

# WellO<sub>2</sub>



**WellO2 Care**  
**Hurtigveiledning**



1 Sikkerhetsinstruksjoner



2 Kjøre rengjøringsprogrammet før bruk



3 Montering av enheten



4 Pusteøvelser



5 Bruke nesemasken



6 Bruke WellO2-mentoltabletter



7 Demontering av enheten



8 Kjøre rengjøringsprogrammet etter bruk



9 Avkalking



10 Feilsøking



11 Spesifikasjoner og garanti

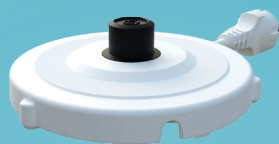
## Innholdet i salgspakken



Lokk



Kurv



Baseplate



WellO2-enhet



Munnstykker



Brukerhåndbok



Nesemaske og  
forlengingsslange



Pusteregulator

# 1 Sikkerhetsinstruksjoner





1.	Silikonslange
2.	Koblingsdel
3.	Pusteregulator
4.	Motstandsjusteringsring
5.	Munnstykke
6.	Forlengesslange
7.	Nesemaske
8.	Vindu








9.	Apparatets ytre skall
10.	Lokk
11.	Kurv
12.	Ventilåpning
13.	Kontrollknapper
14.	Håndtak
15.	Strømledning og -plugg
16.	Baseplate



Dette kapittelet inneholder viktig informasjon om hvordan du bruker enheten effektivt og trygt. Les og forstå sikkerhetsinstruksjonene før du bruker apparatet. Hold instruksjonene tilgjengelig når du bruker enheten. Produsenten er ikke ansvarlig for feil bruk av apparatet.
















-  Advarslene advarer mot mulig personskade dersom instruksjonene ikke følges.
-  Advarslene advarer mot mulig skade på produktet eller miljøet dersom instruksjonene ikke følges.

## Generelle advarsler

-  Hvis noen deler av apparatet er skadet eller ikke fungerer, må du ikke bruke den eller demontere den. Kontakt forhandleren eller produsenten og be om instruksjoner.
-  De eneste vedlikeholdstiltakene en bruker kan utføre er rengjørings- og avkalkingsprosedyrene beskrevet i denne håndboken.
-  Koble strømledningen (15) bare til en jordet stikkontakt.
-  Kontroller at spenningen som er angitt på apparatet er den samme som nettspenningen der du befinner deg.
-  Apparatet skal kun brukes med strømbasen som følger med.
-  Plasser alltid apparatet (9) på en tørr, flat, solid benkeplate. Hold apparatet (9) og strømledningen (15) borte fra alle varmekilder, og ikke plasser apparatet eller strømledningen på en våt eller glatt overflate eller nær skarpe kanter.
-  Hvis apparatet brukes på en overflate i kontakt med mat, sørg for å rengjøre overflaten ordentlig før bruk.

# 1

## Sikkerhetsinstruksjoner

-  Ikke plasser noen deler av apparatet på et varmt underlag. Ikke bruk enheten nær åpen ild.
-  Slå aldri på apparatet hvis vanntanken er tom.
-  Hvis du merker at apparatet ikke fungerer som den skal, trekker du straks strømledningen ut av stikkontakten.
-  Ikke senk apparatet (9), baseplaten (16), strømledningen eller -pluggen (15) i vann eller annen væske.
-  Unngå søl på kontakten.
-  Apparatet (9) eller baseplaten (16) må IKKE vaskes i oppvaskmaskin.
-  Når du fyller vanntanken, må du sørge for at det ikke spruter vann inn i kontaktene, strømledningen eller -pluggen (15).
-  Ikke bruk apparatet hvis hendene dine er våte eller du ikke har sokker/sko på føttene dine.
-  Vær oppmerksom på den varme dampen som genereres av apparatet når rengjøringsprogrammet kjører.
-  Når du bruker apparatet, må lokket (10) være låst på plass.
-  Åpne aldri lokket (10) når vannet er varmt. Temperaturen er veldig høy, spesielt rett etter at rengjøringsprogrammet er avsluttet.
-  Grip alltid apparatet i håndtaket (14).
-  Flytt aldri apparatet når den varmer opp vannet. La apparatet avkjøles i minst 20 minutter etter at rengjøringsprogrammet er avsluttet før du flytter apparatet.
-  Koble baseplaten (16) fra stikkontakten umiddelbart etter at du er ferdig med å bruke apparatet, og når du har tenkt å rengjøre apparatet. Hold apparatet koblet fra strømmettet når den ikke er i bruk.
-  Ikke trekk i strømledningen når du trekker pluggen ut av stikkontakten. Etter at du er ferdig med å bruke apparatet, må du vikle sammen strømledningen under baseplaten (16).



-  Forsøk aldri å bytte ut eller ta av noen del av apparatet når apparatet (9) er koblet til baseplaten (16) og strømmettet.
-  Oppbevar alltid baseplaten på et tørt sted. La det aldri være noe gjenværende vann i apparatet (9) eller silikonslangen (1) over lengre tid.
-  Barn under tolv år kan ikke bruke apparatet uten tilsyn, og selv da må de få instruksjoner om hvordan de skal betjene apparatet på en sikker måte og må forstå farene ved feil bruk av apparatet.
-  Dette apparatet kan brukes av barn fra 12 år og oppover og personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap hvis de har fått tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet på en sikker måte og forstår farene involvert. Barn skal ikke leke med apparatet. Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke utføres av barn uten tilsyn.
-  Hold apparatet (9) og strømledningen (15) borte fra barn under tolv år.
-  Overvåk alltid driften av apparatet når den er i gang. Når du bruker apparatet, må du ikke gjøre noe annet.
-  Varmeelementets overflate er utsatt for restvarme etter bruk.
-  Misbruk av apparatet kan føre til potensiell skade. Varme overflater, varmt vann og damp kan forårsake forbrenning. Hvis det oppstår en ulykke, må du umiddelbart flytte den skadede fra varmekilden og avkjøle forbrenningen med kaldt vann eller is i 10 til 30 minutter. Oppsøk lege etter behov.
-  Ikke bruk apparatet hvis den har falt eller lekker, eller hvis det er synlig skade på strømledningen, pluggen (15) eller baseplaten (16).
-  Ikke bruk apparatet hvis strømledningen (15) er skadet.
-  HVIS TILSLUTNINGSLEDINGEN ER SKADET, MÅ DEN SKIFTES AV PRODUSENTEN, DETS SERVICEAGENT ELLER LIGNENDE KVALIFISERT PERSON FOR Å UNNGÅ EN FARE.

# 1

## Sikkerhetsinstruksjoner

### Generelle advarsler

- ❗ Dette apparatet er kun beregnet på innendørs bruk.
- ❗ Bruk apparatet kun til pusteøvelser. Ikke bruk apparatet som vannkoker.
- ❗ Ikke bruk apparatet i mer enn 30 minutter om gangen. La apparatet avkjøles i 30 minutter før du starter den på nytt.
- ❗ For å unngå skade på apparatet, bruk ikke-alkaliske rengjøringsmidler ved rengjøring, bruk en myk klut og et mildt rengjøringsmiddel.
- ❗ Bruk bare avkalkingsmetodene beskrevet i avsnittet "Rengjøringsprogram" og "Avkalking" i denne håndboken. Ikke rengjør apparatet med skuremidler eller verktøy.
- ❗ Hold apparatet beskyttet mot fuktighet, sollys og frysing.
- ❗ Hvis apparatet har vært utsatt for kalde temperaturer (for eksempel under transport), må du bare bruke den etter at den har nådd romtemperatur for å unngå problemer med kondens.
- ❗ Dette apparatet er beregnet for bruk i private husholdninger og lignende bruksområder som:
  - bemannede kjøkkenområder i butikker, kontorer og andre arbeidsmiljøer;
  - gårdshus;
  - av kunder i hoteller, moteller og andre boligmiljøer;
  - miljøer av typen bed and breakfast.
- ❗ Luftstrømmen i apparatet kan forårsake en plystrende lyd når apparatet er i bruk.
- ❗ Stopp driftsfunksjonen til apparatet ved å trekke ut ledningen eller ved å løfte enheten av strømbasen eller ved å trykke på en kontrollknapp.



## **Beskyttelse mot overoppheting**

Apparatet slås automatisk av hvis den startes når vanntanken er tom. Hvis apparatet ble startet når vanntanken var tom, la enheten avkjøles i ti minutter og fjern den deretter fra baseplaten. Tilsett kaldt, rent vann til vannstanden er mellom min- og maks-linjen. Apparatet er nå klar til bruk.

## **Elektromagnetisk kompatibilitet**

Denne apparatet overholder standardene for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC).

## **Kassering**

Kasser produktet i samsvar med lokale forskrifter for kassering av elektronisk avfall.

For flere instruksjoner, se: [wello2.com](http://wello2.com)

## 2 Kjøre rengjøringsprogrammet ved førstegangsbruk

Kjør dette renseprogrammet minst én gang før du tar apparatet i bruk for første gang. Ta av lokket ved å dreie det i sporet mot klokken.



Fyll enheten med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjen.



4



Hold rengjøringsprogramknappen nede i ca. 3 sekunder til enheten piper og knappelampen begynner å flimre.

5



Vent i omtrent 20 minutter til rengjøringsprogrammet er ferdig og enheten avgir et pip. Hell ut det varme vannet og skyll vanntanken med kaldt vann. Skyll i tillegg innsatsene uten å koble dem fra hverandre. Nå er enheten klar til bruk!

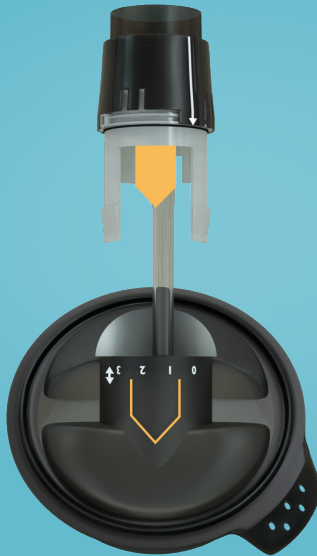
**Merk!** Vi anbefaler å vaske nesemasken for hånd med oppvaskmiddel etter hver bruk. Silikon er et porøst materiale og det stivner av hudfett, hudkremer eller sminke. For at silikonene skal forbli myk og fleksibel og ikke gå i stykker, er det hensiktsmessig å vaske bort alt smuss som går fra huden til masken etter hver bruk. Dette holder masken myk og fleksibel og øker levetiden. Silikon er et varmekjærlig materiale, så vi anbefaler ikke å rengjøre nesemasken med rengjøringsprogrammet til WellO2-apparatet.

3

## Montering av enheten

Når du monterer delene, må du justere områdene som er merket med oransje i **håndboken**.

1



2





3



4

### Generelle instruksjoner:

- Bruk alltid rent, kaldt drikkevann i apparatet.
- La aldri vann stå i apparatet etter bruk.
- Etter at du har varmet opp vannet kan du puste ut tre ganger inn i apparatet slik at vannet bobler. Dette skaper mer damp i apparatet. Varm damp kommer ut av apparatet under inhalasjonsøvelsen.
- Gjør en lang, rolig utpust slik at vannet i apparatet bobler. Trekk deretter lungene dine fulle av luft rolig gjennom WellO2-apparatet. Dette er én repetisjon i WellO2-pustetrening. Gjør 1-10 jevne og energiske repetisjoner, som utgjør én serie. Om nødvendig kan du puste fritt mellom repetisjonene uten apparatet.
- Gjenta serien beskrevet ovenfor 2–3 ganger i henhold til din egen kapasitet. I starten er riktig og rolig pusteteknikk viktigere enn repetisjoner.
- Når du utfører øvelsene for første gang, må du alltid velge laveste motstand (motstandsinnstilling 0) og laveste temperatur. Du kan øke motstanden og temperaturen når du føler for det. Motstandsjusteringen er sømløs, noe som betyr at selv en liten sving på motstandsjusteringsringen vil øke motstanden.
- For best resultat, anbefaler vi at du trener daglig den første måneden, for eksempel hver morgen og kveld, men i alle fall minst én gang om dagen.
- Du kan deretter fortsette øvelsene etter ditt behov, men vi anbefaler at du trener minst tre ganger i uken.
- Fjern apparatet fra baseplaten før du utfører pusteøvelsene.



Fyll enheten med rent, drikkbart kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjene.



Velg ønsket temperatur ved å trykke og holde knappen nede i 2 sekunder. Slipp opp knappen når enheten piper og knappelyset begynner å flimre.



Velg motstanden.



Sett munnstykket på plass.



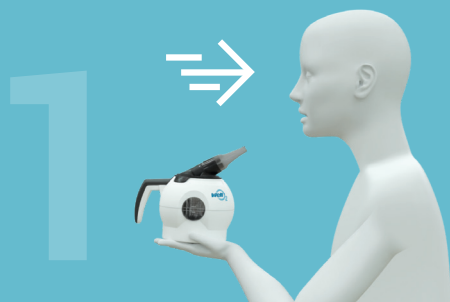
 Rengjøringsprogram

- Low
- Medium
- High

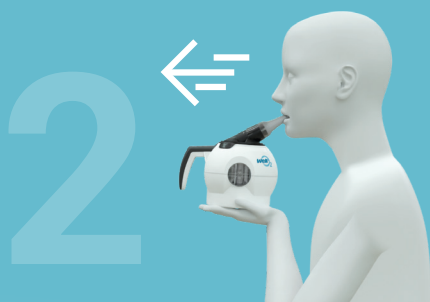


- 0 = 15 cmH<sub>2</sub>O
- 1 = 30 cmH<sub>2</sub>O
- 2 = 65 cmH<sub>2</sub>O
- 3 = 120 cmH<sub>2</sub>O

Pust inn til lungene er fulle av luft.

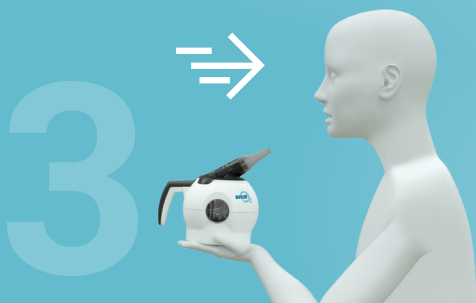


Tøm lungene ved å puste inn i apparatet slik at vannet bobler og du føler at musklene i overkroppen aktiveres. Utåndingen danner mer damp i apparatet.

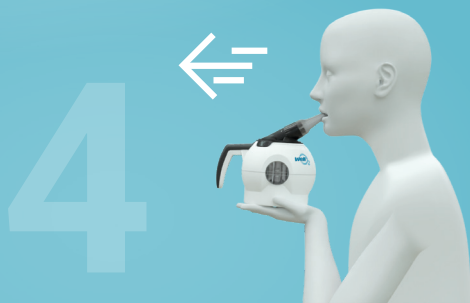


**Du kan generere damp ved å blåse inn i apparatet, for eksempel tre ganger. Du kan puste fritt mellom disse repetisjonene.**

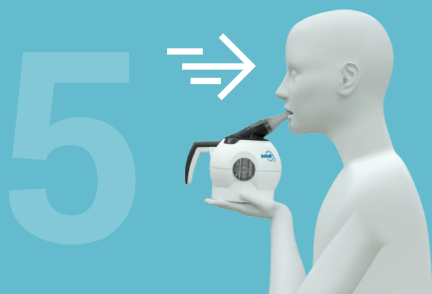
Pust inn til lungene er fulle av luft.



Pust kraftfullt og jevnt ut i apparatet. Musklene i overkroppen skal aktiveres under utpusten.



Inhaler straks Kraftfullt og jevnt for å puste varm damp fra apparatet. Musklene i overkroppen skal aktiveres under innåndingen.

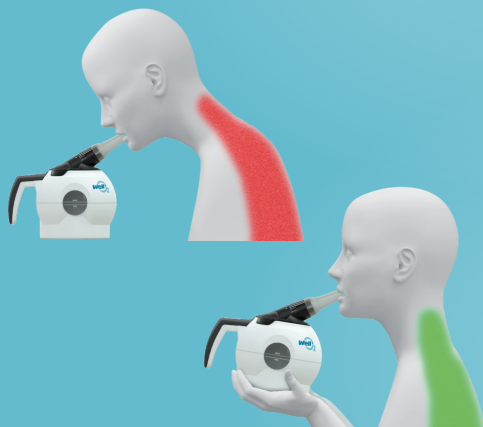


Pust ut fritt.

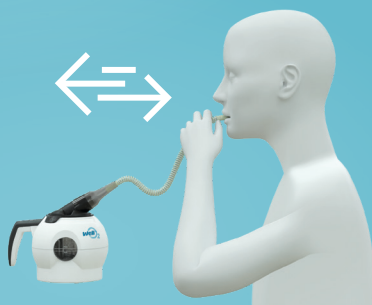


**I hver øvelse, utfør tre til ti energiske, jevne repetisjoner. En repetisjon består av én utånding og én innånding. Hvis øvelsene føles utmattende, kan du puste fritt mellom repetisjonene. Du kan øke motstanden fra pusteregulatoren når du føler for det.**

Husk å opprettholde god holdning når du utfører pusteøvelsene.



Du kan også bruke forlengingsslangene under øvelsene.



1

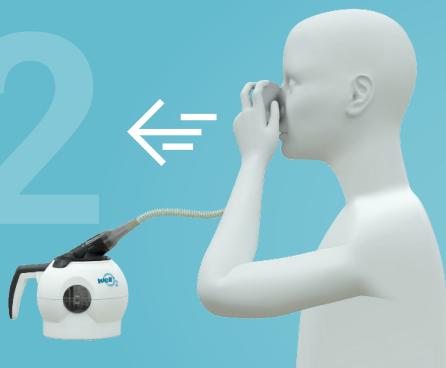


Når du utfører øvelsene for første gang, velg den laveste motstanden i pusteregulatoren (innstilling 0). Du kan i fremtiden bruke en høyere motstand hvis du er komfortabel med det.



Når du utfører øvelsene for første gang, velg den laveste damptemperaturen.

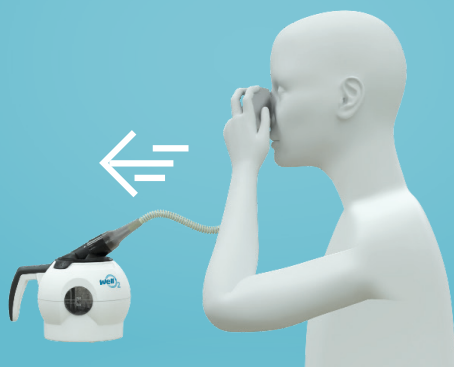
2



Gjør en utånding i apparatet. Dette genererer mer damp i apparatet. Hvis det føles anstrengt å puste ut gjennom nesen din, kan du puste ut i apparatet gjennom munnen og deretter koble nesemasken til forlengesslangen.

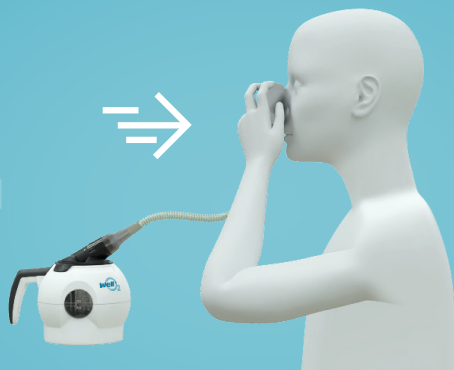
**Pust deretter fritt en stund og gjenta utpusten inn i apparatet.**

3



Pust jevnt og kraftig inn i apparatet slik at vannet bobler. Musklene i overkroppen skal aktiveres under utåndingen.

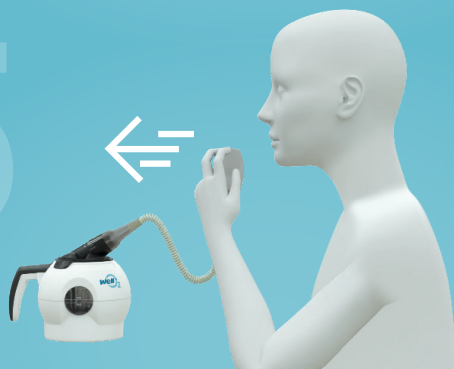
4



Pust inn varm damp fra apparatet, kraftig og jevnt. Musklene i overkroppen skal aktiveres under innåndingen.

Pust ut fritt.

5



I hver øvelse, utfør tre til ti energiske, jevne repetisjoner. En repetisjon består av én utånding og én innånding. Hvis øvelsene føles utmattende, kan du puste fritt uten apparatet mellom repetisjonene. Du kan øke motstanden fra pusteregulatoren hvis du har kapasitet, men husk at øvelser med nesemasken kan føles anstrengende.

WellO2-mentoltabletter forbedrer lindring av ulike irritasjonssymptomer og lunger. Mentoltabletter gir også en følelse av kjølighet i dampen, og du får fordelene av varmen på slimhinnene, selv om selve dampen med høyest temperatur føles for varm for deg. Vi anbefaler enhetens høyeste temperatur, for eksempel for behandling og forebygging av influensasymptomer.



**Merk! WellO2-mentoltablettene selges separat. For mer informasjon, besøk [wello2.com](http://wello2.com) eller din nærmeste WellO2-forhandler.**



1



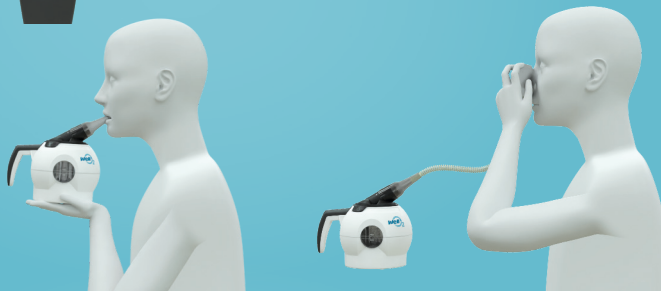
Slipp  $\frac{1}{2}$ –1 tablett i vannet i apparatet før du varmer opp enheten.

2



Varm opp vannet normalt i henhold til instruksjonene. Tabletten vil oppløses i vannet når den varmes opp.

3



Utfør pusteøvelsene på normal måte. Mentoltablettene kan også brukes med nesemasken.

4

Etter at du har fullført pusteøvelsen, skyll delene under rennende vann, vask kurven med en oppvaskbørste og mildt vaskemiddel, og la delene lufttørke.

7

## Demontere apparatet



Bruk tommelen til å trykke på punktet på dekselet fra den andre siden.



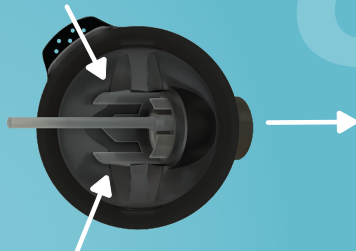
Brett samtidig dekselet vekk fra kurven på motsatt side, slik at kurvens festebrakett løsner dekselet.



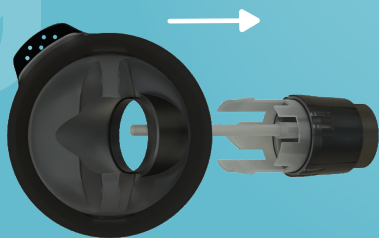
7



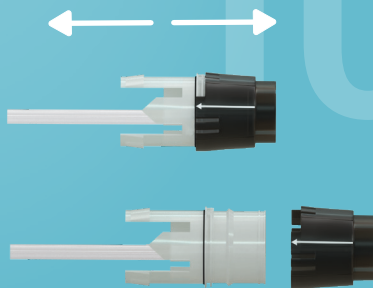
8



9



10



**Merk!** Vi anbefaler å koble fra motstandsjusteringsringen fra kontakten til pusteregulatoren for å skylle delene grundig fra tid til annen. Motstandsjusteringsringen kan vaskes med apparatets rengjøringsprogram. Juster pilene på pusteregulatoren og lokket slik at motstandsjusteringsringen er i riktig posisjon for fjerning fra kontakten.

## Rengjøring av innsatser

Innsatsene kan rengjøres med rengjøringsprogrammet til enheten. For å gjøre dette, plasser alle innsatsene (unntatt kurven og nesemasken) inne i enheten. Fyll enheten med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjene, fest pusteregulatoren til lokket, lukk lokket og start rengjøringsprogrammet.



1.



2.



3.

Fyll enheten med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjene. Hold rengjøringsprogramknappen nede i ca. 3 sekunder til enheten piper og knappelampen begynner å flimre.



4.

Vent i omtrent 20 minutter til rengjøringsprogrammet er ferdig og enheten avgir et pip. Etter at vannet er avkjølt, hell ut vannet og la innsatsene tørke.



Vi anbefaler å kjøre dette renseprogrammet etter fem til ti øvelser eller når noen andre har brukt apparatet. Ellers skyller du delene med vann etter bruk og lar dem lufttørke. Du kan av og til vaske kurven og vannbeholderen med rennende vann og mild såpeoppløsning og tørk av apparatets ytre skall med en våt klut.

Du kan også vaske delene i en gryte. Kok opp vann i en gryte, fjern gryten fra ovnen og la delene ligge i vannet i fem minutter. La vannet avkjøles, skyll delene og la dem lufttørke.

## Rengjøring av enheten

1



Fyll enheten med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjen

2



Fest kurven til lokket.



3



4



Hold rengjøringsprogramknappen inne i omtrent tre sekunder til apparatet piper og knappelyset tennes.

5



Vent i omtrent 20 minutter til rengjøringsprogrammet er ferdig og apparatet avgir et pip. Etter at vannet er avkjølt, hell det bort, skyll delene og la dem tørke.

Hardt vann kan forstyrre driften av enheten hvis kalkavleiringer bygger seg opp i vanntanken.

Vi anbefaler at du avkalker enheten minst hver tredje måned eller enda oftere hvis vannet du bruker er veldig hardt og kalkavleiringer bygger seg opp i enheten.

Kalk bygges lettere opp hvis vann blir stående i enheten mellom bruk. Ved å helle ut vannet etter hver bruk reduserer du mengden kalk som samler seg i apparatet.



## Alternativer for avkalking:

### A) Eddik:

- Fyll vanntanken med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjene. Bland inn 0,5 dl eddik.
- Lukk lokket (se bildet til høyre) og start rengjøringsprogrammet. Etter rengjøringsprogrammet, la stå i 1 time.
- tøm apparatet
- skyll apparatet og delene forsiktig fem til seks ganger



### B) Sitronsyre eller natron:

- Fyll vanntanken med kaldt vann til et nivå mellom min- og maks-linjene.
- Tilsett 25 g (ca. 3 ss) sitronsyre eller natron.
- Lukk lokket (se bildet til høyre) og start rengjøringsprogrammet. Etter rengjøringsprogrammet, la stå i 1 time.
- Tøm apparatet.
- Skyll apparatet og delene forsiktig fem til seks ganger.

Gjenta avkalkingsprosessen etter behov.

- ⓘ Skyll alltid vanntanken nøye med rent vann etter avkalking.

Dette kapittelet inneholder et sammendrag av de vanligste problemene som kan oppstå når du bruker apparatet.

1. Når du trykker på en temperaturkontrollknapp, piper apparatet tre ganger og indikatoren på knappen blinker raskt.
  - Vannets temperatur er høyere enn den valgte driftstemperaturen. La apparatet avkjøles i noen minutter før den varmes opp igjen.
  - Kalkavleiring kan føre til feil temperaturmåling og alarm. Avkalk apparatet etter behov som beskrevet i avsnittet "Rengjøringsprogram" og "Avkalking".
2. Når du trykker på rengjøringsprogramknappen, piper apparatet tre ganger, og indikatoren på knappen blinker raskt.
  - Vannets temperatur er høyere enn 40 °C. La apparatet avkjøles eller bytt ut vannet med kaldt, rent vann.
  - Kalkavleiring kan føre til feil temperaturmåling og alarm. Avkalk apparatet etter behov som beskrevet i avsnittet "Rengjøringsprogram" og "Avkalking".



3. Apparatet varmer ikke opp vannet.
  - Apparatet er utstyrt med overopphetingsbeskyttelse. For detaljer se avsnittet "Sikkerhetsinstruksjoner – Beskyttelse mot overoppheting".
  - Apparatet er ikke installert riktig på baseplaten. Løft apparatet fra baseplaten og plasser den tilbake igjen.
4. Vannets temperatur føles mye høyere eller lavere enn den burde.
  - Kalkavleiring kan føre til feil temperaturmåling og alarm. Avkalk apparatet etter behov som beskrevet i avsnittet "Rengjøringsprogram" og "Avkalking".
5. Den inhalerte dampen smaker eller lukter plast.
  - Plastdeler kan avgi damp i løpet av de første gangene apparatet brukes. Hvis problemet vedvarer til tross for at du følger rengjøringsinstruksjonene i avsnitt 7, bløtlegg innsatsene over natten i en separat beholder som inneholder omtrent 1 liter vann og omtrent 1 dl eddik. Skyll innsatsene nøye etter bløtlegging.

**Spesifikasjoner og garanti**

Produsent	WellO2 Oy
Inngangsspenning	230 V AC, 50 Hz
Inngangseffekt	1 000 W
Dimensjoner (H x B x D)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9,4" x 9,4" x 5,9") inkludert strømbasen
Vekt	1055 gr (37 oz.) inkludert strømbasen
Driftstemperatur	+10 til +30 °C (+50 til +86 °F)
Lagringstemperatur	-20 til +50 °C (-4 til +122 °F)
Luftfuktighet ved bruk	20 % til 90 %, ikke-kondenserende
Luftfuktighet ved lagring	20 % til 90 %, ikke-kondenserende

Kontroller at spenningen som er angitt i bunnen på apparatet er den samme som spenningen i strømnettet i ditt område.

**Garanti**

Enheten fra WellO2 Care har en garanti på to (2) år.

Garantiforespørsler vil ikke bli akseptert hvis forseglingen på den ytre innpakningen er brutt.

Du kan finne mer informasjon på [www.wello2.com](http://www.wello2.com) eller [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

Varemerket WellO2 tilhører WellO2 Oy.

# WellO2 MyBreath™ Smart Mouthpiece og WellO2-applikasjon



WellO2 MyBreath™ er et tilbehør til WellO2 Care-pustetrengingsapparat. Den lar deg måle, overvåke og forbedre pusten din på en enestående måte hjemme. Med det smarte munnstykket MyBreath™ kan du måle respirasjonsmuskelstyrken, respirasjonsstrømmen og respirasjonskapasiteten til både utånding og innånding.

MyBreath™ brukes sammen med WellO2-appen, hvor du kan utføre pustetestene beskrevet ovenfor. Pustetestene lar deg overvåke pustefremgangen din, noe som helt sikkert vil øke motivasjonen for WellO2-pustetrening!

I tillegg tilbyr WellO2-appen et bredt spekter av pusteøvelser for å passe ulike behov, som du også kan gjøre uten det smarte munnstykket. Last ned WellO2-appen gratis fra appbutikken på din mobiltelefon!



Les mer.



*Merk! WellO2 MyBreath™ selges separat.  
Tilgjengelig på [wello2.com](http://wello2.com) og fra WellO2-forhandlere*



## Ikke bruk apparatet hvis du har hatt:

- Om du har hatt en punktert lunge (pneumothorax)
- En nylig sykdom eller skade på trommehinnen
- En nylig kirurgisk operasjon i hodet, brystet eller magen

Hvis du ikke er sikker på om du kan bruke pusteøvelsesapparatet, diskuter oppstart av pusteøvelsene med en vakthavende lege.



[wello2.com](https://wello2.com)

Wello2 Oy, Finland  
E-post: [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com)

W230401