

## AUSTAUSCHEN DES SENSORS

Wenn der Sensor das Ende seiner Verwendbarkeit erreicht hat, blinkt er neunmal, wenn Du ihn aus seiner Box nimmst. Dann schickst Du ihn an uns zurück. 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](mailto:info@trackle.de)

## DIE TRACKLE APP

Die trackle App ist so einfach und übersichtlich gestaltet wie möglich und wird stetig verbessert. Wende Dich gerne mit allen Ideen und Verbesserungsvorschlägen an uns unter [INFO@TRACKLE.DE](mailto:INFO@TRACKLE.DE)

**WICHTIG:** Datenschutz spielt bei trackle eine besondere Rolle. Deshalb brauchst Du unbedingt die Passphrase, die Dir im Registrierungsprozess angezeigt wird, um Deine Daten auszulesen. **OHNE DIESE PASSPHRASE KOMMT NIEMAND MEHR AN DEINE DATEN HERAN – AUCH WIR NICHT. BITTE NOTIERE SIE SORGFÄLTIG UND LEGE SIE AN EINEM SICHEREN ORT AB.**

## BENUTZUNG DER APP

### BASICS

Die App zeigt Dir Deine Menstruationsdaten (rot), die fruchtbare Phase (grün) und den Eisprung (gelb). Solange es sich um Prognosen handelt, ist die Farbe blass – wenn sie durch die Messung oder 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.

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, beginnen die Prognosen. Diese werden immer genauer, je mehr Zyklen erfasst wurden.

Je nach Datenlage, Nutzungsverhalten und Zyklus verändert sich die Dauer der fruchtbaren Phase. Dabei gelten die Regeln der symptomthermalen Methode. Wenn Du Fragen hast, wende Dich jederzeit an [info@trackle.de](mailto:info@trackle.de).

### INGABE DER ANDEREN PARAMETER

### ZERVIXSCHLEIM

Es ist sehr wichtig für eine korrekte Datenauswertung, dass Du zusätzlich zur Temperatur auch Deinen Zervixschleim erfasst.

Zervixschleim wirst Du am ehesten in Form von Ausfluss kennen. Dieser Schleim wird vom Muttermund abgesondert, um die Öffnung in Deinem Gebärmutterhals zu verschließen und so zu verhindern, dass Bak-

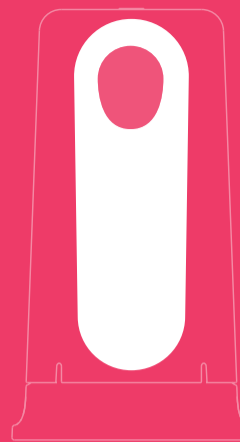
terien zu weit in Deinem Gebärmutterkanal hinaufwandern. Rund um Deine fruchtbare Phase verflüssigt sich dieser Schleim, um Spermien besser durchlassen zu können und so eine Befruchtung zu erleichtern. Dementsprechend kannst Du, wenn Du die Konsistenz Deines Zervixschleims beobachtest, daraus Rückschlüsse darauf ziehen, wie weit Du in Deinem Zyklus bist. Je näher der Eisprung rückt, desto mehr Schleim wird gebildet und desto klarer, dehnbarer, glitschiger und „eweißbartiger“ wird er. Manchmal erinnert er in dieser Phase sogar an Wasser.

Bei jeder Frau ist das Muster der Zervixschleimentwicklung ganz individuell – manche starten am Zyklusanfang mit einem ganz trockenen Gefühl und kommen über eine dickliche Konsistenz nicht hinaus, andere erkennen ganz deutlich den klaren Schleim rund um den Eisprung. Auf jeden Fall ist immer eine Entwicklung und ein Höhepunkt erkennbar, der danach wieder abflaut.

Du testest Deinen Zervixschleim unter Tags mehrmals und trägst am Abend dann den Zervixschleim mit der besten Qualität in das entsprechende Auswahlfeld in die App ein.

Das bedeutet, dass selbst wenn Du unter Tags nur ein Mal Zervixschleim beobachten konntest, trägst Du trotzdem die Beschaffenheit dieses Zervixschleims in die App ein.

Um den Zervixschleim zu beobachten kannst Du mit einem Papiertuch einen Abstrich von Deinem Scheideneingang nehmen und die Beschaffenheit des Zervixschleims untersuchen. Viele Frauen können den Zervixschleim empfinden, fühlen und sehen. Du musst den Zervixschleim mehrmals am Tag testen, weil er sich über den Tag ggf. noch verändern kann.



GEBRAUCHSINFORMATION

## ZERVIXSTELLUNG UND -HÄRTE

Die Position Deines Muttermundes (auch Zervix oder Gebärmutterhals genannt) verändert sich zu Deiner fruchtbaren Phase hin: Zu dieser Zeit steht die Gebärmutterhalsöffnung höher und wird weicher als zu Beginn Deines Zyklus. Daher kannst Du, alternativ oder ergänzend zum Zervixschleim, den Stand Deines Muttermundes ertasten. Hierzu musst Du den Muttermund mit Hilfe eines Fingers erfühlen. Dieser kann tiefer liegen, als du es möglicherweise vom Einführen eines Tampons gewohnt bist, sodass es hier hilfreich sein kann, beim Ertasten in die Hocke zu gehen, um den Muttermund leichter ertasten zu können.

Für das trackle System ist unerheblich, ob Du Zervixposition oder Zervixschleim einträgst, wichtig ist nur, dass mindestens eins von beidem erfasst wird und die erfassten Werte aussagekräftig sind. Sollte einmal Dein Zervixschleim ausbleiben, solltest du auch deine Zervixposition ermitteln, da ansonsten wichtige Erkenntnisse durchs Raster fallen könnten und so die Präzision deiner Prognosen beeinflusst wird.

## STÖRUNGEN

Mit Störungen sind Umstände gemeint, die Einfluss auf Deine Körperkerntemperatur haben können. Wenn Du meist, den Wert einer Nacht lieber nicht in die Messung einzubeziehen, weil Du zum Beispiel viel Alkohol getrunken hast oder spürst, dass eine Erkrankung aufzieht, dann gib für diese Nacht eine „Störung“ aus der Liste in der App an – und der Wert wird nicht mit in die Auswertung einbezogen.

## 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 ist kein Verhütungsmittel im 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 vaginalverkehr 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.
- trackle schützt außerdem in keiner Weise vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bitte achte darauf, Dich gut mit herkömmlichen Methoden zu schützen.
- **ACHTUNG: WENN DU DIE PILLE VERWENDEST, IST TRACKLE FÜR DICH OHNE AUSSAGE, DENN DIE PILLE UNTERDRÜCKT DEINEN EISPRUNG. KEIN EISPRUNG – KEINE TEMPERATURERHÖHUNG – KEINE TRACKLE-ERGEBNISSE.**

- **DAS GILT AUCH FÜR ALLE ANDEREN SITUATIONEN, IN DENEN KEIN EISPRUNG STATTFINDET: NACH ABSETZEN DER PILLE, WÄHREND UND NACH DER STILLZEIT, IN MENOPAUSE UND PUBERTÄT.**
- 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.
- Verwende keine aggressiven Reinigungs-, Desinfektions- oder Scheuermittel, um den Sensor zu reinigen. Das regelmäßige Abspülen mit 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.
- 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.
- 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).

## HERSTELLERIN

trackle GmbH  
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7  
53111 Bonn · Deutschland  
Telefon +49 228 90 27 87 77  
[www.trackle.de](http://www.trackle.de)  
E-Mail [info@trackle.de](mailto:info@trackle.de)  
Stand: März 2021

## ERKLÄRUNG ZU DEN VERWENDETEN SYMBOLEN AUF DEM TYPENSCHILD UND DER VERPACKUNG

-  Nicht im Hausmüll entsorgen
-  Bitte unbedingt die Gebrauchsanweisung beachten
-  Seriennummer
-  Anwendungsteil des Typs B (keine direkte Anwendung am Herzen und keine Abgabe von Strömen an den Körper).
-  Herstellerin mit Adresse
-  Herstellungsdatum 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
-  0197 Sensor und Backend  
 Zubehör: App

Wenn der Sensor sein Lebensende erreicht, wird er das über einen entsprechenden Blink-Code (s. Liste oben) 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 und musst einen neuen bestellen.

Du solltest den Sensor nicht tragen, wenn Du Sicherheitsschranken, etwa an Flughäfen, passiert.

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 lebensbedrohlichen 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 Schilddrüsenerkrankungen 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.

## TECHNISCHE BESCHREIBUNG

### SENSOR

Medizinisches Direktmodus-Thermometer

**MODELLBEZEICHUNG:** Elsa

**AUSGELIEFERTER FIRMWAREVERSION:**

1.0.2 (die Firmwareversion wird automatisch aktualisiert, Informationen über die aktuelle Version findest Du in der App)

**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

### 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:** 2 Jahre

**HERSTELLUNGSJAHR:** s. Angabe auf der Verpackung

**SERIENNUMMER:** s. Typenschild an der Unterseite der Aufbewahrungsbox

trackle ist ein Medizinprodukt und erfüllt die Anforderungen der Medizinprodukterichtlinie 93/42 EWG, der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte (MDR) und des Gesetzes über Medizinprodukte (Medizinproduktegesetz – MPG). Unsere Konformitätserklärung findest Du online unter [www.trackle.de](http://www.trackle.de).

### APP

Die genaue Versionsnummer der App findest Du im Menüpunkt „Systemstatus“ in der App selbst.

## 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](mailto:INFO@TRACKLE.DE)

## INFORMATIONEN ZUM ZYKLUS

Frauen können innerhalb ihres individuellen Zyklus nur an rund sieben Tagen schwanger werden: Fünf Tage vor dem Eisprung und bis 48 Stunden nach dem Eisprung. Wenn Du den genauen Tag Deines Eisprungs kennst, weißt Du auch, wann Du schwanger werden kannst. Wenn der Eisprung stattfindet, steigt bei jeder Frau die Körpertemperatur um etwa 0,2–0,6 °C. Wenn Du diesen signifikanten Anstieg genau ermittelt, 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, um 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.

## FUNKTIONSWEISE DER SENSOR-LED

Dein Sensor ist mit einer roten LED ausgestattet, die die korrekte Funktionsweise des Sensors anzeigt:

### BLINKVERHALTEN UND BEDEUTUNG

#### LED BLINKT ZWEIMAL KURZ

Du hast den Sensor in die Aufbewahrungsbox gelegt, der Sensor beginnt nun, seine Daten an die App zu übermitteln.

#### LED BLINKT DREIMAL KURZ

Du hast den Sensor aus der Aufbewahrungsbox entfernt, der Sensor beginnt nun zu messen.

#### LED BLINKT DREIMAL LANG

Der Sensor ist bereit und kann mit einer App gekoppelt werden.

#### LED LEUCHTET EINMAL AUF UND BLITZT ZWEIMAL KURZ DANACH

Der Speicher des Sensors ist voll. Bevor Du das nächste mal misst, musst Du die Daten einmal übertragen, dabei wird der Speicher wieder geleert.

#### LED BLITZT NEUNMAL

Der Sensor hat das Ende seiner Verwendungsdauer erreicht und muss ausgetauscht werden.

## BENUTZUNG VON TRACKLE

Dein Sensor ist sofort nach Inbetriebnahme einsatzbereit. Genutzt wird er in den Schlafstunden – aber nicht während der Menstruation.

### SENSOR AUS DER AUFBEWAHRUNGSBOX ENTFERNEN UND IN DIE VAGINA EINFÜHREN

Vor dem ersten Einführen musst Du den Sensor bitte gründlich mit klarem Wasser abspülen.

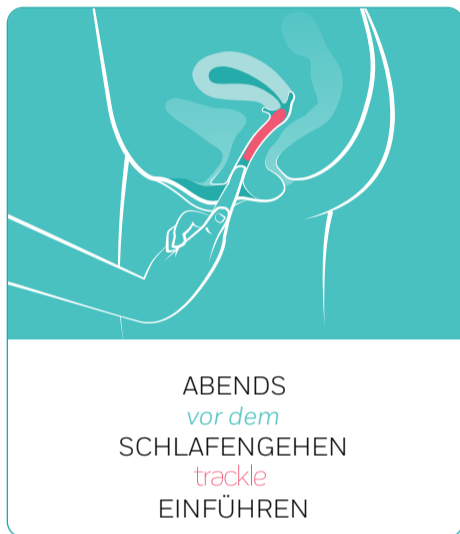
Bevor Du den Sensor in Deine Vagina einführst, prüfe bitte sorgfältig, ob der Sensor unbeschädigt ist. Sollte die Außenhülle verformt oder beschädigt sein oder wenn Schäden im Inneren des Sensors erkennbar sind, darfst Du den Sensor nicht verwenden und nicht in Deine Vagina einführen.

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 Körperkerntemperatur aufzuzeichnen. Solange Du den Sensor trägst, misst er lediglich und überträgt keinerlei Daten.

## SENSOR TRAGEN

Trage den Sensor nachts während des Schlafens. Zur erfolgreichen Erfassung Deiner Basaltemperatur, also dem niedrigsten Wert in Ruhe, solltest Du den Sensor



für mindestens vier Stunden tragen, in denen du schläfst. Das ist wichtig, weil Deine Körperkerntemperatur nur im Schlaf auf ihren niedrigsten Wert sinkt, nicht bei bloßem Ausruhen.

Du kannst den Sensor nachts auch 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.

Wir empfehlen Dir, den Sensor vor dem Gang zur Toilette sicherheitshalber zu entfernen.

## SENSOR ENTFERNEN

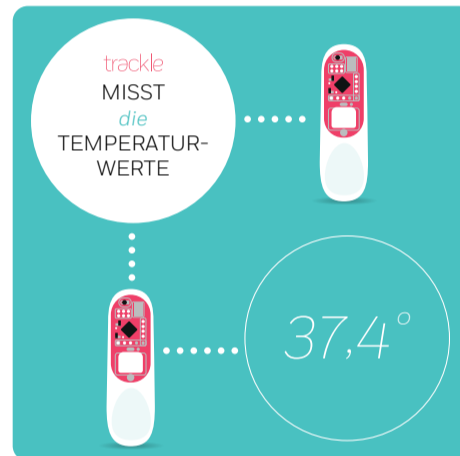
Morgens nach dem Aufstehen entfernst Du den Sensor. Dazu führst Du in der Dir angenehmsten Position zwei Finger (Daumen und Zeigefinger) in die Vagina ein und greifst den Sensor unten an seinem Steg. Solltest Du ihn nicht erreichen, lässt er sich ganz einfach nach vorne schieben, indem Du ein wenig Druck 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.

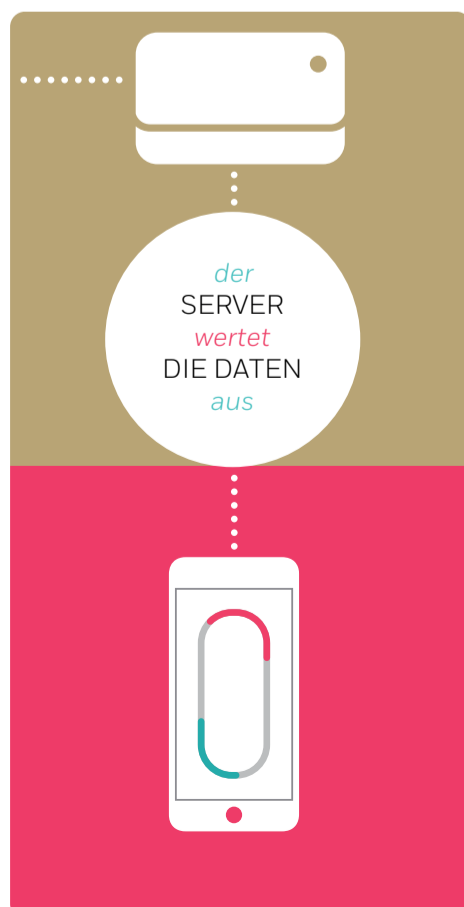
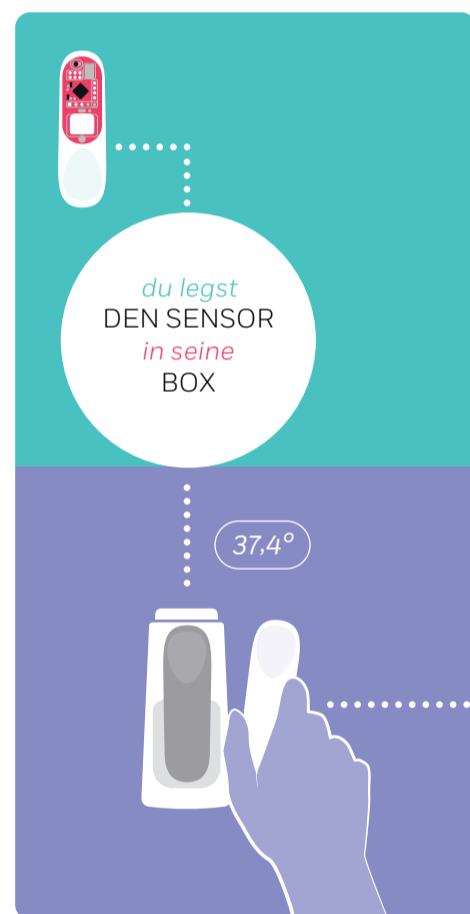
Spüle ihn daraufhin gründlich mit Wasser ab. Mehr musst Du nicht tun, Dein Sensor ist jetzt ausreichend gereinigt, um ihn am nächsten Abend wieder einzuführen.

## DATENÜBERTRAGUNG



Dein Sensor hat im Laufe der Nacht deine Körperkerntemperatur 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. Stelle den Sensor in seine Aufbewahrungsbox, er wechselt jetzt vom Messmodus in den Datenübertragungsmodus. Das siehst Du auch daran, dass die LED 2x blinkt.



4. In Deiner trackle App kannst Du jetzt den Fortschritt der Datenübertragung verfolgen – auf dem gelben Screen. 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 verwenden. Durch den trackle Sensor kann nichts stauen, das Blut fließt einfach seitlich vorbei.

## HYGIENE- UND REINIGUNGSHINWEISE

Bevor Du den Sensor einführst, solltest Du Deine Hände und den Sensor gut mit Wasser abwaschen. Eine spezielle Reinigung mit Reinigungsmitteln ist nicht erforderlich.

Im Fall einer vaginalen Pilzinfektion musst Du folgendermaßen vorgehen:

- Du darfst für die Dauer der Pilzinfektion den Sensor nicht benutzen
- Du musst die Pilzinfektion mit Deiner Frauenärztin zunächst komplett auskurieren.
- Bevor Du den Sensor nach einer Pilzinfektion erstmals wieder einführst, musst Du den Sensor sorgfältig mit 70%igem Isopropyl-Alkohol desinfizieren und danach ausgiebig mit Wasser abspülen. Bei der Verwendung von Isopropylalkohol bitte die Gebrauchsinformationen des Mittels beachten.

Über die gesamte Lebensdauer von zwei Jahren darfst Du den Sensor nicht mehr als zwanzig Mal dieser Prozedur unterziehen.

## HALTBARKEIT UND AUFBEWAHRUNG

Du kannst den Sensor ab der ersten Kopplung mit der App zwei Jahre 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, lege ihn in seine Aufbewahrungsbox, da er hier keinen Strom verbraucht und vor Umwelteinflüssen geschützt ist.