

NEDVES VAGY SEMMILYEN ÉRZET: és sűrű, fehéres, nem áttetsző, krémes, csomós, sárgás, ragadós, tejszerű, nem nyúlós ► **JELÖLÉS: s NEDVES VAGY SEMMILYEN ÉRZET:** és áttetsző, teljesen áttetsző, mint a nyers tojásfehérje (áttetsző, fehéres csíkokkal), nyúlós, széthúzható, folyékony, annyira híg, mintha víz lenne, esetleg pirosas, vöröses-barnás, sárgás-pirosas ► **JELÖLÉS: S+ NEDVES, SÍKOS, CSÚSZÓS, OLAJSZERŰ, SIMA:** és/vagy áttetsző, teljesen áttetsző, mint a nyers tojásfehérje (áttetsző, fehéres csíkokkal), nyúlós, széthúzható, folyékony, annyira híg, mintha víz lenne, esetleg pirosas, vörösesbarnás, sárgás-pirosas ► **JELÖLÉS: S+**

A méhnyaknyák mintázata minden nőnél egyedi – vannak olyanok, akik nagyon száraz érzettel kezdik a ciklusukat, és a termékeny szakaszban is csak a sűrű állagot éri el a méhnyaknyákuk, míg mások egyértelműen folyósabb, vizesebb nyákat tapasztalnak az ovulációjuk környékén. Minden esetben azonban észlelhető egyfajta „fejlődés”, felépülés a nyákban, egyértelmű csúcsponttal, ami aztán szépen fokozatosan alábbhagy. A méhnyaknyák vizsgálatát mindjárt reggel elvégezheted, a trackle eltávolítását követően. Figyelj arra, hogy mit érzel, mit látsz. Megfigyeléseidet jegyezd le közvetlenül a trackle alkalmazásba. Ezután ellenőrizheted aktuális termékenységi állapotodat a trackle alkalmazás türkiz oldalán. Mivel a méhnyaknyákod a nap folyamán változhat, fontos, hogy naponta többször is megfigyeld. Tippünk: Minden WC-használat előtt a tiszta ujjaddal vagy egy darab papírtörülővel töröld le a hüvelybemenetet, és ellenőrizd a méhnyaknyákot. Amennyiben a nap folyamán később jobb minőségű méhnyaknyákat tapasztalsz, helyesbítsd az alkalmazásban a bejegyzést, majd ellenőrizd ismét a termékenységi állapotot.

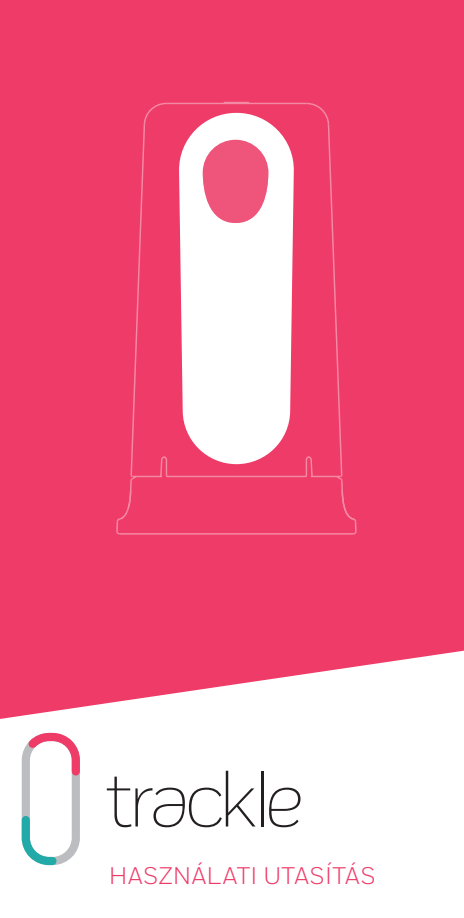
A MÉHNYAK POZÍCIÓJA ÉS KEMÉNYSÉGE
A termékeny szakasz közeledtével a méhnyak helyzete változik: ilyenkor magasabban helyezkedik el, és sokkal puhább, mint a ciklus legelején. Ezért a méhnyaknyák megfigyelése mellett a méhnyak pozícióját is érdemes ellenőrizni. Ehhez egyszerűen tapintsd ki a méhnyakat az ujjaddal. Előfordulhat, hogy egy tampon felhelyezéséhez képest a méhnyakadat sokkal lejjebb találod meg, így hasznos lehet guggoló helyzetben próbálkozni az önvizsgálattal. A trackle alkalmazás a ciklus meghatározásához csak a mért hőmérsékleteket és a méhnyaknyák adatait használja.

ZAVARÓ TÉNYEZŐK
Zavaró tényezők olyan körülmények lehetnek, melyek befolyásolhatják az alap-testhőmérsékletet, anélkül hogy ovulációra kerülne sor. A „megzavart” hőmérsékleti értéket arról ismerheted fel, hogy a hőmérsékleted egy-két napra hirtelen megemelkedik, majd újra lecsökken. Ha az alap-testhőmérséklet váratlanul magas, és ezt az értéket okozhatta egy, az alkalmazásban megadott zavaró tényező, akkor jelöld a megfelelő zavart ennél a napnál. A hibásnak jelölt alap-hőmérséklet értékét így a rendszer nem használja majd fel. Azonban: Nem mindegyik zavaró tényező módosítja feltétlenül a hőmérsékletedet: Ha nem lehet megállapítani, hogy valami hatást gyakorolt a mért értékekre, ne rögzíts hibaokot a trackle alkalmazásban.

HA BABÁT TERVEZEL
Ha babát szeretnél, a fogantatás a legnagyobb valószínűséggel az ovulációt megelőző két napban történhet meg. Azonban mivel az ovuláció nagy biztonsággal csak azután állapítható meg, hogy lezajlott, az ovulációt néhány ciklus során érdemes

megfigyelni. Az alkalmazásban a lila oldalon (naptár-nézet) látható előrejelzések, a korábban meghatározott ovulációk alapján segítenek megbecsülni, hogy mikor kerülhet sor a következő ovulációra.

HA VÉDEKEZNI SZERETNÉL
a trackle minden egyes nap elteltével, minden egyes általad rögzített adattal és mért hőmérséklettel újraszámítja az aktuális termékenységi állapotodat. Ezért optimális esetben közvetlenül szexuális együttlét előtt legyen minden hőmérsékleti érték és méhnyaknyák-megfigyelés rögzítve, és ellenőrizd az állapotkijelző képernyőn (türkiz oldal) a termékenységi állapotodat. Csak abban az esetben folytathatsz védekezés nélkül és teherbeesés kockázata nélkül szexuális együttlétet, amennyiben ott „A mai napon nem vagy termékeny” feliratot olvasod. Ha ott „A mai napon termékeny vagy” feliratot olvasod, használj fogamzásgátló eszközt, pl. óvszert vagy pesszáriumot, vagy kerüld a szexuális együttlétet. A trackle nem egy ciklust befolyásoló fogamzásgátló eszköz. A trackle segít meghatározni az egyéni ciklus fázisait, ezáltal behatárolni a termékeny és terméketlen napokat a ciklus során. Amennyiben szeretnéd elkerülni a fogantatást, a termékenynek értékelt napokon nem szabad előváladéknak vagy spermiumnak a hüvelybe jutnia. A termékeny időszakban használj választásod szerinti fogamzásgátló eszközt. A fogamzásgátlás hatékonysága az általad használt fogamzásgátló eszköztől/módszertől függ. A legbiztonságosabb védekezési mód az, ha a termékeny napokon nem történik hüvelyi együttlét. A trackle nem határozza meg 100%-os biztonsággal a terméketlen napokat. Mint minden egyéb módszernél, itt is megvan a kockázata a teherbeesésnek védekezés nélküli együttlét során. Nem kívánt teherbe esés esetén fordulj orvosodhoz.



ÚTMUTATÓ A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ

- A trackle szenzor otthoni használatra készült.
- A trackle szenzort a hatályos szabályozások előírásaival összhangban gyártják és tesztelik. Ezáltal megfelel a gyártó egészségügyi kockázatok elkerülésével kapcsolatos követelményeinek is.
- A trackle használata nem nyújt védelmet a szexuális úton terjedő betegségek ellen. Kérjük, körültekintően védekezz a kereskedelemben kapható eszközökkel.
- **FIGYELEM: HA HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÓ ESZKÖZT, FOGAMZÁSGÁTLÓ TABLETTÁT HASZNÁLSZ, A TRACKLE NEM ALKALMAS A SZÁMODRA, MIVEL EZEK A KÉSZÍTMÉNYEK ELYNÖVMJÁK A TERMÉSZETES OVULÁCIÓT. HA NINCΣ OVULÁCIÓ – NINCΣ TESTHŐMÉRSÉKLET-EMELKEDÉS – ÍGY ÉRTÉKELHETŐ TRACKLE-EREDMÉNYEID SEM LESZNEK.**
- **A HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÁS ABBAHAGYÁSÁ ÉS SZULÉS UTÁN MEG KELL VÁRNOĐ AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉST, MIELŐTT A TRACKLE-T HASZNÁLNI KEZDENÉĐ.**
- A szenzor akár napokig is a hüvelyben maradhat (ez nem jár egészségügyi kockázattal), azonban javasolt csak éjszaka használni, majd reggel eltávolítani.
- Mielőtt a szenzort a hüvelyedbe helyeznéđ, győzőđ meg róla, hogy a külső borítás ép és tiszta-e. Csak abban az esetben használd, ha tiszta és sérülésmentes.
- Amennyiben fájdalmat tapasztalsz a szenzor viselése közben, távolítsd el, és konzultálj a nőgyógyászzoddal.
- A trackle szenzort kizárólag a hüvelyedben használd, a sérülések elkerülésének érdekében ne

- használd más testnyílásokban. A szenzor felhelyezéséhez és eltávolításához ne használj semmilyen egyéb eszközt.
- A szenzort tartsd távol hegyes vagy éles tárgyaktól.
- A szenzort nem szabad erős fizikai behatásnak vagy magas nyomásnak kitenni. Egy egyszerű leejtés nem jelenthet gondot, de amennyiben bizonytalan vagy az eszköz sértetlenségében, inkább mellőzd a használatát, és fordulj hozzánk segítségért.
- Semmilyen körülmények között ne módosíts a szenzoron, különben a biztonságos működése többé nem garantált.
- A trackle kizárólag az európai piacra rendelkezik tanúsítvánnyal, és csak az európai időzónákban szabad használni. Amennyiben másik időzónában tartózkodsz, egyéb fogamzásgátlást kell alkalmaznod.
- A szenzor tisztításához ne használj agresszív hatású tisztító-, fertőtlenítő- vagy súrolószert. Elegendő rendszeresen szappannal és langyos vízzel tisztítani, így a felület anyaga sem sérül meg.
- A szenzort nem szabad mikrohullámú sütőben vagy mosogatógépben tisztítani, fertőtleníteni. Nem szabad forralni, sem fagyasztani.
- A szenzort használaton kívül a dobozában tárold, ami megvédi a portól és fénytől (pl. közvetlen napsütéstől). Ha a szenzor összepiszkolódik, használat előtt tiszta vízzel mosd le. A közvetlen napsugárzás árthat a szenzor külső borításának.
- Ügyelj rá, hogy a szenzorhoz kártevők, háziállatok vagy gyerekek ne férjenek hozzá.
- A szenzort csak egy személy használhatja. Több felhasználó esetén az adatok értékelhetetlenné válnak, valamint ebben az esetben a fertőzésveszély is megnő.

- Használt szenzort nem szabad másnak használatra továbbadni. A trackle szenzort csak közvetlenül a trackle-től vagy üzletben szerezd be. Ha egyéb helyről szereznél be trackle szenzort, kérd, hogy küldjék el előre a gyári számát, majd a gyári számmal keress meg minket az info@trackle.de címen. Mi ellenőrizzük, hogy a szenzor tényleg teljesen új-e.
- A szenzort -10°C és +60°C között, naptól védett, száraz helyen tárold. Kerüld az olyan helyen való tárolást, ahol az állandó hőmérséklet a lehetséges emberi testhőmérséklet intervallumába esik (35°C – 42°C). Amikor nem használođ, tárold a szenzort a dobozában, nehogy véletlenül olyan hőmérsékleteket rögzítsen, amelyeket nem a szervezetedben mért. Ha a szenzor ennek ellenére mégis rögzít nem a szervezetedben mért értékeket, és ebből alap-testhőmérsékletet számít, ezt az értéket jelöld az alkalmazásban hibásként.
- Szexuális együttlét előtt a szenzort távolítsd el a hüvelyedből.
- Amennyiben több különböző szenzort használsz egymás közvetlen közelében, győzőđ meg róla, hogy az eszközök nem befolyásolják egymás működését.
- A szenzort nagyfrekvenciájú kommunikációs eszközöktől legalább 30 cm-es távolságban szükséges használni. Amennyiben mégis ilyen eszköz közvetlen közelében használođ, győzőđ meg róla, hogy a szenzor megfelelően működik (pl. az adattovábbítás során).
- A trackle szenzor használatához egy 5,0 vagy annál magasabb verziójú Android okostelefonra vagy egy iOS 10 vagy annál újabb iPhone-ra van szükség.

Amikor a szenzor eléri élettartama végét, egyértelműen jelzi a megfelelő LED-kóddal (lásd lenti táblázat), majd automatikusan kikapcsol. Az automatikus kikapcsolásig azonban helyesen működik és méri a hőmérsékletet, így nem kell attól tartani, hogy a működése alatt pontatlan vagy megbízhatatlan eredményt mutat. Hiba esetén a szenzor nem továbbít adatokat.

ELLENJAVALLAT
Amennyiben látható sérülés van a szenzoron, nem szabad használni. Ha fogamzásgátló tablettát vagy más hormonális fogamzásgátlót használsz, ha ciklusod rendellenesen változik, vagy a ciklusodat egyéb módon befolyásolja valamilyen hormonális készítmény, nem használható a trackle szenzorrendszer. Ne viseld a szenzort, ha akut vagy krónikus hüvelyfertőzésed, vagy gombás hüvelyfertőzésed van. A szenzort csak a betegségből való teljes gyógyulás és megfelelő tisztítás után használd újra (a „Higiénia és javasolt tisztítás” című fejezetben leírtak szerint). Ne használd a trackle szenzort, ha a hüvely nyálkahártyája súlyosan megsérült. Csak akkor használd újra a szenzorrendszert, ha a hüvelyed nyálkahártyája teljesen regenerálódott. Biztonsági kapun való áthaladáskor (pl. repülőtéren) nem szabad viselni a szenzort. MRI, CT, PET vagy radiológiai vizsgálatok előtt a szenzort el kell távolítani. Ha a trackle szenzorod az alábbiak közül valamelyik súlyos esetet váltja ki, azt jelentened kell nekünk és a lakóhelyed szerinti uniós tagállam illetékes hatóságának:

- egészségi állapot súlyos romlása
- életveszélyes betegség vagy egészségi állapot
- valamely testi funkció maradánođ károsodása vagy maradánođ testi sérülés

GYÁRTÓ
trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7
53111 Bonn · Németország
Telefonszám: +49 228 5341 4011
www.trackle.de
E-mail info@trackle.de

Státusz: 2022. október, Verzió: 22.00

JELMAGYARÁZAT A CSOMAGOLÁSON ÉS A TÁROLÓDOBOZ ALJÁN TALÁLHATÓ CIMKÉN LÉVŐ JELZÉSEKHEZ

	Nem helyezhető a kommunális hulladékba		Kérjük, kövesd a használati utasítást az eszköz használatá során.
	Szériaszám, egyértelmű termékazonosító (UDI)		A trackle nem vezet az áramot, nincs hatása a szív működésére, és nem juttat elektromos hullámokat a szervezetbe.
	Gyártó és gyártó címe	IP48	Az eszköz védett külső szilárd test (≥1.0mm Ø) bejutása, valamint a vízbe merítés hatásai ellen
	Gyártás dátuma (hónap, év)		Orvostechnikai eszköz
	A szenzor maximális használhatósága (hónap, év)		Egyetlen személy számára, ismétlődő használatra
	Működés: -10°C és +60°C között		

- olyan állapot, amely orvosi vagy sebészeti beavatkozást igényel valamely testi funkció maradánođ károsodásának vagy maradánođ testi károsodásának a megelőzése érdekében

A TRACKLE HASZNÁLATA BETEGSÉG ESETÉN
Alapvetően minden zavartalan ovulációs ciklussal rendelkező nő használhatja a trackle-t. A ciklusok hosszának eltérése sem befolyásolja a trackle ovulációval kapcsolatos meghatározását, amennyiben ezt az eltérést nem valamilyen betegség okozza. Vannak olyan betegségek, melyek hatással lehetnek a ciklusra és/vagy az alap-testhőmérsékletre, mint például hormonális betegségek (pl. pajzsmirigy-túlműködés vagy -alulműködés), reumás betegségek, PCOS, 1-es típusú cukorbetegség vagy akár mentális betegségek. Ilyen esetekben kiegészítő termékenységtudat-szakerői segítséget javasolunk az eszköz használata előtt. Szívesen segítünk szakemberrel való kapcsolat felvételében.

TECHNIKAI LEÍRÁS
SENZOR-LED MŰKÖDÉSE
A szenzoron található piros LED a szenzor helyes működését jelzi.
► **A SENZOR A TÁROLÓDOBOZBAN HAGYVA: A LED HÁROMSZOR RÖVIDEN FELVILLAN.** Jelentés: A szenzort még nem párosították az alkalmazással. A szenzor készen áll a trackle alkalmazással való összekapcsolásra.
► **A SENZOR A TÁROLÓDOBOZBAN HAGYVA: A LED KÉTSZER RÖVIDEN FELVILLAN.** Jelentés: A szenzort a tárolódobozba helyezted. A szenzor most megkezdí az adatok továbbítását az alkalmazásba.

- **A SENZORT A TÁROLÓDOBOZBÓL KIVÉVE: A LED HÁROMSZOR RÖVIDEN FELVILLAN.** Jelentés: Kivetted a szenzort a tárolódobozból, a szenzor most megkezdí a méréseket. A szenzort most fel kell helyezned a hüvelybe.
- **A SENZORT A TÁROLÓDOBOZBÓL KIVÉVE: A LED EGYSZER HOSSZAN, MAJD KÉTSZER RÖVIDEN FELVILLANLIGHTS UP ONCE AND FLASHES TWICE.** Jelentés: A szenzor adattárolója megtelt. A következő mérés előtt továbbítani kell az adatokat. Ezzel az adattároló kiürül.
- **A SENZORT A TÁROLÓDOBOZBÓL KIVÉVE: A LED TÖBBSZÖR NAGYON GYORSAN FELVILLAN.** Jelentés: A szenzor elérte élettartama végét, ki kell cserélni.

SENZOR
Közvetlen módú orvosi hőmérő
MODELL NEVE: Elsa
KIADOTT FIRMWARE VERZIÓ: 1.0.2 (a firmware verzió automatikusan frissül, a legfrissebb verzióról az alkalmazáson belül található információ)
MÉRETEK (SZÉLESSÉG X MAGASSÁG X HOSSZÚSÁG): 23,3 mm x 20 mm x 66 mm
SÚLY: 29 gramm
ADATTOVÁBBÍTÁS: 2,4 GHz Bluetooth-kapcsolat
MÉRÉSI GYAKORISÁG: 1 percenként
MÉRÉSI PONTOSÁG: +/- 0,1 °C 35,00°C és 42,00°C közötti tartományon belül
FELMELEGEDÉSI/LEHŰLÉSI IDŐ: 800 másodperc
ELEM
A trackle nem cserélhető lítium-mangán-dioxid (LiMnO₂) primer cellát tartalmaz. Az elemet csak szakember távolíthatja el. Soha ne vedd ki az elemet.

HULLADÉKKEZELÉS
Kérjük, hogy az elektronikus berendezések hulladékait soha ne helyezd a kommunális hulladék közé, hanem vidd el a kijelölt gyűjtőhelyre. Az eszközt vissza is küldheted nekünk, és mi díjmentesen, szakszerűen gondoskodunk a megfelelő hulladékkezelésről. Amennyiben kérdéseid vannak a hulladékkezeléssel kapcsolatban, írd az info@trackle.de címre **TÁROLÁSI FELTÉTELEK**
MAXIMUM TÁROLÁSI IDŐ: 2 év
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET: -10°C és +60°C között
KÖRNYEZETI FELTÉTELEK A MEGFELELŐ MŰKÖDÉSHEZ
RELATÍV PÁRATARTALOM: 15 % és 90 % között
LEVEGŐNYOMÁS: 700 és 1060 hPa
ÉLETTARTAM: 30 hónap (2,5 év)
GYÁRTÁS ÉVE: lásd a dobozon
SZÉRIASZÁM: lásd a címkét a tárolódoboz alján

A trackle orvostechnikai eszköz, és megfelel az orvostechnikai eszközökről (MDD) szóló 93/42/EGK irányelv és az orvostechnikai eszközökről szóló törvény (Medizinproduktegesetz - MPG) követelményeinek. Megfelelőségi nyilatkozatunkat megtalálođ online a www.trackle.de oldalon.

CE 0197
ALKALMAZÁS
A pontos verziószám az alkalmazás menüjén belül a „Rendszerstátusz” pont alatt található.



KEDVES TRACKLE FELHASZNÁLÓ!

Köszönjük, hogy a trackle-t választottad. A trackle egy olyan rendszer, ami segít pontosan meghatározni az éppen aktuális állapotod a ciklusodban. Ez az információ egy megbízható alapként szolgálhat tudatos és felelős döntést hoznod, bármi legyen is a célod: ha babát tervezel, a trackle segít behatárolni a leginkább termékeny napokat; ha viszont fogamzásgátlás a cél, akkor megmutatja, melyek azok a napok, amikor érdemes valamilyen fogamzásgátlási módszert alkalmaznod, vagy kerülnöd a hüvelyi együttlétet. A trackle rendszere egy **SENZORBÓL**, egy **TÁROLÓ-DOBOZBÓL** és egy Android- vagy iOS-eszközön futó **MOBILALKALMAZÁSBÓL** áll.

A trackle használata előtt kérjük, olvasd el figyelmesen a felhasználói információkat és biztonsági előírásokat. Ha bármilyen további kérdésed merülne fel, fordulj hozzánk bizalommal: **INFO@TRACKLE.DE**

CIKLUSINFORMÁCIÓK

A nők egy ciklus során körülbelül 7 napon keresztül termékenyek. Ez a hét nap magába foglalja az ovulációt, amely során a petesejt kb. 12–18 órán keresztül megtermékenyíthető, valamint a megelőző öt napot, mivel a spermiumok akár öt napig is aktívak maradhatnak a női szervezetben. Ez azt jelenti, hogy az ovulációt megelőző öt napban és az az utáni kb. két napban történő, védekezés nélküli szexuális együttlét terheséghez vezethet. Ez az időszak tehát ciklusonként hét napot tesz ki. Ha tudod, pontosan melyik napon van az ovulációd, azt is tudod, hogy mely napokon eshetsz teherbe. Az

ovulációt többek között a testhőmérsékleted 0,2–0,6 °C-os emelkedése jelzi. Ha ezt a jelentős hőmérséklet-növekedést sikerül beazonosítani, tudni fogod, hogy együttlétkor – az éppen aktuális szándékodtól függően – szükséges-e védekezni, vagy sem.

ELSŐ HASZNÁLAT

A trackle kicsomagolása után először is győződj meg róla, hogy minden benne van-e a csomagban:

- a szenzor
- a tárolódoboz
- a használati utasítás

MIELŐTT BEÜZEMELNÉD A SENZORT, töltsd le a trackle mobilalkalmazást a Google Play áruházból vagy az Apple App Store-ból. Ezután – követve az alkalmazás útmutatását – egy felhasználói fiókot szükséges létrehoznod, amin keresztül az adataidat a későbbiekben kezelni tudod. Az alkalmazás végigvezet a regisztrációs folyamaton. Ellenőrizd, hogy a mobiltelefonod Bluetooth-funkciója bekapcsolt állapotban van-e, illetve, hogy megfelelő-e az internetkapcsolat az eszközön. Amint elkészült a felhasználói fiókod, az alkalmazás kéri a szenzor hozzáadását a fiókhoz. Amennyiben Android-telefonod van: a Bluetooth- és internetkapcsolat mellett aktiváld a helyhozzáférési funkciót is az eszközön, és engedélyezd a trackle alkalmazás hozzáférését a tartózkodási helyedhez. Bekapcsoltad a Bluetootht a telefonodon? Ha ez megvan, vedd ki a szenzort a tárolódobozból, majd helyezd vissza, és hagyd is ott, hogy az alkalmazás és a szenzor kapcsolódhasson egymáshoz. Gondoskodj róla, hogy a mobiltelefon és a tárolódobozban lévő szenzor egymás közvetlen közelében legyen. Amint a két eszköz megtalálja egymást, párosítani tudod őket

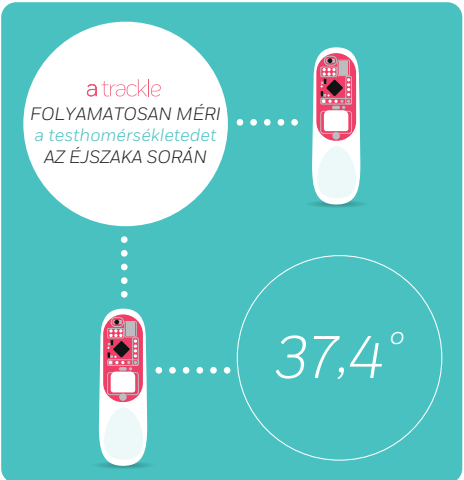
az alkalmazáson belüli megfelelő gomb megnyomásával. A szenzort így most már sikeresen hozzáadtad a fiókodhoz, és készen áll a használatra. A mobilalkalmazással kapcsolatban további információkat **„A TRACKLE APPLIKÁCIÓ”** című fejezetben olvashatsz.

A TRACKLE HASZNÁLATA

A szenzor beüzemelés után rögtön kész is a használatra. Az eszköz viselése alvás, pihenés közben történik. **VEDD KI A SENZORT A TÁROLÓDOBOZBÓL, MAJD HELYEZD FEL A HÜVELYEDBE.** Első felhelyezés előtt a szenzort tisztítsd meg alaposan szappanos vízzel. Mielőtt a hüvelyedbe helyeznéd, győződj meg róla, hogy a szenzor teljesen ép és sérülésmentes. Amennyiben a külső borítás sérült, vagy elváltozás látható rajta, vagy akár a belsejében látszik sérülés, a szenzort nem szabad használni, nem szabad a hüvelybe felhelyezni.



Helyezd a szenzort a hüvelyedbe úgy, mint egy tampont. Amint az eszköz eléri a megfelelő pozíciót, már nem is érezhető a jelenléte.



A szenzor ezután érzékeli az állandó hőmérsékleti értékek alapján a behelyezést, és rövid időközönként mérni kezdi az alap-testhőmérsékletet. Amíg a szenzor a hüvelyben van, folyamatosan mér, és tárolja – de nem továbbítja – az adatokat.

A SENZOR VISELÉSE

A szenzort alvás vagy pihenés közben viseld. Az alap-testhőmérséklet (nyugalmi állapotban mért legalacsonyabb érték) sikeres méréséhez a szenzort legalább 4 órán keresztül szükséges viselni. Ez nagyon fontos, hogy a szervezetednek legyen ideje nyugalomba kerülni, és a legalacsonyabb hőmérsékletet elérni.

A szenzort nyugodtan kiveheted és visszateheted éjszaka, pl. szexuális együttlét esetén, vagy ha éppen mosdóba kell menned. A mérési folyamat megszakítása után a szenzor ugyanúgy folytatja a működést, miután visszahelyezted. Elővigyázatossági okokból javasoljuk, hogy WC-használat előtt távolítsd el a szenzort, nehogy véletlenül beleessen a WC-csészébe.

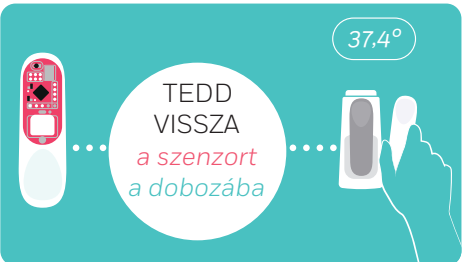
A SENZOR ELTÁVOLÍTÁSA



Reggel ébredés után távolítsd el a szenzort. Ehhez egy számodra kényelmes pozícióban nyúlj két ujjal (a hüvelyk- és mutatóujjaddal) a hüvelyedbe, és fogd meg a szenzor alját. Ha nem éred el az eszközt, akkor könnyen lejjebb tudod tolni egy kis alhasi nyomással (úgy, mint véccézésnél). Amennyiben még mindig nehézkesnek érzed eltávolítani, próbálj meg guggoló pózban tovább nyomni alhasból, és így elérni az eszközt. A szenzor nem tud „eltűnni”, felcsúszni vagy bármilyen kárt okozni a hüvelyben – ha elsőre nem sikerül az eltávolítása, próbáld meg kicsit később. Egy kis gyakorlással hamar rutinná válik a folyamat. Ezt követően alaposan tisztítsd meg szappannal és vízzel. Mást nem kell tenned, a szenzor most már elég

tiszta ahhoz, hogy a következő este ismét felhelyezhesd.

ADATTOVÁBBÍTÁS



A szenzor az éjszaka során folyamatosan méri a testhőmérsékletedet, a mért értékeket pedig eltárolja a belső memóriájában. Az összegyűjtött adatok kiértékeléséhez másnap reggel szükséges ezeket vezeték nélküli kapcsolattal továbbítani a mobiltelefonodra.

1. Ellenőrizd, hogy a telefon Bluetooth-funkciója bekapcsolt állapotban van-e, lehetővé téve ezzel a vezeték nélküli kapcsolatot a telefon és a szenzor között.
2. Ellenőrizd a megfelelő internetkapcsolatot a telefonodon.
3. Nyisd meg a trackle alkalmazást, és koppints a sárga „Szenzor állapota” opcióra. Ha ott a „szinkronizálásra kész” feliratot látod, az alkalmazás készen áll az adatok beolvasására a szenzorról.
4. A szenzort helyezd a tárolódobozába, és hagyd ott. A szenzor LED-jelzője kétszer felvilan.
5. A trackle alkalmazás sárga oldalán nyomon követheted az adatátvitel előrehaladását. A szenzort hagyd addig a tárolójában, amíg az adattovábbítás be nem fejeződik, és az alkalmazás ismét a „szinkronizálásra kész” állapotot mutatja.

Amennyiben az adatok szinkronizálása nem történik meg azonnal (pl. azért, mert nem megfelelő az internetkapcsolat), az alkalmazás ezt jelzi neked. Ez azonban nem jelent problémát, mivel a szenzor néhány napon keresztül képes tárolni az adatokat. Amint újra megfelelően kapcsolódni tud a mobilalkalmazáshoz, rögtön továbbítja az adataidat.



MILYEN GYAKRAN SZÜKSÉGES VISELNI A TRACKLE-T?

Kezdetben lehetőség szerint minden este viseld a szenzort, hogy minél több értékelhető adatot gyűjtsd a ciklusról. Menstruáció alatt természetesen nem szükséges viselni. Amint megszűnik a vérzés, elkezdheted használni a trackle-t, de legkésőbb a menstruációs ciklus 5. napján. Amennyiben még mindig van vérzésed az 5. napon, használd a szenzort intimbetéttel vagy menstruációs fehérneművel kiegészítve. A szenzor nem okoz fennakadást, a vér egyszerűen elfolyik mellette viselés közben.

HIGIÉNIA ÉS JAVASOLT TISZTÍTÁS

Felhelyezés előtt és a hüvelyből való kivétel után a szenzort szappanos vízzel tisztítsd meg. Alaposan moss kezet, mielőtt a szenzort ismét felhelyezed. Erős szennyeződés vagy baktériumok, vírusok nagymértékű jelenléte esetén a szenzort a kereskedelemben kapható, fogprotézis tisztításához használt tableta vagy fertőtlenítő tableta oldatával fertőtlenítsd. Végül tisztítsd meg szappanos vízzel, hogy a lehetséges visszamaradt szennyeződésekeltávolítsd. Gombás hüvelyfertőzés esetén az alábbi teendők szükségesek:

- A fertőzés időtartama alatt a szenzort nem szabad használni.
- Tisztítsd meg a szenzort és tárolódobozát 70%-os izopropil-alkohollal, majd öblítsd le bő szappanos vízzel. Az izopropil-alkohol használata során tartsd be a szer használati utasítását.
- A gombás fertőzést teljes mértékben meg kell szüntetni.
- A szenzor gombás fertőzés utáni újbóli használata előtt ismét fertőtlenítsd, majd öblítsd le bő szappanos vízzel.

ÉLETTARTAM ÉS TÁROLÁS

A szenzor az alkalmazással való első párosítástól számított 30 hónapig használható. Amikor az akkumulátor feszültsége már nem elegendő a biztonságos működéshez, a szenzor automatikusan kikapcsol. A mobilalkalmazás az élettartam végének közeledtét előre jelzi, így szükség esetén időben meg tudod rendelni az új trackle szenzorod. Az első használatbavétel (párosítás) előtt – tehát még használaton kívül – 2 évig tudod tárolni az eszközt. A végső dátum, ameddig a szenzor használható, a csomagoláson található.

Amennyiben hosszabb ideig nem tervezed használni a szenzort, tedd a tárolódobozába, így készenléti állapotba kapcsol, és védve van a környezeti hatásoktól.

A SENZOR CSERÉJE

Amikor a szenzor elérte használhatóságának végét, a dobozból való kivételkörtöbbször nagyon gyorsan felvilan. Ekkor küldd vissza nekünk a terméket. Amennyiben van még rajta tárolt adat, azt töröljük, majd szakszerűen gondoskodunk a hulladékkezelésről.

VISSZAKÜLDÉSI CÍM:

trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7
53111 Bonn, Németország
E-mail-cím: info@trackle.de

Ha régi szenzort újra cserélsz, javasoljuk, hogy az új szenzor használatával várd meg egy új ciklus kezdetét. Ha a ciklus folyamán új szenzort kezdesz használni, figyeld meg, nemmutatkoznak-e megemelkedett értékek a szenzor cseréjekor, és ezeket jelöld hibásként, „szenzor cseréje cikluson belül!” megjegyzéssel.

A TRACKLE ALKALMAZÁS

A trackle alkalmazásban adatvédelmi okok miatt jelszó helyett több szóból álló jelmondatot használunk. Ez a fiókod létrehozásakor jeleníti meg a rendszer. **A JELMONDAT NÉLKÜL SENKI SEM FÉRHET HOZZÁ AZ ADATAIDHOZ – MÉG MI SEM. KÉRÜNK, HOGY KÖRÜLTEKINTOEN JEGYEZD FEL, ÉS TÁROLD BIZTONSÁGOS HELYEN.**

AZ ALKALMAZÁS HASZNÁLATA

ALAPINFORMÁCIÓK

Az alkalmazás pirossal jelöli a menstruációs napokat, türkizzel a termékeny szakaszt, az ovulációt pedig sárgával. A ciklusadatok előrejelzése halvány színnel jelenik meg – amint a mérési adatok és az általad bevitt információk megerősítik az előrejelzést, az élénk színre vált.

Az értékelhető eredmények érdekében az 5. ciklusnapon szükséges elkezdni a mérést: **HASZNÁLD A TRACKLE SENZORT MINDEN ÉJSZAKA, VALAMINT MINDEN NAP VIZSGÁLD MEG A MÉHNYAKNYÁKODAT IS.** Ez a két adat mindenképpen szükséges a helyes kiértékeléshez. Mivel a trackle minden egyes hőmérsékleti értékkel, minden általad megadott információval és mindennap újraszámítja a ciklusodat, minden bejegyzést követően ellenőrizned kell az alkalmazásban az aktuális termékenységi állapotodat (türkiz oldal). Amennyiben a rendszer nem észlel ovulációt, az alkalmazás biztonsági okokból továbbra is termékeny szakaszt fog jelölni – egészen addig, amíg jelentkezik a következő menstruációd.

AZ ELSŐ CIKLUS

A szenzorral való első párosítás után az alkalmazás készen áll az adataid rögzítésére. Amennyiben tudod az utolsó menstruációd időpontját, írd be az alkalmazásba a megfelelő naphoz a vérzés erősségének jelölésével. Az első trackle mérési ciklus a menstruációs adatok rögzítésével kezdődik. Amint ez lezárul, és a rendszer megkapja az első adataidat, a trackle a jövőbeli napokra előrejelzéseket készít a számodra. Minél több ciklusról állnak rendelkezésre adatok, annál pontosabbak az előrejelzések. **FIGYELEM!** A naptárban szereplő előrejelzések nem kívánt terhesség elleni védekezésre nem használhatóak!

A termékeny szakasz hossza a bevitt adatok, az alkalmazás használata és a ciklus függvényében változik, a szimptotermális módszer szabályainak megfelelően. Amennyiben kérdésed merülne fel, fordulj hozzánk bizalommal az info@trackle.de e-mail-címen.

TOVÁBBI ADATOK RÖGZÍTÉSE

MÉHNYAKNYÁK

A testhőmérsékleten kívül rendkívül fontos a méhnyaknyák jellemzőinek rögzítése is a rendszer helyes adatelemzése érdekében.

A méhnyaknyák a köztudatban leginkább „folyásként” ismert. Ezt a nyákot a méhnyak mirigyei termelik, elzárja a méhszájat, és ezáltal megelőzi, hogy es etleg baktériumok jussanak a méhnyakcsatornába. A termékeny szakaszban a méhnyaknyák folyósabbá válik, elősegítve ezzel a spermiumok könnyebb haladását és így a megtermékenyülést is. A fentiek értelmében, ha megvizsgálod a méhnyaknyákod sűrűségét, egyúttal arra is tudsz következtetni, a ciklusod mely szakaszában tartasz éppen. Minél közelebb jársz az ovulációdhoz, annál nagyobb mennyiségű nyák termelődik, valamint átlátszóvá, nyúlóssá, sikkossá és „tojásfehérjéssé” válik. Néha akár egészen vízszerű is lehet az állaga ebben a fázisban.

A MÉHNYAKNYÁK TÍPUSA!
SZÁRAZ, ÉRDES, VISZKETŐ, KELLEMETLEN ÉRZÉS: és a hüvelynyílásnál nincs méhnyaknyák ► **JELÖLÉS: t**
SEMILYEN KÜLÖNÖS ÉRZÉS, NINCNS NEDVES-SÉG, SEMILYEN TŰNET A HÜVELYNYÍLÁSNAÁL: és a hüvelynyílásnál nincs méhnyaknyák ► **JELÖLÉS: o**
NEDVES: de a hüvelynyílásnál nincs méhnyaknyák ► **JELÖLÉS: f**