

# ODONVIDE

Design Maja Ganszyniec



Design and Quality  
IKEA of Sweden



|                  |    |
|------------------|----|
| English          | 4  |
| Deutsch          | 5  |
| Français         | 6  |
| Nederlands       | 7  |
| Dansk            | 8  |
| Íslenska         | 9  |
| Norsk            | 10 |
| Suomi            | 11 |
| Svenska          | 12 |
| Česky            | 13 |
| Español          | 14 |
| Italiano         | 15 |
| Magyar           | 16 |
| Polski           | 17 |
| Eesti            | 18 |
| Latviešu         | 19 |
| Lietuvių         | 20 |
| Portugues        | 21 |
| Româna           | 22 |
| Slovensky        | 23 |
| Български        | 24 |
| Hrvatski         | 25 |
| Ελληνικά         | 26 |
| Русский          | 27 |
| Українська       | 28 |
| Srpski           | 29 |
| Slovenščina      | 30 |
| Türkçe           | 31 |
| 中文               | 32 |
| 繁中               | 33 |
| 한국어              | 34 |
| 日本語              | 35 |
| Bahasa Indonesia | 36 |
| Bahasa Malaysia  | 37 |
| عربي             | 38 |
| ไทย              | 39 |
| Tiếng Việt       | 40 |

# English

## Important!

The weighted blanket is recommended for children 12 years and older, due to the weight and size of the blanket.

If you have any of the following health conditions, advice with your doctor before use:

- Breathing problems such as sleep apnea
- Cardiac problems
- Epilepsy
- Severe hypertonia
- Skin problems including certain allergies
- Circulatory problems

If case of pregnancy, consult your midwife or doctor before use.

## Important!

If used by children, it is important that they can remove the weighted blanket themselves.

The child's head and neck must be free at all times.

## Good to know

Choose a weighted blanket that equals 10-15% of your body weight for optimum effect.

Recommended for children 12 years and older.

Do not use the weighted blanket if it is damaged.

Just like with a new mattress, it may take a while for your body to adapt to the weighted blanket. We recommend that you start by using the blanket for a short period each night, and gradually increase as your body gets used to it.

## Guide



| Weight of blanket  | Body weight                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## How to use

A weighted blanket can be used instead of a regular duvet. Make sure that you do not cover your head with the blanket. The blanket creates a deep pressure that gives a snug fit and cocooning feeling. You can use the weighted blanket to relax, wind down and fall asleep easier and then remove it during the night. You can also choose to use it the whole time you sleep. The deep pressure effect may help improve sleep comfort, in comparison to a regular duvet. To prolong the lifespan, it is recommended that you use a duvet cover with this product.

## Care

You can wash the weighted blanket by hand, not in the washing machine.

Mites thrive in damp, warm and dark environments.

Therefore, when you wake up in the morning, air your duvet well so remaining moisture can evaporate before putting it back on the bed. We also recommended that you hang your weighted blanket outdoors regularly, to give it a good airing, keeping it dry, fresh and free from dust between washes.

# Deutsch

## Wichtig!

Die Gewichtsdecke wird aufgrund von Größe und Gewicht für Kinder ab 12 Jahren empfohlen.

Bei folgenden gesundheitlichen Einschränkungen sollte vor Benutzung der Decke ein Arzt konsultiert werden:

- Atembeschwerden wie Schlaf-Apnoe
- Herzprobleme
- Epilepsie
- schwere Hypertonie
- Hautprobleme einschließlich bestimmter Allergien
- Durchblutungsstörungen.

Im Falle einer Schwangerschaft solltest du vor dem Einsatz der Gewichtsdecke die Hebamme oder den Arzt zurate ziehen.

## Wichtig!

Bei Verwendung durch Kinder ist es wichtig, dass diese die Gewichtsdecke selbst entfernen können. Kopf und Hals des Kindes müssen jederzeit frei sein.

## Wissenswertes

Wähle für optimale Wirkung eine Gewichtsdecke, die 10-15% des Körpergewichts entspricht.

Empfohlen für Kinder ab 12 Jahren.

Verwende die Gewichtsdecke nicht, wenn sie beschädigt ist.

Genau wie bei einer neuen Matratze kann es eine Weile dauern, bis sich der Körper an die Gewichtsdecke gewöhnt hat. Wir empfehlen, die Decke zunächst jede Nacht für einen kurzen Zeitraum zu benutzen und ihn allmählich zu erhöhen, wenn sich der Körper daran gewöhnt.

## Leitfaden



| Gewicht der Decke  | Körpergewicht                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Benutzung

Eine Gewichtsdecke kann anstelle einer normalen Bettdecke benutzt werden. Achte darauf, den Kopf nicht mit der Decke zu bedecken. Die Decke erzeugt einen tiefen Druck, wenn sie sich fest um den Körper legt und damit ein Gefühl des Umhülltseins vermittelt. Die Gewichtsdecke kann zur Entspannung dienen, zum Ausspannen, damit du leichter einschliffst. Sie kann dann während der Nacht entfernt, aber auch während der gesamten Schlafdauer beibehalten werden. Der besondere Druckeffekt kann die Schlafqualität im Vergleich zu einer normalen Bettdecke verbessern. Um die Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Produkt mit einem Bettbezug zu verwenden.

## Pflegehinweis

Die Gewichtsdecke kann von Hand gewaschen werden; nicht in der Waschmaschine.

Milben mögen ein feuchtes, warmes und dunkles Umfeld. Die Decke sollte daher nach dem Aufstehen gelüftet werden. So kann die Feuchtigkeit verdunsten, die sich während des Schlafs angesammelt hat, bevor die Decke wieder ins Bett gelegt wird. Wir empfehlen außerdem, die Gewichtsdecke regelmäßig im Freien aufzuhängen, damit sie gut durchlüftet wird und zwischen den Waschvorgängen trocken, frisch und staubfrei bleibt.

# Français

## Attention !

La couverture lestée est recommandée pour les enfants de 12 ans et plus, en raison de son poids et de sa taille.

Si vous souffrez de l'un des problèmes de santé suivants, consultez votre médecin avant utilisation :

- Problèmes respiratoires tels que l'apnée du sommeil
- Problèmes cardiaques
- Épilepsie
- Hypertonie sévère
- Problèmes de peau, y compris certaines allergies
- Problèmes de circulation

Si vous êtes enceinte, consultez votre sage-femme ou votre médecin avant utilisation.

## Attention !

Si la couverture est utilisée par un enfant, il est impératif qu'il soit en capacité de retirer la couverture seul.

La tête et le cou de l'enfant ne doivent jamais être recouverts.

## Bon à savoir

Pour un résultat optimal, choisissez une couverture lestée qui représente 10 à 15 % du poids de votre corps.

Utilisation recommandée à partir de 12 ans et plus.

Ne pas utiliser la couverture si elle est abîmée.

Tout comme lorsque vous changez de matelas, cela peut prendre quelques jours pour que votre corps s'adapte à la couverture lestée. Nous vous recommandons de commencer à l'utiliser pendant une courte partie de la nuit et d'augmenter la durée d'utilisation au fur et à mesure.

## Guide



| Poids de la couverture | Poids du corps                 |
|------------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)     | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)     | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)      | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Utilisation

Une couverture lestée peut s'utiliser à la place d'une couette normale. Assurez-vous de ne pas vous couvrir la tête avec la couverture. La couverture exerce une pression profonde qui apporte un sentiment de confort et de bien-être. Vous pouvez l'utiliser pour vous détendre, vous relaxer et vous endormir plus facilement, puis l'enlever durant la nuit. Vous pouvez aussi la garder sur vous toute la nuit. L'effet de pression profonde peut améliorer la qualité du sommeil par rapport à une couette normale. Pour prolonger sa durée de vie, nous recommandons d'utiliser une housse de couette en complément de ce produit.

## Entretien

La couverture se lave à la main. Elle ne passe pas à la machine à laver.

Les acariens prolifèrent dans les environnements humides, chauds et sombres. C'est pourquoi, dès le matin, aérez bien votre couette et votre oreiller pour éliminer toute humidité résiduelle avant de refaire votre lit. Nous recommandons également d'aérer régulièrement votre couverture lestée en extérieur pour qu'elle reste fraîche, sèche et qu'elle ne prenne pas la poussière, entre deux lavages.

# Nederlands

## Belangrijk!

De verzwaarde deken wordt aanbevolen voor kinderen van 12 jaar en ouder, door het gewicht en de grootte van de deken.

Raadpleeg voor gebruik je arts als je een van de volgende aandoeningen hebt:

- Ademhalingsproblemen zoals slaapapneu
- Hartproblemen
- Epilepsie
- Ernstige hypertonie
- Huidproblemen inclusief bepaalde allergieën
- Bloedsomloopproblemen

Raadpleeg bij zwangerschap voor gebruik je verloskundige of arts.

## Belangrijk!

Bij gebruik door kinderen is het belangrijk dat ze de verzwaarde deken van zichzelf kunnen afhalen.

Het hoofd en nek van het kind moeten te allen tijde vrij zijn.

## Goed om te weten

Kies een verzwaarde deken die gelijk is aan 10-15% van je lichaamsgewicht voor een optimaal effect.

Aanbevolen voor kinderen van 12 jaar en ouder.

Gebruik de verzwaarde deken niet als het beschadigd is .

Net als bij een nieuwe matras kan het even duren voordat je lichaam zich aan de verzwaarde deken heeft aangepast. We raden je aan de deken elke nacht voor een korte periode te gebruiken en dit geleidelijk aan te verlengen tot je lichaam eraan gewend is.

## Handleiding



| Gewicht van de deken | Lichaamsgewicht                |
|----------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)   | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)   | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)    | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Gebruik

Een verzwaarde deken kan in plaats van een gewoon dekbed worden gebruikt. Zorg ervoor dat je je hoofd niet bedekt met de deken. De deken zorgt voor een diepe druk die een goede pasvorm en een cocoonend gevoel geeft. Je kan de verzwaarde deken gebruiken om te ontspannen en gemakkelijker in slaap te vallen en deze 's nachts weer van je afhalen. Je kan er ook voor kiezen om de deken de hele tijd tijdens je slaap te gebruiken. De diepe druk kan je slaapcomfort helpen verbeteren ten opzichte van een gewoon dekbed. Om de levensduur te verlengen, is het aan te raden om bij dit product een dekbedovertrek te gebruiken.

## Onderhoud

Je kan de verzwaarde deken met de hand wassen, niet in de wasmachine.

Mijten gedijen goed in vochtige, warme en donkere omgevingen. Daarom is het belangrijk dat als je wakker bent, je je dekbed goed lucht, zodat het resterende vocht kan verdampen voordat je het weer op bed legt. We raden je ook aan om je verzwaarde deken regelmatig buiten op te hangen, om het goed te laten luchten en tussen de wasbeurten droog, fris en stofvrij te houden.

# Dansk

## VIGTIGT!

Vægttæppet anbefales til børn fra 12 år på grund af tæppets vægt.  
Hvis du lider af en af følgende lidelser, skal du rådføre dig med din læge, før du bruger tæppet:

- Åndedrætsproblemer, f.eks. søvnapnø
- Hjerterproblemer
- Epilepsi
- Alvorlig hypertoni
- Hudproblemer, herunder visse allergier
- Kredsløbsproblemer

Hvis du er gravid, skal du kontakte din jordemoder eller læge, før du bruger tæppet.

## VIGTIGT!

Hvis vægttæppet bruges af børn, er det vigtigt, at de selv kan fjerne det.  
Barnets hoved og nakke skal til enhver tid være frit.

## Godt at vide

Vælg et vægttæppe, der svarer til 10-15% af din kropsvægt for at få den optimale effekt.  
Anbefales til børn fra 12 år.  
Brug ikke vægttæppet, hvis det er beskadiget.  
Ligesom med en ny madras tager det måske et stykke tid, før din krop har vænnet sig til vægttæppet. Vi anbefaler, at du i begyndelsen kun bruger tæppet i kort tid hver nat og gradvis forlænger tidsrummet i takt med, at din krop vænner sig til det.

## Vejledning



| Tæppets vægt       | Kropsvægt                      |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Brugsanvisning

Et tyngdetæppe kan bruges i stedet for en almindelig dyne. Sørg for, at du ikke dækker hovedet med tæppet. Tæppet giver et fast tryk mod din krop, lægger sig tæt mod kroppen og giver en følelse af at blive omfavnet. Du kan bruge tyngdetæppet til at slappe af, falde til ro og nemmere falde i søvn, og så fjerne det i løbet af natten. Du kan også vælge at bruge det i al den tid, du sover. Tyngden fra tæppet kan hjælpe med at forbedre sovekomforten sammenlignet med en almindelig dyne. For at forlænge produktets holdbarhed anbefales det at bruge det sammen med et dynebetræk.

## Vedligeholdelse

Du kan vaske vægttæppet i hånden, ikke i vaskemaskinen.  
Mider trives i fugtige, varme og mørke omgivelser. Når du står op om morgenen, anbefaler vi derfor, at du lufter dynen godt, så resterende fugt kan fordampe, før du lægger dem tilbage i sengen. Vi anbefaler også, at du jævnligt hænger vægttæppet udenfor, så det kan lufte godt, og du kan holde det tørt, frisk og støvfrit mellem vaske.

# Íslenska

## Mikilvægt!

Þyngdarteppið er ætlað börnum 12 ára og eldri, vegna þyngdar og stærðar teppisins.

Ef þú þjáist af einum eða fleirum af eftirfarandi kvillum skaltu ráðfæra þig við lækni fyrir fyrstu notkun:

- Öndunarvanda, til dæmis kæfisvefn
- Hjartavanda
- Flogaveiki
- Ofstælingu (hypertonia)
- Húðvanda, meðal annars ofnæmi
- Blóðrásarvanda

Á meðgöngu skaltu ráðfæra þig við ljósmóður eða lækni.

## Mikilvægt!

Til að barn geti notað þyngdarteppi verður það að geta náð því af sér sjálft.

Höfuð og háls barnsins verða að vera óheft allan tímann.

## Gott að vita

Veldu þyngdarteppi sem vegur um 10-15% af líkamsþyngd þinni fyrir ákjósanleg áhrif.

Mælt með fyrir 12 ára börn og eldri.

Ekki nota þyngdarteppið ef það er skemmt.

Líkt og með nýjar dýnur þá getur tekið tíma fyrir líkama þinn að venjast þyngdarteppinu. Við mælum með að þú byrjir á því að nota teppið í stutta stund á hverju kvöldi og svo lengur eftir því sem líkaminn venst því.

## Leiðarvísir



| Þyngd á teppi      | Líkamsþyngd                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Notkunarleiðbeiningar

Þyngdarteppi getur komið í stað sængur. Gættu þess að teppið hylji ekki höfuðið. Teppið leggst fast að líkamanum. Þú getur notað þyngdarteppið fyrir afsliöppun, til að auðvelda þér að ná þér niður og sofna og síðan fjarlægð það um nóttina. Þú getur einnig notað það þar til þar til þú vaknar. Þyngdin getur veitt þér meiri þægindi en venjulega sæng meðan þú sefur. Til að lengja endingartíma mælum við með að þú notir sængurver með vörinni.

## Umhirða

Þyngdarteppið má handþvo, en ekki fara þvottavél.

Rykmaurar dafna í raka, hlýju og myrkri. Því mælum við með að þú loftir um sængina þína á hverjum morgni svo að raki sem er eftir í henni gufi upp áður en þú setur hana á rúmið. Við mælum einnig með að þú hengir reglulega upp þyngdarteppið utandyra, til að það lofti vel um það, það haldist þurrt, ferskt og án ryks á milli þvotta.

## Norsk

### Viktig!

Vektteppet er anbefalt for barn fra 12 år og oppover, på grunn av teppets mål og vekt.

Om du har noen av følgende helsetilstand bør du rådføre deg med legen din før bruk:

- Pusteproblemer som søvnapne
- Hjerterproblemer
- Epilepsi
- Alvorlig hypertoni
- Hudproblemer inkludert noen allergier
- Blodsirkulasjonsproblemer

Om du er gravid bør du rådføre deg med jordmor eller lege før bruk.

### Viktig!

Hvis vektteppet brukes av barn, er det viktig at de selv klarer å løfte det av seg.

Barnets hode og hals må hele tiden være frie.

### Godt å vite

Velg et vektteppe som tilsvarer 10–15 % av kroppsvekten din for optimal effekt.

Anbefalt for barn fra 12 år og oppover.

Ikke bruk vektteppet hvis det er skadet.

Akkurat som med en ny madrass kan det ta litt tid før kroppen din venner seg til vektteppet. Vi anbefaler at du begynner med å bruke vektteppet i en kort periode hver kveld, og så gradvis trapper opp etter hvert som kroppen venner seg til det.

### Veiledning



| Vekt på vektteppet | Kroppsvekt                     |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

### Slik bruker du det

Et vektteppe kan brukes i stedet for ei vanlig dyne. Bare sørg for at du ikke dekker hodet med vektteppet. Vektteppet gir et dypt trykk når det legger seg tett inntil kroppen din og gir en omfavnende følelse. Du kan bruke vektteppet for å slappe av og roe deg ned slik at du sovner lettere og så løfte det av om natta. Du kan også bruke det hele tiden du sover. Sammenlignet med vanlige dyner kan vektteppet med sitt trykk forbedre sovekomforten. Vi anbefaler at du bruker et dynetrekk til å forlenge levetiden til dette produktet.

### Vaskeanvisning

Du kan vaske vektteppet for hånd, ikke i vaskemaskinen.

Midd trives der det er varmt, fuktig og mørkt. Derfor bør du lufte dyna og vektteppet godt når du står opp om morgenen, slik at gjenværende fuktighet kan fordampe før du rer opp senga. Vi anbefaler også at du henger vektteppet opp utendørs regelmessig, for å lufte det godt, holde det tørt, friskt og støvfritt mellom hver vask.

# Suomi

## Tärkeää!

Painopeittoa ei suositella alle 12-vuotiaille sen raskaan painon ja suuren koon vuoksi.

Kysy neuvoa lääkäriltäsi ennen painopeiton käyttöä, jos sinulla on jokin seuraavista:

- Hengitysongelmia, kuten uniapnea
- Sydänongelmia
- Epilepsia
- Verenpainetauti
- Iho-ongelmia, kuten allergioita
- verenkiertohäiriöitä.

Jos olet raskaana, kysy neuvoa neuvolasta tai lääkäriltäsi ennen peiton käyttöä.

## Tärkeää!

Jos peitto on käytössä lapsella, lapsen tulee pystyä siirtämään peitto pois itse.

Lapsen pään ja niskan ei tule olla peiton alla ollenkaan.

## Hyvä tietää

Valitse painopeitto, joka vastaa 10–15 % kehosi painosta.

Ei suositella alle 12-vuotiaille.

Älä käytä painopeittoa, jos se on vioittunut.

Kehosi tottuu painopeittoon jonkin ajan kuluttua, aivan kuten uuteen patjaan. Suosittelemme, että käytät painopeittoa aluksi vain lyhyen ajan joka yö. Pidennä käyttöaikaa, kun kehosi tottuu sen painoon.

## Opas



| Peiton paino       | Kehon paino                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Käyttöohje

Painopeitto on hyvä vaihtoehto tavalliselle peitolle. Älä peitä päästäsi painopeitolla. Peiton paino jakautuu tiiviisti ja mukavasti päällesi. Käytä painopeittoa, kun haluat rentoutua ja nukahtaa helpommin. Voit käyttää painopeittoa myös koko yön ajan. Peiton paino voi auttaa parantamaan nukkumismukavuutta tavalliseen peittoon verrattuna. Tuotteen käyttöä pidetään suosittelemme, että käytät sen kanssa pussilakanaa.

## Huolto

Painopeitto pestään käsin – ei pesukoneessa.

Pölypunkit viihtyvät kosteassa, lämpimässä ja pimeässä. Siksi peitto kannattaa heräämisen jälkeen tuulettaa huolellisesti, jotta kosteus pääsee haihtumaan ennen kuin sänky pedataan. Suosittelemme, että tuuletat pesujen välillä painopeittoa säännöllisesti ulkona, jotta se pysyy kuivana, raikkaana ja pölyttömänä.

# Svenska

## Viktigt!

Tyngdtäcket rekommenderas för barn från 12 år, på grund av täckets tyngd och storlek.

Om du har något av följande hälsotillstånd bör du rådfråga din läkare innan användning:

- Andningsproblem, som sömnapné
- Hjärtproblem
- Epilepsi
- Svår hypertoni
- Hudbesvär, inklusive vissa allergier
- Blodcirkulationsproblem

Om du är gravid bör du rådfråga din barnmorska eller läkare innan användning.

## Viktigt!

Om tyngdtäcket används av barn är det viktigt att de själva klarar av att lyfta av det.

Barnets huvud och hals måste hela tiden vara fria.

## Bra att veta

Välj ett tyngdtäcke som motsvarar 10-15% av din kroppsvikt för bästa effekt.

Rekommenderas för barn från 12 år.

Använd inte tyngdtäcket om det är trasigt.

Precis som när du har en ny madrass, kan det ta ett tag för kroppen att vänja sig vid tyngdtäcket. Vi rekommenderar därför att du börjar med att använda täcket under en kort stund varje kväll, för att sedan öka tiden efterhand som kroppen vänjer sig vid det.

## Guide



| Vikt på tyngdtäcke | Kroppsvikt                     |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Användning

Ett tyngdtäcke kan användas istället för ett vanligt täcke. Se bara till att det inte täcker ditt huvud. Tyngdtäcket skapar ett djupt tryck när det lägger sig tätt intill din kropp och ger en omfamnande känsla. Du kan använda täcket för att slappna av och varva ner så att du somnar lättare och sedan lyfta bort det under natten. Du kan också välja att ha det kvar under hela tiden du sover. Den tunga tryckeffekten kan bidra till att förbättra sömnkomforten, jämfört med ett vanligt täcke. Vi rekommenderar att du använder ett påslakan för att förlänga produktens livslängd.

## Skötsel

Du kan tvätta tyngdtäcket för hand, ej i maskin. Kvalster trivs i fuktiga, varma och mörka miljöer. Därför bör du vädra ditt täcke när du vaknar på morgonen, så att kvarvarande fukt kan avdunsta innan du lägger tillbaka det i sängen. Vi rekommenderar också att du regelbundet hänger ditt tyngdtäcke på vädring utomhus, så att det hålls torrt, fräscht och fritt från damm mellan tvättarna.

# Česky

## Důležité!

Těžká přikrývka se doporučuje pro děti od 12 let a starší kvůli své hmotnosti a velikosti.

Pokud máte některý z následujících zdravotních problémů, poraďte se před použitím se svým lékařem:

- Problémy s dýcháním, jako je spánková apnoe
- Srdeční problémy
- Epilepsie
- Těžká hypertonie
- Kožní problémy včetně určitých alergií
- Problémy oběhového systému

V případě těhotenství se před použitím poraďte s porodní asistentkou nebo lékařem.

## Důležité!

Pokud ji používají děti, je důležité, aby těžkou přikrývkou dokázaly samy sundat.

Hlava a krk dítěte musí být vždy volné a nepřikryté.

## Užitečné informace

Pro dosažení optimálního účinku si vyberte těžkou přikrývkou, která odpovídá 10–15 % vaší tělesné hmotnosti.

Doporučena pro děti od 12 let.

Pokud je přikrývka poškozená, nepoužívejte ji.

Stejně jako u nové matrace může chvíli trvat, než si vaše tělo na přikrývkou zvykne. Doporučujeme vám začít tak, že budete ze začátku přikrývkou každou noc používat jen chvíli, než si vaše tělo zvykne.

## Návod k použití

Místo běžné přikrývky lze použít přikrývkou těžkou.

Ujistěte se, že si nezakrýváte přikrývkou hlavu.

Přikrývka vytváří hluboký tlak, který zajišťuje příjemný objímající pocit. Těžkou přikrývkou můžete použít k relaxaci, snadnějšímu zklidnění a usínání a potom ji během noci sundat. Můžete se také rozhodnout zda ji budete používat po celou dobu spánku. Efekt hlubokého tlaku může pomoci zlepšit komfort spánku ve srovnání s běžnou přikrývkou. K prodloužení životnosti se doporučuje použít u tohoto výrobku povlečení.

## Péče o výrobek

Těžkou přikrývkou lze prát pouze ručně, nikoli v pračce.

Roztočům se daří ve vlhkém, teplém a tmavém prostředí. Když se tedy ráno probudíte, přikrývkou dobře vyvětrejte, aby se zbývající vlhkost mohla odpařit, než ji znovu položíte na postel. Doporučujeme také, abyste těžkou přikrývkou pravidelně větrali venku, aby byla mezi praními suchá, svěží a bez prachu.

## Průvodce



| Těžká přikrývka    | Hmotnost těla                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

# Español

## ¡Importante!

Recomendamos la colcha ponderada a niños de 12 años o más, en función de su altura y peso.

Si sufres uno de los siguientes problemas de salud, consulta a tu médico antes de utilizarla:

- Problemas respiratorios como la apnea del sueño.
- Problemas cardíacos.
- Epilepsia.
- Hipertonía severa.
- Problemas de piel, incluidas algunas alergias.
- Problemas de circulación.

Si estás embarazada, consulta a la matrona o a tu médico antes de utilizarla.

## ¡Importante!

Si lo utilizan niños, es importante que puedan quitarla ellos mismos.

La cabeza y el cuello de los niños debe quedar sin cubrir todo el tiempo.

## Información importante

Para un resultado óptimo, elige una colcha ponderada que represente del 10 al 15 % de tu peso corporal.

Uso recomendado a partir de 12 años o más.

No utilizar la colcha si está dañada.

Al igual que cuando cambias de colchón, el cuerpo puede tardar unos días en acostumbrarse a la colcha ponderada. Recomendamos comenzar a usarla durante una pequeña parte de la noche y aumentar la duración poco a poco.

## Guía



| Peso de la colcha  | Peso del cuerpo                |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Modo de uso

La manta pesada se puede utilizar en sustitución de un edredón normal. Asegúrate de no cubrirte la cabeza con la manta. Ejerce una fuerte presión que aporta una sensación de bienestar y comodidad. Puedes utilizarla para descansar, relajarte y quedarte dormido con más facilidad, y después apartarla por la noche. También puedes dejarla sobre ti todo el tiempo. El efecto de fuerte presión puede mejorar el descanso en comparación con un edredón normal. Para prolongar su vida útil recomendamos utilizar una funda nórdica como complemento de este producto.

## Cuidados

Puedes lavar la colcha a mano, no en la lavadora.

Los ácaros proliferan en entornos húmedos, cálidos y oscuros. Por eso cuando te levantes por la mañana, airea bien la colcha y la almohada para eliminar cualquier humedad residual antes de hacer la cama. También recomendamos airear regularmente la colcha ponderada en el exterior para que se mantenga fresca, seca y no acumule polvo entre los lavados.

# Italiano

## Importante!

La coperta ponderata è consigliata per i bambini dai 12 anni in su, a causa del peso e della misura della coperta.

Se hai uno dei seguenti problemi di salute, consulta il medico prima dell'uso:

- Problemi respiratori come apnea notturna
- Problemi cardiaci
- Epilessia
- Ipertonia grave
- Problemi della pelle, comprese alcune allergie
- Problemi circolatori

In caso di gravidanza, consulta l'ostetrica o il medico prima dell'uso.

## Importante!

Se viene utilizzata da un bambino, è importante che quest'ultimo possa rimuovere la coperta ponderata da solo.

La testa e il collo del bambino devono essere sempre liberi.

## Utile da sapere

Scegli una coperta ponderata pari al 10-15% del tuo peso corporeo per un effetto ottimale.

La coperta è adatta ai bambini dai 12 anni in su.

Non utilizzare la coperta ponderata se è danneggiata.

Potrebbe servire un po' di tempo al tuo corpo per adattarsi alla coperta ponderata, proprio come accade quando cambi il materasso. Ti consigliamo di iniziare a usare la coperta per un breve periodo ogni notte per poi aumentare gradualmente il tempo man mano che il corpo si abitua.

## Guida



| Peso della coperta | Peso corporeo                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Istruzioni per l'uso

È possibile usare una coperta ponderata al posto di un normale piumino. Fai attenzione a non coprirti la testa con la coperta. La coperta esercita una pressione profonda che la fa aderire al corpo, offrendo la sensazione di un abbraccio. Puoi usare la coperta ponderata per rilassarti e addormentarti più facilmente e poi toglierla durante la notte. Puoi anche decidere di usarla per tutta la durata del sonno. L'effetto della pressione può contribuire a migliorare il comfort del sonno rispetto a un normale piumino. Per prolungare la durata del prodotto, ti raccomandiamo di usarlo con un copripiumino.

## Manutenzione

La coperta ponderata deve essere lavata a mano, non si può mettere in lavatrice.

Gli acari prosperano negli ambienti umidi, caldi e bui; quindi al mattino, quando ti svegli, arieggia il piumino in modo che l'umidità residua possa evaporare prima di rimetterlo sul letto. Ti consigliamo anche di stendere regolarmente la coperta ponderata all'aperto, per garantire una buona aerazione e mantenerla asciutta, fresca e priva di polvere tra un lavaggio e l'altro.

# Magyar

## Fontos!

A nehezített paplan használata nem javasolt 12 évesnél fiatalabb gyermekek számára a paplan súlya és mérete miatt.

Ha a következő egészségügyi problémák egyikével rendelkezel, konzultálj a kezelőorvosoddal mielőtt használni kezdenéd a terméket:

- légzési problémák, pl. alvási apnoe
- szívbetegség
- epilepszia
- magas vérnyomás
- bőrproblémák, pl. allergia
- vérkeringéssel kapcsolatos problémák

Ha várandós vagy, mindenképp konzultálj a nőgyógyászzal mielőtt használni kezded a terméket.

## Fontos!

Csak olyan gyermek használhatja, aki már önállóan le tudja venni magáról a súlyozott paplant.

A gyermek nyakát és fejét nem szabad betakarni vele.

## Jó tudni

Az optimális hatás érdekében olyan nehezített paplant válassz, amely súlya a saját testsúlyod 10-15%-a.

Használata csak 12 éves kor felett ajánlott.

Ne használd a nehezített paplant, ha sérült.

Ahogy az új matracoknál, úgy a nehezített paplannál is igaz az, hogy beletelik egy kis időbe, míg hozzászokik a tested. Eleinte rövidebb időre használd csak, hogy legyen időd hozzászokni.

## Útmutató



| Nehezített paplan  | Súly                           |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Használati útmutató

A nehezített paplan használható egy hagyományos paplan helyett. A fejedet ne takard be vele! A paplan nyomást gyakorol a testedre olyan érzést keltve, mintha átölelne. Használhatod, ha pihennél és könnyebben merülnél álomba esténként. Egész éjjel használható. A paplan okozta nyomás komfortosabbá teheti az alvást egy hagyományos paplannal való alváshoz képest. A paplan élettartamát meghosszabbíthatod, ha huzatot teszel rá.

## Tisztítás

A nehezített paplant csak kézzel moshatod ki, mosógépben nem.

A poratkák a nyirkos, meleg és sötét helyeket szeretik. Felkelés után szellőztess ki a paplant mielőtt beágyaznál, hogy a nedvesség elpárologjon. Rendszeresen tedd ki szellőzni a friss levegőre, hogy sokáig száraz, friss és pormentes maradjon két mosás között is.

# Polski

## Ważne!

Kołdra obciążeniowa zalecana jest dla dzieci powyżej 12 roku życia, ze względu na wagę i rozmiar kołdry.

Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek z poniższych schorzeń, przed użyciem skonsultuj się z lekarzem:

- Problemy z oddychaniem, takie jak bezdech senny
- Problemy kardiologiczne
- Padaczka
- Ciężka hipertonia
- Problemy skórne, w tym niektóre alergię
- Problemy z krążeniem

W przypadku ciąży przed użyciem skonsultuj się z położną lub lekarzem.

## Ważne!

W przypadku stosowania przez dzieci, ważne jest, aby samodzielnie umiały zdjąć kołdrę obciążeniową.

Głowa i szyja dziecka muszą przez cały czas pozostawać niezakryte.

## Dobrze wiedzieć

Aby uzyskać optymalny efekt, wybierz kołdrę obciążeniową, która odpowiada 10-15% masy Twojego ciała.

Zalecane dla dzieci w wieku od 12 lat.

Nie używaj kołdry obciążeniowej, jeśli jest uszkodzona.

Podobnie jak w przypadku nowego materaca, dostosowanie się ciała do kołdry obciążeniowej może trochę potrwać. Zalecamy zacząć od używania kołdry przez krótki czas każdej nocy i stopniowe wydłużanie czasu, w miarę jak organizm się do niej przyzwyczaja.

## Przewodnik



| Waga kołdry        | Masy ciała                     |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Sposób użytkowania

Kołdrę obciążeniową można stosować zamiast zwykłej kołdry. Upewnij się, że nie zakrywasz głowy kołdrą. Kołdra powoduje głęboki nacisk, który zapewnia dokładne dopasowanie i wrażenie otulenia. Kołdrę obciążeniową można stosować dla odprężenia, do wyciszenia się i ułatwienia zasypiania, a potem zdjąć ją na noc. Można też używać jej przez cały czas snu. Efekt głębokiego nacisku może pomóc poprawić komfort snu w porównaniu ze zwykłą kołdrą. Aby przedłużyć żywotność kołdry, zaleca się używanie jej z poszwą.

## Pielęgnacja

Kołdrę obciążeniową można prać ręcznie, nie w pralce. Roztacza rozwijają się w wilgotnym, ciepłym i ciemnym otoczeniu. Dlatego budząc się rano, dobrze wywietrz kołdrę, aby resztki wilgoci mogły odparować zanim ponownie położysz ją na łóżku. Zalecamy również regularne wywieszanie kołdry obciążeniowej na zewnątrz, aby kołda między praniem była dobre wywietrzona, sucha, świeża i wolna od kurzu.

# Eesti

## Oluline!

Teki raskuse ja suuruse tõttu soovitame raskustekki lastele alates 12 eluaastast.

Kui sul on mõni järgmistest terviseprobleemidest, konsulteeri enne teki kasutamist oma arstiga:

- Hingamisraskused, näiteks uneapnoe
- Südameprobleemid
- Epilepsia
- Suurenenud lihaspinge ehk äge hüpertoonia
- Nahaprobleemid, sealhulgas mõned allergiad
- Vereringehäired

Kui sa oled rase, pea enne teki kasutamist nõu oma ämmaemanda või arstiga.

## Oluline!

Kui lapsed tekki kasutavad, on oluline, et nad suudavad raskusteki ise pealt ära lükata.

Lapse pea ja kael ei tohi kunagi olla kaetud.

## Hea teada

Parimaks tulemuseks vali omale raskustekk, mille raskus moodustab sinu kehakaalust 10–15%.

Soovitame alates 12. eluaastast.

Ära kasuta raskustekki, kui see on kahjustada saanud.

Sarnaselt uue madratsiga võib kuluda aega, et su keha raskustekiga harjuks. Soovitame sul kõigepealt tekki kasutada igal ööl lühikest aega ning kui su keha on juba rohkem kohanenud, võid tekiga üha kauem pikutada või magada.

## Juhis



| Teki raskus        | Kehakaal                       |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Kasutusjuhised

Raskustekki võib kasutada tavalise teki asemel. Veendu, et sa ei kata raskustekiga pead. Raskustekk tekitab tugevat, ent meeldivat survet, seega saad end teki sees mõnusalt kerra kerida ning tunda, nagu oleksid kookonis. Sa saad raskustekki kasutada lõõgastumiseks, aja maha võtmiseks ja kergemini magama jäämiseks ning seejärel saad selle öösel ära võtta. Samuti võid sellega magada öö läbi. Võrreldes tavalise tekiga võib raskusteki surve magamise mugavamaks teha. Teki eluea pikendamiseks soovitame selle tootega kasutada tekikotti.

## Hooldusjuhised

Sa võid pesta tekki käsitsi, mitte pesumasinas. Tolmulestadele meeldib niiske, soe ja pime keskkond. Seetõttu peaksid hommikul ärgates oma tekki korralikult tuulutama, tagades, et allesjääv niiskus aurustub enne, kui sa oma teki voodile tagasi asetad. Samuti soovitame raskustekki regulaarselt õues tuulutada, et see saaks piisavalt õhust. Nii püsib su tekk pesukordade vahel kuiv, värske ja tolmuvaba.

# Latviešu

## Svarīgi!

Smaguma segas svara un izmēra dēļ to ieteicams lietot bērniem, kas sasnieguši vismaz 12 gadu vecumu.

Jebkuras šeit uzskaitītās saslimšanas gadījumā pirms lietošanas konsultējies ar savu ģimenes ārstu:

- elpceļu darbības traucējumi, piemēram, miega apnoja;
- sirdsdarbības traucējumi;
- epilepsija;
- hipertoniya smagā formā;
- ādas slimības, to skaitā dažādas alerģijas;
- asinsrites traucējumi.

Grūtniecības gadījumā pirms lietošanas līdžam konsultējies ar savu ginekologu vai ārstējošo ārstu.

## Svarīgi!

Ja šo segu lieto bērns, svarīgi, lai bērns var pats saviem spēkiem to noņemt.

Bērna galva un kakls nedrīkst būt apsegti.

## Noderīga informācija

Labākam efektam izvēlies smaguma segu, kas atbilst 10–15 % no tava ķermeņa svara.

Ieteicama bērniem, kas sasnieguši vismaz 12 gadu vecumu.

Bojātu smaguma segu nedrīkst lietot.

Līdzīgi kā ar jaunu matraci – var būt nepieciešams zināms laiks, līdz ķermenim pieradīs pie smaguma segas. Segu ieteicams sākt lietot neilgu laiku katru nakti, un pamazām arvien ilgāk, ļaujot ķermenim pie tās pierast.

## Celvedis



| Smaguma sega       | Ķermeņa svars                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Lietošanas instrukcija

Smaguma segu var izmantot standarta segas vietā.

Ar segu nedrīkst apsegt galvu. Segs rada lielāku spiedienu, kas rada cieša, mīļa apskāvienu sajūtu.

Smaguma segu var izmantot, lai atpūstos, atslābinātos un ātrāk aizmigtu. Pēc tam naktī to var noņemt. To var izmantot arī visu gulēšanas laiku. Spiediena sajūta var uzlabot miega kvalitāti labāk nekā standarta sega. Tā var palīdzēt arī bezmiega gadījumā. Lai sega kalpotu ilgāk, ieteicams lietot segas pārvalku.

## Kopšana

Smaguma segu drīkst mazgāt ar rokām, nevis veļas mazgājamā mašīnā.

Mitrā, siltā un tumšā vidē var savairoties putekļu ērcītes. Tāpēc, no rīta pamosties, kārtīgi izpurini segu, lai, pirms segas uzlikšanas uz gultas, izpurinātu mitrumu. Smaguma segu ieteicams regulāri izkarināt ārā, lai to kārtīgi izvēdinātu un izžāvētu un lai starp mazgāšanas reizēm tā būtu tīra, un lai tajā nekrātos putekļi.

# Lietuvių

## Svarbu!

Pasukintos antklodės rekomenduojamos 12 metų ir vyresniems vaikams, nes nėra įprasto svorio ir dydžio. Jei turite kurią nors iš toliau išvardytų sveikatos problemų, prieš naudodami pasukintą antklodę pasitarkite su gydytoju:

- kvėpavimo sutrikimai, tokie kaip miego apnėja;
- širdies ligos;
- epilepsija;
- ūmi hipertenzija;
- odos problemos, įskaitant alergijas;
- apytakos problemos;

nėščiosioms rekomenduojama pasitarti su nėštumą prižiūrinčiu gydytoju.

## Svarbu!

Pasunkinta antklodė tinka tik tiems vaikams, kurie geba ją savarankiškai nusikloti.

Vaikas turi turėti galimybę laisvai judinti galvą, kaklas irgi turi būti laisvas.

## Naudinga žinoti

Rinkitės pasunkintą antklodę, kurios svoris sudaro 10-15 % jūsų kūno svorio, nes tada jos poveikis yra optimalus.

Rekomenduojama 12 metų ir vyresniems vaikams. Nenaudokite pasunkintos antklodės, jei suplyšusi.

Gali būti, kad jūsų kūnui reikės laiko priprasti prie pasunkintos antklodės, visai kaip prie naujo čiužinio. Rekomenduojame iš pradžių ją apsikloti tik trumpam, o tada, kai kūnas apsipras, po truputį ilginti apsiklojimo trukmę.

## Informacija



| Antklodės svoris   | Kūno svoris                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Naudojimas

Pasukintą antklodę galite naudoti kaip įprastą antklodę. Svarbu, kad neužsiklotumėte galvos. Pasukinta antklodė šiek tiek slėgia, gerai priglunda ir leidžia pasijusti lyg kokone. Ja galite užsikloti, kad geriau atsipalaiduotumėte ir lengviau užmigtumėte, o vėliau naktį ją galite pakeisti kita antklode. Žinoma, su pasunkinta antklode galite miegoti ir visą naktį iki pat ryto. Palyginti su įprasta antklode, miegoti užsiklojus pasunkinta antklode gali būti komfortiškiau būtent dėl jos sukuriama slėgio. Kad antklodė tarnautų ilgiau, patariame ją naudoti įvilkta į užvalkalą.

## Priežiūra

Skalbkite rankomis, ne skalbyklėje.

Dulkių erkutės mėgsta drėgną, šiltą ir tamsią aplinką, todėl būtų labai gerai, jei kiekvieną rytą po miego iššvėdintumėte antklodę prieš suklodami ar paklodami lovą. Taip pat rekomenduojame reguliariai pakabinti antklodę gryname ore, kad tinkamai iššvėdintų ir būtų gaivi tarp skalbimų.

# Portugues

## Importante!

A manta pesada é recomendada para crianças a partir dos 12 anos, devido ao peso e tamanho da manta.

Se tiver algum dos seguintes problemas de saúde, aconselhe-se com o seu médico antes da utilização:

- Problemas respiratórios, tais como apneia do sono
- Problemas cardíacos
- Epilepsia
- Hipertonia grave
- Problemas cutâneos, incluindo certas alergias
- Problemas circulatórios

Em caso de gravidez, consulte a sua parteira ou médico antes de utilizar.

## Importante!

Se for usada por crianças, é importante que elas próprias consigam remover a manta.

A cabeça e o pescoço da criança têm de estar sempre livres.

## Convém saber

Para obter o máximo efeito, escolha uma manta com um peso que corresponda a 10-15% do seu peso corporal.

Recomendado para crianças a partir dos 12 anos de idade.

Não utilize a manta pesada se estiver danificada.

Tal como acontece com um colchão novo, pode demorar algum tempo até o seu corpo se adaptar.

Recomendamos que comece por usar a manta durante um curto período todas as noites e vá aumentando à medida que seu corpo se habitua.

## Como utilizar

Pode ser utilizada uma manta pesada em vez de um edredão normal. Certifique-se de que não cobre a cabeça com a manta. A manta exerce pressão, o que proporciona uma sensação de conforto e aconchego. A manta pesada pode ser usada para descontraír, acalmar e adormecer mais facilmente. Durante a noite, pode ser removida. Também pode optar por usar a manta durante toda a noite enquanto dorme. O efeito de pressão pode ajudar a melhorar o conforto do sono em comparação com um edredão normal. Para prolongar a vida útil, é recomendada a utilização de uma capa de edredão com este produto.

## Manutenção

A manta pesada pode ser lavada à mão, mas não na máquina de lavar roupa.

Ambientes húmidos, quentes e escuros são propícios ao desenvolvimento de ácaros. Por isso, quando acordar de manhã, coloque o seu edredão a arejar para que a humidade remanescente possa evaporar antes de o voltar a colocar na cama. Também recomendamos que pendure regularmente a sua manta pesada no exterior para que fique bem arejada e se mantenha seca, fresca e sem pó durante as lavagens.

## Guia



| Peso da manta      | Peso do corpo                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

# România

## Important!

Pilota cu nivel ridicat de căldură este recomandată copiilor cu vârsta mai mare de 12 ani datorită greutateii și dimensiunii.

Dacă ai una din problemele medicale de mai jos, consultă medicul înainte de a folosi pilota:

- Probleme respiratorii, de ex. apnee în somn
- Probleme cardiace
- Epilepsie
- Hipertonie severă
- Probleme dermatologice, inclusiv anumite alergii
- Probleme circulatorii

Dacă ești însărcinată, consultă moașa sau medicul înainte de a utiliza pilota.

## Important!

Dacă produsul este folosit de copii, este important ca aceștia să îl poată da la o parte singuri.

Capul și gâtul copilului nu trebuie să fie acoperite niciodată.

## Bine de știut

Alege o pilotă cu nivel ridicat de căldură care are 10-15% din greutatea ta corporală pentru un efect optim.

Recomandat copiilor cu vârsta mai mare de 12 ani.

Nu folosi pilota cu nivel ridicat de căldură dacă este deteriorată.

La fel ca în cazul unei saltele noi, poate dura un timp până când corpul se adaptează la pilota cu nivel ridicat de căldură. IKEA recomandă să începi să folosești pilota o perioadă scurtă de timp în fiecare noapte și, treptat, să mărești timpul pe măsură ce corpul se obișnuiește cu pilota.

## Ghid



| Greutatea pilotei cu nivel ridicat de căldură | Greutatea corporală            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)                            | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)                            | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)                             | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Mod de utilizare

O pilotă cu nivel ridicat de căldură poate fi folosită în locul celei obișnuite. Ai grijă să nu îți acoperi capul cu pilota. Aceasta exercită o presiune profundă, se adaptează corpului și creează o senzație de confort. Poți folosi pilota pentru a te relaxa și a adormi mai ușor și apoi o poți înlocui în timpul nopții. Dar o poți folosi și pe tot parcursul nopții când dormi. Efectul de presiune profundă poate ajuta la îmbunătățirea confortului în timpul somnului, în comparație cu o pilotă obișnuită. Pentru a prelungi durata de viață a pilotei, se recomandă să folosești o husă cu acest produs.

## Îngrijire

Pilota cu nivel ridicat de căldură se poate manual, nu la mașina de spălat.

Acarienii se dezvoltă în medii umede, calde și întunecate. Prin urmare, atunci când te trezești dimineața, aerisește pilota bine astfel încât restul de umiditate să se evapore înainte de a pune pilota înapoi pe pat. IKEA recomandă, de asemenea, să agăți pilota la aer periodic, pentru a se aerisi bine, a se menține uscată și proaspătă, fără praf, între spălări.

# Slovensky

## Dôležité!

Deka so záťažou sa odporúča pre deti vo veku 12 rokov a staršie z dôvodu hmotnosti a veľkosti prikrývky.

Ak máte niektoré z nasledujúcich zdravotných problémov, poraďte sa pred použitím so svojím lekárom:

- Problémy s dýchaním, ako je spánkové apnea
- Srdcové problémy
- Epilepsia
- Ťažká hypertonia
- Kožné problémy vrátane určitých alergií
- Problémy s krvným obehom

V prípade tehotenstva sa pred použitím poraďte s pôrodnou asistentkou alebo lekárom.

## Dôležité!

Ak prikrývku používajú deti, je dôležité, aby si ju sami mohli zložiť.

Hlava a krk dieťaťa musia byť vždy nezakryté.

## Dobré vedieť

Vyberte si prikrývku, ktorá sa rovná 10 - 15% vašej telesnej hmotnosti, aby ste dosiahli optimálny efekt. Odporúča sa pre deti od 12 rokov.

Ak je prikrývka poškodená, nepoužívajte ju.

Rovnako ako v prípade nového matraca môže chvíľu trvať, kým sa vaše telo zataženej prikrývky prispôbi. Odporúčame vám začať prikrývku používať každú noc na krátky čas a postupne si zvykať.

## Návod



| Deka so záťažou    | Váha tela                      |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Ako používať

Namiesto bežného paplónu je možné použiť zataženú prikrývku. Dajte pozor, aby ste si prikrývkou nezakrývali hlavu. Prikrývka vytvára hlboký tlak, ktorý vám poskytuje príjemný pocit. Zataženú prikrývku môžete použiť na oddych, alebo počas zaspávania a potom ju počas noci zložiť. Môžete sa tiež rozhodnúť používať ju po celú dobu spánku. Efekt hlbokého tlaku pomáha zlepšovať kvalitu spánku v porovnaní s bežným paplónom. Na predĺženie životnosti sa odporúča, aby ste s týmto výrobkom používali obliečku na paplón.

## Starostlivosť

Prikrývku so záťažou môžete prať ručne.

Roztočom sa darí vo vlhkom, teplom a tmavom prostredí. Preto keď sa ráno zobudíte, prikrývku dobre vyvetrajte, aby sa zvyšná vlhkosť mohla odpariť skôr, ako ju znovu položíte na posteľ. Odporúčame tiež, aby ste prikrývku so záťažou pravidelne vešali vonku, aby bola dobre vetraná a aby bola medzi prániami suchá, svieža a bez prachu.

# Български

## Важно!

Тежкото одеяло се препоръчва за деца на и над 12-годишна възраст заради тежестта и размерите си.

Ако страдате от някое от следните заболявания, моля посъветвайте се с личния си лекар преди да го използвате:

- Проблеми с дишането като сънна апнея
- Сърдечни проблеми
- Епилепсия
- Тежка хипертония
- Проблеми с кожата включително някои видове алергии
- Проблеми с кръвообращението

В случай на бременност се посъветвайте с личния си лекар преди да използвате одеялото.

## Важно!

В случай, че одеялото се използва от дете се уверете, че то само може да се отбие. Главата и врата на детето трябва винаги да са свободни.

## Добре е да знаете

За оптимален ефект изберете тежко одеяло, което тежи приблизително 10-15% от общото ви тегло. Одеялото се препоръчва за деца на и над 12-годишна възраст.

Не го използвайте, ако е повредено.

Точно както с нов матрак тялото ви може да се нуждае от време, за да свикне с тежкото одеяло. Съветваме ви в началото да го използвате за кратки периоди всяка нощ и постепенно да удължавате времето, в което спите с него.

## Наръчник



| Тежестта на одеялото | Тежестта на тялото             |
|----------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)   | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)   | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)    | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Инструкции за употреба

Тежкото одеяло може да се използва вместо обикновена завивка. Не покривайте главата си с това одеяло. То създава дълбок натиск, който наподобява ефекта от прегръдка и създава усещане за спокойствие. Можете да използвате тежкото одеяло, за да се отпуснете и да заспите по-лесно. Можете да спите с него през цялата нощ или да го премахнете в просънницата си. Дълбокият натиск може да подобри съня. За да удължите живота на това одеяло ви препоръчваме да го комбинирате с калъф.

## Поддръжка

Можете да перете тежкото одеяло както на ръка, така и в пералня.

Акарите виреят на влажни, топли и тъмни места. Затова сутрин проветрявайте добре одеялото до пълното изпаряване на влагата, преди да го поставите обратно на леглото. Освен това препоръчваме често да простирате тежкото одеяло на открито, за да го поддържате, сухо, свежо и за да премахвате праха от него.

# Hrvatski

## Važno!

Teška deka preporučena je za djecu od 12 i više godina zbog težine i veličine deke.

Posavjetovati se s liječnikom u slučaju sljedećih zdravstvenih stanja:

- Problema s disanjem poput apneje
- Kardioloških problema
- Epilepsije
- Hipertonije
- Problema s kožom uključujući i određene alergije
- Krožnih problema

Prije upotrebe u slučaju trudnoće, posavjetovati se s babicom ili liječnikom.

## Važno!

Ako ga koriste djeca, važno je da mogu samostalno maknuti tešku deku.

Glava i vrat djeteta moraju biti slobodni sve vrijeme.

## Dobro za znati

Odabrati tešku deku koja teži 10 – 15 % težine tijela kako bi se dobio optimalni učinak.

Preporučeno za djecu od 12 godina i starije.

Ne koristiti tešku deku ako je oštećena.

Baš kao i na novi madrac, trebat će vremena dok se tijelo privikne na tešku deku. Isprva se preporučuje korištenje deke samo na kratko vrijeme tijekom noći s postupnim povećanjem vremena kako se tijelo navikava.

## Vodič



| Težina deke        | Težina tijela                  |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Kako koristiti

Teška deka može se koristiti umjesto običnog popluna. Ne pokrivati glavu dekom. Deku stvara dubok pritisak koji pruža osjećaj ušuškanosti i sigurnosti. Deku se može koristiti za smirenje, opuštanje i lakše zaspavanje te se ukloniti tijekom noći. Također je moguće i cijelo vrijeme spavati s njom tijekom noći. Učinak dubokog pritiska može poboljšati udobnost spavanja u usporedbi s običnim poplunom. Kako bi se produžilo trajanje ovog proizvoda, preporučeno je koristiti navlaku za poplun.

## Njega

Teške deke peru se ručno, ne u perilici.

Grinje se razvija u vlažnim, toplim i tamnim okruženjima. Stoga, nakon buđenja ujutro poželjno je provjetriti poplun kako bi preostala vlaga isparila prije nego što se stavi natrag na krevet. Također se preporučuje da se teška deka redovito vješa na otvorenom kako bi se prozračila, bila suha, svježija i bez prašine između pranja.

# Ελληνικά

## Σημαντικό!

Η σταθμισμένη κουβέρτα συνιστάται για παιδιά 12 ετών και άνω, λόγω του βάρους και του μεγέθους της κουβέρτας.

Εάν έχετε κάποια από τα ακόλουθα θέματα υγείας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν από τη χρήση:

- Προβλήματα στην αναπνοή όπως η άπνοια ύπνου
- Καρδιακά προβλήματα
- Επιληψία
- Σοβαρή υπέρταση
- Δερματικά προβλήματα συμπεριλαμβανομένων ορισμένων αλλεργιών
- Προβλήματα κυκλοφορίας

Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, συμβουλευτείτε τη μαία ή το γιατρό σας πριν από τη χρήση.

## Σημαντικό!

Αν χρησιμοποιείται από παιδιά, είναι σημαντικό να μπορούν μόνο τους να αφαιρέσουν την κουβέρτα. Το κεφάλι και ο αυχέννας του παιδιού θα πρέπει να είναι ακάλυπτα όλη την ώρα.

## Χρήσιμες πληροφορίες

Επιλέξτε μια σταθμισμένη κουβέρτα που ισούται με το 10-15% του σωματικού σας βάρους για βέλτιστο αποτέλεσμα.

Συνιστάται για παιδιά 12 ετών και άνω.

Μην χρησιμοποιείτε τη σταθμισμένη κουβέρτα εάν έχει υποστεί ζημιά.

Όπως και με ένα νέο στρώμα, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να προσαρμοστεί το σώμα σας στη ζυγισμένη κουβέρτα. Σας συνιστούμε να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε την κουβέρτα για ένα μικρό χρονικό διάστημα κάθε βράδυ και να αυξάνετε σταδιακά καθώς το σώμα σας το συννηθίζει.

## Οδηγός



| Βάρος της κουβέρτας | Βάρος σώματος                  |
|---------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)  | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)  | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)   | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Τρόπος χρήσης

Μια σταθμισμένη κουβέρτα αντί για ένα κανονικό πάπλωμα. Βεβαιωθείτε ότι δεν καλύπτετε το κεφάλι σας με την κουβέρτα. Η κουβέρτα δημιουργεί μια βαθιά πίεση που δίνει μια άνετη εφαρμογή και αίσθηση κουκούλας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη σταθμισμένη κουβέρτα για να χαλαρώσετε, να ηρεμήσετε και να κοιμηθείτε ευκολότερα και στη συνέχεια να την αφαιρέσετε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να το χρησιμοποιείτε όλη την ώρα που κοιμάστε. Το φαινόμενο της βαθιάς πίεσης μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας σε σύγκριση με ένα κανονικό πάπλωμα και μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις αϋπνίας. Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής, συνιστάται να χρησιμοποιείτε απαλωματοθήκη με αυτό το προϊόν.

## Φροντίδα

Μπορείτε να πλύνετε τη σταθμισμένη κουβέρτα στο χέρι και όχι στο πλυντήριο.

Τα ακάρεα ευδοκίμούν σε υγρό, ζεστό και σκοτεινό περιβάλλον. Επομένως, όταν ξυπνάτε το πρωί, αερίστε το πάπλωμα σας καλά, ώστε η υγρασία να εξατμιστεί πριν το βάλετε ξανά στο κρεβάτι. Επίσης, σας συνιστούμε να κρεμάτε τακτικά τη σταθμισμένη κουβέρτα σας σε εξωτερικούς χώρους, για να έχετε καλό αερισμό, διατηρώντας τη στεγνή, φρέσκια και απαλλαγμένη από σκόνη μεταξύ πλυσίματος.

# Русский

## Важная информация!

Ввиду веса и размера утяжеленное одеяло рекомендуется использовать для детей от 12 лет и старше.

При наличии одного из ниже перечисленных заболеваний проконсультируйтесь с врачом перед использованием одеяла:

- Проблемы с дыханием, такие как апноэ
- Проблемы с сердцем
- Эпилепсия
- Тяжелая гипертония
- Дерматологические проблемы, включая определенные виды аллергии
- Проблемы с кровообращением

При беременности перед применением проконсультируйтесь с акушером или врачом.

## Внимание!

Если одеяло используется детьми, важно, чтобы они могли снять его самостоятельно.

Голова и шея ребенка должны быть все время свободны.

## Полезная информация

Для оптимального эффекта выберите утяжеленное одеяло, вес которого составляет 10-15 % веса вашего тела.

Рекомендуется для детей от 12 лет и старше.

Не используйте утяжеленное одеяло, если оно повреждено.

Как и в случае с новым матрасом, вам может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к утяжеленному одеялу. Мы рекомендуем начинать с кратковременного использования одеяла каждую ночь и постепенно увеличивать время использования по мере привыкания.

## Руководство



| Вес одеяла         | Вес тела                       |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Как использовать

Утяжеленное одеяло можно использовать вместо обычного. Не накрывайтесь одеялом с головой. Одеяло обеспечивает глубокое давление, плотное прилегание и создает ощущение кокона. Вы можете использовать утяжеленное одеяло, чтобы расслабиться и быстрее заснуть, а затем убрать его в течение ночи. Вы также можете использовать его все время, пока спите. Эффект глубокого давления может улучшить комфорт сна по сравнению с обычным одеялом. Чтобы продлить срок службы, рекомендуется использовать это изделие с пододеяльником.

## Уход

Одеяло можно стирать вручную, не в стиральной машине.

Пылевые клещи активно размножаются во влажной и теплой среде. Поэтому проветривайте одеяло по утрам, перед тем как убирать постель. Мы также рекомендуем регулярно вывешивать одеяло на свежем воздухе для проветривания, чтобы просушить его, предотвратить размножение пылевых клещей и сохранить его свежесть между стирками.

# Українська

## Важливо!

Через велику вагу й розмір важку ковдру не рекомендовано використовувати дітям до 12 років.

Якщо ви страждаєте на одне із зазначених нижче порушень, перед використанням проконсультуйтеся з лікарем:

- порушення дихання, зокрема апное під час сну;
- серцеві розлади;
- епілепсія;
- тяжка гіпертонія;
- проблеми шкіри, в тому числі певні види алергій;
- порушення кровообігу;

У разі вагітності перед використанням проконсультуйтеся з акушером-гінекологом.

## ВАЖЛИВО!

Якщо ковдру використовують діти, важливо, щоб вони могли самостійно її зняти.

Голова та шия дитини постійно повинні бути вільними.

## Корисно знати!

Для оптимального ефекту вага важкої ковдри складає 10-15% ваги тіла.

Рекомендовано для дітей віком від 12 років.

Не користуйтеся важкою ковдрою у разі її пошкодження.

Як і до нового матраца, вашому тілу знадобиться деякий час, щоб звикнути до важкої ковдри. Ми рекомендуємо спочатку використовувати ковдру щоночі впродовж невеликого часу, поступово подовжуючи тривалість, доки тіло до неї не звикне.

## Посібник



| Вага ковдри        | Вага тіла                      |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Як використовувати

Важку ковдру можна використовувати замість звичайної або пухової ковдри. В жодному разі не вкривайтеся ковдрою з головою. Ковдра створює рівномірне навантаження, завдяки чому міцно прилягає до тіла та викликає відчуття кокону. Важку ковдру можна використовувати для розслаблення, відпочинку та легшого засинання, а потім знімати вночі. Під нею можна також спати всю ніч. Ефект глибокого тиску може зробити сон комфортнішим порівняно зі звичайною ковдрою. Для подовження строку служби ковдри рекомендовано надягати на неї підковдру.

## Догляд

Прати важку ковдру можна лише вручну, вона не придатна для прання у пральній машині.

Пилові кліщі розмножуються у вологому, теплому й темному середовищі. Тож перед тим, як вранці застеляти ліжко, слід провітрювати ковдру, щоб з неї випарувалися залишки вологи. Ми також рекомендуємо регулярно провітрювати важку ковдру на свіжому повітрі, щоб між праннями вона залишалася сухою, свіжою та чистою.

# Srpski

## Važno!

Teško ćebe preporučuje se za decu uzrasta od i preko 12 godina, zbog težine i dimenzija čebeta.

Posavetovati se s lekarom u slučaju sledećih zdravstvenih stanja:

- Disajnih problema poput apneje tokom spavanja
- Kardioloških problema
- Epilepsije
- Hipertonije
- Problema s kožom uključujući i određene alergije
- Problema s cirkulacijom

U slučaju trudnoće, posavetovati se s babicom ili lekarom pre upotrebe.

## Važno!

Ako ga koriste deca, važno je da samostalno mogu ukloniti teško ćebe.

Dečja glava i vrat sve vreme moraju biti slobodni.

## Važne napomene

Izaberi teško ćebe koje teži 10-15% težine tvog tela kako bi se postigao optimalni učinak.

Preporučuje se za decu od 12 i više godina.

Ne koristi teško ćebe ako je oštećeno.

Baš kao i na novi dušek, potrebno je malo vremena dok se telo ne privikne na teško ćebe. Preporučujemo da u početku teško ćebe koristiš samo kratko tokom noći, a zatim taj period postepeno povećavaš, kako se tvoje telo bude navikavalo na ćebe.

## Uputstvo



| Težina čebeta      | Težina tela                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Upotreba

Teško ćebe može se koristiti umesto standardnog jorgana. Ne prekrivaj glavu čebetom. Čebe stvara dubok pritisak koji pruža osećaj ušuškanosti i sigurnosti. Koristi teško ćebe da se umiriš, opustiš i lakše zaspiš, a zatim ga možeš ukloniti tokom noći. Takođe možeš da ga koristiš sve vreme dok spavaš. Dubok pritisak može da poboljša udobnost tokom sna u poređenju sa standardnim jorganom. Kako bi ćebe trajalo što duže, preporučujemo da ga koristiš s jorganskom navlakom.

## Održavanje

Teško ćebe može se prati ručno, ne u veš-mašini. Grinje se razvijaju u vlažnim, toplim i tamnim okruženjima. Stoga, nakon buđenja ujutro poželjno je provetriti jorgan kako bi preostala vlaga isparila pre nego što se jorgan vrati na krevet. Takođe je preporučljivo redovno iznositi teško ćebe na svež vazduh kako bi se provetrilo i bilo suvo i bez prašine između pranja.

# Slovenščina

## Pomembno!

Obtežena odeja je zaradi svoje teže in velikosti priporočljiva za otroke, starejše od 12 let.

Če imaš katerega od naslednjih zdravstvenih stanj, se pred uporabo posvetuj z osebnim zdravnikom:

- težave z dihanjem, kot je spalna apneja,
- težave s srcem,
- epilepsija,
- huda oblika hipertoniije,
- težave s kožo, vključno z nekaterimi alergijami,
- težave s krvnim obtokom.

V primeru nosečnosti se pred uporabo posvetuj s porodničarko ali zdravnikom.

## Pomembno!

Če obteženo odejo uporabljajo otroci, je pomembno, da jo lahko odstranijo sami.

Otrokova glava in vrat morata biti ves čas odkrita.

## Dobro je vedeti

Za optimalen učinek izberi obteženo odejo, katere teža znaša 10–15 % tvoje telesne teže.

Priporočljivo za otroke od 12. leta starosti.

Obtežene odeje ne uporabljaj, če je poškodovana.

Tako kot pri novi vzmetnici lahko tudi pri obteženi odeji traja nekaj časa, da se telo navadi nanjo.

Priporočamo, da odejo ponoči najprej uporabljaš krajši čas in postopoma podaljšuješ čas uporabe, dokler se telo ne navadi nanjo.

## Navodila za uporabo

Namesto običajne prešite odeje lahko uporabiš obteženo odejo. Pri tem pazi, da si z odejo ne pokriješ glave. Odeja ustvarja globok pritisk, ki zagotavlja tesno prileganje in blagodejen občutek objema. Obteženo odejo lahko uporabiš za sprostitvev, umiritev in lažji spanec, nato pa jo ponoči odstraniš. Lahko pa pod njo prespiš celo noč. Učinek globokega pritiska lahko v primerjavi z običajno odejo pripomore k boljšemu udobju med spanjem. Za daljšo življenjsko dobo je priporočljivo, da s tem izdelkom uporabljaš prevleko za prešito odejo.

## Nega

Obtežena prešita odeja je primerna samo za ročno pranje.

Na vlažnih, toplih in temnih mestih se pogosto pojavijo pršice. Zato zjutraj dobro prezrači prešito odejo, da lahko preostala vlaga izhlapi, preden jo znova položiš na posteljo. Priporočamo tudi, da obteženo odejo redno obešaš v zunanjem prostoru, da jo tako dobro prezračiš ter jo ohraniš suho in svežo in preprečiš, da bi se med pranju na njej nabrale pršice.

## Vodnik



| Teža odeje         | Telesna teža                   |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Türkçe

### Önemli!

Ağırlıklı battaniye, battaniyenin ağırlığı ve boyutu nedeniyle 12 yaş ve üstü çocuklar için önerilir.

Aşağıdaki sağlık koşullarından herhangi birine sahipseniz, kullanmadan önce doktorunuza danışın:

- Uyku apnesi gibi solunum problemleri
- Kardiyak problemler
- Epilepsi
- Şiddetli hipertoni
- Bazı alerjiler dahil cilt sorunları
- Dolaşım sorunları

Hamilelik durumunda, kullanmadan önce doktorunuza danışın.

### Önemli!

Çocuklar tarafından kullanılıyorsa, ağırlıklı battaniyenin kendileri tarafından üzerinden kaldırılabilmeleri önemlidir.

Çocukların başı ve boynu her zaman serbest olmalıdır.

### Bilmekte fayda var

Optimum etki için vücut ağırlığınızın %10-15'ine denk gelen ağırlıklı bir battaniye seçin.

12 yaş ve üstü çocuklar için önerilir.

Hasar görmüşse ağırlıklı battaniyeyi kullanmayın.

Tıpkı yeni bir yatakta olduğu gibi vücudunuzun ağırlıklı battaniyeye alışması biraz zaman alabilir. Battaniyeyi her gece kısa bir süre kullanmaya başlamanızı ve vücudunuz alıştıkça kademeli olarak artırmanızı öneririz.

### Rehber



| Battaniyenin ağırlığı | Vücut ağırlığı                 |
|-----------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)    | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)    | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)     | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

### Kullanımı

Ağırlıklı battaniye, normal bir yorgan yerine kullanılabilir. Başınızı battaniye ile örtmediğinizden emin olun. Battaniye, sıkı bir uyum ve koza gibi bir his veren derin bir baskı oluşturur. Ağırlıklı battaniyeyi rahatlamak, gevşemek ve daha kolay uykuya dalmak için ve ardından gece çıkararak kullanabilirsiniz. Ayrıca tüm uyku süreniz boyunca kullanmayı da seçebilirsiniz. Derin basınç etkisi, normal bir yorganla karşılaştırıldığında uyku kalitenizi artırabilir ve uykusuzluk durumlarında yardımcı olabilir. Ömrünü uzatmak için bu ürün ile birlikte nevsim kullanmanız önerilir.

### Bakım

Ağırlıklı battaniyeyi çamaşır makinesinde yıkamamalısınız, elde yıkama yapabilirsiniz.

Akarlar nemli, sıcak ve karanlık ortamlarda gelişir. Bu nedenle sabah uyandığınızda yorganınızı iyice havalandırın. Böylece kalan nem, tekrar yatağa yerleştirilmeden önce buharlaşabilir. Ayrıca, yıkamalar arasında kuru, temiz ve tozsuz kalmasını, iyi bir havalandırma sağlaması için ağırlıklı battaniyenizi düzenli olarak dışarıya asmanızı tavsiye ederiz.

# 中文

## 重要须知！

由于重力毯的重量和尺寸，建议12岁或以上儿童使用。  
如果你有以下任何一种健康状况，请在使用前咨询医生：

- 呼吸问题（例如睡眠呼吸暂停）
- 心脏问题
- 癫痫
- 严重的张力亢进
- 皮肤问题（包括特定过敏症）
- 循环系统问题

孕妇在使用前请先咨询助产士或医生。

## 重要提示！

儿童使用时，请务必确保儿童可以自己翻动这条毯子。  
请务必确保儿童的头部和颈部露在毯子外，可以自由移动。

## 注意事项

请选择重量等于你体重10-15%的重力毯以获得最佳效果。  
建议12岁以上儿童使用。

重力毯出现破损时，请停止使用。

和使用新床垫一样，身体可能需要使用一段时间后才能完全适应重力毯。建议先每晚短时间使用毯子，然后随着身体的适应逐渐增加使用时间。

## 指南



| 毯子重量               | 体重                             |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## 使用说明

重力毯可取代普通凉被使用。使用时请确保避免用毯子遮住头部。这款毯子能产生深层的压力，给人以贴服和被拥抱的感觉。你可以在睡前使用重力毯，放松、舒缓身心，更易入睡，入睡后再移走重力毯。也可以选择在睡眠期间一直使用重力毯。与普通被子相比，重力毯的深层压力有助于提升睡眠质量。建议搭配被套使用本产品，以便延长产品使用寿命。

## 护理

重力毯仅能手洗，不能机洗。

潮湿、温暖和黑暗的环境容易滋生螨虫。因此，早上醒会后，晾晒一下被子，让残留的水分蒸发掉，然后再放回床上。建议定期在户外通风晾晒重力毯，有助于在下次清洗前保持干爽清新、洁净无尘。

繁中

重要！

因重力毯的大小和重量，建議12歲或以上兒童使用。  
若你有下列的健康狀況，使用前請先向醫生查詢：

- 呼吸問題，例如睡眠窒息症
- 心血管問題
- 癲癇
- 嚴重低張症
- 皮膚問題包括某些過敏
- 血液循環問題

如有懷孕，使用前請先向助產士或醫生查詢。

重要！

若兒童使用重力毯，他們必須能夠自行移開毯子。  
兒童的頭部和頸部必須時刻外露於空氣中。

使用須知

挑選一張重量相當於你體重10-15%的重力毯以發揮最佳功效。

建議12歲或以上兒童使用。

若重力毯有破損請勿使用。

就如使用新床墊一樣，你的身體需要一段時間適應重力毯。開始使用時，我們建議每晚先使用一段短時間，當身體適應後，再逐漸加長使用時間。

指引



| 毯子重量               | 體重                             |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

如何使用

加重蓋毯可代替正常棉被使用。確保加重蓋毯沒有蓋過頭部。蓋毯營造的重力給你溫暖、安全的感覺。你可以利用蓋毯放鬆身體，更快入睡，之後便可拿走蓋毯，或者選擇蓋著一整晚。相比正常棉被，重力可改善睡眠質素，有助舒緩失眠問題。建議使用被套，可延長使用壽命

保養

只可手洗重力毯，不可用洗衣機洗滌。

蟎歡潮濕，溫暖及黑暗的環境。因此，早上起床後，需晾曬棉被，排除濕氣，再將棉被放回床上。建議定時把重力毯放到戶外晾曬，保持通風、乾爽、潔淨，也避免清洗後沾上塵埃。

한국어

중요한 정보

담요의 무게와 크기로 인해 12세 이상부터 사용을 권장합니다 .  
다음과 같은 건강 상태가 있는 경우, 사용하기 전에 의사와 미리 상의하시기 바랍니다:

- 수면 무호흡증과 같은 호흡 질환
- 심장 질환
- 간질
- 중증 고혈압
- 특정 알레르기를 포함한 피부 질환
- 혈액순환 질환

임산부의 경우, 사용하기 전에 의사와 미리 상의하시기 바랍니다.

중요!

어린이가 사용하는 경우 무거운 담요를 스스로 들 수 있어야 합니다.

아이의 머리와 목은 항상 자유로워야 합니다.

유용한 정보

최상의 효과를 위해, 체중의 10-15%에 해당하는 중력 담요를 선택해주세요.

12세 이상의 어린이부터 사용하는 것을 권장합니다.

손상된 담요는 사용하지 마세요.

새 매트리스와 마찬가지로, 몸이 중력 담요에 적응하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 매일 밤 짧은 시간 동안 담요를 사용하는 것으로 시작하고, 몸이 익숙해지면 점점 사용 시간을 늘리는 것이 좋습니다.

지침



| 담요 무게              | 체중                             |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

사용 방법

중력 담요는 일반 이불 대신 사용할 수 있습니다. 머리 위로 담요를 덮지 않도록 주의해주세요. 중력 담요는 적당한 압박으로 온몸을 포근하게 감싸 안아 긴장을 풀고, 더 쉽게 잠들 수 있도록 도와줍니다. 자면서 담요를 빼거나, 잠자는 내내 사용할 수 있습니다. 압력 효과는 일반 이불에 비해 수면의 질을 향상시키며 불면증의 경우에 도움이 될 수 있습니다. 제품 수명을 연장하기 위해 이불 커버와 함께 사용하는 것을 권장합니다.

관리 방법

담요는 손세탁해주세요.

진드기는 습하고 따뜻하며 어두운 환경을 좋아합니다.

따라서 아침에 일어나면 이불을 걸어 통풍시켜준 뒤, 침대에 깔아주세요. 담요는 정기적으로 야외에 걸어두어 통풍과 먼지 제거를 해주는 것을 권장합니다.

日本語

重要！

このウェイトブランケットはサイズが大きく、重みがあるため、対象年齢は12歳以上です。

次の症状がある方は、ご使用前に医師にご相談ください：

- 睡眠時無呼吸症候群などの呼吸障害
- 心臓障害
- てんかん
- 重度筋緊張亢進
- アレルギーなどの皮膚トラブル
- 循環障害

妊娠中の方は、ご使用前に医師にご相談ください。

重要！

お子さまに使用させる場合は、このウェイトブランケットをお子さま自身で押しのけられることが重要です。

必ず、お子さまの頭と首はつねにブランケットから出ているようにしてください。

お役立ち情報

体重の10-15%のブランケットをお選びいただくと、もっとも効果があります。

対象年齢：12歳以上。

ブランケットに損傷がある場合は、使用しないでください。

新しいマットレスと同様に、身体がブランケットになじむのにしばらく時間がかかる場合があります。毎晩、短い時間の使用から始めて、身体がなれてきたら徐々に時間を増やすことをおすすめします。

ガイド



| ブランケットの重さ          | 体重                             |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

使い方

ウェイトブランケットは、標準的な掛け布団の代わりに使えます。ブランケットで頭を覆わないようにしてください。強い圧力があるため、体にぴったりとフィットし、包まれるような感覚を楽しめます。リラックスして、入眠しやすい状態になったら、取り除いて寝ることもできます。睡眠中ずっと使用することもできます。強い圧力の効果で、標準的な掛け布団よりも快適な寝心地を実現できます。長くお使いいただくために、掛け布団カバーを使うことをおすすめします。

お手入れ方法

このブランケットを洗う場合は、手洗いしてください。洗濯機で洗わないでください。

ダニは温かくて湿った暗い場所を好みます。そのため、朝起きたら掛け布団に風をよく通し、湿気をしっかり取り除いてください。また、洗濯と洗濯の間に、このブランケットを定期的に屋外に干すこともおすすめします。風を通して乾燥させることで、さらっと爽やかになり、ホコリも払えます。

# Bahasa Indonesia

## Penting

Selimut pemberat disarankan untuk anak-anak berusia 12 tahun ke atas, karena berat dan ukuran selimut.

Jika Anda memiliki salah satu dari kondisi kesehatan berikut, mintalah saran dengan dokter Anda sebelum menggunakan:

- Masalah pernapasan seperti apnea tidur
- Masalah jantung
- Epilepsi
- Hipertonia parah
- Masalah kulit termasuk alergi tertentu
- Masalah peredaran darah

Jika terjadi kehamilan, konsultasikan dengan bidan atau dokter sebelum menggunakan.

## Penting!

Jika digunakan oleh anak-anak, penting bagi mereka untuk bisa melepaskan sendiri selimut pemberat tersebut.

Kepala dan leher anak harus bebas setiap saat.

## Informasi tambahan

Pilih selimut yang beratnya setara dengan 10-15% dari berat badan Anda untuk efek yang optimal.

Direkomendasikan untuk anak-anak berusia 12 tahun ke atas.

Jangan gunakan selimut pemberat jika sudah rusak. Seperti halnya kasur baru, tubuh Anda mungkin memerlukan waktu beberapa saat untuk beradaptasi dengan selimut pemberat. Kami menganjurkan agar Anda mulai menggunakan selimut untuk waktu yang singkat setiap malam, dan secara bertahap meningkat seiring dengan terbiasanya tubuh Anda.

## Panduan



| Berat selimut      | Berat tubuh                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Cara menggunakan

Selimut pemberat dapat digunakan sebagai pengganti selimut biasa. Pastikan Anda tidak menutupi kepala dengan selimut. Selimut menciptakan tekanan dalam yang memberikan rasa pas dan nyaman. Anda dapat menggunakan selimut berbobot untuk rileks, bersantai, dan tertidur dengan lebih mudah, lalu melepasnya di malam hari. Anda juga dapat memilih untuk menggunakannya sepanjang waktu Anda tidur. Efek tekanan dalam dapat membantu meningkatkan kenyamanan tidur, dibandingkan dengan selimut biasa. Untuk memperpanjang umur, disarankan agar Anda menggunakan sarung duvet dengan produk ini.

## Perawatan

Selimut berpemberat dapat dicuci dengan tangan, dan jangan cuci dengan mesin cuci.

Tunggu tumbuh subur di lingkungan yang lembap, hangat, dan gelap. Oleh karena itu, saat Anda bangun di pagi hari, angin-anginkan selimut Anda dengan baik agar kelembapan yang tersisa bisa menguap sebelum meletakkannya kembali di tempat tidur. Kami juga merekomendasikan agar Anda menggantung selimut pemberat di luar ruangan secara teratur, untuk memberikan udara yang baik, menjaganya tetap kering, segar dan bebas dari debu di antara pencucian.

# Bahasa Malaysia

## Penting!

Selimut berat disyorkan untuk kanak-kanak berumur 12 tahun ke atas, kerana berat dan saiz selimut.

Sekiranya anda mempunyai keadaan kesihatan berikut, sila dapatkan nasihat doktor sebelum menggunakannya:

- Masalah pernafasan seperti apnea tidur
- Masalah jantung
- Epilepsi
- Hipertonia yang teruk
- Masalah kulit termasuk alahan tertentu
- Masalah peredaran darah

Sekiranya hamil, dapatkan nasihat bidan atau doktor anda sebelum menggunakannya.

## Penting!

Jika digunakan oleh kanak-kanak, adalah penting agar mereka boleh mengorak selimut berat mereka sendiri.

Kepala dan leher kanak-kanak hendaklah sentiasa terdedah pada setiap masa.

## Maklumat memanfaatkan

Pilih selimut berat yang sama dengan 10-15% daripada berat badan anda untuk memperoleh kesan yang optimum.

Disyorkan untuk kanak-kanak 12 tahun ke atas.

Jangan gunakan selimut berat jika ia rosak.

Sama seperti dengan tilam baharu, ia mungkin memerlukan beberapa saat untuk menyesuaikan tubuh anda dengan selimut berat. Kami mengesyorkan agar anda mula dengan menggunakan selimut untuk jangka waktu yang pendek pada setiap malam, dan secara beransur-ansur bertambah apabila badan anda terbiasa dengannya.

## Panduan



| Berat selimut      | Berat badan                    |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Cara penggunaan

Selimut berat boleh digunakan menggantikan duvet biasa. Pastikan yang anda tidak menutup kepala anda dengan selimut. Selimut menghasilkan tekanan yang kuat yang mewujudkan rasa betul-betul padan dan dibendung. Anda boleh menggunakan selimut berat untuk relaks, berehat dan mudah tidur dan kemudian mengalihnya pada malam hari. Anda boleh juga memilih untuk menggunakan sepanjang masa tidur anda. Kesan tekanan kuat boleh meningkatkan kualiti tidur anda berbanding duvet biasa, dan boleh membantu dalam kes-kes insomnia. Untuk memanjangkan jangka hayatnya, anda disyorkan menggunakan sarung duvet dengan produk ini.

## Penjagaan

Anda boleh mencuci selimut berat anda menggunakan tangan, bukan di dalam mesin basuh.

Hama membiak di dalam persekitaran yang lembap, hangat dan gelap. Oleh itu, apabila anda bangun pada waktu pagi, anginkann selimut anda dengan baik sehingga kelembapan yang tersisa dapat menyejat sebelum ia diletakkan kembali di atas katil. Kami juga mengesyorkan agar anda menggantungkan selimut berat anda di luar rumah dengan tetap, untuk pengudaraan yang baik, menjaganya agar tetap ia kekal kering, menarik dan bebas daripada debu di antara cucian.

## عربي

### مهم!

يوصى باستخدام اللحاف المبطن للأطفال بعمر 12 سنة فما فوق، وذلك بسبب وزن وحجم اللحاف.

إذا كنت تعاني من أي من الحالات التالية فننصحك باستشارة الطبيب المختص قبل الاستعمال.

- مشاكل في التنفس مثل انقطاع النفس النومي
- مشاكل بالقلب
- الصرع
- فرط الحساسية
- مشاكل في البشرة يشمل بعض الحساسية
- مشاكل في الدورة الدموية

في حالة الحمل، استشيري الطبيب قبل الاستخدام.

### هام!

في حالة استخدامه للأطفال، فمن المهم أن يكونوا قادرين على إزالة اللحاف بأنفسهم.

يجب عدم تغطية رأس الطفل وعنقه في جميع الأوقات.

### من المفيد معرفته

اختراري لحاف مبطن يساوي 10-15% من وزن جسمك لتحصل على أفضل تأثير.

العمر الموصى به للأطفال من سن 12 سنة فما فوق.

لا تستخدم اللحاف في حالة وجود تلف ظاهر به.

وكما هو الحال مع أي مرتبة جديدة، قد يحتاج جسمك لبعض الوقت حتى يتعود على اللحاف المبطن. ننصحك بالبدء باستخدام اللحاف لفترة قصيرة كل ليلة، ثم زيادة المدة تدريجياً كلما اعتاد جسمك عليه.

## دليل



| وزن الجسم                      | وزن اللحاف المبطن  |
|--------------------------------|--------------------|
| 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   | 6 kg<br>(13.2 lbs) |
| 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  | 8 kg<br>(17.6 lbs) |
| 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) | 10 kg<br>(22 lbs)  |

## طريقة الاستخدام

يمكن استخدام اللحاف المبطن بدلاً من اللحاف العادي. تأكد من عدم تغطية رأسك باللحاف. الضغط العميق في اللحاف يمنحك إحساساً بالراحة والاسترخاء. يمكنك استخدام اللحاف للاسترخاء عليه، والنوم بسهولة أكثر ثم إزالته في الليل. بل يمكنك أيضاً استخدامه طوال فترة النوم. تأثير الضغط العميق قد يؤدي إلى تحسين جودة نومك مقارنة باللحاف العادي. لإطالة عمره الافتراضي، فمن الأفضل استخدام غطاء لحاف مع هذا المنتج.

## العناية

يمكنك غسل اللحاف يدوياً وليس على آلة الغسيل.

تتكاثر العثة في البيئة الرطبة الحارة والمظلمة. لذلك، عندما تستيقظ في الصباح، قومي بتهوية اللحاف جيداً لكي تتبخر منه الرطوبة المتبقية قبل أن تعيده إلى السرير. نوصيك أيضاً بتعليق اللحاف في الهواء الطلق بانتظام، ليحصل على تهوية جيدة، ويبقى جافاً ونضراً وخالياً من الغبار خلال غسله.

ไทย

ข้อสำคัญ!

ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักแนะนำให้ใช้สำหรับเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป เท่านั้น  
เนื่องด้วยน้ำหนักและขนาดของผ้าห่ม

หากคุณมีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพต่อไปนี้ กรุณาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้งาน:

- โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- โรคหัวใจ
- โรคลมชัก
- ภาวะกล้ามเนื้อตึงตัวในระดับรุนแรง
- โรคผิวหนัง รวมถึงโรคภูมิแพ้
- โรคระบบไหลเวียนเลือด

สตรีมีครรภ์ กรุณาปรึกษาเจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้งาน

ข้อมูลสำคัญ!

หากผู้ใช้ผ้าห่มเป็นเด็ก ต้องแน่ใจว่า เด็กสามารถยกผ้าห่มถ่วงน้ำหนักออกได้ด้วยตนเอง  
ศีรษะและลำคอของเด็กต้องเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระตลอดเวลา ไม่ถูกผ้าห่มปิด ลุม หรือกดทับ

ข้อควรรู้

เลือกผ้าห่มถ่วงน้ำหนักที่หนักประมาณ 10-15% ของน้ำหนักตัว เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป

ห้ามใช้งานผ้าห่มถ่วงน้ำหนักที่ชำรุดเสียหาย

ผ้าห่มผืนใหม่ก็เหมือนกับที่นอนหลังใหม่ที่ต้องใช้เวลาสักพักกว่าร่างกายจะปรับตัวเข้ากับได้ แนะนำให้เริ่มจากการใช้งานเป็นเวลาสั้นๆ ในแต่ละคืน แล้วค่อยๆ ขยายระยะเวลาการใช้งานให้นานขึ้นเมื่อร่างกายเริ่มชินกับผ้าห่ม

คำแนะนำ



| น้ำหนักผ้าห่ม      | น้ำหนักตัว                     |
|--------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs) | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs) | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)  | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

วิธีใช้งาน

ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักสามารถใช้แทนผ้าห่มปกติได้ แต่อย่าเลื่อนผ้าห่มขึ้นปิดหรือคลุมศีรษะ ผ้าห่มจะสร้างแรงกดลึกที่แน่นพอดีกับศีรษะและทำให้ร่างกายรู้สึกเหมือนได้รับการโอบอุ้ม คุณสามารถใช้ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักเพื่อผ่อนคลายในช่วงต้นของการนอนเพื่อช่วยให้หลับง่ายขึ้น และนำผ้าห่มออกในระหว่างคืน หรือจะใช้ผ้าห่มถ่วงน้ำหนักตลอดการพักผ่อนก็ได้ ผลจากแรงกดลึกอาจช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนได้เมื่อเทียบกับผ้าห่มหรือผ้าคลุมปกติ เพื่อยืดอายุการใช้งาน ผ้าห่มถ่วงน้ำหนัก แนะนำให้สวมปลอกผ้าคลุมทับอีกชั้นหนึ่ง

การดูแลรักษา

ทำความสะอาดผ้าห่มถ่วงน้ำหนักด้วยการซักมือเท่านั้น ไม่สามารถซักด้วยเครื่องซักผ้าได้

โรยฝุ่นอยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมที่ชื้น อุ่น และมีด ดังนั้น เมื่อตื่นนอนตอนเช้า ควรนำผ้าห่มออกมาผึ่งแดด เพื่อให้ความชื้นที่หลงเหลืออยู่บนเนื้อผ้าระเหยออกไป แล้วใส่ความชื้นจนหมดแล้ว จึงค่อยนำกลับไปที่เตียง .บช่วงระหว่างที่ยังไม่ได้นำไปซัก แนะนำให้แขวนผ้าห่มตากไว้ในร่มเป็นประจำ เพื่อให้อากาศถ่ายเท เนื้อผ้าแห้งสนิท สดชื่นเหมือนใหม่ และไร้ฝุ่น

# Tiếng Việt

## Quan trọng!

Mền trọng lực được khuyên dùng cho trẻ từ 12 tuổi trở lên vì trọng lượng và kích thước của mền.

Nếu bạn mắc phải bất kỳ vấn đề sức khỏe nào sau đây, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng:

- Các vấn đề về hô hấp như ngưng thở khi ngủ
- Vấn đề về tim
- Động kinh
- Tăng trương lực cơ nghiêm trọng
- Các vấn đề về da, bao gồm một số bệnh dị ứng
- Vấn đề về hệ tuần hoàn

Nếu bạn đang mang thai, hãy hỏi ý kiến nữ hộ sinh hoặc bác sĩ trước khi sử dụng.

## Quan trọng!

Nếu trẻ em sử dụng mền, điều quan trọng là chúng có thể tự cởi mền ra.

Đầu và cổ của trẻ phải luôn được để hở, không được mền che phủ.

## Thông tin hữu ích

Để có kết quả tốt nhất, hãy chọn một chiếc mền có trọng lượng bằng 10-15% trọng lượng cơ thể của bạn. Khuyên dùng cho trẻ từ 12 tuổi trở lên.

Không sử dụng nếu mền bị hư hỏng.

Cũng giống như khi bạn dùng một tấm nệm mới, có thể sẽ mất vài ngày để cơ thể bạn thích nghi với mền trọng lực. Chúng tôi khuyên bạn nên bắt đầu sử dụng mền trong một khoảng thời gian ngắn mỗi đêm và dần dần tăng thời lượng sử dụng khi cơ thể của bạn đã bắt đầu làm quen với việc này.

## Hướng dẫn



| Trọng lượng của mền | Trọng lượng của cơ thể         |
|---------------------|--------------------------------|
| 6 kg<br>(13.2 lbs)  | 40-60 kg<br>(88.2-132.3 lbs)   |
| 8 kg<br>(17.6 lbs)  | 53-80 kg<br>(116.9-176.4 lbs)  |
| 10 kg<br>(22 lbs)   | 67-100 kg<br>(147.7-220.5 lbs) |

## Cách sử dụng

Có thể sử dụng mền trọng lực để thay thế mền thông thường. Đảm bảo rằng bạn không dùng mền để che phủ đầu. Mền tạo ra hiệu ứng ép sâu để mang lại cho bạn cảm giác ấm áp, dễ chịu và vừa vặn. Bạn có thể sử dụng mền để thư giãn, nghỉ ngơi và chìm vào giấc ngủ dễ dàng hơn, sau đó đặt mền sang một bên trong suốt giấc ngủ. Bạn có thể sử dụng mền suốt cả đêm. Hiệu ứng ép sâu có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn so với khi sử dụng mền thông thường. Để kéo dài tuổi thọ của sản phẩm, chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng vỏ mền để bảo vệ mền tốt hơn.

## Chăm sóc

Bạn có thể giặt mền trọng lực bằng tay. Không giặt mền bằng máy.

Ve (mạt) có thể phát triển trong môi trường ẩm, ấm và tối. Vì thế, khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy phơi gió mền của bạn để độ ẩm có thể bốc hơi trước khi bạn đặt mền lại trên giường. Chúng tôi cũng khuyên bạn nên treo mền ở ngoài trời thường xuyên để mền được thoáng khí, khô thoáng, thơm mới và không xuất hiện ve (mạt) sau những lần giặt.