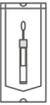


EN DNA Fitness Test

The cerascreen® DNA Fitness Test is a send-in sampling kit for determining a potentially increased demand for specific nutrients that may guard against a decline in muscle performance. The test serves to detect your individual genetic characteristics (genotypes), which reflect the structure of your specific genes, from a saliva sample.

Your test kit contains

	
A 1 DNA sampling kit €€	B 1 test-ID card with 1 sticker
	
C 1 transport tube	D 1 return envelope

Information and tips

-  Read the Directions for Use carefully before you begin and follow the listed steps.

IMPORTANT
<ul style="list-style-type: none">We can only analyse your sample if you activate your test with the test-ID of your test-ID card! More details on this can be found in step 2+3. The sample should only be taken between Sunday and Tuesday (latest) and sent off on the same day. Please take into account any public holidays. Before brushing your teeth, the sample should be collected. Please avoid the use of mouthrinses, mouthwashes, chewing gum or other substances refreshing your breath. Do not eat, drink and smoke 30 minutes before sample taking, as this may lead to the falsification of results.

WARNINGS

- Store this kit out of reach of children.
- This test is not suitable for children.
- The kit may only be used for adults aged 18 and older.
- The product is for single use only.
- Danger of suffocation
- If eyes or skin come into contact with the preservative liquid, rinse them with water and contact a doctor.
- Do not ingest the liquid!
- If you are pregnant or are breastfeeding, use the kit only after consulting your therapist.

If you have any questions visit our help website: help.cerascreen.com

Directions for Use

- Check that all conditions are fulfilled for sample taking. Please read carefully the section "Information and tips".
- Are you a first-time customer? If so, create a user account at my.cerascreen.com or in the **my cerascreen®** app to activate your test. You will find a step-by-step guide to creating an account in our Frequently Asked Questions at help.cerascreen.com.
- Log into the **my cerascreen®** app (Android, iOS) or my.cerascreen.com so that you can receive your test result. Go to Activate Test, enter the 6-digit ID number on your test ID card and then follow the instructions. Make sure that you activate the test on the sampling date.
- Place all test kit items on a clean surface and check that none of the components are missing.
- Carefully open the packaging of the DNA sampling kit from the end with the opening arrow („OPEN HERE“).
- Pull the sampling stick out of the packaging by the handle. Make sure that the sponge head does not come into contact with any surface before sampling.
- Insert the sponge head in front of the teeth past the oral vestibule (not into the throat) and as deep as comfortable. Proceed carefully to avoid the risk of suffocation.
- Rub the DNA swab against the inside of your cheeks, over your gums and underneath your tongue for **60 SECONDS** as you would use a toothbrush.
- Now hold the tube upright to prevent the blue liquid from leaking out.
- Unscrew the blue cap from the tube without touching the sponge. Put the sponge head into the tube and close the lid tightly.
- Turn the sealed tube over and shake it vigorously **15 times**.
- Remove the square code adhesive label from the test-ID card and stick it on the filled DNA collection tube.
- Then slide the sample tube into the larger transport tube and seal it well. Place the transport tube in the return envelope. Close the envelope carefully and send it immediately by post free of charge. Please check if the test has been activated and dispose of the used parts of the test kit in the household waste.

CS DNA Fitness Test

DNA Fitness Test cerascreen® je sada pro odběr a odeslání vzorku pro stanovení možné zvýšené potřeby určitých živin, které mohou přispět k ochraně vašeho svalstva před klesající výkonností. Test slouží k analýze určitých genetických informací (genotypů) ze vzorku slin, které odrážejí strukturu odpovídajících genů.

Vaše testovací sada obsahuje

	
A 1 sada pro odběr vzorků DNA €€	B 1 testovací kartička s 1 nálepkou
	
C 1 přepravní zkumavku	D 1 zpáteční obálku
	
C 1 Transportröhrchen	D 1 Rücksendeumschlag

Informace a tipy

-  Předtím než začnete, přečtěte si pozorně návod k použití a řiďte se uvedenými pokyny.

DŮLEŽITÉ
<ul style="list-style-type: none">Analýzu vašeho vzorku lze provést pouze po aktivaci testu pomocí identifikačního čísla uvedeného na aktivní kartě! Více podrobností k tomuto tématu najdete v kroku 2+3. Odběr vzorku provádějte pouze od neděle do úterý (nejpozději) a vzorek odešlete ještě v den odběru. Vezměte prosím v potaz případné státní svátky. Vzorky je třeba odebrat před čištěním zubů. Vyvarujte se použití ústních výplachů, ústních vod, žvýkaček nebo jiných látek osvěžujících dech. 30 minut před odběrem vzorku nejzte, nepijte a nekuřte, protože by to mohlo vést ke zkreslení výsledků.

VAROVÁNÍ

- Uchovávejte tuto sadu mimo dosah dětí.
- Test není vhodný pro děti.
- Sadu smí používat pouze osoby od 18 let věku.
- Produkt je pouze na jednorázové použití.
- Nebezpečí udušení
- Pokud dojde ke kontaktu očí nebo kůže s konzervační kapalinou, vypláchněte je vodou a vyhledejte lékaře.
- Nepožívejte tekutinu!
- Jestliže jste těhotná nebo kojíte, používejte tuto sadu pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem.

Pokud máte nějaké dotazy, navštivte náš portál s odpověďou: help.cerascreen.com

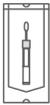
Návod k použití

- Zkontrolujte, zda jsou splněny všechny podmínky pro odběr vzorku. Přečtěte si pozorně část „Informace a tipy“.
- Jste novým zákazníkem? Pokud ano, vytvořte si tedy pro aktivaci testu uživatelský účet na adrese my.cerascreen.com nebo v aplikaci **my cerascreen®**. V našich „Často kladených otázkách“ help.cerascreen.com najdete návod na jeho vytvoření.
- Jestliže chcete získat svou zprávu o výsledcích, přihlaste se v aplikaci **my cerascreen®** (Android, iOS) nebo na adrese my.cerascreen.com. Do „Aktivovat test“ zadejte 6-místné ID číslo ze své aktivní karty a následujte pokyny. Aktivujte prosím test v den odběru vzorku.
- Rozložte si veškeré potřeby obsažené v testovací sadě na čistý podklad a zkontrolujte, zda jsou obsaženy všechny komponenty.
- Opatrně otevřete obal soupravy pro odběr DNA z konce pomocí otevírací špičky („OPEN HERE“).
- Vytáhněte vzorkovací tyč z obalu za rukojeť. Před odběrem vzorků se ujistěte, že hlava houby nepřichází do styku s žádným povrchem.
- Vložte hlavu houby před zuby za ústní vestibul (ne do krku) a tak hluboko, jak je to pohodlné. Postupujte opatrně, abyste předešli riziku udušení.
- Přejíždějte tamponem pro odběr vzorku **DNA 60 SEKUND** po vnitřní straně tváří, po dásních a po jazykem. Pohybuje s ním jako se zubním kartáčkem.
- Nyní držte tubu ve svislé poloze, abyste zabránili úniku modré kapaliny.
- Odsroubujte modré víčko z tuby, aniž byste se dotkli houby. Vložte hlavu houby do tuby a pevně uzavřete víko.
- Uzávěřte zkumavku a **15krát** ji důkladně protřepejte.
- Odstraňte žerovcový kód ze samolepícího štítku a nalepte jej na naplněnou zkumavku DNA.
- Poté zasaňte zkumavku se vzorkem do větší přepravní zkumavky a dobře ji utěsněte. Vložte přepravní tubu do vratné obálky. Pečlivě uzavřete obálku a odešlete ji zdarma poštou zdarma. Zkontrolujte, zda byl test aktivován, a použité části testovací soupravy zlikvidujte v domácím odpadu.
- Wenden Sie das verschlossene Röhrchen und schütteln Sie es **15-mal** kräftig.
- Ziehen Sie den quadratischen Code-Aufkleber von der Test-ID-Karte und kleben Sie ihn auf das gefüllte DNA-Abstrich-tupferröhrchen.
- Schieben Sie dann das Proberöhrchen in das größere Transportröhrchen und verschließen Sie es gut. Legen Sie das Transportröhrchen in den Rückumschlag. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post. Überprüfen Sie, ob Sie den Test aktiviert haben und entsorgen Sie die benutzten Bestandteile im Hausmüll.

DE DNA Fitness Test

Der cerascreen® DNA Fitness Test ist ein Probenahme- und Einsendekit zur Bestimmung eines möglichen erhöhten Bedarfs bestimmter Nährstoffe, die Ihre Muskulatur vor abnehmender Leistungsfähigkeit bewahren können. Der Test dient zur Analyse bestimmter genetischer Ausprägungen (Genotypen) mittels Speichelprobe, die den Aufbau der entsprechenden Gene widerspiegeln.

Ihr Testkit beinhaltet

	
A 1 DNA-Probenahmekit €€	B 1 Test-ID-Karte mit 1 Aufkleber
	
C 1 Transportröhrchen	D 1 Rücksendeumschlag

Informationen und Hinweise

-  Bevor Sie beginnen, lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Halten Sie sich an die aufgeführten Schritte.

WICHTIG
<ul style="list-style-type: none">Eine Auswertung Ihrer Probe ist nur in Verbindung mit der Online-Aktivierung Ihres Tests unter Angabe Ihrer Test-ID möglich! Näheres dazu in Schritt 2+3. Führen Sie die Probenahme nur von Sonntag bis Dienstag durch und versenden Sie die Probe noch am Tag der Entnahme. Berücksichtigen Sie etwaige Feiertage. Die Proben müssen vor dem Zähneputzen genommen werden. Verzichten Sie auf Mundspülungen, Mundwasser, Kaugummi oder andere Atem erfrischende Substanzen. Trinken, essen und rauchen Sie 30 Min. vor der Probenahme nicht, da dies zu einer Verfälschung des Ergebnisses führt.

WARNHINWEISE

- Bewahren Sie das Kit unzugänglich für Kinder auf.
- Dieser Test ist nicht für Kinder geeignet.
- Die Anwendung darf nur an und durch Erwachsene ab 18 Jahren erfolgen.
- Das Produkt dient der einmaligen Anwendung.
- Erstreckungsgefahr
- Falls Augen oder Haut mit der Konservierungsflüssigkeit in Berührung kommen, spülen Sie sie mit Wasser aus, bzw. ab und kontaktieren Sie eine/n Ärzt*in.
- Flüssigkeit nicht einnehmen!
- Wenn Sie schwanger sind oder stillen, verwenden Sie das Kit nur nach Rücksprache mit Ihren Therapeuten.

Wenn Sie Fragen haben besuchen Sie unser Hilfe-Portal (www.cerascreen.de/fragen)

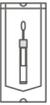
Anleitung

- Prüfen Sie, ob alle Voraussetzungen für die Probenentnahme gegeben sind. Lesen Sie sich hierzu die Rubrik „Informationen und Hinweise“ aufmerksam durch.
- Sie sind neu bei uns, dann erstellen Sie sich für die Testaktivierung unter my.cerascreen.de oder in der **mein cerascreen®** App ein Benutzerkonto. In unseren „Häufig gestellte Fragen“ auf www.cerascreen.de/fragen finden Sie eine Anleitung für die Erstellung.
- Damit wir Ihren Ergebnisbericht erstellen können, loggen Sie sich in der **mein cerascreen®-App** (Android, iOS) oder auf my.cerascreen.de ein. Geben Sie unter „Test aktivieren“ die 6-stellige ID-Nummer gemäß Ihrer Test-ID-Karte ein und folgen Sie den Anweisungen.
- Legen Sie alle im Testkit enthaltenen Utensilien auf eine saubere Unterlage und überprüfen Sie, ob alle Komponenten erhalten sind.
- Öffnen Sie vorsichtig die Verpackung des DNA Probenahmekits vom Ende her mit dem Öffnungspfeil („OPEN HERE“).
- Ziehen Sie den Probenahmestift am Griff aus der Verpackung. Achten Sie darauf, dass der Schwammkopf vor der Probenahme mit keiner Oberfläche in Berührung kommt.
- Führen Sie den Schwammkopf vor den Zähnen am Mundvorhof vorbei (nicht in den Rachen) und so tief wie angenehm in den Mund ein. Verfahren Sie vorsichtig, um eine Erstickungsgefahr zu meiden.
- Kratzen Sie mit dem DNA-Abstrichtupfer **60 SEKUNDEN** lang mit einer Zahnbürstenbewegung über die Innenseite Ihrer Wangen, über Ihr Zahnfleisch sowie unter der Zunge.
- Halten Sie nun das Röhrchen aufrecht, um ein Auslaufen der blauen Flüssigkeit zu verhindern.
- Schrauben Sie den blauen Deckel vom Röhrchen ab, ohne den Schwamm zu berühren. Stecken Sie den Schwammkopf in das Röhrchen und verschließen Sie den Deckel fest.
- Wenden Sie das verschlossene Röhrchen und schütteln Sie es **15-mal** kräftig.
- Ziehen Sie den quadratischen Code-Aufkleber von der Test-ID-Karte und kleben Sie ihn auf das gefüllte DNA-Abstrich-tupferröhrchen.
- Schieben Sie dann das Proberöhrchen in das größere Transportröhrchen und verschließen Sie es gut. Legen Sie das Transportröhrchen in den Rückumschlag. Verschließen Sie den Umschlag sorgfältig und versenden Sie ihn umgehend kostenfrei per Post. Überprüfen Sie, ob Sie den Test aktiviert haben und entsorgen Sie die benutzten Bestandteile im Hausmüll.

DA DNA Fitesstest

DNA Fitesstesten fra cerascreen® er et sæt til prøvetagning og indsendelse for at fastlægge et evt. øget behov for bestemte næringsstoffer, der kan bidrage til at beskytte dine muskler mod tiltagende nedsat funktion. Testen bruges til at analysere bestemte genetiske kendetegn (genotyper) vha. en spyttprøve, der afspejler opbygningen af de tilsvarende gener.

Dit testkit indeholder

	
A 1 DNA prøveudtagnings sæt €€	B 1 ID-testkort med 1 klistermærke
	
C 1 transportrørret	D 1 returkuvert

Information og vejledninger

-  Læs brugsanvisningen omhyggeligt inden du begynder, og følg de opførte trin.

VIGTIGT
<ul style="list-style-type: none">Vi kan kun analysere din prøve, hvis du aktiverer din test med test-id'et på dit test-id-kort! Flere oplysninger om dette findes i trin 2+3. Prøven må kun tages mellem søndag og tirsdag (senest) og skal sendes afsted samme dag. Vær opmærksom på hellig- og lukkedage. Du skal tage din prøve, inden du børster dine tænder. Undgå brug af mundskyllevand, mundrensemidler, tyggegummi eller andre midler der forfrisker din ånde. Spis, drik eller ryg ikke 30 minutter inden prøverne tages, da dette kunne forfalske resultaterne.

ADVARSLER
<ul style="list-style-type: none">Opbevar dette sæt uden for børns rækkevidde. Denne test er ikke egnet til børn. Dette sæt må kun bruges af voksne over 18 år. Produktet er til engangsbrug. Fare for kvælning Hvis øjne eller hud kommer i kontakt med konserveringsvæske, skal du skylle dem med vand og kontakte en læge. Indtag ikke væske! Hvis du er gravid eller ammer, må du kun bruge sættet efter du har søgt råd hos din behandelende læge.

Hvis du har spørgsmål, kan du besøge vores hjælpeportal help.cerascreen.com

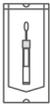
Brugsanvisning

- Kontrollér at alle forhold er opfyldt til at kunne tage prøverne. Vær venlig at læse afsnittet „Information og vejledninger“ grundigt.
- Er du ny kunde? Opret en brugerkonto til testaktiveringen på my.cerascreen.com eller i **my cerascreen®**-appen. Du finder instruktioner til oprettelsen i vores ”Ofte stillede spørgsmål” på help.cerascreen.com.
- Log ind på **my cerascreen®**-appen (Android, iOS) eller på my.cerascreen.com for at modtage din resultatrapport. Indtast det 6-cifrede ID-nummer på dit test-ID-kort under „Aktivér test“, og følg instruktionerne. Aktivér testen samme dag, som du tager prøven.
- Læg alle dele fra testkitet på et rent underlag, og kontrollér om alle komponenter er indeholdt.
- Åbn forsigtigt emballagen til DNA-prøveudtagnings sættet fra slutningen med åbningsspilen („OPEN HERE“).
- Træk prøveudtagningspinden ud af emballagen ved håndtaget. Sørg for, at svampehovedet ikke kommer i kontakt med nogen overflade inden prøvetagning.
- Indsæt svampehovedet foran tænderne forbi mundhulen (ikke i halsen) og så dybt som behageligt. Fortsæt forsigtigt for at undgå risikoen for kvælning.
- Brug DNA-vatpinden til at skrabre indersiden af dine kinder, over tandkædet og under tungen i en tandbørstebevægelse i **60 SEKUNDER**.
- Hold nu roret lodret for at forhindre, at den blå væske løkker ud.
- Skrud den blå hætte af roret uden at røre svampen. Sæt svampehovedet i roret, og luk låget tæt.
- Vend det forseglede rør og omryst det kraftigt **15 gange**.
- Fjern den firkantede klæbemærkat fra test-ID-kortet, og læg den på det fyldte DNA-opsamlingsrør.
- Skub derefter prøverøret ind i det større transportrør, og forsøg det godt. Anbring transportrøret i returkonvolutten. Luk konvolutten forsigtigt og send den straks gratis med posten. Kontrollør, om testen er aktivert, og bortskaf de brugte dele af testsættet i husholdningsaffaldet.

ES Test ADN Fitness

El Test ADN Fitness de cerascreen® es un kit de muestreo y envío para determinar una posible mayor necesidad de ciertos nutrientes que pueden proteger su musculatura contra una disminución del rendimiento. La prueba se utiliza para analizar determinadas características genéticas (genotipo) a través de una muestra de saliva, con la que se puede observar la estructura de genes específicos.

Su kit de prueba contiene

	
A 1 kit de toma de muestras de ADN €€	B 1 Tarjeta de identificación de la prueba con un adhesivo
	
C 1 tubo de transporte	D 1 sobre de retorno

Información y consejos

-  Lea las instrucciones de uso atentamente antes de comenzar y siga los pasos indicados.

IMPORTANTE
<ul style="list-style-type: none">¡Solo podemos analizar su prueba si la activa con el identificador de su tarjeta de ID para la prueba! Más detalles al respecto en el paso 2+3. La muestra solo deberá ser tomada entre el domingo y el martes (como muy tarde) y se enviará el mismo día. Le rogamos que tenga en cuenta los días festivos. Hay que tomar la muestra antes de cepillar los dientes. Evite el uso de enjuagues bucales, chicles o otras sustancias que pueden refrescar su aliento. No comas, beba o fume 30 minutos antes de tomar la prueba porque esto puede llevar a la falsificación de los resultados.

ADVERTENCIAS
<ul style="list-style-type: none">Mantenga este kit fuera del alcance de los niños. Esta prueba no está indicada para los niños. El kit solo puede ser usado por adultos mayores de 18 años. El producto es para un solo uso. Peligro de asfixia Si los ojos o la piel entran en contacto con el líquido conservante, acídelos con agua y póngase en contacto con un médico. ¡No ingerir el líquido! Si está embarazada o en periodo de lactancia, use el kit solo después de consultar con su médico.

Si tiene preguntas, visite nuestro portal de ayuda: help.cerascreen.com

Instrucciones de uso

- Verifique que todas las condiciones están cumplidas para tomar una muestra. Por favor, lea con atención la sección «Información y consejos».
- ¿Es cliente nuevo? En ese caso, abra una cuenta de usuario para activar la prueba en my.cerascreen.com o en la aplicación **my cerascreen®**. En nuestras «Preguntas frecuentes», en help.cerascreen.com, encontrará instrucciones para hacerlo.
- Para que pueda recibir el informe de resultados, inicie sesión en la aplicación **my cerascreen®** (Android, iOS) o en my.cerascreen.com. Haga clic en «activar prueba», escriba el número de ID de 6- dígitos que aparece en la tarjeta ID para la prueba y siga las instrucciones. Active la prueba el día de la toma de la muestra.
- Coloque todos los utensilios incluidos en el kit de prueba sobre una superficie limpia y compruebe que no falte ningún componente.
- Abra con cuidado el envase del kit de toma de muestras de ADN desde el extremo con la flecha de apertura („OPEN HERE“).
- Saque la varilla de muestreo del envase por el mango. Asegúrese de que la cabeza de la esponja no entra en contacto con ninguna superficie antes de tomar la muestra.
- Introduzca la cabeza de la esponja por delante de los dientes pasando por el vestibulo oral (no en la garganta) y tan profundamente como sea posible. Proceda con cuidado para evitar el riesgo de asfixia.
- Rasque la parte interior de sus mejillas, las encías y por debajo de la lengua con el hisopo. Debe hacerlo durante **60 SEGUNDOS**, moviendo el hisopo de manera similar a cuando se cepilla los dientes.
- Ahora mantenga el tubo en posición vertical para evitar que el líquido azul se salga.
- Desenrosque el tapón azul del tubo sin tocar la esponja. Introduzca la cabeza de la esponja en el tubo y cierre bien la tapa.
- Dé la vuelta al tubo sellado y agítelo energícamente **15 veces**.
- Retire el adhesivo con el código de la tarjeta de identificación de la prueba y péguela del tubo en el tubo de recolección de ADN lleno.
- A continuación, deslice el tubo de muestra en el tubo de transporte más grande y ciérrelo bien. Coloque el tubo de transporte en el sobre de devolución. Selle el sobre con cuidado y envíelo inmediatamente por correo sin coste alguno. Compruebe que ha activado la prueba y deseche los componentes usados en la basura doméstica.

FR Test ADN Sport

Le test ADN Sport cerascreen® est un kit de prélèvement et d’envoi permettant de déterminer un éventuel besoin accru en certains nutriments pouvant protéger vos muscles contre la baisse de performance. Le test est utilisé pour analyser certaines caractéristiques génétiques (génotypes) à l’aide d’un échantillon de salive qui reflète la structure des gènes correspondants.

Votre coffret de test contient

	
A 1 kit de prélèvement d'ADN €€	B 1 carte-ID du test avec 1 adhésif
	
C 1 tube de transport	D 1 enveloppe de retour

Informations et instructions

-  Veuillez lire attentivement le mode d’emploi avant de commencer, puis suivre les étapes indiquées.

IMPORTANT
<ul style="list-style-type: none">Nous ne pouvons analyser votre échantillon que si vous activez votre test avec l’identification du test figurant sur votre carte d’identification du test ! Des détails complémentaires sur ce point se trouvent dans l’étape 2+3. Les échantillons doivent être prélevés exclusivement entre le dimanche et le mardi (au plus tard) et envoyés le jour même. Veuillez tenir compte des jours fériés. L’échantillon doit être collecté avant de se laver les dents. Veuillez éviter d’utiliser le rince-bouche, le colutoire, chewing gum ou d’autres produits pour rafraîchir l’haleine. Ne pas manger, boire ni fumer 30 minutes avant de faire l’extraction, car cela pourrait compromettre les résultats du test.

MISES EN GARDE
<ul style="list-style-type: none">Conservser le coffret hors de portée des enfants. Ce test n’est pas adapté aux enfants. Le coffret ne doit être utilisé que chez les adultes âgés d’au moins 18 ans. Produit à usage unique Danger de suffocation Si les yeux ou la peau entrent en contact avec le liquide de conservation, rincez-les à l’eau et contactez un médecin. N’ingérez pas de liquide! Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, veuillez n’utiliser le coffret qu’après avoir consulté votre médecin.

En cas de questions, consultez notre portail d’assistance: help.cerascreen.com

Instructions d’utilisation

- Vérifier si les conditions requises sont satisfaites pour effectuer le test. Veuillez lire avec attention le chapitre «Informations et instructions».
- Vous êtes un nouveau client ? Alors, créez votre compte utilisateur pour l’activation du test sur my.cerascreen.com ou dans l’appli **my cerascreen®**. Dans nos FAQ (questions souvent posées), sur help.cerascreen.com, vous trouverez des instructions pour la création de votre compte.
- Afin de pouvoir obtenir votre rapport de résultats, connectez-vous dans l’appli my cerascreen®** (Android, iOS) ou sur my.cerascreen.com. Dans la rubrique « activer un test », saisissez le numéro d’identification à 6- caractères qui figure sur votre carte d’identification de test, et suivez les instructions. Veuillez activer le test le même jour que la réalisation du prélèvement.
- Déposez tous les ustensiles du coffret de test sur une surface propre et vérifiez que tous les composants sont bien présents.
- Ouvrez soigneusement l’emballage du kit de prélèvement d’ADN par le bout avec la flèche d’ouverture (« OPEN HERE »).
- Sortez le bâtonnet de prélèvement de l’emballage par la poignée. Assurez-vous que la tête de l’éponge n’entre en contact avec aucune surface avant de prélever l’échantillon.
- Insérez la tête de l’éponge devant les dents en passant par le vestibule buccal (pas dans la gorge) et aussi profondément que confortablement. Procédez avec précaution pour éviter le risque de suffocation.
- Frottez l’écouvillon de prélèvement ADN pendant **60 SECONDES** sur l’intérieur de vos joues, sur votre genèvice et sous la langue, en effectuant un mouvement de brossage de dents.
- Tenez maintenant le tube en position verticale pour éviter que le liquide bleu ne s’échappe.
- Dévissez le bouchon bleu du tube sans toucher l’éponge. Mettez la tête de l’éponge dans le tube et fermez bien le couvercle.
- Retournez le tube scellé et secouez-le vigoureusement **15 fois**.
- Retirez l’étiquette adhésive à code carré de la carte d’identification du test et collez-la sur le tube de prélèvement d’ADN rempli.
- Ensuite, faites glisser le tube à échantillon dans le tube de transport plus grand et fermez-le hermétiquement. Placez le tube de transport dans l’enveloppe de retour. Fermez soigneusement l’enveloppe et envoyez-la immédiatement par courrier, sans frais. Vérifiez que vous avez activé le test et jetez les composants usagés dans les ordures ménagères.

IT Test DNA Sport

Il Test DNA Sport cerascreen® è un kit per il prelievo e la spedizione del campione che permette di determinare un possibile aumento del fabbisogno di alcuni nutrienti che possono proteggere i muscoli dal calo delle prestazioni. Il test viene utilizzato per analizzare alcune caratteristiche genetiche (genotipi) utilizzando un campione di saliva che riflette la struttura dei geni corrispondenti.

Il kit per il test contiene

	
A 1 kit di campionamento del DNA €€	B 1 scheda con ID del test munita di 1 adesivo

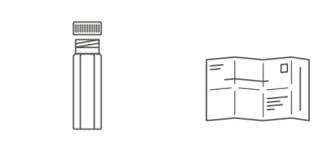
NL DNA Fitness Test

De cerascreen® DNA Fitness Test is een bemonsterings- en re-tourkit om een mogelijk verhoogde behoefte aan bepaalde voedingsstoffen vast te stellen die uw spieren kunnen beschermen tegen verminderde prestaties. Met behulp van een speekselmonster worden bepaalde genetische kenmerken (genotypen) geanalyseerd, die de structuur van de overeenkomstige genen weerspiegelen.

Uw testset omvat



A 1 DNA-bemonsteringskit
C 1 test-ID-kaart met 1 sticker



C 1 transportbuisje
D 1 retourenvelop

Informatie en instructies

i Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door alvorens de stappen op te volgen.

<p>BELANGRIJK</p>
<ul style="list-style-type: none">Wij kunnen uw bloedmonster alleen analyseren als u uw test activeert met de test-id van uw test-id-kaart! Bij stap 2 + 3 wordt dit uitvoeriger beschreven. Het monster dient te worden afgenomen tussen zondag en dinsdag (uiterlijk en nog dezelfde dag te worden opgestuurd. Houd rekening met eventuele feestdagen. De monster moet worden genomen voordat u uw tanden poetst. Vermijd mondspoelmiddelen, mondwater, kauwgom of andere ademverfrissende stoffen. Eet, drink en rook niet 30 minuten vóór het monstername, aangezien dit kan leiden tot vervalsing van de resultaten.

WAARSCHUWINGEN

- Bewaar deze set buiten het bereik van kinderen.
- Deze test is niet geschikt voor kinderen.
- De set mag uitsluitend worden gebruikt voor personen die minimaal 18 jaar oud zijn.
- Het product is voor eenmalig gebruik.
- Gevaar voor verstikking
- Als ogen of huid in contact komen met de conserveringsvloeistof, spoel ze dan met water en neem contact op met een arts.
- Niet vloeibaar inslikken!
- Als u zwanger bent of borstvoeding geeft, dient u eerst met uw behandelelaar te overleggen alvorens de set te gebruiken.

Voor vragen kunt u terecht op ons helpportaal:

help.cerascreen.com

Gebruiksaanwijzing

- Controleer of aan alle vereisten voor monsternaam is voldaan. Lees het gedeelte "Informatie en instructies" zorgvuldig door.
- Bent u een nieuwe klant? Maak dan een gebruikersaccount voor testactivering aan op my.cerascreen.com of in de **my cerascreen®**-app. Instructies hiervoor vindt u in onze „Veelgestelde vragen” op help.cerascreen.com.
- Meld u zich aan in de **my cerascreen®**-app (Android, iOS) of op my.cerascreen.com om uw testrapport te ontvangen. Voer het 6-cijferige ID-nummer op uw test-ID-kaart in onder "Test activeren" en volg de instructies. Activeer de test op de dag van de monsterafname.
- Leg alle hulpmiddelen uit de testset op een schone ondergrond en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.
- Open de verpakking van de DNA-bemonsteringsset voorzichtig vanaf het uiteinde met de openingspijl ("OPEN HERE").
- Trek het bemonsteringsstaafje aan het handvat uit de verpakking. Zorg ervoor dat de sponskop niet in contact komt met enig oppervlak alvorens te bemonsteren.
- Breng de sponskop voor de tanden langs het mondvestibule in (niet in de keel) en zo diep als comfortabel is. Ga voorzichtig te werk om het risico van verstikking te vermijden.
- Schraap met een tandenborstelbeweging gedurende **60 SECONDEN** met het DNA-wattenstaafje langs de binnenkant van uw wangen, over uw tandvlees en onder uw tong.
- Houd de buis nu rechtop om te voorkomen dat de blauwe vloeistof eruit lekt.
- Schroef de blauwe dop van de buis zonder de spons aan te raken. Doe de sponskop in de buis en sluit het deksel goed af.
- Draai het afgesloten buisje om en schud het **15 keer** krachtig.
- Verwijder het zelflevende etiket met vierkante code van de test-ID-kaart en plak het op de gevulde DNA-verzamelbuis.
- Schuif vervolgens de monsterbuis in de grotere transportbuis en sluit deze goed af. Doe de transportkoker in de retourenveloppe. Sluit de envelop zorgvuldig en verstuur hem onmiddellijk gratis per post. Controleer of u de test hebt geactiveerd en gooi de gebruikte onderdelen bij het huisvuil.

SV DNA Fitness-Test

Vårt cerascreen® DNA Fitness-Test är ett provtagnings- och in-sändningskit för att bestämma vilka näringsämnen det är som är viktiga för att skydda dina muskler från att minska prestanda. Testet används för att analysera vissa genetiska egenskaper (genotyper) genom salivprover, som återspeglar strukturen för motsvarande gener.

Provtagningsutrustningen innehåller



A 1 DNA-provtagningsatts
B 1 Test ID-kort med 1 klistermärke



C 1 transportröret
D 1 returkuvert

Information och anvisningar för testet

i Läs noga igenom användaranvisningarna innan du börjar och följ de angivna stegen.

<p>VIKTIGT</p>
<ul style="list-style-type: none">Vi har endast möjlighet att analysera ditt prov om du har aktiverat provet med provtagnings-id: et på id-kortet för provtagning! Mer information om detta hittar du under steg 2+3. Provet ska endast tas mellan söndag och tisdag (senast) och skickas in samma dag. Ta hänsyn till allmänna helgdagar. Innan du borstar tänderna bör provet samlas in. Undvik att använda munsköljningar, munvatten, tuggummi eller andra amnen för att fräscha upp andedräkten. At, drick och rök inte 30 minuter före provtagning, efter-som det kan leda till felaktiga resultat.

VARNINGAR

- Förvara utrustningen utom räckhåll för barn.
- Detta test är inte lämpligt för barn.
- Utrustningen får endast användas på vuxna som har fyllt 18 år.
- Produkten är endast avsedd för engångsbruk.
- Kvänningsrisk
- Om ögon eller hud kommer i kontakt med konserveringsvätskan, skölj dem med vatten och kontakta läkare.
- Intag inte vätska!
- Använd endast utrustningen i samråd med din behandlare om du är gravid eller ammar.

Om du har frågor kan du kontakta vår hjälpportal: help.cerascreen.com

Användaranvisningar

- Kontrollera att alla villkor för provtagning är uppfyllda. Läs avsnittet "Information och instruktioner" noggrant.
- Är du en ny kund? Registrera då ett användarkonto på my.cerascreen.com eller i **my cerascreen®**-app så att du kan aktivera testet. Under FAQ på help.cerascreen.com får du reda på hur du ska göra.
- För att du ska kunna erhålla din resultatrapport, loggar du in dig på **my cerascreen®**-app (Android, iOS) eller på my.cerascreen.com. Vid "aktivera test" anger du det 6- siffriga ID-numret på ditt Id-kort för provtagning. Följ sedan anvisningarna. Vänligen aktivera testet samma dag som du tar provet.
- Placera setets alla tillbehör på en ren yta och kontrollera att alla delar är inkluderade.
- Öppna försiktigt förpackningen på DNA-provtagningsgatsen från slutet med öppningspilen ("OPEN HERE").
- Dra ut stickprovet ur förpackningen med handtaget. Se till att svamphuvudet inte kommer i kontakt med någon yta innan provtagning.
- För in svamphuvudet framför tänderna förbi munhallen (inte i halsen) och så djupt som bekvämt. Försätt försiktigt för att undvika risken för kvävning.
- Gnid med DNA-svabben **60 SEKUNDER** med en tandborstningsrörelse över insidan på kinderna, över tandkötet och under tungan.
- Håll nu röret upprätt för att förhindra att den blå vätskan läcker ut.
- Skruva loss det blå locket från röret utan att vidröra svampen. Sätt svamphuvudet i röret och stäng locket ordentligt.
- Vänd det förseglade röret och skaka det kraftigt **15 gånger**.
- Ta bort etiketten med fyrkantig kod från test-ID-kortet och sätt den på det fyllida DNA-uppsamlingsröret.
- Skjut sedan provröret i det större transportröret och täta det tätt. Placera transportröret i kuvertet. Försegla kuvertet försiktigt och skicka det omedelbart med posten gratis. Kontrollera om du har aktiverat testet och kassera de använda komponenterna i hushållsavfallet.

IVD	EN: In vitro diagnostics <p>DE: In-vitro-Diagnostikum</p> CS: Diagnostický zdravotnický prostředek in vitro <p>DA: In-vitro-diagnose</p> ES: Diagnóstico in vitro <p>FI: In vitro-diagnostiikka</p> FR: Diagnostic in vitro <p>EL: Διαγνωστικό εξάρθμα in vitro</p> IT: Diagnostica in vitro <p>NL: In-vitrodagnostiek</p> NO: In vitro-diagnostikk PL: Diagnostyka in vitro <p>PT: Diagnóstico in vitro <p>SV: In vitro-diagnostik</p></p>	EN: For single use only <p>CS: Pouze pro jednorázové použití</p> DE: Nur zum einmaligen Gebrauch <p>DA: Kun til engangsbrug</p> ES: De un solo uso FI: Vain kertakäyttöinen <p>FR: À usage unique</p> EL: Για μία μόνο χρήση IT: Esclusivamente monouso NL: Uitsluitend voor eenmalig gebruik NO: Kun for engangsbruk PL: Tylko do jednorazowego użytku PT: Exclusivamente para uso único SV: Endast för engångsbruk
------------	---	--

EN: Manufacturer <p>CS: Výrobce</p> DE: Hersteller DA: Fabrikant ES: Fabricante FI: Valmistaja FR: Fabricant EL: Κατασκευαστής IT: Produttore NL: Fabrikant NO: Produsent PL: Producent PT: Fabricante SV: Tillverkare	EN: Contains 1 kit <p>CS: Obsahuje 1 sadu</p> DE: Enthält 1 Kit DK: Indeholder 1 sæt ES: Contiene 1 kit FI: Sisältää 1 pakkauksen FR: Contient 1 coffret EL: Περιέχει 1 κит IT: Contiene 1 kit NL: Bevat 1 set NO: Inneholder 1 sett PL: Zawiera 1 zestaw PT: Contém 1 kit SV: Innehåller 1 utrustning
--	--

CE	EN: Conformité Européenne <p>CS: Conformité Européenne</p> DE: Conformité Européenne DA: Conformité Européenne ES: Conformidad europea FI: Conformité Européenne FR: Conformité européenne EL: Conformité Européenne IT: Conformità Europea NL: Conformité Européenne NO: Conformité Européenne PL: Oznaczenie CE PT: Conformidade Europeia SV: Conformité Européenne	EN: Expiration Date <p>CS: Datum použitelnosti</p> DE: Verfallsdatum DA: Udløbsdato ES: Fecha de caducidad FI: Vanhenemispäivä FR: Date de péremption EL: Ημερομηνία λήξης IT: Data di scadenza NL: Vervaldatum NO: Utløpsdato PL: Termin ważności PT: Data de validade SV: Utgångsdatum
-----------	---	--

LOT	EN: Batch Number <p>CS: Číslo šarže</p> DE: Chargennummer DA: Batchnummer ES: Número de lote FI: Eränumero FR: Numéro de lot EL: Αριθμός παρτίδας IT: Numero lotto NL: Batchnummer NO: Varenummer PL: Numer partii PT: Número de lote SV: Partinummer	EN: Item Number <p>CS: Číslo položky</p> DE: Artikelnummer DA: Varenummer ES: Número de artículo FI: Kohdenumero FR: Numéro d'article EL: Αριθμός είδους IT: Numero articolo NL: Artikelnummer NO: Varenummer PL: Numer pozycji PT: Número de item SV: Artikelnummer
------------	---	--

i	EN: Read the Instructions for Use before taking the sample. <p>CS: Přečte odebráním vzorku si přečtete návod k použití.</p> DE: Vor Durchführung die Gebrauchsanweisung lesen. DA: Læs brugsanvisningen inden du tager prøven. ES: Lea las instrucciones de uso antes de realizar la prueba. FI: Lue käyttöohjeet ennen näytteen ottamista. FR: Lire le mode d'emploi avant de prélever l'échantillon. EL: Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης πριν από τη λήψη του δείγματος. IT: Leggere le Istruzioni per l'Uso prima di prelevare il campione. NL: Lees de gebruiksaanwijzing voordat u bloed gaat prikken. NO: Les bruksanvisningen før du tar prøven. PL: Przed wykonaniem testu należy zapoznać się z instrukcją użycia. PT: Leia as Instruções de Utilização antes de recolher a amostra. SV: Läs användaranvisningarna före provtagning.
--	---

X	EN: Store at a temperature between 15 °C and 25 °C <p>CS: Uchovávejte při teplotě od 15 °C do 25 °C</p> DE: Lagerung zwischen 15 °C und 25 °C DA: Opbevares ved temperaturer mellem 15 °C og 25 °C ES: Almacenar a una temperatura entre 15 °C y 25 °C FI: Säilytä 15 – 25 °C:een lämpötilassa FR: À conserver à une température comprise entre 15 °C et 25 °C EL: Φυλάσσεται σε θερμοκρασίες μεταξύ 15 °C και 25 °C IT: Conservare ad una temperatura tra 15 °C e 25 °C NL: Bewaren bij een temperatuur tussen 15 °C en 25 °C NO: Oppbevares ved en temperatur mellom 15 °C og 25 °C PL: Przechowywać w temperaturze od 15°C do 25°C PT: Guarde a uma temperatura entre os 15 °C e 25 °C SV: Förvara vid temperaturer mellan 15 °C och 25 °C
----------	---

PZN	EN: Pharmaceutical Registration Number <p>CS: Farmaceutické registrační číslo</p> DE: Pharmazentralnummer DA: Farmaceutisk registreringsnummer ES: Número de registro farmacéutico FI: Lääketeollisuuden rekisteröintinumero FR: Numéro d'enregistrement pharmaceutique EL: Αριθμός υπηκόσιος φαρμακευτικών ειδών IT: Numero di Registrazione Farmaceutica NL: Farmaceutisch registratienummer NO: Farmasøyisk registreringsnummer PL: Numer w rejestrze farmaceutycznym PT: Número de registo farmacêutico SV: Farmakologiskt gruppnummer inklusive kod för förpackningsstorlek
------------	--