



- EN WellO<sub>2</sub> – USER MANUAL
- SV WellO<sub>2</sub> – BRUKANVISNING
- NO WellO<sub>2</sub> – BRUKERHÅNDBOK
- FI WellO<sub>2</sub> – KÄYTTÖOHJEKIRJA
- ES WellO<sub>2</sub> – MANUAL DEL USUARIO
- FR WellO<sub>2</sub> – MANUEL D’UTILISATION
- DE WellO<sub>2</sub> – GEBRAUCHSANWEISUNG
- RU WellO<sub>2</sub> – РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

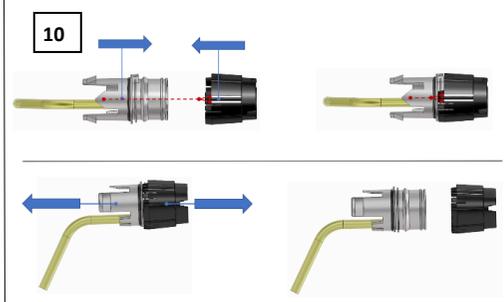
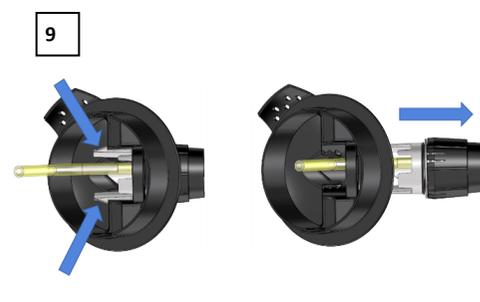
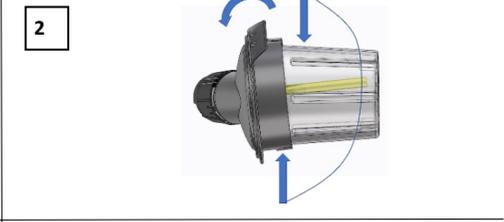




	<b>EN: Parts and assembly</b>	<b>SV: Delar och montering</b>	<b>NO: Deler og montering</b>
1.	Silicon tube	Silikonrör	Silikonrør
2.	Connecting element	Kopplingsdel	Koblingselement
3.	Breathing regulator	Andningsregulator	Pusteregulerer
4.	Resistance setting ring	Inställningsring för motståndet	Ring for motstandsinnstilling
5.	Mouthpiece	Munstycke	Munnstykke
6.	Extension hose	Förlängningsslang	Forlengingsslange
7.	Side windows	Sidorutor	Sidevindu
8.	Main body	Huvuddel	Hoveddelen
9.	Lid	Lock	Lokk
10.	Basket	Korg	Kurv
11.	Ventilation hole	Ventilationshål	Ventilasjonshull
12.	Operating buttons	Funktionsknappar	Kontrollpanel
13.	Handle	Handtag	Håndtak
14.	Power cord and plug	Elkabel och kontakt	Strømkabel og kontakt
15.	Power base	Basenhet	Strømforsyning
16.	Nasal mask	Näsmask	Nesemaske

	<b>FI: Osat ja kokoonpano</b>	<b>ES: Partes y ensamblado</b>	<b>FR: Pieces et montage</b>
1.	Silikoniletku	Tube de silicona	Tube en silicone
2.	Liitososa	Pieza de unión	Élément de liaison
3.	Hengityssäädin	Regulador de respiración	Détendeur de respiration
4.	Vastussäätörengas	Anillo de ajuste de la resistencia	Molette de réglage de la résistance
5.	Suukappale	Boquilla	Embout buccal
6.	Jatkoletku	Manguera de extensión	Tube d'extension
7.	Ikkunat	Ventanas laterales	Vitres latérales
8.	Laite	Módulo principal	Bloc principal
9.	Kansi	Tapa	Couvercle
10.	Kori	Cesta	Hotte
11.	Ilmastointiaukko	Agujero de ventilación	Orifice de ventilation
12.	Näppäimistö	Botones de control de temperatura	Boutons de commande
13.	Kahva	Asa	Poignet
14.	Virtajohto ja pistoke	Cable de alimentación y enchufe	Cordon et prise d'alimentation
15.	Jalusta	Base de alimentación eléctrica	Socle
16.	Nenämäski	Máscarilla nasal	Masque nasal

		<b>DE: Bestandteile und zusammenbau</b>	<b>RU: ЧАСТИ И СБОРКА</b>
1.		Silikonrohr	Силиконовый шланг
2.		Verbindungsstück	Соединитель
3.		Atemregulierer	Регулятор дыхания
4.		Widerstandsregler	Кольцо регулировки сопротивления
5.		Mundstück	Мундштук
6.		Verlängerungsschlauch	Удлинитель шланга
7.		Seitenfenster	Экранчик контроля воды
8.		Hauptgehäuse	Прибор WellIO2
9.		Deckel	Крышка
10.		Korb	Корзинка
11.		Lüftungsöffnung	Вентиляционное отверстие
12.		Bedientasten	Выключатель
13.		Griff	Ручка
14.		Stromkabel und Stecker	Провод и вилка
15.		Aufheizsockel	Основа
16.		Nasenmaske	Носовая маска



## WellO2 — USER MANUAL

WellO2 is a breathing exercise device. It opens, moisturises and soothes airways, and strengthens respiratory muscles. The WellO2 innovation combines inspiratory / expiratory muscle training and steam inhalation. It is intended for home use.

WellO2 is useful for everyone with breathing difficulties. Also, the athletes, the professional voice users, and those suffering from shallow breathing or snoring, benefit from the device.

WellO2 provides a natural way to improve breathing. Resisted inhaling and exhaling strengthens respiratory muscles, opens airways and helps the inhaled steam to penetrate deep into the airways. The steam moisturises and clears mucus from the airways, and alleviates airway irritation.

WellO2 has been designed to be used at home. It is easy to use, and its hygiene can be maintained with the simple in-built program and with the personal hygienic parts.

Adjustable breathing resistance and temperature makes the device versatile. You may be a poor and shallow breather or professional athlete; the device offers you the challenge that fits to your current condition.

Breathing exercise with the WellO2 makes breathing easier. Its regular use intensifies inhaling and exhaling power, helps to adopt deep breathing technique, and protects airways against stressful effects of poor air quality.

### CONTENTS

<b>Page</b>	<b>Chapter</b>
6	1. Introduction
6	2. Safety information
6	2.1 General warnings
7	2.2. General cautions
7	2.3 Dry-boil protection
8	2.4 Protection from Electromagnetic radiation
8	3. Disposal
8	4. Contraindications
8	5. Introduction for using the device
9	6. Using the device
10	7. Instructions and useful tips for breathing exercise
11	8. Cleaning the device
12	9. Execution of the cleaning program
13	10. Descaling
14	11. Troubleshooting
15	12. Specifications
15	13. Warranty

## 1. Introduction

Please read the instructions for use carefully before using the device. If you are uncertain about any part of the instructions, we recommend that you contact your retailer or the manufacturer (info@wello2.com) for more information.

## 2. Safety Information

This chapter provides important information on safe and efficient use. Before using the product, you must read and understand the following safety-related information. Keep the instructions available while using the product. The manufacturer accepts no responsibility for inappropriate use.

Warnings and cautions are given in several parts of these instructions. You must always pay attention to them whenever they are given.

⚠ Warnings indicate a potential personal injury if the instructions are not followed.

! Cautions indicate a potential risk of damage to the product and/or property if the instructions are not followed.

### 2.1 General warnings

⚠ If any part of the device has been damaged or it is not working properly, do not use or dismantle it. Contact your retailer or the manufacturer for further advice.

⚠ Any maintenance operations except cleaning and descaling as advised in these instructions must be performed by the manufacturer's representative.

⚠ Plug the device into an grounded mains socket only.

⚠ Check that the voltage indicated on the rating plate of the device corresponds to that of the mains.

⚠ Do not use any power base other than the one provided by the manufacturer.

⚠ Always place the device on a dry, flat, and stable surface. Keep the device and the power cord away from external heat sources, wet or slippery surfaces, or sharp edges.

⚠ Never turn the device on without filling the water vessel as instructed.

⚠ Immediately unplug the device from the mains if not operating correctly.

⚠ Do not immerse the device, the power base (15), the power cord or the plug (14) in water or any other liquid.

⚠ **Do not wash the main body (8) or power base (15) in dishwasher.**

⚠ When filling the device, avoid spillage on the connectors, the power cord or the plug (14).

⚠ Do not use the device when your hands are wet or your feet are bare.

⚠ Do not open the lid when the cleaning program is running.

⚠ Do not put your hands over the ventilation hole (11) during any operation.

⚠ Ensure that the lid (9) is properly locked when using the device.

⚠ Never open the lid (9) while the water is hot, especially immediately after the cleaning process.

⚠ Always use the handle (13) when moving the device.

- ⚠ Never move the device while it is heating water. Let the device cool down for at least 20 minutes after the cleaning process is completed before moving it.
- ⚠ Unplug the power base (15) as soon as you have finished using the device and always before cleaning it. Leave it unplugged when the device is not in use.
- ⚠ Do not unplug the device from the mains by pulling the power cord (14). It is recommended that you wind the power cord back into the power base after you have finished using the device.
- ⚠ Do not replace or remove any parts of the device when it is connected to power base (15) and mains.
- ⚠ Always store the device dry. Never leave water inside the device or tubing.
- ⚠ WellO2 should not be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless under supervision by a person responsible for their safety.
- ⚠ Children under 12 years are not allowed to use the device unless supervised by adult. Keep the device and its cord out of reach of children aged under 12 years. Do not allow children to play with the device or any of its parts.
- ⚠ Always remain vigilant when the device is on. Do not perform any other activities when using the device.
- ⚠ Hot surfaces, hot water and steam may cause burns and scalds. If accident occurs, immediately move the injured person away from the heat source and cool the injured area with cold water or ice for 10 to 30 minutes. Contact a doctor if necessary.

## 2.2 General cautions

- ! This device is designed for indoor use only.
- ! Only use for breathing exercise. Do not use as an electric kettle. Do not insert any external objects inside the device.
- ! Use only for a maximum of 30 minutes at a time. Let the device cool down for 30 min before turning it on again.
- ⚠ Any modification of the device is not allowed since it may hamper safety. Product warranty do not apply if the device is modified anyhow.
- ! Use only the descaling methods described in chapter **10 DESCALING**.
- ! Do not use scorers to clean the device.
- ! Protect the device from humidity, direct sunlight and frost during storage.
- ! To avoid possible adverse effects of humidity and condensation, let the device reach the room temperature if it has been in cold.

## 2.3 Dry-boil protection

Never use the device without appropriate amount of water in it. This device switches off automatically if you switch it on with too little or no water in it. In this case, let the device cool down for 10 minutes and then lift it off the power base. Fill it with clean and cold water so that the water level is in between the MIN and MAX fill level marks (7). The device is ready for use again.

## 2.4 Protection from electromagnetic radiation

This device complies with Electromagnetic Compatibility (EMC) standards of European Union.

## 3. Disposal

Dispose the product according to your national regulations for disposal of electronic devices.

## 4. Contraindications

Do not use Wello2 without consulting your physician in case you have or suspect to have any of the following conditions.

- Emphysema
- Pneumothorax
- Unstable cardiovascular status
- Recent myocardial infarction or pulmonary embolus
- Chest, abdominal, or cerebral aneurysms
- Recent eye surgery (including cataract)
- Recent surgery of thorax or abdomen
- Epilepsy
- Nose bleeding
- Pregnancy

## 5. Introduction for using the device

Remove the device from its packaging and check that all the following parts are included:

- main body (8) and lid (9) with the basket (10) attached
- power base (15) with power cord (14)
- 3 mouthpieces (5), (each in a sealed plastic bag)
- breathing regulator (3), (in a sealed plastic bag)
- extension hose (6), (in a sealed plastic bag)
- nasal mask (16), (in a sealed plastic bag)

1. Check that all outer and inner packages are intact and remove the main body, the power base and the accessories from their plastic bags.
2. Remove the lid (9) from the device (8) as shown in **FIGURE 1** and remove the basket (10) from the lid (9) as shown in **FIGURE 2**.
3. Disassemble the breathing regulator (3) by pulling the two parts off each other as shown in **FIGURE 10**.
4. Rinse water vessel of the device and the detached parts with clean water.
5. Execute the cleaning program according to the chapter **9 EXECUTION OF THE CLEANING PROGRAM** starting from step 1.
6. Add clean drinking water into main body's (8) vessel so that the water level is in between the MIN and MAX fill level marks.
7. Attach the connecting element (2) and resistance setting ring (4) together as shown in **FIGURE 10**.
8. Attach the breathing regulator (3) to the lid (9) as shown in **FIGURE 3**. Check that the tube is at the lower site of the regulator as indicated in the **FIGURE 3**.

9. Attach the basket (10) to the lid (9) taking care that the tubing is placed in the correct position as shown in **FIGURE 4**.

10. Put the lid (9) in place and close it by turning it 90 degrees clockwise as shown in **FIGURE 5**.

⚠ If any of the parts are clearly damaged or missing from the package do not use the device!

⚠ The breathing regulator (3) contains two check valves. Do not attempt to remove the valves from their housing!

⚠ When using the device for the first time or if you are not sure that the device is clean, run the cleaning program according to chapter **9 EXECUTION OF THE CLEANING PROGRAM** before using it.

⚠ Do not use water that looks, smells or tastes suspicious.

⚠ Use clean drinking water only. If you are not sure about the quality of your tap water, use bottled still water.

⚠ Never fill the water vessel above the MAX fill level mark! Overfilling may lead to malfunction or / and scalding injuries.

⚠ Always use your personal mouthpiece (5) to avoid microbial cross-contamination.

## 6. Using the device

1. Fully unwind the power cable (14) located in the power base (15) and place the power base on a dry, flat and stable surface such as a table.

2. Place the main body (8) on the power base (15) and plug the power cable (14) into the grounded mains supply.

3. WellO2 has three pre-set temperature buttons (12) marked with one (●), two (●●), and three (●●●) dots (see **FIGURE 7**). Select the desired temperature by pressing one of the pre-set buttons until the device emits a short sound signal and the indicator light of the selected button blinks slowly.

4. When the water has reached the selected temperature, the device emits a long sound signal and the heating process stops.

5. The indicator light for the selected temperature stops blinking and stays on.

6. Lift the main body (8) off the power base (15) and place the main body on a dry, flat and stable surface. Be careful with the hot lid (9).

7. Attach the mouthpiece (5) to the breathing regulator (3) as in **FIGURE 6**. For better breathing posture you can attach the extension hose (6) to the mouthpiece (5). You may also use the nasal mask (16).

8. Adjust the exhaling/inhaling resistance by turning the resistance setting ring (4) on the breathing regulator as shown in **FIGURE 8**. We suggest beginning with the lowest resistance and gradually increase it as your breathing power develops.

9. After use, clean the device as described in chapter **8 CLEANING THE DEVICE**.

⚠ **IMPORTANT!** Make sure not to select the cleaning program as this will take the water to boil. Inhaling hot steam can be very unpleasant.

⚠ **NEVER** perform the breathing exercise while the device is on the power base.

⚠ Always make sure that the breathing regulator (3) is operating correctly. It includes two check valves regulating the direction of the air flow. Blowing into the device should generate bubbles in the water vessel whereas inhaling should bring only steam into your mouth, not water. If the water still rises to the regulator (3), stop using the device and check the part assembly. Replace the breathing regulator (3) as a new one if necessary.

⚠ Beware the hot steam that comes out of the ventilation hole (11) during the exercise.

! Please note that the air flowing through the device during the breathing exercise may cause whistling sound.

## 7. Instructions and tips for starting a breathing exercise

### The very first exercises

It is recommended to start training with the lowest vapor temperature (●) and breathing resistance (position 0).

Breathing exercise is performed by repeating exhalations and inhalations, either continuously or as a single exhaled and inhaled breath. While exercising, you may take breaks in between ex- and inhalations if you feel it is too strenuous or you need to cough. You may also experience fast mucus loosening which is a normal phenomenon if you have accumulated mucus in the airways. In this case, the mucus is just coughed, after which you may continue using the device normally.

### Breathing exercise without nasal mask

Select the breathing resistance from the breathing regulator, and the temperature from the operating buttons. Begin with the lowest breathing resistance (position 0) and the lowest steam temperature (●).

The device resists your breathing in both exhaling and inhaling directions. You may use higher breathing resistance later when you have become familiar with the device and the exercise.

You may select from the 3 pre-set temperatures:

(●) app. 45 °C

(●●) app. 55 °C

(●●●) app. 65 °C

Select the temperature according to your own feeling.

#### ***Expiratory muscle training***

1. *Fill up your lungs with air and exhale evenly into the device via mouthpiece or extension hose for app. 10-15 seconds until your lungs are almost empty.*
2. *Breathe freely a few times*
3. *Repeat points 1 and 2 for 1-4 times according to your feelings.*

ATTENTION: This may feel very hard in the beginning but as soon as you learn the correct exhaling technique and get used to the device, the exercise gets easier. You may also lower the resistance by exhaling slower.

#### ***Inspiratory muscle training***

1. *Empty your lungs freely and immediately fill them up by inhaling evenly from the device via mouthpiece or extension hose for 10-15 seconds.*
2. *Hold your breath for 1-3 seconds, after which breathe freely a few times.*
3. *Repeat the points 1 and 2 for 1-4 times according to your feelings.*

As soon as you learn the technique and your breathing power increases, you may repeat ex- and inhalations continuously without breathing freely in between them. You may make 5-15 reps at a time.

The strain of the exercise can be controlled either with a higher breathing resistance (0-3) or by inhaling and exhaling into the device slower or faster. In this case, the back pressure generated by the device decreases or increases and the exercise gets easier or harder, respectively. It is always important to listen to your own body and exercise according to your own performance and capability.

The device generates steam from hot water by blasting bubbles. With a small breathing resistance and high blowing power, the device generates more steam than with high resistance and low blowing power. By increasing breathing resistance, also the exhaling and inhalation times get usually longer. Exhaling and inhalation are always carried out with a constant flow.

If you use the device for extensive training of inspiratory and expiratory muscles, you may add power by:

- increasing the breathing resistance from the breathing regulator
- increase air flow by exhaling and inhaling faster
- making more exhaling and inhalation reps

For steam inhalation only, hold the resistance in the 0 position. Note that the heat produced by the appliance decreases during the exercise.

## Breathing exercise with the nasal mask

The WellO<sub>2</sub> package includes a separate nasal mask designed to deliver hot steam into the upper airways. Always use the lowest breathing resistance (0) when training with the WellO<sub>2</sub> nasal mask. Keep in mind that the nose senses the heat delicately. Always start with the lowest steam temperature (●).

1. Blow into the device through the extension hose (6) without a nasal mask to achieve steam.
2. Attach the mask (16) to the end of the hose (6) and press it tightly over the nose. Inhale the steam through the mask until your lungs are full.
3. Breathe freely a few times.
4. Repeat steps 1 and 2 according to your own feelings for 1-4 times.

Once you are familiar with the nasal mask and your breathing power increases, you may add reps gradually up to 10-15. The nasal mask exercise can also be done by exhaling into the nasal mask and then inhaling from the nasal mask.

Breathing through the nasal mask causes small vibrations, which can improve mucus clearance from the airways.

## 8. Cleaning the device

1. Let the device cool down for 20 minutes.
2. Detach the mouthpiece (5) from the breathing regulator (3).
3. Open and remove the lid (9) by turning it 90 degrees counter clockwise and then lift it up as shown in **FIGURE 1**.
4. Drain the water completely. Be careful as the water may still be hot.
5. Detach the basket (10) from the lid (9).
6. Detach the breathing regulator (3) from the lid (9) by gently pressing the two snaps while pulling the parts apart as shown in **FIGURE 9**.
7. Separate the two parts on the breathing regulator by pulling them apart as shown in **FIGURE 10**.
8. Rinse the water vessel with plenty of clean water and let dry.
9. Rinse the separate components with clean water, drain the excess of water and let them dry.
10. Clean the device every time you use it.
11. Periodically clean the device as described in chapter **9 EXECUTION OF THE CLEANING PROGRAM**.

⚠ **Never immerse the device (8), the power base (15), or the power cord and the electric plug (14) in water since it may cause risk of electric shock.**

⚠ **Never wash the main body (8) or power base (15) in dishwasher.**

⚠ Do not use scouring pads. Do not use strong or abrasive cleaning agents.

⚠ The breathing regulator (3) contains two check valves. Do not attempt to remove them.

⚠ Always store the device dry and upright position. Never leave water inside the device or tubing.

## 9. Execution of the cleaning program

Before running the cleaning program, carefully clean the device as described in chapter **8 CLEANING THE DEVICE**.

1. *Attach the connecting element (2) with the tubing to the lid (9) so that the two snaps are firmly in place as shown in **FIGURE 3**.*
2. *Place the resistance setting ring (4) and the mouthpiece (5) into the basket (10)*
3. *Attach the basket (10) to the lid (9) as shown in **FIGURE 4**.*
4. *Add clean and cold water so that the water level is in between the MIN and MAX fill level marks (7).*
5. *Close the lid (9) as shown in **FIGURE 5**.*
6. *Place the device on the power base (15) and plug the power cable (14) into the grounded mains supply.*
7. *Select the cleaning program by pressing the cleaning button  until the device emits a long sound signal.*
8. *The indicator light on the cleaning button blinks quickly and the device starts heating the water. Do not open the lid while water is heating.*
9. *When the water reaches boiling point the heating process stops but the cleaning program continues for approx. 20 minutes, after which:*
  - *The device emits a long sound signal.*
  - *The indicator light on the cleaning button stops blinking and remains steady. Be careful with the hot surfaces of the main body (8).*
10. *When the main body (8) has cooled down, lift it off the power base (15), open the lid (9) and remove the basket (10) carefully.*
11. *Drain the excess water from the connecting element (2), resistance setting ring (4), and mouthpiece (5) and leave them dry.*
12. *Pour the water out of the device and wipe it dry.*

⚠ Do not open the lid (9) while the cleaning program is on.

⚠ To prevent microbial growth, it is important to periodically run the cleaning program.

⚠ It is recommended to run the cleaning program:

- *before using the device for the first time*
- *after every fifth usage but minimum after every tenth usage*
- *after a prolonged period of non-use (e.g. one month)*
- *whenever the device has been used by others*

⚠ Always store the device dry. Never leave water inside the device or tubing.

⚠ The device emits steam from the ventilation hole (11) during the cleaning process. Do not put your hands over the ventilation hole (11) during any operation.

⚠ Never fill the water vessel above the MAX fill level mark! Overfilling may lead to malfunction or / and scalding injuries.

! Always fill the device with cold water as the cleaning program can be started only when the temperature of the water is below 40 °C.

## 10. Descaling

Soluble salts in the water may hamper the correct operation of the device due to the formation of lime scale in the water vessel, valves and tubing system.

Detach the removable parts as described in chapter 8 Cleaning the device.

Place the detached components into the basket (10) and attach the basket to the lid (9) as shown in Figure 4.

### Descaling options:

#### A) Vinegar:

- fill the device with 0.5 L of vinegar
- close the lid (9) as shown in **FIGURE 5** and leave to stand for 1 hour **without heating**
- drain the device
- carefully rinse the device and all parts 5 – 6 times

#### B) Citric acid:

- fill the device with 0.5 L of water
- add 25 g of citric acid
- close the lid as shown in **FIGURE 5** and leave to stand for 15 min **without heating**
- drain the device
- carefully rinse the device and all parts 5 – 6 times

#### C) descaling products designed for plastic kettles:

- follow the instructions supplied with the descaling product to prepare 0.5 L of descaling solution and pour it into the device
- close the lid (9) as shown in **FIGURE 5** and leave to stand according to the instructions supplied with the descaling product **without heating**
- drain the device
- carefully rinse the device and all parts 5 – 6 times

Repeat the descaling procedure if necessary.

! Descale regularly, preferably at three months intervals, or more frequently if the water used contains soluble salts.

## 11. Troubleshooting

This chapter summarises the most common problems that you may encounter with the product.

- If the device emits three short sound signals when one of the pre-set buttons is pressed and any indicator light blinks quickly:
  - *The temperature of the water is higher than the selected temperature. Let the device cool down for a few minutes before putting it on again.*
  - *Accumulation of scale may cause incorrect reading of water temperature and trigger the alarm. Descale according to the procedure described in chapter **10 DESCALING** if necessary.*
- If the device emits three short sound signals when the cleaning button is pressed and the indicator light on the cleaning button blinks quickly:
  - *The temperature of the water is higher than 40 °C. Let the device cool down or replace the water with clean and cold water.*
  - *Accumulation of scale may cause incorrect reading of water temperature and trigger the alarm. Descale according to the procedure described in chapter **10 DESCALING** if necessary.*
- If the device does not start heating the water:
  - *The device is equipped with a Dry-boil protection. Please refer to chapter **2 SAFETY INFORMATION** (dry boil protection) for details.*
  - *The device is not correctly positioned on the power base. Remove it from the base and position it correctly.*
- If the water temperature seems to be much higher or lower than expected.
  - *Accumulation of scale may cause an incorrect water temperature reading. Descale according to the procedure described in chapter **10 DESCALING**.*
- The inhaled vapour tastes or smells of plastic
  - *Plastic odours may evaporate when the device is used for the first few times. If the problem persists, fill the device with water to the MIN fill level mark and add two teaspoons of sodium bicarbonate (baking soda). Run the cleaning program and drain the water. Rinse the device 2- 3 times.*

△ Do not use the device if it has been dropped, it leaks or you notice any visible damage in the power cord, the plug or the power base.

△ Do not use the device when the power cord (14) is damaged.

## 12. Specifications

Manufacturer	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finland
Input Voltage	230 VAC, 50 Hz
Input Power	1000 W
Dimensions (H x W x D)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") incl. the power base
Weight	1055 gr (37 oz.) including the power base
Operating temperature	+10 to +30 °C (+50 to +86 °F)
Storage temperature	-20 to +50 °C (-4 to +122 °F)
Operating humidity	20% to 90% non-condensing
Storage humidity	20% to 90% non-condensing

## 13. Warranty

Wello2 device has product warranty of two (2) years excluding the replaceable parts (below):

- *silicon tube (1)*
- *connecting element (2)*
- *breathing element (3)*
- *resistance setting ring (4)*
- *mouthpiece (5)*
- *extension hose (6)*
- *nasal mask (16)*

The product has no right of return if the seal on the outer package is broken.

Further information is available at [www.wello2.com](http://www.wello2.com) or [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).

Specifications are subject to change without notice.

The Wello2 brand is the property of Hapella Oy.

## WellO<sub>2</sub>—BRUKSANVISNING

WellO<sub>2</sub> är en andningsträningsapparat, som öppnar, fuktar och lugnar luftvägarna och stärker andningsmusklerna. WellO<sub>2</sub>-innovationen kombinerar inspiratorisk/expiratorisk muskelträning och ånginandning. Den är avsedd för hemmabruk.

WellO<sub>2</sub> är till nytta för alla, som har andningssvårigheter eller som lider av ytlig andning. Också idrottare, professionella röst användare, snarkare och åldringar kan dra nytta av apparaten.

WellO<sub>2</sub> ger ett naturligt sätt att förbättra andningen. Motståndet för in- och utandning förstärker andningsmusklerna, öppnar luftvägarna och hjälper ångan att tränga djupt in i luftvägarna. Ångan fuktar och rensar slem från luftvägarna och lindrar luftvägsirritation. WellO<sub>2</sub> är en apparat för hemmabruk. Den är lätt att använda och hygienien kan bibehållas med det enkla inbyggda programmet och med de personliga hygieniska delarna.

Det justerbara andningsmotståndet och den justerbara temperaturen gör apparaten mångsidig. Oberoende av om du lider av andningssvårigheter eller om du är en professionell idrottare, ger apparaten dig den utmaning, som passar ditt nuvarande tillstånd.

Andningsträning med WellO<sub>2</sub> gör andningen lättare. Den regelbundna användningen intensifierar ut- och inandningsstyrkan, hjälper till att antaga djup andningsteknik och skyddar luftvägarna mot irriterande effekter av dålig luftkvalitet.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sida	Avsnitt
17	1. Introduktion
17	2. Säkerhetsinformation
17	2.1 Allmänna varningar
18	2.2 Allmänna anvisningar
18	2.3 Torrkokningsskydd
18	2.4 Skydd mot elektromagnetisk strålning
19	3. Korrekt bortscaffande
19	4. Kontraindikationer
19	5. Kommissionering av apparaten
20	6. Användning av apparaten
21	7. Instruktioner och tips för andningsträning
22	8. Rengöring av apparaten
23	9. Användning av rengöringsprogrammet
24	10. Avkalkning
24	11. Felsökning
25	12. Specifikationer
26	13. Garanti

## 1. Introduktion

Tack för att du köpte Wello<sub>2</sub>.

Det är mycket viktigt att du läser igenom bruksanvisningen innan du använder apparaten. Att läsa och förstå instruktionerna garanterar en säker och effektiv användning av produkten. Om du har frågor angående om någon del av instruktionerna, rekommenderar vi att du kontaktar din återförsäljare eller Hapella Oy ([info.wello2.com](mailto:info.wello2.com)) för ytterligare information.

## 2. Säkerhetsinformation

Det här kapitlet ger viktig information om säkerhet och effektiv användning. Innan produkten används måste du läsa igenom och förstå följande säkerhetsrelaterade information. Tillverkare tar inget ansvar för en olämplig användning.

Varningar och försiktighetsanvisningar ges i många delar av den här bruksanvisningen. Du ska alltid uppmärksamma dem när de ges.

△ Varningar anger en möjlig personskada om bruksanvisningen inte följs.

! Försiktighetsanvisningar anger en möjlig risk för produkt- och/eller materialskada om bruksanvisningen inte följs.

### 2.1 Allmänna varningar

△ Om någon del av apparaten har skadats eller om den inte fungerar riktigt, ska den inte användas eller skaffas bort. Kontakta din återförsäljare eller Hapella Oy för råd.

△ Åtgärder på apparaten, utom rengöring och avkalkning enligt anvisningarna i den här bruksanvisningen, måste utföras av tillverkarens representant.

△ Anslut apparaten endast i ett jordat eluttag.

△ Kontrollera att spänningen som anges på apparatens märkskylt motsvarar elnätet i bruk.

△ Använd inte något basenhet utöver det som tillhandahålls av Hapella Oy.

△ Sätt alltid huvuddelen (8) på en torr, platt och stabil arbetsyta. Håll huvuddelen (8) och elkabeln (14) på avstånd från värmekällor, våta och hala ytor, eller vassa kanter.

△ Sätt aldrig någon del av apparaten på en varm yta. Använd den inte nära en öppen låga.

△ Sätt aldrig på apparaten utan att fylla på vattenkärlet.

△ Avstäng apparaten från elnätet om du märker att den inte fungerar riktigt.

△ Ställ inte huvuddelen (8), basenhet (15), elkabeln eller kontakten (14) i vatten eller i annan vätska.

**△ Huvuddelen (8) eller basenheten (15) får INTE tvättas i diskmaskin.**

△ När apparaten fylls på, undvik spilla vatten på anslutningsdonen, elkabeln eller kontakten (14).

△ Använd inte apparaten med våta händer eller nakna fötter.

△ Apparaten måste användas med locket (9) låst på plats.

△ Öppna aldrig locket (9) medan vattnet är varmt, speciellt inte direkt efter rengöringen när apparaten är mycket varm.

△ Använd alltid handtaget (13) när du ska flytta apparaten.

- △ Flytta aldrig apparaten när vattnet värms upp. Låt apparaten kyla ner i minst 20 minuter efter rengöringen, innan den kan flyttas.
- △ Koppla ur basenhet (15) så fort som du har slutat använda apparaten och alltid innan den rengörs. Lämna apparaten urkopplad när den inte används.
- △ Koppla inte ur apparaten från elnätet genom att dra i elkabeln. Vira elkabeln (14) på basenheten efter att du har slutat använda apparaten.
- △ Försök aldrig att ersätta eller ta bort delar av apparaten när den är ansluten till basenheten (15) och elnätet.
- △ Förvara alltid apparaten torr. Lämna aldrig vatten inne i huvuddelen (8) eller silikonröret (1).
- △ WellO2 är inte avsedd för att användas av personer (inklusive barn) med fysiska, sensoriska eller mentala funktionshinder eller utan erfarenhet och kunskap om apparaten, förutom om de övervakas av en person som ansvarar på deras säkerhet.
- △ Apparaten kan inte användas av barn under 12 år utan föräldrarnas övervakning. Håll huvuddelen (8) och basenhet (15) utom räckhåll för barn under 12 år. Låt inte barn leka med apparaten eller någon av dess delar.
- △ Var alltid vaksam när apparaten är på. Gör inget annat när du använder apparaten.
- △ Varma ytor, varmt vatten och ånga kan orsaka brännskador. Om en olycka inträffar, flytta omedelbart den skadade personen bort från värmekällan och kyl ner brännskadan med kallt vatten eller is för 10–30 minuter. Kontakta en läkare om det behövs.

## 2.2 Allmänna anvisningar

- ! Den här apparaten är endast förutsedd för inomhusbruk.
- ! Använd endast för andningsövningar. Använd inte som en elektrisk vattenkokare.
- ! Använd apparaten högst 30 minuter åt gången. Låt apparaten kyla ner i 30 minuter innan den sätts på igen.
- ! Använd endast avkalkningsmetoder som beskrivs i kapitlet **10 AVKALKNING**. Använd inte stålull. Använd inte aggressiva eller slipande rengöringsmedel.
- ! Håll apparaten skyddad mot fukt, solljus och frysning.
- ! Om apparaten har blivit utsatt för förkylning (till exempel under transport), använd endast apparaten när den är vid rumstemperatur för att undvika att kondensförekomsten skadas
- ! Den här apparaten är konstruerad för användning i hemmet eller hemrelaterade miljöer.

## 2.3 Torrkokningsskydd

Den här apparaten stängs automatiskt av om du sätter på den med för lite eller inget vatten i den. Låt apparaten kyla ner i 10 minuter och lyft den sedan bort från basenheten. Fyll rent kallt vatten så att vattennivån är mellan påfyllningsmarkeringarna MIN och MAX. Apparaten är klar för användning igen.

## 2.4 Skydd mot elektromagnetisk strålning

Den här apparaten överensstämmer med standarder om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC).

### 3. Korrekt bortscaffande

Skaffa bort produkten i enlighet med gällande nationella lagar om bortscaffande av elektroniska apparater. Kontakta din återförsäljare för ytterligare information.

### 4. Kontraindikationer

Använd inte Wello<sub>2</sub> utan råd från din läkare i fall någon av följande situationen gäller dig. Kontakta alltid din läkare om du är osäker.

- Emfysem
- Pneumothorax
- Svår hjärtsjukdom
- Nylig hjärtinfarkt eller lungemboli
- Artärbräck (aneurysm)
- Nylig ögonkirurgi (inklusive katarakt)
- Nylig thorax eller buken operation
- Epilepsi
- Näslödnung
- Graviditet

### 5. Kommissionering av apparaten

Avlägsna apparaten från förpackningen och kontrollera att följande delar finns:

- huvuddel (8) och lock (9) med tillhörande korg (10)
  - basenhet (15) med elkabel (14)
  - tre munstycken (5), (var och ett i en tillsluten plastpåse)
  - andningsregulator (3), (i en tillsluten plastpåse)
  - förlängningsslang (6), (i en tillsluten plastpåse)
  - näsmask (16), (i en tillsluten plastpåse)
1. *Kontrollera att alla yttre och inre packningar är intak och avlägsna apparaten, basenheten och tillbehören från plastpåsar.*
  2. *Öppna och ta bort locket (8) genom att vrida det 90 grader moturs som på **BILD 1**. Ta bort locket (8) av korgen (10) som på **BILD 2**.*
  3. *Avkoda andningsregulatorn (3) som på **BILD 10**.*
  4. *Spola vattenkärlet och lossa parter med rikligt rent vatten, torka av och låt det torka.*
  5. *Kör ett rengöringsprogram som **9 ANVÄNDNING AV RENGÖRINGSPROGRAMMET** från punkt 1.*
  6. *Fyll rent kallt vatten i huvuddelens (8) reservoar så att vattennivån är mellan påfyllningsmarkeringarna MIN och MAX.*
  7. *Fästa kopplingsdelen (2) till inställningsringen (4) som på **BILD 10**.*
  8. *Fästa andningsregulator (3) till locket (9) så att silikonrör (1) sidan är ner som på **BILD 3**.*
  9. *Fästa korgen (10) till locket (9) och se till att silikonröret (1) placeras i rätt läge som på **BILD 4**.*
  10. *Placera locket (9) på sin plats och se till att det placeras som på **BILD 5**, stäng det genom att vrida det 90 grader medurs.*

- △ Om någon av delarna är tydligt skadade eller saknas i förpackningen inte använda apparaten!
- △ Andningsregulatorn (3) har två backventiler. Försök inte att ta bort ventilerna från deras hus!
- △ Kör ett rengöringsprogram som **9 ANVÄNDNING AV RENGÖRINGSPROGRAMMET** om du inte är säker på att apparaten är ren.
- △ Använd inte vatten som ser ut, luktar eller smakar konstigt.
- △ Använd endast rent dricksvatten. Om du inte är säker på kranvattnets kvalitet, använd endast icke kolsyrat flaskvatten.
- △ Fyll aldrig på vattenkärlet över MAX-markeringen! En överfyllning kan leda till risk för skällning.
- △ Använd alltid ditt personliga munstycke (5) för att undvika mikrobiell korskontaminering.
- △ Varje ändring av apparaten är inte tillåtet eftersom det kan försvåra säkerhet. Produktgaranti gäller inte om apparaten har ändrats.

## 6. Användning av apparaten

1. Rulla ut elkabeln (14) som sitter i basenheten (15) och placera basenheten på en torr, plan och stabil yta såsom ett bord.
2. Placera huvuddelen (8) på basenheten (15) och koppla elkabeln (14) till eluttaget.
3. WelIO2 har tre förinställda temperaturknappar (se på **BILD 7**) som markeras med en punkt (●), två punkter (●●) och tre punkter (●●●). Välj temperaturen genom att trycka på en förinställningsknapp och håll ner den tills apparaten avger en kort ljudsignal och indikatorlampan för den valda knappen blinkar långsamt.
4. När vatten når den valda temperaturen apparaten avger en lång ljudsignal ock uppvärmningsprocessen stannar.
5. Indikatorlampan för den valda temperaturen slutar att blinka och lyser fast.
6. Lyft av huvuddelen (8) från basenheten (15) med handtaget (13) och placera den på en torr, plan, och stabil yta. Se till att inte vidröra locket (9) eftersom de kan vara varma.
7. Fäst munstycket (5) till andningsregulatorn (3) som på **BILD 6**. Du kan fästa också förlängningsslangen (6) till munstycket (5) och näsmasken (16) till förlängningsslangen (6).
8. Justera ut-/inandningsmotståndet genom att vrida inställningsringen (4) på andningsregulatorn (3) som på **BILD 8**.
9. Efter användningen, rengör apparaten enligt beskrivningen i kapitlet **8 RENGÖRING AV APPARATEN**.

- △ Se till att du inte väljer rengöringsprogrammet eftersom det ökar temperaturen till en extremt hög nivå. Inandning av mycket varm ånga känna sig mycket obehagligt.
- △ Utför inga andningsövningar medan huvuddelen (8) står på basenheten (15).
- △ Se alltid till att andningsregulatorn (3) fungerar riktigt. Den har två backventiler som reglerar luftflödet. En blåsing i apparaten borde skapa bubblor i vattenkärlet, varemot vid inandning endast vattenånga borde komma in i munstycket (5), inte vatten. Om du upptäcker att vatten stiger i silikonröret (1) vid inandning, sluta apparatens användning.
- △ Akta den heta ångan som kommer ut ur ventilationshålet (11) under övningen.

! Observera att luftströmmen genom apparaten kan förorsaka ljud under en andningsövning

## 7. Instruktioner och tips för påbörjande av andningsträning

### De första bruksgångerna

Vid de första bruksgångerna av apparaten rekommenderar vi, att du väljer den lägsta ångtemperaturen (●) och det lägsta andningsmotståndet (inställning 0).

Ide'n med andningsträningen är, att turvis utföra inspiratorisk och expiratorisk andning. Detta kan du göra genom enhetliga eller enskilda ut- och inandningar via apparaten. Under träningen lönar det sig att ta pauser om andningen känns för tung, eller om du behöver hosta. Riklig avlossning av slem är normalt, eftersom ackumulerat slem i lufvägarna kan söka sig ut mycket snabbt. I så fall hostas slemmet ut och efter det kan du fortsätta användningen av apparaten normalt.

### Andningsträning utan näsmask

Välj andningsmotståndet på andningsregulatorn och temperaturen på funktionsknappen. Börja med den lägsta inställningen på andningsregulatorn (inställning 0) och ångtemperaturen (●).

Apparaten motstår andningen i båda riktningarna, både vid ut- och inandningen. Du kan använda högre motståndsställningar senare när du blir van vid apparaten.

Du kan välja bland tre ångtemperaturer:

- (●)       circa 45 °C
- (●●)      circa 55 °C
- (●●●)     circa 65 °C

Välj temperaturen i fortsättningen enligt din känsla.

#### **Utandningsträning**

1. *Ta ett djupt andetag och blås lungorna alldeles tomma inom 10–15 sekunder.*
2. *Andas normalt några gånger.*
3. *Upprep steg 1 och 2, 1–4 gånger.*

*OBS! Blåsningen kan i början kännas tungt, men du kan justera motståndet och din egen blåsningshastighet. Efter några tränings-sessioner lär du dig blåsningstekniken och träningen börjar fortlöpa lättare.*

#### **Inandningsträning**

1. *Blås lungorna alldeles tomma, och andas strax därefter in ånga från apparaten i lungorna oavbrutet och lugnt under ca 10–15 sekunder.*
2. *Håll andan i slutet av inandningen ca 1–3 sekunder, varefter du kan andas igen utan apparaten.*
3. *Upprep steg 1 och 2, 1–4 gånger.*

*När du har lärt dig tekniken och då din andningsstyrka växer kan du göra flera ut- och inandningar kontinuerligt utan att andas fritt emellan. Antalet upprepningar kan exempelvis vara 5 till 15 gånger.*

Träningsintensiteten kan justeras på två sätt, antingen genom att öka andningsmotståndet (0 – 3), eller genom att andas i apparaten mera effektivt varvid motståndet av luftflödet ökar och träningsintensiteten stiger. Det är viktigt att du lyssnar till din kropp och tränar med effektivitet, som är lämplig för dig.

Apparaten producerar ånga från varmt vatten vid utblåsning. Med lågt motstånd och hög andningseffektivitet producerar apparaten mera ånga än med högt motstånd och låg andningseffektivitet. Då man ökar det mekaniska andningsmotståndet ökar också in- och utblåsningstiden. Ut- och inandning görs alltid med konstant luftflöde, inte genom at fira.

Om du använder apparaten för att öka din andningsstyrka, kan du öka träningsmotståndet:

- genom att justera en högre inställning av andningsmotståndet
- genom att öka blåsningstyrkan
- genom att öka ut- och inandningsupprepningarna

Om du använder apparaten endast för ångandning, håll motståndet vid 0-inställning. Upmärksamma då, att ångtemperaturen kommer att sjunka när du tränar med apparaten.

## Andningsträning med näsmask

Apparaten innefattar en näsmask. Näsmasken styr den varma ångan direkt till de övre luftvägarna. Kom ihåg, att din näsa avkänner värme känsligt. Börja med låg temperatur och öka med ett steg i taget. Använd näsmasken med 0-motståndsinställning.

1. Fäst förlängningsslangen i munstycket och blås i apparaten genom förlängningsslangen utan en näsmask för att uppnå ånga.
2. Fäst förlängningsslangen i näsmasken. Håll näsmasken på din näsa och dra in ånga genom näsan under 15–30 sek.
3. Andas fritt några gånger.
4. Upprepa steg 1 och 2, 1-4 gånger.

När du blir van vid träning med näsmask, kan du öka upprepingarna försiktigt upp till 10–15 gånger. Övningen kan också utföras genom ut- och inandning via näsmasken fram och tillbaka. När du har lärt dig tekniken och din andningsstyrka har vuxit, kan du göra flera ut- och inandningar oavbrutet, utan att du andas fritt emellan upprepingarna.

Blåsning genom näsan åstadkommer små vibrationer i nashålan. De kan förbättra avlägsnandet av slem.

## 8. Rengöring av apparaten

1. Låt apparaten kyla ner i 20 minuter.
2. Lossa munstycket (5) från andningsregulatorn (3).
3. Öppna och ta bort locket (9) genom att vrida det 90 grader moturs som på **BILD 1**.
4. Tappa av vattnet.
5. Lossa korgen från locket.
6. Lossa andningsregulatorn genom att trycka ihop de två flikarna som på **BILD 9**.
7. Separera andningsregulatorns två delar genom att dra isär dem som på **BILD 10**.
8. Spola vattenkärlet med rikligt rent vatten, torka av och låt det torka.
9. Spola lossa parter med rikligt rent vatten, torka av och låt det torka.
10. Rengör apparaten varje gång som du slutar att använda den.
11. Rengör borttagbara delar regelbundet enligt beskrivningen i kapitlet **9 ANVÄNDNING AV RENGÖRINGSPROGRAMMET**.

⚠ Sänk aldrig ner huvuddelen (8), basenheten (15), elkabel eller kontakt (14) i vatten eftersom det finns risk för elchock!

⚠ Huvuddelen (8) eller basenheten (15) får INTE tvättas i diskmaskin.

⚠ Använd inte stålull. Använd inte aggressiva eller slipande rengöringsmedel.

⚠ Andningsregulatorn har två backventiler. Försök inte att ta bort ventilerna från deras hus

⚠ Låt inte apparaten torka upp och ner, eftersom det kan lämnä fukt i apparaten.

⚠ Förvara alltid apparaten torr. Lämna aldrig vatten inne i apparaten eller röret.

## 9. Användning av rengöringsprogrammet

Innan du kör rengöringsprogrammet, rengör noggrant apparaten och lösa delar som beskrivs i kapitlet **8 RENGÖRING AV APPARATEN**.

1. Fäst kopplingsdelen (2) utan inställningsringen (4) med röret till locket tills de två flikarna sitter riktigt på plats som på **BILD 3**.
2. Lägg in inställningsringen (4) och munstycket (5) i korgen (10)
3. Fäst korgen (10) till locket (9) som på **BILD 4**.
4. Fyll rent kallt vatten så att vattennivån är mellan påfyllningsmarkeringarna MIN och MAX.
5. Stäng locket som på **BILD 5**.
6. Placera huvuddelen (8) på basenheten (15) och koppla den till nätet.
7. Välj rengöringsprogrammet genom att trycka och hålla ner rengöringsknappen  tills apparaten avger en ljudsignal.
8. Indikatorlampan på rengöringsknappen blinkar snabbt och apparaten börjar värma upp vattnet.
9. När vattnet når kokpunkten stannar uppvärmningsprocessen men rengöringsprogrammet fortsätter under ungefär 20 minuter därefter:
  - Apparaten avger en lång ljudsignal.
  - Indikatorlampan på rengöringsknappen slutar att blinka och lyser fast.
10. När huvuddelen (8) har svalnat, lyft bort den från basenheten (15), öppna locket (9) och ta försiktigt bort korgen (10) med löstagbara delar.
11. Tappa av överskottsvatten från de löstagbara delarna och låt dem torka.
12. Håll ut vattnet ur apparaten och torka av den.

△ Vidrör inte apparaten och öppna inte locket (8) medan vattnet kokar.

△ För att förhindra mikrobiell tillväxt är det viktigt att periodiskt köra rengöringsprogrammet.

△ Vi rekommenderar att du kör rengöringsprogrammet :

- innan du använder enheten för första gången
- alltid efter fem på varandra följande sessioner, men minst tionde på varandra följande sessioner
- efter en lång period av icke-användning (t ex en månad).
- när enheten har använts av andra.

△ Förvara alltid apparaten torr. Lämna aldrig vatten inne i apparaten eller röret.

△ Var försiktig med het ånga apparaten avger via ventilationshålet (11) under rengöringsprogrammet.

△ Fyll aldrig på vattenkärlet över MAX-markeringen! En överfyllning kan leda till risk för skällning.

! Fyll alltid apparaten med kallt vatten eftersom rengöringsprogrammet endast kan startas när vattentemperaturen är under 40 °C.

## 10. Avkalkning

Hårt vatten kan påverka apparatens funktion på grund av att det bildas kalkavlagringar i vattenkärlet, ventiler och rörsystem. Avkalka regelbundet, helst en gång var tredje månad eller oftare om vattnet är mycket hårt.

Lossa löstagbara delar enligt beskrivningen i kapitlet **8 RENGÖRING AV APPARATEN**.

Placera de lösgjorda komponenterna i korgen och fäst korgen till locket, som på **BILD 4**.

### Alternativa avkalkningsmedel:

#### A) Ättika:

- fyll apparaten med 0,5 liter ättika
- stäng locket (9) som på **BILD 5** och låt stå för en timme **utan värme**
- töm apparaten
- spola apparaten och alla komponenter noggrant 5–6 gånger

#### B) Citronsyra:

- fyll apparaten med 0,5 liter vatten
- lägg till 25 g citronsyra
- stäng locket som på **BILD 5** och låt stå för 15 minuter **utan värme**
- töm apparaten
- spola apparaten och alla komponenter noggrant 5–6 gånger

#### C) Användning av avkalkningsmedel för vattenkokare av plast:

- följ instruktionerna som medföljer avkalkningsprodukten för att förbereda 0,5 liter avkalkningsmedel och håll det i apparaten.
- stäng locket som visas i **BILD 5** och låt stå i enlighet med instruktionerna som medföljer avkalkningsprodukten **utan uppvärmning**
- töm apparaten
- spola apparaten och alla komponenter noggrant 5–6 gånger

Upprepa avkalkningsproceduren om det behövs.

△ Spola alltid vattenkärlet och de löstagbara delarna noggrant efter avkalkningen.

## 11. Felsökning

Det här kapitlet sammanfattar de vanligaste problemen som kan förekomma hos på produkten.

- Om apparaten avger tre korta ljudsignaler när en av de förinställda knapparna trycks ner och indikatorlampan på den valda temperaturen blinkar snabbt:
  - Temperaturen på vattnet är högre än temperaturen för den valda förinställningsknappen. Låt apparaten kyla ner några minuter innan den värms upp igen.
  - Ackumulering av kalk kan leda till felaktig avläsning av vattentemperaturen och utlösa ett larm. Avkalka enligt proceduren som beskrivs i kapitlet **10 AVKALKNING**

- Om apparaten avger tre korta ljudsignaler när rengöringsknappen trycks ner och indikatorlampan vid rengöringsknappen blinkar snabbt:
  - Temperaturen på vattnet är högre än 40 °C. Låt apparaten svalna eller ersätt vattnet med rent och kallt vatten.
  - Ackumulering av kalk kan orsaka felaktigt avläsning av vattentemperaturen och utlösa larmet. Avkalka enligt proceduren som beskrivs i kapitlet **10 AVKALKNING** om det anses nödvändigt.
- Om apparaten inte börjar värma upp vattnet:
  - Apparaten är utrustad med ett torrkokningsskydd. Se kapitlet **2 SÄKERHETSINFORMATION** för information.
  - Apparaten sitter fel på basenheten. Ta bort den från basenheten och placera den rätt.
- Om vattentemperaturen verkar vara mycket högre eller lägre än väntat.
  - Ackumulering av kalk kan orsaka felaktigt avläsning av vattentemperaturen. Avkalka enligt proceduren som beskrivs i kapitlet **10 AVKALKNING**.
- Inandad ånga smakar eller luktar plast
  - Det kan lukta plast när apparaten används för de första gångerna. Om problemet kvarstår, fyll apparaten med vatten till markeringen MIN och fyll på två teskedar natriumbikarbonat (bakpulver). Kör rengöringsprogrammet och kasta bort vattnet. Spola apparaten 2–3 gånger.

△ Använd inte apparaten om den tappats, om den läcker eller om det finns skada på elkabeln, kontakten (14) eller basenheten (15).

△ Om elkabeln (14) är skadad måste den bytas av tillverkarens representant för att undvika alla slags faror.

## 12. Specifikationer

Tillverkare	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finland
Spänning	230 VAC, 50 Hz
Effekt	1 000 W
Dimensioner (H x B x D)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") inkl. basenheten
Vikt	1 055 gr (37 oz.) inklusive basenheten
Funktionstemperatur	+10 till +30 °C (+50 till +86 °F)
Förvaringstemperatur	-20 till +50 °C (-4 till +122 °F)
Luftfuktighet	20% till 90% icke kondenserande
Luftfuktighet vid förvaring	20% till 90% icke kondenserande

### 13. Garanti

Wello2-apparaten har produktgaranti på två (2) år exklusive följande utbytbara delar:

- *silikonrör (1)*
- *kopplingsdel (2)*
- *andningsregulator (3)*
- *inställningsring för motståndet (4)*
- *munstycke (5)*
- *förlängningsslang (6)*
- *näsmask (16)*

Produkten har ingen avkastningsrätt om förseglingen av ytterförpackningen är bruten, om inte returen beror på en tillverknings fel.

**Ytterligare information finns på [www.wello2.com](http://www.wello2.com) eller [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).**

**Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande.**

**Wello2 varumärket är Hapella Oys egendom.**

## WellO2 — BRUKERVEILEDNING

WellO2 er ett pustetreningsapparat. Det åpner, fukter og lindrer luftveine, samtidig som den forsterker de respiratoriske musklene. WellO2 kombinerer muskeltrening for inn og utpustning med innhaling av damp. Apparatet er ment for hjemmebruk.

WellO2 er nyttig for alle som har problemer med pusten. Utover dette, kan idrettsutøvere, profesjonelle stemmebrukere, og de som lider av andpustenhet eller snorking, dra nytte av dette apparatet.

WellO2 tilbyr deg en forbedret måte til å kunne puste naturlig. Resistent inn- og utåndning styrker respiratoriske muskler, åpner luftveiene og hjelper med å få dampen man innhaler til å trenge seg lenger ned i luftveiene. Dampen fukter og fjerner slim fra luftveiene, og lindrer luftveisirritasjon.

WellO2 er designet for å kunne brukes hjemme. Den er lett å bruke, og hygienen kan opprettholdes ved hjelp av ett enkelt innebygget program sammen med de personlige hygieniske delene.

Man kan justere pusteresistenten og temperaturen, noe som gjør apparatet allsidig. Uansett om du er tung- eller andpusten, eller en profesjonell idrettsutøver, tilbyr apparatet deg den hjelpen som passer din kondisjon.

Pusteøvelsene man gjør med hjelp av WellO2, gjør det lettere å puste. Apparatets regelmessige bruk av intensifisert inn- og utåndning hjelper med å oppnå dyp pusteteknikk, samt beskytter luftveiene mot stressende faktorer og dårlig luftkvalitet.

## INNEHOLD

Side	Kapittel
28	1. Introduksjon
28	2. Sikkerhetsinformasjon
28	2.1 Generelle advarsler
28	2.2. Generell sikkerhet
28	2.3 Beskyttelse av tørkekokeren
29	2.4 Beskyttelse mot elektromagnetisk stråling
29	3. Avfallshåndtering
30	4. Kontraindikasjoner
30	5. Introduksjon for bruk av apparatet
31	6. Bruke apparatet
31	7. Introduksjon og tips for pusteøvelser
33	8. Rengjøring av apparatet
34	9. Utførelse av rengjøringsprogrammet
35	10. Avkalking
36	11. Problemsøkning
37	12. Spesifikasjoner
37	13. Garanti

## 1. Introduksjon

Vennligst les igjennom instruksjonene før du tar i bruk apparatet. Dersom du er usikker på noe i instruksjonene, anbefaler vi at du tar kontakt med din forhandler eller produsenten, (info@wello2.com) for mer informasjon.

## 2. Sikkerhetsinformasjon

Dette kapittelet inneholder viktig informasjon angående sikkerhet og hvordan en benytter produktet effektivt. Vennligst les igjennom slik at du forstår følgende sikkerhetsinformasjon før du tar i bruk enheten. Ha instruksjonen tilgjengelig når du bruker enheten. Produsenten påtar seg ikke noe ansvar ved upassende bruk av produktet.

Advarsler er oppgitt flere steder i brukerveiledningen. Vær oppmerksom på disse advarslene der de finnes.

⚠ Advarsel indikerer en risiko for personlig skade dersom instruksjonen ikke blir fulgt.

! Advarsel indikerer potensiell risiko for skader på produktet og/eller eiendom dersom instruksjonene ikke blir fulgt.

### 2.1 Generelle advarsler

⚠ Dersom noen av delene av produktet er skadet eller dersom det ikke fungerer ordentlig, ikke bruk eller demonter det. Kontakt din forhandler eller produsent av produktet for råd videre.

⚠ Alt vedlikehold unntatt vask og avkalking som anvist i instruksjonene skal gjøres av en representant fra produsenten av produktet.

⚠ Enheten kan bare kobles til en jordet stikkontakt.

⚠ Kontroller at spenningen som er angitt på typeskiltet til enheten, stemmer overens med strømmen.

⚠ Ikke bruk annen strømforsyning enn den som leveres av produsenten.

⚠ Plasser alltid enheten på en tørr, flat og stabil overflate. Hold enheten og strømledningen unna eksterne varmekilder, våte eller glatte overflater, eller skarpe kanter.

⚠ Slå aldri på enheten uten å fylle vannbeholderen som beskrevet.

⚠ Trekk ut støpselet umiddelbart fra strømnettet dersom det ikke fungerer riktig.

⚠ Ikke senk enheten, strømforsyningen (15), strømledningen eller pluggen (14) i vann eller annen væske.

⚠ Ikke vask hoveddelen(8) eller strømforsyningen (15) i oppvaskmaskinen.

⚠ Når du fyller enheten, unngå å spille vann på kontaktene, strømledningen eller kontakten (14).

⚠ Ikke bruk enheten når hendene er våte eller dersom du ikke har strømpær på føttene.

⚠ Ikke åpne lokket når rengjøringsprogrammet er i gang.

⚠ Ikke legg hendene over ventilasjonshullet (11) under noen av programmene.

⚠ Kontroller at lokket (9) er ordentlig låst når du bruker enheten.

⚠ Ikke åpne lokket (9) mens vannet er varmt, spesielt umiddelbart etter rengjøringen.

⚠ Bruk alltid håndtaket (13) når du flytter enheten.

⚠ Ikke flytt apparatet mens det varmer vannet. La enheten kjøle seg ned i minst 20 minutter etter at rengjøringsprosessen er fullført før du flytter den.

- △ Trekk ut strømforsyning (15) så snart du er ferdig med å bruke enheten, og alltid før du rengjør den. La den være avkoblet når enheten ikke er i bruk.
- △ Ikke trekk ut støpselet fra strømforsyningen ved å trekke i strømledningen (14). Det anbefales at du trekker strømledningen tilbake i strømforsyningen etter at du har brukt enheten.
- △ Ikke bytt ut eller fjern deler av enheten når den er koblet til strømkabel (15) og strømforsyningen.
- △ Oppbevar alltid enheten tørr. Ikke ha vann inne i enheten eller i slangen når enheten ikke er i bruk.
- △ WellO2 skal ikke brukes av personer (inkludert barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne, med mindre under tilsyn av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.
- △ Barn under 12 år har ikke lov til å bruke enheten uten tilsyn av voksne. Hold enheten og ledningene utilgjengelig for barn under 12 år. Ikke la barn leke med enheten eller noen av dens deler.
- △ Vær alltid oppmerksom når enheten er på. Ikke utfør andre aktiviteter når du bruker enheten.
- △ Varme overflater, varmt vann og damp kan forårsake forbrenning. Hvis ulykken oppstår, flytt straks den skadde fra varmekilden og avkjøl det skadede området med kaldt vann eller is i 10 til 30 minutter. Kontakt lege om nødvendig.

## 2.2 Generell sikkerhet

- ! Denne enheten er kun beregnet for innendørs bruk.
- ! Brukes kun for å pusteøveser. Ikke bruk enheten som vannkoker. Ikke sett inn eksterne gjenstander i enheten.
- ! Brukes kun i maksimalt 30 minutter om gangen. La enheten kjøle ned i 30 minutter før du slår den på igjen.
- ! Enhver endring av enheten er ikke tillatt siden det kan hemme sikkerheten. Produktgaranti gjelder ikke hvis enheten er endret på noen måte.
- ! Bruk bare de avkalkingsmetoder som er beskrevet i kapittel 10 Avkalking.
- ! Bruk ikke skuresvamp til å rengjøre produktet med.
- ! Beskytt enheten mot fuktighet, direkte sollys og frost under lagring.
- ! For å unngå mulige uønskede effekter av fuktighet og kondens, la enheten nå romtemperaturen hvis den har vært utsatt for kulde.

## 2.3 Beskyttelse av tørkekokeren

Bruk aldrig tørkekokeren uten den nødvendige mengden av vann som er angitt. Enheten vil skru seg av automatisk dersom en skrur den på med for lite eller for mye vann. Dersom dette skjer, la enheten kjøle seg ned i 10 minutter før deretter å løfte den bort fra strømforsyningen. Fyll opp tørkekokeren med rent og kaldt vann slik at vann nivået er mellom MIN og MAX merket (7). Enheten er nå klar til brukes igjen.

## 2.4 Beskyttelse mot elektromagnetisk stråling

Denne enheten fyller kravene i henhold til Electromagnetic Compatibility (EMC) fra EU.

## 3. Avfallshåndtering

Dette produktet skal håndteres i henhold til anvisninger for avfallshåndtering av elektroniske apparater.

## 4. Kontraindikasjoner

Ikke bruk WellO2 uten å konsultere med legen din dersom du har eller mistenker at du har noen av følgende lidelser:

- Emfysem
- Pneumothorax
- Ustabil kardiovaskulær status
- Nylig hjerteinfarkt eller lungeemboli
- Bryst-, buk- eller cerebrale aneurismer
- Nylig operasjon i brystkassen eller i buken
- Epilepsi
- Neseblødninger
- Gravid

## 5. Introduksjon for bruk av apparatet

Fjern enheten fra emballasjen og kontroller at alle følgende deler er inkludert:

- hoveddelen (8) og lokk (9) med kurven (10) tilkoblet
- strømforsyning (15) med strømkabel(14)
- 3 munnstykker (5), (alle forseget i hver sin pose)
- pusteregulator (3), (i en forseget pose)
- forlengesslange (6), (i en forseget pose)
- nesemaske (16), (i en forseget pose)

1. *Kontroller at alle ytre og indre pakker er intakte og fjern hoveddelen, strømforsyningen og tilbehørene fra plastposene.*
2. *Fjern lokket (9) fra enheten (8) som vist på figur 1, og fjern kurven (10) fra lokket (9) som vist på **FIGUR 2**.*
3. *Demonter pusteregulatoren (3) ved å trekke de to delene av hverandre som vist på **FIGUR 10**.*
4. *Skyll vannbeholderen på apparatet og de løse delene med rent vann.*
5. *Utfør rengjøringsprogrammet i henhold til kapittel 9 **UTFØRING AV RENGJØRINGSPROGRAMMET**, start fra trinn 1.*
6. *Hell vann i beholderen (8) i enheten slik at vannet ligger mellom MIN og MAX-fyllingsnivået.*
7. *Fest sammenkoblingselementet (2) og motstandsinnstillingsringen (4) sammen som vist på **FIGUR 10**.*
8. *Fest pusteregulatoren (3) til lokket (9) som vist på **FIGUR 3**. Kontroller at røret ligger på regulatorens nedre side som vist på **FIGUR 3**.*
9. *Fest kurven (10) til lokket (9), og pass på at slangen er plassert i riktig posisjon som vist på **FIGUR 4**.*
10. *Sett lokket (9) på plass og lukk det ved å dreie det 90 grader med klokken som vist på **FIGUR 5**.*

⚠ Hvis noen av delene er tydelig skadet eller det mangler noe fra pakken, skal du ikke bruke enheten!

⚠ Pusteregulatoren (3) inneholder to kontrollventiler. Ikke prøv å fjerne disse ventilene!

⚠ Når du bruker enheten for første gang, eller dersom du ikke er sikker på at enheten er ren, må du kjøre rengjøringsprogrammet i henhold til kapittel 9 **UTFØRELSE AV RENGJØRINGSPROGRAM** før du kan bruke enheten.

⚠ Bruk ikke vann som ser, lukter eller smaker unormalt.

△ Fyll aldri vannbeholderen mer enn till merket MAX! Dette kan medføre skålding og/eller funksjonsfeil.

△ Bruk alltid din personlige munnstykke for å unngå å bli smittet av andres bakterier.

## 6. Bruke apparatet

1. Dra strømkabelen helt ut (14) som er rullet sammen under strømforsyningen (15) og plasser strømforsyningen på en tørr, flat og stabil overflate, som f.eks. ett bord.
2. Plasser hoveddelen (8) på strømforsyningen (15) og koble til strømkabelen (14) i ett jordet strømmuttak.
3. WellO2 har 3 forhåndsinnstilte temperaturknapper (12) som er markert med en (●), to (●●), og tre (●●●) prikker (se **FIGUR 7**). Velg ønsket temperatur ved å trykke på en av de tre forhåndsinnstilte temperaturknappene til enheten gir ett kort signal og indikatorlampen til den valgte knappen blinker sakte.
4. Når vannet har nådd den valgte temperature, gir enheten fra seg ett langt lydsignal og oppvarmingsprosessen stopper.
5. Indikatorlampen for den valgte temperaturen stopper å blinke og er nå tent hele tiden.
6. Løft bort hoveddelen (8) fra strømforsyningen (15) og sett hoveddelen på en tørr, flat og stabil overflate. Vær forsiktig med det varme lokket (9).
7. Koble munnstykket (5) til pusteregulatoren (3) som det vises i **FIGUR 6**. For å få en bedre pusteposisjon, kan en koble til forlengelsesslangen (6) til munnstykket (5). Du kan også bruke nesemasken (16).
8. Juster ut/innpust resisteringen ved å vri på ringen for motstandsinnstillinger (4) som vises på **FIGUR 8**. Vi anbefaler at en begynner med den laveste motstanden for deretter å gradvis øke den i henhold til din forbedrede pust.
9. Etter bruk, kan du rengjøre enheten som beskrevet i kapittel **8 RENGJØRING AV APPARATET**.

△ **VIKTIG!** Vær nøye med å ikke velge rengjøringsprogrammet ettersom dette gjør at vannet koker. Å inhalere varm damp er meget ubehagelig.

△ **ALDRI** utfør pusteøvelser når enheten er plassert på strømforsyningen.

△ Se alltid til at pusteregulatoren (3) blir brukt korrekt. Den inkluderer to kontrollventiler som regulerer retningen av luftstrømmen. Dersom en blåser inn i enheten skal det bli bobbler i vannbeholderen som deretter bringer damp når du innhalerer, ikke vann. Dersom det kommer vann opp til regulatoren (3), avbryt bruken av enheten for deretter å kontrollere at alle deler er koblet korrekt sammen. Bytt da ut pusteregulatoren (3) da dette krever en ny.

△ Vær oppmerksom på den varme dampen som kommer ut av ventilasjonshullet (11) under pusteøvingene.

! Vær oppmerksom på at luften som kommer gjennom enheten under bruk kan forårsake en pipende lyd.

## 7. Introduksjon og tips for pusteøvelser

### Den alle første øvelsen

Det er anbefalt at en begynner øvelsene med den laveste temperaturen (●) og motstanden på pusteregulatoren i posisjon 0.

Pusteøvelsene utføres ved å repetere utpustninger og innhaleringer enten kontinuerlig eller som enkelte inn- og utpustninger. Når en gjør øvelsene, kan en gjerne ta pauser mellom inn- og utpustningene dersom det er anstrengende eller at en behøver å hoste. En kan også oppleve rask slimoppløsning, men dette er et normalt fenomen dersom en har overflød av slim i luftveiene. Dersom en hoster opp slim, er det bare å fortsette med øvelsene og bruken av enheten som normalt.

## Pusteøvelser uten nesemasken

Velg pustemotstand fra pusteregulatoren og temperatur fra kontrollpanelet. Begynn med den laveste pustemotstanden (posisjon 0) og den laveste temperaturen(●).

Enheten gjør motstand for din pust både for inn- og utpustning. En kan benytte seg av høyere pustemotstand når en har gjort seg kjent med enheten og øvelsene.

En kan velge mellom følgende 3 forhåndsinnstilte temperaturer:

- (●) ca. 45 °C
- (●●) ca. 55 °C
- (●●●) ca. 65 °C

Velg temperatur etter eget ønske.

### Utpustningsøvelser

1. Fyll opp lungene med luft og pust jevnt ut via munnstykket på enheten eller via forlengesslangen i ca. 10-15 sekunder eller til dine lunger er nesten tomme for luft.
2. Pust fritt noen ganger.
3. Gjenta steg 1 og 2 1-4 ganger ifølge eget ønske.

VÆR OPPMERKSOM: Dette kan føles veldig vanskelig i begynnelsen, men så fort som en lærer seg pusteøvelsene korrekt og blir kjent med hvordan en håndterer enheten, blir øvelsene lettere. En kan også gjøre pustemotstanden lavere ved hjelp av å puste ut saktere.

### Innpustningsøvelser

1. Tøm luften ut av lungene og fyll de opp umiddelbart med luft ved hjelp av å innhalere via munnstykket på enheten eller via forlengesslangen i 10-15 sekunder.
2. Hold pusten i 1-3 sekunder, for deretter å puste fritt noen ganger.
3. Repeter steg 1 og 2 1-4 ganger ifølge eget ønske.

Så fort som en lærer seg teknikkene og dine pusteegenskaper øker, kan du repetere inn- og utpustningsøvelsene uten å puste fritt innimellom. En kan gjøre 5-15 repetisjoner av gangen.

Styrken på øvelsene kan kontrolleres ved hjelp av høyere pustemotstand (0-3) eller ved å puste inn i enheten saktere eller fortere. Dette justeres ved at presset fra enheten enten øker eller senkes og det vil da bli vanskeligere eller lettere. Det er alltid viktig at en lytter til sin kropp og utøver øvelsene i henhold til din egen kapasitet.

Enheten lager damp fra varmt vann ved å ødelegger bobler. Ved bruk av lav pustemotstand og høy pustekraft, lager enheten mer damp enn ved høy pustemotstand og lav pustekraft. Da en øker pustemotstanden vil også ut- og innpustningstiden bli lenger. Inn- og utpustning skal alltid utøves i en jevn strøm.

Dersom en bruker enheten til omfattende trening av inspiratoriske eller ekspiratoriske muskler, kan man øke kraften ved hjelp av følgende:

- Øke pustemotstanden ved hjelp av pusteregulatoren
- Øke luftstrømmen ved hjelp av å puste ut og inn fortere
- Gjøre flere repetisjoner av ut- og innpustningsøvelser

For kun å innhalere damp, ha pustemotstanden i posisjon 0. Noter att varmen produsert fra enheten avtar under øvelsene.

## Pustøvelser med nesemaske

The WellO<sub>2</sub> pakken inkluderer en separate nesemaske som er designet for å føre varm damp inn i de øvre luftveiene. Bruk alltid den laveste pustemotstanden (0) når en gjør øvelser med WellO<sub>2</sub> nesemasken. Husk på at nesen er følsom ovenfor varme. Start alltid med den laveste temperaturen(●).

1. Blås inn i enheten uten å bruke forlengingsslangen (6) og uten nesemasken for å lage damp.
2. Koble til nesemasken (16) i enden av slangen (6) og press den tett over nesen. (6) Innhaler dampen gjennom nesemasken til lungene er fulle.
3. Pust fritt noen ganger.
4. Repeter steg 1 og 2 i henhold til eget ønske 1-4 ganger.

Da en er fortrolig med nesemasken og din pustekraft øker, kan du øke repetisjonene opp til 10-15 ganger. Øvelsene med nesemasken kan også gjøres ved å puste ut i nesemasken for deretter å innhalere via nesemasken.

Å puste gjennom nesemasken kan føre til små vibrasjoner som kan forbedre slimløsing fra luftveiene.

## 8. Rengjøring av apparatet

1. La enheten avkjøles i 20 minutt
2. Ta bort munnstykket (5) fra pusteregulatoren (3).
3. Åpne og fjern lokket (9) ved å vri det 90 grader mot klokken og løft deretter lokket opp som vist på **BILDE 1**.
4. Hell bort alt vannet. Vær forsiktig da vannet fremdeles kan være varmt
5. Fjern kurven (10) fra lokket (9).
6. Fjern pusteregulatoren (3) fra lokket (9) ved å forsiktig klemme på de to klemmene samtidig som en drar delene fra hverandre, som vist på **BILDE 9**.
7. Separer de to delene på pusteregulatoren ved hjelp av å dra dem fra hverandre, som vist på **BILDE 10**.
8. Rens vannbeholderen med rikelig rent vann, for deretter å la den tørke.
9. Rens de forskjellige separate komponentene med rent vann, se til at alt vann renner ut, for deretter å la dem tørke.
10. Rengjør alltid enheten etter hver gang den er blitt brukt.
11. Bruk regelmessig rengjøringsprogrammet som beskrevet i kapittel 9 **UTFØRELSE AV RENGJØRINGSPROGRAMMET**.

⚠ **Senk aldri enheten (8), strømforsyningen (15), eller strømkabelen (14) ned i vannet, da dette kan medføre risiko for elektrisk støt.**

⚠ **Vask aldri hoveddelen (8) eller strømforsyningen (15) i oppvaskemaskinen.**

⚠ Bruk ikke skuresvamp. Bruk ikke sterke eller slipende vaskemidler.

⚠ Pusteregulatoren (3) har 2 kontrollventiler. Ikke prøv å fjerne disse.

⚠ Oppbevar alltid enheten tørt og i stående posisjon. La det aldri være vann i enheten eller i slangene.

## 9. Utførelse av rengjøringsprogrammet

Før en starter rengjøringsprogrammet, rengjør enheten som beskrevet i kapittel **8 RENGJØRING AV APPARAT-ET**.

1. Sett fast koblingselementet (2) med slangen til i lokket (9) slik at de to klemmene er ordentlig fast, som vist på **BILDE 3**.
2. Legg ringen for motstandsregulering (4) og munnstykket (5) i kurven (10)
3. Koble kurven (10) til lokket (9) som vist på **BILDE 4**.
4. Hell i rent og kalt vann slik at vannmengden er mellom MIN og MAX merket for vannivå. (7)
5. Lukk lokket (9) som vist **BILDE 5**.
6. Plasser enheten på strømforsyningen (15) og koble til strømkabelen (14) i en jordet stikkontakt.
7. Velg rengjøringsprogrammet ved å trykke på rengjøringsknappen  til enheten lager ett langt lydsignal.
8. Indikatorknappens lampe tennes og rengjøringsknappen blinker hurtig og enheten vil nå starte med å varme opp vannet. Ikke åpne lokket når vannet varmes opp.
9. Når vannet har nått kokepunktet vil oppvarmingsprosessen stoppe, men selve rengjøringsprogrammet vil fortsette i ca. 20 minutter, deretter skjer følgende:
  - Enheten lager ett langt lydsignal.
  - Indikatorlampen for rengjøring stopper å blinke og lampen vil være tent. Vær forsiktig med den varme overflaten på hoveddelen (8)
10. Når hoveddelen (8) har kjølt seg ned, kan du løfte den bort fra strømforsyningen (15), åpne lokket (9) og ta bort kurven (10) forsiktig.
11. La det resterende vannet fra koblingselementen (2), ringen for motstandsregulering (4), og munnstykket (5) renne bort, for deretter la dem tørke.
12. Hell ut vannet fra enheten og tørk av den.

△ Ikke åpne lokket (9) når rengjøringsprogrammet er i gang.

△ For å unngå bakterier, er det viktig at en utfører rengjøringsprogrammet regelmessig.

△ Det er anbefalt at en utfører rengjøringsprogrammet :

- før en tar i bruk enheten for første gang.
- etter hver femte gang men minimum er etter hver tiende gang.
- etter at enheten ikke har blitt brukt på en lengre periode (f.eks. 1 måned)
- hver gang enheten har blitt brukt av andre personer.

△ Oppbevar enheten på ett tørt sted. La aldri vann være i enheten eller i slangene.

△ Enheten avgir damp fra ventilasjonshullet (11) under rengjøringsprosessen. Legg ikke hendene over ventilasjonshullet (11) under noen del rengjøringsprosessen.

△ Fyll aldri vannbeholderen opp med vann over merket med MAX! Dette kan medføre funksjonsfeil og/eller brannskader.

! Fyll alltid enheten med kalt vann ettersom rengjøringsprogrammet kun kan aktiveres når temperaturen på vannet er under 40 °C.

## 10. Avkalkning

Løslige salter i vannet kan hindre riktig drift av enheten da dette danner kalk i vannbeholderen, i ventiler og i slangene.

- Løsne alle deler som kan fjernes fra enheten som beskrevet i kapittel 8 Rengjøring av apparatet.
- Legg delene i kurven (10) og koble kurven (10) til lokket (9) som vist på **BILDE 4**.

### Valg for avkalkning:

#### A) Eddik:

- fyll opp enheten med 0,5L eddik
- lukk lokket (9) som vist på **BILDE 5** og la dette stå i en time **uten å varme opp** enheten.
- tøm enheten
- skyll nøye av enheten og de forskjellige delene 5-6 ganger

#### B) Sitronsyre:

- fyll opp enheten med 0,5L vann
- tilsett 25g med sitronsyre
- lukk lokket som vist på **BILDE 5** og la det stå i 15 minutter **uten å varme opp** enheten
- tøm enheten
- skyll nøye enheten og de forskjellige delene 5-6 ganger

#### C) avkalkning ved hjelp av produkter designet for plastkjerler:

- følg instruksjonen som følger med avkalkningsproduktet for plastkjerler og forbered 0,5L av dette for deretter å helle det i enheten.
- lukk lokket (9) som vist på **BILDE 5** og la det stå i enheten som beskrevet i instruksjonene som fulgte med avkalkningsproduktet **uten å varme opp** enheten.
- tøm enheten
- skyll nøye enheten og alle de forskjellige delene 5-6 ganger

Repetér avkalkningsprosedyren dersom nødvendig

! Avkalk regelmessig, helst med tre måneders mellomrom, eller flere ganger dersom vannet har høy andel av løslige salter.

## 11. Problemsøkning

Dette kapittelet summerer opp de fleste vanlige prolemene en kan møte på når en bruker enheten.

- Dersom enheten avgir tre korte lydsignal når en trykker på en av de tre forhåndsinnstilte knappene og noen av indikatorlampene blinker hurtig:
    - Temperaturen på vannet er høyere enn den valgte temperaturen. La enheten avkjøles i noen minutter for deretter å slå på enheten igjen.
    - Akkumuleringen av skalaen kan forårsake inkorrekt avlesning av temperature på vannet og det vil da få alarmen til å gå på. Avkalk da enheten i henhold til prosedyren beskrevet kapittel **10 AVKALKNING** dersom nødvendig.
  - Dersom enheten avgir tre korte signaler da en trykker inn rengjøringsknappen og indikatorlampen for rengjøring blinker hurtig:
    - Temperaturen på vannet er høyere enn 40 °C. La enheten kjøle seg ned eller bytt ut vannet med nytt og kaldt vann.
    - Akkumuleringen av skalaen kan forårsake inkorrekt avlesning av temperature på vannet og det vil da få alarmen til å gå på. Avkalk da enheten i henhold til prosedyren beskrevet kapittel **10 AVKALKNING** dersom nødvendig.
  - Dersom enheten ikke starter å varme opp vannet:
    - Enheten er utstyrt med en beskyttelse mot tørkekoking. Vennligst kontroller kapittel **2 SIKKERHETSINFORMASJON** (beskyttelse mot tørkekoking) for flere detaljer.
    - Enheten er ikke plassert korrekt på strømforsyningen. Flytt enheten bort fra strømforsyningen og plasser den korrekt.
  - Dersom temperaturen på vannet ser ut til å være mye høyere eller lavere enn forventet:
    - Akkumuleringen av skalaen kan forårsake inkorrekt avlesning av temperaturen på vannet. Avkalk i henhold til prosedyren beskrevet i kapittel **10 AVKALKNING**.
  - Dampen som innhaleres smaker eller lukter plastikk:
    - Lukten av plast kan fordampes når enheten brukes den aller første gangen. Dersom problemet vedvarer, fyll opp enheten med vann til MIN markert og hell i to teskjeer med bakepulver. Kjør rengjøringsprogrammet og hell bort alt vannet. Skyll av enheten 2-3 ganger.
- △ Bruk ikke enheten dersom den har falt i gulvet, lekker eller at en ser tydelige skader på strømledningen, pluggen eller strømfordeleren.
- △ Bruk ikke enheten når strømledningen (14) er ødelagt.

## 12. Spesifikasjoner

Produsent	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finland
Inngangsspenning	230 V, 50 Hz
Strømminntak	1000 W
Dimensjoner (H x B x D)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") inkl.strømforsyningen
Vekt	1055 gr (37 oz.) inkludert strømforsyningen
Driftstemperatur	+10 to +30 °C (+50 to +86 °F)
Oppbevaringstemperatur	-20 to +50 °C (-4 to +122 °F)
Driftsfuktighet	20% to 90% ikke kondenserende
Oppbevaringsfuktighet	20% to 90% ikke kondenserende

## 13. Garanti

Wello2 enheten har en produktgaranti på to (2) år ekskludert de utskiftbare delene nevnt nedenfor:

- silikonslange (1)
- koblingselement (2)
- pusteregulerer (3)
- ring for motstandsinnstilling (4)
- munnstykket (5)
- forlengesslange (6)
- nesemaske (16)

Enheden kan ikke returneres dersom forseglingen på ytre pakningen er brutt.

**Mer informasjon finns tilgjengelig på [www.wello2.com](http://www.wello2.com) or [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).**

**Spesifikasjonene kan endres uten varsel.**

**Wello2 merkevaren eies av Hapella Oy.**

## WellO<sub>2</sub> – KÄYTTÖOHJEKIRJA

WellO<sub>2</sub> on joka kodin hyvinvointilaitte, joka avaa ja kosteuttaa hengitysteitä sekä vahvistaa hengitysilihaksia. Laitteen ainutlaatuinen teknologia on kansainvälisesti patentoitu. Laitteen vaikutukset perustuvat vastusteiseen ulos- ja sisäänhengitykseen sekä lämpimän vesihöyryn hengittämiseen. Laitteen käytöstä on hyötyä hengitysvaikeuksista tai pinnallisesta hengityksestä kärsiville, kuorsaille, ikääntyneille, urheilijoille tai ammatikseen ääntään käyttäville henkilöille.

WellO<sub>2</sub> tarjoaa luonnollisen tavan helpottaa ja tehostaa hengitystä. Laitteen säädettävissä oleva vastusteinen ulos- ja sisäänhengitys vahvistaa hengitysilihaksia, avaa hengitysteitä ja edesauttaa laitteen tuottaman höyryn pääsyä syvälle keuhkoihin. Lämmin höyry kosteuttaa limakalvoja, auttaa irrottamaan limaa sekä vähentää tukkoisuutta.

WellO<sub>2</sub>-laitte on suunniteltu kotikäyttöiseksi. Siinä on sisäänrakennettu ohjelma sekä henkilökohtaiset osat hyvän hygienian ylläpitämiseksi.

Laitteen säädettävä hengitysvastus ja höyryn lämpötila tarjoavat jokaiselle sopivat harjoitusolosuhteet, olitpa sitten heikosta hengittämisestä kärsivä tai ammattiurheilija.

Hengitysharjoittelu WellO<sub>2</sub> laitteella helpottaa hengittämistä. Sen säännöllinen käyttö vahvistaa ulos- ja sisäänhengitysoimaa, auttaa omaksumaan tehokkaamman syvähengitystekniikan sekä suojaa hengitysteitä huonon ulko- ja sisäilman aiheuttamalta ärsytykseltä.

## SISÄLLYSLUETTELO

Sivu	Kappale
39	1. Johdanto
39	2. Turvallisuusohjeet
39	2.1 Yleiset varoitukset
40	2.2 Yleiset huomautukset
40	2.3 Ylikuumenemissuoja
40	2.4 Sähkömagneettisen säteilyn suoja
41	3. Asianmukainen hävittäminen
41	4. Vasta-aiheet
41	5. Laitteen käyttöönotto
42	6. Laitteen käyttö
43	7. Ohjeita ja vinkkejä hengitysharjoittelun aloittamiseksi
44	8. Laitteen puhdistaminen
45	9. Puhdistusohjelman suorittaminen
45	10. Kalkinpoisto
46	11. Vianmääritys
47	12. Spesifikaatiot
47	13. Takuu

## 1. Johdanto

Kiitos, että valintasi on WellO<sub>2</sub>.

Käyttöohjeiden lukeminen on erityisen tärkeää ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden lukeminen ja ymmärtäminen takaa tuotteen turvallisen ja tehokkaan käytön. Jos jokin kohta ohjeissa jää sinulle epäselväksi, on suositeltavaa, että otat yhteyttä jälleenmyyjäsi tai laitteen valmistajaan Hapella Oy (info@wello2.com) ja kysyt lisätietoja.

## 2. Turvallisuusohjeet

Tässä luvussa on tärkeää tietoa laitteen tehokkaasta ja turvallisesta käytöstä. Huolehdi, että olet lukenut ja ymmärtänyt turvallisuusohjeet ennen kuin käytät laitetta. Pidä ohjeet saatavilla käytön aikana. Valmistaja ei ole vastuussa laitteen väärästä käytöstä.

Varoituksia ja huomautuksia esiintyy tämän käyttöohjeen eri osioissa. Huomioi ne aina, kun ne esiintyvät tekstissä.

⚠ Varoitukset varoittavat mahdollisesta henkilövahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.

! Huomautukset varoittavat mahdollisesta tuotteen tai ympäristöön kohdistuvasta vahingosta, mikäli ohjeita ei noudateta.

### 2.1 Yleiset varoitukset

⚠ Jos mikä tahansa laitteen osa on vaurioitunut tai ei toimi, älä käytä tai pura sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai valmistajaan ja pyydä ohjeita.

⚠ Tässä ohjeessa mainitut laitteen puhdistus ja kalkinpoisto ovat ainoat sallitut huoltotoimenpiteet.

⚠ Kytke virtajohto (14) vain maadoitettuun pistorasiaan.

⚠ Tarkista, että laitteen tuotekilpeen merkitty jännite on sama kuin verkkovirran jännite.

⚠ Älä käytä muita kuin Hapella Oy:n valmistamaa jalustaa.

⚠ Sijoita laite (8) aina kuivalle, tasaiselle, tukevalle työtasolle. Pidä laite (8) ja virtajohto (14) pois kaikista lämmönlähteistä, äläkä sijoita niitä märälle tai liukkaalle pinnalle tai terävien reunojen lähelle.

⚠ Älä koskaan sijoita mitään laitteen osaa kuumalle pinnalle. Älä käytä laitetta avotulen läheisyydessä.

⚠ Älä koskaan käynnistä laitetta, jos vesisäiliö on tyhjä.

⚠ Irrota virtajohto välittömästi pistorasiasta, jos huomaat ettei laite toimi niin kuin pitäisi.

⚠ Älä upota laitetta (8), jalustaa (15), virtajohtoa tai pistoketta (14) veteen tai muuhun nesteeseen.

⚠ **Laitetta (8) tai sen jalustaa (15) EI saa pestä astianpesukoneessa.**

⚠ Kun täytät vesisäiliötä, huolehdi, ettei vettä roisku liittimiin, virtajohtoon tai pistokkeeseen (14).

⚠ Älä käytä laitetta, jos sinulla on märät kädet tai paljaat jalat.

⚠ Varo laitteen tuottamaa kuumaa höyryä, kun puhdistusohjelma on käynnissä.

⚠ Laitetta käytettäessä kannen (9) tulee olla lukittuna kiinni paikalleen.

⚠ Älä koskaan avaa kantta (9), kun vesi on kuumaa. Etenkin juuri puhdistusohjelman päätyttyä lämpötila on huomattavan korkea.

⚠ Tartu laitteeseen aina kahvasta (13).

- △ Älä koskaan siirrä laitetta, kun se lämmittää vettä. Anna laitteen jäähtyä ainakin 20 minuuttia puhdistusohjelman päätyttyä, ennen kuin liikutat laitetta.
- △ Irrota jalusta (15) verkkovirrasta heti, kun lopetat laitteen käytön ja aina ennen puhdistusta. Säilytä laitetta irti verkkovirrasta, kun et käytä sitä.
- △ Älä vedä virtajohtosta, kun irrotat pistoketta pistorasiasta. Käytön jälkeen kelaajavirtajohto jalustan (14) alle.
- △ Älä koskaan yritä vaihtaa tai poistaa mitään laitteen osia, kun laite (8) on kytkettynä jalustaan (15) ja verkkovirtaan.
- △ Säilytä laitetta aina kuivassa paikassa. Älä koskaan jätä vettä laitteen (8) tai silikoniletkun (1) sisään pitkäksi aikaa.
- △ Wello2 laitetta ei saa käyttää henkilöt (lapset mukaan luettuina), joilla on alentunut fyysinen tai psyykinen toimintakyky, heikentynyt tuntoaisti, tai puutteelliset tiedot tai taidot, ellei laitteen käyttöä valvo ja ohjaa heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö.
- △ Alle 12-vuotiaat lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa ja ainoastaan, jos heille on kerrottu, miten laitetta käytetään turvallisesti ja ymmärtävät, millaisia vaaratilanteita laitteen väärä käyttö voi aiheuttaa.
- △ Pidä laite (8) ja sen virtajohto (14) poissa alle 12 vuotiaiden lasten ulottuvilta.
- △ Valvo lapsia, jotta laitetta varmasti käytetään oikein ja etteivät he leiki laitteella.
- △ Valvo laitteen toimintaa aina, kun se on käynnissä. Älä tee muuta samalla, kun käytät laitetta.
- △ Kuumat pinnat, kuuma vesi ja höyry voivat aiheuttaa palovammoja. Jos vahinko sattuu, siirrä loukkaantunut henkilö välittömästi pois lämmönlähteen luota ja viilennä palovammaa kylmällä vedellä tai jäällä 10-30 minuuttia. Tarvittaessa ota yhteyttä lääkäriin.

## 2.2 Yleiset huomautukset

- ! Tämä laite on suunniteltu käytettäväksi vain sisätiloissa.
- ! Käytä laitetta vain hengitysharjoitukseen. Älä käytä laitetta vedenkeittimenä.
- ! Käytä laitetta enintään 30 minuuttia kerrallaan. Anna laitteen jäähtyä 30 minuuttia ennen kuin käynnistät sen uudelleen.
- ! Käytä vain tämän ohjekirjan kappaleessa **10 KALKINPOISTO** mainittuja kalkinpoistomenetelmiä. Älä puhdistaa laitetta hankaavilla tai naarmuttavilla aineilla tai välineillä.
- ! Säilytä laitetta kosteudelta, auringonvalolta ja jäätymiseltä suojattuna.
- ! Jos laite on ollut alttiina kylmälle (esimerkiksi kuljetuksen aikana), käytä laitetta vasta sen ollessa huoneen lämpöinen kondenssi-ilmästä aiheutuvien haittojen välttämiseksi.
- ! Tämä laite on suunniteltu käytettäväksi kotona tai kotiloja vastaavissa tiloissa.

## 2.3 Ylikuumenemissuoja

Laite sammuu automaattisesti, mikäli se käynnistetään ilman vettä. Mikäli laite on käynnistetty ilman vettä ja se on sammunut, anna laitteen jäähtyä 10 minuuttia ja nosta se pois jalustalta. Lisää puhdasta ja kylmää vettä niin, että veden pinta on MIN ja MAX-merkintöjen välissä. Laite on nyt käyttövalmis.

## 2.4 Sähkömagneettisen säteilyn suoja

Tämä laite noudattaa sähkömagneettisen yhteensopivuuden standardeja (Electromagnetic Compatibility, EMC).

### 3. Asianmukainen hävittäminen

Hävitä tuote maakohtaisten sähkölaitteiden hävittämistä koskevien määräysten mukaisesti.

### 4. Vasta-aiheet

Älä käytä laitetta ilman lääkärin antamia ohjeita, jos sinulla on jokin alla olevista tiloista tai sinulla on todettu tai epäilet sairastavasi jotain alla olevassa listassa mainittua sairautta.

- Keuhkolaajentuma (emfyseema)
- Ilmarinta (pneumothorax)
- Vakava sydänsairaus
- Vastikään sairastettu sydäninfarkti tai keuhkoveritulppa (keuhkoembolia)
- Vatsan, rintakehän tai selkärangan alueen valtimon pullistama (aneurysma)
- Vastikään tehty silmäkirurginen toimenpide (mm. kaihileikkaus)
- Vastikään tehty rintakehän tai vatsan alueen kirurginen toimenpide
- Epilepsia
- Nenän verenvuototaipumus
- Raskaus

### 5. Laitteen käyttöönotto

Poista laite pakkauksesta ja tarkista, että pakkauksesta löytyvät:

- Wello2-laite (8), kansi (9) sekä kori (10)
- jalusta (15) ja virtajohto (14)
- kolme suukappaletta (5), (avaamattomissa muovikääreissä)
- hengityssäädin (3), (avaamattomassa muovikääreessä)
- jatkoletku (6), (avaamattomassa muovikääreessä)
- nenämaski (16), (avaamattomassa muovikääreessä)

1. Tarkista, että pakkaus on ulkoa ja sisältä vahingoittumaton ja poista laite ja lisävarusteet muovikääreistään.
2. Irrota kansi (9) laitteesta (8) **KUVAN 1** mukaisesti ja irrota kansi (8) korista (10) **KUVAN 2** mukaisesti.
3. Pura hengityssäädin (3) vetämällä sen kaksi osaa irti toisistaan **KUVAN 10** mukaisesti.
4. Huuhtelee laitteen vesisäiliö sekä irrotetut osat huolellisesti puhtaalla vedellä.
5. Suorita puhdistusohjelma kappaleen **9 PUHDISTUSOHJELMAN SUORITTAMINEN** alkaen kohdasta 1.
6. Lisää puhdasta vettä laitteen (8) vesisäiliöön niin, että veden pinta on MIN ja MAX -merkintöjen välissä.
7. Kiinnitä liitososa (2) ja vastussäätörengas (4) toisiinsa **KUVAN 10** mukaisesti.
8. Kiinnitä hengityssäädin (3) kanteen (9) silikonilet kupuoli alaspäin kuten **KUVA 3** osoittaa.
9. Kiinnitä kori (10) kanteen (9) niin, että silikoniletku (1) on asennettu korin (10) sisäpuolelle kuten **KUVA 4** osoittaa.
10. Aseta kansi (9) paikalleen ja sulje se kiertämällä 90 astetta myötä päivään **KUVASSA 5** opastetulla tavalla.

△ Jos laite tai sen osat ovat selvästi vahingoittuneet, älä käytä laitetta!

△ Hengityssäätimeen (3) kuuluu kaksi venttiiliä. Älä yritä irrottaa venttiileitä paikoiltaan!

- △ Jos olet epävarma laitteen puhtaudesta, suorita puhdistusohjelma kappaleen 9 **PUHDISTUSOHJELMAN SUORITAMINEN** mukaisesti ennen kuin käytät laitetta.
- △ Älä käytä vettä, jossa on poikkeava ulkonäkö, haju tai maku.
- △ Käytä ainoastaan puhdasta, juomakelpoista vettä. Jos et ole varma veden laadusta, käytä pulloitettua hiilihapotonta vettä.
- △ Älä koskaan täytä vesisäiliötä yli MAX -merkinnän! Ylitäyttö voi aiheuttaa palovammoja.
- △ Käytä aina omaa henkilökohtaista suukappalettasi (5) hygieniasyistä.

## 6. Laitteen käyttö

1. Ota virtajohto (14) kokonaan ulos jalustan (15) pohjasta ja sijoita jalusta kuivalle, tasaiselle, tukevalle ja lämmönkestävälle alustalle kuten esimerkiksi pöydälle.
2. Sijoita laite (8) jalustan (15) päälle ja kytke virtajohto (14) verkkovirtaan.
3. Valitse haluamasi lämpötila painamalla yhden (●), kahden (●●) tai kolmen (●●●) pisteen käyttöpainiketta (ks. **KUVA 7**), kunnes laite antaa lyhyen merkkiäänän ja valitun painikkeen merkkivalo alkaa vilkkua hitaasti.
4. Kun vesi on lämmennyt haluttuun lämpötilaan, laite antaa pitkän merkkiäänän ja katkaisee veden lämmityksen.
5. Valitun lämpötilan käyttöpainikkeen merkkivalo lopettaa vilkkumisen ja jää palamaan.
6. Nosta laite (8) jalustalta (15) kahvasta (13) kiinni pitäen ja aseta laite kuivalle, tasaiselle, tukevalle ja lämmönkestävälle alustalle. Varo koskemasta laitteen kantta (9), sillä se voi olla kuuma.
7. Kiinnitä suukappale (5) hengityssäätimeen (3) kuten **KUVA 6** osoittaa. Voit kiinnittää myös jatkoletkun (6) suukappaleeseen (5) sekä halutessasi nenämaskin (16) jatkoletkuun.
8. Säädä hengitysvastusta kääntämällä hengityssäätimen säätö-rengasta kuten **KUVA 8** osoittaa. On suositeltava aloittaa pienimmällä vastuksella ja lisätä vastusta asteittain sitä mukaa, kun hengitysvoimasi lisääntyy.
9. Käytön jälkeen puhdista laite kappaleen 8 **LAITTEEN PUHDISTAMINEN** mukaisesti.

- △ Varmista, ettet vahingossa valitse puhdistusohjelmaa, sillä siinä lämpötila nousee erittäin korkealle ja kuuman höyryn hengittäminen voi tuntua epämiellyttävälle.
- △ Älä koskaan tee hengitysharjoitusta silloin, kun laite (8) on kiinni jalustassa (15).
- △ Tarkista aina, että hengityssäädin (3) toimii oikein. Hengityssäätimen ilmanvirtausta säätelee kaksi venttiiliä. Laitteeseen puhaltamalla, säiliössä olevan veden tulee kuplia, mutta sisään hengitettäessä suukappaleesta (5) pitää tulla ainoastaan vesihöyryä, ei vettä. Jos huomaat, että silikoniletkuun (1) nousee vettä sisäänhengityksen yhteydessä, keskeytä ja tarkista, että olet koonnut laitteen oikein. Jos ongelma jatkuu, lopeta laitteen käyttö.
- △ Varo harjoittelun aikana ilmastointiaukosta (11) tulevaa kuumaa höyryä.
- ! Laitteessa kulkeva ilmavirta saattaa päästää viheltävää ääntä käytön aikana.

## 7. Ohjeita ja vinkkejä hengitysharjoittelun aloittamiseksi

### Ensimmäiset käyttökerrat

Ensimmäisillä käyttökertoilla suositellaan harjoittelun aloittamista alhaisimmilla höyryn lämpötilalla (●) ja pienimmällä hengitysvastuksella (asento 0).

Hengitysharjoittelun idea on suorittaa vuorotellen ulos- ja sisäänhengityksiä, joko yhtäjaksoisesti tai yksittäisinä ulos- ja sisäänhengityksinä. Harjoituksen aikana kannattaa pitää taukoja, jos hengitys on liian työlästä tai on tarve yskää. Samoin voimakas liman irtoaminen on normaali ilmiö, sillä ilmateihin kertynyt lima voi pyrkiä ulos hyvinkin nopeasti. Tällöin lima yskitään pois ilmateistä ja laitteen käyttöä jatketaan normaalisti.

### Hengitysharjoitus ilman nenämaskia

Valitse hengityssäätimestä vastus ja lämpötilanvalitsimesta lämpötila. Aloita pienimmällä hengityssäätimen asennolla (asento 0) ja alhaisimmalla höyryn lämpötilalla (●).

Hengittäminen on vastusteista molempiin suuntiin, niin ulos- kuin sisäänhengittäessä. Voit käyttää suurempaa hengityssäätimen vastusta myöhemmin oman tuntemuksesi mukaan.

Höyryn lämpötiloja on kolme:

- (●) n. 45 °C
- (●●) n. 55 °C
- (●●●) n. 65 °C

Valitse lämpötila jatkossa oman tuntemuksesi mukaan.

### Uloshengitysharjoitus

1. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla laitteeseen suukappaleen tai letkun kautta rauhallisesti noin 10-15 sekunnin ajan.
2. Hengitä muutamia kertoja vapaasti.
3. Toista kohdat 1 ja 2 uudelleen omien tuntemuksiesi mukaan 1-4 kertaa.

HUOM! Puhaltaminen voi tuntua aluksi raskaalta, mutta voit säädellä vastusta ja omaa puhallusnopeutta. Muutaman harjoituskerran jälkeen puhallustekniikan oppii ja harjoitus alkaa sujua helpommin.

### Sisäänhengitysharjoitus

1. Puhalla keuhkot tyhjäksi ilman laitetta. Välittömästi tämän jälkeen hengitä höyryä laitteesta keuhkoihin yhtäjaksoisesti ja rauhallisesti noin 10-15 sekunnin ajan.
2. Pidätä hengitystä lopussa noin 1-3 sekuntia, jonka jälkeen voit hengittää taas vapaasti ilman laitetta.
3. Toista kohdat 1 ja 2 uudelleen omien tuntemuksiesi mukaan 1-4 kertaa.

Tekniikan oppimisen ja hengitysvoiman kasvaessa voit tehdä useita ulos- ja sisäänhengityksiä yhtäjaksoisesti ilman, että hengität vapaasti suoritusten välillä. Toistojen määrä voi tällöin olla esimerkiksi 5-15 kertaa.

Yksittäisen harjoituksen rasittavuutta voi säädellä joko suuremmalla hengityssäätimen vastuksen asennolla (0-3) tai hengittämällä laitteeseen voimakkaammin. Tällöin laitteen synnyttämä ilmavirtauksen vastapaine kasvaa ja harjoitusrasitus lisääntyy. Harjoiteltaessa on kuitenkin tärkeää kuunnella omaa kehoa ja mitoittaa hengitysvastus oman suorituskyvyn kanssa sopivaksi.

Laite tuottaa höyryä kuumasta vedestä puhalluksen aiheuttaman kuplimisen avulla. Pienellä hengityssäätimen vastuksen asennolla ja suurella puhallusteholla laite tuottaa enemmän höyryä, kuin suurella vastuksella ja pienellä puhallusteholla. Hengityssäätimen vastuksen asentoa suurentamalla myös puhallus- ja sisäänhengitysaika pitenevät. Ulos- ja sisäänhengitys tehdään aina tasaisella virtauksella, ei hönkäisemällä.

Jos käytät laitetta hengitysvoiman vahvistamiseen, voit lisätä harjoitusvastusta

- suuremmalla hengityssäätimen vastuksen asennolla
- voimakkaammalla puhalluksella
- toistomääriä lisäämällä

Jos käytät laitetta pelkästään höyryhengitykseen, pidä vastus 0-asennossa. Huomioi tällöin, että laitteen tuottaman höyryn lämpö laskee harjoitustoistojen aikana.

## Hengitysharjoitus nenämaskilla

WellO<sub>2</sub>-laitteeseen kuuluu erillinen nenämaski, jonka tarkoituksena on ohjata lämmin höyry ylähengitysteihin. Käytä aina pienintä hengityssäätimen vastuksen asentoa (0), kun harjoittelet WellO<sub>2</sub>-nenämaskilla. Muista, että nenä aistii lämpöä herkästi. Aloita aina alhaisimmalla höyryn lämpötilalla (●).

1. Puhalla laitteeseen jatkoletkun (6) kautta ilman nenämaskia höyryn aikaansaamiseksi.
2. Liitä maski (16) letkun (6) päähän ja paina se nenän päälle. Vedä höyryä nenän kautta keuhkot täyteen.
3. Hengitä vapaasti muutaman kerran.
4. Toista kohdat 1 ja 2 omien tunteuksiesi mukaan 1-4 kertaa.

Totuttuasi nenämaskin käyttöön lisää toistokertoja hiljalleen 10-15 kertaan. Harjoituksen voi suorittaa myös hengittämällä nenämaskilla edestakaisin ulos ja sisään. Tekniikan oppimisen ja hengitysvoiman kasvaessa voit tehdä useita ulos- ja sisäänhengityksiä yhtäjaksoisesti ilman, että hengität vapaasti suoritusten välillä.

Höyryn muodostus on nenän kautta puhallettaessa alhaisempaa kuin suun kautta. Puhaltaminen nenän kautta laitteeseen aiheuttaa pientä värinää, mikä voi parantaa liman irtoamista.

## 8. Laitteen puhdistaminen

1. Anna laitteen jäähtyä 20 minuuttia.
2. Irrota suukappale (5) hengityssäätimestä (3).
3. Avaa ja poista kansi (9) kääntämällä sitä 90 astetta vastapäivään ja nostamalla sen jälkeen ylöspäin kuten **KUVASSA 1**.
4. Kaada vesi pois laitteesta. Ole varovainen, sillä vesi voi olla vielä kuumaa.
5. Irrota kori (10) kannesta (9).
6. Irrota hengityssäädin (3) kannesta (9) painamalla kahta pidikettä kuten **KUVASSA 9**.
7. Pura hengityssäädin vetämällä sen osat irti toisistaan kuten **KUVASSA 10**.
8. Huuhtelet vesisäiliö runsaalla puhtaalla vedellä ja anna laitteen kuivua.
9. Huuhtelet irrotetut osat puhtaalla vedellä, valuta ylimääräinen vesi pois ja anna osien kuivua.
10. Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.
11. Tarvittaessa suorita puhdistusohjelma kappaleen **9 PUHDISTUSOHJELMAN SUORITTAMINEN** mukaisesti.

⚠ Älä koskaan upota laitetta (8), jalustaa (15) tai virtajohtoa ja pistoketta (14) veteen!

⚠ Älä koskaan pese laitetta (8) tai jalustaa (15) astianpesukoneessa!

⚠ Älä käytä hankaussieniä. Älä käytä vahvoja tai syövyttäviä puhdistusaineita.

⚠ Hengityssäätimeen kuuluu kaksi venttiiliä. Älä yritä irrottaa venttiileitä kotelostaan.

⚠ Älä jätä laitetta kuivumaan ylösalaisin, sillä se saattaa jättää kosteutta laitteen sisälle.

⚠ Säilytä laitetta aina kuivassa paikassa. Älä koskaan jätä vettä laitteen vesisäiliöön tai ilmaletkuun.

## 9. Puhdistusohjelman suorittaminen

Ennen puhdistusohjelman suoritusta, puhdista laite ja irrotettavat osat huolellisesti luvussa **8 LAITTEEN PUHDISTAMINEN** kuvatulla tavalla.

1. Kiinnitä liitososa (2) silikoniletkuineen (1) kanteen ilman vastussäätörengasta (4) siten, että siinä olevat kaksi pidikettä ovat napakasti paikoillaan **KUVAN 3** mukaisesti.
2. Aseta vastussäätörengas (4) ja suukappale (5) koriin (10).
3. Kiinnitä kori (10) kanteen (9) kuten **KUVA 4** osoittaa.
4. Lisää puhdasta ja kylmää vettä niin, että veden pinta on MIN ja MAX -merkintöjen välissä.
5. Sulje kansi (9) kuten **KUVA 5** osoittaa.
6. Aseta laite (8) jalustalle (15) ja kytke virtajohto (14) pistorasiaan.
7. Valitse puhdistusohjelma painamalla puhdistusohjelman käyttöpainiketta  ja pitämällä sitä alas painetuna, kunnes laite antaa merkkiään. *ja pitämällä sitä alas painetuna, kunnes laite antaa merkkiään.*
8. Käyttöpainikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti ja laite alkaa lämmittää vettä.
9. Lämmitys katkeaa, kun veden lämpötila saavuttaa tavoitelämpötilan, mutta puhdistusohjelma jatkuu vielä noin 20 minuuttia, jonka jälkeen:
  - Laite antaa pitkän merkkiään.
  - Käyttöpainikkeen merkkivalo lopettaa vilkkumisen ja jää palamaan. Ole varovainen, sillä laitteen sisäosat ovat kuumia.
10. Kun laite (8) on jäähtynyt, nosta se jalustalta (15). Avaa kansi (9) ja poista kori (10) osineen varovasti.
11. Valuta osat liiasta vedestä ja anna niiden kuivua.
12. Kaada vesi pois laitteen (8) vesisäiliöstä ja pyyhi laite kuivaksi.

⚠ Älä avaa laitteen (8) kantta (9) puhdistusohjelman aikana.

⚠ Mikrobikasvustojen ehkäisemiseksi on erittäin tärkeää suorittaa puhdistusohjelma säännöllisesti.

⚠ Suorita puhdistusohjelma:

- ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa
- aina viiden käyttökerran jälkeen, mutta vähintään kymmenen käyttökerran välein
- aina silloin, kun laitetta ei ole käytetty pitkään aikaan (esim. kuukauteen)
- aina silloin, kun laitetta on käyttänyt toinen henkilö

⚠ Säilytä laite aina kuivassa paikassa. Älä koskaan jätä vettä laitteen tai letkuun sisään.

⚠ Varo laitteen ilmastointiaukosta (11) nousevaa vesihöyryä puhdistusohjelman aikana.

⚠ Älä koskaan täytä vesisäiliötä yli MAX -merkinnän! Kuuma vesi saattaa tulla yli, jos säiliö on täytetty liian täyteen. Ylityttö voi aiheuttaa palovammoja.

! Täytä säiliö aina kylmällä vedellä, sillä puhdistusohjelman voi käynnistää vain silloin kun veden lämpötila on alle 40 °C.

## 10. Kalkinpoisto

Suolapitoinen vesi saattaa haitata laitteen toimintaa, jos vesisäiliöön, venttiileihin ja silikoniletkuun kertyy kalkkia. Kalkinpoisto suositellaan suoritettavaksi vähintään kolmen kuukauden välein ja useammin, jos paikkakuntasi vesi on hyvin suolapitoista.

- Irrota osat luvun **8 LAITTEEN PUHDISTAMINEN** ohjeiden mukaan.
- Aseta irrotetut osat koriin ja kiinnitä kori kanteen kuten **KUVA 4** osoittaa.

**Vaihtoehdot kalkinpoistoon:****A) Etikka:**

- kaada vesisäiliöön 0,5 litraa etikkaa
- sulje kansi (9) kuten **KUVA 5** osoittaa ja anna vaikuttaa 1 tunnin ajan, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtele laite ja osat huolellisesti 5 – 6 kertaa

**B) Sitruunahappo:**

- kaada vesisäiliöön 0,5 litraa vettä
- lisää 25 g sitruunahappoa
- sulje kansi kuten **KUVA 5** osoittaa ja anna vaikuttaa 15 minuuttia, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtele laite ja osat huolellisesti 5 – 6 kertaa

**C) Muovipinnoille tarkoitettu kalkinpoistoaine:**

- valmista kalkinpoistoaineen ohjeita noudattaen 0,5 litraa kalkinpoistoliuosta ja kaada se vesisäiliöön
- sulje kansi kuten **KUVA 5** osoittaa ja anna vaikuttaa kalkinpoisto-aineen ohjeissa mainitun ajan, **älä lämmitä laitetta**
- tyhjennä laite
- huuhtele laite ja kaikki osat huolellisesti 5 – 6 kertaa

Toista kalkinpoistokäsittelyä tarvittaessa.

△ Huuhtele aina vesisäiliö ja osat huolellisesti puhtaalla vedellä kalkinpoiston jälkeen.

**11. Vianmääritys**

Tässä luvussa on yhteenveto tavallisimmista ongelmista, joita saatat kohdata laitetta käyttäessäsi.

- Laite antaa kolme lyhyttä merkkiääntä, kun yhtä lämpötilan käyttöpainikkeista painetaan ja käyttöpainikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.
  - Veden lämpötila on korkeampi kuin valittu toimintalämpötila. Anna laitteen jäähtyä muutama minuutti ennen kuin lämmität sen uudelleen.
  - Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto luvun **10 KALKINPOISTO** ohjeiden mukaisesti.
- Laite antaa kolme lyhyttä merkkiääntä, kun puhdistusohjelman käyttöpainiketta painetaan ja käyttöpainikkeen merkkivalo vilkkuu nopeasti.
  - Veden lämpötila on korkeampi kuin 40 °C. Anna laitteen jäähtyä tai vaihda laitteeseen puhdas ja kylmä vesi.
  - Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto luvun **10 KALKINPOISTO** ohjeiden mukaisesti.
- Laite ei aloita veden lämmittämistä.
  - Laite on varustettu ylikuumenemissuojalla. Tarkista yksityiskohdat luvusta **2 TURVALLISUUSOHJEET**.
  - Laite ei ole asetettu oikein paikoilleen jalustalle. Nosta laite jalustalta ja aseta se uudelleen paikalleen.
- Veden lämpötila vaikuttaa paljon korkeammalta tai alhaisemmalta kuin pitäisi.
  - Kalkin kertyminen laitteeseen saattaa aiheuttaa virheellisen lämpötilatulokinnan ja hälytyksen. Suorita tarvittaessa kalkinpoisto luvun **10 KALKINPOISTO** ohjeiden mukaisesti.

- Hengitettävä höyry maistuu tai tuoksuu muoviselta
  - Muoviosista saattaa irrota höyryjä ensimmäisillä käyttökertoilla. Jos ongelma ei häviä, täytä laite vedellä MIN-merkkiin asti ja lisää säiliöön kaksi teelusikallista ruokasoodaa. Käynnistä puhdistusohjelma ja heitä sen jälkeen vesi pois. Huuhtele laite 2- 3 kertaa.

⚠ Älä käytä laitetta, jos se on pudonnut, jos se vuotaa tai jos huomaat näkyviä vaurioita virtajohtossa ja pistokeessa (14) tai jalustassa (15).

⚠ Älä käytä laitetta, jos virtajohto (14) on vaurioitunut.

## 12. Spesifikaatiot

Valmistaja	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Suomi
Käyttöjännite	230 VAC, 50 Hz
Teho	1 000 W
Mitat (k x l x s)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") sis. jalustan
Paino	1 055 gr (37 oz) sis. jalustan
Käyttölämpötila	+10 ... +30 °C (+50 ... +86 °F)
Säilytyslämpötila	-20 ... +50 °C (-4 ... +122 °F)
Käyttötilan kosteus	20% ... 90% ei-kondensoiva
Säilytystilan kosteus	20% ... 90% ei-kondensoiva

13.

## Takuu

Tuotteella on 2 vuoden takuu kuitissa mainitusta ostopäivästä lukien.

Takuu ei koske seuraavia vaihto-osia:

- silikoniletku (1)
- liitososa (2)
- hengityssäädin (3)
- vastussäätörengas (4)
- suukappale (5)
- jatkoletku (6)
- nenämaski (16)

Tuotteella ei ole palautusoikeutta, mikäli tuotteen ulkopakkauksen sinetti on murrettu.

Lisätietoja on saatavilla osoitteessa [www.wello2.com](http://www.wello2.com) tai [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).

Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

WELLO2-brändi on Hapella Oy: n omaisuutta.

## Wello2 — MANUAL DEL USUARIO

Wello2 es un dispositivo entrenador de la respiración. Abre, humedece y alivia las vías respiratorias, y fortalece los músculos respiratorios. La innovación de Wello2 combina el entrenamiento muscular inspiratorio / espiratorio y la inhalación de vapor. Está destinado para uso doméstico.

Wello2 es útil para todas las personas con dificultades respiratorias. Además, los atletas, los usuarios profesionales de la voz y los que sufren de respiración poco profunda o ronquidos, se benefician del dispositivo.

Wello2 proporciona una forma natural de mejorar la respiración. La acción resistente de inhalación y exhalación fortalecen los músculos respiratorios, abren las vías respiratorias y ayudan a que el vapor inhalado penetre profundamente. El vapor humedece y elimina la mucosidad y alivia la irritación.

Wello2 ha sido diseñado para ser utilizado en casa. Es fácil de usar, incluye un programa sencillo integrado de limpieza y mantenimiento, así como partes higiénicas personales.

La resistencia y la temperatura de respiración ajustables hacen que el dispositivo sea versátil. Usted puede tener un tipo de respiración poco profunda y superficial, o la de un atleta profesional; el dispositivo le ofrece el reto que se adapta a su condición actual.

El entrenamiento con el Wello2 hace que el proceso de respiración sea mucho más fácil. Su uso regular intensifica la potencia de inhalación y exhalación, ayuda a adoptar una técnica de respiración profunda y protege las vías respiratorias contra los efectos estresantes de la mala calidad del aire.

## CONTENIDO

### Página Capítulo

49	1. Introducción
49	2. Información de seguridad
49	2.1 Advertencias generales
50	2.2. Precauciones generales
50	2.3 Protección contra la ebullición en seco
51	2.4 Protección contra la radiación electromagnética
51	3. Eliminación
51	4. Contraindicaciones
51	5. Introducción al uso del dispositivo
52	6. Usando el dispositivo
53	7. Instrucciones y consejos útiles para el entrenamiento de la respiración
54	8. Limpieza del dispositivo
55	9. Ejecución del programa de limpieza
56	10. Descalcificación
56	11. Solución de problemas
57	12. Especificaciones
58	13. Garantía

## 1. Introducción

Lea detenidamente las instrucciones de manejo antes de usar el dispositivo. Si no está seguro acerca del uso o instalación de alguna de las partes mencionadas en las instrucciones, le recomendamos que se ponga en contacto con su vendedor o con el fabricante (info@wello2.com) para obtener más información.

## 2. Información de seguridad

Este capítulo proporciona información importante sobre el uso seguro y eficiente del producto. Antes de usar, debe leer y comprender la siguiente información relacionada con la seguridad. Mantenga las instrucciones a su alcance mientras utiliza el producto. El fabricante no acepta ninguna responsabilidad por uso inapropiado.

Las advertencias y precauciones se dan en varias partes de este instructivo. Es indispensable leerlas y prestarles atención.

⚠ Las advertencias indican una posible lesión personal si no se siguen bien las instrucciones.

! Las precauciones indican un riesgo potencial de daño al producto y / o propiedad si no se siguen bien las instrucciones.

### 2.1 Advertencias generales

⚠ Si alguna parte del dispositivo se ha dañado o no funciona correctamente, no la use ni la desmonte. Póngase en contacto con su distribuidor o con el fabricante para obtener más información.

⚠ Cualquier operación de mantenimiento, excepto la limpieza y descalcificación según se recomienda en estas instrucciones, debe ser realizada por el representante del fabricante.

⚠ Enchufe el dispositivo en una toma de corriente conectada a tierra solamente.

⚠ Compruebe que el voltaje indicado en la placa de características del dispositivo corresponde a la de la red eléctrica.

⚠ No use ninguna base de energía que no sea la proporcionada por el fabricante.

⚠ Coloque siempre el dispositivo en una superficie seca, plana y estable. Mantenga el dispositivo y el cable de alimentación lejos de fuentes de calor externas, superficies mojadas o resbaladizas, o bordes afilados.

⚠ Nunca encienda el dispositivo sin llenar el recipiente de agua como se indica.

⚠ Desenchufe inmediatamente el dispositivo de la fuente de electricidad si no funciona correctamente.

⚠ No sumerja el dispositivo, la base de alimentación eléctrica (15), el cable de alimentación o el enchufe (14) en agua o cualquier otro líquido.

⚠ **No lave el módulo principal (8) o la base de alimentación eléctrica (15) en el lavavajillas.**

⚠ Cuando llene el dispositivo, evite derrames en los conectores, el cable de alimentación o el enchufe (14).

⚠ No use el dispositivo cuando tenga las manos mojadas o los pies descalzos.

⚠ No abra la tapa cuando se esté ejecutando el programa de limpieza.

⚠ No ponga sus manos sobre el agujero de ventilación (11) durante ninguna operación.

⚠ Asegúrese de que la tapa (9) esté perfectamente cerrada cuando use el dispositivo.

⚠ Nunca abra la tapa (9) mientras el agua esté caliente, en especial inmediatamente después del proceso de limpieza.

- △ Utilice siempre el asa (13) cuando mueva el dispositivo.
- △ Nunca mueva el dispositivo mientras está calentando agua. Deje que el dispositivo se enfríe durante al menos 20 minutos después de completar el proceso de limpieza antes de moverlo.
- △ Desconecte la base de alimentación eléctrica (15) tan pronto como haya terminado de usar el dispositivo y siempre antes de limpiarlo. Déjelo desconectado cuando el dispositivo no esté en uso.
- △ No desenchufe el dispositivo de la red eléctrica tirando del cable de alimentación (14). Se recomienda volver a enrollar el cable de alimentación en la base de alimentación eléctrica una vez que haya terminado de usar el dispositivo.
- △ No reemplace ni retire ninguna parte del dispositivo cuando esté conectado a la base de alimentación eléctrica (15) y esta a la red eléctrica.
- △ Guarde siempre el dispositivo en seco. Nunca deje agua dentro del dispositivo o tubería.
- △ El WellO2 no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable de su seguridad.
- △ Los niños menores de 12 años no pueden usar el dispositivo a menos que sean supervisados por un adulto. Mantenga el dispositivo y su cable fuera del alcance de los niños menores de 12 años. No permita que los niños jueguen con el dispositivo o cualquiera de sus partes.
- △ Permanezca siempre atento cuando el dispositivo esté encendido. No realice ninguna otra actividad cuando use el dispositivo.
- △ Las superficies calientes, el agua caliente y el vapor pueden causar quemaduras e irritaciones. Si ocurre un accidente, inmediatamente aleje a la persona lesionada de la fuente de calor y enfríe el área lesionada con suficiente agua fría o hielo durante 10 a 30 minutos. Póngase en contacto con un médico si es necesario.

## 2.2 Precauciones generales

- ! Este dispositivo está diseñado solo para uso en casa.
- ! Solo se usa para realizar ejercicios de respiración. No lo use como hervidor eléctrico. No inserte ningún objeto externo dentro del dispositivo.
- ! Use solo por un máximo de 30 minutos a la vez. Deje que el dispositivo se enfríe durante 30 minutos antes de volver a encenderlo.
- △ No se permite ninguna modificación del dispositivo, ya que puede anular la seguridad. La garantía del producto no se aplica si el dispositivo ha sufrido algún tipo de modificación o alteración.
- ! Use solo los métodos de descalcificación descritos en el capítulo **10 DESCALCIFICACIÓN**.
- ! No utilice sujeta papeles u otras herramientas punzantes para limpiar el dispositivo.
- ! Para evitar los posibles efectos adversos de la humedad y la condensación, deje que el dispositivo alcance la temperatura ambiente si ha estado bajo frío.

## 2.3 Protección contra la ebullición en seco

Nunca use el dispositivo sin la cantidad adecuada de agua. Este dispositivo se apaga automáticamente si lo enciende con muy poca agua o sin ella. Si así fuera el caso, deje que el dispositivo se enfríe durante 10 minutos y luego retírelo de la base de alimentación eléctrica. Llénelo con agua limpia y fría para que el nivel de agua esté entre las marcas de nivel de llenado MIN y MAX (7). El dispositivo está listo para usar de nuevo.

## 2.4 Protección contra la radiación electromagnética

Este dispositivo cumple con los estándares de Compatibilidad Electromagnética (EMC) de la Unión Europea.

## 3. Desecho

Deseche el producto de acuerdo con sus reglamentaciones nacionales para la eliminación de dispositivos electrónicos.

## 4. Contraindicaciones

No use WellO2 sin consultar a su médico en caso de que tenga o sospeche que tiene alguna de las siguientes condiciones.

- Enfisema
- Neumotórax
- Estado cardiovascular inestable
- Infarto de miocardio reciente o embolia pulmonar
- Aneurismas torácicos, abdominales o cerebrales
- Cirugía ocular reciente (incluidas las cataratas)
- Cirugía reciente de tórax o abdomen
- Epilepsia
- Hemorragia nasal
- Embarazo

## 5. Introducción al uso del dispositivo

Retire el dispositivo de su embalaje y compruebe que se incluyen todas las piezas siguientes:

- módulo principal (8) y tapa (9) con la cesta (10) adjunta
- base de alimentación eléctrica (15) con cable de alimentación (14)
- 3 boquillas (5), (cada una en una bolsa de plástico sellada)
- regulador de respiración (3), (en una bolsa de plástico sellada)
- manguera de extensión (6), (en una bolsa de plástico sellada)
- máscara nasal (16), (en una bolsa de plástico sellada)

1. Compruebe que todos los paquetes exteriores e interiores estén intactos y retire el módulo principal, la base de alimentación eléctrica y los accesorios de sus bolsas de plástico.
2. Retire la tapa (9) del dispositivo (8) como se muestra en la **FIGURA 1** y retire la cesta (10) de la tapa (9) como se muestra en la **FIGURA 2**.
3. Desarme el regulador de respiración (3) tirando de las dos partes una de la otra como se muestra en la **FIGURA 10**.
4. Enjuague el recipiente de agua del dispositivo y las partes desprendidas con agua limpia.
5. Ejecute el programa de limpieza según el capítulo **9 EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA** a partir del paso 1.
6. Agregue agua potable limpia en el recipiente del cuerpo principal (8) para que el nivel del agua esté entre las marcas de nivel de llenado MIN y MAX.
7. Fije la pieza de unión (2) y el anillo de ajuste de la resistencia (4) juntos como se muestra en la **FIGURA 10**.
8. Conecte el regulador de respiración (3) a la tapa (9) como se muestra en la **FIGURA 3**. Verifique que el tubo esté en el sitio inferior del regulador como se indica en la **FIGURA 3**.
9. Una la cesta (10) a la tapa (9) teniendo cuidado de colocar el tubo de silicona en la posición correcta como se muestra en la **FIGURA 4**.
10. Coloque la tapa (9) en su lugar y ciérrela girando 90 grados en el sentido de las agujas del reloj, como se muestra en la **FIGURA 5**.

- △ Si alguna de las partes está claramente dañada o hace falta en el paquete, ¡no use el dispositivo!
- △ El regulador de respiración (3) contiene dos válvulas de retención. ¡No intente quitar las válvulas de su alojamiento!
- △ Al utilizar el dispositivo por primera vez o si no está seguro de que el dispositivo esté limpio, ejecute el programa de limpieza de acuerdo con el capítulo **9 EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA** antes de usarlo.
- △ No utilice agua que tenga mala apariencia, huela o tenga un sabor sospechoso.
- △ Use agua potable limpia solamente. Si no está seguro de la calidad del agua del grifo, use agua embotellada.
- △ ¡Nunca llene el recipiente de agua por encima de la marca de nivel de llenado MAX! El sobrellenado puede provocar un mal funcionamiento o lesiones por quemadura.
- △ Utilice siempre su boquilla personal (5) para evitar la contaminación cruzada microbiana.

## 6. Usando el dispositivo

1. *Desenrolle completamente el cable de alimentación (14) ubicado en la base de alimentación eléctrica (15) y colóquela sobre una superficie seca, plana y estable, como por ejemplo una mesa.*
2. *Coloque el módulo principal (8) en la base de alimentación eléctrica (15) y enchufe el cable de alimentación (14) en la fuente de alimentación eléctrica conectada a tierra.*
3. *WellO2 tiene tres botones de control de temperatura preestablecidos (12) marcados con un (●), dos (●●) y tres (●●●) puntos (vea la FIGURA 7). Seleccione la temperatura deseada presionando uno de los botones preestablecidos hasta que el dispositivo emita una señal de sonido breve y la luz indicadora del botón seleccionado parpadee lentamente.*
4. *Cuando el agua ha alcanzado la temperatura seleccionada, el dispositivo emite una señal de sonido prolongada y el proceso de calentamiento se detiene.*
5. *La luz indicadora de la temperatura seleccionada deja de parpadear y permanece encendida.*
6. *Levante el módulo principal (8) de la base de alimentación eléctrica (15) y coloque el módulo principal sobre una superficie seca, plana y estable. Tenga cuidado con la tapa caliente (9).*
7. *Conecte la boquilla (5) al regulador de respiración (3) como en la FIGURA 6. Para una mejor postura de respiración, puede conectar la manguera de extensión (6) a la boquilla (5). También puede usar la máscara nasal (16).*
8. *Ajuste la resistencia de inhalación / exhalación girando el anillo de ajuste de la resistencia (4) en el regulador de respiración como se muestra en la FIGURA 8. Sugerimos comenzar con la resistencia más baja y aumentarla gradualmente a medida que se desarrolla su poder de respiración.*
9. *Después del uso, limpie el dispositivo como se describe en el capítulo **8 LIMPIEZA DEL DISPOSITIVO**.*

△ **IMPORTANTE!** Asegúrese de no seleccionar el programa de limpieza, ya que hará hervir el agua. La inhalación de vapor caliente puede ser muy desagradable.

△ **NUNCA** realice el ejercicio de respiración mientras el dispositivo esté en la base de alimentación eléctrica.

△ Asegúrese siempre de que el regulador de respiración (3) esté funcionando correctamente. Incluye dos válvulas de retención que regulan la dirección del flujo de aire. Soplar dentro del dispositivo debe generar burbujas en el recipiente de agua, mientras que inhalarlo solo debe traer vapor a la boca, no agua. Si el agua todavía se eleva al regulador (3), deje de usar el dispositivo y verifique el conjunto de la pieza. Reemplace el regulador de respiración (3) con uno nuevo cuando sea necesario.

△ Tenga cuidado con el vapor caliente que sale del agujero de ventilación (11) durante el ejercicio.

## 7. Instrucciones y consejos para comenzar el entrenamiento de respiración

### Los primeros ejercicios

Se recomienda comenzar el entrenamiento con la temperatura de vapor más baja (●) y la resistencia a la respiración (posición 0).

El ejercicio de respiración se realiza repitiendo exhalaciones e inhalaciones, ya sea de forma continua o como una sola respiración exhalada e inhalada. Mientras hace el entrenamiento, se puede tomar descansos entre exhalaciones e inhalaciones si siente que es demasiado extenuante o necesita toser. También puede experimentar aflojamiento rápido del moco, que es un fenómeno normal si se ha acumulado moco en las vías respiratorias. Si es este el caso, el moco saldrá al toser, después de lo cual puede continuar usando el dispositivo normalmente.

### Ejercicio de respiración sin máscara nasal

Seleccione la resistencia respiratoria del regulador de respiración y la temperatura de los botones de operación. Comience con la resistencia respiratoria más baja (posición 0) y la temperatura de vapor más baja (●).

El dispositivo resiste su respiración en ambas direcciones, exhalando e inhalando. Puede usar una mayor resistencia a la respiración más tarde cuando se haya familiarizado con el dispositivo y el ejercicio.

Puede seleccionar entre las 3 temperaturas preestablecidas:

- (●) aplicación 45 ° C
- (●●) aplicación 55 ° C
- (●●●) aplicación. 65 ° C

Seleccione la temperatura de acuerdo a su necesidad y preferencia.

#### **Entrenamiento muscular espiratorio**

1. *Llene sus pulmones con aire y exhale uniformemente en el dispositivo a través de la boquilla o la manguera de extensión para la aplicación. 10-15 segundos hasta que sus pulmones estén casi vacíos.*
2. *Respire libremente algunas veces*
3. *Repita los puntos 1 y 2 de 1 a 4 veces según lo prefiera.*

ATENCIÓN: Esto puede parecer muy difícil al principio, pero tan pronto como aprenda la técnica de exhalación correcta y se acostumbre al dispositivo, el ejercicio será más fácil. También puede disminuir la resistencia exhalando más despacio.

#### **Entrenamiento muscular inspiratorio**

1. *Vacíe sus pulmones libremente y llénelos inmediatamente inhalando uniformemente desde el dispositivo a través de la boquilla o la manguera de extensión durante 10-15 segundos.*
2. *Contenga la respiración por 1-3 segundos, después de lo cual respire libremente algunas veces.*
3. *Repita los puntos 1 y 2 de 1 a 4 veces según lo prefiera.*

Tan pronto como aprenda la técnica y aumente su poder de respiración, puede repetir exhalaciones e inhalaciones continuamente sin respirar libremente entre ellas. Puede hacer 5-15 repeticiones a la vez.

La tensión del ejercicio puede controlarse con una mayor resistencia respiratoria (0-3) o inhalando y exhalando en el dispositivo más despacio o más rápido. En este caso, la contrapresión generada por el dispositivo disminuye o aumenta y el ejercicio se vuelve más fácil o más difícil, respectivamente. Siempre es importante escuchar su propio cuerpo y hacer ejercicio de acuerdo con su propio rendimiento y capacidad.

El dispositivo genera vapor a partir de agua caliente mediante explosión de burbujas. Con una pequeña resistencia a la respiración y una gran potencia de soplado, el dispositivo genera más vapor que con alta resistencia y baja potencia de soplado. Al aumentar la resistencia respiratoria, también los tiempos de exhalación e inhalación suelen ser más largos. La exhalación y la inhalación siempre se llevan a cabo con un flujo constante.

Si usa el dispositivo para un entrenamiento largo de los músculos inspiratorios y espiratorios, puede agregar potencia al:

- aumentar la resistencia respiratoria del regulador de respiración
- aumentar el flujo de aire exhalando e inhalando más rápido
- hacer más repeticiones de exhalación y de inhalación

Para la inhalación de vapor solamente, mantenga la resistencia en la posición 0. Tenga en cuenta que el calor producido por el aparato disminuye durante el ejercicio.

## Ejercicio de respiración con la máscara nasal

El paquete WellO2 incluye una máscara nasal separada diseñada para suministrar vapor caliente a las vías respiratorias superiores. Utilice siempre la menor resistencia respiratoria (0) cuando entrene con la máscara nasal WellO2. Tenga en cuenta que la nariz detecta el calor con mucha sensibilidad. Comience siempre con la temperatura de vapor más baja (●).

1. *Sople dentro del dispositivo a través de la manguera de extensión (6) sin una máscara nasal para obtener vapor.*
2. *Coloque la máscara (16) en el extremo de la manguera (6) y presiónela firmemente sobre la nariz. Inhale el vapor a través de la máscara hasta que sus pulmones estén llenos.*
3. *Respire libremente algunas veces.*
4. *Repita los pasos 1 y 2 según lo prefiera de 1 a 4 veces.*

Una vez que esté familiarizado con la máscara nasal y aumente su poder de respiración, puede agregar repeticiones gradualmente hasta 10-15. El ejercicio de máscara nasal también se puede hacer exhalando en la máscara nasal y luego inhalando desde la máscara nasal.

Respirar a través de la máscara nasal causa pequeñas vibraciones, que pueden mejorar la eliminación de moco de las vías respiratorias.

## 8. Limpiando el dispositivo

1. *Deje que el dispositivo se enfríe durante 20 minutos.*
2. *Separe la boquilla (5) del regulador de respiración (3).*
3. *Abra y retire la tapa (9) girándola 90 grados en dirección contraria a las agujas del reloj y luego levántela como se muestra en la **FIGURA 1**.*
4. *Drene el agua completamente. Tenga cuidado ya que el agua aún puede estar caliente.*
5. *Separe la cesta (10) de la tapa (9).*
6. *Separe el regulador de respiración (3) de la tapa (9) presionando suavemente los dos broches de presión mientras tira de las partes como se muestra en la **FIGURA 9**.*
7. *Separe las dos partes del regulador de respiración tirando de ellas como se muestra en la **FIGURA 10**.*
8. *Enjuague el recipiente del agua con abundante agua limpia y déjelo secar.*
9. *Enjuague los componentes separados con agua limpia, drene el exceso de agua y déjelos secar.*
10. *Limpie el dispositivo cada vez que lo use.*
11. *Limpie periódicamente el dispositivo como se describe en el capítulo 9 **EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA**.*

⚠ **Nunca sumerja el módulo principal (8), la base de alimentación eléctrica (15) o el cable de alimentación y el enchufe eléctrico (14) en agua, ya que puede provocar un riesgo de descarga eléctrica.**

⚠ **Nunca lave el módulo principal (8) o la base de alimentación eléctrica (15) en el lavavajillas.**

⚠ **No use toallas o esponjas para limpieza. No use agentes de limpieza fuertes o abrasivos.**

△ El regulador de respiración (3) contiene dos válvulas de retención. No intente eliminarlos.

△ Guarde siempre el dispositivo en un lugar seco y en posición vertical. Nunca deje agua dentro del dispositivo o tuberías.

## 9. Ejecución del programa de limpieza

Antes de ejecutar el programa de limpieza, limpie cuidadosamente el dispositivo como se describe en el capítulo 8 **LIMPIEZA DEL DISPOSITIVO**.

1. Conecte la pieza de unión (2) con el tubo a la tapa (9) de modo que los dos broches estén firmemente en su lugar, como se muestra en la **FIGURA 3**.
2. Coloque el anillo de ajuste de resistencia (4) y la boquilla (5) en la cesta (10)
3. Conecte la cesta (10) a la tapa (9) como se muestra en la **FIGURA 4**.
4. Agregue agua limpia y fría para que el nivel de agua se encuentre entre las marcas de nivel de llenado MIN y MAX (7).
5. Cierre la tapa (9) como se muestra en la **FIGURA 5**.
6. Coloque el dispositivo en la base de alimentación eléctrica (15) y enchufe el cable de alimentación (14) en la fuente de alimentación conectada a tierra.
7. Seleccione el programa de limpieza presionando el botón de limpieza  hasta que el dispositivo emita una señal de sonido larga.
8. La luz indicadora en el botón de limpieza parpadea rápidamente y el dispositivo comienza a calentar el agua. No abra la tapa mientras el agua se está calentando.
9. Cuando el agua alcanza el punto de ebullición, el proceso de calentamiento se detiene pero el programa de limpieza continúa durante aprox. 20 minutos, después de lo cual:
  - El dispositivo emite una señal de sonido larga.
  - La luz indicadora en el botón de limpieza deja de parpadear y permanece estable. Tenga cuidado con las superficies calientes del módulo principal (8).
10. Cuando el cuerpo principal (8) se haya enfriado, levántelo de la base de alimentación eléctrica (15), abra la tapa (9) y retire la cesta (10) con cuidado.
11. Drene el exceso de agua de la pieza de unión (2), el anillo de ajuste de resistencia (4) y la boquilla (5) y déjelos secar.
12. Verter el agua del dispositivo y séquelo con un paño.

△ No abra la tapa (9) mientras el programa de limpieza esté encendido.

△ Para evitar el crecimiento microbiano, es importante ejecutar periódicamente el programa de limpieza.

△ Se recomienda ejecutar el programa de limpieza:

- antes de usar el dispositivo por primera vez
- después de su utilización por cinco veces como mínimo, pero máximo después de cada diez usos
- después de un período prolongado de inactividad (por ejemplo, un mes)
- cuando el dispositivo ha sido utilizado por otras personas

△ Guarde siempre el dispositivo en seco. Nunca deje agua dentro del dispositivo o tubería.

△ El dispositivo emite vapor desde el agujero de ventilación (11) durante el proceso de limpieza. No ponga sus manos sobre el agujero de ventilación (11) durante ninguna operación.

△ ¡Nunca llene el recipiente de agua por encima de la marca de nivel de llenado MAX! El sobrellenado puede provocar un mal funcionamiento o lesiones por quemadura.

! Llene siempre el dispositivo con agua fría, ya que el programa de limpieza solo se puede iniciar cuando la temperatura del agua es inferior a 40 ° C.

## 10. Descalcificación

Las sales solubles en el agua pueden dificultar el correcto funcionamiento del dispositivo debido a la formación y acumulación de escamas de cal en el recipiente de agua, las válvulas y el sistema de tubería.

- Separe las partes extraíbles como se describe en el capítulo 8 Limpieza del dispositivo.
- Coloque los componentes desprendidos en la cesta (10) y acople la cesta a la tapa (9) como se muestra en la Figura 4.

### Opciones de descalcificación:

#### A) Vinagre:

- llene el dispositivo con 0.5 L de vinagre
- cierre la tapa (9) como se muestra en la FIGURA 5 y deje reposar durante 1 hora **sin calentar**
- drenar el dispositivo
- enjuague cuidadosamente el dispositivo y todas las partes 5 - 6 veces

#### B) Ácido cítrico:

- llene el dispositivo con 0.5 L de agua
- agregue 25 g de ácido cítrico
- cierre la tapa como se muestra en la FIGURA 5 y déjela reposar durante 15 minutos **sin calentar**
- drenar el dispositivo
- enjuague cuidadosamente el dispositivo y todas las partes 5 - 6 veces

#### C) productos de descalcificación diseñados para calderas de plástico:

- siga las instrucciones suministradas con el producto para preparar 0.5 L de solución descalcificante y viértalo en el dispositivo
- cierre la tapa (9) como se muestra en la FIGURA 5 y deje reposar de acuerdo con las instrucciones suministradas con el producto desincrustante **sin calentar**
- drenar el dispositivo
- enjuague cuidadosamente el dispositivo y todas las partes 5 - 6 veces

Repita el procedimiento de descalcificación si es necesario.

**!** Descalcifique regularmente, preferiblemente a intervalos de tres meses, o con mayor frecuencia si el agua utilizada contiene sales solubles.

## 11. Solución de problemas

Este capítulo resume los problemas más comunes que puede encontrar con el producto.

- Si el dispositivo emite tres señales de sonido cortas cuando se presiona uno de los botones preestablecidos y cualquier luz indicadora parpadea rápidamente:
  - La temperatura del agua es más alta que la temperatura seleccionada. Deje que el dispositivo se enfríe durante unos minutos antes de volver a colocarlo.
  - La acumulación de calcio puede provocar lecturas incorrectas de la temperatura del agua y activar la alarma. Descalcificar según el procedimiento descrito en el capítulo **10 DESCALCIFICACIÓN** si es necesario.
- Si el dispositivo emite tres señales de sonido cortas cuando se presiona el botón de limpieza y la luz del indicador en el botón de limpieza parpadea rápidamente:
  - La temperatura del agua es superior a 40 ° C. Deje que el dispositivo se enfríe o reemplace el agua con agua limpia y fría.
  - La acumulación de calcio puede provocar lecturas incorrectas de la temperatura del agua y activar la alarma. Descalcificar según el procedimiento descrito en el capítulo **10 DESCALCIFICACIÓN** si es necesario.

- Si el dispositivo no comienza a calentar el agua:
  - El dispositivo está equipado con una protección de ebullición en seco. Consulte el capítulo **2 INFORMACIÓN DE SEGURIDAD** (protección contra ebullición en seco) para obtener más información.
  - El dispositivo no está correctamente posicionado en la base de alimentación eléctrica. Proceder a quitarlo de la base y colocarlo correctamente.
- Si la temperatura del agua parece ser mucho más alta o más baja de lo esperado:
  - La acumulación de calcio puede causar una lectura incorrecta de la temperatura del agua. Descalcificar según el procedimiento descrito en el capítulo **10 DESCALCIFICACIÓN**.
- El vapor inhalado sabe o huele a plástico:
  - Los olores plásticos pueden evaporarse cuando el dispositivo se usa las primeras veces. Si el problema persiste, llene el dispositivo con agua hasta la marca de nivel de llenado MIN y agregue dos cucharaditas de bicarbonato sódico (bicarbonato de sodio). Ejecute el programa de limpieza y drene el agua. Enjuague el dispositivo 2- 3 veces.

△ No use el dispositivo si se ha caído, tiene fugas o si nota daños visibles en el cable de alimentación, el enchufe o en la base de alimentación eléctrica.

△ No utilice el dispositivo cuando el cable de alimentación (14) esté dañado.

## 12. Especificaciones

Fabricante	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finlandia
Voltaje de entrada	230 Vac, 50 Hz
Potencia de entrada	1000 W
Dimensiones (Altura x Ancho x Profundidad)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") incl. la base de alimentación eléctrica
Peso	1055 gr (37 oz.) incl. la base de alimentación eléctrica
Temperatura de funcionamiento	+10 a +30 °C (+50 a +86 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20 a +50 °C (-4 a +122 °F)
Humedad de funcionamiento	20% a 90% sin condensación
Humedad de almacenamiento	20% a 90% sin condensación

### 13. Garantía

El dispositivo WellO2 tiene una garantía de producto de dos (2) años excluyendo las partes reemplazables (abajo):

- tubo de silicona (1)
- pieza de unión (2)
- regulador de respiración (3)
- anillo de ajuste de resistencia (4)
- boquilla (5)
- manguera de extensión (6)
- máscara nasal (16)

El producto no tiene derecho a devolución si el sello en el paquete exterior está roto.

**Más información disponible en [www.wello2.com](http://www.wello2.com) o [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).**

**Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.**

**La marca WellO2 es propiedad de Hapella Oy.**

## WellO2 — MANUEL D'UTILISATION

WellO2 est un appareil de rééducation respiratoire. Il permet d'ouvrir, de débloquer, et d'apaiser les voies respiratoires tout en renforçant les muscles respiratoires. L'innovation du WellO2 réside dans l'utilisation d'un inhalateur de vapeur pour un entraînement des muscles respiratoires (inspirations et expirations). Il est destiné à un usage domestique.

WellO2 est utile pour tous ceux qui ont des difficultés respiratoires, en particulier les athlètes, les personnes utilisant leur voix comme outil de travail, ou toute personne souffrant de troubles respiratoires ou de ronflement.

WellO2 fournit un moyen naturel d'améliorer la respiration. L'inspiration et l'expiration forcée renforce les muscles respiratoires, dégagent les voies respiratoires, et permet à la vapeur inhalée de pénétrer profondément dans les voies respiratoires. La vapeur humidifie les voies respiratoires, les libère des mucus et soulage leurs irritations.

WellO2 a été conçu pour un usage domestique. L'appareil est facile à utiliser, et son nettoyage peut être effectué grâce à son programme intégré ou par l'utilisation de produits et ustensiles de nettoyage ordinaires.

L'appareil peut ajuster la température et la résistance respiratoires, ce qui en fait un outil polyvalent : peu importe que vous soyez une personne à la respiration superficielle ou un athlète professionnel, l'appareil vous offre le défi correspondant au mieux à votre situation actuelle.

L'entraînement respiratoire proposé par le WellO2 améliore la respiration. Son utilisation régulière intensifie la puissance des expirations / inspirations, aide à adopter une technique de respiration profonde, et protège les voies respiratoires contre les effets néfastes d'une mauvaise qualité de l'air.

## CONTENU

Page	Chapitre
60	1. Introduction
60	2. Consignes de sécurité
60	2.1 Avertissements généraux
61	2.2. Mises en garde générales.
62	2.3 Protection anti-ébullition à sec.
62	2.4 Protections contre les radiations électromagnétiques.
62	3. Recyclage
62	4. Contre-indications
62	5. Préambule à l'utilisation de l'appareil.
63	6. Utilisation de l'appareil.
64	7. Indications et conseils pratiques pour l'entraînement respiratoire.
65	8. Nettoyage de l'appareil
66	9. Lancer le programme de nettoyage
67	10. Détartrage
67	11. Dépannage
68	12. Caractéristiques techniques
69	13. Garantie

## 1. Introduction

Veillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil. Si vous avez un doute sur les instructions à suivre, nous vous recommandons de contacter votre revendeur ou le fabricant ([info@wello2.com](mailto:info@wello2.com)) pour plus d'informations.

## 2. Consignes de sécurité

Ce chapitre fournit des informations importantes concernant une utilisation sans danger du produit. Avant d'utiliser le produit, vous devez lire et comprendre les informations suivantes relatives à la sécurité. Conservez ces consignes à porter de main lors de l'utilisation du produit. Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'utilisation inadaptée.

Des avertissements et mises en garde sont mentionnés à plusieurs reprises au cours de ces instructions. Vous devez toujours prêter attention à ces consignes de sécurité.

⚠ un avertissement indique que le non-respect de ces consignes peut entraîner un risque de blessure corporelle.

! une mise en garde indique que le non-respect de ces consignes peut entraîner un risque d'endommager le produit et / ou vos biens personnels.

### 2.1 Avertissements généraux

⚠ Si un élément de l'appareil est endommagé ou ne fonctionne pas correctement, veuillez ne pas l'utiliser ou le démonter. Contactez votre revendeur ou le fabricant pour plus de conseils.

⚠ Les opérations de maintenance, à l'exception du nettoyage et du détartrage que vous pouvez effectuer vous-même conformément aux instructions du manuel, doivent être effectuées par un dépanneur agréé par le fabricant.

⚠ Brancher uniquement l'appareil dans une prise secteur reliée à la terre.

⚠ Vérifier que la tension indiquée sur la plaque signalétique de l'appareil correspond à celle du réseau électrique.

⚠ N'utilisez pas d'autre socle que celui fourni par le fabricant.

⚠ Placez toujours l'appareil sur une surface plate, stable et non mouillée. Gardez l'appareil et le cordon d'alimentation à l'écart de sources de chaleur externes, de surfaces mouillées ou glissantes, ou de bords tranchants.

⚠ N'allumez jamais l'appareil sans avoir préalablement rempli le réservoir d'eau conformément aux instructions du manuel.

⚠ Débranchez immédiatement l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

⚠ Ne plongez pas l'appareil, le socle (15), le câble d'alimentation ou la prise (14) dans de l'eau ou dans tout autre liquide.

⚠ **Ne pas laver le bloc principal (8) ou le socle dans le lave-vaisselle.**

⚠ Lors du remplissage de l'eau dans l'appareil, évitez tout débordement sur les connecteurs, le cordon d'alimentation ou la prise (14).

⚠ N'utilisez pas l'appareil avec des mains mouillées ou pieds nus.

⚠ N'ouvrez pas le couvercle pendant le programme de nettoyage.

⚠ Ne placez pas vos mains sur l'orifice de ventilation (11) pendant l'utilisation.

⚠ Assurez-vous que le couvercle (9) est correctement verrouillé lorsque vous utilisez l'appareil.

- ⚠ N'ouvrez jamais le couvercle (9) lorsque l'eau est bouillante, en particulier tout de suite après le processus de nettoyage.
- ⚠ Utilisez toujours la poignée (13) lorsque vous déplacez l'appareil.
- ⚠ Ne déplacez jamais l'appareil lorsque celui-ci chauffe de l'eau. Laissez l'appareil refroidir au moins 20 minutes après la fin du nettoyage, avant de le déplacer.
- ⚠ Débranchez le socle (15) dès que vous avez fini d'utiliser l'appareil, et toujours avant de le nettoyer. Laissez l'appareil débranché s'il n'est pas utilisé.
- ⚠ Ne tirez pas sur le cordon d'alimentation (14) lorsque vous débranchez l'appareil du secteur. Il est recommandé d'enrouler le cordon d'alimentation autour du socle après avoir utilisé l'appareil.
- ⚠ Ne remplacez pas ou ne retirez pas un élément de l'appareil lorsque celui-ci est connecté au socle (15) et au secteur.
- ⚠ Conservez toujours l'appareil au sec. Ne laissez pas d'eau à l'intérieur de l'appareil ou de de tout autre élément de l'appareil.
- ⚠ Pour des raisons de sécurité, Wello2 ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, à moins d'être sous la surveillance d'une personne responsable.
- ⚠ Les enfants de moins de 12 ans ne doivent pas utiliser l'appareil, à moins d'être sous la supervision d'un adulte. Garder l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants de moins de 12 ans. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil ou avec tout autre élément de l'appareil.
- ⚠ Restez toujours vigilant lorsque l'appareil est en marche. N'effectuez aucune autre activité lorsque vous utilisez l'appareil.
- ⚠ Les surfaces chaudes, l'eau chaude et la vapeur peuvent causer des brûlures . En cas d'accident, éloignez immédiatement la personne blessée de toute source de chaleur, et appliquer de l'eau froide ou de la glace sur la plaie pendant 10 à 30 minutes. Contactez si nécessaire un médecin.

## 2.2 Mises en garde générales

- ! Cet appareil est conçu pour être uniquement utilisé en intérieur.
- ! Utilisez uniquement l'appareil pour des exercices d'entraînements respiratoires. Ne l'utilisez pas comme bouilloire électrique. N'insérez aucun objet externe dans l'appareil.
- ! Utilisez seulement l'appareil pour un maximum de 30 minutes à la fois. Éteignez l'appareil pendant au moins 30 minutes avant de l'utiliser à nouveau.
- ! Il est interdit de procéder à une quelconque modification de l'appareil, car cela pourrait compromettre la sécurité de celui-ci. La garantie de l'appareil est automatiquement annulée si une quelconque modification a été apportée à l'appareil.
- ! Utilisez uniquement des méthodes de détartrage conformes, comme indiquées dans le chapitre **10 DÉTARTRAGE**.
- ! N'utilisez pas d'éponges-grattoirs pour nettoyer l'appareil.
- ! Conservez l'appareil à l'abri de l'humidité, du gel et de la lumière.
- ! Si l'appareil a été conservé dans un endroit à basse température, attendez que celui-ci atteigne une température ambiante avant de l'utiliser à nouveau, afin d'éviter d'éventuels effets néfastes de l'humidité et de condensation.

### 2.3 Protection anti-ébullition à sec

N'utilisez jamais l'appareil sans y avoir versé une quantité d'eau suffisante. Cet appareil s'éteint automatiquement si vous l'allumez et qu'il n'y a pas ou très peu d'eau dans son réservoir. Dans ce cas, laissez l'appareil éteint pendant 10 minutes, puis retirez-le de son socle. Remplissez le réservoir avec de l'eau froide et pure, jusqu'à ce que le niveau d'eau se situe entre les niveaux de remplissage MIN et MAX (7). L'appareil est de nouveau prêt à l'emploi.

### 2.4 Protection contre les radiations électromagnétiques

Cet appareil est conforme aux normes de compatibilité électromagnétique (CEM) de l'Union européenne.

## 3. Recyclable

Déposer votre produit selon la réglementation sur le recyclage d'appareils électriques de votre pays

## 4. Contre-indications

N'utilisez pas WellO2 sans consulter préalablement votre médecin, si vous souffrez ou pensez souffrir des pathologies suivantes:

- Emphysème.
- Pneumothorax.
- Dysfonctionnement cardiovasculaire.
- Infarctus du myocarde ou embolie pulmonaire récent.
- Anévrismes thoraciques, abdominaux ou cérébraux.
- Une opération chirurgicale récente de l'œil (y compris de la cataracte).
- Une opération chirurgicale récente du thorax ou de l'abdomen.
- Épilepsie.
- Saignements du nez.
- Grossesse.

## 5. Préambule à l'utilisation de l'appareil

- Retirez l'appareil de son emballage et vérifiez que toutes les pièces suivantes sont incluses :
    - bloc principal (8) et couvercle (9) avec la hotte (10) attachée
    - socle (15) avec le cordon d'alimentation (14)
    - 3 embouts (5) (dans un sac en plastique scellé)
    - un détendeur de respiration (3) (dans un sac en plastique scellé)
    - un tube d'extension (6), (dans un sac en plastique scellé)
    - masque nasal (16) (dans un sac en plastique scellé)
1. Vérifiez que les emballages extérieurs et intérieurs sont intacts, et retirez le bloc principal, le socle d'alimentation et les accessoires de leurs sacs en plastique.
  2. Retirez le couvercle (9) de l'appareil (8) comme illustré sur la **FIGURE 1** et retirez la hotte (10) du couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 2**.
  3. Démontez le détendeur de respiration (3) en séparant les 2 parties comme illustré sur la **FIGURE 10**.
  4. Rincez le réservoir d'eau de l'appareil et les pièces détachées avec de l'eau pure.
  5. Lancer le programme de nettoyage conformément aux instructions du chapitre **9 EXÉCUTION DU PROGRAMME DE NETTOYAGE**, à partir de l'étape 1.
  6. Versez de l'eau potable pure dans le récipient du bloc principal (8) de sorte que le niveau de l'eau se situe entre les repères de niveau de remplissage MIN et MAX.
  7. Assembler l'élément de liaison (2) et la molette de réglage de la résistance (4) comme illustré sur la **FIGURE 10**.
  8. Fixer le détendeur de respiration (3) au couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 3**. Vérifiez que le tube se trouve sur la partie inférieure du détendeur, comme illustré sur la **FIGURE 3**.

9. Fixer la hotte (10) au couvercle (9) en prenant soin de placer le tube dans une position correcte, comme illustré sur la **FIGURE 4**.
10. Mettez le couvercle (9) en place et fermez celui-ci en le tournant de 90 degrés dans le sens horaire, comme illustré sur la **FIGURE 5**.

- △ Si une pièce de l'appareil semble endommagée ou est manquante, n'utilisez pas l'appareil !
- △ le détendeur de respiration (3) contient deux clapets anti-retour. Ne retirez pas ces clapets de leur logement !
- △ Lors de la première utilisation, ou si vous n'êtes pas certain que l'appareil soit propre, lancez le programme de nettoyage conformément aux instructions du chapitre **9 PROGRAMME DE NETTOYAGE**.
- △ N'utilisez pas d'eau ayant une apparence, une odeur ou un goût suspect.
- △ Utilisez uniquement de l'eau potable pure. Si vous doutez de la qualité de votre eau de robinet, utilisez de l'eau plate en bouteille.
- △ Ne remplissez jamais le réservoir d'eau au-dessus du repère de niveau de remplissage MAX ! Un remplissage excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement ou des brûlures.
- △ Utilisez toujours votre propre embouchure (5) afin d'éviter une contamination de microbes entre individus.

## 6. Utilisation de l'appareil

1. Dérouler complètement le câble d'alimentation (14) situé dans le socle, et placez le socle sur une surface plate, stable et non mouillée, telle qu'une table.
2. Placer le bloc principal (8) sur le socle (15) et brancher le cordon d'alimentation (14) sur une prise de courant mise à la terre.
3. WellO2 possède trois boutons de pré-réglages de température (12) marqué d'un (●), de deux (●●), et de trois (●●●) points (voir **FIGURE 7**). Choisir la température souhaitée en maintenant le bouton de pré-réglages correspondant appuyé jusqu'à ce que l'appareil émette un signal sonore court et que le voyant de ce bouton se mette à clignoter lentement.
4. Lorsque l'eau a atteint la température souhaitée, l'appareil émet un long signal sonore et le processus de chauffage s'arrête.
5. Le voyant du bouton de température choisie s'arrête de clignoter et reste allumé.
6. Retirer le bloc principal (8) du socle (15), et placer le sur une surface plate, stable et non mouillée. Soyez prudent lorsque vous manipulez le couvercle chaud. (9).
7. Fixer l'embout buccal (5) sur le détendeur respiratoire (3) comme illustré sur la **FIGURE 6**. Pour une meilleure posture de respiration, vous pouvez utiliser le tube d'extension (6) en le rattachant à l'embout buccal (5). Vous pouvez également utiliser le masque nasal (16).
8. Régler la résistance d'expiration / inspiration en tournant la molette de réglage de résistance (4) sur le détendeur respiratoire comme illustré sur la **FIGURE 8**. Nous vous conseillons de commencer avec la résistance la plus faible, et de l'augmenter progressivement au fur et à mesure que votre capacité de respiration se développe.
9. Après utilisation, nettoyer l'appareil comme indiqué dans le chapitre **8 NETTOYER L'APPAREIL**

△ **IMPORTANT !** Assurez-vous de ne pas sélectionner le programme de nettoyage au lieu d'un programme de pré-réglage de température, car lors du programme de nettoyage, l'eau est portée à ébullition, et inhaler de la vapeur chaude peut être très désagréable.

△ N'effectuez JAMAIS d'exercice respiratoire lorsque l'appareil est encore sur son socle.

△ Veuillez toujours vous assurer que le détendeur respiratoire (3) fonctionne correctement. Celui-ci comprend deux clapets anti-retour qui régulent la direction du flux. Lorsque vous respirez dans l'appareil, des bulles doivent se former dans le réservoir d'eau, tandis qu'en inhalant, vous devez recevoir de la vapeur et non de l'eau. Toutefois, si de l'eau remonte dans le détendeur (3), arrêtez d'utiliser l'appareil et vérifiez l'assemblage des pièces. Si nécessaire, remplacez le détendeur respiratoire (3) par un nouveau détendeur.

△ Attention à la vapeur chaude qui sort de l'orifice de ventilation (11) pendant l'exercice respiratoire.

! Veuillez noter que l'air qui circule dans l'appareil pendant l'exercice respiratoire peut entraîner un sifflement.

## 7. Instructions et conseils pratiques pour l'entraînement respiratoire

### Les tous premiers entraînements

Il est recommandé de commencer l'entraînement respiratoire avec la température de vapeur la plus basse (●) et avec la résistance respiratoire en (position 0).

L'exercice respiratoire est effectué en répétant soit plusieurs phases continues d'inspirations et d'expirations, soit une seule phase de respiration inspiration / expiration. Pendant l'entraînement, vous pouvez faire des pauses entre plusieurs expirations / inspirations si vous estimez que l'exercice est trop fatiguant ou si vous éprouvez le besoin de tousser. Il est possible que vous ressentiez une perte de mucus rapide, ce qui est un phénomène normal si beaucoup de mucus se sont accumulés dans vos voies respiratoires. Dans ce cas, le mucus est évacué lorsque vous toussiez, après quoi vous pouvez continuer à utiliser l'appareil normalement.

### Entraînement respiratoire sans masque nasal

Sélectionnez la résistance respiratoire sur le détendeur respiratoire, et la température à partir des boutons de commande. Commencez avec la résistance respiratoire la plus basse (position 0) et la température de vapeur la plus basse (●).

L'appareil apporte une résistance à votre respiration, dans les 2 sens en exhalations et inhalations. Vous pourrez utiliser une résistance respiratoire plus élevée lorsque vous vous serez familiarisé avec l'appareil et avec l'entraînement.

Vous pouvez choisir parmi 3 températures pré-programmées

- (●) environ 45 °C
- (●●) environ 55 °C
- (●●●) environ 65 °C

Sélectionnez la température selon votre envie.

#### **Entraînement musculaire expiratoire**

1. Remplissez vos poumons d'air, puis expirez de manière régulière dans l'appareil via l'embout ou le tube d'extension pendant environ 10 à 15 secondes, jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'air dans vos poumons.
2. Respirez normalement plusieurs fois.
3. Répétez les étapes 1 et 2, 1 à 4 fois, selon votre envie.

ATTENTION : Cet exercice peut sembler très difficile au début, mais une fois que vous aurez assimilé la bonne technique d'expiration et que vous vous serez habitué à l'appareil, l'exercice deviendra plus facile. Vous pouvez également réduire la résistance en expirant plus lentement.

#### **Entraînement musculaire inspiratoire.**

1. Videz vos poumons normalement et les remplissez immédiatement en inspirant dans l'appareil de manière régulière via l'embout ou le tube d'extension pendant environ 10 à 15 secondes.
2. Retenez votre souffle pendant 1 à 3 secondes, puis respirez normalement plusieurs fois.
3. Répétez les étapes 1 et 2, 1 à 4 fois, selon votre envie.

Lorsque vous vous êtes familiarisé avec l'exercice de respiration et que votre capacité respiratoire augmente, vous pouvez répéter les exhalations et inhalations sans devoir respirer normalement entre chaque prise. Vous pouvez effectuer 5 à 15 répétitions à la fois.

Vous pouvez contrôler la difficulté de l'exercice en choisissant une résistance respiratoire plus élevée (0-3) ou en inspirant et expirant dans l'appareil plus lentement ou plus rapidement. Dans ce dernier cas, la contre-pression générée par l'appareil diminue ou augmente, et l'exercice devient respectivement plus facile ou plus difficile. Il est essentiel de rester à l'écoute de votre propre organisme et de faire de l'exercice en fonction de vos facultés et de vos résultats.

L'appareil produit de la vapeur en éclatant des bulles d'eau chaude. Une résistance respiratoire faible et une puissance de soufflage élevée permettent de générer plus de vapeur que lorsque la résistance respiratoire est élevée et que la puissance de soufflage est faible. En augmentant la résistance respiratoire, la durée d'expirations et d'inspirations respiratoires est également plus élevée. Les expirations et inspirations sont toujours effectuées en débit constant.

Si vous utilisez l'appareil pour un entraînement intensif des muscles inspiratoires et expiratoires, vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en :

- augmentant la résistance respiratoire à partir du détendeur respiratoire.
- augmentant le débit d'air en inspirant et expirant plus rapidement.
- Augmentant le nombre de répétitions inspirations / expirations.

Si vous ne souhaitez qu'inhaler de la vapeur, laissez la résistance en position 0. Notez que cela entraînera une baisse de la chaleur produite par l'appareil durant l'exercice.

## Entraînement respiratoire avec le masque nasal

Le Wello2 est fourni avec un masque nasal conçu pour apporter de la vapeur chaude dans les voies respiratoires supérieures. Utilisez toujours la résistance respiratoire la plus basse (0) lorsque vous réalisez un exercice avec le masque nasal Wello<sub>2</sub>. Notez que le nez est très sensible à la chaleur. De ce fait, commencez toujours avec la température de vapeur la plus basse (●).

1. *Soufflez dans le tube d'extension (6) sans porter le masque nasal afin d'obtenir de la vapeur.*
2. *Fixez le masque (16) à l'extrémité du tube (6) et le maintenir fermement sur votre nez. Inhalez la vapeur par le masque jusqu'à remplir vos poumons.*
3. *Respirez plusieurs fois normalement.*
4. *Répétez les étapes 1 et 2 selon votre envie, de 1 à 4 fois.*

Lorsque vous vous êtes familiarisé avec le masque nasal et que votre capacité respiratoire augmente, vous pouvez augmenter progressivement le nombre de répétitions jusqu'à 10 à 15. L'exercice peut également être réalisée en expirant dans le masque nasal, puis en inspirant par celui-ci.

Respirer à travers le masque provoque de petites vibrations, ce qui peut améliorer le dégagement de mucus des voies respiratoires.

## 8. Nettoyage de l'appareil

1. *Laissez l'appareil éteint pendant au moins 20 minutes.*
2. *Détachez l'embout (5) du détendeur de respiration (3).*
3. *Ouvrez le couvercle et le retirer, en le tournant de 90 degrés dans le sens antihoraire, puis soulevez-le comme illustré sur la **FIGURE 1**.*
4. *Retirez complètement l'eau. Soyez prudent car l'eau peut encore être chaude.*
5. *Détachez la hotte (10) du couvercle (9).*
6. *Détachez le détendeur de respiration (3) du couvercle (9) en appuyant légèrement sur les deux boutons-pressions tout en retirant ces pièces, comme illustré sur la **FIGURE 9**.*
7. *Séparez les deux éléments sur le détendeur de respiration en les écartant comme illustré sur la **FIGURE 10**.*
8. *Rincez le réservoir d'eau avec une grande quantité d'eau pure, puis laissez sécher.*
9. *Rincez les éléments séparés avec de l'eau pure, en retirer l'excès d'eau puis laissez sécher.*
10. *Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.*
11. *Nettoyez régulièrement l'appareil conformément aux instructions du chapitre 9 PROGRAMME DE NETTOYAGE*

**⚠ Ne plongez jamais l'appareil (8), le socle (15), le câble d'alimentation ou la prise électrique (14) dans l'eau, car cela peut provoquer un risque de choc électrique.**

- △ **Ne jamais nettoyer le bloc principal (8) ou le socle (15) dans le lave vaisselle.**
- △ N'utiliser ni éponge grattoir, ni détergent puissant ou abrasif.
- △ Le détendeur de respiration (3) contient deux clapets anti-retour. N'essayez pas de les démonter.
- △ Toujours ranger l'appareil dans un endroit sec et à la verticale. Ne laissez jamais d'eau à l'intérieur de l'appareil ou du tube.

## 9. Lancer le programme de nettoyage

*Avant de lancer le programme de nettoyage, nettoyez soigneusement l'appareil conformément aux instructions du chapitre 8 NETTOYER L'APPAREIL.*

1. Attachez l'élément de liaison (2) avec la tubulure au couvercle (9) de sorte à ce que les deux boutons pressions soient fermement en place, comme illustré sur la **FIGURE 3**.
2. Placez la molette de réglage de la résistance (4) et l'embout buccal (5) dans la hotte (10)
3. Fixez la hotte (10) au couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 4**.
4. Ajoutez de l'eau froide et pure de sorte que le niveau d'eau se situe entre les marques de niveau de remplissage MIN et MAX (7).
5. Fermez le couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 5**.
6. Placez l'appareil sur le socle (15) et branchez le cordon d'alimentation (14) dans une prise secteur mise à la terre.
7. Choisissez le programme de nettoyage en pressant le bouton de nettoyage  jusqu'à ce que l'appareil émette un long signal sonore.
8. Le voyant sur le bouton de nettoyage se met à clignoter rapidement et l'appareil commence à chauffer l'eau. N'ouvrez pas le couvercle pendant que l'eau chauffe.
9. Lorsque l'eau atteint le point d'ébullition, le processus de chauffage d'eau s'arrête mais le programme de nettoyage continue pendant environ 20 minutes, après quoi :
  - L'appareil émet un long signal sonore.
  - Le voyant sur le bouton de nettoyage s'arrête de clignoter et reste allumé. Prenez garde aux parois chaudes du bloc principal (8).
10. Lorsque le bloc principal (8) s'est refroidi, soulevez-le de son socle (15), ouvrez le couvercle (9) et retirez la hotte (10) avec précaution.
11. Retirez l'excès d'eau de l'élément de liaison (2), de la molette de réglage de la résistance (4) et de l'embout buccal (5) et laissez les sécher.
12. Videz l'appareil de son eau et séchez le.

- △ N'ouvrez pas le couvercle (9) pendant le programme de nettoyage.
- △ Pour éviter la prolifération de microbes, il est important d'exécuter régulièrement le programme de nettoyage.
- △ Il est recommandé d'exécuter le programme de nettoyage :
  - avant la première utilisation
  - lorsque l'appareil a été utilisé entre 5 à 10 fois depuis le dernier nettoyage
  - lorsque l'appareil n'a pas été utilisé pendant une période prolongée (par ex : un mois)
  - chaque fois que l'appareil est utilisé par une personne tierce.
- △ Conserver toujours l'appareil dans un endroit sec. Ne laissez jamais d'eau à l'intérieur de l'appareil ou du tube.
- △ L'appareil dégage de la vapeur par l'orifice d'aération (11) pendant l'exercice respiratoire. Ne placez pas vos mains sur l'orifice d'aération lors du fonctionnement du produit.

## 10. Détartrage

La présence de sels solubles dans l'eau peut entraver le bon fonctionnement de l'appareil, en raison de la formation de calcaire dans le réservoir d'eau, dans les soupapes et dans le système de tuyauterie.

- Détachez les pièces amovibles conformément aux instructions du chapitre 8 Nettoyage de l'appareil.
- Placez les composants amovibles dans la hotte (10) et attachez la hotte au couvercle (9) comme illustré sur la figure 4.

### Options de détartrage :

#### A) Vinaigre :

- remplir l'appareil avec 0.5 L de vinaigre
- fermer le couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 5** et laisser reposer pendant 1 heure **sans utiliser l'appareil**
- retirer le vinaigre de l'appareil
- rincer soigneusement l'appareil et ses éléments - 5 à 6 fois.

#### B) Acide citrique :

- remplir l'appareil avec 0.5 L d'eau
- ajouter 25 g d'acide citrique
- fermer le couvercle comme illustré sur la **FIGURE 5** et laisser reposer pendant 15 min **sans utiliser l'appareil**
- retirer l'eau de l'appareil
- rincer soigneusement l'appareil et ses éléments - 5 à 6 fois.

#### C) produits détartrants d edi es aux bouilloires en plastique :

- suivre les instructions fournies avec le produit détartrant afin de préparer 0.5 L de solution de détartrage, et la verser dans l'appareil.
- fermer le couvercle (9) comme illustré sur la **FIGURE 5** et laisser reposer selon les instructions fournies avec le produit détartrant **sans utiliser l'appareil**.
- retirer le produit détartrant de l'appareil
- rincer soigneusement l'appareil et ses éléments - 5 à 6 fois.

Répéter la procédure de détartrage si nécessaire.

**!** Détartrer régulièrement l'appareil, de préférence tous les 3 mois, ou plus fréquemment si l'eau utilisée contient des sels solubles.

## 11. Dépannage

Ce chapitre répertorie les problèmes les plus courants que vous pourriez rencontrer avec le produit.

- Si l'appareil émet trois signaux sonores courts lorsque vous appuyez sur l'un des boutons de pré-sélections et que n'importe quel voyant lumineux clignote rapidement :
  - La température de l'eau est supérieure à la température sélectionnée. éteignez l'appareil et laissez le reposer pendant quelques minutes avant de le remettre en marche.
  - Une accumulation de tartre peut entra ener une lecture incorrecte de la température de l'eau et déclencher l'alarme. Si nécessaire, effectuez un détartrage selon la procédure indiquée dans le chapitre 10 : DÉTARTRAGE.

- Si l'appareil émet trois signaux sonores courts lorsque vous appuyez sur le bouton de nettoyage et que le voyant lumineux sur ce bouton clignote rapidement :
  - La température de l'eau est supérieure à 40 °C. Laissez l'appareil se refroidir, ou remplacez l'eau avec de l'eau froide et propre.
  - Une accumulation de tartre peut entraîner une lecture incorrecte de la température de l'eau et déclencher l'alarme. Si nécessaire, effectuez un détartrage selon la procédure indiquée dans le chapitre 10 : DÉTARTRAGE
- Si l'appareil ne commence pas à chauffer l'eau :
  - L'appareil est équipé d'une protection anti-ébullition à sec. Veuillez vous reporter au chapitre 2 INFORMATION DE SÉCURITÉ (protection anti-ébullition à sec.) pour plus de détails.
  - L'appareil n'est pas correctement positionné sur le socle. Retirez-le du socle et positionnez-le correctement.
- Si la température de l'eau semble être beaucoup plus élevée ou plus basse que prévu :
  - Une accumulation de tartre peut entraîner une lecture incorrecte de la température de l'eau. Effectuez un détartrage selon la procédure indiquée dans le chapitre 10 DÉTARTRAGE.
- La vapeur inhalée a un goût ou une odeur de plastique :
  - Des odeurs de plastique peuvent émaner de l'appareil lors des premières utilisations. Si le problème persiste, remplissez l'appareil avec de l'eau jusqu'à l'indice du niveau de remplissage MIN, et y ajoutez deux cuillères à café de bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude). Lancez le programme de nettoyage puis retirez l'eau. Rincer l'appareil 2 à 3 fois.

⚠ N'utilisez pas l'appareil s'il est tombé, si de l'eau fuit, ou si vous remarquez une avarie visible sur le cordon d'alimentation, la prise secteur ou le socle.

⚠ N'utilisez pas l'appareil lorsque le cordon d'alimentation (14) est endommagé.

## 12. Caractéristiques techniques

Fabricant	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finlande
Tension d'entrée	230 V AC, 50 Hz
Puissance d'entrée	1000 W
Dimensions (L x l x h)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") socle inclus
Poids	1055 gr (37 oz.) socle inclus
Températures d'utilisation	de +10 à +30 °C (de +50 à +86 °F)
Températures de stockage	de -20 à +50 °C (de -4 à +122 °F)
Humidité d'utilisation	de 20% à 90% sans condensation
Humidité de stockage	de 20% à 90% sans condensation

### 13. Garantie

Les appareils Wello2 sont fournis avec une garantie produit de deux (2) ans, à l'exception des pièces détachées (ci-dessous) :

- tube en silicone (1)
- élément de liaison (2)
- détendeur de respiration (3)
- molette de réglage de la résistance (4)
- embout buccal (5)
- tube d'extension (6)
- masque nasal (16)

Le produit ne bénéficie pas de droit de retour si le sceau sur l'emballage extérieur a été détérioré.

**De plus amples informations sont disponibles en ligne sur [www.wello2.com](http://www.wello2.com) ou [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).**

**Les caractéristiques pourront être modifiées sans avis préalable.**

**La marque Wello2 est la propriété de Hapella Oy.**

## Wello2 – Gebrauchsanweisung

Wello2 ist ein Atemtrainingsgerät. Es öffnet, befeuchtet und pflegt die Atemwege und stärkt die Atemmuskulatur. Wello2 kombiniert inspiratorische und expiratorische Atemtechniken mit Dampfinhalation und ist für den Heimgebrauch gedacht.

Wello2 hilft Personen mit Atembeschwerden. Auch Menschen, die an flacher Atmung oder Schnarchen leiden, profitieren von Wello2. Des Weiteren haben Athleten, professionelle Sprecher, Sänger und Menschen, die ihre Atemfitness stärken und ihr Wohlbefinden erhöhen möchten, einen hohen Nutzen von Wello2.

Das Atemtraining mit Wello2 ist ein natürlicher Weg, die eigene Atmung zu verbessern. Das Ein- und Ausatmen gegen einen Widerstand stärkt die Atemmuskulatur, öffnet die Atemwege und hilft dem Dampf, tief in die Bronchien zu gelangen. Der Dampf befeuchtet die Atemwege, löst Schleim und lindert die Reizung der Atemwege.

Wello2 ist für den Heimgebrauch gedacht. Das Wello2-Gerät ist leicht zu bedienen und die Hygiene wird mit Hilfe des eingebauten Reinigungsprogramms und der personalisierten Gebrauchsteile aufrechterhalten.

Die Möglichkeit, den Atemwiderstand und die Temperatur zu verändern, machen Wello2 vielseitig einsetzbar. Egal, ob Sie eine schlechte oder flache Atmung haben oder ein professioneller Athlet sind - Wello2 bietet Ihnen die passenden Atemübungen.

Atemübungen mit Wello2 machen das Leben einfacher. Der regelmäßige Gebrauch stärkt die Ein- und Ausatemungskraft, hilft bei der Aneignung einer tiefen Atemtechnik und hilft, die Atemwege vor Auswirkungen schlechter Luftqualität zu schützen.

## INHALT

Seite	Kapitel
71	1. Einführung
71	2. Sicherheitshinweise
71	2.1 Allgemeine Warnhinweise
72	2.2 Allgemeine Sicherheitshinweise
73	2.3 Trockengehschutz
73	2.4 Schutz vor elektromagnetischer Strahlung
73	3. Fachgerechte Entsorgung
73	4. Gegenanzeigen
73	5. Vor dem ersten Gebrauch
74	6. Benutzung des Wello2-Gerätes
75	7. Anleitung und Tipps für Atemübungen
77	8. Reinigung des Wello2-Gerätes
77	9. Durchführung des Reinigungsprogramms
78	10. Entkalkung
79	11. Fehlerdiagnose
80	12. Technische Daten
80	13. Garantie

## 1. Einführung

Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Wenn Sie sich bei einem Bauteil unsicher fühlen, wenden Sie sich für weitere Informationen bitte an Ihren Händler oder an den Hersteller (info@wello2.com).

## 2. Sicherheitshinweise

Dieses Kapitel enthält wichtige Information zur Sicherheit und effizienten Nutzung von Wello2. Bevor Sie das Produkt benutzen, müssen Sie die folgenden Sicherheitsinformationen lesen.

△ Lesen Sie die Anleitung sorgfältig, bevor Sie Wello2 zum ersten Mal benutzen und bewahren Sie diese Anleitung auf. Der Hersteller übernimmt keine Haftung bei unsachgemäßer Verwendung des Wello2-Gerätes.

△ Warnungen weisen auf mögliche Gefahren für den Nutzer bei unsachgemäßer Benutzung hin.

! Vorsichtshinweise weisen auf mögliche Gefahren für das Wello2-Gerät und/oder die Umgebung hin, falls die Hinweise nicht befolgt werden.

Warnungen und Vorsichtshinweise kommen mehrfach in dieser Gebrauchsanweisung vor. Sie sollten diese unbedingt immer beachten.

### 2.1. Allgemeine Warnhinweise

△ Falls ein Teil des Wello2-Gerätes beschädigt ist oder es nicht mehr richtig funktioniert, darf das Wello2-Gerät nicht benutzt oder auseinandergebaut werden. Kontaktieren Sie ihren Händler oder den Hersteller für weitere Hinweise.

△ Alle Wartungsarbeiten am Wello2-Gerät, außer dem Reinigen und Entkalken gemäß Anleitung, müssen durch den Hersteller durchgeführt werden.

△ Schließen Sie das Wello2-Gerät nur an eine geerdete Netzsteckdose an.

△ Überprüfen Sie, ob die Spannung auf dem Typenschild mit der Steckdosenspannung übereinstimmt.

△ Nutzen Sie keinen anderen als den von den Hersteller gelieferten Aufheizsockel (15).

△ Platzieren Sie das Wello2-Gerät immer auf einer trockenen, flachen und stabilen Fläche. Halten Sie das Wello2-Gerät und das Stromkabel (14) fern von externen Hitzequellen, nassen und glatten Oberflächen oder scharfen Kanten.

△ Schalten Sie das Wello2-Gerät nie ohne die vorgesehene Wassermenge an.

△ Ziehen Sie den Netzanschluss bei einer Fehlfunktion sofort aus der Netzsteckdose.

△ Das Wello2-Gerät, der Aufheizsockel (15) und das Stromkabel (14) dürfen nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten getaucht werden.

△ **Das Wello2-Gerät (8) und den Aufheizsockel (15) nicht in der Geschirrspülmaschine reinigen**

△ Vermeiden Sie es, beim Befüllen des Wello2-Gerätes Wasser auf die Stromanschlüsse und das Stromkabel (14) zu verschütten.

△ Benutzen Sie das Wello2-Gerät nicht barfuß oder mit feuchten Händen.

△ Den Deckel (9) nicht während des Reinigungsprogramms öffnen.

△ Halten Sie Ihre Hände beim Betrieb des Wello2-Geräts nicht über die Lüftungsöffnung (11).

△ Stellen Sie sicher, dass der Deckel (9) bei der Benutzung richtig geschlossen ist.

- △ Öffnen Sie niemals den Deckel (9), wenn das Wasser heiß ist, vor allem nicht unmittelbar nach dem Reinigungsprozess.
- △ Benutzen Sie immer den Griff (13), um das Wello2-Gerät zu bewegen.
- △ Bewegen Sie das Wello2-Gerät nie, wenn darin gerade Wasser erhitzt wird. Lassen Sie das Wello2-Gerät mindestens 20 Minuten nach dem Reinigungsprozess abkühlen, bevor Sie es bewegen.
- △ Lösen Sie den Aufheizsockel (15) von der Netzsteckdose, sobald Sie das Wello2 nicht mehr benutzen, insbesondere bevor Sie das Wello2-Gerät säubern. Wenn das Wello2-Gerät nicht benutzt wird, darf der Stecker nicht mit der Steckdose verbunden sein.
- △ Das Wello2-Gerät darf nicht von der Steckdose durch ziehen am Kabel (14) getrennt werden. Es wird empfohlen, dass Sie das Stromkabel (14) nach der Nutzung von Wello2 in den Aufheizsockel (15) an der Unterseite einwickeln.
- △ Ersetzen oder entfernen Sie keine Teile des Wello2-Gerätes, wenn dieses noch mit dem Aufheizsockel (15) und dem Stromnetz verbunden ist.
- △ Lagern Sie das Wello2-Gerät immer trocken. Lassen Sie niemals Wasser im Wello2-Gerät (8) und Silikonrohr (1) sowie im Verlängerungsschlauch (6) stehen.
- △ Wello2 sollte nicht von Personen (einschließlich Kindern) mit verminderten physischen, sensorischen oder geistigen Leistungsfähigkeiten benutzt werden; es sei denn unter Aufsicht einer für deren Sicherheit verantwortlichen Person.
- △ Kinder unter 12 Jahren dürfen das Wello2-Gerät nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Bewahren Sie das Wello2-Gerät und das Stromkabel (14) nicht in Reichweite von Kindern unter 12 Jahren auf. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Wello2-Gerät oder Zubehörteilen spielen.
- △ Bleiben Sie stets aufmerksam, wenn das Wello2-Gerät eingeschaltet ist. Führen Sie bei der Benutzung des Wello2-Gerätes keine anderen Tätigkeiten aus.
- △ Heiße Oberflächen, heißes Wasser und Wasserdampf können zu Verbrennungen und Verbrühungen führen. Bewegen Sie bei einem Unfall die verletzte Person von der Hitzequelle weg und kühlen Sie die verletzte Stelle 10 bis 30 Minuten mit kaltem Wasser oder Eis. Suchen Sie, falls nötig, einen Arzt auf.

## 2.2 Allgemeine Sicherheitshinweise

- ! Wello2 ist nur für den Gebrauch innerhalb von Gebäuden gedacht.
- ! Benutzen Sie Wello2 nur für Atemübungen. Benutzen Sie Wello2 nicht als einen elektrischen Wasserkocher. Führen Sie niemals andere Gegenstände in das Wello2-Gerät ein.
- ! Benutzen Sie Wello2 maximal 30 Minuten auf einmal. Lassen Sie das Wello2-Gerät danach 30 Minuten abkühlen, bevor Sie es erneut benutzen.
- ! Jegliche Veränderungen an dem Wello2-Gerät sind verboten, weil dies die Sicherheit beeinträchtigen kann. Jegliche Veränderung führt zum Erlöschen der Garantie.
- ! Verwenden Sie ausschließlich das Entkalkungsprogramm, das in Kapitel **10 Entkalkung** beschrieben wird.
- ! Benutzen Sie keinen Schaber, um das Wello2-Gerät zu reinigen.
- ! Schützen Sie Ihr Wello2-Gerät bei der Lagerung vor Feuchtigkeit, direktem Sonnenlicht und Frost.
- ! Falls das Wello2-Gerät kalt ist, warten Sie bis es Raumtemperatur erreicht hat. Damit verhindern Sie Schäden durch Feuchtigkeit und Kondensation.

## 2.3 Trockengehschutz

⚠ Benutzen Sie das WellO2-Gerät niemals, wenn kein Wasser eingefüllt ist.

Das WellO2-Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn zu wenig oder kein Wasser vorhanden ist. Lassen Sie das WellO2-Gerät in einem solchen Fall 10 Minuten abkühlen und nehmen Sie es vom Aufheizsockel. Befüllen Sie es mit sauberem kaltem Wasser, sodass der Wasserstand zwischen den MIN- und MAX-Füllmarkierungen steht (7). Das WellO2-Gerät kann dann wieder benutzt werden.

## 2.4 Schutz vor elektromagnetischer Strahlung

Das WellO2-Gerät entspricht dem Elektromagnetischen Verträglichkeitsstandard (EMV) der Europäischen Union.

## 3. Fachgerechte Entsorgung

Entsorgen Sie das WellO2-Gerät nach den Vorschriften für Elektroschrott Ihres Landes. Kontaktieren Sie Ihren Händler für weitere Informationen.

## 4. Gegenanzeigen

⚠ Benutzen Sie WellO2 nicht ohne ihren Arzt zu fragen, falls einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft. Fragen Sie im Zweifel immer Ihren Arzt.

- Emphysem
- Pneumothorax
- instabiler kardiovaskulärer Zustand
- kürzlicher Myokardinfarkt oder Lungenembolie
- Aneurysma im Brustkorb, Abdomen oder Gehirn
- frische Augenoperation (auch Kataraktoperation)
- frische Operation des Brustkorbs oder Abdomen
- Epilepsie
- Nasenbluten
- Schwangerschaft

## 5. Vor dem ersten Gebrauch

Nehmen sie das WellO2-Gerät aus der Packung und prüfen Sie, ob die folgenden Teile vorhanden sind:

- Hauptgehäuse (8) und Deckel (9) mit befestigtem Korb (10)
- Aufheizsockel (15) mit Stromkabel (14)
- 3 Mundstücke (5), jedes jeweils in einem verschlossenen Plastikbeutel
- Atemregulierer (3) in einem verschlossenen Plastikbeutel
- Verlängerungsschlauch (6) in einem verschlossenen Plastikbeutel
- Nasenmaske (16) in einem verschlossenen Plastikbeutel
- Gebrauchsanweisung

1. Prüfen Sie, dass alle äußeren und inneren Verpackungen intakt sind. Nehmen Sie das WellO2-Gerät, den Aufheizsockel (15) und die Zubehörteile aus ihren Beuteln.
2. Öffnen Sie den Deckel (9) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn vom Gerät (8) wie in **Abbildung 1** gezeigt wird. Lösen Sie den Korb (10) vom Deckel (9) (**Abbildung 2**).

3. Nehmen Sie den Atemregulierer (3) auseinander, indem Sie die beiden Bestandteile (Widerstandsregler (4) und Verbindungsstück (2)) gerade vorsichtig auseinander ziehen (**Abbildung 10**).
4. Das Gerät und alle Teile unter laufendem Wasser spülen.
5. Durchlaufen Sie das Reinigungsprogramm wie es in **Kapitel 9 Benutzung des Reinigungsprogramms** beschrieben wird. Beginnen Sie mit Schritt 1.
6. Füllen Sie sauberes Trinkwasser ein. Der Füllstand muss zwischen den MIN- und MAX-Markierungen sein.
7. Befestigen Sie das Verbindungsstück (2) mit dem Widerstandsregler (4) wie in **Abbildung 10** gezeigt wird.
8. Befestigen Sie den Atemregulierer (3) am Deckel (9) wie es in **Abbildung 3** gezeigt wird. Stellen Sie sicher, dass das Rohr an der Unterseite des Atemregulierers ist, so wie es auf **Abbildung 3** zu sehen ist.
9. Befestigen Sie den Korb (10) am Deckel (9). Achten Sie darauf, dass das Rohr in der richtigen Position ist, wie es in **Abbildung 4** gezeigt wird.
10. Setzen Sie den Deckel (9) so ein, wie es in **Abbildung 5** gezeigt wird und schließen Sie ihn, indem Sie ihn um 90° im Uhrzeigersinn drehen.

⚠ Benutzen Sie das WellO2-Gerät nicht, falls Teile fehlen oder offensichtlich beschädigt sind. Nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit Ihrem Händler auf.

⚠ Der Atemregulierer (3) enthält zwei Kontrollröhrchen. Versuchen Sie nicht, die Röhrchen aus ihrem Gehäuse zu nehmen.

⚠ Wenn Sie das WellO2-Gerät das erste Mal benutzen oder nicht sicher sind, ob es sauber ist, lassen Sie das Reinigungsprogramm vor dem Gebrauch durchlaufen (**Kapitel 9**).

⚠ Benutzen Sie nur sauberes Trinkwasser. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Qualität Ihr Leitungswasser hat, benutzen Sie Mineralwasser ohne Kohlensäure (stilles Wasser).

⚠ Benutzen Sie niemals Wasser, das verschmutzt aussieht, riecht oder schmeckt.

⚠ Füllen Sie den Wasserbehälter niemals über die MAX-Markierung hinaus! Übermäßige Befüllung kann Funktionsausfälle und/oder Verbrühungen verursachen.

⚠ Benutzen Sie immer Ihr persönliches Mundstück (5). Damit verhindern Sie die Übertragung von Mikroben.

## 6. Benutzung des WellO2-Gerätes

1. Wickeln Sie das Netzkabel des Aufheizsockels (15) vollständig ab und stellen Sie den Aufheizsockel (15) auf eine trockene, flache und stabile Oberfläche, zum Beispiel auf einen Tisch.
2. Stellen Sie das WellO2-Gerät auf den Aufheizsockel (15) und stecken Sie das Netzkabel (14) in eine geerdete Steckdose.
3. WellO2 hat drei Temperaturtasten, die mit einem (●), zwei (●●) oder drei (●●●) Punkten gekennzeichnet sind. Sie können die Temperatur wählen, indem Sie die jeweilige Taste für eine Sekunde gedrückt halten. Es ertönt ein kurzes Signal. Die Anzeige der gewählten Taste blinkt langsam.
4. Wenn das Wasser die gewählte Temperatur erreicht hat, ertönt ein langes Signal und der Heizvorgang stoppt.
5. Die Anzeige der gewählten Taste hört auf zu blinken und bleibt erleuchtet.
6. Heben Sie das Hauptgehäuse (8) des WellO2-Gerätes vom Aufheizsockel (15) und stellen Sie es auf eine trockene, flache und stabile Oberfläche. Bitte beachten Sie, dass der Deckel (9) heiß ist.
7. Befestigen Sie das Mundstück (5) am Atemregulierer (3) wie in **Abbildung 6**. Um eine bessere Atemposition zu erhalten, können Sie den Verlängerungsschlauch (6) am Mundstück (5) befestigen. Sie können auch die Nasenmaske (16) benutzen.
8. Stellen Sie den Einatmungs-/Ausatemwiderstand ein, indem Sie den Ring auf dem Atemregulierer (3) so drehen, wie es in **Abbildung 8** gezeigt wird. Wir empfehlen Ihnen, mit dem geringsten Widerstand zu beginnen und den Widerstand langsam zu steigern, wenn Ihre Atemkraft zugenommen hat.

9. Säubern Sie das Wello2-Gerät nach dem Gebrauch so, wie es in **Kapitel 8 Reinigung des Wello2-Gerätes** beschrieben wird.

△ **WICHTIG!** Stellen Sie sicher, dass Sie nicht das Reinigungsprogramm gewählt haben, denn dann würde das Wasser zum Kochen gebracht. Das Einatmen von sehr heißem Dampf kann sehr unangenehm und sogar gefährlich sein.

△ Machen Sie niemals Atemübungen, wenn das Wello2-Gerät sich auf dem Aufheizsockel (15) befindet.

△ Stellen Sie immer sicher, dass der Atemregulierer (3) richtig funktioniert. Er enthält zwei Kontrollröhren, die die Richtung des Luftflusses überwachen. Wenn Sie in das Wello2-Gerät ausatmen, sollen im Gerät Luftblasen entstehen, während beim Einatmen ausschließlich Dampf in ihren Mund gelangen sollte, niemals Wasser.

△ **WICHTIG!** Wenn Sie merken, dass beim Einatmen Wasser in den Atemregulierer (3) aufsteigt, stoppen Sie die Verwendung des Wello2-Gerätes. Prüfen Sie, ob Sie die Teile richtig zusammengesetzt haben. Falls das Wasser trotzdem weiter nach oben in den Atemregulierer (3) steigt, kontaktieren Sie ihren Händler oder den Hersteller.

△ Beachten Sie, dass während des gesamten Trainingsprozesses heißer Dampf aus der Lüftungsöffnung (11) kommt.

! Bitte beachten. Die Luft, die während der Übung durch das Gerät fließt, kann einen **pfeifenden Ton** erzeugen.

## 7. Anleitung und Tipps für Atemübungen

### Die allerersten Übungen

Zu Beginn wird empfohlen, mit der niedrigsten Dampftemperatur (●) und dem Atemwiderstand (Position 0) zu beginnen.

Atemübungen werden durch wiederholtes Ausatmen und Einatmen am Wello2 durchgeführt, entweder kontinuierlich oder als einzelne ausgeatmete oder eingeatmete Atemzüge. Während des Trainings können Sie Pausen zwischen dem Aus- und Einatmen einlegen, wenn Sie das Gefühl haben, dass es zu anstrengend ist oder Sie husten müssen. Es kann auch zu einer schnellen Schleimlösung kommen, was ein normales Phänomen ist, wenn sich zuvor Schleim in den Atemwegen angesammelt hat. In diesem Fall wird der Schleim nur ausgehustet. Danach können Sie das Wello2 wieder normal benutzen.

### Atemübung

Diese Übung wird **ohne** Nasenmaske (16) ausgeführt. Stellen Sie den Atemwiderstand mit dem Atemregulierer (3) ein und wählen Sie die Dampftemperatur anhand der Bedientasten (12) aus. Beginnen Sie mit dem niedrigsten Atemwiderstand (Position 0) und der niedrigsten Dampftemperatur (●).

Wello2 erzeugt beim Atmen einen Widerstand in beide Richtungen, also beim Ausatmen und beim Einatmen. Sie können später einen höheren Atemwiderstand verwenden und die Temperatur anpassen, wenn Sie sich mit dem Gerät und der Übung vertraut gemacht haben. Wählen Sie die Temperatur nach Ihrem eigenen Gefühl aus. Sie können aus den 3 voreingestellten Temperaturen wählen:

(●) ca. 45 ° C

(●●) ca. 55 ° C

(●●●) ca. 65 ° C

### Expiratorisches Muskeltraining

1. Füllen Sie Ihre Lungen mit Luft und atmen Sie über das Mundstück (5) oder den Verlängerungsschlauch (6) gleichmäßig in das Wello2-Gerät, 10-15 Sekunden bis Ihre Lungen fast leer sind, aus.
2. Atmen Sie ein paar Mal normal (ohne Wello2)

ACHTUNG: Dies kann sich am Anfang sehr anstrengend anfühlen, aber sobald Sie die richtige Ausatemtechnik erlernt haben und Sie sich an das Wello2 gewöhnt haben, wird die Übung einfacher. Sie können den Widerstand auch verringern, indem Sie langsamer ausatmen.

## Inspiratorisches Muskeltraining

1. *Atmen Sie aus (ohne Wello2), so dass die Lunge fast komplett leer ist, und danach atmen Sie sofort durch Wello2 tief ein, indem Sie durch das Mundstück (5) oder den Verlängerungsschlauch (6) 10-15 Sekunden lang gleichmäßig einatmen.*
2. *Halten Sie Ihren Atem für 1-3 Sekunden an, danach atmen Sie ein paar Mal normal.*
3. *Wiederholen Sie die Punkte 1 und 2 nach Ihrem Wohlbefinden (circa 1 bis 4 mal)*

Sobald Sie die Technik erlernt haben und Ihre Atemkraft sich erhöht hat, können Sie das expiratorische und inspiratorische Muskeltraining ohne die angegebenen Pausen für normales Zwischenatmen mehrfach wiederholen. Sie können 5-15 Wiederholungen machen.

Die Atemmuskeln können stufenweise durch den einstellbaren Atemwiderstand trainiert werden: Einstellungen am Atemregulierer von 0 bis 3. Zusätzlich kann der Atemwiderstand durch langsames oder schnelleres Aus- und Einatmen in das Wello2-Gerät reguliert werden. Dadurch nimmt der vom Atemregulierer erzeugte Widerstand ab oder zu und die Übung wird einfacher oder schwerer. Es ist immer wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und nur der eigenen Leistungsfähigkeit entsprechend zu trainieren.

Beim Ausatmen in das Wello2-Gerät entstehen Luftblasen und aus dem heißen Wasser Dampf. Mit geringem Atemwiderstand und hoher Blasleistung erzeugt das Gerät mehr Dampf als mit hohem Widerstand und geringer Blaskraft. Durch die Erhöhung des Atemwiderstandes werden auch die Ausatem- und Einatemzeiten in der Regel länger. Generell soll das Ausatmen und Einatmen jeweils konstant und fließend, also ohne Unterbrechungen erfolgen.

Wenn Sie Wello2 zum extensiven Training der inspiratorischen und expiratorischen Muskeln verwenden, können Sie die Leistung erhöhen, indem Sie die folgenden Punkte beachten:

- Erhöhung des Atemwiderstandes durch den Atemregulierer
- Erhöhen Sie den Luftstrom durch schnelleres Ausatmen und Einatmen
- mehr Ausatem- und Einatemsequenzen durchführen

Beachten Sie, dass die vom Gerät erzeugte Wärme während des Trainings abnimmt. Bei Bedarf können Sie das Wello2 -Gerät auf den Aufheizsockel (15) stellen und das Wasser erneut erwärmen.

## Atemübung mit der Nasenmaske (16)

Das Wello2-Paket enthält eine separate Nasenmaske (16) mit dem Dampf in die oberen Atemwege transportiert werden kann. Verwenden Sie beim Training mit der Wello2-Nasenmaske (16) immer den niedrigsten Atemwiderstand (0). Beachten Sie, dass die Nase sehr hitzeempfindlich ist. Beginnen Sie immer mit der niedrigsten Dampftemperatur (●).

1. *Durch den Verlängerungsschlauch (6) ohne Atemschutzmaske in das Wello2 blasen, um Dampf zu erhalten.*
2. *Befestigen Sie die Maske (16) am Ende des Schlauchs (6) und drücken Sie sie fest über die Nase. Atmen Sie den Dampf durch die Maske ein, bis die Lungen voll sind.*
3. *Atmen Sie ein paar Mal frei.*
4. *Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 nach Ihrem eigenen Wohlbefinden 1-4 mal.*

Sobald Sie mit der Nasenmaske (16) vertraut sind und Ihre Atemkraft zunimmt, können Sie die Atemübungen schrittweise auf 10-15 Wiederholungen erhöhen. Die Atemübung mit der Nasenmaske (16) kann auch durch Ausatmen in die Nasenmaske (16) und anschließendes Einatmen aus der Nasenmaske (16) erfolgen, also durch ein kontinuierliches Atmen durch die Nasenmaske.

Das Atmen durch die Nasenmaske (16) verursacht kleine Vibrationen, die die Schleimausscheidung aus den Atemwegen verbessern kann.

## 8. Reinigung des Wello2-Gerätes

Reinigen Sie das Wello2-Gerät vor der ersten Benutzung und nach jedem Gebrauch.

1. Lassen Sie das Wello2-Gerät 20 Minuten abkühlen.
2. Entfernen Sie das Mundstück (5) vom Atemregulierer (3).
3. Öffnen Sie den Deckel (9) und nehmen Sie ihn ab, indem Sie ihn wie in **Abbildung 1** gezeigt 90° entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.
4. Lassen Sie das Wasser vollständig ablaufen. Seien Sie vorsichtig, das Wasser könnte noch heiß sein.
5. Entfernen Sie den Korb (10) vom Deckel (9).
6. Entfernen Sie den Atemregulierer (3) vom Deckel (9), indem Sie die zwei Klemmen wie in **Abbildung 9** abgebildet, leicht drücken.
7. Nehmen Sie den Atemregulierer (3) auseinander, indem Sie die beiden Bestandteile (Widerstandsregler (4) und Verbindungsstück (2)) gerade vorsichtig auseinander ziehen (**Abbildung 10**).
8. Spülen Sie den Wasserbehälter mit reichlich frischem Wasser. Stellen Sie das Wello2-Gerät auf den Kopf und lassen Sie es trocknen.
9. Spülen Sie die einzelnen Teile mit sauberem Wasser, gießen Sie das restliche Wasser ab und lassen Sie die Teile trocknen.
10. Säubern Sie das Wello2-Gerät nach jedem Gebrauch
11. Säubern Sie das Wello2-Gerät regelmäßig mit dem Reinigungsprogramm wie es in **Kapitel 9 Benutzung des Reinigungsprogramms** beschrieben wird.

**⚠ Tauchen Sie das Wello2-Gerät, den Aufheizsockel (15), das Netzkabel (14) oder den Stecker niemals in Wasser, denn dies könnte einen Stromschlag verursachen!**

**⚠ Das Wello2-Gerät (8) oder den Aufheizsockel (15) nicht in einer Geschirrspülmaschine reinigen!**

⚠ Benutzen Sie keine Scheuerpads. Benutzen Sie keine starken oder scheuernden Reinigungsmittel.

⚠ Der Atemregulierer (3) enthält zwei Kontrollröhrchen. Versuchen Sie nicht, diese zu entfernen.

⚠ Bewahren Sie das Wello2-Gerät trocken und aufrecht gelagert auf. Es darf sich kein Wasser in dem Wello2-Gerät (8) und Silikonrohr (1) sowie im Verlängerungsschlauch (6) befinden.

## 9. Durchführung des Reinigungsprogramms

Säubern Sie das Wello2-Gerät sorgfältig wie es in **Kapitel 8 Reinigung des Wello2-Gerätes** beschrieben wird, bevor Sie das Reinigungsprogramm ausführen.

1. Befestigen Sie das Verbindungsstück (2) am Silikonrohr (1) und am Deckel (9), sodass die Klammern wie in **Abbildung 3** gut befestigt sind.
2. Legen Sie den Einstellring (4) und das Mundstück (5) in den Korb (10)
3. Befestigen Sie den Korb (10) am Deckel (9) wie in **Abbildung 4** beschrieben.
4. Füllen Sie sauberes kaltes Wasser ein, bis der Wasserstand zwischen den MIN- und MAX-Markierung liegt (7).
5. Schließen sie den Deckel (9) wie in **Abbildung 5** beschrieben.
6. Stellen Sie das Gerät auf den Aufheizsockel (15) und stecken Sie das Netzkabel (14) in eine geerdete Steckdose.
7. Wählen Sie ein Reinigungsprogramm, indem Sie die **Bedientaste (12) drücken**  **und gedrückt halten bis ein langes Signal ertönt.** Deckel (9) während des Reinigungsprogramms nicht öffnen.
8. Die Anzeige der Reinigungstaste blinkt schnell und das Gerät fängt an das Wasser zu erhitzen.
9. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, wird der Aufwärmvorgang abgeschaltet. Das Reinigungsprogramm läuft noch ca. 20 Minuten. Danach
  - ertönt ein langes Signal und
  - die Leuchtanzeige hört auf zu blinken und bleibt dauerhaft eingeschaltet.

10. Wenn das Gerät abgekühlt ist, können Sie es vom Aufheizsockel (15) heben. Öffnen Sie den Deckel (9) und entfernen Sie den Korb (10) vorsichtig.
11. Lassen Sie das restliche Wasser von dem Verbindungsstück (2), dem Einstellungsring des Widerstandsregulators (4) und dem Mundstück (5) ablaufen und lassen Sie alles trocknen.
12. Schütten Sie das Wasser aus dem Gerät und trocknen Sie es.

⚠ Berühren Sie das Gerät nicht und öffnen Sie niemals den Deckel (9) während das Reinigungsprogramm läuft.

⚠ Es ist wichtig, das Reinigungsprogramm regelmäßig auszuführen, um der Entstehung von Mikroben vorzubeugen.

⚠ Es wird empfohlen, das Reinigungsprogramm auszuführen:

- bevor Sie das Gerät das erste Mal benutzen.
- nach jeder fünften Nutzung; spätestens jedoch nach jeder zehnten Nutzung
- nachdem Sie das Gerät eine längere Zeit nicht benutzt haben (z. B. länger als einen Monat).
- immer, wenn das Gerät von einer anderen Person benutzt wird.

⚠ Bewahren Sie das Gerät trocken und aufrecht gelagert auf. Es darf sich kein Wasser in dem Gerät (8) und Silikonrohr (1) sowie im Verlängerungsschlauch (6) befinden.

⚠ Das Gerät dampft während des Reinigungsvorgangs. Berühren Sie das Gerät nicht, wenn das Reinigungsprogramm läuft. Halten Sie während des Betriebs niemals Ihre Hand über die Lüftungsöffnung (11).

⚠ Befüllen Sie den Wasserbehälter niemals über die MAX-Markierung hinaus! Übermäßige Befüllung kann Funktionsausfälle und/oder Verbrühungen verursachen

! Benutzen Sie zur Reinigung nur kaltes Wasser. Der Reinigungsprozess kann nur gestartet werden, wenn die Temperatur unterhalb von 40 °C liegt.

## 10. Entkalkung

Im Wasser gelöste Salze können die korrekte Funktion des Gerätes beeinträchtigen, da sich Kalkablagerungen im Wasserkessel, den Röhren und dem Schlauchsystem bilden.

- Zerlegen Sie die beweglichen Teile wie es in **Kapitel 8 Reinigung des WelIO2-Gerätes** beschrieben wird.
- Legen Sie die zerlegten Teile in den Korb (10) und befestigen Sie den Korb (10) wie in **Abbildung 4** gezeigt am Deckel (9).

### Verschiedene Entkalkungsmöglichkeiten:

#### Weißer Essig:

- Füllen Sie das Gerät mit 0,5 l Essig.
- Schließen Sie den Deckel (9) wie in **Abbildung 5** gezeigt und lassen Sie das Gerät **eine Stunde stehen, ohne es zu erhitzen**.
- Entleeren Sie das Gerät.
- Spülen Sie das Gerät und alle Teile sorgfältig 5 – 6 Mal.

#### Zitronensäure:

- Füllen Sie das Gerät mit 0,5 l Wasser
- fügen Sie 25 gr. Zitronensäure hinzu
- Schließen Sie den Deckel (9) wie in **Abbildung 5** gezeigt und lassen Sie das Gerät **15 Minuten stehen, ohne es zu erhitzen**.
- Entleeren Sie das Gerät.
- Spülen Sie das Gerät und alle Teile sorgfältig 5 – 6 Mal.

### Fertige Entkalkungsprodukte für Plastikbehälter:

- Befolgen Sie die Anweisungen der Packungsbeilage des Entkalkers für die Erstellung von 0,5 l Entkalkungslösung und gießen Sie diese in das Gerät.
- Schließen Sie den Deckel (9) wie in **Abbildung 5** gezeigt und **lassen Sie das Gerät so lange stehen wie es in der Packungsbeilage beschrieben wird, ohne es zu erhitzen.**
- Entleeren Sie das Gerät.
- Spülen Sie das Gerät und alle Teile sorgfältig 5 – 6 Mal. Wiederholen Sie die Entkalkungsprozedur, falls erforderlich.

! Entkalken Sie das Gerät regelmäßig, möglichst in einem Rhythmus von drei Monaten. Reinigen Sie es häufiger, wenn das von Ihnen verwendete Wasser gelöste Salze enthält.

## 11. Fehlerdiagnose

Dieses Kapitel fasst mögliche bekannte Bedienfehler zusammen, die bei der Benutzung des Produktes auftreten können, und zeigt Möglichkeiten zu deren Erkennung auf.

- Falls drei kurze Signaltöne erklingen, wenn eine der Einstellungstasten gedrückt wird und ein Indikatorlicht schnell blinkt:
    - Die Wassertemperatur liegt oberhalb der ausgewählten Temperatur. Lassen Sie das Gerät einige Minuten abkühlen, bevor Sie es erneut einschalten.
    - Kalkablagerungen können dazu führen, dass die Temperatur nicht korrekt gemessen und eine Warnung ausgelöst wird. Entkalken Sie das Gerät bei Bedarf entsprechend der Beschreibung in **Kapitel 10 Entkalkung**.
  - Falls drei kurze Signaltöne erklingen, wenn die Reinigungstaste gedrückt wird und das Indikatorlicht schnell blinkt:
    - Die Wassertemperatur liegt über 40 °C. Lassen Sie das Gerät abkühlen oder ersetzen Sie das Wasser durch sauberes kaltes Wasser.
    - Kalkablagerungen können dazu führen, dass die Temperatur nicht korrekt gemessen wird und eine Warnung ausgelöst wird. Entkalken Sie das Gerät bei Bedarf entsprechend der Beschreibung in **Kapitel 10 Entkalkung**.
  - Wenn das Gerät nicht mit der Erhitzung des Wassers beginnt:
    - Das Gerät ist mit einem Trockengehschutz ausgestattet. Schlagen Sie für weitere Informationen in **Kapitel 2 Sicherheitshinweise (Trockengehschutz)** nach.
    - Das Gerät ist nicht richtig auf dem Aufheizsockel (15) befestigt. Nehmen Sie es ab und befestigen Sie es noch einmal korrekt.
  - Wenn die Wassertemperatur deutlich höher oder niedriger zu sein scheint, als Sie es erwarten:
    - Kalkablagerungen können dazu führen, dass die Temperatur nicht korrekt gemessen wird und eine Warnung auslöst. Entkalken Sie das Gerät bei Bedarf entsprechend der Beschreibung in **Kapitel 10 Entkalkung**.
  - Der eingatmete Dampf riecht oder schmeckt nach Plastik:
    - Wenn das Gerät die ersten Male benutzt wird, kann sich ein Plastikgeruch entwickeln. Falls dieses Problem danach weiter auftritt, füllen Sie das Gerät bis zur MIN-Markierung mit Wasser und fügen Sie zwei Teelöffel Natriumhydrogencarbonat (Backsoda) hinzu. Führen Sie das Reinigungsprogramm aus und spülen Sie das Gerät 2 -3 Mal.
- △ Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es fallen gelassen wurde, leckt oder Sie sichtbare Schäden am Stromkabel, Stecker (14) oder Aufheizsockel (15) entdecken.
- △ Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn das Stromkabel (14) beschädigt ist.

## 12. Technische Daten

Hersteller	Hapella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Finnland
Stromspannung	230 VAC, 50 Hz
Aufnahmeleistung	1000 W
Abmessungen (H x B x T)	240 mm x 240 mm x 150 mm (9.4" x 9.4" x 5.9") inkl. Aufheizsockel (15)
Gewicht	1055 gr (37 oz.) inklusive Aufheizsockel (15)
Betriebstemperatur	+10 bis +30 °C (+50 bis +86 °F) ( <i>Umgebungstemperatur</i> )
Lagertemperatur	-20 bis +50 °C (-4 bis +122 °F)
Luftfeuchtigkeit bei Betrieb	20% bis 90% nicht kondensierend
Luftfeuchtigkeit bei Lagerung	20% bis 90% nicht kondensierend

## 13. Garantie

Das Wello2-Gerät hat eine Produktgarantie von zwei (2) Jahren.

Davon ausgenommen sind austauschbare Teile:

- Silikonrohr (1)
- Verbindungsstück (2)
- Atemregulierer (3)
- Widerstandsregulierer (4)
- Mundstück (5)
- Verlängerungsschlauch (6)
- Nasenmaske (16)

Für das Produkt besteht kein Rückgaberecht, wenn das Siegel an der Außenverpackung beschädigt ist.

Weitere Information unter [www.wello2.com/de](http://www.wello2.com/de) oder per E-mail unter: [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com)

Technische Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Die Marke Wello2 ist Eigentum von Hapella Oy.

## WellO<sub>2</sub> – ИНСТРУКЦИЯ

WellO<sub>2</sub> является прибором благосостояния для каждого дома, который открывает и увлажняет пути дыхания, а также усилит дыхательные мышцы. Уникальная технология прибора имеет международный патент. Воздействие прибора основывается на сопротивлении выдоха и вдоха дыханием теплого водяного пара. Использование прибора помогает тем, кто страдают затруднением дыхания или поверхностным дыханием, храпунам, людям в возрасте, спортсменам или тем, кому нужен голос для работы.

WellO<sub>2</sub> дает натуральный способ облегчать и усилить дыхание. Регулируемое сопротивление выдоха и вдоха усилит дыхательные мышцы, открывает дыхательные пути и помогает обработанному прибором пару проникнуть глубоко в легкие. Теплый пар увлажняет слизистую оболочку, облегчает отрывание мокроты, а также уменьшает заложенность носа.

Прибор WellO<sub>2</sub> проектирован для домашнего использования. В нем имеются построенная внутри прибора программа очистки и личные детали для поддержки хорошей гигиены.

Регулируемая температура пара и сопротивление дыхания обеспечат оптимальный режим для тренировки дыхания с помощью прибора, независимо от того, испытываете ли Вы слабое дыхание или являетесь ли Вы профессиональным спортсменом.

Тренировка дыхания с помощью прибора WellO<sub>2</sub> облегчает дыхание. Регулярное его использование усиливает выдох и вдох, поможет изучить более мощную технику глубокого дыхания и защищает от раздражения воздухом плохого качества в помещении и на улице.

## содержание

Стр.	Раздел
82	1. Введение
82	2. Меры безопасности
82	2.1 Общие предупреждения
83	2.2 Общие замечания
84	2.3.Защита от перегрева
84	2.4 Защита от электромагнитного излучения
84	3.Соответствующая утилизация
84	4. Противопоказания
84	5. Прием прибора к работе
85	6. Работа прибора
86	7. Инструкция и подсказки для начала тренировки дыхания
88	8. Очистка прибора
88	9. Проведение программы отчистки
89	10. Очистка кальция
90	11. Определение неисправностей
91	12. Спецификации
91	13. Гарантия

## 1. Введение

Спасибо за выбор прибора Wello2 .

Чтение инструкции особо важно перед началом применения прибора. Чтение и понимание инструкции гарантируют безопасное и эффективное использование продукта. Если какой то пункт в инструкции будет вам не понятен, рекомендуем связаться с продавцом или изготовителем (infoi@wello2.com) для дополнительных вопросов.

## 2. Меры безопасности

В этой главе важные данные о эффективном и безопасном использовании прибора. Беспокойтесь о том, что вы прочитали и поняли меры безопасности перед использованием прибора. Во время использования держите инструкцию при себе. Изготовитель не отвечает за неправильное использование прибора. Предупреждения и замечания встречаются в разных разделах данной инструкции. Обращайте внимание на них всегда, когда они встречаются в тексте.

⚠ Предупреждения: предупреждают о возможности несчастного случая, если инструкции не соблюдаются.

! Замечания предупреждают о возможности нанесения вреда окружающей среде или самому прибору если инструкции не соблюдаются.

### 2.1 Общие меры безопасности

⚠ При повреждении любой детали прибора , или неисправности прибора, не пользуйтесь им и не разбирайте его. Свяжитесь с продавцом или изготовителем для получения указания.

⚠ В данной инструкции упомянутые очистка прибора и очистка от кальция единственные разрешенные потребителю меры обслуживания.

⚠ Подключайте провод питания только к заземленной розетке.

⚠ Проверьте соответствие напряжения отмеченного на бирке и электрической сети.

⚠ Пользуйтесь только основой изготовленной фирмой Napella Oy.

⚠ Поставьте прибор (8) всегда на сухой, ровной, прочной и жаропрочной поверхности. Не прислоняйте провод питания к источникам тепла, и не кладите их на мокрую или скользкую поверхности или близко к острым предметам.

⚠ Никогда не ставьте какой-либо из деталей на горячую поверхности. Не используйте прибор рядом с открытым огнем.

⚠ Никогда не включайте прибор, если в резервуаре нет воды.

⚠ Отсоедините провод питания не медленно от сети, если вы заметили помехи в работе прибора.

⚠ Не окунайте прибор (8), основу, провод питания (15)или вилку (14)в воду или другую жидкость.

⚠ Прибор (8) или его основу (15) нельзя мыть в посудомоечной машине.

⚠ При заполнении резервуара водой, беспокойтесь чтобы вода не брызгалась на соединители, провод питания или вилку.

⚠ Не пользуйтесь прибором если ваши руки мокрые или вы без обуви.

⚠ Прибор производит пар. Не трогайте прибор при работе программы очистки.

⚠ Крышка должна (9) быть прикручена на свое место при работе прибора.

⚠ Никогда не открывайте крышку (9), когда в резервуаре горячая вода. Особенно сразу после окончания программы очистки температура воды довольно высокая.

- △ Берите прибор всегда за ручку (13).
- △ Никогда не передвигайте прибор во время нагрева воды. Прибор должен остывать минимум 20 минут после окончания программы очистки, до того как его передвигать.
- △ Отсоедините основу от сети сразу после, того как вы перестали пользоваться прибором и всегда до очистки. Храните прибор отключенным от сети, когда вы не пользуетесь им.
- △ Не тяните за провод питания при отсоединении от сети. После использования намотайте провод питания в под основу (14).
- △ Никогда не пытайтесь менять или отсоединить какую-либо деталь прибора (8), при включенном приборе к основе (15) или сети.
- △ Храните прибор всегда в сухом месте. Никогда не оставляйте воду внутри прибора (8) или воздушного шланга (1) на долгий срок.
- △ WellO2 прибором нельзя пользоваться персонам (в том числе детям) , у которых понижено физические или психические способности, ухудшенная чувствительность, или недостаточные знания и умение, если пользованием не контролирует персона ответственная за их безопасность.
- △ Детям до 12 лет нельзя пользоваться прибором без наблюдения взрослых и только в случае, если они информированы о безопасном использовании прибора, а также какие могут возникнуть опасные ситуации при не правильном пользованием прибора.
- △ Дети до 12 лет могут чистить прибор или собрать прибор или отсоединить детали прибора только под наблюдением взрослого
- △ Храните прибор и его провод питания в недоступном месте для детей до12 лет.
- △ Наблюдайте за детьми, чтобы они обязательно пользовались прибором правильно и не игрались с ним.
- △ Наблюдайте всегда за работой при включенном виде прибора. Не занимайтесь другими делами одновременно.
- △ Горячие поверхности, горячая вода и пар могут привести к ожогам. При таком случае отведите пострадавшего не медленно от источника тепла и охлаждайте ожог холодной водой или льдом 10-30 минут. При необходимости обратитесь к врачу.

## 2.2 Общие замечания

- ! Данный прибор назначен для использования только в помещениях.
- ! Используйте прибор только для тренировки дыхания. Не используйте прибор в качестве водонагревателя
- ! Пользуйтесь прибором максимум 30 минут за один раз. Дайте прибору остыть 30 минут до нового запуска
- ! Пользуйтесь только методами для очистки от кальция указанными в пункте **(10 СНЯТИЕ КАЛЬЦИЯ)** инструкции. Не очищайте прибор шлифующими или царапающими веществами или предметами.
- ! Храните прибор в сухом. защищенном от солнечных лучей и от замерзания, месте.
- ! Если прибор подвергался к холоду (например во время транспортировки), пользуйтесь им только после его нагрева до комнатной температуры для избежания помех от конденсации
- ! Данный прибор назначен для использования домашних или в соответствующих домашним условиям помещений.

## 2.3 Защита от перегрева

Прибор выключается автоматически, если его включают без воды. В таком случае дайте прибору остыть 10 минут и поднимите его от основы. Наливайте холодную чистую воду таким образом чтобы уровень воды был между знаками MIN и MAX. Теперь прибор готов к работе.

## 2.4 Защита от электромагнитного излучения

Данный прибор соблюдает стандарты электромагнитной совместимости (ЭМС) (Electromagnetic Compatibility, EMC).

## 3. Соответствующая утилизация

Утилизируйте продукт в соответствии с указанием об утилизации электроприборов.

## 4. Противопоказания

Не пользуйтесь прибором без указания врача если у вас есть какой-либо из нижеперечисленных недугов или у вас диагностировано или вы подозреваете, что болеете каким-либо из нижеперечисленных болезней.

- Эмфизема легких (emphysema)
- Пневмония (pneumothorax)
- Тяжелое сердечное заболевание
- Недавно прошедший инфаркт или тромбоэмболия легочной артерии (pulmonis embolia)
- Аневризма в районе желудка, грудной клетки или спинного мозга (aneurisma praecipui)
- Недавно проведенная хирургическая операция глаз (напр. операция катаракта)
- Недавно проведенная хирургическая операция в районе грудной клетки или желудка
- Эпилепсия
- Склонность к кровотечению носа
- Беременность

## 5. Прием прибора к работе

Достаньте прибор из упаковки и проверьте комплектацию.

- прибор WellO2 (8) крышка (9) и корзина (10)
- основа (15) и провод питания (14)
- 3 мундштука (5) (в закрытых пластмассовых пакетах)
- регулятор дыхания (3), (в закрытом пластмассовом пакете)
- удлиняющий шланг (6), (в закрытом пластмассовом пакете)
- маска для носа (16), (в закрытом пластмассовом пакете)
- Инструкция

Достаньте прибор из упаковки и проверьте комплектацию.

1. Проверьте, что упаковка с наружи и внутри без повреждений и снимите с прибора и деталей пластмассовую упаковку.
2. Отсоедините крышку (9) от прибора (8) согласно **Картине 1** и отсоедините крышку (8) от корзины (10) согласно **Картине 2**.
3. Разберите регулятор дыхания (3) вытянув его обе части друг от друга согласно Картине 10.
4. Тщательно ополосните резервуар воды и отсоединенные детали чистой водой.
5. Проведите программу очистки согласно с разделом **9 проведение Программы очистки** начиная с пункта 1.

6. Налейте чистой воды в резервуар для воды (8) таким образом, чтобы поверхность воды было между отметками MIN и MAX.
7. Присоединяйте соединитель (2) и кольцо регулировки (4) друг к другу согласно **Картине 10**.
8. Присоедините регулятор дыхания (3) к крышке (9) шлангом вниз согласно **Картине 3**.
9. Присоедините корзину (10) к крышке (9) таким образом, что силиконовый шланг (1) смонтирован внутри корзины (10) согласно **Картине 4**.
10. Положите крышку (9) на место и закройте поворачивая ее на 90 градусов по часовой стрелке.

- △ Не пользуйтесь прибором, если он или его детали явно повреждены.
- △ В состав регулятора (3) входят два клапана, Не пытайтесь снимать клапанов со своих мест!
- △ Если Вы не уверены о чистоте прибора, проведите программу очистки согласно пункту **9 Программа очистки**.
- △ Не используйте воду с ненормальным видом, запахом или вкусом.
- △ Используйте только чистую, питьевую воду. Если Вы не уверены в качестве воды, используйте воду в бутылках без газа.
- △ Никогда не переливайте воды выше отметки MAX! Переливание может привести к ожогам.
- △ Используйте всегда Ваш личный мундштук (5) для соблюдения гигиены.

## 6. Работа Прибора

1. Достаньте провод питания (14) полностью из днища основы и поставьте ее на сухой, ровной, прочной жаропрочной поверхности, например на столе.
  2. Поставьте прибор (8) на основу (15) и подключите провод (14) к электрической сети
  3. Выбирайте желаемую температуру нажатием выключателя с одной (●), двумя (●●) или тремя (●●●) точками. (см. **Картина 7**), до тех пор, пока прибор не даст звукового сигнала и выбранный выключатель мигает.
  4. После того как вода нагрелась до желаемой температуры, прибор даст длинный звуковой сигнал и отключает подогрев воды
  5. Сигнальная лампа выбранного выключателя перестанет мигать и горит постоянно.
  6. Поднимите прибор (8) за ручку с основы (15) и поставьте его на сухой, ровной, прочной и жаростойкой поверхности. не трогайте крышку (9) прибора, она может быть горячая.
  7. Присоедините мундштук (5) к регулятору дыхания (3) согласно **картине 6**. Для удобства пользования можете присоединить удлиняющий шланг (6) к мундштуку (5), а также при желании маску для носа (16) к шлангу.
  8. Отрегулируйте сопротивление дыхания поворотом регулировочного кольца согласно **КАРТИНЕ 8**.  
Рекомендуем начать с самого маленького сопротивления и дополнять сопротивление ступенчато по той мере, как усилие вашего дыхания растет.
  9. После использования очистите прибор согласно инструкции во главе **8 ОЧИСТКА ПРИБОРА**.
- △ Убедитесь, чтобы вы случайно не выбрали программу очистки, при ней температура поднимается очень высоко и дыхание горячим паром может казаться неприятным
  - △ Никогда не занимайтесь тренировкой дыхания, когда прибор находится на основе (15)

△ Проверь всегда правильность работы регулятора дыхания (3. Поток воздуха регулятора дыхания регулируют два клапана. При выдувании в прибор вода в резервуаре должна пузырится, однако при вдохе через мундштук (5) должен идти только водяной пар, а не вода. Если вы обнаружите, что при вдохе в шланг (1) поднимается вода, прекращайте тренировку и проверяйте правильность сборки прибора. Если явление продолжается, прекратите использование прибора.

△ Во время тренировки остерегайтесь горячего пара идущего из отверстия для вентиляции (11).

! Поток воздуха идущий в приборе может давать свистящий звук во время использования.

## 7. Советы и подсказки для начинания тренировки дыхания при первых разгах

При первых разгах рекомендуем начать тренировку при самой низкой температуре пара (●) и самым низким сопротивлением дыхания (положение 0). Во время тренировки лучше всего принимать перерывы, если дыхание слишком тяжелое или необходимо кашлять.

Идея тренировки дыхания в том, чтобы выполнять чередующиеся выдохи и вдохи либо непрерывно, либо как одиночное выдыхаемое и вдыхаемое дыхание. Сильное выделение мокроты является нормальным явлением, так как в воздушных каналах накопленная мокрота может начать быстро выходить наружу. В таком случае нужно откашлять мокроту из воздушных каналов и продолжать использование прибора как обычно.

### Тренировка дыхания без маски для носа

Регулируйте желаемое сопротивление дыхания и выбирайте температуру воды. Начинайте с самого низкого положения (положение 0) сопротивления и самой низкой температуры пара (●).

Дыхание сопротивляется на обе стороны, как на выдох так и на вдох. Можете использовать более большое сопротивление дыхания позже по своим ощущениям.

Существует три режима температуры:

- (●) пр. 45 °C
- (●●) пр. 55 °C
- (●●●) пр. 65 °C

Выбирайте температуру в дальнейшем по своим ощущениям.

### Тренировка выдоха

1. *Сделайте глубокий вдох, выдохните в прибор в течение 10–15 секунд.*
2. *Дышите несколько раз свободно.*
3. *Повторите пункты 1 и 2 по своим ощущениям 1-4 раза.*

ВНИМ! Выдох может при начале казаться тяжелым, однако Вы можете регулировать сопротивление и личную скорость выдоха. После нескольких тренировок Вы выучите технику выдоха и тренировка выполняется легче.

## Тренировка вдоха

1. *Выдохните воздух из легких до пустоты без прибора. Сразу после этого вдохните паром из прибора непрерывно и спокойно в течение 10-15 секунд.*
2. *После этого придерживайте дыхание в течение 1-3 секунды, после чего можете дышать свободно без прибора.*
3. *Повторите пункты 1 и 2 по своим ощущениям 1-4 раза.*

По мере изучения техники и увеличения силы дыхания Вы можете повторить выдохов и вдохов непрерывно без свободного дыхания между заданиями. Количество повторения может быть например 5-15 раз. Усилие отдельной тренировки можно регулировать либо более большим положением регулятора сопротивления дыхания (0-3), либо более сильным дыханием в прибор. В этом случае противодействие воздушного потока увеличивается и нагрузка тренировки прибавляется. При тренировке очень важно прислушиваться к себе и регулировать сопротивление дыхания в соответствии своей способности.

Прибор производит пар из горячей воды с помощью пузырьков, полученных в результате выдоха. На низком положении регулятора сопротивления дыхания и при сильном выдохе прибор производит больше пара чем на высоком сопротивлении и при слабом выдохе. При увеличении сопротивления дыхания, увеличиваются также время выдоха и вдоха. Выдох и вдох следует всегда выполнять равномерным потоком, а не вздохом.

Если Вы используете прибор для увеличения силы дыхания, можете добавить сопротивление тренировки.

- Более большим положением регулятора сопротивления дыхания
- Более сильным выдохом
- Добавив количество повторов

Если Вы используете прибор только для дыхания паром, держите сопротивление в положении 0. Учтите, что температура пара снижается во время тренировки.

## Тренировка дыхания с помощью маски для носа

В состав прибора WellO2 входит отдельная маска для носа. Назначением, которого является направлять теплый пар в верхние дыхательные пути. Пользуйтесь всегда самой низкой ступень регулирования сопротивления (0) дыхания при тренировки с маской для носа WellO2. Не забывайте, что нос очень чувствительный к теплу. Начинайте всегда на самой низкой температуре пара (●).

1. *Выдохните в прибор через шланг для удлинения (б) без маски для получения пара.*
2. *Соедините маску (1б) с шлангом (б) и положите ее на нос. Вдохните полные легкие паром через нос.*
3. *Дышите свободно несколько раз.*
4. *Повторите пункты 1 и 2 по своим ощущениям 1-4 раза.*

По той мере, как Вы привыкаете к использованию маски для носа добавьте постепенно количество повторов до 10-15 раз. Тренировку с помощью маски можно выполнять также обычновенным дыханием. По мере изучения техники и увеличения силы дыхания Вы можете выполнять несколько выдохов и вдохов без свободного дыхания между ними.

Образование пара при выдохе через нос меньше чем при выдохе чрез рот. При выдохе через нос в прибор возникает небольшая вибрация, что может улучшить выделение мокроты.

## 8. Очистка прибора вручную

1. Дайте прибору остыть 20 минут.
2. Отсоедините мундштук (5) от регулятора дыхания (3).
3. Откройте и снимите крышку (9) поворачивая ее на 90° против часовой стрелки согласно Картине 1.
4. Выливайте воду из прибора. Будьте осторожны, прибор может быть еще горячим.
5. Отсоедините корзину (10) от крышки (9).
6. Отсоедините регулятор дыхания (3) от крышки (9) нажимая на два держателя согласно Картине (9).
7. Разбирайте регулятор дыхания вытянув его части друг от друга согласно Картине 10.
8. Ополосните резервуар большим количеством чистой воды, поставьте прибор сушиться..
9. Ополосните отсоединенные детали чистой водой, дайте стечь лишней воде и положите их сохнуть.
10. Очистите прибор после каждого использования.
11. При необходимости проведите программу очистки согласно разделу 9 проведение программы очистки.

**⚠ Никогда не погружайте прибор (8), основу, провод питания (15) или вилку (14) в воду!**

**⚠ Никогда не мойте прибор (8) или основу (15) в посудомоечной машине!**

⚠ Не пользуйтесь шлифующей губкой. Не пользуйтесь мощным или едкими средствами для чистки.

⚠ В состав регулятора входят два клапана. Не пытайтесь отрывать клапаны из своих коробок.

⚠ Не сушите прибор вверх ногами, влажность может оставаться внутри прибора.

⚠ Храните прибор всегда в сухом месте. Никогда не оставляйте воду в резервуаре воды или воздушном шланге.

## 9. Проведение программы очистки

Перед выполнением программы очистки, очистите прибор и съемные детали вручную согласно главе 8 очистка прибора вручную.

1. Присоедините соединитель (2) со своим шлангом (1) к крышке без кольца регулировки сопротивления (4) таким образом, что его два держателя крепко находятся на своем месте согласно Картине 3.
2. Положите кольцо регулировки сопротивления (4) и мундштук (5) в корзину (10).
3. Присоедините корзину (10) к крышке (9) согласно Картине 4.
4. Налейте чистой холодной воды таким образом, чтобы уровень воды находился между отметками MIN и MAX .
5. Закрывайте крышку (9) согласно Картине 5.
6. Поставьте прибор (8) на основу (15) и подключите провод (14) в розетку.
7. Включите программу очистки нажатием выключателя  и держите его пока прибор не даст звуковой сигнал.
8. Сигнальная лампа выключателя мигает быстро и прибор начинает нагревать воду.
9. Нагрев отключается, когда вода достигает заданную температуру, однако программа очистки продолжается еще пр. 20 мин., после чего:
  - Прибор выдает длинный звуковой сигнал.
  - Сигнальная лампа перестанет мигать и горит постоянно. Будьте осторожны потому, что внутренние части прибора еще горячие.

10. После остывания пробора (8), поднимите его из основы (15). Откройте крышку (9) и снимите осторожно корзину (10) с деталями.

11. Слейте из деталей лишнюю воду и поставьте сушиться.

12. Вылейте воду из резервуара прибора (8) и вытирайте его до сухого состояния.

△ Не открывайте крышку (9) прибора (8) во время программы очистки.

△ Для предотвращения микробов очень важно выполнять программу очистки регулярно.

△ Выполняйте программу очистки:

- Перед первым использованием
- Всегда после пяти раз использования, но максимум после десяти раз
- Всегда, когда прибором давно не пользовались (Напр. в течение месяца)
- Всегда, когда прибор использовал другой человек

△ Храните прибор всегда в сухом месте. Никогда не оставляйте воду внутри прибора или шланга.

△ Остерегайтесь горячего пара идущего из вентиляционного отверстия (11) во время программы очистки.

△ Никогда не лейте воду в резервуар выше отметки MAX ! Горячая вода может переливаться, если резервуар переполнен. Переполнение может привести к ожогам.

! Наполняйте резервуар всегда холодной водой, программу очистки можно запускать только при температуре ниже 40 °С.

## 10. Очистка от кальция

Соленая вода может мешать работе прибора, если в резервуаре, клапанах или шланге появляется накопление кальция. Рекомендуем очистку от кальция минимум через каждые три месяца и чаще, если вода вашей местности сильно соленая.

- Отсоедините детали согласно разделу **8 ОЧИСТКА ПРИБОРА**.
- Положите отсоединенные детали в корзинку и присоедините корзинку к крышке согласно **КАРТИНЕ 4**.

### Варианты для очистки от кальция:

#### А) С помощью уксуса:

- налейте в резервуар 0,5 л уксуса
- закройте крышку (9) согласно **КАРТИНЕ 3** и дайте воздействовать в течение 1 часа, **не нагревайте прибор**
- Выливайте жидкость из прибора
- Тщательно полосните его и детали 5 – 6 раз

#### Б) С помощью лимонной кислоты:

- налейте в резервуар 0.5 л воды
- добавьте 25 г лимонной кислоты
- закройте крышку согласно **КАРТИНЕ 3** и дайте воздействовать 15 минут, **не нагревайте прибор**
- выливайте жидкость из прибора.
- тщательно ополосните прибор и его части 5-6 раз

#### В) С помощью средства для пластмассовых поверхностей:

- изготовьте раствор для снятия кальция 0,5 л по указанию инструкции и налейте его в резервуар воды
- закройте крышку согласно **КАРТИНЕ 3** и дайте воздействовать на срок указанный в инструкции, **не нагревайте прибор**
- выливайте жидкость из прибора
- тщательно ополосните прибор и его части 5-6 раз

При необходимости повторите обработку.

△ Тщательно ополосните резервуар воды и его части после очистки от кальция.

## 11. Определение неисправностей

- В данном разделе список самых обычных проблем, с которыми вы можете сталкиваться при использовании прибора.
    - Температура воды выше чем выбранный режим температуры. Дайте прибору остыть несколько минут перед его нагреванием повторно.
    - Накопление кальция в приборе может привести к ошибочному сигналу о неправильности температуры. При необходимости проведите очистку от кальция согласно пункту **10 ОЧИСТКА ОТ КАЛЬЦИЯ**.
  - Прибор дает три коротких звуковых сигнала при нажатии выключателя программа очистки и его сигнальная лампа быстро мигает.
    - Температура воды выше 40 °С. Дайте прибору остыть или поменяйте в прибор чистую холодную воду.
    - Накопление кальция в приборе может вызвать неверное восприятие температуры и подавать сигнал. Выполняйте при необходимости очистку от кальция согласно главе **10 ОЧИСТКА ОТ КАЛЬЦИЯ**.
  - Прибор не начинает нагрев воды.
    - Прибор оснащен защитой от перегрева. Проверьте подробности согласно главе **2 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**
    - Прибор поставлен на основе неправильно. Поднимите прибор с основы и поставьте его снова на свое место.
  - Температура воды выше или ниже нормы.
    - накопление кальция в приборе может привести к неправильному отображению температуры сигналом. Выполняйте при необходимости очистку от кальция согласно главе **10 ОЧИСТКА ОТ КАЛЬЦИЯ**.
  - В вдыхаемом паре присутствует вкус или запах пластмассы
    - Из пластмассовых деталей могут выделяться пары при первых использованиях. Если проблема не исчезает, наливайте в прибор воды до отметки MIN и добавьте в резервуар две чайных ложки пищевой соды. Включите программу очистки и после слейте воду . Ополосните прибор 2- раза.
- △ Не используйте прибор, если он упал, если он протекает или если вы замечаете видимые повреждения в проводе, вилке (14)или на основе (15).
- △ Не используйте прибор, если провод питания (14) поврежден.

## 12. Спецификации

Изготовитель	Harjella Oy, Maaherrankatu 9, 70100 Kuopio, Suomi
Напряжение	230 VAC, 50 Hz
Мощность	1 000 W
Габариты (к x l x s)	240 мм x 240 мм x 150 мм (9.4" x 9.4" x 5.9") в т.ч. основа
Вес	1 055 г (37 oz) в том числе и основа
рабочая температура	+10 ... +30 °C (+50 ... +86 °F)
Температура хранения	-20 ... +50 °C (-4 ... +122 °F)
Влажность помещения при работе	20% ... 90% без конденсации
Влажность	20% ... 90% без конденсации

## 13. Гарантия

Гарантия изделия 2 года с даты покупки указанной в квитанции

Гарантия не действует на следующие детали:

- Силиконовый шланг (1)
- Соединитель (2)
- Регулятор дыхания (3)
- Кольцо регулировки сопротивления
- Мундштук (5)
- Шланг для удлинения (6)
- Маска для носа (16)

**Дополнительные данные Вы найдете по адресу [www.wello2.com](http://www.wello2.com) или [info@wello2.com](mailto:info@wello2.com).**

**Технические данные могут изменяться без отдельного сообщения.**

**Бренд Wello2 является имуществом Harjella Oy (АО Харелла)**



[www.wello2.com](http://www.wello2.com)