

93522

D **Kühlen:** Legen Sie das Gelpad für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank. Bitte achten Sie darauf, dass die Temperatur nicht niedriger als -20 ° ist, sonst könnte die Haut Erfrierungen erleiden (die normale Betriebstemperatur eines Gefrierschranks ist -18 °, aber bei 4-Sterne-Gefrierschränken kann man sie auf Wunsch bis -26 ° einstellen).

Wärmen: Legen Sie das Gelpad für 5 – 10 Minuten in höchstens 80 ° heißes Wasser (das Wasser darf nicht kochen).

In der Mikrowelle: Legen Sie das Gelpad für 2 – 4 Minuten bei höchstens 350 Watt (je nach Gerät) in die Mikrowelle.

ACHTUNG! zu hohe Temperaturen können Verbrennungen oder Erfrierungen verursachen.

ACHTUNG! die Nichtbeachtung dieser Vorgehensweisen können Verletzungen verursachen und das Gelpad beschädigen.

GB **Cooling:** Place the gel pad for at least 2 hours in the freezer.

Please pay attention that the temperature is not lower than -20 °C, otherwise the skin can get frostbite (the normal temperature of a freezer is -18 °C, but a 4-star freezer can be set at -26 °C when required).

Warning: Place the gel pad for 5-10 minutes at the most of 80 °C in hot water (the water should not boil).

In the microwave: Please place the gel pad at a maximum of 350W for 2-4 minutes (depending on device) in the microwave.

WARNING! please note that too high temperatures can cause burns or frostbite.

WARNING! the failure to comply with these instructions can cause injury to you and damage to the pad.

F **Refroidissement:** Placez le sac bleu du hamais dans un congélateur pendant au moins 2 heures. Attention à ne pas faire tomber la température du sac au-dessous de -20 °C, car des températures trop basses peuvent causer des blessures par gelure. (la température de maintien des congélateurs est de -18°C, mais peut en effet descendre jusqu'à -26°C, à la demande, dans le cas des congélateurs 4 étoiles).

Chauffage: Placez le sac bleu du hamais pendant 5 à 10 minutes, à 80 °C au maximum (l'eau ne doit pas bouillir).

Au micro-onde: Placez le sac bleu du hamais pendant 2 à 4 minutes, au maximum 350W (dépendant de l'appareil)

ATTENTION! car des températures élevées peuvent causer des blessures par brûlures.

ATTENTION! le non respect de ces procédures peut causer des blessures, et endommager la compresse.

NL **Koelen:** Plaats het gelpad gedurende ten minste 2 uur in de diepvriezer.

Houd er rekening mee dat de temperatuur niet lager dan -20 °C is. Anders kunnen bevroeringsverschijnselen van de huid optreden (de normale temperatuur van een vriezer is -18 °C, maar diepvriezers met 4 sterren kunnen tot -26 °C worden ingesteld).

Verwarmen: Plaats het gelpad gedurende de 5 – 10 minuten in het water van maximaal 80 °C (het water mag niet koken).

In de magnetron: Plaats het gelpad gedurende 2 – 4 minuten in de magnetron bij max. 350 Watt (afhankelijk van het apparaat).

OPGELET! Te hoge of te lage temperaturen kunnen brandwonden of bevroering veroorzaken.

OPGELET! De niet-naleving van deze procedures kan letsel en schade aan het gelpad veroorzaken.

SE **Kyla:** Lägg gelkudden minst 2 timmar i frysen. Se till att temperaturen inte är lägre än -20 °C. Huden kan annars få köldskador. (Normal användningstemperatur i frysar är -18 °C, men 4-stjärniga frysar kan ställas in på upp till -26 °C om så önskas.)

Värma: Lägg gelkudden 5 – 10 minuter i högst 80 °C varmt vatten (vattnet får inte koka).

I mikrovågsugn: Lägg gelkudden 2 – 4 minuter i mikrovågsgugnen på högst 350 Watt (beroende på ugn).

VARNING! För höga eller för låga temperaturer kan orsaka brännskador eller köldskador.

VARNING! Beaktas inte dessa anvisningar kan kroppsskador uppstå och gelkudden skadas.

NO **Kjøling:** Legg gelpaden i fryseskap i minst 2 timer. Pass på at temperaturen ikke er lavere enn -20°, ellers kan huden forfryse (normal driftstemperatur i et fryseskap er -18°, men ved 4-stjerners fryseskap kan den innstilles etter ønske inntil -26°).

Oppvarming: Legg gelpaden i varmt vann med høyden 80° (vannet må ikke koke) i 5 - 10 minutter.

I mikrobølgeovn: Legg gelpaden i mikrobølgeovn ved høyden 350 Watt (alt etter apparat) i 2 - 4 minutter.

OBS! For høye temperaturer kan forårsake forbrenninger eller forfrysninger.

OBS! Hvis disse fremgangsmåtene ikke følges, kan dette forårsake personskader og skade gelpaden.