

[ENGLISH]

What is weighted blanket? Weighted blankets are engineered to be 7-12% of your body weight to relax the nervous system by simulating the feeling of being held or hugged. This increases serotonin and melatonin levels and decreases cortisol levels – improving your mood and promoting restful sleep at the same time.

How to choose your own weighted blanket?

Your weight	18-32 kg	32-55kg	50-73kg	73-90kg	over 90kg
Blanket weight	2.25kg	4.5kg	6.75kg	9kg	11.25kg

How to wash your weighted blanket? Removable cover for cleaning. Hang to dry. Machine wash.

Easiest way to fasten the blanket to the duvet cover:

1. Lay the blanket out on a carpet, table, bed, or some place you can access it comfortably. Lay the weighted blanket inner layer on the bottom, lay the duvet cover on top, turned inside out.
2. Tie a double knot on each of the 6/8/10 tie replacements. Note: There is different quantity of ties for different weighted blankets.
3. Reach inside the zipper opening, grab the far corner and pull it out. Do the same for the other far corner. Then, tuck the remaining two corners inside the cover, turning the whole thing inside out. Zip up the duvet cover.

Due to its weight, we recommend not lifting the blanket in the air as you would a normal comforter, as this can be very difficult and possibly lead to injury, such as a strained back or pulled muscle. Have someone help you if you feel you need help handling or carrying the blanket.

Precautions:

- Use weighted blankets for children and adolescents under 18 years of age only after consulting a paediatrician.
- Use as intended.
- Weighted blankets may not be safe for small children or people with limited physical strength who may have difficulty lifting them on their own. Do not leave them unattended.
- Weighted blankets are generally intended for individual use. Shared use by two people may affect comfort and safety.
- Air the blanket from time to time to keep it fresh and prevent moisture from building up inside the material.

[ČEŠTINA]

Co je to zátěžová přikrývka? Zátěžové přikrývky jsou konstruovány tak, aby vážily 7-12 % vaší tělesné hmotnosti, což umožňuje uvolnit nervový systém tím, že simulují pocit, že vás někdo drží nebo objímá. To zvyšuje hladinu serotoninu a melatoninu a snižuje hladinu kortizolu – zlepšuje náladu a zároveň podporuje klidný spánek.

Jak si vybrat vlastní zátěžovou deku?

Vaše váha	18-32 kg	32-55 kg	50-73 kg	73-90 kg	nad 90 kg
Hmotnost přikrývky	2,25 kg	4,5 kg	6,75 kg	9 kg	11,25 kg

Jak prát zátěžovou přikrývku? Snímatelný potah pro čištění. Pověste k sušení. Perte v pračce.

Nejjednodušší způsob připevnění přikrývky k povlaku:

1. Přikrývku položte na koberec, stůl, postel nebo na jiné místo, kde k ní máte pohodlný přístup. Vnitřní vrstvu zátěžové deky položte na dno, na ni položte povlak na přikrývku, otočený naruby.
2. Uvažte dvojitý uzel na každé z náhradních vazeb 6/8/10.
Poznámka: Pro různé zátěžové přikrývky existuje různé množství úvazů.
3. Sáhnete dovnitř otvoru zipu, uchopte vzdálený roh a vytáhněte jej. Totéž proveďte u druhého vzdáleného rohu. Poté zastrčte zbývající dva rohy dovnitř potahu a celý jej otočte naruby. Zapněte zip na přikrývce.

Vzhledem k její hmotnosti nedoporučujeme zvedat přikrývku do vzduchu jako běžnou přikrývku, protože to může být velmi obtížné a může to vést ke zranění, například k nataženým zádkům nebo nataženému svalu. Pokud máte pocit, že potřebujete s manipulací s přikrývkou nebo jejím přenášením pomoci, požádejte někoho o pomoc.

Bezpečnostní opatření:

- Zátěžovou přikrývku pro děti a mladistvé do 18 let používejte po poradě s pediatrem.
- Používejte podle určení.
- Zátěžová přikrývka nemusí být bezpečná pro malé děti nebo osoby s omezenou fyzickou silou, které mohou mít potíže ji samy zvedat, nenechávejte je bez dozoru.
- Zátěžové přikrývky jsou obvykle určeny pro individuální použití. Společné používání dvěma osobami může ovlivnit pohodlí a bezpečnost.
- Čas od času provětrání přikrývky pomůže udržet ji svěží a zabráni hromadění vlhkosti uvnitř materiálu.

[SLOVENČINA]

Čo je záťažová deka? Záťažové prikrývky sú navrhnuté tak, aby tvorili 7 – 12 % vašej telesnej hmotnosti, aby uvoľnili nervový systém simuláciou pocitu držania alebo objatia. To zvyšuje hladinu serotonínu a melatonínu a znižuje hladinu kortizolu - zlepšuje vašu náladu a zároveň podporuje pokojný spánok.

Ako si vybrať vlastnú záťažovú deku?

Vaša váha	18 – 32 kg	32 – 55 kg	50 – 73 kg	73 – 90 kg	Nad 90 kg
Hmotnosť prikrývky	2,25 kg	4,5 kg	6,75 kg	9 kg	11,25 kg

Ako prať záťažovú deku? Odnímateľný poťah na čistenie. Zaveste na sušenie. Pranie v práčke.

Najjednoduchší spôsob pripevnenia deky na prikrývku:

1. Deku položte na koberec, stôl, posteľ alebo na iné miesto, kde k nej máte pohodlný prístup. Vnútornú vrstvu záťažovej prikrývky položte na spodnú časť, na ňu položte perinu, otočenú naruby.
2. Uviažte dvojitý uzol na každej z náhrad väzby 6/8/10. Poznámka: Na rôzne záťažové prikrývky je určené rôzne množstvo viazaní.
3. Siahnite dovnútra otvoru na zips, uchopte vzdialený roh a vytiahnite ho. To isté urobte aj v prípade druhého vzdialeného rohu. Potom zastrčte zvyšné dva rohy dovnútra poťahu a otočte ho celý naruby. Zapnite zips na obliečke na prikrývku. Vzhľadom na jej hmotnosť neodporúčame dvíhať prikrývku do vzduchu ako bežnú prikrývku, pretože to môže byť veľmi ťažké a môže to viesť k zraneniu, napríklad k natiahnutiu chrbta alebo svalu. Ak máte pocit, že potrebujete pomoc pri manipulácii s prikrývkou alebo jej prenášaní, požiadajte niekoho o pomoc.

Bezpečnostné opatrenia:

- Záťažovú prikrývku pre deti a dospelých do 18 rokov používajte len po konzultácii s pediatrom.
- Používajte v súlade s určením.
- Záťažové prikrývky nemusia byť bezpečné pre malé deti alebo osoby s obmedzenou fyzickou silou, ktoré môžu mať problémy s ich samostatným zdvíhaním. Nenechávajú ich bez dozoru.
- Záťažové deky sú vo všeobecnosti určené na individuálne použitie. Spoločné používanie dvoma osobami môže ovplyvniť pohodlie a bezpečnosť.
- Prikrývku z času na čas vyvetrajte, aby ste ju udržali sviežu a zabránili hromadeniu vlhkosti vo vnútri materiálu.

[MAGYAR]

Mi a súlyozott takaró? A súlyozott takarókat a testtömeged 7-12%-ának megfelelő tömegűre tervezik, hogy az idegrendszeret ellázza az ölelés érzésének szimulálásával. Ez növeli a szerotonin- és melatoninszintet, és csökkenti a kortizolszintet - ezzel egyidejűleg javítja a hangulatot és elősegíti a pihentető alvást.

Hogyan válassz saját súlyozott takarót?

A te testtömeged	18-32 kg	32-55 kg	50-73 kg	73-90kg	90kg felett
Takaró tömege	2,25kg	4,5kg	6,75kg	9kg	11,25kg

Hogyan kell mosni a súlyozott takarót? Levehető huzattal rendelkezik a könnyű tisztítás érdekében, gépi mosásra alkalmas, akasztva szárítható.

A takaró paplanhuzathoz való rögzítésének legegyszerűbb módja:

1. Fektesd a takarót egy szőnyegre, asztalra, ágyra vagy olyan helyre, ahol kényelmesen hozzáférhetsz. Fektesd a súlyozott takaró belső rétegét alulra, fektesd rá a paplanhuzatot kifordítva.
2. Köss dupla csomót mindegyik 6/8/10-es kötőelemre. Megjegyzés: A különböző súlyú takarókhoz eltérő mennyiségű kötőelem tartozik.
3. Nyúlj be a cipzárnnyíláson belülrre, fogd meg a távoli sarkot, és húzd ki. Ugyanígy járj el a másik távoli sarokkal is. Ezután dugd be a maradék két sarkot a takaró belsejébe, és fordítsd ki az egészet. Húzd fel a paplanhuzatot.
Tömege miatt nem javasoljuk, hogy a takarót a levegőbe emeld, mint egy normál paplant, mivel ez nagyon nehéz lehet, és esetleg sérüléshez, például meghúzódtok háthoz vagy meghúzódtok izomhoz vezethet. Kérj segítséget, ha úgy érzed, hogy segítségre van szükség a takaró kezelésében vagy cipelésében.

Óvintézkedések:

- Súlyozott takarót 18 év alatti gyermekek és serdülők esetében csak gyermekorvossal való konzultációt követően használj.
- Rendeltetészerűen használj.
- A súlyozott takarók nem biztonságosak kisgyermekek vagy korlátozott fizikai erővel rendelkező személyek számára, akiknek nehézséget okozhat az önálló felemelése. Ne hagyd őket felügyelet nélkül.
- A súlyozott takarókat általában egyéni használatra ajánlják. A két személy általi közös használat befolyásolhatja a kényelmet és a biztonságot.
- Időről időre szellőztess ki a takarót, hogy frissen tartsd, és megakadályozd a nedvesség felgyülemelését az anyagban.

[DEUTSCH]

Was ist eine Gewichtsdecke? Gewichtsdecken sind so konzipiert, dass sie 7-12 % Ihres Körpergewichts ausmachen, um das Nervensystem zu entspannen, indem das Gefühl simuliert wird, gehalten oder umarmt zu werden. Dadurch wird der Serotonin- und Melatoninspiegel erhöht und der Cortisolspiegel gesenkt, was Ihre Stimmung verbessert und gleichzeitig einen erholsamen Schlaf fördert.

Wie wählen Sie Ihre eigene Gewichtsdecke aus?

Ihr Gewicht	18-32 kg	32-55 kg	50-73kg	73-90kg	über 90kg
Gewicht der Decke	2,25kg	4,5kg	6,75kg	9 kg	11,25 kg

Wie wird die Decke gewaschen? Abnehmbarer Bezug zum Reinigen. Zum Trocknen aufhängen. In der Maschine waschen.

Am einfachsten lässt sich die Decke am Bettbezug befestigen:

1. Legen Sie die Decke auf einen Teppich, einen Tisch, ein Bett oder einen anderen Ort, an dem Sie sie bequem erreichen können. Legen Sie die innere Schicht der Gewichtsdecke auf den Boden, legen Sie den Bettbezug mit der Innenseite nach außen darauf.
2. Machen Sie einen Doppelknoten an jedem der 6/8/10 Bänder. Hinweis: Die Anzahl der Bänder variiert bei den verschiedenen Gewichtsdecken.
3. Greifen Sie in die Reißverschlussöffnung, fassen Sie die entfernte Ecke und ziehen Sie sie heraus. Machen Sie das Gleiche mit der anderen entfernten Ecke. Stecken Sie dann die beiden verbleibenden Ecken in den Bezug und drehen Sie das Ganze. Schließen Sie den Bettbezug mit dem Reißverschluss.

Aufgrund ihres Gewichts empfehlen wir Ihnen, die Decke nicht wie eine normale Bettdecke in die Luft zu heben, da dies sehr schwierig sein und möglicherweise zu Verletzungen führen kann, z. B. zu einer Rücken- oder Muskelzerrung. Lassen Sie sich von jemandem helfen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Hilfe beim Tragen der Decke benötigen.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Verwenden Sie Gewichtsdecken für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt.
- Verwenden Sie die Decke wie vorgesehen.
- Gewichtsdecken sind möglicherweise nicht sicher für kleine Kinder oder Personen mit eingeschränkter körperlicher Kraft, die Schwierigkeiten haben könnten, sie allein zu heben. Lassen Sie sie nicht unbeaufsichtigt.
- Gewichtsdecken sind in der Regel für den individuellen Gebrauch bestimmt. Die gemeinsame Nutzung durch zwei Personen kann den Komfort und die Sicherheit beeinträchtigen.
- Lüften Sie die Decke von Zeit zu Zeit, um sie frisch zu halten und zu verhindern, dass sich Feuchtigkeit im Material ansammelt.