



Therabody

# SleepMask

Руководство

## 1. Обзор продукта

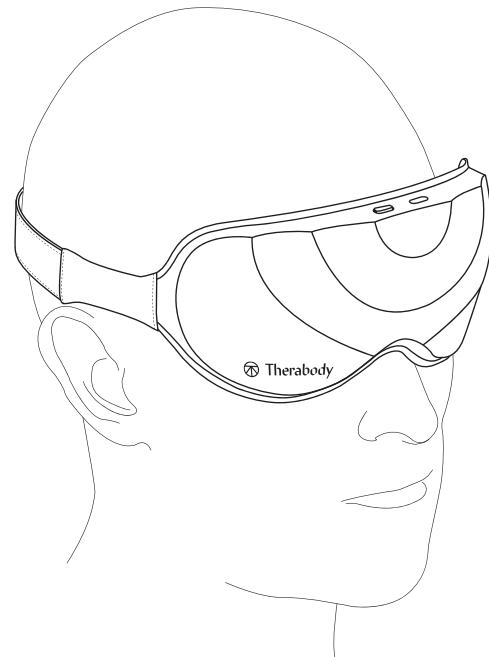
# SleepMask

Ультракомфортная маска для глаз на 100% экранирующая свет с мягкой массажной вибрацией для лучшего качества сна.

Хороший сон стал ближе с маской Therabody SleepMask. Благодаря ультраудобному дизайну со 100% экранированием света и 3 режимами мягкой массажной вибрации с регулируемыми уровнями интенсивности, устройство помогает быстрее заснуть и улучшает качество сна, чтобы вы просыпались отдохнувшими. Мягкая, дышащая ткань, дарит комфорт при любом положении в течение всей ночи, идеально повторяя любую форму лица, не оказывая давления на глаза, а регулируемый нескользящий ремешок на защемляет волосы. Кроме того, с помощью приложения Therabody вы можете получить доступ к звуковой терапии TheraMind™, обширной библиотеке музыки и аудио, в которой используются научно обоснованные методы композиции, которые идеально сочетаются с маской и помогут вам расслабиться и заснуть. Независимо от того, готовитесь ли вы к ночи, находитесь в дороге или просто решили немного вздремнуть, устройство создает идеальные условия для спокойного сна – в любое время и в любом месте.

### Предполагаемое использование

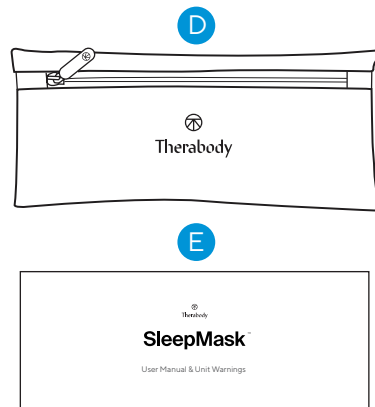
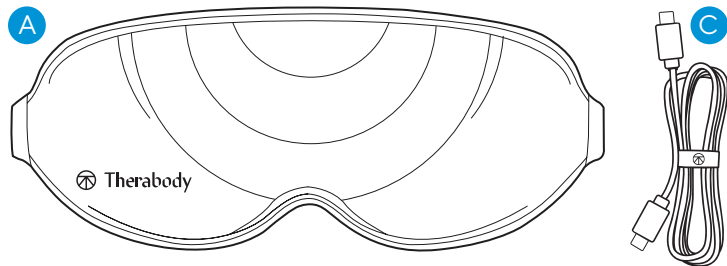
Удобная, полностью блокирующая свет конструкция устройства Therabody SleepMask и мягкие массирующие вибрационные паттерны предназначены для того, чтобы помочь вам быстрее заснуть, улучшить качество сна и уменьшить нарушения сна – чтобы вы просыпались, чувствуя себя отдохнувшим и бодрым.



## 2. Содержимое упаковки

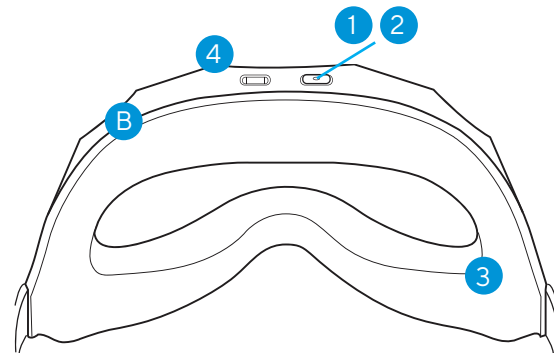
- A. Therabody SleepMask
- B. Съёмный внутренний слой (можно стирать)
- C. Кабель USB-C/USB-C
- D. Чехол
- E. Инструкция по эксплуатации

Примечание: в комплект поставки данного устройства адаптер питания не входит.  
Для эффективной работы используйте адаптер питания USB-C мощностью не менее 20 Вт. Убедитесь, что он изготовлен сертифицированным производителем и не имеет структурных повреждений.



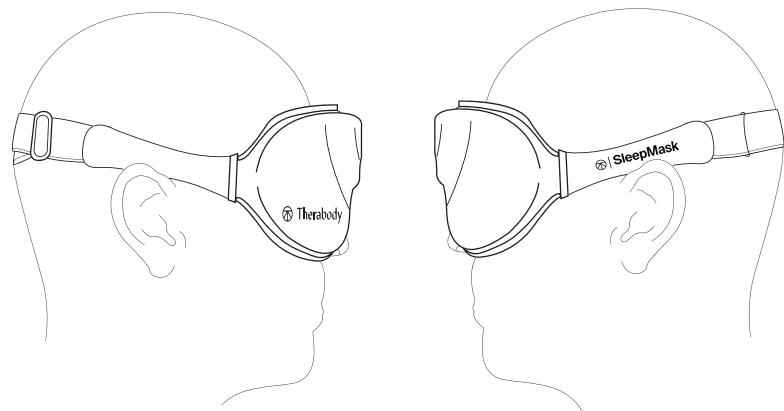
## 3. Знакомство с устройством

1. Многофункциональная кнопка включения/вибрации
2. Светодиодный индикатор заряда аккумулятора
3. Therabody SleepMask (в сборе, со съёмным внутренним слоем и внешней частью)
4. Зарядный порт USB-C



## 4. Использование устройства

1. **Очистите устройство.** Перед первым использованием необходимо очистить устройство и чехол. Внимательно следуйте инструкциям по уходу за внутренним и наружным покрытием, а также за чехлом, приведенным в разделе «Уход, чистка и зарядка устройства». Это поможет сохранить маску в хорошем состоянии.
2. **Разместите очки на лице.** После очищения устройства поместите его на чистую, сухую кожу, удобно расположив на лице и полностью покрыв глаза. Перед использованием снимите макияж, очки и контактные линзы.
3. **Отрегулируйте ремешок.** Ремешок должен находиться чуть выше ушей. Для блокирования света затяните ремешок с помощью регулирующей пряжки. Перемещение вправо укорачивает ремень, а влево — удлиняет. Устройство должно плотно прилегать к лицу, но при этом не вызывать дискомфорт.
4. **Лягте как вам удобно.** Найдите удобное положение для сна на спине, боку или животе и надежно зафиксируйте устройство.
5. **Включите устройство.** Нажмите и удерживайте multifunctional кнопку, расположенную на верхней центральной части маски. Светодиодный индикатор на кнопке горит, когда устройство включено.
6. **Выберите характер и интенсивность вибрации.** Нажимайте на ту же кнопку, чтобы переключаться между тремя режимами вибрации: Пульсация, Волна и Непрерывный. Каждый паттерн вибрации имеет два уровня интенсивности: низкий и высокий, причем первый паттерн начинается с низкой интенсивности. Нажмите кнопку еще раз, чтобы переключиться на высокую интенсивность, или продолжайте нажимать, чтобы циклически переключаться между каждым режимом вибрации и уровнем интенсивности. Благодаря функции памяти устройство запомнит последний использованный режим вибрации, чтобы при следующем включении запустился он же.
7. **Расслабьтесь и наслаждайтесь.** Полная процедура продлится 15 минут. Светодиодный индикатор погаснет через 5 секунд после начала процедуры. Уровень интенсивности будет постепенно снижаться с течением процедуры.
8. **Выключите устройство.** Устройство автоматически отключится после завершения процедуры. Нажмите кнопку в любой момент во время процедуры, чтобы выключить устройство. Светодиодный индикатор на кнопке погаснет, когда устройство выключено.
9. **Блокировка устройства.** Когда устройство не используется или транспортируется, заблокируйте его, чтобы предотвратить его случайное включение. Быстро нажмите кнопку три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Устройство завибрирует три раза при успешной блокировке. Быстро нажмите еще раз три раза, чтобы разблокировать. Устройство завибрирует три раза при успешной разблокировке.



## 5. Принцип работы устройства

### Обзор устройства

Устройство имеет три специально разработанных режима вибрации: Пульсация, Волна и Непрерывный, каждый из которых имеет два уровня интенсивности, Низкий и Высокий (всего 6). Вибрация способствует расслаблению и улучшению качества сна.

**Режим «Пульсация»** — это мягкий пульсирующий ритм, похожий на спокойное, расслабленное сердцебиение.

1. Пульсация: слабая
2. Пульсация: сильная

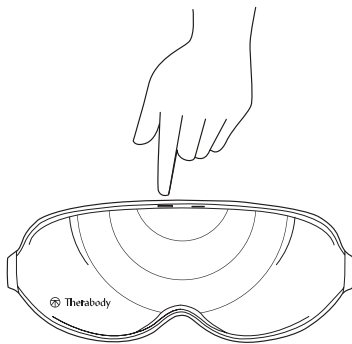
**Режим «Волна»** — это медленный подъем и спад, как мягкая раскатистая волна, а также вдох и выдох вашего дыхания.

3. Волна: слабая
4. Волна: сильная

**Режим «Непрерывный».** Мягкий, ровный ритм — вибрация в форме “белого шума”.

5. Непрерывный : слабый
6. Непрерывный : сильный

Благодаря функции памяти устройство запомнит последний использованный режим вибрации, чтобы при следующем включении запустить его же.



*Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, чтобы включить устройство. Нажимайте ту же кнопку, чтобы переключаться между режимами вибрации и уровнями интенсивности.*

## 6. Загрузите приложение Therabody

Бесплатная аудиотерапия TheraMind в приложении Therabody поможет вам спать еще крепче.

1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись для приложения и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. Войдите в систему и просмотрите большой выбор аудиозаписей TheraMind для прослушивания во время процедуры с маской SleepMask. С помощью специальных композиций, разработанных с использованием научно обоснованных методик, вы сможете быстро расслабиться и уснуть.
4. Выберите «свой» звук. Это могут быть умиротворяющие звуки природы, спокойные мелодии на фортепиано или даже медитации с голосовым сопровождением.
5. Сохраняйте свои любимые звуки, чтобы они всегда были под рукой.
6. Установите таймер сна таким образом, чтобы звук плавно затихал, когда вы засыпаете.



Отсканируйте QR-код,  
чтобы начать.



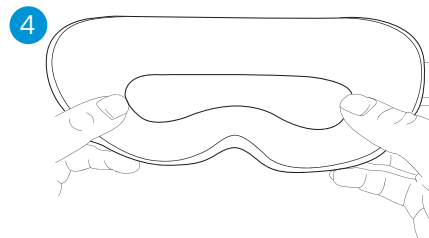
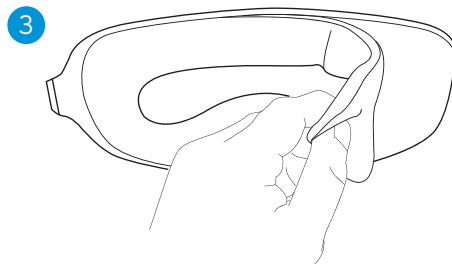
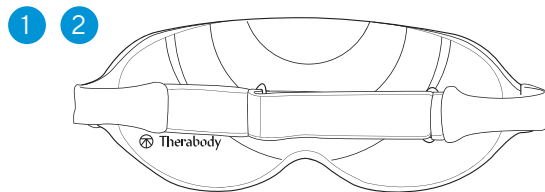
## 7. Уход, чистка и зарядка устройства

### Обслуживание устройства

Чтобы устройство продолжало работать надлежащим образом, важно выполнять следующие инструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

### Сборка и разборка устройства

1. Разместите устройство на ровной поверхности, внутренней стороной к себе.
2. Переместите эластичный ремешок на переднюю часть устройства, чтобы он не мешал.
3. Возьмитесь за один конец съемного внутреннего слоя маски для глаз и осторожно снимите его, чтобы отделить от внешней части.
4. Чтобы снова прикрепить, возьмитесь за оба конца съемной маски для глаз, чтобы прикрепить ее к передней части. В центре находится магнит, обеспечивающий правильное крепление слоев.



Сборка устройства

## Очистка устройства

Устройство и чехол следует очистить перед первым использованием. При постоянном использовании мойте не реже одного раза в неделю, как и постельное белье. Внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям по очистке, чтобы обеспечить долговечность устройства и его компонентов.

### Съемный внутренний слой + чехол

1. Аккуратно снимите внутренний слой с устройства, следуя приведенным выше инструкциям. В стиральной машине можно стирать ТОЛЬКО съемный внутренний слой.
2. Съемный внутренний слой можно стирать в стиральной машине в холодной воде с мягким моющим средством в режиме деликатной стирки.
3. После завершения цикла стирки достаньте внутренний слой из стиральной машины и разложите его до полного высыхания в прохладном и сухом месте (это может занять до 8 часов или более, в зависимости от условий). Подождите, пока внутренний слой полностью высохнет, прежде чем закреплять его обратно и использовать устройство. Не используйте машинную сушку, так как тепло может повредить ткань. НЕ отжимайте, не скручивайте и не сжимайте внутренний слой.
4. Для стирки чехла также следуйте приведенным выше инструкциям по очистке. Ручная стирка после 75 циклов использования.

### Внешняя часть

1. Внешняя часть устройства НЕ является водонепроницаемой, она НЕ подходит для ручной или машинной стирки. Не допускайте попадания любой жидкости внутрь устройства.
2. Чтобы очистить внешнюю часть, протрите ткань неабразивной тканью без ворса.
3. Слегка смочите неабразивную безворсовую ткань водой или раствором на спиртовой основе для очистки, если это необходимо. Не допускайте попадания воды на (в) кнопку включения или порт USB-C.
4. Вытирать насухо неабразивной безворсовой тканью.

\*Примечание: Для наилучшего результата мы рекомендуем заменять съемный внутренний слой ежегодно, приобретение [www.therabody.com](http://www.therabody.com)

Обозначение	Описание	Расположено
	Этот слой можно стирать в холодной воде, машинная сушка запрещена	Съемный внутренний слой + чехол
	Ручная чистка	Съемный внутренний слой + чехол
	Не подвергать химической чистке	Съемный внутренний слой + чехол
	Не сушить в стиральной машине	Съемный внутренний слой + чехол
	Не отбеливать	Съемный внутренний слой + чехол
	Не гладить	Съемный внутренний слой + чехол
	Максимальная температура стирки 20°C, обычный режим	Съемный внутренний слой + чехол
	Эту часть нельзя стирать	Внешняя часть

## Зарядка устройства

1. Устройство поддерживает USB-C и поставляется с зарядным кабелем USB-C. Перед зарядкой устройства убедитесь, что устройство выключено.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Он расположен на верхней части по центру, рядом с кнопкой включения. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Когда устройство включено и заряжается, светодиодный индикатор отображает состояние заряда аккумулятора. Чтобы проверить состояние аккумулятора на выключенном устройстве, нажмите кнопку.
  - Мигающий оранжевый цвет: Низкий заряд аккумулятора
  - Мигающий синий: Половина заряда аккумулятора
  - Мигающий зеленый цвет: Высокий заряд аккумулятора
  - Сплошной зеленый цвет: Полный заряд аккумулятора

\*\* Примечание: При использовании зарядного устройства убедитесь, что оно произведено сертифицированным производителем и не имеет каких-либо структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.



# Познакомьтесь со своей маской Therabody SleepMask

Маску для сна и чехол для переноски перед первым использованием рекомендуется вымыть. Тщательно следуйте прилагаемым инструкциям по очистке, чтобы поддерживать маску в хорошем состоянии.

## 3 УСЫПЛЯЮЩИХ РЕЖИМА ВИБРАЦИИ С РЕГУЛИРУЕМЫМИ УРОВНЯМИ ИНТЕНСИВНОСТИ



Для того, чтобы начать нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, пока не почувствуете вибрацию.

Нажимайте повторно, чтобы переключаться между 6 параметрами вибрации.



### Пульсация

Низкая и высокая

Мягкий ритм пульсации, похожий на спокойное, расслабленное сердцебиение, помогает уменьшить стресс и успокоить разум.



### Волна

Низкая и высокая

Медленный рост и снижение, как плавно накатывающаяся волна. Подсказки по дыханию – делайте вдох, когда вибрация растёт, и выдох, когда она снижается, – это поможет расслабиться и уменьшить напряжение в теле.



### Непрерывный

Низкий и высокий

Мягкий, ровный ритм – вибрация в форме “белого шума”. Это едва заметное рассеянное воздействие отвлекает, помогая очистить разум и расслабиться.



Загрузите приложение Therabody для доступа к бесплатному контенту – звуковой терапии TheraMind

В этих научно обоснованных аудиотреках используются специальные методы композиции, которые помогут вам расслабиться и заснуть.

### Встроенная память

Благодаря функции памяти ваша маска SleepMask запомнит последний использованный шаблон вибрации, автоматически выбирая его при следующем включении.

## 8. Устранение неполадок

ЧТО ПРОИСХОДИТ	СИМПТОМЫ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Устройство не включается	Светодиодный индикатор заряда аккумулятора не загорается	Нет подключения к питанию и аккумулятор разряжен	Подключите кабель USB-C (входит в комплект поставки) к устройству и подключите другой конец к зарядному устройству. Убедитесь, что устройство заряжается, проверив правильность соединения между адаптером питания, кабелем USB-C и портом USB-C на устройстве.
		Поврежден кабель USB-C	Убедитесь, что вы используете для соответствующего порта кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
		Внутренняя неисправность	Если устройство не заряжается после проверки всего вышеперечисленного, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
	Светодиод питания загорается, но устройство не работает	Нет подключения к питанию и аккумулятор разряжен	Зарядите устройство и повторите попытку Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .

ЧТО ПРОИСХОДИТ	СИМПТОМЫ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Медленная зарядка	Медленная или неполная зарядка	Проблема с адаптером или с мощностью (слишком низкая)	Убедитесь, что вы используете для соответствующего порта кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
			Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Устройство не включается	Устройство не включается, а светодиодный индикатор трижды мигает белым цветом	Устройство заблокировано	Нажмите кнопку три раза. Устройство дважды завибрирует, а светодиодный индикатор дважды загорится зеленым. Затем устройство будет разблокировано.
			Если устройство не включается, оно может быть повреждено. Убедитесь, что проверили все вышесказанное перед обращением в поддержку. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Не работает функция вибрации	Вибрация не включается даже после нажатия соответствующей кнопки	Внутренняя неисправность	Если вибрация не включается после проверки вышеизложенного, обратитесь в компанию Therabody за дополнительной помощью. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> .
Механический шум	Дребезжащий звук при включении питания	Внутренняя неисправность	Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите <a href="https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html">https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html</a> , чтобы узнать о доступных способах связи.

НЕ пытайтесь устранить неисправность, разобрав устройство, так как при этом вы лишаетесь гарантии и можете травмироваться.

**Хранение и транспортировка устройства**  
Для хранения и транспортировки устройства положите его в чехол, чтобы не повредить внутренние компоненты.

# Предупреждения и рекомендации (меры предосторожности и противопоказания)

## Общая информация

Продукция Therabody предназначена для активации естественных способностей организма к поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Портфолио высокотехнологичной продукции Therabody охватывает самые разнообразные типы терапевтического воздействия – чтобы каждый мог выбрать для себя оптимальный вариант по собственным требованиям и предпочтениям. В некоторых случаях рекомендуется изменить способ работы устройств (см. меры предосторожности), а в некоторых – определенные устройства использовать не рекомендуется (противопоказания). Перед использованием прочтите следующую информацию по технике безопасности для устройства в полном объеме.

## Важная информация по безопасности

Общие рекомендации по использованию устройства

Это устройство предназначено для людей с хорошим здоровьем. Прибор противопоказан к использованию и не должен использоваться людьми с эпилепсией, судорогами или кардиопатией в анамнезе.

Устройство не рекомендуется использовать людям с имплантированными электронными устройствами (например, кардиостимулятором), сердечной аритмией, опухолями или острыми приступами воспалительных заболеваний. Устройство не рекомендуется людям с артериосклерозом, тромбами или имплантатами в обрабатываемой области тела.

Перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом, если вы беременны и/или кормите грудью.

**При первых признаках дискомфорта немедленно прекратите использование устройства.** Это НЕ игрушка. При наличии медицинских показаний перед использованием устройства проконсультируйтесь с врачом.

## Безопасность, меры предосторожности и противопоказания

### Особые виды терапии

Эти рекомендации по мерам предосторожности и противопоказаниям основаны на консультациях с медицинскими экспертами и анализе данных исследований и актуальны на дату публикации. Для получения самой актуальной информации посетите наш сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

### Меры предосторожности:

В этих обстоятельствах требуется соблюдать осторожность, и может потребоваться внесение изменений в использование устройства. Если у вас в настоящее время есть любое из следующих состояний или есть подозрения, что оно у вас может быть, или если у вас есть какие-либо вопросы относительно вашего состояния – пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским специалистом.

- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Гипертензия (контролируемая)
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к нажиму
- Костные выступы или участки
- Умеренная периферическая нейропатия
- Перед использованием устройства рекомендуется вынуть из глаз контактные линзы
- Это устройство должно плотно прилегать, но НЕ должно каким-либо образом ограничивать циркуляцию крови.

## Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут перевешивать пользу от применения прибора. До использования проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, местное воспаление тканей, инфекции, синяки или опухоли
- Гипертензия (неконтролируемая)
- Сосудистые и артериальные заболевания, заболевания системы кровообращения, включая сгустки крови, флебиты, тромбозы и варикозное расширение вен
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Выраженная периферическая невропатия и другие причины сенсорных нарушений
- Нарушения свертываемости крови
- Заболевания соединительной ткани
- Лекарства, которые могут изменять или разжижать кровь или влиять на чувствительность
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Кардиостимулятор или ИКД
- Эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал устройства (полиэстер, спандекс, полиуретановая пена)
- Не используйте при появлении необъяснимых болей

Лимитированная гарантия и обслуживание клиентов

Для получения полной информации о гарантии, пожалуйста, посетите [www.therabody.com/warranty](http://www.therabody.com/warranty).

Дополнительная информация или сервисная поддержка

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца © 2024 Therabody, Inc. Все права защищены.

Информация о патентах на сайте [www.therabody.com/patents](http://www.therabody.com/patents)

Изготовлено и распространено компанией:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

In the Australian market, the JetBoots Prime warranty is 1 year.

For Australian Market Only: The purchase of this device is accompanied by a limited warranty. For complete details about the rights afforded to you under this warranty, visit <https://therabody.com/anz/en-au/warranty-support/>.

Импортеры:

Therabody International Limited 5th Floor, 40 Mespil Road, DO4C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited Portsoken House 155-157 Миньеритиз, Лондон, Великобритания, EC3N1LJ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВА

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ И НА САМОМ УСТРОЙСТВЕ.

При использовании устройства следует соблюдать следующие меры предосторожности:

1. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ.** Используйте только рекомендованные Therabody аксессуары и запасные части. Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если устройство и его аксессуары не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или травмы. Если устройство или его части и аксессуары не используются или не обслуживаются в соответствии с рекомендациями, изложенными в данном руководстве, это приведет к аннулированию гарантии и может привести к повреждению продукта или физической травме. Устройство предназначено для коммерческого и домашнего использования.
2. **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Устройство не предназначено для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного лица или проинструктированы им. Устройство не является игрушкой. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Проследите, чтобы дети не играли с устройством или его аксессуарами. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
3. **ЗАРЯДКА.** Если ваше устройство не включается или индикатор аккумулятора показывает низкий уровень заряда, зарядите его перед первым использованием. Зарядите аккумулятор с помощью кабеля USB-C (входит в комплект). При использовании зарядного кабеля (входит в комплект) убедитесь, что его разъем USB-C полностью вставлен в совместимый адаптер питания, прежде чем подключать адаптер к розетке. Вы также можете заряжать аккумулятор с помощью кабелей USB-C сторонних производителей, соответствующих нормам страны, а также международным и региональным стандартам безопасности. Адаптеры некоторых производителей могут не соответствовать действующим стандартам безопасности, и зарядка с помощью таких адаптеров может привести к смерти или травмам. Не пытайтесь вставить кабель в разъем с усилием. Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в шесть месяцев, чтобы предотвратить повреждение устройства и аккумулятора. Отключайте адаптер питания и зарядный кабель, когда они не используются.
4. **НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ.** Не оставляйте устройство подключенным к адаптеру питания более чем на один час после полной зарядки аккумулятора. Аккумулятор имеет систему защиты, чтобы избежать риска перезарядки. С течением времени перезарядка может сократить его срок службы.

5. **МЕСТА ДЛЯ ЗАРЯДКИ.** Перед зарядкой убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора не горит. Вставьте кабель USB-C в порт (за кнопкой включения/выключения), чтобы зарядить устройство. Не используйте устройство во время зарядки. Избегайте контакта с кожей, когда кабель USB-C подключен к источнику питания, так как это может вызвать дискомфорт или травму. Не спите на разъеме USB-C и не садитесь на него. Устройство следует заряжать в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте устройство на открытом воздухе, в ванной комнате или в пределах 3,1 метра от ванны или бассейна. Не используйте устройство или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте устройство или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразные пары, пыль, мука, металлические порошки или легковоспламеняющиеся материалы). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
6. **ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА ОТ СЕТИ.** Тяните за вилку, а не за шнур, чтобы снизить риск повреждения электрических контактов и кабеля. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Держите шнур вдали от источников тепла, масла и острых краев. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Не прикасайтесь к устройству, зарядному устройству или разъемам мокрыми руками. Всегда отключайте этот прибор от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали иным повреждениям или нагрузкам. Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, переехали или каким-либо образом повредили. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором.
7. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ.** Отрегулируйте ремешок так, чтобы устройство удобно располагалось на голове. Устройство должно хорошо прилегать к вискам и удобно сидеть на переносице. Регулируйте ремешки только когда устройство выключено. Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения, чтобы выключить устройство. Убедитесь, что индикатор аккумулятора не горит. Прекратите использование устройства, если почувствуете какой-либо дискомфорт. Нанесите устройство на чистую сухую кожу. Снимайте макияж перед использованием устройства. Некоторые люди могут испытывать реакцию на определенные материалы, используемые в носимых устройствах, которые могут находиться в длительном контакте с кожей. Это может быть связано с аллергией, факторами окружающей среды, длительным воздействием раздражителей, таких как пот или другими причинами. Есть вероятность появления раздражения от любого носимого устройства, если у вас аллергия или другая чувствительность. Если вам известно о наличии у вас чувствительности, будьте особенно осторожны при использовании устройства и аксессуаров. Если вы испытываете покраснение, отек, зуд или любое другое раздражение или дискомфорт на коже вокруг или под устройством, снимите устройство и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить использование. Продолжение использования, даже после исчезновения симптомов, может привести к возобновлению или усилению раздражения.
8. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Чрезмерный нагрев может привести к возгоранию, поражению электрическим током или травмам.

9. **УХОДИ И ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА.** Перед использованием устройства снимите очки. Желательно также вынуть контактные линзы. С устройством следует обращаться осторожно. В нем содержатся электронные компоненты, которые могут повредиться при падении, возгорании, прокалывании или сдавливании. Не разбирайте и не пытайтесь самостоятельно ремонтировать устройство. При разборке можно повредить устройство, нарушить его водонепроницаемость или получить травму. При повреждении устройства или возникновении неисправностей обратитесь в службу поддержки клиентов Therabody. Если устройство, аккумуляторы или зарядное устройство разбирались или если с них были сняты какие-либо детали, гарантия считается недействительной. Запрещается использовать поврежденное устройство, так как это может привести к травме. Не допускайте попадания пыли или песка. Не протыкайте и не допускайте повреждения устройства. Прокол устройства может привести к неправильной работе.
10. **ИНСТРУКЦИИ ПО ОЧИСТКЕ.** Внешняя часть с электронными компонентами НЕ является водонепроницаемой или НЕ подходит для машинной стирки. Очистите внешнюю часть, эластичный ремешок и боковую ткань безворсовой влажной тканью, чтобы удалить пятна, грязь, макияж, чернила, кислоты или кислую пищу. Не используйте ткань, смоченную в воде, для очистки устройства. В стиральной машине можно стирать только внутренний слой устройства. Осторожно снимите внутренний слой с устройства и поместите ТОЛЬКО внутренний слой в стиральную машину. Постирайте внутренний слой в стиральной машине в холодном режиме с мягким моющим средством, используя деликатный цикл стирки. После завершения цикла стирки достаньте внутренний слой из стиральной машины и разложите его до полного высыхания (это может занять до 8 часов или более в зависимости от условий). НЕ используйте машинную сушку внутреннего слоя, так как тепло может повредить ткань. Подождите, пока устройство полностью высохнет, прежде чем устанавливать его обратно. НЕ отжимайте, не скручивайте и не сжимайте внутренний слой. Хорошо очищенное устройство не должно иметь видимых следов загрязнений или влаги.
11. **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ.** Хранить в сухом прохладном месте. Заряжайте устройство только при температуре окружающей среды от 10°C до 40°C. Не храните устройство или зарядный кабель USB-C там, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами, в автомобиле или в гараже в летнее время.
12. **УТИЛИЗАЦИЯ УСТРОЙСТВА.** Это устройство содержит литий-ионный аккумулятор, который необходимо правильно утилизировать. Перед утилизацией изучите местные законы и требования, касающиеся утилизации литий-ионных батарей. Предпочтительным методом утилизации является переработка всего устройства.

### **Sleep Mask**

Требования IEC 60601-1 и IEC 60601-11 (предупреждение) ---- для медицинского оборудования в США, CA  
Это устройство относится к оборудованию класса III, тип BF. Соответствует стандартам медицинской электробезопасности (IEC 60601-1).

Устройство также соответствует стандарту электромагнитной совместимости (IEC 60601-1-2).






Устройство протестировано и признано соответствующим ограничениям по электромагнитной совместимости (ЭМС) для медицинских устройств в соответствии с IEC 60601-1-2: 2014. Ограничения предназначены для обеспечения надлежащей защиты от вредных помех в обычных медицинских устройствах.

1\* **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** не допускайте использования данного оборудования рядом с другим оборудованием, так как это может привести к неправильной работе. В противном случае следите за тем, чтобы это и другое оборудование функционировали в нормальном режиме.

2\* **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** использование аксессуаров, датчиков и кабелей, отличных от указанных или поставляемых производителем данного оборудования, может привести к увеличению электромагнитного излучения или снижению электромагнитной устойчивости данного устройства и к его неправильной работе.

3\* **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Портативное оборудование радиочастотной связи (в том числе периферийные устройства, например, антенные кабели и внешние антенны) следует использовать на расстоянии не менее 30 см от любого элемента оборудования, включая кабели, указанные производителем. В противном случае это может привести к ухудшению работы оборудования.

Обозначение	Описание	Расположено
	Не подвергать химической чистке	Съемный внутренний слой + чехол
	Не сушить в стиральной машине	Съемный внутренний слой + чехол
	Не отбеливать	Съемный внутренний слой + чехол
	Не гладить	Съемный внутренний слой + чехол
IP 22	Степень защиты от попадания воды	На табличке с тех. данными
	Перед использованием прочтите инструкцию	На табличке с тех. данными
	Уровень защиты: рабочая часть типа BF	На табличке с тех. данными
	Therabody, Inc. 1640 S. Sepulveda Blvd. Suite 300 Los Angeles, CA 90025	На табличке с тех. данными

Обозначение	Описание	Расположено
	Уникальная идентификация устройства (UDI)	Упаковка
	Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному дистрибьютору.	На табличке с тех. данными
	Знак UKCA для Великобритании	На этикетке одежды
	IC (Канада)	На этикетке одежды
	RCM	На этикетке одежды



## РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест	Соответствие	Электромагнитная среда - указания
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Sleep Mask использует радиочастотную энергию только для внутреннего функционала. Поэтому его радиочастотные излучения незначительны и вряд ли создадут какие-либо помехи для близлежащего электронного оборудования.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	Sleep Mask подходит для использования во всех учреждениях, включая жилые помещения и те, которые напрямую подключены к общественной низковольтной сети электроснабжения для жилых помещений.
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Неприменимо	
Мерцающие излучения при колебаниях напряжения IEC 61000-3-3	Неприменимо	


# РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – ДЛЯ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест на устойчивость	Тестовый уровень IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда - рекомендации
Электростатический разряд (ESD) разряд (ESD)	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе	Полы должны быть деревянными, бетонными или керамическими плитами. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность воздуха должна быть не менее 30 %.
Электростатический скачок IEC 61000-4-4	± 2 кВ для мощности линии снабжения ± 1 кВ для линии входа/выхода	Н/П	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
Выброс IEC 61000-4-5	± 1 кВ дифференциальный режим ± 2 кВ общий режим	Н/П	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
Скачки напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 цикл g) При 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315° 0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0° 0 % UT; 250/300 цикл	Н/П	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды. Если пользователю Sleep Mask требуется непрерывная работа во время перебоев в электросети, рекомендуется подключать Sleep Mask к источнику бесперебойного питания или аккумулятору.
Частота сети (50/60 Гц) магнитное поле IEC 61000-4-8	30 А/м	30 А/м	Магнитные поля промышленной частоты должны соответствовать уровням, характерным для обычной коммерческой или домашней обстановки.

# РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Устройство Sleep Mask предназначено для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Заказчик или пользователь Sleep Mask должен убедиться в том, что устройство используется именно в таких условиях.

Тест на устойчивость	Тестовый уровень IEC 60601	Уровень соответствия	Электромагнитная среда - рекомендации
Проводимый RF IEC 61000-4-6	3 (среднеквадратическое напряжение) от 150 кГц до 80 МГц 6 В в ISM и любительских радиодиапазонах от 0,15 МГц до 80 МГц	Н/П	<p>Переносное и мобильное оборудование RF связи следует использовать не ближе любой части Sleep Mask (включая кабели), чем рекомендуемое расстояние удаления, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика. Рекомендуемое расстояние между передатчиками,</p> $d = \left[ \frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[ \frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
Излучаемые RF IEC 61000-4-3	10 В/м От 80 МГц до 2,7 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	10 В/м От 80 МГц до 2,7 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	$d = \left[ \frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz} \quad d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.7 \text{ GHz}$ <p>где р — максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика, а d — рекомендуемое расстояние между передатчиками в метрах (м). Напряженность поля от неподвижных RF передатчиков, определяемая с помощью электромагнитного обследования объекта, должна быть меньше уровня податливости в каждом диапазоне частот. Вблизи оборудования, обозначенного следующим символом, , могут возникать помехи:</p>

**ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот.**

**ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.**

**a** ISM (промышленные, научные и медицинские) диапазоны от 150 кГц до 80 МГц: 6,765 МГц – 6,795 МГц; 13,553 МГц – 13,567 МГц; 26,957 МГц – 27,283 МГц; и 40,66 МГц – 40,70 МГц.

Радиолюбительские диапазоны от 0,15 МГц до 80 МГц: 1,8 МГц – 2,0 МГц, 3,5 МГц – 4,0 МГц, 5,3 МГц – 5,4 МГц, 7 МГц – 7,3 МГц, 10,1 МГц – 10,15 МГц, 14 МГц – 14,2 МГц, 18,07 МГц – 18,17 МГц, 21,0 МГц – 21,4 МГц, 24,89 МГц – 24,99 МГц, 28,0 МГц – 29,7 МГц и 50,0 МГц – 54,0 МГц.

**b** Напряженность поля стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и сухопутных подвижных радиостанций, любительского радио, AM- и FM-радиовещания и телевизионного вещания, не может быть предсказана теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки из-за стационарных RF передатчиков следует рассмотреть возможность электромагнитного обследования объекта. Если измеренная напряженность поля в месте, в котором используется Sleep Mask, превышает применимый уровень соответствия радиочастот, указанный выше, следует наблюдать за Sleep Mask для контроля нормальной работы. Если наблюдается ненормальная производительность, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение Sleep Mask.

**c** В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ ПОРТАТИВНЫМ И МОБИЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ РАДИОЧАСТОТНОЙ СВЯЗИ И ОБОРУДОВАНИЕМ ИЛИ СИСТЕМОЙ – ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Sleep Mask предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые RF возмущения находятся под контролем. Заказчик или пользователь Sleep Mask может способствовать предотвращению электромагнитных помех, поддерживая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием RF связи (передатчиками) и Sleep Mask, как рекомендовано ниже, в соответствии с максимальной выходной мощностью коммуникационного оборудования.

	Расстояние в зависимости от частоты передатчика м			
Номинальная максимальная мощность передатчика Вт	от 150 кГц до 80 МГц за пределами ISM и любительских радиодиапазонов $d = [\frac{3.5}{V_1}] \sqrt{P}$	от 150 кГц до 80 МГц в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов $d = [\frac{12}{V_2}] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = [\frac{3.5}{E_1}] \sqrt{P}$	от 800 МГц до 2,7 ГГц $d = [\frac{7}{E_1}] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Для передатчиков с максимальной выходной мощностью, не указанной выше, рекомендуемое расстояние между передатчиками d в метрах (м) может быть рассчитано с помощью уравнения, примененного к частоте передатчика, где P — максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика. ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется разделяющее расстояние для более высокочастотного диапазона. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На распространение ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.



# Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for every *body*.



@Therabody