabbodnak, forduljon orvoshoz.

Használat

A különféle alkalmazások áttekinthető bemutatását, termékvideó formájában a www.lidl-service.com találja.

Javasoljuk, hogy a termék helyes felhelyezését másik személy végezze.

Figyelmezettség: A termék végeit (horgonyok) mindig feszültségs nélkül kell felragasztani.

Lepljenje izdelka

Artikel se napelej na papir, ki ga je treba odstraniti.

Pomembno! Ne dotikajte se leplilne površine izdelka, sicer bo izdelek izgubil oprijem.

1. Papir malo natrgajte na sredini (slika A/oznaka 1) in povlecite za obo konca, dokler se papir ne strga (slika B).

2. Raztegnite trak in zrahljajte papir do šrafirane površine (slika B/oznaka 2).

3. Trak z raztezanjem prilepite na kožo in odlepite papir s koncem (slika C/oznaka 3).

4. Konce prilepite brez raztezanja in rahlo podrgnjite površino (slika D). Lepilni sloj se aktivira s toplozo zaradi trenja.

Gleženjski sklep

Za to uporabo boste potrebovali kratek in dolg trak. Oseba naj sedi in upogne nogo.

1. Stopalo naj bo iztegnje in konice prsta povlečene navzdol. Z zgoraj opisanou tehniko napelepite kratek trak na sredino pregleba stopala. (slika E). Ponovno podrgnjite po površini (slika F).

2. Odrgajte papir na enim koncu dolgega traku (oznaka 2) in napelepite konec pod peto (slika G).

3. Konice prstov so povlečene proti osebi in stopalo je upognjeno. Trak je usmerjen prot