



WellO2 Care

Snabbguide



1 Säkerhetsanvisningar



2 Rengöringsprogram före användning



3 Montera apparaten



4 Andningsövningar



5 Använda näsmasken



6 Använda WellO2-mentoltabletter



7 Montera isär apparaten



8 Rengöringsprogram efter användning



9 Avkalkning



10 Feldiagnostisering



11 Specifikationer och garanti

Förpackningens innehåll



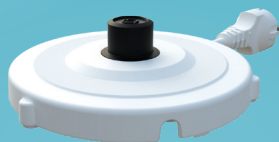
Lock



Korg



WellO2-apparat



Basplatta



Munstycken



Bruksanvisning



Näsmask och
förlängningsslang



Andningsregulator

1



Säkerhetsanvisningar










1.	Silikonslang
2.	Kopplingsdel
3.	Andningsregulator
4.	Justeringsring för motstånd
5.	Munstycke
6.	Förlängningsslang
7.	Näsmask
8.	Fönster

9.	Apparatens hölje
10.	Lock
11.	Korg
12.	Ventilöppning
13.	Kontrollknappar
14.	Handtag
15.	Nätsladd och stickkontakt
16.	Basplatta

Detta avsnitt innehåller viktig information om hur du använder apparaten effektivt och tryggt. Läs och se till att du förstår säkerhetsanvisningarna innan du använder apparaten. Ha anvisningarna till hands när du använder apparaten. Tillverkaren ansvarar inte för felaktig användning av apparaten.

















-  Varningarna varnar för eventuell personskada om anvisningarna inte följs.
-  Försiktighetsåtgärderna varnar för eventuell produkt- eller miljöskada om anvisningarna inte följs.

Allmänna varningar

-  Använd eller montera inte isär apparaten om någon av dess delar är skadad eller inte fungerar som den ska. Kontakta återförsäljaren eller tillverkaren för mer information.
-  Det enda underhåll som användaren kan utföra själv är rengöringen och avkalkningen som beskrivs i denna bruksanvisning.
-  Anslut stickkontakten (15) endast till ett jordat uttag.
-  Kontrollera att elmärkningen på apparaten stämmer överens med spänningen i elnätet där du bor.
-  Apparaten får endast användas med den medföljande basplattan.
-  Placera alltid apparaten (9) på en torr, plan och stabil yta. Håll apparaten (9) och nätsladden (15) utom räckhåll för alla typer av värmekällor och placera inte apparaten eller nätsladden på en våt eller hal yta eller nära vassa kanter.
-  Om apparaten kommer att användas på en yta som kommit i kontakt med livsmedel, ska ytan rengöras ordentligt innan användning.

1

Säkerhetsanvisningar

-  Placera aldrig någon del av apparaten på en het yta. Använd inte apparaten i närheten av öppen eld.
-  Slå aldrig på apparaten om vattenbehållaren är tom.
-  Om du upptäcker att apparaten inte fungerar som den ska, ska du genast dra ut stickkontakten ur vägguttaget.
-  Sänk inte ned apparaten (9), basplattan (16), nätsladden eller stickkontakten (15) i vatten eller någon annan vätska.
-  Undvik spill på kontakten.
-  Apparaten (9) och basplattan (16) kan INTE rengöras i diskmaskin.
-  Kontrollera att inget vatten stänker på kopplingsdelen, nätsladden eller stickkontakten (15) när du fyller behållaren med vatten.
-  Använd inte apparaten med våta händer eller barfota.
-  Var uppmärksam på den heta ångan som bildas av apparaten när rengöringsprogrammet körs.
-  Locket (10) måste vara fastlåst när apparaten används.
-  Öppna aldrig locket (10) medan vattnet är hett. Vattnet är mycket hett direkt efter att rengöringsprogrammet har avslutats.
-  Ta alltid tag i apparaten i handtaget (14).
-  Flytta aldrig på apparaten medan den värmer upp vatten. Låt apparaten svalna i minst 20 minuter efter att rengöringsprogrammet har avslutats innan du flyttar på den.
-  Dra ut basplattans (16) stickkontakt ur vägguttaget direkt efter att du har använt apparaten och innan du rengör den. Apparaten ska vara fränkopplad från elnätet när den inte används.
-  Dra inte i nätsladden för att koppla från stickkontakten ur vägguttaget. Rulla ihop nätsladden under basplattan (16) efter att du har använt apparaten.
-  Försök aldrig att byta ut eller ta loss någon del av apparaten medan

apparaten (9) är kopplad till basplattan (16) och elnätet.



Förvara alltid apparaten på en torr plats. Lämna aldrig vatten i apparaten (9) eller silikonslangen (1) under en längre tid.



Barn under 12 år ska inte använda apparaten utan uppsikt och även om de står under uppsikt måste de få anvisningar om hur man tryggt använder apparaten och måste förstå farorna som en felaktig användning av apparaten medför.



Denna apparat kan användas av barn från 12 år och äldre och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap, om de övervakas eller har fått instruktioner om hur apparaten ska användas på ett säkert sätt och förstår de risker som är förknippade med den. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan övervakning.



Håll apparaten (9) och nätsladden (15) utom räckhåll för barn under 12 år.



Var alltid uppmärksam på att apparaten fungerar som den ska när den används. Gör inget annat samtidigt som du använder apparaten.



Värmeelementet avger restvärme efter användning.



Felaktig användning av apparaten kan leda till potentiella skador. Heta ytor, hett vatten och ånga kan orsaka brännskador. Om en olycka inträffar ska du genast flytta den skadade personen bort från värmekällan och kyla brännskanan med kallt vatten eller is i 10–30 minuter. Uppsök läkare vid behov.



Använd inte apparaten om den har fallit i golvet eller läcker, eller om nätsladden, stickkontakten (15) eller basplattan (16) har synliga skador.



Använd inte apparaten om nätsladden (15) är skadad.



OM STRÖMSLADDEN ÄR SKADAD MÅSTE DEN BYTAS UT AV TILLVERKAREN, ÅTERFÖRSÄLJAREN ELLER ANNAN AUKTORISERAD ELINSTALLATÖR FÖR ATT UNDVIKA FARA.

Allmänna försiktighetsåtgärder

- ❗ Denna apparat är endast avsedd för användning inomhus.
- ❗ Använd apparaten endast för andningsövningar. Använd inte apparaten som en vattenkokare.
- ❗ Använd inte apparaten i mer än 30 minuter åt gången. Låt apparaten svalna i 30 minuter innan du startar den igen.
- ❗ För att förhindra skador på apparaten får du inte använda alkaliska rengöringsmedel vid rengöring, utan använda en mjuk trasa och ett mildt diskmedel.
- ❗ Använd endast de avkalkningsmetoder som beskrivs i avsnitten Avkalkning i denna bruksanvisning. Rengör inte apparaten med slipande rengöringsmedel eller verktyg.
- ❗ Skydda apparaten från fukt, solljus och frost.
- ❗ Om apparaten har utsatts för kalla temperaturer (t.ex. under transport) ska du endast använda apparaten efter att den har nått rumstemperatur för att undvika problem med kondensvatten.
- ❗ Den här apparaten är avsedd att användas i hushåll och liknande miljöer som t.ex:
 - personalkök i butiker, kontor och andra arbetsmiljöer;
 - gårdshus;
 - av gäster på hotell, motell, Bed & Breakfast och liknande.
- ❗ Luftflödet i apparaten kan ge upphov till ett visslande ljud när apparaten används.
- ❗ Apparaten stängs av genom att antingen dra ut sladden, lyfta apparaten från basplattan eller genom att trycka på någon av kontrollknapparna.



Skydd mot överhettning

Apparaten stängs av automatiskt om den startas när vattenbehållaren är tom. Om apparaten har startats med tom vattenbehållare ska du låta den svalna i 10 minuter och sedan ta bort den från basplattan. Fyll på med kallt, rent vatten tills vattennivån ligger mellan MIN- och MAX-märkningarna. Apparaten är nu redo för användning.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna apparat uppfyller standarder för elektromagnetisk kompatibilitet (EMC).

Kassering

Släng produkten i enlighet med lokala bestämmelser för kassering av elektroniskt avfall.

Mer information finns på wello2.com

2 Rengöringsprogram innan användning första gången

Vi rekommenderar att du kör rengöringsprogrammet innan du använder apparaten för första gången. Lösör locket genom att vrida det motsols längs skåran.



Fyll apparaten med kallt vatten till en nivå mellan linjerna MIN och MAX.



4



Håll knappen för rengöringsprogram intryckt i cirka 3 sekunder (apparaten piper och knappen blinkar).

5



Vänta i ungefär 20 minuter tills rengöringsprogrammet är klart och apparaten ger ifrån sig ett pip. Håll av det varma vattnet och skölj vattentanken med kallt vatten. Skölj insatserna som en enhet (demontera dem inte). Nu är apparaten färdig att använda!

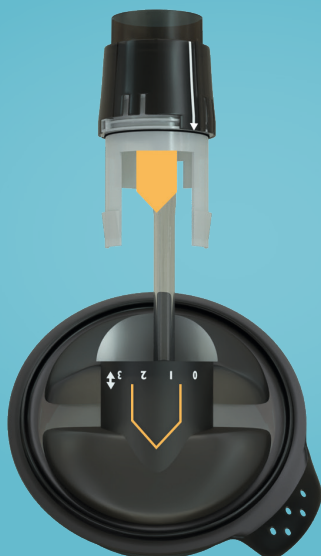
Observera! Vi rekommenderar att du rengör näsmasken för hand med diskmedel efter varje användning. Silikon är ett poröst material och hårdnar av hudfett, krämer och smink. För att hålla silikonet mjukt och flexibelt och inte gå sönder är det bra att få bort allt som överförs från huden till masken efter varje användning. Detta håller masken mjuk och flexibel och ökar dess livslängd. Silikon är ett material som formas av värme, så vi rekommenderar att inte rengöra näsmasken med WellO2-apparatens rengöringsprogram.

3

Montera apparaten

Notera de gula markeringarna i **bruksanvisningen** vid montering av apparatens delar.

1



2



3



4



Allmänna anvisningar:

- Använd alltid rent, kallt dricksvatten i apparaten.
- Lämna aldrig vatten i apparaten efter användning.
- Efter att vattnet har värmts upp kan du blåsa in i apparaten tre gånger så att vattnet i apparaten bubblar. Detta skapar mer ånga inuti apparaten. Varm ånga andas in ur apparaten vid inandningsövningen.
- Gör en lugn och jämn utandning in i apparaten så att du hör att vattnet bubblar. Andas sedan in ett lugnt och djupt andetag genom WellO2-apparaten så att dina lungor fylls med luft. Detta är en repetition när du gör andningsövningar. Gör en serie av 1–10 lugna och kraftiga repetitioner, beroende på hur många du orkar göra. Om det känns ansträngande kan du ta pauser mellan in- och utandning.
- Upprepa den ovan beskrivna serien 2–3 gånger. I början är en korrekt och lugn andningsteknik viktigare än repetitionerna.
- När du gör övningarna första gången ska du välja det lägsta motståndet (motståndsläge 0) och den lägsta temperaturen. Du kan öka motståndet och temperaturen om du önskar ökat motstånd. Motståndsjusteringen är sömlös, vilket betyder att motståndet ökar även om du bara vrider justeringsringen för motstånd en aning.
- För att uppnå bästa möjliga resultat rekommenderar vi att du övar dagligen under den första månaden, till exempel varje morgon och kväll, men åtminstone en gång per dag.
- Du kan sedan fortsätta övningarna enligt dina behov, men vi rekommenderar att du övar minst 3 gånger per vecka.
- Ta bort apparaten från basplattan innan du gör andningsövningarna.



Fyll apparaten med rent, kallt dricksvatten (mellan nivålinjer för MIN. och MAX.).



Håll inne knappen i 2 sekunder för att välja önskad temperatur (släpp upp knappen när apparaten piper och knappen börjar blinka).




Välj motstånd.



Montera munstycket.



 Rengöringsprogram

- Low
- Medium
- High

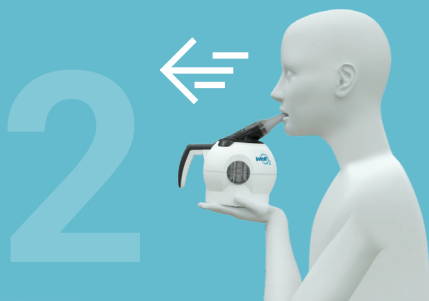


- 0 = 15 cmH₂O
- 1 = 30 cmH₂O
- 2 = 65 cmH₂O
- 3 = 120 cmH₂O

Andas in tills lungorna är fulla med luft.

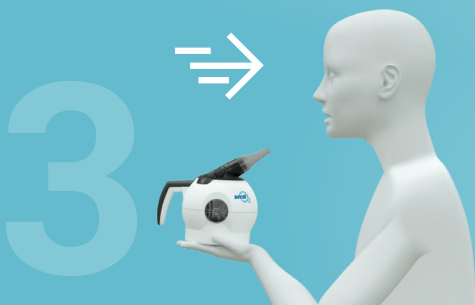


Töm lungorna genom att blåsa in i apparaten så att vattnet bubblar och du känner att musklerna i buken aktiveras. När du blåser bildas det mer ånga i apparaten.

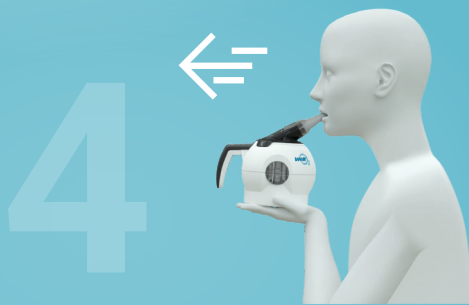


Du kan öka mängden av ånga inuti apparaten genom att blåsa in i apparaten tre gånger. Du kan andas fritt mellan dessa upprepningar.

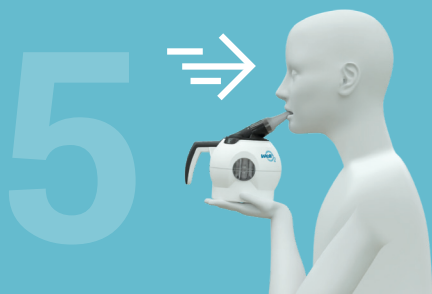
Andas in tills lungorna är fulla med luft.



Andas ut jämnt och kraftfullt in i apparaten. Dina bålmuskler ska aktiveras under utandningen.



Andas genast in kraftfullt och jämnt för att andas in varm ånga från apparaten. Dina bålmuskler ska aktiveras under inandningen.

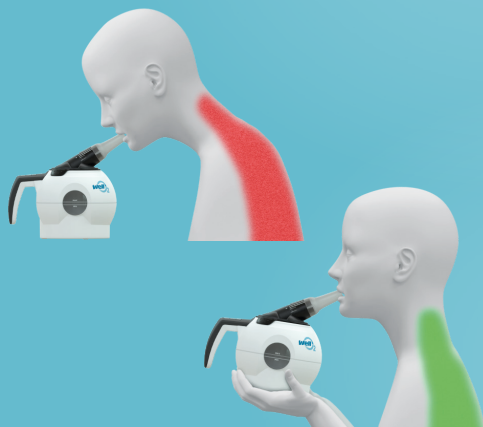


Andas ut fritt.

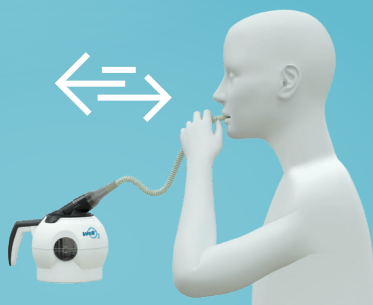


I varje övning ska du genomföra 1–10 kraftfulla, jämna upprepningar. En upprepning ska bestå av en utandning och en inandning. Om du tycker att övningarna är ansträngande kan du andas fritt mellan upprepningarna. Du kan öka motståndet från andningsregulatorn om du önskar ökat motstånd.

Kom ihåg att ha en bra hållning när du gör andningsövningarna.



Du kan också använda förlängningsslangen i övningarna.



1

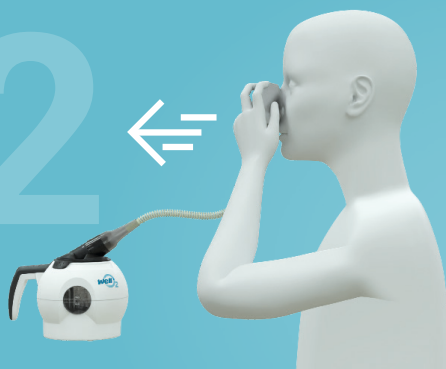


Välj det lägsta motståndet (läge 0) på andningsregulatorn när du gör övningarna den första gången. När du börjar vänja dig vid apparaten kan du öka motståndet.



Välj den lägsta ångtemperaturen när du gör övningarna den första gången.

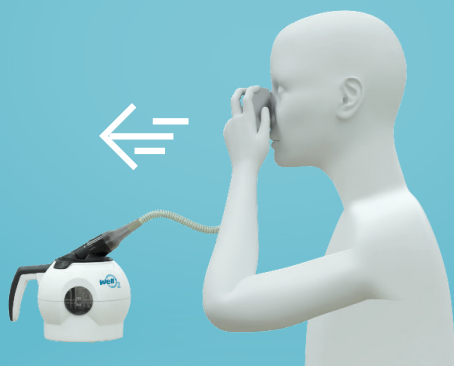
2



För att skapa mer ånga i apparaten, gör först en utandning in i apparaten. Om det känns ansträngande att andas ut genom näsan kan du blåsa in i apparaten genom munnen och sedan ansluta näsmasken till förlängningsslangen.

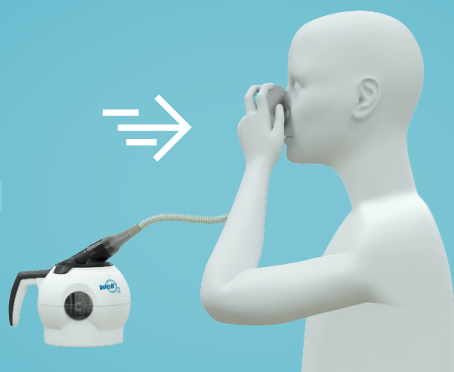
Andas sedan fritt några gånger och upprepa utandningen in i apparaten.

3



Andas jämnt och starkt in i apparaten så att vattnet bubblar. Musklerna i buken ska aktiveras när du andas.

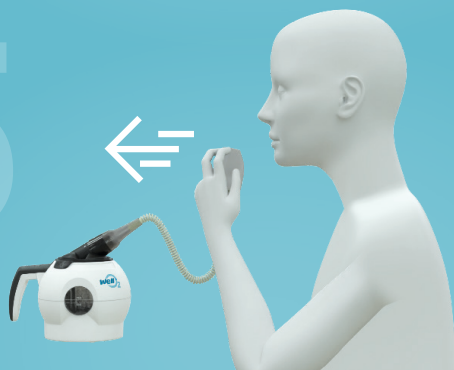
4



Andas kraftfullt och jämnt in varm ånga från apparaten. Dina bålmskler ska aktiveras under inandningen.

Andas ut fritt.

5



I varje övning ska du genomföra 1–10 kraftfulla, jämna upprepningar. En upprepning ska bestå av en utandning och en inandning. Om du tycker att övningarna är ansträngande kan du andas fritt mellan upprepningarna. Du kan öka motståndet med andningsregulatorn om du önskar ökat motstånd. Kom ihåg att övningar med näsmasken är ansträngande i början.

Mentoltabletterna från WellO2 fräschar upp luftvägarna och stöder andningsövningarna. WellO2-mentoltabletter är uppfriskande aromatiska tabletter som effektivt lindrar olika symtom på irritation i luftvägarna. Mentoltabletterna får ångan att kännas svalare vilket kan vara av fördel om tex. apparatens varmsta temperatur känns för varm. Vi rekommenderar apparatens högsta temperatur för behandling och förebyggande av till exempel influensasyntom.



Obs! WellO2-mentoltabletterna säljs separat. För mer information, besök wello2.com eller din närmaste WellO2-återförsäljare.



Lägg i $\frac{1}{2}$ –1 mentoltablett i vattnet i apparaten innan du värmer upp den.



Värm upp vattnet normalt enligt anvisningarna. Tabletten löses upp i vattnet när det värms upp.



Gör andningsövningarna som vanligt.
Mentoltabletterna kan även användas med näsmasken.

Efter att du har avslutat andningsövningarna ska du skölja delarna under rinnande vatten, tvätta korgen med en diskborste och ett mildt diskmedel och låta delarna droptorka.

7

Montera isär apparaten

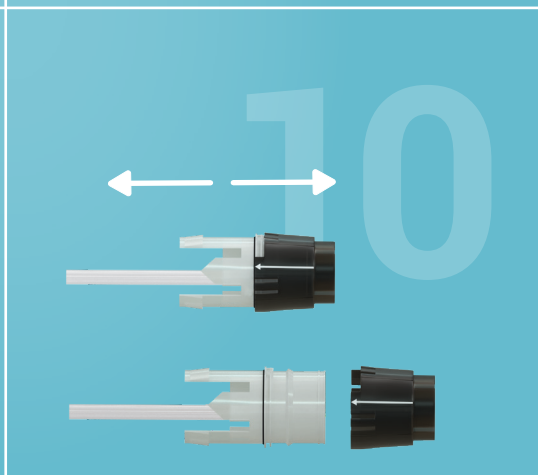
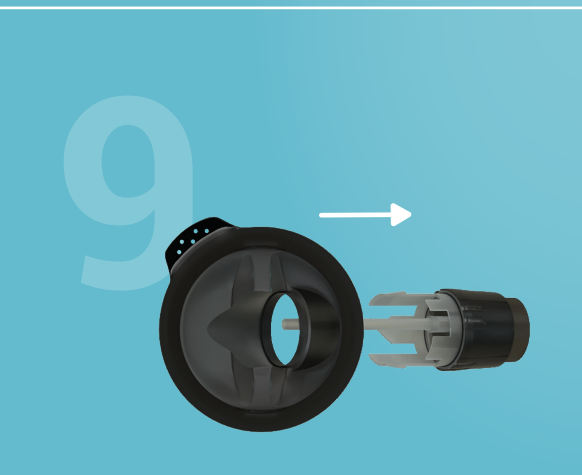
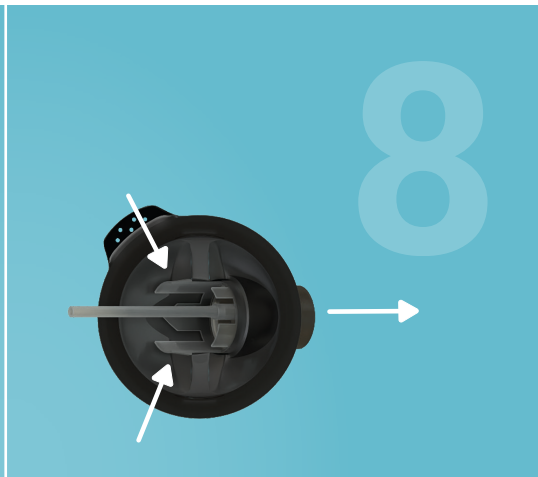


Tryck med tummen på den halvcirkelformade delen på lockets ena sida.



Drag samtidigt locket uppåt på korgens motsatta sida för att frigöra locket från korgens fäste.





OBS! Vi rekommenderar att då och då ta loss justeringsringen från andningsregulatorn för att skölja den mer noggrant. Justeringsringen kan även rengöras i apparatens rengöringsprogram. Rikta in pilen på locket och pilen på justeringsringen mot varandra för att avlägsna justeringsringen.

Rengöra insatser

Delarna kan rengöras med hjälp av apparatens rengöringsprogram. Placera alla insatser (inte korgen och näsmasken) inuti apparaten. Fyll apparaten med kallt dricksvatten (mellan nivålinjer för MIN. och MAX.), montera andningsregulatorn på locket, stäng locket och starta rengöringsprogrammet.



1.



2.



3.

Fyll apparaten med kallt dricksvatten (mellan nivålinjer för MIN. och MAX.). Håll knappen för rengöringsprogram intryckt i cirka 3 sekunder (apparaten piper och knappen börjar blinka.).



4.

Vänta i ungefär 20 minuter tills rengöringsprogrammet är klart och apparaten ger ifrån sig ett pip. Häll av vattnet när det har svalnat och låt insatserna ligga kvar för att torka.



Vi rekommenderar att du kör rengöringsprogrammet efter 5–10 övningar eller när någon annan har använt apparaten. Däremellan kan du skölja delarna med vatten efter användning och låta dem droptorka. Du kan ibland rengöra korgen och vattentanken med rinnande vatten och diskmedel och torka av apparatens hölje med en våt trasa.

Du kan även rengöra delarna i en kastrull. Då kokar du upp vatten i en kastrull, tar bort kastrullen från plattan och lägger ner delarna i vattnet i 5 minuter. Låt vattnet svalna, skölj delarna och låt dem droptorka.

Rengöra apparaten

1



Fyll apparaten med kallt vatten till en nivå mellan linjerna MIN och MAX.

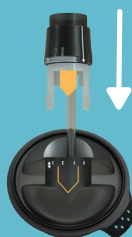
2



Montera korgen på locket.



3



4



Håll knappen för rengöringsprogram intryckt i ungefär 3 sekunder tills apparaten piper och knappen börjar blinka.

5



Vänta i ungefär 20 minuter tills rengöringsprogrammet är klart och apparaten ger ifrån sig ett pip. Håll bort vattnet efter att det har svalnat, skölj delarna och låt dem torka.

Apparatens funktion kan påverkas av hårt vatten, om kalkavlagringar byggs upp i vattentanken.

Vi rekommenderar att du avkalkar apparaten minst var tredje månad (oftare om vattnet som du använder är mycket hårt och kalkavlagringar bildas i apparaten).

Det är sannolikt att kalk bildas i apparaten om vattnet inte hälls ut efter bruk. Genom att hälla ut vattnet efter varje användning minskar du mängden kalk som ansamlas i apparaten.



Andra avkalkningssätt

A) Ättika:

- Fyll vattentanken med kallt dricksvatten (mellan nivålinjer för MIN. och MAX.). Blanda i 0,5 dl ättika.
- Stäng locket (se bilden till höger) och starta rengöringsprogrammet. Låt apparaten stå 1 timma efter att rengöringsprogrammen är färdigt.
- Töm apparaten.
- Skölj apparaten och delarna noggrant 5–6 gånger.



B) Citronsyra eller natriumvätekarbonat:

- Fyll vattentanken med kallt dricksvatten (mellan nivålinjer för MIN. och MAX.).
- Blanda i 25 gram (cirka 3 msk) citronsyra eller natriumvätekarbonat.
- Stäng locket (se bilden till höger) och starta rengöringsprogrammet. Låt apparaten stå 1 timma efter att rengöringsprogrammen är färdigt.
- Töm apparaten.
- Skölj apparaten och delarna noggrant 5–6 gånger.

Upprepa avkalkningsprocessen vid behov.

ⓘ Skölj vattentanken rikligt med rent vatten efter avkalkning.

Detta avsnitt innehåller en sammanställning av de vanligaste problemen som kan inträffa när du använder apparaten.

- 1.** När jag trycker på en temperaturknapp piper apparaten tre gånger och knappens signallampa blinkar snabbt.
 - Vattnets temperatur överstiger den valda användningstemperaturen. Låt apparaten svalna i några minuter innan du startar den igen.
 - Kalkavlagringar kan orsaka en felaktig temperaturmätning och ett alarm. Avkalka vid behov apparaten enligt anvisningarna i avsnitten Avkalkning.
- 2.** När jag trycker på knappen för rengöringsprogram piper apparaten tre gånger och knappens signallampa blinkar snabbt.
 - Vattnets temperatur överstiger 40 °C. Låt apparaten svalna eller byt ut vattnet mot kallt, rent vatten.
 - Kalkavlagringar kan orsaka en felaktig temperaturmätning och ett alarm. Avkalka vid behov apparaten enligt anvisningarna i avsnitten Avkalkning.

3. Apparaten värmer inte vattnet.

- Apparaten är utrustad med ett skydd mot överhettning. Se avsnittet Säkerhetsanvisningar – Skydd mot överhettning för mer information.
- Apparaten har inte installerats korrekt på basplattan. Lyft upp apparaten från basplattan och sätt tillbaka den på basplattan.

4. Vattnets temperatur känns mycket högre eller lägre än det borde.

- Kalkavlagringar kan orsaka en felaktig temperaturmätning och ett alarm. Avkalka vid behov apparaten enligt anvisningarna i avsnitten Avkalkning.

5. Ångan som inandas smakar eller luktar plast.

- Plastpartiklar kan avge ånga under de första gångerna som apparaten används. Om problemet kvarstår trots att du följer rengöringsanvisningar under punkt 7 rekommenderar vi att du låter insatserna ligga över natten i en separat behållare som innehåller cirka 1 liter vatten och 1 dl ättika. Skölj insatserna med rikligt med vatten när du tar upp dem ur behållaren.

Specifikationer

Tillverkare	WellO2 Oy
Inspänning	230 V AC, 50 Hz
Ineffekt	1 000 W
Mått (H x B x D)	240 mm x 240 mm x 150 mm inklusive basplatta
Vikt	1055 gram inklusive basplatta
Drifttemperatur	+10 till +30 °C
Förvaringstemperatur	-20 till +50 °C
Driftluftfuktighet	20 % till 90 % icke-kondenserande
Förvaringsluftfuktighet	20 % till 90 % icke-kondenserande

Kontrollera att spänningen som finns angiven på botten på produkten överensstämmer med nätspänningen där du ska använda produkten.

Garanti

WellO2 Care-apparaten har en produktgaranti på två (2) år.

Ingen returrätt om ytterförpackningens försegling är bruten.

Mer information finns på www.wello2.com eller info@wello2.com.

Specifikationerna kan ändras utan förvarning.

Varumärket WellO2 ägs av WellO2 Oy.

WellO2 MyBreath™ Smart Mouthpiece & WellO2-app



WellO2 MyBreath™ smart munstycket är ett tillbehör till WellO2 Care-andningsträningsapparaten. Med MyBreath™ kan du mäta, följa och förbättra din andning på ett unikt sätt hemmifrån. Med MyBreath™ smart munstycket kan du mäta andningsmuskelstyrkan, andningsflödet och andningskapaciteten vid både utandning och inandning.

MyBreath™ smart munstycket används tillsammans med WellO2-appen, där du kan utföra de andningstester som beskrivs ovan. Andningstesterna gör att du kan övervaka dina andningsframsteg, vilket garanterat ökar din motivation att göra WellO2-andningsövningar!

Dessutom erbjuder WellO2-appen ett brett utbud av andningsövningar. Övningarna kan även utföras utan MyBreath smart munstycket. Ladda ner WellO2-appen gratis från appbutiken!



Läs mer:



Obs! WellO2 MyBreath™ säljs separat.
Finns på wello2.com och hos WellO2-återförsäljare.



Använd inte apparaten i följande fall:

- om du har haft en kollapsad lunga (pneumothorax)
- om du nyligen har haft en sjukdom i eller skada på trumhinnan (tympaniskt membran)
- om du nyligen har genomgått en operation av ditt huvud, bröst eller buk.

Kontakta din läkare om du är osäker på om du kan använda andningsövningsapparaten.



wello2.com

WellO2 Oy, Finland

E-post: info@wello2.com