

PelvicTool Home & Sport

Digitalt træningsredskab til at styrke bækkenbundsmusklerne

BRUGERVEJLEDNING



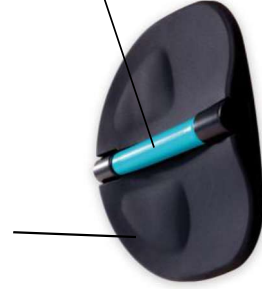
FORKLARING AF SYMBOLER

	Producent		Læs brugsanvisningen
	Bemyndiget repræsentant i Det Europæiske Fællesskab		Advarsler
	Dato for fremstilling		Medicinsk udstyr
	Katalognummer		Unik enhedsidentifikator
	Serienummer		CE-symbol
	Korrekt bortskaffelse af EEE (elektrisk og elektronisk udstyr)		

LEVERINGSOMFANG

- Sæde til fastholdelse af sensorrørret
- Sensorrør
- USB-strømforsyning til opladning af sensorrørret
- USB-kabel til at forbinde USB-strømforsyningen til sensorrørret
- PelvicTool-app (download fra Apple App Store eller Google Play Store)
- Brugervejledning

ERGONOMISK SÆDE TIL AT HOLDE SENSORRØRET



SENSORRØR



PELVICTOOL-APP



KABEL

STRØMFORSYNING



TASKE



BRUGERVEJLEDNING PELVICTOOL HOME & SPORT

Tak, fordi du har valgt PelvicTool Home & Sport. Vi ønsker dig held og lykke og masser af sjov med at træne din bækkenbund.

INDHOLD

FORKLARING AF SYMBOLER	2
LEVERINGSOMFANG	3
INTRODUKTION	4
GENERELT DRIFTSPRINCIP	5
TILSIGTET BRUG	5
HVORDAN DET VIRKER, OG HVORDAN MAN BRUGER DET	5
INDIKATIONER	6
SIKKERHEDSINSTRUKTIONER	7
GARANTI	8
PELVICTOOL-APP	11
RENGØRING, FEJL, SPØRGSMÅL, OPBEVARING OG BORTSKAFFELSE, SERVICE OG VEDLIGEHOLDELSE	23
EU-OVERENSSTEMMELSE CE	26

INTRODUKTION

For at sikre en korrekt og vellykket betjening anbefaler vi på det kraftigste, at du læser denne brugervejledning før brug.

GENERELT DRIFTSPRINCIP

PelvicTool Home & Sport er et redskab til nem og behagelig træning af bækkenbundsmusklerne. Det giver dig indsigt i kontrollen af dine bækkenbundsmuskler samt din træningspræstation og -fremgang.

TILSIGTET BRUG

PelvicTool Home & Sport er et app-understøttet biofeedback-apparat til træning af bækkenbunden, der er designet til at behandle og lindre symptomer på bækkenbundslidelser (f.eks. efter graviditet eller fjernelse af prostata) ved at styrke og forbedre bækkenbundsmusklerne.

HVORDAN DET VIRKER, OG HVORDAN MAN BRUGER DET

PelvicTool Home & Sport fungerer ved at give målrettet **feedback-træning til bækkenbundsmusklerne**, som har til formål at forbedre **den neuromuskulære kontrol**. Det betyder, at brugerne lærer at kontrollere og træne deres bækkenbundsmuskler bevidst.

Sådan fungerer det i detaljer:

1. **Træning med feedback:** Apparatet giver feedback på bækkenbundsmusklernes aktivitet. Det hjælper brugerne med at sikre, at de udfører øvelserne korrekt, og med at overvåge deres fremskridt.
2. **Neuromuskulær kontrol:** Regelmæssig træning forbedrer evnen til bevidst at aktivere og afslappe musklerne. Det understøtter genoptræningen og styrkelsen af bækkenbundsmusklerne.
3. **Lindring af lidelser:** Problemer som inkontinens, bækkenbundssvaghed eller -dysfunktion reduceres gennem forbedret neuromuskulær kontrol.

Brugere:

PelvicTool er beregnet til

- **Personer med bækkenbundsproblemer**, som f.eks. urin- eller afføringsinkontinens.
- **Atleter**, der ønsker **at** styrke deres kerne for **at** forbedre den generelle stabilitet.
- **Kvinder efter graviditet** for at genoprette og styrke bækkenbunden.
- **Mænd**, især efter prostataoperationer, for at genvinde kontrollen over bækkenbundsmusklene.

Træning med PelvicTool kan bruges til både forebyggende og rehabiliterende formål.

INDIKATIONER

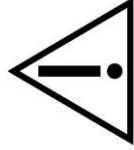
- Urininkontinens
- Fækal inkontinens
- Hypertonisk bækkenbund
- Erektile dysfunktion

BEMÆRK

- Apparatet må ikke komme i kontakt med skadet hud (f.eks. åbne sår, efter operationer).
- PelvicTool Home & Sport må ikke føres ind i nogen kropsåbning (f.eks. mund, vagina eller endetarm/anus).
- PelvicTool Home & Sport bør anvendes indendørs (f.eks. i hjemmet, i et fitnesscenter, i en fysioterapipraksis eller i en lignende facilitet).

Tekniske data og EMC-oplysninger findes i slutningen af brugervejledningen.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER



Bemærk følgende oplysninger:

1. Brugerens kropsvægt må ikke overstige 150 kg.
2. PelvicTool Home & Sport er ikke et legetøj. Hold det væk fra børn og kæledyr.
3. Bøj ikke sensorrøret, og træk ikke i midten af den turkise bløde del. Hold altid fast i de mørkegrå plastdele.
4. Vi anbefaler, at du konsulterer din læge i følgende tilfælde:
 - Hvis du ikke er sikker på, om dit helbred eller din medicinske tilstand er tilstrækkelig til at træne med PelvicTool Home & Sport, f.eks. hvis du lider af hjerteinsufficiens, har gennemgået en rygoperation eller har en meget kompleks funktionsforstyrrelse i bækkenregionen.

- Hvis du endnu ikke er blevet voksen.
 - Hvis du er eller forventer at blive behandlet af en praktiserende læge, en speciallæge eller en specialist for en dysfunktion i bækkenregionen eller deraf følgende under, f.eks. lændesmerter eller bækkeninstabilitet.
 - Hvis du oplever smerter eller ubehag som følge af træning med PelvicTool Home & Sport.
5. Brug kun det medfølgende USB-kabel. Brug af andre USB-kabler kan forværre interferensudsendelsen og interferensfølsomheden for PelvicTool Home & Sport.
 6. Stabl aldrig flere PelvicTool Home & Sport oven på hinanden.
 7. Brug ikke PelvicTool Home & Sport i nærheden af andre elektroniske apparater uden tilstrækkelig afstand til disse apparater (se tekniske data, EMC).
 8. Træn uden opladningskabel.

GARANTI

Alonea AG yder 2 års garanti (gældende fra købsdatoen) på PelvicTool Home & Sport for eventuelle fabrikationsfejl samt for materialefejl, der kan opstå ved korrekt brug af dette produkt.

INLEDENDE IDRIFTSÆTTELSE AF PELVIC TOOL HOME & SPORT OG APPEN

For at kunne træne med PelvicTool Home & Sport skal du downloade PelvicTool-appen fra Google Play Store eller Apple Store til din telefon eller tablet (se info om appen på side 8). Sørg for, at Bluetooth er slået til, og at placering er aktiveret.

Opladning

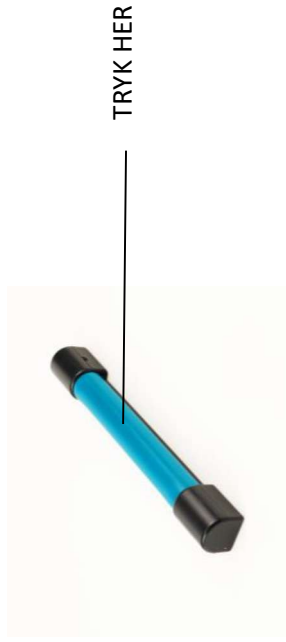
Oplad sensorrøret mindst 1 time før den første træningssession ved hjælp af den medfølgende USB-strømforsyning og USB-kabel. Et opladet batteri holder normalt i flere uger. Det betyder, at enheden sjældent skal oplades. For at øge batteriets levetid og forhindre skader skal PelvicTool oplades i 3 timer mindst hver 6. måned ved hjælp af det medfølgende USB-kabel.

Beklædning

PelvicTool Home & Sport bruges bedst med let tøj (ingen stramme jeans). Vi anbefaler et par tynde, behagelige træningsbukser.

Forbind PelvicTool med appen på smartphone eller tablet

- Når du vil træne, skal du "vække" PelvicTool ved at trykke og holde den bløde turkise del i midten af sensorrøret i 1 sekund. Ved at klemme går træningsenheden i aktiv tilstand og parres derefter med smartphone/tablet.



- Sæt sensorrøret ind i det antracitfarvede sæde. Placer PelvicTool på en hård overflade (stol, træbænk osv.), da det ellers ikke er muligt at opnå en stabil position. Den afrundede del af sædehynden med de to bløde områder til bækkenknoglerne skal være rettet bagud.



- Sid oprejst med ret og afslappet ryg og benene i en vinkel på 90° i forhold til gulvet.

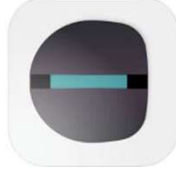


PELVICTOOL-APP

Appen gør bækkenbundstræning med PelvicTool synlig. Download "PelvicTool Home & Sport" enten i Google Play Store eller Apple Store på din smartphone eller tablet.



PelvicTool Home & Sport
Alonea AG • Health & Fitness
500+



PelvicTool Home & Sport
Alonea AG
Erneuert für iPad
Gratis

Appen suppleres og udvides flere gange om året med yderligere funktioner. Designet bliver også yderligere optimeret. Sørg derfor for, at du altid holder appen på din smartphone eller tablet opdateret.

Betydningen af symbolerne



Skærbillede = Foto af skærmen



Indstillinger = foretag individuelle justeringer



Play = start



Opdatering



Pause



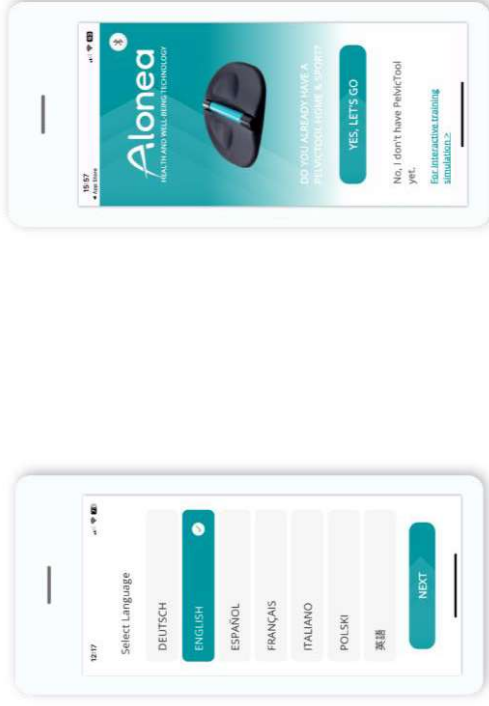
Forbindelse via Bluetooth



Batteriindikator - hvis den er rød, skal du oplade

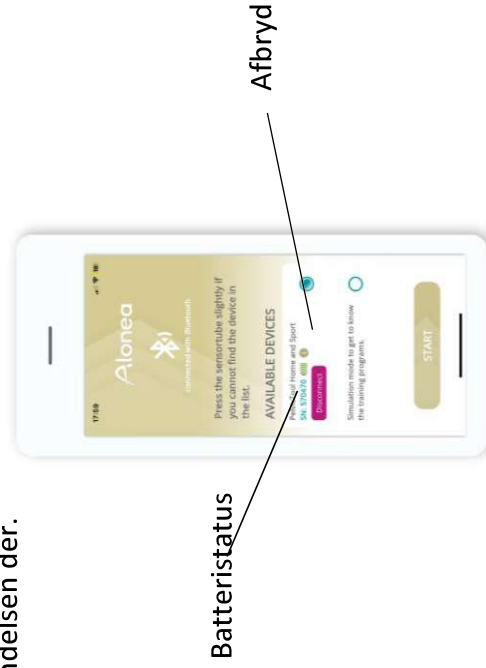
Første opstart

Når du har downloadet appen, bliver du guidet gennem startsiderne. Vælg sprog, og aktiver placering og Bluetooth. Når du har trykket på "JA, LAD OS KOMME I GANG", bliver du omdirigeret til hovedsiden.



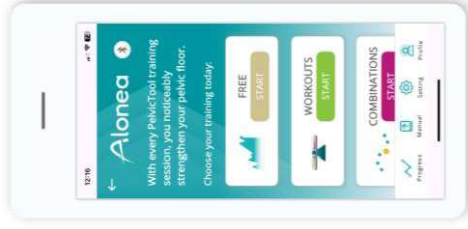
Afbryd forbindelsen

Hvis PelvicTool stadig er forbundet med en anden smartphone, skal du først afbryde forbindelsen der.



Hovedmenu

Vælg den ønskede træningssession i hovedmenuen:



TRÆNING MED DET "FRIE" MODUL

I det "frie" modul kan du træne uden nogen form for vejledning. Brug dette program til at gøre dig bekendt med, hvordan træningsapparatet fungerer, og til at øge din bevidsthed om din bækkenbund. Spænd bækkenbunden i dit eget tempo, og slap af igen efter et par sekunder.

Du kan se sammentrækningerne i dine bækkenbundsmuskler under den frie træning som grønne kurver. Træningen er ubegrænset i tid og kan afsluttes når som helst. Du kan sætte træningen på pause eller tage et screenshot (foto af skærmen) til en terapisaftale.



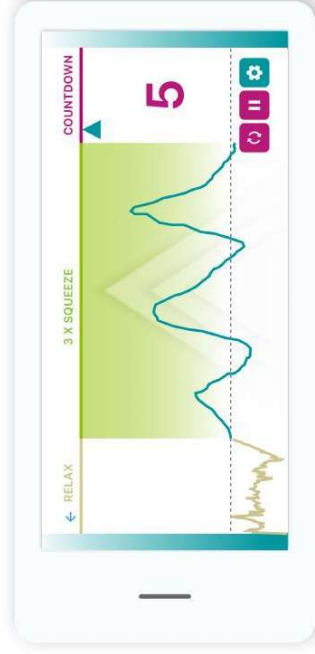
Til sidst har du mulighed for at gemme, afslutte eller afspille træningen igen.
Du kan finde evalueringen i afsnittet "Fremskridt" på startskærmen.



TRÆNING MED "TRÆNINGSSSESSIONER" OG "KOMBINATIONER"

Kalibrering

Hvis du vælger "træningssessioner" eller "Kombinationer" i hovedmenuen, vil du først blive bedt om at trække vejret roligt ind og ud. Derefter bliver du bedt om at kalibrere. Du bliver bedt om først at slappe af i bækkenbunden og derefter kortvarigt og kraftigt trække den sammen 3 gange efter hinanden. Slap derefter af i bækkenbunden igen. Tælleren (nedtælling) viser, hvor mange sekunder der går, før træningen begynder. Juster varigheden af afslapning, spænding eller nedtælling efter dine behov ved at bruge indstillingsikonet nederst til højre.



Hvad er kalibreringen til?

Kalibrering ved starten af hver træningssession bruges til at indstille dit aktuelle styrkeniveau. Hvad betyder dette? Sensorrøret reagerer hurtigt og følsomt på de mindste ændringer i spændingen. Det er vigtigt og afgørende, da kontrollen over bækkenbundsmusklene ofte endnu ikke er særlig god. Det er heller aldrig muligt at placere bagdelen og glutealspalten nøjagtigt ens på sædet under hver træningssession. Desuden varierer bækkenbundsmusklernes træningsstatus meget fra person til person. For at opnå optimal træning skal "hele systemet", dvs. træningsudstyret og personen, derfor justeres ved hjælp af måleteknologi. Det er præcis, hvad der sker med kalibreringen ved træningens start.

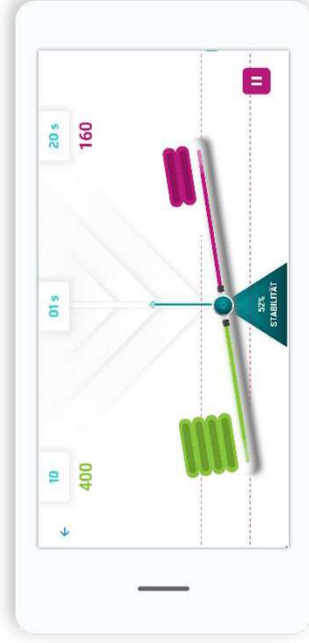
Som standard vælger programmet et område på 80 % af den kraft, der blev udøvet under kalibreringen ("maksimal kraft"). Du kan dog nemt vælge et andet kraftområde til hvert spil. Den afgørende faktor er ikke den absolutte værdi, men et område, der giver dig mulighed for at udføre træningen godt og samtidig udøve spændingen eller kraften på et niveau, der passer dig. Kramagtige spændinger bør undgås. På den anden side er det vigtigt, at bækkenbundsmusklerne virkelig er tydeligt spændte.

TRÆNING AF STABILITET, SPÆNDING, AFSLAPNING, HURTIGHED OG KOORDINATION

Træningssessionerne er en glimrende mulighed for at træne målettet på specifikke områder som stabilitet eller koordination. For hver træningssession har du mulighed for at sætte træningen på pause med stopknappen eller foretage individuelle indstillinger med indstillingsknappen (begge nederst til højre i det respektive spil).

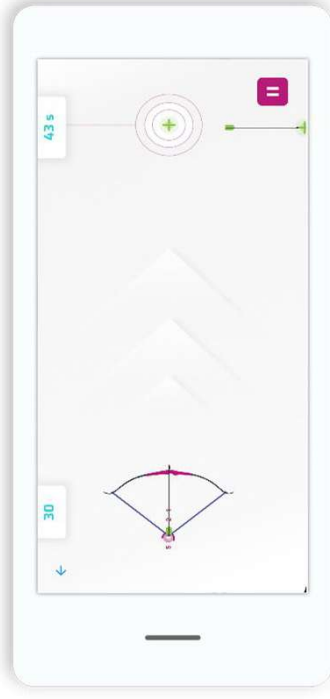
Stabilitet

Med stabilitetsspillet træner du bækkenbundens stabilitet. Du får en vægt mellem 100 og 500 på den ene side af vægten og skal balancere den ved at holde vægten jævnt på den anden side. Hold vægten i 3 sekunder, så får du den næste vægt. Spillet kører i 1 minut. Du kan sætte spillet på pause nederst til højre.



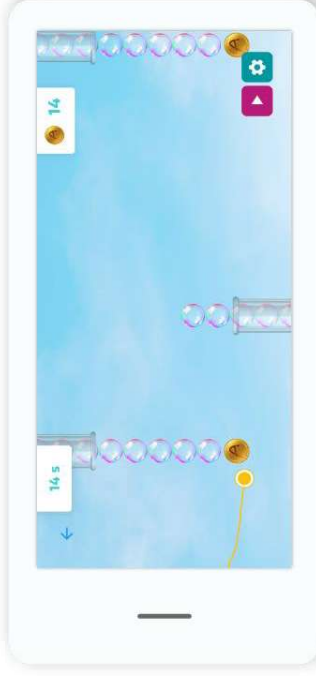
Spænding

Med pilespillet træner du spænding og afslapning af bækkenbunden. Du vil se 5 trin bag pilen. Træk pilen bagud ved at spænde bækkenbundsmusklene, indtil du når det skitserede trin. Hold spændingen, indtil den automatiske cyklus er færdig, hvilket tager ca. 3 sekunder, og slip så. Når du slipper spændingen, skyder du pilen afsted og træner afslapning af bækkenbunden.



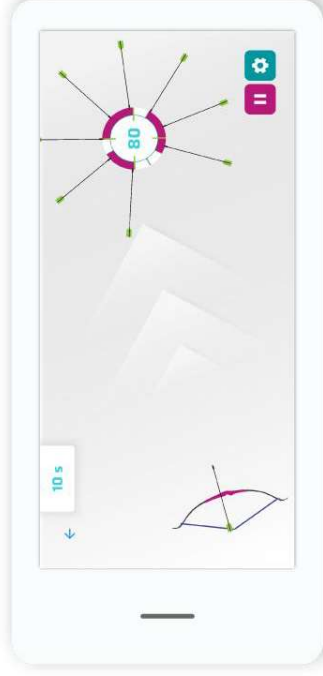
Afslapning

Afslapningsøvelsen hjælper dig med at lære at slappe helt af i bækkenbundsmusklene. Du forsøger at undgå at røre sæbeboblerne ved bevidst at spænde og derefter slappe af i bækkenbunden. Hver boble, der ikke brister uden for røret, er 1 point værd. Hver ekstra mønt, der fanges, er 5 point værd. Du kan til enhver tid justere sværhedsgraden baseret på fremskridt i indstillingerne.



Hastighed

Denne træning træner din hastighed, kontrol og koordination på samme tid. Træk buens pil bagud ved at spænde bækkenbundsmusklerne, og hold spændingen, indtil der vises et frit hvidt segment på den roterende skive i pilens retning, og giv så slip. Pilen skydes af ved at slappe af i musklerne.



Koordination

Med pendultræningen øver du dig i rytmisk og bevidst at spænde og afslappe dine bækkenbundsmuskler. Målet er at bevæge pendulet på en sådan måde, at det omslutter den lille kugle gennem målrettet spænding og afslapning. Hvis det lykkes, bliver kuglen grøn.

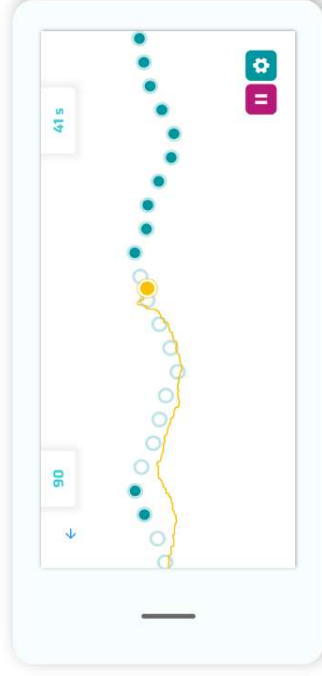


KOMBINATIONER: STANDARD OG PROFESSIONEL

Kombinationstræning bruges til at træne og forbedre flere aspekter på samme tid. Dette opnås ved at kombinere forskellige øvelser for at øge styrke, udholdenhed, koordination og fleksibilitet.

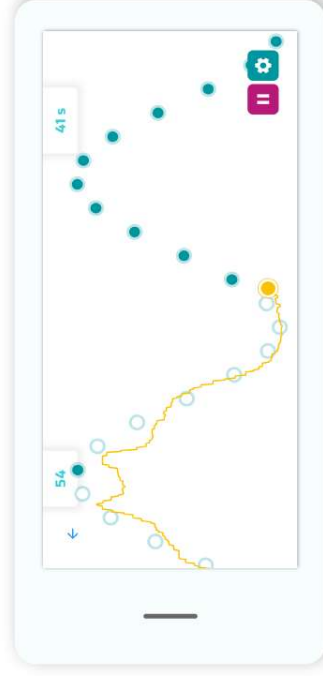
Bølger

Følg de givne blide bølger, og fang så mange turkise kugler som muligt med den gule kugle ved at spænde, slappe af og holde dine bækkenbundsmuskler.



Sinus-bølger

Følg de givne stigende og faldende bølger, og fang så mange turkise kugler som muligt med den gule kugle ved at spænde, slappe af og holde dine bækkenbundsmuskler.



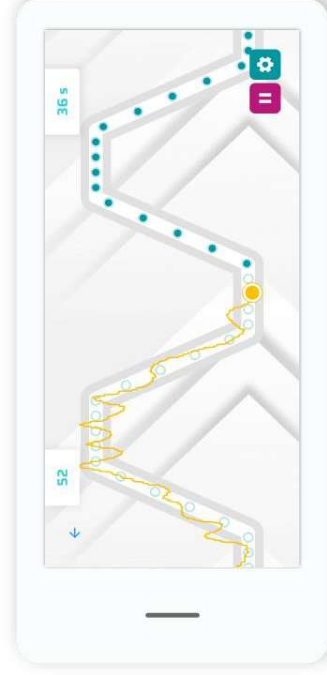
Tilfældig

Fang så mange turkise kugler som muligt med den gule kugle ved rytmisk at spænde, slappe af og holde dine bækkenbundsmuskler.



Professionel

Ud over de tre standardiserede kombinationstræningsprogrammer findes der også et "Professionel"-kombinationstræningsprogram. Programmet "Professionel" er specielt udviklet til brug i fysioterapi og giver maksimale tilpasningsmuligheder. Du kan f.eks. tilpasse træningskurverne i "Professionel"-træningsprogrammet, så træningen af spænding, afslapning og fastholdelse af bækkenbundsmusklerne passer endnu bedre til dine behov. Hvis du vil nulstille indstillingerne til appens standardværdier, skal du blot klikke på knappen "Nulstil standardindstillinger".

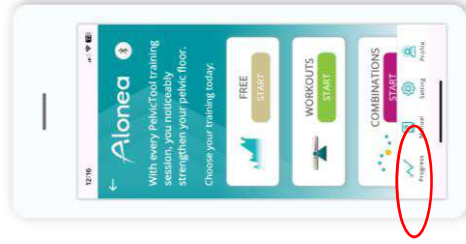


Slut

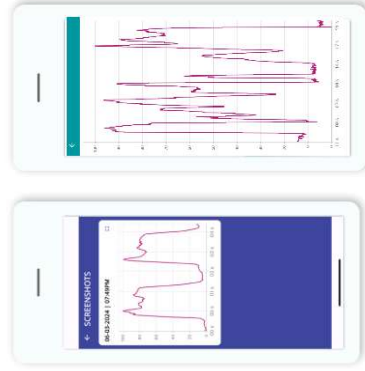
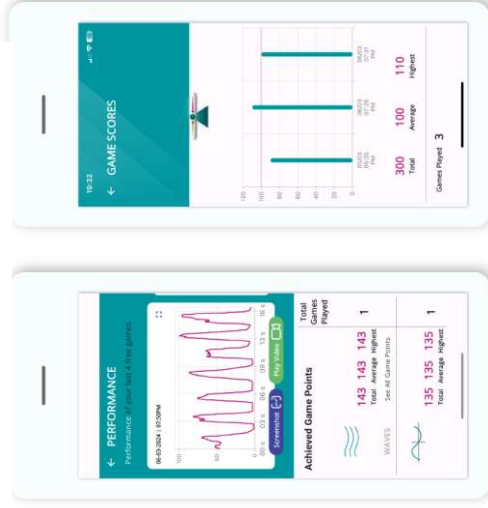
Ved afslutningen af kombinationsspillet og træningssessionerne ser du evalueringen i point. Jo højere score, jo bedre træning.



KONTROL AF FREMSKRIDT



På startskærmen under "Fremskridt" finder du alle evalueringer for de enkelte spil.



For det "fri" modul har du 2 evalueringer til rådighed:

- Det gemte skærbillede.
- Video af den sidste træning.

TRÆNINGSANBEFALING

For begyndere

Hypptighed: ca. 2-4 træningssessioner af 4-6 minutter om ugen. Hastighed, sværhedsgrad, programvarighed: lav - middel (50-100 %)

For avancerede brugere

Hypptighed: ca. 3-7 træningssessioner af 5-15 minutter om ugen. Hastighed, sværhedsgrad, programvarighed: middel - høj (100-150 %).

Dette er generelle retningslinjer. De fleste mennesker mærker efter, om de kan og vil træne hyppigere og mere intensivt, eller om de foretrækker en langsommere træningsopbygning. Veltrænede muskler tillader hyppig træning.

GRUPPETRÆNING MED PELVICTOOL

Hvis flere personer eller en gruppe ønsker at træne på samme tid, skal ovenstående procedurer gentages med mindst et minuts mellemrum. Når der er oprettet en forbindelse mellem PelvicTool og smartphone, forbliver den, indtil du slukker for Bluetooth på smartphone eller tablet eller lukker app-vinduet helt.

RENGØRING, FEJL, SPØRGSMÅL, OPBEVARING OG BORTSKAFFELSE, SERVICE OG VEDLIGEHOLDELSE

Rengøring

Da PelvicTool bruges påklædt, kommer hverken sædet eller sensorrøret i kontakt med huden. Det er derfor tilstrækkeligt at tørre sensorrøret af med en fugtig klud og lidt vand og sæbe, hvis det er nødvendigt. Hvis det kliniske

miljø kræver det, anbefaler vi at bruge kommercielle desinfektionsmidler med lidt alkohol.

Fejlvisning eller analyse

Hvis PelvicTool ikke kan oprette forbindelse til din smartphone, eller hvis forbindelsen afbrydes, vises det på din smartphone. Kontrollér, om PelvicTool er blevet aktiveret ved at klemme. Hvis smartphonen ikke opretter forbindelse til PelvicTool, skal du kontrollere, om Bluetooth og placeringsdeling er slået til, og om din mobile enhed er tilstrækkeligt opladet.

Genopladeligt batteri

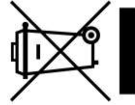
For at forlænge batteriets levetid og forebygge skader skal PelvicTool oplades mindst hver 6. måned i 3 timer ved hjælp af den medfølgende USB-strømadapter. Brug kun den medfølgende netadapter til at oplade PelvicTool. Brug ikke netadapteren til at oplade andre enheder.

Ofte stillede spørgsmål

På www.alonea.ch/faq finder du nyttige svar.



Opbevaring og bortskaffelse



Opbevar PelvicTool i et tørt miljø. Du kan bortskaffe det på et passende bortskaffelsessted for elektriske dele eller sende det tilbage til os.

Service og vedligeholdelse

Enheden er vedligeholdelsesfri.

PelvicTool Home & Sport er fremstillet i Schweiz.

Producent og distributør:



Alonea AG
Mettlenstrasse 6
CH-8472 Seuzach
Tlf. +41 52 316 25 39
info@alonea.ch www.alonea.ch

EU	REP
----	-----

Alonea GmbH
Gewerbestrasse 17
DE-78247 Hilzingen
Tlf. +49 157 584950 09

EU-OVERENSSTEMMELSE CE



TEKNISKE DATA

Stromversorgung:	Lithium-Ionen Akku (5 VDC)
(Netzgerät USB):	100 – 240 VAC 50/60 Hz 0,5 A
Interne Stromversorgung, Akku:	5 V +/- 5 %, Nennstrom < 1 mA
Maximale Gewichtsbelastung:	150 kg
Betriebstemperatur, zulässiger Bereich:	10 – 40 °C
Lagertemperatur, zulässiger Bereich:	-25 – 65 °C
Relative Luftfeuchtigkeit, zulässiger Bereich:	10 – 70 % (ohne Kondensierung)
Luftdruck, zulässiger Bereich:	700 – 1100 hPa
Zulässige Stosshöhe:	< 80 cm

ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT

Gemäss IEC 60601-1-2:2014 (Ed. 4) und ETSI EN 300 328 (BLE)

ELEKTROMAGNETISCHE EMISSION

LEITLINIEN UND HERSTELLER-ERKLÄRUNG – ELEKTROMAGNETISCHE AUSSENDUNGEN		
Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen, elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTool Home & Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.		
Störaussendungs-Messung	Übereinstimmung	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
HF Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das PelvicTool Home & Sport verwendet HF-Energie ausschliesslich zu seiner inneren Funktion. Daher ist seine HF-Aussendung sehr gering, und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden.
HF Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das PelvicTool Home & Sport ist für den Gebrauch in allen Einrichtungen einschliesslich denen im Wohnbereich und solchen geeignet, die unmittelbar an das öffentliche Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Gebäude versorgt, die zu Wohnzwecken genutzt werden.

ELEKTROMAGNETISCHE STÖRFESTIGKEIT				
Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.				
Elektromagnetische Umgebung - Anleitung				
Tragbare und mobile Funkgeräte sollten in keinem geringeren Abstand zum PelvicTool Home & Sport einschliesslich der Leitungen verwendet werden als dem empfohlenen Schutzabstand, der nach der für die Sendefrequenz zutreffenden Gleichung berechnet wird.				
Störfestigkeits- prüfung	IEC 60601 Prüfpegel	Übereinstimmungs- Pegel	Empfohlener Schutzabstand ^c	
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	±8 kV Kontaktentladung ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	±8 kV Kontaktentladung ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	Fussböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fussboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchte mindestens 30 % betragen.	
Gestrahlte HF- Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz bis 6 GHz	E1 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 80 MHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 80 MHz bis 1000 MHz	
Gestrahlte HF- Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m 1 GHz bis 6 GHz	E2 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 1 GHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 1 GHz bis 6 GHz	

Geleitete HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-6	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 150 kHz bis 80 MHz
mit P als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angaben des Senderherstellers und d als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m). ^a Die Feldstärke stationärer Funksender sollte bei allen Frequenzen gemäss einer Untersuchung vor Ort geringer als der Übereinstimmungspegel sein. ^b			
In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind  Störungen möglich.			
Note 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich. Note 2: Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst. ^aDie Feldstärke stationärer Sender, wie z.B. Basisstationen von Funktelefonen und mobilen Landfunkgeräten, Amateurfunkstationen, AM- und FM-Rundfunk- und Fernsehsender, können theoretisch nicht genau vorherbestimmt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie der elektromagnetischen Phänomene des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das PelvicTool Home & Sport benutzt wird, die obigen Übereinstimmungspegel überschreitet, sollte das PelvicTool Home & Sport beobachtet werden, um die bestimmungsgemässe Funktion nachzuweisen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Massnahmen erforderlich sein, wie z.B. eine veränderte Ausrichtung oder ein anderer Standort des PelvicTools Home & Sport. ^bIm Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke geringer als 10 V/m sein. ^cMögliche kürzere Distanzen ausserhalb der ISM-Bänder sind nicht berücksichtigt worden, um eine etwas einfachere Handhabung dieser Tabelle zu erreichen.			

EMPFOHLENE SCHUTZABSTÄNDE ZWISCHEN TRAGBAREN UND MOBILEN HF- TELEKOMMUNIKATIONSGERÄTEN UND DES PELVICTOOLS HOME & SPORT			
Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer elektromagnetischen Umgebung bestimmt, in der die HF-Störgrößen kontrolliert sind. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport kann dadurch helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Telekommunikationsgeräten (Sendern) und dem PelvicTool Home & Sport abhängig von der Ausgangsleistung des Kommunikationsgerätes, wie unten angegeben - einhält.			
Nennleistung des Senders W	Schutzabstand, abhängig von der Sendefrequenz m		
	150 kHz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	0.8 GHz bis 2.5 GHz
	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$
0,01	0.04 m	0.04 m	0.04 m
0,1	0.11 m	0.11 m	0.44 m
1	0.35 m	0.35 m	1.4 m
10	1.11 m	1.11 m	4.4 m
100	3.5 m	3.5 m	14 m
Für Sender, deren maximale Nennleistung in obiger Tabelle nicht angegeben ist, kann der empfohlene Schutzabstand d in Meter (m) unter Verwendung der Gleichung ermittelt werden, die zur jeweiligen Spalte gehört, wobei P die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angabe des Senderherstellers ist.			

- | | |
|---------|---|
| Note 1: | Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich. |
| Note 2: | Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst. |

250623GH