Cyfrowy medyczny termometr Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Niemcy CE 0197 **PL**

OPIS CZĘŚCI

SPECYFIKACJE

Zakres pomiarowy:	32,00 °C do 43,99 °C (90,00 °F do 111,99 °F); poniżej 32,00 °C (90,00 °F) wskazanie Lo °C (°F) powyżej 43,99°C (111,99 °F) wskazanie HI °C (°F)
Przeznaczenie:	Cyfrowy termometr owulacyjny basal do kontroli cyklu. Ten cyfrowy medyczny termometr jest przeznaczony do określania podstawowej temperatury ciała w celu naturalnego planowania rodziny i nadaje się do użytku domowego. Dokonuje on pomiaru najmniejszych zmian temperatury podczas kobiecego cyklu, w celu określenia dni płodnych. Termometr nadaje się również do pomiaru temperatury ciała
Rozdzielczość:	0,01 °C (°F)
Dokładność pomiaru:	± 0,10 °C od 35,50 °C do 42,00 °C, w pozostałych przypadkach ± 0,20 °C, przy temperaturze otoczenia od 18 °C do 42 °C. ± 0,20 °F od 95,90 °F do 107,60 °F, w pozostałych przypadkach ± 0,30 °F, przy temperaturze otoczenia od 64,4 °F do 82,4 °F
Wyświetlacz:	Wyświetlacz ciekłokrystaliczny, 4-cyfrowy
Bateria (w zestawie):	Micro Alkaline 192 lub LR41 lub AG3; 1,5 V lub podobne
Zużycie energii:	0,15 mW podczas pomiaru
Żywotność baterii	ponad 2000 pomiarów
Stopień ochrony:	IP22 (wnikanie dużych ciał obcych, kroploszczelny)
Wymiary:	ok. 133,5 x 22 x 11,5 mm
Ciężar:	ok. 17 g z bateriami
Sygnał:	sygnał akustyczny przez ok. 4 s, jeżeli nie pojawi się istotny wzrost temperatury
Pamięć:	10 miejsc w pamięci
Warunki eksploatacji:	Temperatura: 10 °C do 45 °C (50 °F do 113 °F), wilgotność: 15 ~ 95 % RH, ciśnienie powietrza: 700 do 1013 hPa
	⚠ Możliwy jest tylko pomiar temperatur, przekraczających temperaturę otoczenia.
Warunki przechowywania:	Temperatura: -25 °C do 55 °C (-13 °F do 131 °F), wilgotność: 15 ~ 95 % RH, ciśnienie powietrza: 700 do 1013 hPa
Gwarancja jakości:	DIN EN ISO 80601-2-56 Medyczne urządzenia elektryczne – Część 2-56: Wymagania szczegółowe dotyczące podstawowego bezpieczeństwa i zasadniczego działania termometrów medycznych do pomiaru temperatury ciała (ISO 80601-2-56). Geratherm® jest certyfikowana zgodnie z dyrektywą 93/42/EWG i DIN EN ISO 13485 i podlega prawu umieszczenia oznakowania CE 0197 (Jednostka wyznaczona TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Kompatybilność elektromagnetyczna (EMC)	Niniejszy produkt medyczny jest urządzeniem o bardzo wysokim stopniu odporności na zakłócenia. Dlatego zrezygnowano z dołączenia tabel EMC.

CO OZNACZA OKREŚLENIE „PODSTAWOWA TEMPERATURA CIAŁA"?

Kobiety, które chcą sprawdzić, kiedy wypadają ich dni płodne, powinny zastosować metodę pomiaru podstawowej (porannej) temperatury ciała. Niewielkie różnice podstawowej temperatury ciała wskazują na dni płodne u kobiet.

⚠ ŚRODKI OSTRO

1. Geratherm Basal nie jest w żadnym wypadku środkiem antykoncepcyjnym.
2. Możliwy jest tylko pomiar temperatur, przekraczających temperaturę otoczenia!
3. Przechowywać termometr w miejscu niedostępnym dla dzieci. Od termometru mogą się oderwać małe części. Istnieje niebezpieczeństwo ich połknięcia przez dzieci oraz uduszenia wskutek przedostania się części do dróg oddechowych.
4. Termometru nie wolno gotować, nagryzać, zginać, upuszczać, ani rozkładać na części.
5. Nigdy nie otwierać termometru, z wyjątkiem wymiany baterii.
6. Unikać pomiarów temperatury w ciągu 30 minut po wysiłku fizycznym, kąpieli lub jedzeniu.
7. Podczas użytkowania, przechowywania lub transportu nigdy nie wystawiać termometru na bezpośrednie działanie słońca, wilgoci lub skrajnych temperatur oraz chronić przed zabrudzeniem.
8. Przed użyciem termometr powinien osiągnąć temperaturę pokojową, jeżeli był przechowywany w znacznie niższych temperaturach.
9. Nie można całkowicie wykluczyć reakcji alergicznych i/lub podrażnienia skóry.
10. Podczas pomiaru temperatury zachować należytą ostrożność, by uniknąć niebezpieczeństwa zranienia.
11. Korzystanie z termometru nie zastępuje konsultacji lekarskiej.
12. Termometr należy zawsze myć lub dezynfekować przed i po użyciu.

INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

1. Nacisnąć przycisk ON/OFF, by włączyć termometr. Pełny wyświetlacz LCD [8888] wskazuje, że jego działanie jest prawidłowe.
2. Następnie po wewnętrznym teście bezpieczeństwa na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik normalnej pracy [ok]. Jeżeli test się nie powiódł wyświetli się błąd działania [Err].
3. Następnie na wyświetlaczu pojawi się temperatura otoczenia lub [Lo] ([Lo]) przy czym °C lub °F miga. Termometr jest teraz gotowy do pomiaru. Jeżeli w ciągu następnych 3 minut nie nastąpi pomiar temperatury, termometr wyłączy się automatycznie.
4. Przed każdym pomiarem wyczyścić lub zdezynfekować sondę pomiarową. Umieścić sondę pomiarową w ustach, odbycie, pod pachą lub w pochwie (patrz metody pomiarowe).
5. Jak tylko termometr nie będzie rejestrował dalszego znacznego wzrostu temperatury, symbol °C/°F przestanie migać i wyświetli się zmierzona wartość maksymalna, jednocześnie będzie słyszalnych kilka sygnałów dźwiękowych. Sygnał dźwiękowy, pojawiający się po ok. 10 sekundach dotyczy pomiaru wysokiej temperatury, zmiana podstawowej temperatury ciała jest tak niewielka, że istotny wzrost nie występuje. Z tego powodu pomiar termometrem basal należy wykonywać co najmniej 1 minuta w celu określenia możliwie największej dokładności podstawowej temperatury ciała.
6. Termometr będzie kontynuował pomiar temperatury przez kolejną minutę po zakończeniu sygnału dźwiękowego, w tym czasie możliwy jest niewielki wzrost wyświetlanej temperatury. Następnie zmierzona temperatura maksymalna zostanie zarejestrowana i wskazywana na wyświetlaczu LCD do momentu automatycznego wyłączenia po 9 minutach oraz zapisana.
7. Jeżeli zmierzona temperatura wykracza poza zakres pomiarowy lub nie osiąga go, na wyświetlaczu LCD pojawia się wskazanie [Hi] ([Hi]) lub [Lo] ([Lo]).

PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY °C I °F

1. Nacisnąć jeden raz przycisk ON/OFF, a następnie drugi raz.
2. Przy drugim wciśnięciu przytrzymać przycisk ON/OFF wciśnięty przez ok. 3 sekundy.
3. Symbol [°C] lub [°F] pojawi się na wyświetlaczu z sygnałem dźwiękowym.

WYŚWIETLANIE 10 OSTATNICH WARTOŚCI POMIARU

Istnieje możliwość zapisu 10 wartości temperatury. Najpierw wyświetli się ostatnia zmierzona wartość.
Wyświetlanie zapisanych wartości:
1. Nacisnąć przycisk ON/OFF i przytrzymać ok. 2 sekundy.
2. Pojawi się następujące wskazanie [01]. Ostatnio zapisana wartość wyświetli się przez 4 sekundy.
3. W ciągu jednej sekundy nacisnąć przycisk ON/OFF, by wyświetlić zapisaną wartość [02].
4. Powtórzyć procedurę dla wartości pomiarowych 3 do 10.

AUTOMATYCZNE PODŚWIETLENIE

Automatyczne podświetlenie aktywuje się samoczynnie po każdy naciśnięciu przycisku ON/OFF i gaśnie po krótkim czasie.
Jeżeli pomiar zostanie zakończony, nacisnąć i przytrzymać przycisk ON/OFF, by ponownie aktywować podświetlenie.
Funkcja ta jest przydatna podczas pomiarów lub wyświetlania zapisanych wartości w słabym świetle.

WYMIANA BATERII

Jeśli wyświetli się migający symbol baterii [-], należy ją wymienić.
W tym celu:
1. Obrócić termometr w taki sposób, by etykieta wskazywała w stronę użytkownika. Zdjąć pokrywkę zgodnie z rysunkiem.
2. Do wyjęcia zużytej baterii użyć spiczastego przedmiotu, ale unikać ostrych, metalowych przedmiotów.
3. Wyjąć baterię.
4. Nową baterię guzikową 1,5 V włożyć w taki sposób, by biegun dodatni (+) wskazywał do góry.
5. Zamknąć pokrywkę.

⚠ **Uwaga**: Baterii nie można utylizować z odpadami komunalnymi! Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Nigdy nie wrzucać termometru lub baterii do ognia, ponieważ mogłaby eksplodować!

KIEDY I GDZIE SPRAWDZAĆ TEMPERATURĘ?

- Temperaturę mierzyć codziennie rano o tej samej porze, przed wstaniem z łóżka. Przed wykonaniem pomiaru nie przyjmować pokarmów. Unikać wysiłku fizycznego. Jeżeli faza snu nie jest wystarczająca (min. 5 do 6 godzin) należy pominąć pomiar bez wpisywania wartości.
- Pomiar temperatury wykonywać zawsze w tym samym miejscu: doustnie, dopochwowo lub doodbytniczo. Nie zmieniać miejsca pomiaru w czasie trwania cyklu!
- Zanotować wartości temperatury w dostarczonej tabeli.
- W przypadku nietypowych wartości lub zakłóceń cyklu należy skonsultować się z lekarzem.

DOPOCHWOWO
Informacji na temat tej metody należy zasięgnąć u swojego ginekologa.

⚠ W przypadku wyczuwalnego oporu, ZATRZYMAĆ.

DOUSTNIE
Pomiar doustny dostarcza szybkich i dokładnych wyników. Zbiorniczek termometru (sondę) umieścić po lewej lub prawej stronie pod językiem, jak najbliżej obydwu „kieszonek żabnych". Podczas pomiaru usta powinny być zamknięte. Przed pomiarem temperatury nie spożywać posiłków, napojów, ani nie palić papierosów.

DOODBYTNICZO
Zbiorniczek termometru (sondę) wprowadzić do odbytu (na głębokość ok. 2 cm), na końcówkę zbiorniczka można nanieść trochę kremu do ciała lub oliwki dla dzieci. Termometr można przechowywać w etui. Włożyć termometr do etui. Natrzeć etui na sondę pomiarową małą ilością żelu rozpuszczalnego w wodzie, by ułatwić włożenie. Nie używać wazeliny. Końcówki sondy pomiarowej nie wprowadzać dalej niż na głębokość 2 cm do odbytu.

⚠ W przypadku wyczuwalnego oporu, ZATRZYMAĆ.

POD PACHĄ
Ta metoda pomiaru nie gwarantuje tak dokładnych wyników, dlatego nie jest odpowiednia do pomiaru podstawowej temperatury ciała.

W JAKI SPOSÓB ZAPISYWAĆ WYNIKI POMIARU TEMPERATURY I DLACZEGO JEST TO WAŻNE?

W górnej części tabeli są wprowadzone dni cyklu od 1 do 42, można dopisać kolejne, jeśli jest to konieczne. Nad każdym dniem cyklu wpisać odpowiednią datę. Pionowo wpisane są temperatury od 35 °C do 38 °C. Zaznaczyć swoją temperaturę kropką. Zaznaczyć dni, w których odbywał się stosunek płciowy.
1 do 2 dni po owulacji (jajeczkowaniu podstawowa temperatura ciała wzrasta o 0,2 do 0,5 °C i zachowuje taką wartość do początku następnego cyklu. (Bezpośrednio przed dniem owulacji można często zaobserwować spadek temperatury o ok. 0,1 °C.)
W przypadku wystąpienia owulacji wzrost temperatury powinien się pojawić w ciągu 48 godzin.
Po wypełnieniu ok. 3 tabel powstanie schemat owulacji, na podstawie którego można rozpoznać swój indywidualny schemat cyklu płodności.

ROZPOCZĘCIE ZAPISU

Pierwszy dzień menstruacji to dzień 1 na wykresie krzywej temperatury podstawowej. Na początku menstruacji temperatura powinna spadać. Plamienia przed menstruacją nie należy liczyć jako pierwszego dnia krwawienia. Temperaturę wpisywać w czasie całego cyklu. Zaznaczać objawy napięcia przedmiesiączkowego oraz choroby i stany gorączkowe. Rozpocząć nowy wykres krzywej temperatury od kolejnej menstruacji.

CO TO JEST OWULACJA?

Owulacja lub jajeczkowanie oznacza uwolnienie jaja z jajnika, co jest warunkiem do zapłodnienia komórki jajowej przez plemnik w jajowodzie. Podczas owulacji w organizmie mogą zachodzić określone zmiany, jak np. występowanie lekkiego, przeźroczystego śluzu w pochwie, wydzielanego przez szyjkę macicy na krótko przed jajeczkowaniem, tzn. ok. 10 - 12 dnia cyklu. Zadaniem tego śluzu jest utrzymanie plemników do momentu jajeczkowania. Innym objawem może być lekki ból po lewej lub prawej stronie w momencie rzeczywistego jajeczkowania. W przypadku regularnego cyklu miesiączkowego, wynoszącego 28 dni, okres, w którym istnieje największe prawdopodobieństwo zajścia w ciążę to okres między 10 i 14 dniem cyklu. Każda kobieta ma jednak swój indywidualny cykl, a jajeczkowanie regularnie w połowie cyklu występuje u niewielu kobiet.

KONSULTACJA MEDYCZNA

Przed rozpoczęciem planowania rodziny zaleca się konsultację z lekarzem, położną lub doradcą ds. naturalnego planowania rodziny. Osoby te służą pomocą w interpretacji wyników tabeli.

CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

W przypadku użytku domowego głowicę sondy pomiarowej czyścić zawsze przed i po każdym użyciu.
Głowicę sondy pomiarowej przetrzeć lekkim roztworem mydła i ciepłej wody.
Dezynfekować termometr przecierając sondę i dolną część obudowy ściereczką nasączoną alkoholem (zalecenie: alkohol izopropylowy 70 %).
Nie gotować termometru i nie czyścić w autoklawie.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UTYLIZACJI

W przypadku utylizacji termometru i baterii należy przestrzegać obowiązujących przepisów. Termometru nie można utylizować z odpadami komunalnymi. Każdy użytkownik ma obowiązek oddać wszystkie urządzenia elektryczne lub elektroniczne, niezależnie od tego czy zawierają one szkodliwe substancje, do punktu zbiórki we własnym mieście lub do dystrybutora, by zapewnić utylizację przyjazną dla środowiska.
Przed utylizacją termometru wyjąć baterie. Nie utylizować zużytych baterii z odpadami komunalnymi, utylizować je jako odpady specjalne w punktach zbiórki baterii w specjalistycznych sklepach.

GWARANCJA

Gwarancja na ten termometr wynosi 2 lata od daty zakupu i obejmuje wszelkie błędy z winy producenta, pojawiające się podczas normalnego użytkowania. Termometr naprawimy bezpłatnie, jeśli nie działa on prawidłowo z powodu wadliwych części lub nieprawidłowego montażu. Niniejsza gwarancja obejmuje wszystkie części z wyjątkiem baterii. Szkody spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem termometru nie podlegają gwarancji.
W przypadku profesjonalnego zastosowania zaleca się kontrolę termometru co 2 lata przez autoryzowane laboratorium (w Niemczech kontrola jest obowiązkowa).

OBJAŚNIENIE SYMBOLI

	postępować zgodnie z instrukcją użytkowania		klasyfikacja urządzenia typu BF
	chronić przed wilgocią		producent
95 % 15 %	przechowywanie przy względnej wilgotności powietrza od 15 % do 95 % RH	Hg-Pb	bateria zawiera niewielki procent rtęci i ołowiu i nie może być utylizowana z odpadami komunalnymi
+55 °C -25 °C	przechowywanie w temperaturze od -25 °C do +55 °C		uwaga, uwzględnić wskazówki bezpieczeństwa w instrukcji użytkowania
	urządzenie nie może być utylizowane z odpadami komunalnymi		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstrasse 1
98716 Geschwenda
Niemcy
www.geratherm.com

Lékařský digitální teploměr Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Německo CE 0197 **CS**

POPIS DÍLŮ

SPECIFIKACE

Rozsah měření:	32,00 °C až 43,99 °C (90,00 °F až 111,99 °F); méně než 32,00 °C (90,00 °F) indikace Lo °C (°F) více než 43,99°C (111,99 °F) indikace HI °C (°F)
Účel použití:	Digitální ovulační / bazální teploměr ke kontrole cyklu. Tento lékařský digitální teploměr je vhodný pro stanovení bazální tělesné teploty pro přirozené plánování rodičovství v soukromém sektoru. Měří i ty nejmenší změny v teplotním profilu ženského cyklu ke zjištění dnů nejvhodnějších k početí. Teploměr je také vhodný k měření tělesné teploty.
Rozlišení:	0,01 °C (°F)
Přesnost měření:	±0,10 °C mezi 35,50 °C a 42,00 °C, jinak ±0,20 °C, při okolní teplotě mezi 18 °C a 42 °C ±0,20 °F mezi 95,90 °F a 107,60 °F, jinak ±0,30 °F, při okolní teplotě mezi 64,4 °F a 82,4 °F
Displej:	Displej LCD, 4místný
Baterie (přiložena):	Micro Alkaline 192 nebo LR41 nebo AG3; 1,5 V nebo rovnocenná
Spotřeba energie:	0,15 mW při měření
Životnost baterie:	více než 2000 měření
Stupeň ochrany:	IP22 (vniknutí velkých pevných těles, chráněno proti kapající vodě)
Rozměry:	přibližně 133,5 x 22 x 11,5 mm
Hmotnost:	asi 17 g včetně baterie
Signalizace	Akustický signál trvající asi 4 s, pokud již nebylo zjištěno relevantní zvýšení teploty.
Paměť:	10 paměťových míst
Podmínky používání	Teplota: 10 °C až 45 °C (50 °F až 113 °F), vlhkost: 15 ~ 95 % R.H., tlak vzduchu: 700 až 1013 hPa
	⚠ Je možné měřit jen teploty, které leží nad teplotou prostředí.
Podmínky skladování:	Teplota: -25 °C až 55 °C (-13 °F až 131 °F), vlhkost: 15 ~ 95 % R.H., tlak vzduchu: 700 až 1013 hPa
Záruka jakosti:	DIN EN ISO 80601-2-56 Zdravotnické elektrické přístroje – Část 2-56: Zvláštní požadavky na základní bezpečnost a nezbytnou funkčnost lékařských teploměrů pro měření tělesné teploty (ISO 80601-2-56). Geratherm® je certifikován podle směrnice 93/42/EHS a EN ISO 13485 a má nárok na umístění označení CE 0197 (oznámený subjekt TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Elektromagnetická kompatibilita (EMK):	U předloženého lékařského výrobku se jedná o přístroj s mimořádně vysokou mírou odolnosti vůči rušení. Proto nebyly vytištěny tabulky EMK.

CO JE BAZÁLNÍ TEPLOTA?

Ženy, které se chtějí dovědět více o své plodnosti by se měly řídit svojí bazální teplotou (teplotou po probuzení).
Nepatrné výkyvy bazální teploty informují o plodných dnech ženy.

⚠ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

1. Geratherm Basal výslovně nepředstavuje antikoncepční prostředek.
2. Je možné měřit jen teploty, které leží nad teplotou prostředí.
3. Teploměr ukládejte mimo dosah dětí. Malé části se mohou oddělit od teploměru. Ty mohou být spolknuty dětmi nebo hrozí nebezpečí zadušení při jejich vdechnutí.
4. Tento teploměr nevyvařovat, nehýbat, nenakrucovat do něj, nenechat jej spadnout nebo nerozebírat.
5. Kromě výměny baterií teploměr nikdy neotevírejte.
6. Teplotu neměřte do 30 minut po sportovní činnosti, po koupání nebo jídle.
7. Teploměr při používání, uchovávání nebo přepravě nikdy nevystavujte přímému slunečnímu záření, vlhkosti nebo extrémním teplotám a chraňte jej před znečistěním.
8. Před použitím nechte teploměr ohřát na pokojovou teplotu, pokud byl uložen na místě s výrazně nižší teplotou.
9. Nelze zcela vyloučit možné alergické reakce anebo podráždění pokožky.
10. Proto buďte při měření velmi pozorní, aby nedošlo k možnému poranění.
11. Používání teploměru nenahrazuje návštěvu u lékaře.
12. Teploměr vždy před a po použití vyčistěte, popř. vydezinfikujte.

POKYNY K POUŽÍVÁNÍ

1. K zapnutí teploměru stiskněte tlačítko ON/OFF. Plné zobrazení ukazuje [8888], že displej LCD správně funguje.
2. Další indikace ukazuje [ok] po interním bezpečnostním testu normální provoz. Jinak je zobrazena [Err] chybná funkce.
3. Pak se na displeji objeví teplota prostředí nebo [Lo] ([Lo]), přičemž bliká °C nebo °F. Teploměr je nyní připraven k měření. Pokud v příštích 3 minutách nedojde k měření teploty, pak se teploměr automaticky vypne.
4. Před každým použitím vyčistěte nebo vydezinfikujte měřicí čidlo. Měřicí čidlo umístěte do úst, konečníku, podpaží nebo vaginy (viz Způsoby měření).
5. Jakmile teploměr již nedetekuje relevantní nárůst teploty, přestane blikat °C/°F, a bude zobrazena aktuálně naměřená maximální teplota, přitom je slyšet řadu akustických signálů. Akustický signál, který je slyšet přibližně po 10 sekundách, platí pro měření teploty, změna bazální teploty je tak malá, že není znázorněno žádné relevantní zvýšení. Proto je třeba nechat bazální teploměr měřit minimálně 1 minuta, aby byla co nejpřesněji stanovena bazální teploty.
6. Po akustickém signálu teploměr pokračuje v měření teploty další minutu, přičemž je možné další nepatrné zvýšení zobrazené teploty. Poté je zaznamenána naměřená maximální teplota a je na displeji LCD zobrazena až do automatického vypnutí po 9 minutách a uložena do paměti.
7. Leží-li naměřená hodnota nad nebo pod měřicím rozsahem, objeví se na displeji LCD [Hi] ([Hi]) nebo [Lo] ([Lo]).

PŘEPÍNÁNÍ MEZI °C A °F

1. Stiskněte tlačítko ON/OFF jednou a okamžitě i podruhé.
2. Při druhém stisknutí držte tlačítko ON/OFF stisknuté asi 3 sekundy.
3. Na displeji se objeví symbol [°C] nebo [°F] se zvukovou signalizací.

VYVOLÁNÍ POSLEDNÍCH 10 ULOŽENÝCH HODNOT MĚŘENÍ

Můžete uložit 10 hodnot teploty. Nejdříve se objeví naposledy změřená hodnota.
Uložené hodnoty vyvoláte takto:
1. Stiskněte a asi na 2 sekundy držte stisknuté tlačítko ON/OFF.
2. Objeví se následující indikace [01]. Na 4 sekundy se objeví naposledy uložená hodnota.
3. K vyvolání druhé uložené hodnoty během jedné sekundy stiskněte tlačítko ON/OFF [02].
4. Tento postup opakujte k vyvolání hodnot měření 3 až 10.

AUTOMATICKÉ PODSVÍCENÍ

Podsvícení je automaticky aktivováno po každém stisknutí tlačítka ON/OFF a po krátké době zase zhasne.
Po ukončení měření stiskněte a držte stisknuté tlačítko ON/OFF k opětovné aktivaci podsvícení.
Tato funkce je výborná při měření nebo vyvolávání uložených hodnot při slabém osvětlení.

VÝMĚNA BATERIE

Pokud se na displeji objeví symbol baterie [-] a bliká, musíte baterii vyměnit.
Proto:
1. Teploměr otraťte tak, aby etiketa ukazovala směrem k vám. Stáhněte kryt, viz obrázek dole.
2. Vybitou baterii odstraňte špičatým předmětem, ale nepoužívejte ostré kovové předměty.
3. Vyjměte baterii.
4. Vložte novou knoflíkovou baterii 1,5 V kladným pólem (+) směrem nahoru.
5. Kryt pevně uzavřete.

⚠ **Pozor**: Baterii nesmíte likvidovat jako domovní odpad! Uschovejte ji mimo dosah dětí. Baterii nebo teploměr nevhazujte do ohně, mohly by vybuchnout!

KDY A KDE BYCH SI MĚLA MĚŘIT TEPLOTU?

- Teplotu si měřte každé ráno ve stejnou dobu, předtím než vstanete z postele. Před měřením nejezte. Před měřením nevykonávejte žádnou tělesnou aktivitu. Při nedostatečném spánku (alespoň 5 až 6 hodin) si teplotu neměřte, ale měření vynechte.
- Teplotu měřte vždy stejným způsobem: orálně, vaginálně, nebo rektálně. Tento způsob během cyklu neměňte!
- Výšku teploty si zaznamenávejte do přiložené tabulky.
- Pokud nastanou nápadné změny nebo poruchy cyklu, měla byste navštívit svého lékaře.

VAGINÁLNĚ
O způsobu měření se poraďte se svým gynekologem.

⚠ ZASTAVTE, pokud ucítíte jakýkoli odpor.

ORÁLNĚ
Orální měření je rychlé a přesné. Nádobu k měření (čidlo) umístěte pod jazyk, nalevo nebo napravo od jeho kořenu. Ústa musí být během měření zavřená. Před měřením teploty nejezte, nepijte ani nekuřte.

REKTÁLNĚ
Nádobu k měření (čidlo) zasuňte do konečníku (asi 2 cm). Na konec čidla můžete nanést malé množství pleťového krému nebo dětského oleje.
Můžete použít ochranný obal na teploměr. Vložte teploměr do tohoto ochranného obalu. Potřete ochranný obal měřicího čidla gelem rozpustným ve vodě, abyste usnadnili zavedení. Nepoužívejte vazelínu. Hrot měřicího čidla nezavádějte hlouběji, než 2 cm.

⚠ ZASTAVTE, pokud ucítíte jakýkoli odpor.

AXILIÁRNĚ
Toto měření není přesné a není proto k měření bazální teploty vhodné.

JAK ZAZNAČÍM SVOJI TEPLOTU A PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Na vrchní straně jsou uvedeny dny vašeho cyklu od 1 do 42, pokud je to potřeba, můžete přidat další. Nad každý den cyklu napište příslušné datum. V svislém směru zaznačte teplotu od 35 °C do 38 °C. Teplotu zaznačte jako bod. Vyznačte dny, kdy jste měli pohlavní styk.
1 až 2 dny po ovulaci stoupne bazální teplota o 0,2 až 0,5 °C a na tomhle vyšším stupni zůstane až do začátku dalšího cyklu. (Těsně před dňom ovulace teplota často klesne asi o 0,1 °C.) Pokud ovulace proběhla, měla by teplota stoupnout do 48 hodin. Když vyplníte cca. 3 tabulky, získáte graf ovulace a váš individuální graf plodnosti.

ZAČÁTEK ZAZNAČOVÁNÍ

První den menstruace je prvním dnem na křivce vaší bazální teploty. Vaše teplota těla na začátku menstruace poklesla. Špinění před menstruací se nepovažuje za první den. Zapisujte si vaši teplotu během celého cyklu.
Zaznačte si premenstruační symptomy, jako jsou onemocnění nebo horečka a s novou křivkou začínejte vždycky v první den další menstruace.

CO JE OVULACE?

Ovulace je uvolnění vajíčka z vaječníku a je předpokladem pro oplodnění vajíčka spermiemi ve vejcovodu. V těle u toho mohou nastat jisté změny, může se např. objevit řídký čirý vaginální sliz, který se tvoří děložním hrdle krátce před ovulací, t.j. mezi 10 a 12 dnem vašeho cyklu. Úkolem tohoto slizu je udržet spermie naživu až do ovulace.
Dalším příznakem může být mírná bolest nalevo, nebo napravo v okamžiku skutečné ovulace. V případě pravidelného menstruačního cyklu, který trvá 28 dní, je největší pravděpodobnost otěhotnění v 10 až 14 den. Cyklus každé ženy je ale individuální a jen málokterá má ovulaci pravidelně uprostřed cyklu.

KONZULTACE S LÉKAŘEM

Důrazně vám doporučujeme poradit se o plánovaném početí s vaším lékařem, dulou nebo poradcem pro přirozené plánování rodiny už na začátku. Mohou vám pomoct s interpretací informací z vaší tabulky.

ČIŠTĚNÍ A DEZINFEKCE

Při používání doma hlavu měřicího čidla vždy před a po každém použití umyjte.
Hlavu měřicího čidla otřete jemným mýdlovým roztokem a studenou vodou. Teploměr vydezinfikujete otřením snímače a spodní části pouzdra utěrkou napuštěnou alkoholem (doporučení: isopropylalkohol 70 %).
Teploměr nevyvařujte a nečistěte v autoklávu.

POKYNY K LIKVIDACI

Při likvidaci teploměru i baterií vždy dodržujte platné předpisy.
Tento teploměr nesmí být likvidován společně s domovním odpadem.
Každý spotřebitel je povinen všechny elektrické nebo elektronické přístroje, bez ohledu na to, zda obsahují či neobsahují škodliviny, odevzdat na sběrném místě ve městě nebo obchodě, aby mohly být ekologicky zlikvidovány.
Před likvidací teploměru vyjměte baterii. Vybitou baterii nevyhazujte do domovního odpadu, ale do zvláštního odpadu nebo ji odevzdejte ve sběrné stanici či specializovaném obchodě.

ZÁRUKA

Záruka na tento teploměr je 2 roky od data zakoupení a vztahuje na vady způsobené výrobcem při běžném používání. Váš teploměr bezplatně opravíme, pokud kvůli chybným dílům nebo chybné montáži nesprávně funguje.
Tato záruka se vztahuje na všechny části kromě baterie. Ze záruky jsou vyloučeny škody teploměru, které vznikly kvůli nesprávnému používání.
Doporučujeme, abyste teploměr při profesionálním používání nechali každé 2 roky prověřit autorizovanou laboratoří (v Německu to vyžaduje zákon).

SYMBOLY

	Dodržujte návod k použití		Klasifikace přístroje, typ BF
	Chraňte před mokrem		Výrobce
95 % 15 %	Skladování při rel. vlhkosti vzduchu mezi 15 % a 95 % R.H.	Hg-Pb	Baterie obsahuje malé množství rtuti a olova a nesmí být likvidován s odpadem z domácností.
+55 °C -25 °C	Skladování mezi -25 °C a +55 °C		Pozor, dodržujte bezpečnostní pokyny v návodu k použití.
	Přístroj nesmíte likvidovat jako domovní odpad.		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstrasse 1
98716 Geschwenda
Německo
www.geratherm.com

Lekársky digitálny teplomer Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Nemecko CE 0197 **SK**

POPIS DIELOV

ŠPECIFIKÁCIE

Rozsah merania:	32,00 °C až 43,99 °C (90,00 °F až 111,99 °F) pod 32,00 °C (90,00 °F) zobrazenie Lo °C (°F) nad 43,99 °C (111,99 °F) zobrazenie HI °C (°F)
Účel použitia:	Digitálny ovulačný/bazálny teplomer na kontrolu cyklu. Tento lekársky digitálny teplomer je vhodný na určenie bazálnej teploty pre prirodzené plánovanie počatia. Meria najmenšie zmeny v priebehu teploty počas ženského cyklu, aby sa stanovili dni s najvačšou pravdepodobnosťou otehotnenia. Teplomer je rovnako vhodný na meranie telesnej teploty
Rozlíšenie:	0,01 °C (°F)
Presnosť merania:	± 0,10 °C medzi 35,50 °C a 42,00 °C, inak ± 0,20 °C, pri teplote okolia medzi 18 °C a 42 °C ± 0,20 °F medzi 95,90 °F a 107,60 °F, inak ± 0,30 °F, pri teplote okolia medzi 64,4 °F a 82,4 °F
Displej:	displej s tekutými kryštálmi, 4-miestny
Batéria (priložená):	Micro Alkaline 192 alebo LR41 alebo AG3; 1,5 V alebo s rovnakou hodnotou
Spotreba energie:	0,15 mW pri meraní
Životnosť batérie:	viac ako 2 000 meraní
Stupeň krytia:	IP22 (vniknutie veľkých cudzích častíc, ochrana proti kvapkajúcej vode)
Rozmery:	cca 133,5 x 22 x 11,5 mm
Hmotnosť:	cca 17 g vrátane batérie
Signál:	akustický signál v trvaní cca 4 s, keď sa viac nezistí žiadny relevantný nárast teploty
Pamäť:	10 pamäťových miest
Prevádzkové podmienky:	teplota: 10 °C až 45 °C (50 °F až 113 °F), vlhkosť: 15 ~ 95 % rel. vlh., tlak vzduchu: 700 až 1 013 hPa
	⚠ Je možné merať len teploty vyššie ako teplota okolia.
Podmienky skladovania:	teplota: -25 °C až 55 °C (-13 °F až 131 °F), vlhkosť: 15 ~ 95 % rel. vlh., tlak vzduchu: 700 až 1 013 hPa
Záruka kvality:	DIN EN ISO 80601-2-56 Zdravotnícke elektrické prístroje – časť 2-56: Osobitné požiadavky na základnú bezpečnosť a nevyhnutné prevádzkové vlastnosti teplomerov na meranie telesnej teploty (ISO 80601-2-56). Spoločnosť Geratherm® je certifikovaná podľa smernice 93/42/EHS a normy EN ISO 13485 a je oprávnená používať označenie CE 0197 (notifikovaná osoba TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Elektromagnetická kompatibilita (EMC):	Pri predloženom lekárskom výrobku ide o prístroj s maximálnou mierou odolnosti voči poruchám. Preto tu nie sú v prílohe uvedené tabuľky EMC.

ČO JE BAZÁLNA TEPLOTA?

Ženy, ktoré sa chcú dozvedieť o svojej plodnosti, by sa mali riadiť svojou bazálnou teplotou (teplotou po prebudení).
Nepatrné výkyvy bazálnej teploty informujú o plodných dňoch ženy.

⚠ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Teplomer Geratherm Basal nie je výslovne žiadny antikoncepčný prostriedok.
2. Možné je len meranie teplôt, ktoré sú vyššie ako teplota okolia!
3. Teplomer uchovávajte mimo dosahu detí. Z teplomera sa môžu uvoľniť drobné súčiastky. Tie môžu deti prehltnúť alebo hrozí nebezpečenstvo pri vdýchnutí týchto súčiastok.
4. Teplomer neprevárajte, nehrzte doň, neohýbajte ho, nenechajte ho spadnúť ani ho nerozoberajte.
5. S výnimkou výmeny batérií teplomer nikdy neotvárajte.
6. Nemerajte teplotu počas 30 minút po športovom výkone, po kúpaní alebo po jedle.
7. Pri používaní, skladovaní alebo počas prepravy teplomer nikdy nevystavujte priamemu slnečnému svetlu, vlhkosti alebo extrémnym teplotám a chráňte ho pred znečistením.
8. Pred použitím nechajte teplomer zohriať na izbovú teplotu, ak bol uložený pri podstatne nižších teplotách.
9. Možnosť alergických reakcií a/alebo podrážden

Medicinski digitalni toplomjer
Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Njemačka CE0197 **HR**

OPIS DIJELOVA

SPECIFIKACIJE

Raspon mjerenja:	32,00 ºC do 43,99 ºC (90,00 ºF do 111,99 ºF) ispod 32,00 °C (90,00 °F) zaslon Lo °C (°F) iznad 43,99°C (111,99 °F) Anzeige HI °C (°F)
Namjena:	Digitalni bazalni ovulacijski toplomjer za kontrolu ovulacijskog ciklusa. Ovaj medicinski digitalni toplomjer za privatnu uporabu je namijenjen za određivanje bazalne temperature za prirodno planiranje obitelji. On mjeri najmanje promjene u kretanju temperature ženskog ciklusa kako bi se utvrdili dani s najvećim izgledima za začeće. Toplomjer je također podesan za mjerenje tjelesne temperature
Preciznost:	0,01 °C (°F)
Točnost:	± 0,10 ºC između 35,50 °C i 42,00 °C, inače ± 0,20 °C, pri spoljašnjoj temperaturi između 18 °C i 42 °C ± 0,20 ºF između 95,90 °F i 107,60 °F, inače ± 0,30 °F, pri spoljašnjoj temperaturi između 64,4 °F i 82,4 °F
Zaslon:	Zaslon s tečnim kristalima, 4 cifre
Baterija (priložena):	Micro Alkaline 192 ili LR41 ili AG3; 1,5 V ili adekvatno
Potrošnja energije:	0,15 mW kod mjerenja
Životni vijek baterije:	preko 2000 mjerenja
Stupanj zaštite:	IP22 (zaštićeno protiv velikih čvrstih tijela, od prodiranje kapi vode)
Dimenzije:	caa 133,5 x 22 x 11,5 mm
Težina:	caa 17 g uključujući bateriju
Signal:	akustični signal od caa 4 s nakon što se više ne može utvrditi relevantni porast temperature
Memorija:	10 memorijskih jedinica
Radni uvjeti:	Temperatura: 10 °C do 45 °C (50 °F do 113 °F), vlažnost: 15 ~ 95 % R.H., zračni tlak: 700 do 1013 hPa ⚠ Moguće je samo mjerenje temperatura koje su više od temperature okoline.
Uvjeti skladištenja:	Temperatura: -25 °C do 55 °C (-13 °F do 131 °F), vlažnost: 15 ~ 95 % R.H., zračni tlak: 700 do 1013 hPa
Jamstvo kvalitete:	DIN EN ISO 80601-2-56 Medicinski električni uređaji – odlomak 2-56: Posebne definicije za sigurnost, uključujući bitne značajke medicinskih toplomjera koji služe za mjerenje tjelesne temperature (ISO 80601-2-56). Geratherm® je certificiran prema smjernici 93/42/EWG i EN ISO 13485 i ima pravo korištenja oznake CE0197 (Ovlašteni organ TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Elektromagnetna kompatibilnost (EMV):	Kod ovoga medicinskog proizvoda radi se o uređaju s iznimno velikim stupnjem otpornosti na smetnje. Zato odustajemo od tiskanja priloga EMV-tabela.

ŠTO JE BAZALNA TEMPERATURA?

Žene koje se žele upoznati s plodnošću bi trebale koristiti metodu bazalne temperature (temperature pri buđenju).
Male oscilacije bazalne temperature pružaju informaciju o plodnim danima žene.

⚠ MJERE OPREZA

1. Izričito se nampominje da Geratherm Basal nije sredstvo za kontracepciju.
2. Moguće je mjerenje temperatura koje su više od temperature okoline!
3. Toplomjer držati izvan dohvata djece. Mali dijelovi mogu se odvojiti od toplomjera. Djeca ih mogu progutati ili postoji opasnost gušenja udisanjem dijelova.
4. Ne kuhajte ovaj ovaj toplomjer, na zagrizajte ga, ne savijajte ga, ne dozvolite da padne i ne rasklapajte ga.
5. Ne otvarajte nikad toplomjer osim onda kada želite zamijeniti baterije.
6. Izbjegavajte mjerenje temperature u vremenu od 30 minuta nakon sportske aktivnosti, poslije kupanja ili jela.
7. Nikada ne izlažite toplomjer izravnom sunčevu svjetlu, vlagi ili ekstremnim temperaturama prilikom korištenje, skladištenja ili transporta i čuvajte ga od prljavštine.
8. Prije korištenja zagrijte toplomjer na sobnu temperaturu ako je čuvan na dosta nižoj temperaturi.
9. Mogućnost alergijskih reakcija i/ili iritacija kože ne može se u cijelosti isključiti.
10. Prilikom mjerenja budite oprezni kako biste izbjegli opasnost ozljede.
11. Korištenje toplomjera nije zamjena za posjet ljekaru.
12. Očistite ili dezinficirajte toplomjer uvijek prije i poslije korištenja.

UPUTE ZA UPORABU

1. Pritisnite gumb ON/OFF kako biste uključili toplomjer. Potpuno ispisan zaslon [88.88] pokazuje da LCD-zaslon ispravno funkcionira.
2. Sljedeći zaslon pokazuje [ok] nakon internog sigurnosnog testa normalni radni modus. Inače znak [Err] ukazuje na neispravan rad.
3. Zatim se pojavljuje temperatura okoline ili [Lo] ([Lo]) na zaslonu, pri čemu svjetluca °C ili °F. Toplomjer sada može mjeriti temperaturu. Ukoliko sljedeće 3 minute ne uslijedi mjerenje temperature, toplomjer će se automatski isključiti.
4. Čistite ili dezinficirajte senzor prije svakog mjerenja. Postavite senzor oralno, rektalno, aksilijarno ili vaginalno (vidi metode mjerenja).
5. Čim toplomjer ne može više utvrditi relevantan porast temperature, °C/°F prestaje svjetlucati i prije toga izmjerena maksimalna vrijednost se prikazuje, pri čemu se čuje niz signalnih tonova. Signalni ton koji se čuje nakon caa 10 sekundi vrijedi za mjerenje groznice, promjena bazalne temperature je tako neznatna da to ne predstavlja relevatan porast. Stoga ostavite bazalni termometar da najmanje 1 minuta mjeri temperaturu kako biste utvrdili najveću točnost pri mjerenju bazalne temperature.
6. Toplomjer nakon signalnog tona nastaljava s mjerenjem temperature još jednu minutu pri čemu je moguć daljni neznatni porat prikazane temperature. Potom se izmjerena maksimalna temperatura do automatskog isključivanja nakon 9 minuta zadržava i prikazuje na LCD-zaslonu.
7. Ukoliko je izmjerena temperatura iznad ili ispod mjerne granice,na LCD-zaslonu se pojavljuje [Hi] ([Hi]) ili [Lo] ([Lo]).

MIJENJANJE IZMEĐU ºC ºF

1. Pritisnite jedanput gumb ON/OFF i odmah i drugi put.
2. Kod drugog pristiskanja pritisnite gumb ON/OFF caa 3 sekunde.
3. Simbol [ºC] ili [ºF] se pojavljuje uz ton na displeju.

VRAČANJE 10 ZADNJIH IZMJERENIH VRIJEDNOSTI

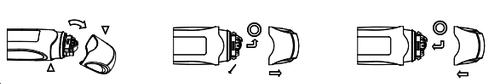
Pohraniti se mogu 10 vrijednosti izmjerene temperature. Zadnja izmjerena vrijednost se prvo prikazuje. Ovako vraćate pohranjene vrijednosti:
1. Pritisnite i držite gumb ON/OFF caa 2 sekunde.
2. Pojavljuje se sljedeći zaslon [01]. Zadnja pohranjena vrijednost ostaje prikazana 4 sekunde.
3. U roku jedne sekunde pritisnite gumb ON/OFF kako biste vratili drugu pohranjenu vrijednost [02].
4. Ponovite postupak za vrijednosti mjerenja 3 do 10.

AUTOMATSKO OSVJETLJENJE POZADINE

Osvjetljenje pozadine se automatski aktivira prilikom svakog pritiskanja gumba ON/OFF i gasi se nedugo zatim.
Kada je postupak mjerenja završen pritisnite i držite gumb ON/OFF za ponovno aktiviranje osvjetljenja pozadine. Ova funkcija je praktična kod mjerenja ili vraćanja pohranjenih vrijednosti u okolini s malo svjetla.

ZAMJENA BATERIJE

Kada se pojavi znak baterije i svjetluca, baterija se mora zamijeniti.
Za to trebate uraditi sljedeće:
1. Okrenuti termometar tako da etiketa pokazuje u smjeru korisnika. Skinuti poklopac kao što je prikazano na slici dolje.
2. Iskorištenu bateriju ukloniti oštrim predmetom, ali to ne smije biti oštar metalni predmet.
3. Izvaditi bateriju.
4. Umetnuti novu gumbastu bateriju od 1,5 V s pozitivnim polom (+) okrenutim prema gore.
5. Poklopac čvrsto zatvoriti.



⚠ **Pozor**: Baterije se ne smije odlagati u kućni otpad! Držati van dohvata djece. Ne bacajte bateriju ili termometar u vatru – mogla bi eksplodirati!

KADA I GDJE BIH TREBALA KONTROLIRATI SVOJU TEMPERATURU?

- Izmjerite Vašu temperaturu svako jutro u isto vrijeme prije ustajanja. Ne jedite ništa prije mjerenja. Izbjegavajte tjelesni napor. Kod nedovoljne pauze u spavanju (najmanje 5 do 6 sati) ne unositi vrijednost mjerenja nego preskočiti mjerenje.
- Mjeriti uvijek na istom mjestu: oralno, vaginalno ili rektalno. Ne mijenjati za vrijeme jednog ciklusa!
- Unositi vrijednost temperature u priloženu tablicu.
- Kod neobičnih pojava ili smetnji u ciklusu trebali biste posjetiti svoga ljekara.

VAGINALNO
Informirajte se kod svog ginekologa o načinu mjerenja.

⚠ STANITE ukoliko osjetite bilo kakav otpor.

ORALNO
Oralno mjerenje brzo daje točne rezultate. Spremnik toplomjera (senzor) se postavlja lijevo ili desno od korijena jezika u jedan od dvaju „toplotnih džepova". Držite usta zatvorenim za vrijeme postupka mjerenja. Ne jedite, ne pijte i ne pušite prije mjerenja temperature.

REKTALNO
Spremnik tolomjera (senzor) se uvuče u čmar (caa 2 cm), pri čemu se na kraj spremnika treba nanijeti malo kreme za kožu ili ulja za bebe.
Možete koristiti zaštitnu foliju za toplomjer. Stavite toplomjer u zaštitnu foliju. Natrljajte foliju za senzor gelom rastvorljivim u vodi kako biste olakšali umetanje. Ne koristite sirovi vazelin. Ne uvlačite vrh senzora više od 2 cm u rektum.

⚠ STANITE ukoliko osjetite bilo kakav otpor.

AKSILIJARNO
Ovaj način mjerenja ne daje tako točne mjerne vrijednosti i zato nije pogodno za određivanje bazalne temperature.

KAKO ĆU OZNAČITI SVOJU TEMPERATURU I ZAŠTO JE TO VAŽNO?

Na gornjoj strani tablice su navedeni dani Vašeg ciklusa od 1 do 42. Vi možete upisati dodatne dane ako je potrebno. Iznad svakog dana ciklusa upišite odgovarajući datum. Uspravno su navedene temperature od 35 °C do 38 °C. Označite Vašu temperaturu pomoću jedne točke. Označite dane u kojima ste imali spolni odnos.
1 do 2 dana poslije ovulacije povisuje se bazalna temperatura za 0,2 do 0,5 °C i ostaje na toj razini do početka sljedećeg ciklusa. (Izravno pred danom ovulacije primjećuje se često pad temperature za za caa 0,1 °C.)
U slučaju da je nastupila ovulacija povišenje temperature bi trebalo nastupiti u roku 48 sati. Nakon što ste ispunili caa 3 tablice dobit ćete shemu ovulacije i prepoznati Vašu individualnu shemu plodnosti.

POČETAK BILJEŽENJA

Prvi dan Vaše mjesečnice je broj 1 na Vašoj krivulji bazalne temperature. Vaša temperatura bi trebala pasti na početku mjesečnice. Metroragiju prije mjesečnice na smatrajte kao Vaš prvi dan.
Upišite temperature za vrijeme Vaše ukupne mjesečnice. Zabilježite predmenstrualne simptome i bolesti ili groznicu i počnite novu temperaturnu krivulju kada ponovno imate mjesečnicu.

ŠTA ZNAČI OVULACIJA?

Ovulacija znači da jajnik oslobađa jedno jaje što je preuduvjet za oplodnju jajne stanice putem spermija u jajovodu. Pri tome u tijelu mogu nastupiti određene promjene kao npr. pojavljivanje rijetke, bistre vaginalne sluzi koja prije ovulacije, tj. otprilike između 10. i 12. dana Vašeg mjesečnog ciklusa, izlazi iz grlića materice. Ova sluz ima zadatak da održi spermije u životu do ovulacije. Sljedeći simptom može biti blaga bol na lijevo ili desnoj strani u vrijeme stvarne ovulacije. Kod redovitog mjesečnog ciklusa od 28 dana su otprilike dani između 10. i 14. dana dani u kojima najverojatnije možete ostati trudni. Svaka žena međutim ima individualni ciklus i malo njih ima ovulaciju redovito u sredini ciklusa.

LJEKRSKI SAVJET

Izričito se preporučuje da se posavjetujete s Vašim ljekarom, Vašom babicom ili da posjetite savjetnicu/savjetnika za prirodno planiranje obitelji. Oni Vam mogu pomoći pri tumačenju informacije na Vašoj tablici.

ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA

Kod kućnog korištenja glavu senzora uvijek očistiti prije i poslije svakog korištenja.
Obrišite glavu senzora rastvorom od blage sapunice i hladne vode. Dezinficirajte toplomjer tako što ćete senzor i donji dio kućišta obrisati krpom koju ste prije toga umočiti u alkohol (preporuka: izopropilni alkohol 70%).
Toplomjer ne otkuhavati i ne čistiti u autoklavama.

NAPOMENE ZA UKLANJANJE

Kod uklanjanja toplomjera i baterija moraju se uvažavati važeći propisi u zemlji.
Ovaj toplomjer se ne smije uklanjati skupa s kućnim smećem.
Svaki korisnik ima obvezu predati sve električne ili elektronske uređaje, bez obzira da li sadrže štetne tvari ili ne, u nadležnom odjelu u općini ili u trgovini kako bi se oni mogli ukloniti sukladno propisima o zaštiti okoliša.
Izvadite baterije prije nego što uklonite toplomjer. Ne bacajte iskorištene baterije u kućno smeće već u posebno smeće ili ih predajte nadležnom mjestu za skupljanje baterija u specijaliziranim trgovinama.

JAMSTVO

Jamstvo za ovaj toplomjer iznosi 2 godine od datuma kupnje i obuhvata kvarove koje je prouzročio proizvođač pri normalnom korištenju. Popravit ćemo Vaš toplomjer besplatno ako ispravno ne funcionira zbog dijelova koji nedostaju ili pogrešne montaže. Ovo jamstvo se odnosi na sve dijelove, osim na bateriju. Štete nastale na Vašem toplomjeru nepropisnim korištenjem su izuzete iz jamstva.
Preporučujemo da toplomjer kod profesionalnog korištenja svake 2 godine date provjeriti od strane ovlaštene laboratorije (u Njemakoj je to zakonski propisano).

KAZALO SIMBOLA

	djelovati u skladu s uputom za uporabu		klasifikacija uređaja tip BF
	čuvati od vlage		proizvođač
95 % 15 %	skladištenje pri rel. Vlažnosti zraka između 15% 95% R.H.	Hg-Pb	baterija sadrži nizak udio žive i olova i ne smije se odlagati u kućno smeće
+55 °C -25 °C	skladištenje između -25 °C i +55 °C		pozor, obratiti pozornost na sigurnosne napomene u uputi za uporabu
	uređaj se ne smije odlagati u kućno smeće		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstrasse 1
98716 Geschwenda
Njemačka
www.geratherm.com

Zdravstveni digitalni termometer
Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Nemčija CE0197 **SL**

OPIS DELOV

SPEFICIKACIJE

Merilno območje	32,00 °C do 43,99 °C (90,00 °F do 111,99 °F) pod 32,00 °C (90,00 °F) Prikazuje Lo °C (°F) nad 43,99°C (111,99 °F) Prikazuje HI °C (°F)
Uporaba:	Digitalni ovulacijski/bazalni termometer za pregled ciklov. Zdravstveni digitalni termometer je namenjen za zasebno določanje bazalne temperature za naravno načrtovanje družine. Meri najmanjše spremembe poteka temperature ženskega ciklusa, da bi določili dan z najboljšo možnostjo zanositve. Termometer je primeren tudi za merjenje telesne temperature
Razkritje:	0,01 °C (°F)
Točnost merjenja:	± 0,10 °C med 35,50 °C in 42,00 °C, drugače ± 0,20 °C, pri temperaturi okolice med 18 °C in 42 °C ± 0,20 °F med 95,90 °F in 107,60 °F, drugače ± 0,30 °F, pri temperaturi okolice med 64,4 °F in 82,4 °F
Prikazovanje:	Prikazovalnik iz tekočih kristalov, 4 mestni
Baterije (priložene):	Micro Alkaline 192 ali LR41 ali AG3; 1,5 V ali enakovredne
Poraba energije:	0,15 mW pri merjenju
Življenjska doba baterije:	preko 2000 meritev
Stopnja zaščite:	IP22 (Vdor večjih trdnih teles, zaščita pred kapljično vodo)
Dimenzije:	pribl. 133,5 x 22 x 11,5 mm
Teža:	pribl. 17 g vključno z baterijo
Signal:	akustičen signal dolžine pribl. 4 s, kadar ni kadar ni mogoče zaznati bistven porast telesne temperature
Spomin:	10 spominskih mest
Pogoji delovanja:	Temperatura: 10 °C do 45 °C (50 °F do 113 °F), Vlažnost: 15 ~ 95 % R.H., Zračni pritisk: 700 do 1013 hPa ⚠ Možno je samo merjenje temperatur, ki so višje od temperature okolice.
Pogoji shranjevanja:	Temperatura: -25 °C do 55 °C (-13 °F do 131 °F), Vlažnost: 15 ~ 95 % R.H., Zračni pritisk: 700 do 1013 hPa
Garancija kakovosti:	DIN EN ISO 80601-2-56 Medicinske električne naprave – Del 2-56: Posebna določila glede varnosti vključno z bistvenimi zmogljivostnimi značilnostmi medicinskih termometrov za merjenje telesne temperature (ISO 80601-2-56). Geratherm® je certificiran po smernicah 93/42/EGS in ISO EN 13485 in upravičen do nanašanja označbe CE0197 (Mesto imenovanja TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Elektromagnetna združljivost (EMC):	Pri predloženem zdravstvenem proizvodu gre za napravo z ekstremno visoko mero vzdržljivosti proti motnjam. Zaradi tega je priložena tabela EMC.

KAJ JE BAZALNA TEMPERATURA?

Ženske, ki bi želele izvedeti več o svoji plodnosti, naj uporabijo metodo merjenja bazalne temperature (jutranja temperatura).
Fina nihanja bazalne temperature dajejo informacije o plodnih dnevih ženske.

⚠ PREVIDNOSTNI UKREPI

1. Geratherm Bazal ni kontracepcijsko sredstvo!
2. Možno je samo merjenje temperatur, ki so višje od temperature okolice!
3. Termometer hranite izven dosega otrok. Majhni delci se lahko ločijo od termometra. Le te lahko otroci pogoltnejo ali pa obstaja možnost zadušitve zaradi vdihanja delcev.
4. Termometer ne prekuhavajte, ne grizite, ne upogibajte, ne mečite in ga ne jemljite narazen.
5. Termometer nikoli ne odpirajte, razen za zamenjavo baterije.
6. Izogibajte se merjenju temperature 30 minut po športnih aktivnostih, po kopanju ali hranjenju.
7. Termometer pri uporabi, pri shranjevanju ali pri transportu ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi, vlažnosti in ekstremnim temperaturam, ter ga ščitite pred umazanijami.
8. Pred uporabo termometra ga segrejte na sobno temperaturo, v kolikor je bil shranjen pri bistveno nižjih temperaturah.
9. Možnost alergijskih reakcij in/ali razdraženosti kože ni možno povsem izključiti.
10. Pri merjenju previdno rokujte z napravo, da se izognete morebitnim poškodbam.
11. Uporaba termometra ne nadomešča obiska pri zdravniku.
12. Termometer vedno pred in po uporabo očistite oz. razkužite

NAVODILA ZA UPORABO

1. Pritisnite tipko ON/OFF za vklop termometra. Polni prikazovalnik [88.88] prikazuje, da LCD prikazovalnik deluje pravilno.
2. Naslednji prikaz prikazuje [ok] po tem, ko je bil izveden interni varnostni test normalnega delovanja. Drugače prikazuje [Err] nepravilno funkcijo.
3. Nato se na prikazovalniku prikaže temperatura okolice ali [Lo] ([Lo]), pri čemer utripa °C ali °F. Termometer je sedaj pripravljen za merjenje. Če se v naslednjih 3 minutah ne izvede merjenje temperature, se bo termometer samodejno izklopil.
4. Očistite ali razkužite tipalo pred vsakim merjenjem. Nastavite tipalo oralno, rektalno, aksilarno ali vaginalno (glej metode merjenja).
5. Takoj ko termometer ne zazna nobenega bistvenega porasta temperature, preneha C/°F utripati in se prikaže do takrat izmerjena maksimalna vrednost, pri čemer se sliši vrsta signalnih zvokov. Signalni zvok, ki je slišen po pribl. 10 sekundah se uporablja za merjenje telesne temperature, sprememba bazalne temperature je tako nizka, da ne predstavlja bistvenega porasta. Iz tega razloga je potrebno bazalno temperaturo meriti vsaj 1 minuta, da lahko ugotovimo največjo možno točnost bazalne temperature.
6. Termometer nadaljuje z merjenjem temperature, še eno minuto po opozorilnem tonu, ker je možen minimalen porast temperature. Nato se maksimalna izmerjena temperatura shrani in se na LCD prikazovalniku prikazuje še nadaljnjih 9 minut, dokler se termometer samodejno izklopi.
7. Če leži izmerjena temperatura nad ali pod merilnim območjem, prikazuje LCD prikazovalnik [Hi] ([Hi]) ali [Lo] ([Lo]).

PREKLAPLJANJE MED ŞC IN ŞF

1. Pritisnite tipko ON/OFF enkrat in takoj zatem še drugič.
2. Pri drugem pritisku, držite pritisnjeno tipko ON/OFF za prib. 3 sekunde.
3. Simbol [ºC] ali [ºF] se prikaže na prikazovalniku z zvočnim opozorilom.

PRIKLIC 10 ZADNJIH IZMERJENIH VREDNOSTI

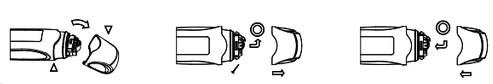
Lahko se shrani 10 izmerjenih vrednosti temperatur. Zadnja izmerjena vrednost se prikaže najprej. Tako prikličete shranjene vrednosti:
1. Pritisnite in držite tipko ON/OFF za pribl. 2 sekundi.
2. Prikaže se naslednje sporočilo [01]. Zadnja shranjena vrednost se prikaže za 4 sekunde.
3. V roku 1 sekunde pritisnite tipko ON/OFF, da priključete drugo shranjeno vrednost [02].
4. Ponovite postopek za vrednosti 3 do 10.

SAMODEJNA OSVETLITEV OZADJA

Osvetlitev ozadja se aktivira samodejno pri vsakem pritisku na tipko ON/OFF in ugasne po kratkem času.
Ko je merjenje zaključeno, pritisnite in držite tipko ON/OFF da ponovno aktivirate osvetlitev ozadja. Funkcija je priročna pri merjenju ali pri priklicu shranjenih vrednosti pri šibki svetlobi okolice.

ZAMENJAVA BATERIJE

Kadar se prikaže znak za baterijo in utripa, je potrebno baterijo zamenjati.
Zato:
1. Termometer obrnite, tako da je etiketa obrnjena k uporabniku. Odstranite pokrov, kot je prikazano na spodnji sliki.
2. Prazno baterijo odstranite s koničastim predmetom, vendar ne z ostrim kovinskim predmetom.
3. Odstranite baterijo.
4. Vstavite novo 1,5 V gumbno baterijo s pozitivno stranjo (+) navzgor.
5. Pokrov trdno zaprite.



⚠ **Pozor**: Baterijo ne smete odvreči skupaj z gospodinjskimi odpadki! Shranjujte izven dosega otrok. Ne vrzite baterije ali termometer v ogenj – lahko eksplodira!

KDAJ IN KJE SI NAJ MERIM TEMPERATURO?

- Izmerite si temperaturo vsako jutro ob isti uri, preden vstanete. Pred merjenjem ne jejte ničesar. Izogibajte se fizičnim naporom. V primeru nezadostnega spanca (vsaj 5 do 6 ur) ne izvajajte merjenja, ampak merjenje izpustite.
- Merite vedno na istem mestu: oralno, vaginalno ali rektalno. Znotraj ciklusa ne menjujte!
- Izmerjeno temperaturo vnesite v priloženo tabelo.
- V primeru anomalij ali motenj v ciklusu, kontaktirajte svojega zdravnika.

VAGINALNO
Prosimo, posvetujte se s svojim zdravnikom za uporabo te metode.

⚠ USTAVITE TAKOJ, v kolikor čutite kakršnikoli upor.

ORALNO
Oralno merjenje posreduje hitro točne podatke. Sonda termometra (tipalo) se namesti levo ali desno od korena jezika v enega izmed obeh toplotnih vrečk. Med postopkom merjenja imejte usta zaprta. Pred merjenjem temperature ne jejte, pijte ali kadite.

REKLATNO
Sonda termometra (tipalo) se vstavi v anus (pribl. 2 cm), pri čemer se lahko na konec ohišja nanese nekaj kreme za kožo ali otroško olje.
Lahko uporabite zaščitni ovoj za termometer. Vstavite termometer v zaščitni ovitek. Namažite varnostni ovitek senzorja z vodotopnim gelom, da bi poenostavili vnos. Ne uporabljajte vazelinov. Vstavite vrh senzorja največ 2 cm v danko.

⚠ USTAVITE TAKOJ, v kolikor čutite kakršnikoli upor.

AKSILARNO
Ta metoda ne posreduje tako točnih rezultatov in ni primerna za določanje bazalne temperature.

KAKO ZAPIŠEM SVOJO TEMPERATURO IN ZAKAJ JE TO POMEMBNO?

Na zgornji strani tabele so napisani dnevi vašega ciklusa, dodatne lahko dopišete, če je to potrebno. Nad vsakim dnevom ciklusa vpišete datum. Navpično so napisane temperature od 35 °C do 38 °C. Vašo temperaturo označite s piko. Označite dneve, ob katerih ste imeli spolni odnos.
1 do 2 dneva po ovulaciji se poviša bazalna temperatura za 0,2 do 0,5 °C in ostane na tej ravni, vse do pričetka naslednjega ciklusa. (Neposredno pred dnevom ovulacije se pogosto zazna padec temperatura za pribl. 0,1°C). V primeru da je ste imeli ovulacijo, se dvig temperature vpiše v 48 urah. Ko ste napolnili pribl. 3 tabele, boste dobili ovulacijski vzorec in spoznali boste vaš individualni vzorec plodnosti.

ZAČETEK ZAPISOVANJA

Prvi dan menstruacije je 1 dan na vaši krivulji bazalne temperature. Vaša temperatura bi morala ob pričetku mesečnega perila pasti. Krvave madeže pred perilom ne upoštevajte kot vaš prvi dan.
Vpisujte temperaturo skozi vašo celotno periodo. Označite predmenstrualne sindrome, kot so bolezni ali vročino, ter pričnite z novo krivuljo temperature, ko imate ponovno vaše perilo.

KAJ POMENI OVULACIJA?

Ovulacija ali razvoj jajčec pomeni, da jajčnik sprosti jajčeca, kar je predpogoj za oploditev jajčeca s spermijem v jajcevodu. Pri tem lahko nastanejo določene spremembe, kot npr. pojav tankega, čistega vaginalnega sluza, ki se izloči tik pred razvojem jajčec iz materničnega vratu, to je približno med 10. in 12. dnevom vašega mesečnega ciklusa.
Naloga sluza je, da obdrži spermije pri življenju do razvoja jajčec. Naslednji sindrom je lahko rahla bolečina na levi ali desno strani v času dejanske ovulacije.
Pri rednem mesečnem ciklusu od 28 dni, so približno dnevi med 10. in 14 dnevi tisti dnevi, ob katerih lahko najverjetneje zanosite.
Vsaka ženska pa ima svoj individualni ciklus in le redke imajo reden razvoj jajčec na sredini ciklusa.

POSVET PRI ZDRAVNIKU

Priporočljivo je, da se pred pričetkom načrtovanja družine posvetujete z vašim zdravnikom, babico ali s svetovalcem/ko za naravno načrtovanje družine. Lahko vam pomagajo razložiti informacije na vaši tabeli.

ČIŠČENJE IN RAZKUŽEVANJE

Pri domači rabi je potrebno pred in po uporabi senzor očistiti.
Obrišite senzor z blago raztopino iz milnice in mrzle vode. Razkužite termometre tako, da senzor in spodnji del ohišja obrišete s krpo, ki je pred tem bil namočen v alkohol (Priporočilo: 70 % Isopropylalkohol).
Termometer ne prekuhavajte in ga ne čistite v avtoklavu.

NAVODILA ZA ODSTRANJEVANJE

Pri odstranjevanju termometra, kot tudi baterij, upoštevajte vsakokrat veljavne predpise.
Termometer ne smete odstraniti skupaj z gospodinjskimi odpadki.
Iz okoljevarstvenih razlogov je vsak uporabnik dolžan vse elektronske in električne naprave, ne glede na to ali vsebujejo škodljive snovi ali ne, odvreči na posebnem zbirnem mestu v svojem kraju ali v trgovini.
Preden odstranite termometer vzemite ven baterijo. Ne mečite baterije v gospodinjski odpad, ampak v zbiralnik za posebne odpadke ali pa v zbiralnik baterij v trgovini.

GARANCIJA

Garancija za termometer velja 2 leti od datuma nakupa in zajema stvarne napake proizvajalca, pri normalni uporabi. Termometer popravimo brezplačno, če zaradi napačnih delov ali montaže ne deluje pravilno. Garancija velja za vse dele, razen za baterijo. Škoda, ki je nastala na vašem termometru zaradi nepravilne uporabe je izključena iz garancije.
Priporočamo, da termometer pri profesionalni uporabi na vsake 2 leti preverite s strani pooblaščenega laboratorija (v Nemčiji je zakonsko predpisano).

INDEKS SIMBOLOV

	Upoštevajte navodila za uporabo		Klasifikacija naprave Tip BF
	Varovati pred vlago		Proizvajalec
95 % 15 %	Shranjujte pri relativni vlažnosti zraka med 15 % in 95 % R.H.	Hg-Pb	Baterije vsebujejo majhen delež živega srebra in svinca in se ne smejo odstraniti z gospodinjskim odpadom
+55 °C -25 °C	Shranjujte med -25 °C in +55 °C		Pozor, upoštevajte varnostne napotke v navodilih za uporabo
	Naprava se ne sme odstraniti z gospodinjskim odpadom		

Geratherm Medical AG
Fahrenheitstrasse 1
98716 Geschwenda
Nemčija
www.geratherm.com

Medicinski digitalni termometar
Geratherm® basal digital GT-3230

Geratherm Medical AG
Nemačka CE0197 **SR**

OPIS DELOVA

SPECIFIKACIJE

Opseg merenja:	32,00 ºC do 43,99 ºC (90,00 ºF do 111,99 ºF) ispod 32,00 °C (90,00 °F) prikazivanje niske temp.(Lo)°C (°F) iznad 43,99 °C (111,99 °F) prikazivanje visoke temp.(Hi) °C (°F)
Namena:	Digitalni ovulaciono-bazalni termometar za kontrolu ciklusa. Ovaj medicinski digitalni termometar pogodan je za određivanje bazalne temperature kod prirodnog planiranja porodice u privatnom okruženju. Meri najmanje promene temperaturnog toka tokom ženskog ciklusa, da bi se utvrdili dani koji su najpovoljniji za oplodnju. Termometar je takođe pogodan za merenje telesne temperature.
Razlaganje:	0,01 °C (°F)
Tačnost merenja:	± 0,10 ºC između 35,50 °C i 42,00 °C, inače ± 0,20 °C pri temperaturi okruženja između 18 °C i 42 °C ± 0,20 ºF između 95,90 °F i 107,60 °F, inače ± 0,30 °F pri temperaturi okruženja između 64,4 °F i 82,4 °F
Displej:	Displej sa tečnim kristalima, 4 mesta
Baterija (priložena):	Mikro alkalna 192 ili LR41 ili AG3; 1,5 V ili iste jačine
Potrošnja energije:	0,15 mW prilikom merenja
Vek trajanja baterije:	preko 2000 merenja
Stepen zaštite:	IP22 (prodiranje velikih čvrstih tela, zaštićeno od kapljuće vode)
Dimenzije:	oko 133,5 x 22 x 11,5 mm
Težina:	oko 17 g uključujući bateriju
Signal:	akustični signal od oko 4 s, kada se više ne može utvrditi relevantan skok temperature
Memorija:	10 mesta za memorisanje
Uslovi rada:	Temperatura: 10 °C do 45 °C (50 °F do 113 °F) vlažnost: 15 ~ 95 % relativna vlažnost vazduha, vazdušni pritisak: 700 do 1013 hPa ⚠ Moguće je samo merenje temperatura koje su iznad temperature okruženja.
Uslovi skladištenja:	Temperatura: -25 °C do 55 °C (-13 °F do 131 °F) vlažnost: 15 ~ 95 % relativna vlažnost vazduha, vazdušni pritisak: 700 do 1013 hPa
Garancija kvaliteta:	DIN EN ISO 80601-2-56 Medicinski električni aparati – odlomak 2-56: Posebne definicije za sigurnost, uključujući bitne performanse medicinskih toplomera koji služe za merenje telesne temperature (ISO 80601-2-56). Geratherm® je sertifikovan u skladu sa Direktivom 93/42/EEZ i EN ISO 13485 i ima pravo korišćenja oznake CE0197 (Prijavljeno telo TÜV Rheinland LGA Products GmbH).
Elektromagnetna kompatibilnost (EMC):	Ovaj medicinski proizvod predstavlja uređaj sa izuzetno visokim stepenom otpornosti na greške. Zato se ne vrši štampanje EMC tabela u prilogu.

ŠTA JE BAZALNA TEMPERATURA?

Žene koje žele da dođu do saznanja o svojoj plodnosti, trebalo bi da primenjuju metod bazalne temperature (temperature nakon buđenja). Fine promene bazalne temperature daju obaveštenje o plodnim danima žene.

⚠ MERE OPREZA

1. Geratherm Basal nikako nije sredstvo za kontracepciju
2. Moguće je samo merenje temperatura koje su više od temperature okruženja!
3. Termometar držite van domašaja dece. Mali delovi mogu da se odvoje od termometra. Deca ih mogu progutati, a postoji i opasnost od gušenja, kada se delovi udahnu.
4. Ovaj termometar ne treba da se iskuvava, grize, ispušta iz ruku ili rasklapa.
5. Termometar nikada nemojte otvarati, osim kada menjate baterije.
6. Izbegavajte merenje temperature u roku od 30 minuta nakon sportskih aktivnosti, kupanja ili jela.
7. Kada koristite, čuvate ili transportujete termometar, nemojte ga nikada izlagati sunčevoj svetlosti, vlazi ili ekstremnim temperaturama i zaštitite ga od prljavštine.
8. Pre upotrebe ostavite termometar da se zagreje na sobnoj temperaturi, ako je čuvan na znatno nižoj temperaturi.
9. Mogućnost pojave alergijske reakcija i/ili nadraživanja kože ne može potpuno da se isključi.
10. Merenje vršite sa odgovarajućom pažnjom, kako bi izbegli opasnost od povrede.
11. Korišćenje termometra nije zamena za posetu lekaru.
12. Termometar pre i posle upotrebe uvek očistite, odn. dezinfikujte

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

1. Pritisnite dugme uključivanje/isključivanje (ON/OFF) da uključite termometar. Potpuni prikaz [88.88] pokazuje da LCD displej funkcioniše pravilno.
2. Sledeći prikaz [ok] pokazuje normalan rad posle internog testa sigurnosti. U supr