Poniższa lista ostrzeżeń i zaleceń dotyczących bezpieczeństwa została opracowana zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Jej celem jest ograniczenie ryzyka związanego z niewłaściwym użytkowaniem urządzenia Therabody ThermNeck & Upper Back. Informacje podano w możliwie prosty i zrozumiały sposób. Niniejszy dokument nie zastępuje instrukcji obsługi producenta.

Środki ostrożności

Therabody ThermNeck & Upper Back jest bezprzewodowym urządzeniem do noszenia na szyi i górnej części pleców. Łączy masaż perkusyjny, masaż ugniatający, ciepło, ciepło dalekiej podczerwieni oraz diody bliskiej podczerwieni. Urządzenie posiada regulowany pasek, trzy poziomy prędkości masażu, trzy wzorce masażu oraz trzy poziomy ciepła.

- Przed pierwszym użyciem należy przeczytać instrukcję producenta, poznać sposób zakładania urządzenia, regulacji paska, sterowania funkcjami oraz zasady ładowania.
- Przed każdym użyciem sprawdzić obudowę, moduły masażu, powierzchnie stykające się ze skórą, paski, klamry, przewód USB-C i port ładowania. Nie używać urządzenia uszkodzonego, zdeformowanego, zalanego lub działającego nietypowo.
- Urządzenie należy zakładać zgodnie z instrukcją, tak aby moduły robocze spoczywały na przeznaczonych obszarach szyi i górnej części pleców. Pasek powinien stabilizować urządzenie, ale nie może ograniczać oddychania ani krążenia.
- Nacisk, prędkość masażu i poziom ciepła należy zwiększać stopniowo. Intensywność powinna pozostawać komfortowa i nie może powodować bólu, drętwienia, pieczenia ani utraty czucia.
- Producent przewiduje zaprogramowaną sesję trwającą 20 minut i zaleca stosowanie masażu perkusyjnego przez około 2-5 minut jednorazowo. Nie należy samodzielnie wydłużać intensywnego masażu w jednym miejscu wyłącznie w celu uzyskania silniejszego efektu.
- Nie zasypiać podczas używania urządzenia i nie pozostawiać go włączonego bez nadzoru, gdy pozostaje w kontakcie ze skórą.
- Nie używać podczas prowadzenia pojazdu, obsługi maszyn, wykonywania ćwiczeń ani innych czynności wymagających swobodnych ruchów szyi i pełnej koncentracji.
- W razie zawrotów głowy, nudności, bólu głowy, nasilenia bólu szyi, mrowienia, osłabienia, nietypowego zaczerwienienia, pieczenia, obrzęku lub innego niepokojącego objawu należy natychmiast przerwać sesję.

Przeciwwskazania i sytuacje wymagające konsultacji medycznej

Potencjalne ryzyko może przewyższać korzyści w poniższych sytuacjach. W razie choroby przewlekłej, zaburzeń krążenia, zaburzeń czucia albo wątpliwości dotyczących bezpieczeństwa należy przed użyciem skonsultować się z lekarzem lub innym właściwym specjalistą.

- Nie stosować na skórze z otwartymi ranami, pęcherzami, aktywną infekcją, wysypką, silnym stanem zapalnym, rozległym siniakiem, oparzeniem lub zmianą o nieustalonej etiologii.
- Nie stosować intensywnego masażu bezpośrednio nad świeżym urazem, złamaniem, miejscem po niedawnej operacji ani nad implantem lub elementem chirurgicznym, jeżeli lekarz nie dopuścił takiego użycia.
- Przy zakrzepicy, zapaleniu żył, ciężkich zaburzeniach krążenia obwodowego, niekontrolowanym nadciśnieniu, chorobach naczyń lub zaburzeniach krzepnięcia wymagana jest konsultacja medyczna przed użyciem.
- Osoby z neuropatią, znacznym osłabieniem czucia, drętwieniem lub inną przyczyną ograniczonego odczuwania nacisku i temperatury nie powinny stosować urządzenia bez oceny lekarza.

- Przy rozruszniku serca, kardiowerterze-defibrylatorze lub innym aktywnym implancie elektronicznym należy skonsultować użycie urządzenia z lekarzem oraz stosować się do instrukcji producenta implantu.
- W ciąży lub w okresie karmienia piersią przed zastosowaniem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku choroby nowotworowej, ostrej choroby układu krążenia, ciężkiej choroby wątroby lub nerek, poważnej choroby neurologicznej albo niedawnego zabiegu medycznego należy uzyskać zgodę lekarza.
- Przy fotowrażliwości, chorobach światłoczułych lub przyjmowaniu leków zwiększających wrażliwość na światło należy przed użyciem diod bliskiej podczerwieni uzyskać poradę medyczną.

Bezpieczeństwo masażu perkusyjnego i ugniatającego

Dwa moduły perkusyjne oraz funkcja ugniatania są przeznaczone do kontrolowanego oddziaływania na mięśnie górnej części pleców i okolicy szyi. Należy korzystać z nich wyłącznie w położeniu i z naciskiem przewidzianym przez producenta.

- Nie kierować modułów masażu na przednią część szyi, gardło, tchawicę, krtań, tętnice szyjne, twarz, głowę ani inne wrażliwe obszary, których producent nie wskazał jako miejsca działania.
- Nie dociskać urządzenia nadmiernie za pomocą paska lub uchwytów. Zwiększony nacisk nie oznacza większego bezpieczeństwa ani skuteczności.
- Unikać silnego nacisku na kręgi, wyrostki kostne, obojczyki i inne miejsca, w których urządzenie styka się głównie z kością zamiast z mięśniem.
- Jeżeli masaż wywołuje kłujący ból, promieniowanie do ręki, drętwienie, osłabienie mięśni, zaburzenia równowagi lub nasilenie wcześniejszych dolegliwości, przerwać używanie i skonsultować objawy z lekarzem.
- Nie używać funkcji masażu jako sposobu na zagłuszanie ostrego lub niewyjaśnionego bólu szyi, zwłaszcza po urazie, upadku lub wypadku.

Ryzyko związane z ciepłem i daleką podczerwienią

Urządzenie posiada trzy poziomy ciepła oraz element z włókna węglowego zapewniający ciepło dalekiej podczerwieni. Ciepło powinno być odczuwane jako komfortowe, a skóra musi zachowywać prawidłowe czucie temperatury.

- Nie stosować najwyższego poziomu ciepła, jeżeli niższy poziom zapewnia wystarczający komfort. Nie zwiększać nacisku paska w celu intensyfikacji ogrzewania.
- Nie używać ciepła na obszarze pozbawionym prawidłowego czucia, silnie podrażnionym, obrzękniętym, objętym ostrym stanem zapalnym ani bezpośrednio po urazie, jeżeli ciepło nie zostało zalecone przez specjalistę.
- W razie pieczenia, nadmiernego gorąca, utrzymującego się zaczerwienienia, bólu lub pęcherzy natychmiast wyłączyć funkcję ciepła i zdjąć urządzenie.
- Nie stosować dodatkowych źródeł ciepła, koców elektrycznych, termoforów ani silnie rozgrzewających preparatów kosmetycznych jednocześnie z urządzeniem.
- Nie przykrywać urządzenia materiałem, który może utrudniać odprowadzanie ciepła lub powodować jego kumulację.

Bezpieczeństwo diod bliskiej podczerwieni

Z tyłu urządzenia znajduje się 12 diod bliskiej podczerwieni. Funkcję należy stosować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i ustawieniem urządzenia na ciele.

- Nie kierować diod bezpośrednio w oczy i nie patrzeć z bliskiej odległości na aktywne źródła światła.

- Nie używać funkcji LED na obszarze z podejrzaną zmianą skórną, aktywnym nowotworem skóry lub zmianą wymagającą diagnostyki.
- Osoby ze stwierdzoną nadwrażliwością na światło, chorobą światłoczułą albo przyjmujące leki lub preparaty wywołujące fotowrażliwość powinny uzgodnić użycie funkcji LED z lekarzem.
- Jeżeli po sesji pojawia się nietypowe podrażnienie skóry, wysypka, pieczenie lub nasilone zaczerwienienie, nie kontynuować używania do czasu ustalenia przyczyny.

Bezpieczne dopasowanie paska i pozycja podczas użytkowania

- Pasek i uchwyty służą do stabilizacji urządzenia oraz regulacji nacisku. Urządzenie powinno być dopasowane pewnie, lecz nie może uciskać szyi, klatki piersiowej ani ograniczać swobodnego oddychania.
- Jeżeli pojawia się drętwienie, mrowienie, sinienie, uczucie pulsowania lub inny objaw mogący wskazywać na ucisk albo zaburzenie krążenia, natychmiast poluzować pasek i przerwać sesję.
- Korzystać z urządzenia w stabilnej pozycji siedzącej, stojącej lub półleżącej. Unikać pozycji, w których utrata równowagi mogłaby prowadzić do upadku.

Ryzyko porażenia prądem i bezpieczne ładowanie

ThermNeck & Upper Back jest urządzeniem akumulatorowym ładowanym przez USB-C. Niewłaściwe obchodzenie się z przewodem, portem lub źródłem zasilania może prowadzić do porażenia prądem, przegrzania albo uszkodzenia urządzenia.

- Przed ładowaniem sprawdzić przewód i port USB-C pod kątem uszkodzeń, zabrudzeń i wilgoci. Nie podłączać mokrego ani uszkodzonego urządzenia.
- Ładować wyłącznie przy użyciu zgodnych akcesoriów i źródła zasilania spełniającego wymagania instrukcji producenta.
- Nie ładować w pobliżu wody, pod przykryciem, w miejscu o wysokiej temperaturze ani tam, gdzie urządzenie może zostać przygniecione lub zalane.
- Nie używać urządzenia podczas ładowania, chyba że aktualna instrukcja producenta wyraźnie dopuszcza taki tryb.

Ryzyko związane z akumulatorem

- Nie przebijać, zgniatać, rozbierać, podpalać ani narażać urządzenia na silne uderzenia.
- Nie pozostawiać urządzenia w nagrzanym samochodzie, przy grzejniku ani w bezpośrednim nasłonecznieniu przez długi czas.
- W razie wybrzuszenia obudowy, wycieku, dymu, zapachu spalenizny, nietypowego nagrzewania albo gwałtownego spadku sprawności akumulatora natychmiast zaprzestać używania i odłączyć urządzenie od zasilania.
- Uszkodzonego akumulatora nie wolno samodzielnie wymieniać ani naprawiać, jeżeli producent nie przewiduje takiej czynności dla użytkownika.

Użytkowanie aplikacji i łączności Bluetooth

Połączenie Bluetooth i aplikacja Therabody mogą służyć do sterowania zabiegiem i korzystania z prowadzonych rutyn. Funkcje cyfrowe nie zastępują instrukcji bezpieczeństwa ani oceny stanu zdrowia użytkownika.

- Przed rozpoczęciem rutyny sprawdzić ustawienia urządzenia i nie zakładać, że ustawienia zapisane w aplikacji są odpowiednie dla każdej sesji lub każdego użytkownika.
- Jeżeli połączenie Bluetooth zostanie przerwane albo aplikacja działa nieprawidłowo, należy korzystać wyłącznie z ustawień, których działanie można bezpiecznie kontrolować bezpośrednio na urządzeniu.

- Aktualizacja aplikacji lub oprogramowania nie zwalnia z obowiązku stosowania się do aktualnej instrukcji obsługi urządzenia.

Użytkowanie urządzenia przez dzieci

Urządzenie nie jest zabawką. Należy przechowywać je oraz przewód USB-C poza zasięgiem małych dzieci.

- Nie pozwalać dzieciom bawić się paskami, klamrami, przewodem ani elementami ruchomymi urządzenia.
- Używanie przez osoby niepełnoletnie powinno odbywać się wyłącznie wtedy, gdy producent to dopuszcza, po ocenie bezpieczeństwa i pod odpowiednim nadzorem osoby dorosłej.

Uwagi dotyczące napraw

Naprawy urządzenia powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany lub odpowiednio wykwalifikowany serwis. Nie należy otwierać obudowy, modyfikować układu grzewczego, modułów masażu, diod LED, przewodów ani akumulatora.

- W przypadku nietypowego hałasu, przerywanej pracy, zablokowania elementów masujących, błędów sterowania, problemów z ładowaniem lub przegrzewania należy zaprzestać użytkowania do czasu sprawdzenia urządzenia.
- Nie stosować prowizorycznych napraw, klejenia uszkodzonych przewodów, obudowy ani paska w sposób, który może zmienić nacisk lub położenie urządzenia na ciele.

Czyszczenie i konserwacja

Producent zaleca po każdym użyciu przecierać głowice masażera i powierzchnie silikonowe wilgotną ściereczką lub chusteczką bez alkoholu. Urządzenia nie wolno zanurzać w wodzie ani narażać na nadmierną wilgoć.

- Przed czyszczeniem wyłączyć urządzenie i odłączyć przewód ładowania.
- Nie polewać urządzenia wodą, nie zanurzać go i nie dopuszczać do przedostania się cieczy do portu USB-C, elementów sterujących lub szczelin obudowy.
- Nie stosować rozpuszczalników, wybielaczy, agresywnych detergentów ani środków ściernych, które mogą uszkodzić powierzchnie, materiały paska lub elektronikę.
- Po czyszczeniu pozostawić urządzenie do całkowitego wyschnięcia przed kolejnym użyciem, ładowaniem lub schowaniem do etui.

Przechowywanie i transport

- Przechowywać w suchym, czystym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła, wilgoci, pyłu oraz bezpośredniego nasłonecznienia.
- Do transportu używać etui ochronnego. Nie kłaść ciężkich przedmiotów na urządzeniu i nie zginać paska w sposób powodujący trwałe odkształcenia.
- Przed dłuższym przechowywaniem upewnić się, że urządzenie jest czyste i suche, a przewód USB-C nie jest naprężony ani ciasno zagięty.
- Zużytego urządzenia i akumulatora nie wyrzucać do niesegregowanych odpadów komunalnych. Należy przekazać je do odpowiedniego punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i baterii zgodnie z lokalnymi zasadami.

Ważne: szczegółowy sposób zakładania urządzenia, dopuszczalne pozycje użytkowania, czas sesji, zasady łączenia funkcji masażu, ciepła i bliskiej podczerwieni, ładowania oraz czyszczenia należy każdorazowo weryfikować z aktualną instrukcją obsługi Therabody ThermNeck & Upper Back dostarczoną z produktem.