

ERKLÄRUNG ZU DEN VERWENDETEN SYMBOLEN
AUF DEM TYPENSCHILD UND DER VERRACKUNG



Nicht im Hausmüll entsorgen



Seriennummer, eindeutige Produktidentifizierung (UDI)



Herstellerein mit Adresse



Herstelldatum mit Angabe von Monat und Jahr.



Verwendbar bis mit Angabe von Monat und Jahr, bis zu dem der Sensor verwendet werden darf.



Betrieb: -10 °C bis +60 °C
Lagerung: -10 °C bis +60 °C



Bitte unbedingt die Gebrauchsanweisung beachten



Medizinprodukt



Anwendungsteil des Typs B (keine direkte Anwendung am Herzen und keine Abgabe von Strömen an den Körper).

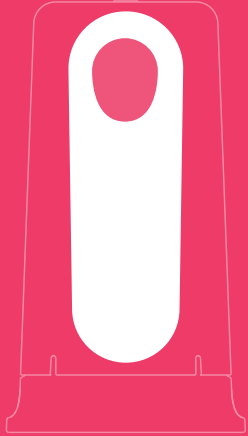
IP48 Gegen Eindringen von festen Fremdkörpern ≥ 1,0mm Ø und größer geschützt, gegen die Auswirkungen von dauerhaftem Untertauchen geschützt.



Zur Wiederverwendung an einer einzelnen Patientin

CE 0197

Nachweis der Einhaltung der grundlegenden Sicherheits- und Leistungsanforderungen gem. der genannten europäischen Richtlinien und Verordnungen. Die Kennung 0197 kennzeichnet die Benannte Stelle, die die Einhaltung überwacht.



HERSTELLERIN

trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7
53111 Bonn · Deutschland
Telefon +49 228 53 41 40 11
www.trackle.de
E-Mail info@trackle.de
Stand: 2025-04, Version 24.00



trackle

GEBRAUCHSINFORMATION

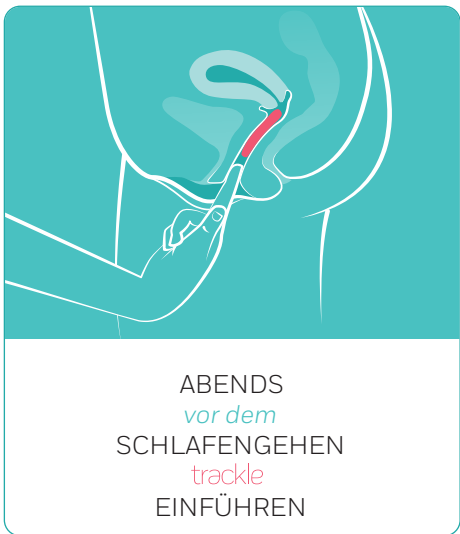
App und Sensor miteinander zu verbinden. Achte darauf, dass Dein Handy und der Sensor in der Aufbewahrungsbox sich in unmittelbarer räumlicher Nähe befinden. Sobald Sensor und App einander gefunden haben, kannst Du in der App den Sensor koppeln, in dem Du auf den entsprechenden Button drückst. Der Sensor ist jetzt erfolgreich Deinem Account hinzugefügt und einsatzbereit. Weitere Informationen zur App findest Du im Kapitel „DIE TRACKLE APP“ in dieser Gebrauchsanweisung.

BENUTZUNG VON TRACKLE

Dein Sensor ist sofort nach Inbetriebnahme einsatzbereit.

SENSOR AUS DER AUFBEWAHRUNGSBOX ENTFERNEN UND IN DIE VAGINA EINFÜHREN

Vor dem ersten Einführen musst Du den Sensor bitte gründlich mit Seife und klarem Wasser reinigen. Bevor Du den Sensor in Deine Vagina einführst, prüfe bitte sorgfältig, ob der Sensor unbeschädigt ist. Sollte die Außenhülle verformt oder beschädigt sein oder wenn Schäden im Inneren des Sensors erkennbar sind, darfst Du den Sensor nicht verwenden und nicht in Deine Vagina einführen. Führe den Sensor wie einen Tampon in die Vagina ein. Wenn er die richtige Position erreicht hat, solltest Du ihn nicht mehr spüren können. Dein Sensor erkennt nun anhand der gleichmäßigen Temperaturwerte, dass er sich im Körper befindet und beginnt, in kurzen Intervallen Deine Körpertemperatur aufzuzeichnen. Solang Du den Sensor trägst, misst er lediglich und überträgt keinerlei Daten.



SENSOR TRAGEN

Trage den Sensor während des Schlafens oder Ruhens. Zur erfolgreichen Erfassung Deiner Basaltemperatur, also des niedrigsten Wertes in Ruhe, solltest Du den Sensor für mindestens vier Stunden tragen. Das ist wichtig, um Deinem Körper Zeit zu geben, zur Ruhe zu kommen und die niedrigste Temperatur zu erreichen. Du kannst den Sensor nachts problemlos entfernen und wieder einsetzen, z.B. um Sex zu haben oder auf die Toilette zu gehen. Dein Sensor misst trotz Unterbrechung danach normal weiter.



LIEBE TRACKLE ANWENDERIN,

vielen Dank, dass Du Dich für trackle entschieden hast. trackle ist ein System, das Dir dabei hilft, Deinen aktuellen Zyklusstand genau zu bestimmen. Damit hast Du eine verlässliche Grundlage, um bewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Wenn Du einen Kinderwunsch hast, hilft trackle Dir, die besonders fruchtbaren Tage zu finden. Wenn Du nicht schwanger werden möchtest, zeigt trackle Dir, an welchen Tagen Du ein Verhütungsmittel verwenden oder auf Vaginalverkehr verzichten musst. Das trackle System besteht aus dem **SENSOR**, der **AUFBEWAHRUNGSBOX** und der **APP** auf Deinem Android- oder Apple Smartphone. Bitte lies vor der Inbetriebnahme aufmerksam diese Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Wenn Du Fragen hast, kannst Du Dich jederzeit an uns wenden unter: **INFO@TRACKLE.DE**

INFORMATIONEN ZUM ZYKLUS

In jedem Zyklus beträgt die fruchtbare Phase maximal sieben Tage. Diese sieben Tage beinhalten sowohl den Eisprung selbst, bei dem die Eizelle ca. 12–18 Stunden lang befruchtet werden kann, als auch die fünf Tage zuvor, denn Spermien können bis zu fünf Tage im weiblichen Körper überleben. Das bedeutet: ungeschützter Geschlechtsverkehr bis fünf Tage vor dem Eisprung und bis ca. zwei Tage nach dem Eisprung kann zu einer Schwangerschaft führen, was also insgesamt rund sieben Tage pro Zyklus ausmacht. Wenn Du den genauen

Tag Deines Eisprungs kennst, weißt Du auch, wann Du schwanger werden kannst. Der Eisprung wird unter anderem angezeigt durch den Anstieg der Körpertemperatur um etwa 0,2–0,6 °C. Wenn Du diesen signifikanten Anstieg genau ermittelst, weißt Du, je nachdem, was gerade Dein Lebensplan ist, ob Du verhüten musst oder gerade nicht.

ERSTE INBETRIEBNAHME

Bitte prüfe nach dem Auspacken von trackle zunächst, ob alles vollständig ist. In der Packung müssen sich befinden:

- der Sensor
- die Aufbewahrungsbox
- die Gebrauchsinformation

BEVOR DU DEN SENSOR IN BETRIEB NIMMST, lade Dir die trackle App über den Google Play Store oder den Apple App Store herunter. Nun legst Du Dir unter Anleitung der App einen Nutzerinnenaccount an, über den Du zukünftig Deine Daten verwalten kannst. Die App führt Dich dabei durch den Registrierungsprozess. Achte darauf, dass die Bluetooth Funktion Deines Handys aktiviert und Dein Handy mit dem Internet verbunden ist. Sobald Dein Nutzerinnenaccount eingerichtet ist, wird die App Dich auffordern, Deinem Account einen Sensor hinzuzufügen. Falls Du ein Android Smartphone besitzt: Aktiviere neben Bluetooth und Deinem Internet auch die Standortdienste und erlaube der trackle App Zugriff auf Deinen Standort. Ist die Bluetooth Funktion Deines Smartphones aktiv? Dann nimm den Sensor aus seiner Aufbewahrungsbox und stelle ihn wieder hinein und belasse ihn dort, um

Morgens nach dem Aufstehen entfernst Du den Sensor. Dazu führst Du in der Dir angenehmsten Position zwei Finger (Daumen und Zeigefinger) in die Vagina ein und greifst den Sensor unten an seinem Steg. Solltest Du ihn nicht erreichen, lässt er sich ganz einfach nach vorne schieben, indem Du ein wenig Druck mit dem Beckenboden ausübst (wie beim Stuhlgang). Sollte es Dir weiterhin schwer fallen, versuche, in Hockposition etwas zu pressen und ihn zu greifen. Der Sensor kann nicht verloren gehen, nach oben wegrutschen oder Schaden anrichten – wenn es nicht gleich klappt, versuche es später noch einmal. Mit etwas Übung ist es kein Problem. Reinige ihn anschließend gründlich mit Seife und Wasser. Mehr musst Du nicht tun, Dein Sensor ist jetzt ausreichend gereinigt, um ihn am nächsten Abend wieder einzuführen.

DATENÜBERTRAGUNG

Dein Sensor hat im Laufe der Nacht Deine Körperkern-temperatur gemessen und in seinem internen Speicher gespeichert. Damit sie ausgewertet werden kann, muss er die gesammelten Daten am nächsten Morgen drahtlos an Dein Smartphone übertragen.

1. Stelle sicher, dass die Bluetoothfunktion Deines Smartphones aktiviert ist, damit eine drahtlose Verbindung zu Deinem Sensor hergestellt werden kann.
2. Stelle sicher, dass Dein Smartphone über eine aktive Internetverbindung verfügt.
3. Öffne die trackle App.
4. Stelle nun den Sensor in seine Aufbewahrungsbox und belasse ihn darin. Der Sensor blinkt nun zweimal kurz.

5. Bitte lass den Sensor so lange in der Box stehen, bis die Datenübertragung abgeschlossen und das Ergebnis in der App sichtbar ist.

Sollten sich die Datenstände nicht sofort synchronisieren können, weil zum Beispiel die Internetverbindung nicht ausreicht, weist die App Dich darauf hin. Das ist aber nicht weiter schlimm, denn der Sensor kann Daten über mehrere Tage speichern. Sobald er dann die nächste Verbindung aufbauen kann, werden alle Daten übertragen.

WIE HÄUFIG TRAGEN?

Zu Beginn solltest Du den Sensor möglichst jede Nacht tragen, um viele aussagekräftige Daten zu sammeln. Während der Menstruation muss trackle nicht getragen werden. Beginne Deine Messungen, wenn die Blutung abgeklungen ist, spätestens aber an Tag 5 nach dem ersten Tag der Menstruation. Solltest Du noch leicht bluten, kannst Du Deinen trackle zum Beispiel in Kombination mit einer Binde oder Periodenunterwäsche verwenden. Durch den trackle Sensor kann nichts stauen, das Blut fließt einfach seitlich vorbei.

HYGIENE- UND REINIGUNGSHINWEISE

Vor dem Einführen und nach dem Entfernen aus der Vagina solltest Du den Sensor mit Wasser und Seife reinigen. Achte auf Handhygiene, bevor Du den Sensor wieder einführst. Bei starken Verschmutzungen oder bei erhöhter Kontamination mit Bakterien oder Viren kannst Du den Sensor mit handelsüblichen Reinigungstabs für Zahn-

prothesen oder Sterilisator-tabletten desinfizieren. Reinige ihn anschließend mit Wasser und Seife, um mögliche Rückstände zu entfernen.

Im Fall einer vaginalen Pilzinfektion musst Du folgendermaßen vorgehen:

- Du darfst für die Dauer der Pilzinfektion den Sensor nicht benutzen
- Reinige den Sensor und die Aufbewahrungsbox sorgfältig mit 70%igem Isopropyl-Alkohol und danach ausgiebig mit Wasser und Seife. Bei der Verwendung von Isopropylalkohol bitte die Gebrauchsinformationen des Mittels beachten.
- Stelle sicher, dass die Pilzinfektion komplett auskuriert ist.
- Bevor Du den Sensor nach einer Pilzinfektion erstmals wieder einführst, solltest Du ihn ggf. erneut desinfizieren und anschließend mit Wasser und Seife reinigen.

HALTBARKEIT UND AUFBEWAHRUNG

Du kannst den Sensor ab der ersten Kopplung mit der App 30 Monate lang nutzen. Wenn nicht mehr ausreichend Batteriespannung für den sicheren Betrieb vorhanden ist, schaltet sich der Sensor aus. Die App informiert Dich rechtzeitig, bevor das Lebensende erreicht ist, damit Du bei Bedarf einen neuen trackle bestellen kannst. Bevor Du ihn koppelst, kannst Du ihn bis zu zwei Jahre lagern. Du findest das Datum, bis zu dem der Sensor mindestens verwendet werden kann, auf der Verpackung. Solltest Du den Sensor längere Zeit nicht benutzen, stelle ihn in seine Aufbewahrungsbox, da er hier in den Standby-Modus schaltet und vor Umwelteinflüssen geschützt ist.

AUSTAUSCHEN DES SENSORS

Wenn der Sensor das Ende seiner Verwendbarkeit erreicht hat, blinkt er mehrfach sehr schnell, wenn Du ihn aus seiner Box nimmst. Dann kannst Du ihn an uns zurückschicken. Wir löschen eventuell noch gespeicherte Daten und entsorgen ihn für Dich fachgerecht.

RÜCKSENDEADRESSE:

trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7 · 53111 Bonn
Kontakt per E-Mail: info@trackle.de

Falls Du einen alten Sensor gegen einen neuen austauschst, solltest Du am besten den Beginn eines neuen Zyklus abwarten, bevor Du mit dem neuen Sensor anfängst zu messen. Wenn Du mitten im Zyklus einen neuen Sensor verwendest, kann es passieren, dass keine Temperaturhochlage gewertet wird, wenn die für die Ermittlung der Temperaturhochlage relevanten Basalwerte mit zwei unterschiedlichen Sensoren gemessen wurden.

DIE TRACKLE APP

BENUTZUNG DER APP

BASICS

Die App zeigt Dir Deine Menstruationsdaten (rot), die fruchtbare Phase (türkis) und den Eisprung (gelb). Solange es sich um Prognosen handelt, ist die Farbe blass – wenn sie durch die Messungen und Deine Angaben bestätigt wurden, werden sie kräftig.

Für eine korrekte Auswertung solltest Du am 5. Tag Deines Zyklus mit dem Messen beginnen, **JEDE NACHT MESSEN UND AUCH JEDEN TAG DEINEN ZERVIXSCHLEIM ERFASSEN**. Nur mit diesen beiden Parametern erhältst Du eine korrekte Auswertung. Weil trackle mit jeder Temperatur, jeder Deiner Eingaben und jedem neuen Tag Deinen Zyklus neu berechnet, musst Du nach jeder Eingabe in der App auf dem Startscreen nachsehen, wie Dein aktueller Fruchtbarkeitsstatus ist. Wenn das System keinen Eisprung erkennt, wird Dir aus Sicherheitsgründen immer weiter angezeigt, dass Du fruchtbar bist – solange, bis Du wieder eine Menstruation erfasst.

DER ERSTE ZYKLUS

Nach dem ersten Koppeln mit dem Sensor ist die App bereit für Deine Eingaben. Wenn Du die Daten noch zur Hand hast, trage Deine letzte Menstruation an dem entsprechenden Tag ein, indem Du die Blutungsstärke eingibst. Mit der Eingabe von Menstruationsdaten beginnt der erste trackle Zyklus. Sobald dieser abgeschlossen ist und das System erste Daten von Dir erhalten hat, wird Dir trackle für Tage, die in der Zukunft liegen, Prognosen anzeigen. Diese werden immer genauer, je mehr Zyklen erfasst wurden. ACHTUNG! Die Prognosen im Kalender dürfen nicht für Verhütungszwecke genutzt werden! Je nach Dateneingabe, Nutzungsverhalten und Zyklus verändert sich die Dauer der fruchtbaren Phase. Dabei gelten die Regeln der symptothermalen Methode. Wenn Du Fragen hast, wende Dich jederzeit an info@trackle.de.

ZERVIXSCHLEIM KATEGORIEN			
EMPFINDEN/FÜHLEN		AUSSEHEN	ZEICHEN
trocken, trockenes raues, juckendes, unangenehmes Gefühl	UND	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	t
nichts gefühlt, keine Feuchtigkeit, keine Empfindung am Scheideneingang	UND	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	Ø
feucht	ABER	nichts gesehen, kein Zervixschleim am Scheideneingang	f
feucht oder nichts gefühlt	UND	dicklich, weißlich, trüb, cremig, klumpig, gelblich, klebrig, milchig, nicht ziehbar oder zäh	s
feucht oder nichts gefühlt	UND	glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	S+
nass, schlüpfrig, rutschig, glitschig, wie eingeeölt, glatt	UND/ODER	glasig, glasklar, glasig durchscheinend, wie rohes Eiweiß (glasig mit weißen Fäden durchsetzt), dehnbar oder spinnbar, fadenziehend, flüssig, so dünnflüssig, dass er „wegrinnt wie Wasser“, rötlich, rotbraun, gelblich-rötlich	

STÖRUNGEN

Mit Störungen sind Umstände gemeint, die Einfluss auf Deine Körpertemperatur haben können, ohne dass ein Eisprung stattgefunden hat. Du erkennst einen „gestörten“ Temperaturwert daran, dass plötzlich Deine Temperatur für einen oder zwei Tage ansteigt und dann wieder abfällt. Wenn ein Basalwert unerwartet erhöht ist und die Erhöhung durch eine der in der App vorgegebenen Störungen verursacht sein könnte, musst Du die entsprechende Störung für den Tag auswählen. Der gestörte Basalwert wird dann nicht mit in die Auswertung einbezogen. Aber: Nicht jeder Störgrund muss Deine Temperatur verändern: Stellt Du keine Auswirkung auf Deine Messwerte fest, darfst Du keinen Störungsgrund in der trackle App auswählen.

WENN DU SCHWANGER WERDEN MÖCHTEST

Wenn Du schwanger werden möchtest, ist der Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr mit der höchsten Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis zwei Tage vor dem Eisprung. Weil der Eisprung jedoch immer nur sicher nachgewiesen werden kann, nachdem er bereits stattgefunden hat, musst Du Deine Eisprünge über einige Zyklen hinweg beobachten. Die in der App (in der Kalenderansicht) angezeigten Prognosen helfen Dir einzuschätzen, wann, basierend auf Deinen bisher festgestellten Eisprünge, der nächste stattfinden könnte.

WENN DU VERHÜTEN MÖCHTEST

trackle bestimmt mit jedem neuen Tag, mit jeder Deiner Eingaben und mit jeder übertragenen Temperatur Deinen aktuellen Fruchtbarkeitsstatus neu. Daher musst Du unmittelbar vor jedem Geschlechtsverkehr idealerweise alle Temperaturen und Beobachtungen zum Zervixschleim eingeben haben und dann auf dem Startscreen Deinen Fruchtbarkeitsstatus kontrollieren. Nur wenn dort „Heute ist ein unfruchtbarer Tag“ steht, kannst Du ohne weitere Verhütungsmittel Geschlechtsverkehr haben, ohne schwanger zu werden. Wenn dort „Heute ist ein fruchtbarer Tag“ steht, musst Du ein Verhütungsmittel wie Kondom oder Diaphragma verwenden oder auf Geschlechtsverkehr verzichten. trackle ist kein Verhütungsmittel in dem Sinne, dass es in Deinen Zyklus eingreift. trackle unterstützt Dich bei der Ermittlung Deines persönlichen Zyklusstandes und kann zur Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage eingesetzt werden. Wenn Du nicht schwanger werden möchtest, darf an den als fruchtbar ermittelten Tagen kein Vorejakulat und kein Samen in die Scheide gebracht werden. Dazu musst Du in der fruchtbaren Zeit eine Verhütungsmethode Deiner Wahl verwenden. Die Verhütungssicherheit hängt dabei von dem Verhütungsmittel ab, das Du dabei einsetzt. Am sichersten ist es, wenn Du in den fruchtbaren Tagen gar keinen vaginalen Verkehr hast. trackle gibt keine 100 % Sicherheit bei der Bestimmung der unfruchtbaren Tage. Wie bei allen Methoden der Empfängnisregulierung verbleibt ein Restrisiko, bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr schwanger zu werden. Bei einer ungewollten Befruchtung wende Dich an Deinen Arzt oder Deine Ärztin .

HINWEISE FÜR DIE SICHERE BENUTZUNG

- Der trackle Sensor wurde für die Verwendung in häuslicher Umgebung konzipiert.
- Der trackle Sensor wurde nach den geltenden gesetzlichen Regelungen gefertigt und geprüft. Er entspricht damit den herstellereitigen Anforderungen zur Vermeidung von Gesundheitsrisiken.
- trackle schützt in keiner Weise vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bitte achte darauf, Licht gut mit herkömmlichen Methoden zu schützen.
- **ACHTUNG: WENN DU HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL WIE ZUM BEISPIEL DIE PILLE VERWENDEST, IST TRACKLE FÜR DICH OHNE AUSSAGE, DENN SIE UNTERDRÜCKEN DEINEN EISPRUNG. KEIN EISPRUNG – KEINE TEMPERATURERHÖHUNG – KEINE TRACKLE-ERGEBNISSE.**
- **NACH DEM ABSETZEN HORMONELLER VERHÜTUNGSMITTEL UND NACH EINER GEBURT MUSSST DU DEINE ERSTE MENSTRUATIONSBLUTUNG ABWARTEN, BEVOR DU TRACKLE VERWENDEN KANNST.**
- Der Sensor kann zwar mehrere Tage in Deiner Vagina verbleiben, sollte aber nur über Nacht getragen und morgens entfernt werden.
- Vor dem Einsetzen in die Vagina musst Du den Sensor überprüfen: Ist das Außenmaterial unversehrt und sauber? Führe den Sensor nur ein, wenn er sauber und unbeschädigt ist.
- Wenn Du Schmerzen beim Tragen des trackle Sensors hast, entferne ihn und wende Dich an Deine*n Frauenärzt*in.
- Verwende den trackle Sensor nur in Deiner Vagina und nicht in anderen Körperöffnungen, um Verletzungen zu vermeiden. Verwende zum Einführen und zum Entfernen keine weiteren Hilfsmittel.

- Der Sensor darf nicht mit spitzen oder scharfen Gegenständen in Berührung kommen.
- Der Sensor darf keinen starken Stößen, Schlägen oder hohem Druck ausgesetzt werden. Normales Herunterfallen stellt kein Risiko dar. Solltest Du Dir nicht sicher sein, ob Dein trackle beschädigt wurde, benutze ihn nicht und wende Dich an uns.
- Der Sensor darf keinesfalls verändert werden, weil sonst der sichere Betrieb nicht mehr gewährleistet ist.
- trackle ist nur für den europäischen Markt zertifiziert und darf nur in den europäischen Zeitzone verwendet werden. Sofern Du Dich in einer außereuropäischen Zeitzone befindest, musst Du eine andere Verhütungsmethode verwenden.
- Verwende keine aggressiven Reinigungs-, Desinfektions- oder Scheuermittel, um den Sensor zu reinigen. Die regelmäßige Reinigung mit Seife und lauwarmem Wasser reicht aus und stellt sicher, dass das Oberflächenmaterial nicht beschädigt wird.
- Der Sensor darf nicht in einer Mikrowelle oder Spülmaschine gereinigt oder desinfiziert werden. Auch darf er auf keinen Fall abgekocht oder eingefroren werden.
- Verwahre den Sensor bei Nichtgebrauch in der Aufbewahrungsbox, um ihn vor Verschmutzungen und Lichteinflüssen (z. B. direkter Sonneneinstrahlung) zu schützen. Wenn der Sensor verschmutzt ist, solltest Du ihn vor Benutzung mit klarem Wasser abwaschen. Direkte Sonneneinstrahlung kann das Außenmaterial des Sensors beeinträchtigen.
- Bitte achte darauf, dass der Sensor nicht durch Schädlinge, Haustiere oder Kinder beschädigt wird.
- Der Sensor darf nur von einer Person verwendet werden. Eine Verwendung durch mehrere Personen würde die Daten unbrauchbar machen und das Risiko einer Infektion erhöhen.

- Gebrauchte Sensoren dürfen nicht weitergegeben und durch andere Personen verwendet werden. Du solltest trackle Sensoren nur direkt bei trackle oder im Handel erwerben. Wenn Du einen trackle Sensor woanders erwerben möchtest, lass Dir ggf. vorab die Seriennummer aushändigen und wende Dich damit an unseren Support unter info@trackle.de. Wir können dann für Dich prüfen, ob der Sensor unbenutzt ist.
- Der Sensor muss bei Temperaturen von mindestens -10 °C und höchstens +60 °C aufbewahrt werden. Du solltest vermeiden, den Sensor in Umgebungen zu verwahren, in denen dauerhaft Temperaturen im Bereich möglicher Körpertemperaturen (35°C–42°C) vorherrschen. Du solltest den Sensor grundsätzlich bei Nichttragen in der Box aufbewahren, damit er nicht versehentlich Temperaturen aufzeichnet, die nicht in Deinem Körper gemessen wurden. Sollte der Sensor dennoch versehentlich Temperaturen aufgezeichnet haben, die nicht aus Deinem Körper stammen und sollte daraus ein Basalwert ermittelt worden sein, musst Du diesen Basalwert in der App als gestört markieren.
- Vor dem Geschlechtsverkehr musst Du den Sensor aus Deiner Vagina entfernen.
- Bei der Verwendung mehrerer unterschiedlicher Sensoren in räumlicher Nähe musst Du darauf achten, dass sich die Geräte nicht gegenseitig beeinflussen.
- Der Sensor sollte nur in einem Abstand von mindestens 30 cm von hochfrequenten Kommunikationsgeräten betrieben werden. Beim Betrieb in näherer Umgebung zu solchen Geräten musst Du darauf achten, dass der Sensor ordnungsgemäß arbeitet (z. B. bei der Datenübertragung).
- Um das trackle Sensorsystem verwenden zu können, benötigst Du entweder ein Android-Smartphone mit Android ab Version 7.0 oder neuer – oder ein iPhone mit iOS 15.1 oder neuer.

Wenn der Sensor sein Lebensende erreicht, wird er das über einen entsprechenden Blink-Code (s. Liste unten) deutlich machen und sich abschalten. Bis zur Selbstabschaltung wird der Sensor aber immer korrekt arbeiten und messen, Du brauchst also keine Angst zu haben, dass er ungenau oder unzuverlässig wird. Bei einem Ausfall wird der Sensor keine Daten mehr übermitteln.

GEGENANZEIGEN

Wenn der Sensor sichtbare Defekte hat, darfst Du ihn nicht verwenden. Wenn Du die Pille oder sonstige hormonelle Kontrazeptiva verwendest, wenn Dein Zyklus krankhaft verändert ist oder wenn Dein Zyklus anderweitig durch hormonelle Präparate beeinflusst ist, dann darfst Du das trackle Sensorsystem nicht verwenden. Du darfst den Sensor nicht tragen, wenn Du an einer akuten oder chronischen vaginalen Infektion oder einer vaginalen Pilzinfektion leidest. Erst wenn die Erkrankung vollständig auskuriert ist, darfst Du den Sensor nach einer angemessenen Reinigung (wie im Kapitel „Hygiene- und Reinigungshinweise“ beschrieben) wieder verwenden. Wenn Deine Vaginalschleimhaut schwere Verletzungen aufweist, darfst Du den trackle Sensor nicht verwenden. Warte, bis Deine Vaginalschleimhaut vollständig abgeheilt ist, bevor Du das trackle Sensorsystem verwendest. Du darfst den Sensor nicht tragen, wenn Du Sicherheitsschranken, etwa an Flughäfen, passierst. Vor MRT-, CT-, PET- und Röntgenuntersuchungen musst Du den Sensor entfernen. Sollte Dein trackle einen der folgenden schwerwiegenden Vorfälle auslösen, musst Du den Vorfall an uns und an die zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem Du wohnst, melden:

- eine schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustands
- eine lebensbedrohliche Erkrankung oder Verletzung
- eine dauerhafte Beeinträchtigung einer Körperfunktion oder einen bleibenden Körperschaden
- einen Zustand, der eine medizinische oder chirurgische Intervention erfordert, um eine dauerhafte Beeinträchtigung einer Körperfunktion oder einen bleibenden Körperschaden zu verhindern

VERWENDUNG VON TRACKLE BEI ERKRANKUNGEN

Grundsätzlich kann jede Person trackle verwenden, die einen ungestörten Zyklus hat, in dem ein Eisprung stattfindet. Bei der Ermittlung des Eisprungs durch trackle spielen unterschiedliche Längen Deiner Zyklen keine Rolle, sofern diese nicht durch eine Erkrankung hervorgerufen werden. Es gibt Erkrankungen, die einen Einfluss auf den Zyklus und/oder die Körpertemperatur nehmen können, etwa hormonelle Erkrankungen wie Schilddrüsenern- oder -überfunktion, rheumatische Erkrankungen, das PCO-Syndrom, Diabetes Typ I aber auch psychische Erkrankungen. Wir empfehlen in solchen Fällen zu Beginn der Anwendung eine begleitende NFP-Beratung. Gerne stellen wir auch einen entsprechenden Kontakt her.

HANDLUNG	BLINKVERHALTEN	BEDEUTUNG
Sensor in die Box gestellt und dort lassen	LED BLINKT DREIMAL LANG UND DANACH ZWEIMAL KURZ	Der Sensor wurde noch nicht mit einer App gekoppelt. Der Sensor ist nun bereit und kann mit der trackle App gekoppelt werden.
Sensor in die Box gestellt und dort lassen	LED BLINKT ZWEIMAL KURZ	Du hast den Sensor in die Aufbewahrungsbox gestellt. Der Sensor beginnt nun, seine Daten an die App zu übermitteln.
Sensor aus der Box entnommen	LED BLINKT DREIMAL KURZ	Du hast den Sensor aus der Aufbewahrungsbox entfernt, der Sensor beginnt nun zu messen. Du solltest den Sensor nun einführen.
Sensor aus der Box entnommen	LED LEUCHTET EINMAL AUF UND BLITZT ZWEIMAL	Der Speicher des Sensors ist voll. Bevor Du das nächste Mal misst, musst Du die Daten einmal übertragen. Dabei wird der Speicher wieder geleert.
Sensor aus der Box entnommen	LED BLINKT MEHRFACH SEHR SCHNELL	Der Sensor hat das Ende seiner Verwendungsdauer überschritten und muss ausgetauscht werden.

TECHNISCHE BESCHREIBUNG

BLINKVERHALTEN UND BEDEUTUNG
Dein Sensor ist mit einer roten LED ausgestattet, die die korrekte Funktionsweise des Sensors anzeigt.

SENSOR
Medizinisches Direktmodus-Thermometer
MODELLBEZEICHUNG: Elsa
Die Versionsnummer der ausgelieferten Firmwareversion kann in der App eingesehen werden.
ABMESSUNGEN (BXHXL):
23,3 mm x 20 mm x 66 mm
GEWICHT SENSOR: 29 Gramm
DATENÜBERMITTLUNG:
2,4 GHz Bluetooth Verbindung
MESSINTERVALL: 1 Minute
MESSGENAUIGKEIT: +/- 0,1°C im Bereich 35,00°C bis 42,00°C
ÜBERGANGSZEIT BEI ERWÄRMUNG/ABKÜHLUNG:
800 Sekunden

BATTERIE: Der trackle enthält eine fest verbaute Lithium-Mangan-Dioxid Primärzelle (LiMnO₂). Die Batterie kann nur von Fachkräften entfernt werden. Entnimm die Batterie nie selbständig.
ENTSORGUNG: Bitte achte darauf, Altgeräte niemals im Hausmüll, sondern an ausgewiesenen Sammelstationen zu entsorgen. Du kannst uns das Gerät auch per Paket zur kostenlosen und fachgerechten Entsorgung an unsere Adresse zusenden. Falls Du Fragen zur Entsorgung hast, wende Dich bitte an info@trackle.de

LAGERUNGSBEDINGUNGEN
MAX. LAGERUNGSDAUER: 2 Jahre
LAGERUNGSTEMPERATUR: -10°C bis +60°C

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN FÜR DEN BETRIEB
RELATIVE FEUCHTE: 15 % bis 90 %
LUFTDRUCK: 700 bis 1060 hPa
LEBENSDAUER: 30 Monate (2,5 Jahre)
HERSTELLUNGSJAHR: s. Angabe auf der Verpackung

SERIENNUMMER: s. Typenschild an der Unterseite der Aufbewahrungsbox

trackle ist ein Medizinprodukt und erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte (MDD) und des Medizinproduktegesetzes (MPG). Es erfüllt die Kriterien nach Artikel 120 MDR. Unsere Konformitätserklärung findest Du online unter www.trackle.de.



APP

Die genaue Versionsnummer der App findest Du unter „Einstellungen“ in der App selbst.

HINWEIS ZU OPEN SOURCE SOFTWARE NOTE ON OPEN SOURCE SOFTWARE

Dieses Produkt enthält Open Source Software-Komponenten. Für diese bestehen verschiedene Lizenzbedingungen. Nachfolgend werden die einzelnen Komponenten, der dazu gehörende Copyright-Vermerk sowie die entsprechende Open-Source Lizenz in Kurzform nach dem SPDX-Lizenz-Identifier genannt. Die vollständigen Lizenzbedingungen befinden sich weiter unten in diesem Dokument.
This product contains open source software components. These are subject to various license conditions. The individual components, the associated copyright notice and the corresponding open source license are listed below in abbreviated form according to the SPDX license identifier. The complete license conditions can be found further down in this document.

Nachfolgend werden die einzelnen Open Source-Lizenzbedingungen vollständig wiedergegeben:
The individual open source license provisions are provided in full below:

Apache License 2.0
(SPDX Identifier: Apache-2.0)

TERMS AND CONDITIONS FOR USE, REPRODUCTION, AND DISTRIBUTION

1. Definitions.
"License" shall mean the terms and conditions for use, reproduction, and distribution as defined by Sections 1 through 9 of this document. "Licensor" shall mean the copyright owner or entity authorized by the copyright owner that is granting the License. "Legal Entity" shall mean the union of the acting entity and all other entities that control, are controlled by, or are under common control with that entity. For the purposes of this definition, "control" means (i) the power, direct or indirect, to cause the direction or management of such entity, whether by contract or otherwise, or (ii) ownership of fifty percent (50%) or more of the outstanding shares, or (iii) beneficial ownership of such entity. "You" (or "Your") shall mean an individual or Legal Entity exercising permissions granted by this License. "Source" form shall mean the preferred form for making modifications, including but not limited to software source code, documentation source, and configuration files. "Object" form shall mean any form resulting from mechanical transformation or translation of a Source form, including but not limited to compiled object code, generated documentation, and conversions to other media types. "Work" shall mean the work of authorship, whether in Source or Object form, made available under the License, as indicated by a copyright notice that is included in or attached to the work (an example is provided in the Appendix below). "Derivative Works" shall mean any work, whether in Source or Object form, that is based on (or derived from) the Work and for which the editorial revisions, annotations, elaborations, or other modifications represent, as a whole, an original work of authorship. For the purposes of this License, Derivative Works shall not include works that remain separable from, or merely link (or bind by name) to the interfaces of, the Work and Derivative Works thereof. "Contribution" shall mean any work of authorship, including the original version of the Work and any modifications or additions to that Work or Derivative Works thereof, that is intentionally submitted to Licensor for inclusion in the Work by the copyright owner or by an individual or Legal Entity authorized to submit on behalf of the copyright owner. For the purposes of this definition, "submitted" means any form of electronic, verbal, or written communication sent to the Licensor or its representatives, including but not limited to communication on electronic mailing lists, source code control systems, and issue tracking systems that are managed by, or on behalf of, the Licensor for the purpose of discussing and improving the Work, but excluding communication that is conspicuously marked or otherwise designated in writing by the copyright owner as "Not a Contribution." "Contributor" shall mean Licensor and any individual or Legal Entity on behalf of whom a Contribution has been received by Licensor and subsequently incorporated within the Work.

2. Grant of Copyright License. Subject to the terms and conditions of this License, each Contributor hereby grants to You a perpetual, worldwide, non-exclusive, no-charge, royalty-free, irrevocable copyright license to reproduce, prepare Derivative Works of, publicly display, publicly perform, sublicense, and distribute the Work and such Derivative Works in Source or Object form.

3. Grant of Patent License. Subject to the terms and conditions of this License, each Contributor hereby grants to You a perpetual, worldwide, non-exclusive, no-charge, royalty-free, irrevocable (except as stated in this section) patent license to make, have made, use, offer to sell, sell, import, and otherwise transfer the Work, where such license applies only to those patent claims licensable by such Contributor that are necessarily infringed by their Contribution(s) alone or by combination of their Contribution(s) with the Work to which such Contribution(s) was submitted. If You institute patent litigation against any entity (including a cross-claim or counterclaim in a lawsuit) alleging that the Work or a Contribution incorporated within the Work constitutes direct or contributory patent infringement, then any patent licenses granted to You under this License for that Work shall terminate as of the date such litigation is filed.

4. Redistribution. You may reproduce and distribute copies of the Work or Derivative Works thereof in any medium, with or without modifications, and in Source or Object form, provided that You meet the following conditions:
1. You must give any other recipients of the Work or Derivative Works a copy of this License; and
2. You must cause any modified files to carry prominent notices stating that You changed the files; and
3. You must retain, in the Source form of any Derivative Works that You distribute, all copyright, patent, trademark, and attribution notices from the Source form of the Work, excluding those notices that do not pertain to any part of the Derivative Works; and
4. If the Work includes a "NOTICE" text file as part of its distribution, then any Derivative Works that You distribute must include a readable copy of the attribution notices contained within such NOTICE file, excluding those notices that do not pertain to any part of the Derivative Works, in at least one of the following places: within a NOTICE text file distributed as part of the Derivative Works; within the Source form or documentation, if provided along with the Derivative Works; or, within a display generated by the Derivative Works, if and wherever such third-party notices normally appear. The contents of the NOTICE file are for informational purposes only and do not modify the License. You may add Your own attribution notices within Derivative Works that You distribute, alongside or as an addendum to the NOTICE text from the Work, provided that such additional attribution notices cannot be construed as modifying the License. You may add Your own copyright statement to Your modifications and may provide additional or different license terms and conditions for use, reproduction, or distribution of Your modifications, or for any such Derivative Works as a whole, provided Your use, reproduction, and distribution of the Work otherwise complies with the conditions stated in this License.

5. Submission of Contributions. Unless You explicitly state otherwise, any Contribution intentionally submitted for inclusion in the Work by You to the Licensor shall be under the terms and conditions of this License, without any additional terms or conditions. Notwithstanding the above, nothing herein shall supersede or modify the terms of any separate license agreement you may have executed with Licensor regarding such Contributions.
6. Trademarks. This License does not grant permission to use the trade names, trademarks, service marks, or product names of the Licensor, except as required for reasonable and customary use in describing the origin of the Work and reproducing the content of the NOTICE file.
7. Disclaimer of Warranty. Unless required by applicable law or agreed to in writing, Licensor provides the Work (and each Contributor provides its Contributions) on an "AS IS" BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied, including, without limitation, any warranties or conditions of TITLE, NON-INFRINGEMENT, MERCHANTABILITY, or FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. You are solely responsible for determining the appropriateness of using or redistributing the Work and assume any risks associated with Your exercise of permissions under this License.
8. Limitation of Liability. In no event and under no legal theory, whether in tort (including negligence), contract, or otherwise, unless required by applicable law (such as deliberate and grossly negligent acts) or agreed to in writing, shall any Contributor be liable to You for damages, including any direct, indirect, special, incidental, or consequential damages of any character arising as a result of this License or out of the use or inability to use the Work (including but not limited to damages for loss of goodwill, work stoppage, computer failure or malfunction, or any and all other commercial damages or losses), even if such Contributor has been advised of the possibility of such damages.
9. Accepting Warranty or Additional Liability. While redistributing the Work or Derivative Works thereof, You may choose to offer, and charge a fee for, acceptance of support, warranty, indemnity, or other liability obligations and/or rights consistent with this License. However, in accepting such obligations, You may act only on Your own behalf and on Your sole responsibility, not on behalf of any other Contributor, and only if You agree to indemnify, defend, and hold each Contributor harmless for any liability incurred by, or claims asserted against, such Contributor by reason of your accepting any such warranty or additional liability.

END OF TERMS AND CONDITIONS

How to apply the Apache License to your work:

Include a copy of the Apache License, typically in a file called LICENSE, in your work, and consider also including a NOTICE file that references the License. To apply the Apache License to specific files in your work, attach the following boilerplate declaration, replacing the fields enclosed by brackets "[]" with your own identifying information. (Don't include the brackets!) Enclose the text in the appropriate comment syntax for the file format. We also recommend that you include a file or class name and description of purpose on the same "printed page" as the copyright notice for easier identification within third-party archives.
Copyright [yyyy] [name of copyright owner]

Licensed under the Apache License, Version 2.0 (the "License"); you may not use this file except in compliance with the License. You may obtain a copy of the License at

<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0>

Unless required by applicable law or agreed to in writing, software distributed under the License is distributed on an "AS IS" BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied. See the License for the specific language governing permissions and limitations under the License.

MIT License
(SPDX Identifier: MIT)

Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions:
The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software.
THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.