

Медичний бездротовий тренажер Кегеля ЕМУ



Посібник користувача

Зміст

- **1. Перед початком роботи | 3**
 - Символи застереження щодо безпеки | 3
 - Протипоказання | 4
 - Попередження | 4
 - Застереження | 5
- **2. Контекст | 6**
 - Сфера застосування документації | 6
 - Компанія Fizimed | 7
 - Цільове призначення | 7
 - Доступність | 7
 - Нетримання сечі | 7
 - Стресове нетримання сечі | 7
 - Ургентне нетримання сечі | 7
 - Змішане нетримання сечі | 8
 - Тренування м'язів тазового дна | 8
- **3. Тренажер Emy Trainer | 9**
 - Тренування тазового дна за допомогою технології біофідбеку (зворотного зв'язку) | 9
 - Вміст упаковки | 10
 - Підключений пристрій біофідбеку Emy | 11
 - Функціонування | 11
 - Матеріал та безпека | 11
 - Футляр Emy | 11
 - Робота світлових індикаторів | 11
 - Індикатор заряджання | 12
 - Індикатор на центральній частині пристрою Emy | 12
- **4. Налаштування Emy Trainer | 13**
 - 1/ Зарядіть пристрій Emy | 13
 - 2/ Завантажте та налаштуйте додаток Emy | 13
 - 3/ Перед початком роботи | 13

- о 4/ Використовуйте Emy Trainer | 14
- **5. Виконання вправ | 15**
 - о Запустіть додаток Emy та підключіть пристрій Emy | 15
 - о Пауза або зупинка тренування | 16
 - о Після кожного тренування | 16
 - о Розуміння ваших вправ у додатку Emy | 17
 - о 4 типи вправ | 17
 - о Розуміння ваших результатів з Emy Trainer | 18
 - о Відстеження прогресу | 18
 - о Розуміння індикаторів | 18
- **6. Обслуговування та усунення несправностей | 18**
 - о Очищення пристрою Emy | 18
 - о Очищення футляра Emy | 19
 - о Усунення несправностей | 19
 - о Оновлення програмного забезпечення | 21
 - о Як увімкнути автоматичне оновлення, Android | 21
 - о Як увімкнути автоматичне оновлення, iOS | 22
 - о Отримання допомоги | 22
 - о Повідомлення про серйозні інциденти | 22
- **7. Технічні характеристики | 22**
 - о Інформація FCC | 22
 - о Заява про відповідність FCC (FCC Частина 15.19) | 22
 - о Заява FCC про радіочастотне випромінювання | 22
 - о Інформація для користувача (FCC Частина 15.105) | 23
 - о Попередження про модифікацію (FCC Частина 15.21) | 23
 - о Клас захисту | 23
 - о Умови використання, транспортування та зберігання | 23
 - о Термін служби | 24
 - о Унікальна ідентифікація пристрою (UDI) | 24
 - о Електронні характеристики пристрою Emy | 24

- o Гарантійний сертифікат | 25
- o Інформація про ЕМС (електромагнітну сумісність) | 25
- **8. Глосарій символів** | 30
- **9. Контакти** | 30

1. Перед початком роботи



Вкрай важливо повністю прочитати цю інструкцію перед використанням тренажера Ему. Вона пояснює, як використовувати пристрій Ему та мобільний додаток Ему, який з ним працює. Також тут наведено всі застереження та протипоказання до використання. Якщо після прочитання цієї інструкції у вас виникнуть будь-які питання щодо здоров'я, пов'язані з використанням пристрою Ему, ми пропонуємо вам проконсультуватися з медичним працівником. Ви також знайдете розділ частих запитань (FAQ) на сайті виробника: emy.fizimed.com

Тренажер Ему розроблений для дорослих жінок. Для роботи пристрій Ему необхідно ввести у піхву. Він призначений лише для індивідуального використання однією користувачкою і не має передаватися іншим жінкам. Ему призначений для домашнього використання.

Символи застереження щодо безпеки



У цьому документі цей символ використовується для позначення обов'язкової заборони — ви **не повинні** цього робити.



У цьому документі цей символ використовується для позначення того, що під час роботи з тренажером Ему необхідна обережність, або для вказівки на те, що поточна ситуація потребує уваги або дій для уникнення небажаних наслідків.



Цей символ вказує на те, що інструкції є важливими і їх слід уважно прочитати перед використанням тренажера Ему, щоб добре зрозуміти правила експлуатації пристрою. Непрочитання інструкції може призвести до неправильного використання Ему.

Усі інші символи пояснюються в розділі «Глосарій символів».

Протипоказання



Не використовуйте тренажер Ему, якщо ви вагітні або народили дитину менше 7 тижнів тому.



Не використовуйте тренажер Ему, якщо ви відчуваєте постійний біль під час його використання або введення.



Не використовуйте тренажер Ему, якщо у вас наразі є проблеми зі здоров'ям, пов'язані з тазовим дном (наприклад, післяопераційний період).



Не використовуйте тренажер Ему, якщо ви страждаєте на онкологічні захворювання сечостатевої системи.



Не використовуйте тренажер Ему, якщо ви страждаєте на позауретральне нетримання сечі (нориця, ектопічний сечовід).



Не використовуйте тренажер Ему, якщо ви страждаєте на важку затримку сечі.



Проконсультуйтеся з медичним працівником, якщо у вас виникли сумніви щодо вашої здатності використовувати тренажер Ему.

Попередження



Не використовуйте пристрій Ему, якщо він пошкоджений або змінений будь-яким чином.



Не діліться пристроєм Ему з іншими. Існує ризик інфікування.



Зберігайте пристрій в недоступному для немовлят та дітей місці. USB-кабель може викликати задусення.

Застереження



Не кидайте пристрій Ему. Це може пошкодити його зовнішню оболонку або внутрішні мікросхеми.



Не використовуйте пристрій Ему в місцях, де занадто холодно або занадто гаряче (нижче 0°C і вище 38°C).



Не намагайтеся стерилізувати пристрій Ему в киплячій воді.



Не кладіть пристрій Ему в мікрохвильову піч або в морозильну камеру.



Не мийте пристрій Ему агресивними миючими засобами (наприклад, тими, що містять відбілювач, бензол або спирт).



Не мийте пристрій Ему абразивними матеріалами, такими як жорстка губка або металева стружка.



Не кладіть пристрій Ему в посудомийну машину.



Не проколюйте пристрій Ему гострими або абразивними елементами, не ріжте і не надрізайте його.



Не занурюйте USB-кабель у воду.



Тримайте пристрій Ему та футляр Ему подалі від джерел тепла.



Не піддавайте пристрій Ему тривалій дії прямого сонячного світла.



Не вводьте пристрій Ему в жодну іншу частину тіла, крім піхви (тільки інтравігінальний пристрій).



Не вводьте пристрій Ему у піхву повністю. Залиште зовнішню частину пристрою Ему зовні піхви.



Не займайтеся сексом, коли пристрій Ему введений всередину.



Не намагайтеся використовувати або вводити пристрій Ему під час його заряджання.



Вийміть пристрій Ему перед відвідуванням туалету.



Уникайте пилу, зберігаючи пристрій Ему в його футлярі між використаннями.



Не спалюйте пристрій Ему і не викидайте його разом із побутовим сміттям. Літійова батарея всередині є потенційним джерелом небезпеки для довкілля та пожежі.



Не використовуйте жодних інших USB-кабелів, крім того, що йде в комплекті.



Не піддавайте пристрій Ему сильному фізичному тиску чи ударам. Це може пошкодити його внутрішні схеми.

2. Контекст

Сфера застосування документації

Ця інструкція користувача пояснює використання мобільного додатка «Ему - Kegel Exercises» (у цьому документі іменується як «додаток Ему») та пристрою Ему.

Вона стосується:

- Версії 9.0.0 і вище додатка Ему;
- Версії ЕН і вище пристрою Ему.

Якщо ви не впевнені у версії вашого додатка чи пристрою Ему, зверніться до виробника Fizimed (див. «Отримання допомоги»), який надасть вам відповідну документацію.

Перелік протипоказань наведено в параграфі «Протипоказання». Протягом усієї документації ви знайдете різні попередження та застереження щодо зручності та безпеки використання продукту.

Компанія Fizimed

Fizimed розробляє, виробляє та комерціалізує тренажер Ему — запатентований медичний виріб із маркуванням CE. Його інноваційна технологія спрямована на допомогу в

профілактиці підтікання сечі та контролі м'язів тазового дна. Пристрій Ему — це підключений, зручний у використанні медичний виріб, пов'язаний із додатком Ему, який пропонує тренування тазового дна за допомогою інтуїтивно зрозумілих та простих у використанні розвиваючих ігор.

Цільове призначення

Тренажер Ему — це медичний виріб, призначений для перінеальної реабілітації, що поєднує в собі зонд (тренажер) та мобільний додаток для терапії нетримання сечі у жінок. Цей пристрій забезпечує біофідбек (зворотний зв'язок) за допомогою технології смартфона. Тренажер Ему показаний для дорослих жінок.

Доступність

Тренажер Ему доступний у вільному продажу без рецепта.

Нетримання сечі

Нетримання сечі — дуже поширений розлад; він вражає більше ніж 2 з 10 жінок (Peyrat et al., 2002). Нетримання сечі визначається як виникнення мимовільних витоків сечі через уретру, вивідний канал сечового міхура. Існує 3 основні форми:

Стресове нетримання сечі

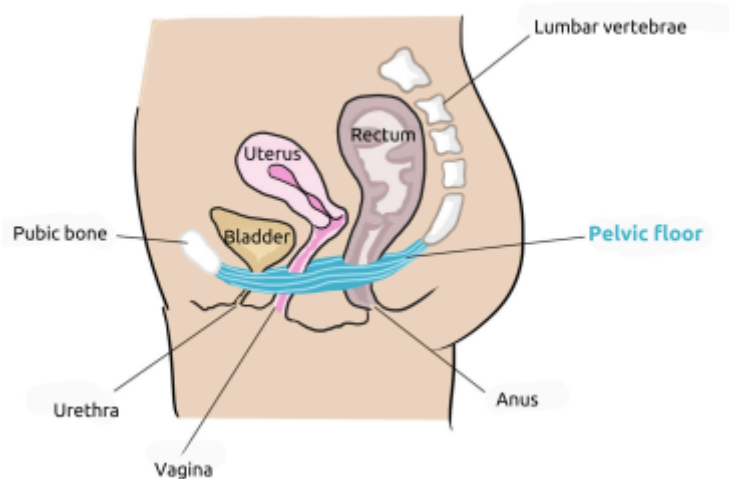
Стресове нетримання сечі викликається фізичним зусиллям: кашлем, чханням або сміхом. Внутрішньочеревний тиск підвищується і перевищує силу закриття сфінктера, який зазвичай забезпечує утримання сечі. Ця м'язова недостатність тазового дна часто є наслідком у середньо- або довгостроковій перспективі після пологів, але вона також може бути пов'язана з надмірною вагою або гормональним дефіцитом під час менопаузи.

Ургентне нетримання сечі

Ургентне нетримання сечі характеризується мимовільною втратою сечі, якій передують гострий та неконтрольований позив до сечовипускання ще до того, як жінка встигає дійти до туалету. Ургентне нетримання сечі може бути спровоковане низькими температурами, звуком води або приходом додому (синдром «ключа в дверях»).

Змішане нетримання сечі

Існують також змішані форми стресового та ургентного нетримання сечі.



Підписи на схемі:

- Lumbar vertebrae — Поперекові хребці
- Rectum — Пряма кишка
- Uterus — Матка
- Pubic bone — Лобкова кістка
- Bladder — Сечовий міхур
- Urethra — Уретра
- Vagina — Вагіна
- Anus — Анус
- Pelvic Floor — Тазове дно

Тренування м'язів тазового дна

Тренування тазового дна відіграє важливу роль у лікуванні стресового та ургентного нетримання сечі. Мета полягає в тому, щоб навчитися правильно локалізувати тазове дно, належним чином скорочувати його, зміцнювати його м'язи та покращувати їхні характеристики (гнучкість, тонус, витривалість).

Тренування тазового дна призначене як для людей, які страждають від слабкості сечового міхура, так і для тих, хто бажає запобігти її виникненню.

Тренування тазового дна також рекомендується в таких випадках:

- як перша лінія лікування для жінок, які страждають від стресового або ургентного нетримання сечі;
- для підтримки передопераційної або післяопераційної корекції пролапсу (також відомого як «опущення органів»: аномальне зміщення одного або кількох органів малого таза донизу) у жінок, які страждають від стресового або ургентного нетримання сечі.

3. Тренажер Ему

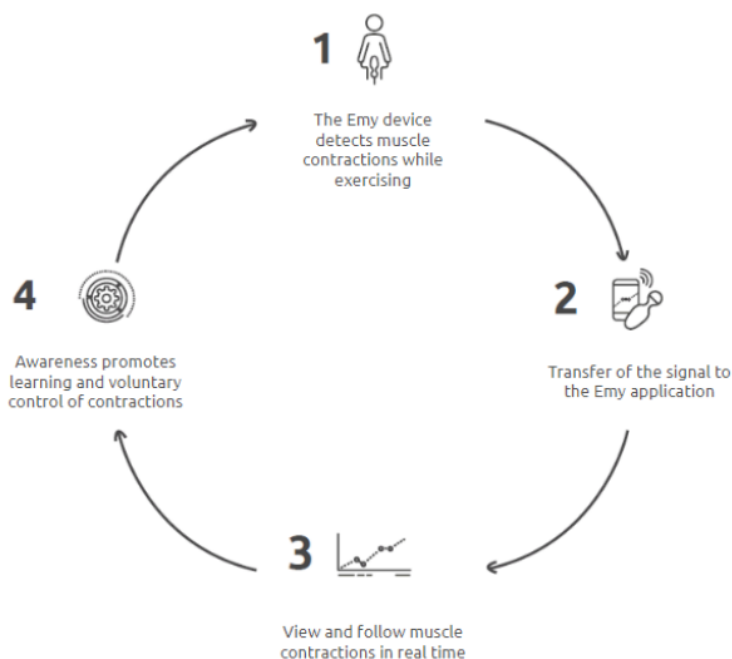
Тренування тазового дна за допомогою технології біофідбеку (зворотного зв'язку)

Зворотний зв'язок (фідбек) описує реакцію у відповідь на виконану дію. Його роль полягає в наданні інформації з метою зміни функції. Замість того, щоб вказувати, яку дію необхідно виконати, зворотний зв'язок надає інформацію про дію, яка *вже була виконана*. Біофідбек — це просто зворотний зв'язок про біологічну функцію тіла.

Він дозволить людині ідентифікувати та змінити функцію тіла, про яку вона не здогадувалася, з метою самоконтролю. У нашому випадку біофідбек надає користувачеві інформацію (у вигляді візуального сигналу) про скорочення м'язів її тазового дна.

Конкретно, тренажер Ему — це медичний виріб, оснащений датчиками, який поміщається у піхву. Він фіксує всі м'язові скорочення тазового дна і транслює їх у візуальний сигнал на вашому смартфоні.

Тренажер Ему дозволяє бачити докладені зусилля у формі розвиваючих ігор і дозволяє просто виконувати вправи. Ви можете побачити, чи добре ви виконали скорочення м'язів. Ви стаєте активним учасником турботи про своє здоров'я!



- 1 Пристрій Ему виявляє м'язові скорочення під час тренування.
- 2 Передача сигналу до додатка Ему.
- 3 Перегляд та відстеження м'язових скорочень у режимі реального часу.
- 4 Усвідомлення сприяє навчанню та добровільному контролю скорочень.

Вміст упаковки



Якщо на момент отримання тренажеру Ему пакування розпечатане, розірване або пошкоджене, не використовуйте продукт і зверніться до дистриб'ютора.

Вміст коробки включає наступні елементи:



- Пристрій Ему
- Футляр Ему
- Інструкцію із застосування (скорочену)
- USB-кабель

Крім того, вам знадобиться смартфон під керуванням операційної системи iOS 14 і вище або Android 6 і вище.

Якщо будь-який із зазначених вище елементів відсутній, зверніться до служби підтримки клієнтів (див. «Отримання допомоги»).

Підключений пристрій біофідбеку Ему

Пристрій Ему — це підключений медичний виріб для тренування тазового дна вдома. Його інноваційна та запатентована технологія біофідбеку базується на надійній та відтворюваній системі вимірювання. Пристрій Ему був спроектований та розроблений у Франції і виготовляється завдяки досвіду партнерів, які базуються виключно в Європі. Пристрій Ему є інтравігінальним зондом для зміцнення тазового дна вдома.



- **MADE IN EUROPE** (Зроблено в Європі)
- **CE**
- **Вагінальна частина:** 360° сенсор, ультрочутлива технологія.
- **Зовнішня частина:** Bluetooth Low Energy (низьке енергоспоживання).

- **Розмір:** 105 x 34 мм
- **Вага:** 58 г

Функціонування

Завдяки датчикам сили на поверхні вагінальної частини пристрій Ему забезпечує чутливе, точне та відтворюване вимірювання добровільних скорочень різних м'язів тазового дна (біофідбек) у режимі реального часу. Дані надсилаються в додаток для смартфона через з'єднання Bluetooth.

Матеріал та безпека

Пристрій Ему виготовлено з біосумісних матеріалів медичного призначення. Технологія Bluetooth Low Energy (BLE) випромінює хвилі низької інтенсивності та низького споживання відповідно до чинних нормативних вимог.

Футляр Ему

Стильний футляр Ему з сучасним дизайном забезпечує безпечне зберігання та легке транспортування пристрою Ему.

Оскільки фізична кнопка увімкнення/вимкнення (ON/OFF) відсутня, завжди відбувається незначне споживання електроенергії. Пристрій Ему вмикається просто шляхом його струшування. Пристрій Ему вважається «в процесі використання», як тільки він перебуває в русі або підключений до додатка Ему.

Наприклад, у таких випадках пристрій Ему ввімкнеться і розрядить акумулятор:

- У дорозі (наприклад, у сумочці);
- Під час чищення виробу;
- Коли пристрій Ему залишається підключеним до смартфона, а додаток не було закрито.

Наприкінці тренування обов'язково поставте пристрій Ему назад на зарядку і не забудьте примусово закрити додаток Ему. Ви можете залишати пристрій Ему підключеним до мережі безперервно між використаннями, це не вплине на роботу пристрою Ему, оскільки він був розроблений для цієї мети.

Щоб захистити ваш пристрій Ему та зберегти сміність акумулятора, якщо ви не використовуєте його протягом тривалого періоду часу, обов'язково заряджайте його принаймні кожні 2–3 місяці.

Магнітний USB-кабель передає енергію для функції підзарядки пристрою Ему. Ви повинні підключити його до USB-роз'єму комп'ютера або до адаптера живлення від мережі з USB-роз'ємом, який використовується для підзарядки вашого смартфона (адаптер живлення не входить до комплекту коробки Ему).

Робота світлових індикаторів

Індикатор заряджання

Щоб зарядити продукт, використовуйте магнітний USB-кабель і встановіть його на пристрій Ему, як показано на малюнку нижче:



Магнітний USB-кабель автоматично фіксується магнітом в одному єдиному правильному положенні. Підключіть USB-кабель до USB-роз'єму, наприклад до ПК або розетки від зарядного пристрою смартфона. Якщо пристрій Ету перебуває в режимі заряджання, у верхній частині пристрою загоряється синій світлодіод. Коли акумулятор повністю заряджений, синій світлодіод гасне.



Індикатор на центральній частині пристрою Ету

Стан індикатора	Значення
Блимає	Пристрій Ету увімкнено та шукає підключення до додатка Ету
Індикатор вимкнено	Пристрій Ету вимкнено
3 швидкі спалахи	Пристрій Ету потребує заряджання

Стан індикатора	Значення
1 спалах кожні 3 секунди	Пристрій Emy підключено до додатка Emy

4. Налаштування тренажера Emy

1/ Зарядіть пристрій Emy

Перед першим використанням важливо повністю зарядити пристрій Emy.

2/ Завантажте та налаштуйте додаток Emy

Завантажте додаток «Emy - Kegel exercises» в Google Play для смартфонів Android та в App Store для смартфонів Apple. Додаток сумісний з iOS 14+ та Android 6+.

Примітка: З міркувань безпеки встановлюйте додаток Emy лише з Google Play або App Store на вашому смартфоні. Не встановлюйте додаток Emy з інших джерел.



Примітка: Важливо, щоб у вас була найновіша версія додатка Emy, тому рекомендується увімкнути автоматичне оновлення додатків. Будь ласка, зверніться до розділу «Оновлення програмного забезпечення».

Дозвольте додатку Emy допомогти вам створити обліковий запис. При першому відкритті додатка пропонується анкета з кількома варіантами відповідей для створення вашого профілю. Потім додаток пропонує типову програму тренувань, адаптовану до вашого профілю та потреб. Програму тренувань можна змінити в будь-який час на головній вкладці. Нагадування можна налаштувати так, щоб визначити дні та час, коли сповіщення надходитимуть на телефон.

3/ Перед початком роботи



З моменту придбання тренажера Emy у вас міг розвинутися стан, який робить використання Emy невідповідним.

Зокрема, **не використовуйте** тренажера Emy, якщо ви:

- Вагітні або народили дитину менше 7 тижнів тому;
- Наразі маєте проблеми зі здоров'ям, пов'язані з тазовим дном (наприклад, післяопераційний період);
- Страждаєте на онкологічні захворювання сечостатевої системи;

- Страждаєте на позауретральне нетримання сечі (нориця, ектопічний сечовід);
- Страждаєте на важку затримку сечі.

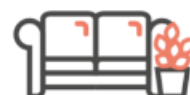
У цих або інших обставинах, які дають вам підстави бути обережними щодо використання тренажера Ему, проконсультуйтеся з медичним працівником.

4/ Використовуйте тренажер Ему



Обов'язково очищуйте пристрій Ему перед і після кожного тренування, дотримуючись інструкцій «Очищення пристрою Ему».

- **Крок 1:** Очистіть пристрій Ему м'яким милом і водою (див. «Очищення пристрою Ему»)
- **Крок 2:** Струсіть пристрій Ему, щоб активувати його. Пристрій Ему готовий до підключення до додатка Ему протягом 2 хвилин (індикатори блимають).
- **Крок 3:** Тримайте пристрій Ему за зовнішню частину та введіть пристрій Ему у вагіну. Залиште зовнішню частину зовні вагіни.
- **Крок 4:** Прийміть зручне положення, напівлежачи, з трохи розведеними в колінах ногами приблизно на 15 см.



Пристрій Ему був розроблений таким чином, щоб адаптуватися до анатомії кожної жінки. У разі виникнення проблем при введенні можна нанести лубрикант на водній основі.



Використовуйте лише лубрикант на водній основі. Не використовуйте лубриканти на основі силікону або рослинних олій.



Не рекомендується ходити чи рухатися, коли пристрій Ему знаходиться всередині піхви.

5. Виконання вправ



Для використання додатка Ему та здійснення підключення на вашому смартфоні має бути активований **Bluetooth**. На деяких телефонах Android також має бути ввімкнено геолокацію (місцезнаходження).



Запустіть додаток Ему та підключіть пристрій Ему

З'єднання між пристроєм Ему та додатком Ему відбувається автоматично без попереднього сполучення в налаштуваннях. Якщо ви раніше створювали пару між пристроєм Ему та смартфоном, будь ласка, видаліть пристрій Ему зі списку пристроїв у налаштуваннях Bluetooth смартфона.

Примітка: На деяких смартфонах ви не можете підключати пристрої через Bluetooth, не дозволивши додатку використовувати геолокацію GPS та передавати сигнал Bluetooth. Тому вам потрібно зайти в налаштування смартфона, далі Додатки > Ему > Дозволи > Увімкнути визначення місцезнаходження та передачу сигналу Bluetooth, щоб ви могли використовувати свій пристрій Ему.

1. На головному екрані натисніть: «розпочати тренування»
2. Виберіть сесію «з моїм Kegel-тренажером» та дотримуйтесь інструкцій.
3. Підключення до пристрою Ему відбувається автоматично.

Доступні різні всесвіти (Squeeze, Japan, Sport тощо).

Дотримуйтесь інструкцій на екрані під час стискання.

Коли ви починаєте тренування, розслабтеся і влаштуйтеся зручніше. Ваш живіт, сідниці та стегна мають бути розслаблені. На початку кожної сесії буде виконуватися вправа на силу, щоб адаптувати вправи сесії до ваших індивідуальних можливостей.

Ми рекомендуємо використовувати тренажер Ему 4 рази на тиждень для отримання видимих результатів. Дотримуйтесь періоду відпочинку між сесіями. Якщо ви використовуєте його щодня, результати будуть швидшими.



Якщо ви регулярно тренуєтеся протягом 12 тижнів і не помітили жодного покращення симптомів, ми рекомендуємо вам звернутися до медичного працівника, оскільки симптоми підтікання можуть бути пов'язані з іншою прихованою проблемою.



Не залишайте пристрій Ему всередині піхви більше ніж на 30 хвилин безперервного використання.

Пауза або зупинка тренування

Якщо в будь-який момент ви відчуєте дискомфорт із введеним пристроєм Ему, ви можете призупинити або зупинити тренування та вийняти пристрій Ему.

- Ви можете призупинити сесію вправ, натиснувши кнопку паузи.
- На головній сторінці ви можете відновити сесію, натиснувши кнопку «Відновити тренування».
- Ви можете побачити, наскільки ви просунулися в сесії, і натиснути «продовжити цю сесію».
- Натисніть «розпочати тренування», щоб відновити поточну вправу.

Після кожного тренування

- **Очистіть пристрій Ему:** Очищуйте пристрій Ему м'яким милом і водою після кожного використання (див. «Очищення пристрою Ему»).



Ему зберіганням у Футлярі.



- **Зберігайте пристрій Ему:** Пристрій повинен бути сухим перед

- **Зберігайте пристрій Ему:** Бажано зберігати пристрій Ему за кімнатної температури вдома, подалі від прямих сонячних променів. [Пристрій Ему автоматично переходить у режим очікування після 2 хвилин бездіяльності. Перед транспортуванням пристрою Ему помістіть його в оригінальний футляр, щоб мінімізувати ризик пошкодження. У разі забруднення/контамінації вашого смартфона, будь ласка, зверніться до рекомендацій виробника щодо його чищення/дезінфекції.



Розуміння ваших вправ у додатку Ему

У додатку Ему ви можете виконувати вправи в різних всесвітах. У кожному всесвіті ви знайдете 4 типи вправ, описаних нижче.

4 типи вправ

Вправи на силу

Цей тип вправ покращує силу тазового дна. Він також дозволяє відкалібрувати Kegel-тренажер і налаштувати рівень вправ відповідно до вашої сили.

- **Допомога в таких ситуаціях:** Хіхикання, Кашель, Спорт, Зміна положення (повертання в ліжку, вставання тощо).
- **Приклади вправ:** Ladder (Драбина), Hammer throwing (Метання молота), Rocket (Ракета), Punching ball (Боксерська груша), Meditation (Медитація).

Вправи на витривалість

Цей тип вправ стимулює повільні волокна тазового дна.

- **Допомога в таких ситуаціях:** Спорт, Перенесення громіздких предметів, Підйом по сходах.
- **Приклади вправ:** Endurance (Витривалість), Line (Лінія), Long jump (Стрибок у довжину), Ballooning (Польоти на повітряній кулі), Ferris wheel (Колесо огляду), Botany (Ботаніка), Flower (Квітка), Treasure chest (Скриня зі скарбами).

Вправи на повторення

Цей тип вправ забезпечує загальну підтримку тонусу тазового дна.

- **Допомога в таких ситуаціях:** Біг (джогінг, атлетичний біг тощо), Підйом по сходах, Кашель.
- **Приклади вправ:** Repetition (Повторення), Zigzag (Зигзаг), Weight lifting (Важка атлетика), Doves (Голуби), Duck fishing (Ловля качок), Yoga (Йога), Bee (Бджола), Hang gliding (Дельтапланеризм).

Швидкі вправи

Цей тип вправ стимулює швидкі волокна тазового дна.

- **Допомога в таких ситуаціях:** Чхання, Кашель, Хіхикання.
- **Приклади вправ:** Fast (Швидкість), Stairs (Сходи), Skipping (Скакалка), Stork (Лелека), Darts (Дартс), Bamboo (Бамбук), Carrot (Морква), River (Річка).

Розуміння ваших результатів з тренажером Ему

Відстеження прогресу

Відстеження сесій дозволяє побачити, скільки хвилин вправ ви виконуєте щодня та щотижня. Цільове завдання вашої програми позначається чорною пунктирною лінією.

Розуміння індикаторів

- **Витривалість:** Цей індикатор вимірює здатність утримувати скорочення протягом певного періоду часу. Ці вправи стимулюють повільні волокна м'язів тазового дна. Це дозволяє вам, наприклад, переносити важкі вантажі протягом обмеженого періоду часу.

- **Швидкість:** Цей індикатор вимірює здатність скорочувати м'язи тазового дна якомога швидше. Ці вправи стимулюють швидкі волокна м'язів. Це запобігає проблемам підтікання, наприклад, при чханні.
- **Повторення:** Цей індикатор вимірює здатність повторювати серію скорочень. Ці вправи тренують тазове дно в комплексі. Це запобігає, наприклад, проблемам під час регулярних зусиль (спорт, сходи тощо).

6. Обслуговування та усунення несправностей

Очищення пристрою Ему



Використовуйте тільки м'яке мило і воду для очищення пристрою Ему. Агресивні миючі засоби (наприклад, ті, що містять відбілювач, бензол або спирт) пошкодять пристрій Ему.



Використовуйте тільки м'яку тканину для очищення пристрою Ему. Абразивні матеріали, такі як жорстка губка або металева стружка, пошкодять пристрій Ему.



Перевірте пристрій Ему на наявність пошкоджень після очищення.

1. **Очистіть пристрій Ему:** Пристрій Ему слід мити водою з м'яким милом.
2. **Висушіть пристрій Ему:** Протріть пристрій Ему м'якою чистою тканиною або дайте йому висохнути на повітрі на чистій поверхні. Пристрій Ему повинен бути сухим перед зберіганням у футлярі Ему.
3. **Зберігайте пристрій Ему:** Помістіть пристрій Ему у футляр Ему, закрийте, повернувши на ¼ оберту.

Візуально огляньте пристрій Ему після очищення:

- якщо пристрій Ему візуально чистий, ви можете зберігати його в його футлярі;
- якщо пристрій Ему візуально не чистий, будь ласка, повторіть процес очищення.

Очищення футляра Ему

Візуально огляньте футляр Ему перед тим, як покласти в нього пристрій Ему:

- якщо футляр Ему візуально чистий і сухий, ви можете зберігати в ньому пристрій Ему;
 - якщо футляр Ему візуально не чистий або присутня волога, будь ласка, виконайте кроки очищення, описані нижче.
1. **Використовуйте воду:** Вийміть пристрій Ему. Футляр Ему слід очистити тканиною, змоченою водою.

2. **Висушіть футляр Ему:** Протріть футляр Ему м'якою чистою тканиною або дайте йому висохнути на повітрі. Футляр Ему повинен бути сухим, перш ніж зберігати в ньому пристрій Ему.



Футляр Ему не призначений для гарантування захисту від води: **ЗБЕРІГАЙТЕ ФУТЛЯР ЕМУ СУХИМ.**

Усунення несправностей

Зверніться до таблиці нижче за порадою, якщо ваш тренажер Ему не працює так, як описано в цій інструкції. Якщо ваш тренажер Ему все одно не працює, зверніться до служби підтримки клієнтів (див. «Отримання допомоги» нижче).

За жодних обставин не намагайтеся розбирати або модифікувати будь-який елемент пристрою або футляру Ему. Це призведе до анулювання вашої гарантії. Це також може призвести до травмування вас або пошкодження обладнання.

Таблиця усунення несправностей

Проблема	Ймовірна причина(и) та/або рішення(я)
Синій світлодіод (індикатор заряджання) у верхній частині пристрою Ему не загоряється в режимі заряджання.	Або акумулятор уже повністю заряджений, тому перевірте відсоток заряду акумулятора в додатку; або вийміть пристрій Ему з футляра та струсіть його, щоб увімкнути: • Якщо індикатор на центральній частині пристрою Ему блимає, зарядіть пристрій Ему та перевірте, чи загоряється індикатор заряджання; • Якщо індикатор заряджання все одно не загоряється або пристрій Ему не загоряється під час струшування, зверніться до нашої служби підтримки.
Я не можу підключити пристрій Ему до додатка Ему за допомогою телефону Android.	Переконайтеся, що на вашому смартфоні ввімкнено Bluetooth та геолокацію GPS.

Проблема	Ймовірна причина(и) та/або рішення(я)
	Якщо ви раніше створювали пару з телефоном, видаліть пристрій Emy з налаштувань Bluetooth смартфона. З'єднання між пристроєм Emy та додатком Emy здійснюється автоматично без попереднього створення пари. Повторіть підключення, дотримуючись інструкцій у додатку.
Я не можу підключити пристрій Emy до додатка Emy за допомогою мого iPhone.	Перевірте, чи активовано Bluetooth на вашому смартфоні. Якщо ви раніше створювали пару з телефоном, видаліть пристрій Emy з налаштувань Bluetooth смартфона. З'єднання здійснюється автоматично без попереднього створення пари. Повторіть підключення за кроками в додатку. Якщо проблему не вирішено, перейдіть до налаштувань телефону, прокрутіть вниз до додатка Emy та дозвольте передачу сигналу Bluetooth.
Пристрій Emy відключається від додатка під час виконання вправ.	Невелике розведення ніг є необхідним для того, щоб хвилі Bluetooth дуже низької інтенсивності могли зв'язуватися з телефоном: перевірте, чи відповідає ваше положення рекомендаціям у частині «4/ Використовуйте Emy». Перевірте, чи не закривають ваші руки зовнішню частину пристрою Emy, що могло б пояснити втрату сигналу. Переконайтеся, що пристрій Emy належним чином заряджений.

Оновлення програмного забезпечення

Для забезпечення належної роботи додатка Ему вам потрібно оновлювати програмне забезпечення смартфона (зверніться до посібника смартфона щодо оновлення ПЗ).

Час від часу додаток Ему може оновлюватися для впровадження нових функцій або виправлення помилок. Важливо, щоб у вас була найновіша версія додатка Ему, тому рекомендується увімкнути автоматичне оновлення додатків.

Як увімкнути автоматичне оновлення, Android

1. Відкрийте додаток Google Play;
2. У верхньому правому куті торкніться значка профілю;
3. Натисніть Налаштування > Налаштування підключення > Автооновлення додатків;
4. Виберіть варіант:
 - Через будь-яку мережу для оновлення додатків за допомогою Wi-Fi або мобільного інтернету;
 - Тільки через Wi-Fi для оновлення додатків лише за підключення до Wi-Fi.

Як увімкнути автоматичне оновлення, iOS

1. Перейдіть до налаштувань телефону (Settings);
2. Натисніть App Store;
3. Увімкніть App Updates (Оновлення додатків).

Отримання допомоги

Якщо у вас виникли труднощі з використанням тренажера Ему і інформації в цій інструкції недостатньо, ви можете:

- Знайти відповіді на свої запитання в меню «Допомога та поради» додатка Ему;
- Звернутися по допомогу до виробника Fizimed або безпосередньо до свого дистриб'ютора.

Якщо вам потрібно зв'язатися з виробником Fizimed, надішліть електронний лист до служби підтримки клієнтів на адресу **contact@fizimed.com** або через веб-сайт **emy.fizimed.com**.

Повідомлення про серйозні інциденти

Серйозним інцидентом є той, що призводить до смерті або серйозної травми. Якщо у зв'язку з використанням вами тренажера Ему стався будь-який серйозний інцидент, ви повинні повідомити про цей інцидент виробнику Fizimed та органу регулювання медичних виробів у вашому регіоні.

7. Технічні характеристики

Інформація FCC

Заява про відповідність FCC (FCC Частина 15.19)

Усі продукти, що продаються в країнах, які потребують сертифікації FCC, відповідають вимогам FCC. Пристрій Ему відповідає Частині 15 Правил FCC.

Робота пристрою залежить від двох наступних умов:

1. Пристрій Ему не повинен викликати шкідливих перешкод; та
2. Пристрій Ему повинен приймати будь-які отримані перешкоди, включаючи перешкоди, які можуть викликати небажану роботу.

Примітка: «Шкідливі перешкоди» визначені Федеральною комісією зі зв'язку (FCC) у 47 CFR §2.1 наступним чином: Перешкоди, які загрожують функціонуванню служби радіонавігації або інших служб безпеки або серйозно погіршують, перешкоджають або неодноразово переривають роботу служби радіозв'язку, що діє відповідно до Регламенту радіозв'язку [MCE].

Заява FCC про радіочастотне випромінювання

Це обладнання відповідає обмеженням FCC щодо радіочастотного випромінювання, встановленим для неконтрольованого середовища. Кінцеві користувачі повинні дотримуватися конкретних інструкцій з експлуатації для забезпечення відповідності вимогам щодо радіочастотного випромінювання. Цей передавач відповідає як портативним, так і мобільним обмеженням, що продемонстровано у звіті про аналіз радіочастотного випромінювання та SAR-тестуванні. Цей передавач не повинен розташовуватися поруч або працювати разом з будь-якою іншою антеною або передавачем, за винятком процедур FCC для продуктів з кількома передавачами.

Модуль передавача не повинен розташовуватися поруч або працювати разом з будь-якою іншою антеною або передавачем, за винятком процедур FCC для продуктів з кількома передавачами.

FC EMY

Пристрій ЕМУ містить:

Transmitter Module FCC ID: QOQ-BGM220S2

Transmitter Module IC: 5123A-11

Інформація для користувача (FCC Частина 15.105)

Це обладнання було протестовано та визнано таким, що відповідає обмеженням для цифрових пристроїв класу В, відповідно до Частини 15 Правил FCC. Ці обмеження розроблені для забезпечення розумного захисту від шкідливих перешкод у житлових приміщеннях. Це обладнання генерує, використовує та може випромінювати радіочастотну енергію і, якщо воно встановлено та використовується не відповідно до інструкцій, може викликати шкідливі перешкоди для радіозв'язку. Однак немає гарантії, що перешкоди не виникнуть у конкретному випадку встановлення. Якщо це обладнання викликає шкідливі перешкоди для прийому радіо- або телевізійних сигналів, що можна визначити шляхом вимкнення та увімкнення обладнання, користувачеві рекомендується спробувати усунути перешкоди одним або кількома з наступних заходів:

- Переорієнтувати або перемістити приймальну антену;
- Збільшити відстань між обладнанням і приймачем;
- Підключити обладнання до розетки в ланцюзі, відмінному від того, до якого підключено приймач;
- Звернутися за допомогою до дилера або досвідченого радіо/телемайстра.

Попередження про модифікацію (FCC Частина 15.21)

Не модифікуйте це обладнання. Будь-які зміни або модифікації, не схвалені прямо виробником Fizimed, можуть позбавити користувача права на експлуатацію цього обладнання.

Клас захисту

IP67 Пристрій Ему має клас захисту IP67: повністю захищений від пилу. Захищений від наслідків короткочасного занурення у воду.

Умови використання, транспортування та зберігання

Помістіть пристрій Ему в його футляр і зберігайте подалі від сонячних променів. Не розміщуйте його поблизу джерел інтенсивного тепла (наприклад, у автомобілі, припаркованому на сонці) або у вогні. Надмірне тепло може незворотно пошкодити ваш пристрій Ему.

Під час використання пристрою Ему слід дотримуватися таких умов:

- Кімнатна температура: від 0°C до 38°C
- Діапазон відносної вологості від 10% до 95%, без конденсації;
- Діапазон атмосферного тиску від 700 гПа до 1060 гПа.

Умови транспортування та зберігання між використаннями є наступними:

- Температура: від -20°C до +70°C без контролю відносної вологості;
- Атмосферний тиск від 700 гПа до 1060 гПа.

Термін служби

Термін служби медичного виробу є обов'язковою інформацією, яка має на меті оцінити, коли продукт стає застарілим (стан зношення, погіршення з часом). Після цього періоду продукт може більше не функціонувати належним чином або представляти ризики.

Термін служби продукту може змінюватися залежно від умов обслуговування, використання та зберігання. Виходячи з поточного стану розробки різних компонентів продукту та відгуків клієнтів, Fizimed оцінює термін служби продукту в 5 років, якщо були дотримані всі умови використання, зберігання та очищення.

Якщо пристрій Ему пошкоджено або порушено його цілісність (завжди перевіряйте наявність поверхневих пошкоджень та забруднень перед використанням), його необхідно утилізувати.

Пристрій Ему та його футляр не слід викидати разом із побутовим сміттям. Ви несете відповідальність за утилізацію цих предметів, здавши їх у спеціалізований пункт збору для утилізації електричного та електронного обладнання. Зверніться до місцевих органів влади, щоб дізнатися про розташування цих об'єктів. Зверніть увагу, що літєва батарея в пристрої Ему пожежонебезпечна і може вибухнути в разі спалювання.

Якщо у вас виникли запитання щодо терміну служби або утилізації пристрою Ему, зверніться до виробника Fizimed (див. «Отримання допомоги»).

Унікальна ідентифікація пристрою

Ваш тренажер Ему має унікальну ідентифікацію пристрою (UDI), що є регуляторною вимогою для відстеження медичних виробів.

- UDI тренажера Ему можна знайти на етикетці пакування.
- UDI тренажера Ему також доступний у додатку Ему в розділі «Юридична інформація».

Електронні характеристики пристрою Ему

Пристрій Ему розроблений для використання вдома. Пристрій Ему є медичним виробом із внутрішнім живленням.

Пристрій Ему містить акумуляторну літій-іонну батарею. Джерело живлення пристрою Ему: DC (постійний струм) 5V - 0.5A. Батарея недоступна для користувача.

Пристрій Ему схвалений відповідно до стандарту електромагнітної сумісності EN 60601-1-2 для медичного обладнання. З цієї причини пристрій Ему слід використовувати відповідно до інформації та інструкцій, наданих у цій інструкції з експлуатації.

Цей електромедичний пристрій має внутрішнє джерело живлення. Робоча частина відноситься до типу BF (IEC 60601-1).

Гарантійний сертифікат

Юридична гарантія на пристрій Ему покриває будь-які можливі недоліки або виробничі та експлуатаційні дефекти протягом 5 років з дати покупки, зазначеної в інвойсі (рахунку-фактури), за умови виконання двох наступних умов:

1. Надано серійний номер пристрою Ему (його можна знайти на етикетці футляра Ему, а також він доступний у додатку Ему в розділі «Інформація про тренажер Кегеля Ему»);
2. Пристрій Ему використовувався відповідно до інструкції з використання.

Примітка: Якщо ви придбали пристрій Ему у дистриб'ютора, застосовуватиметься тривалість юридичної гарантії дистриб'ютора.

Гарантія не покриває:

- Будь-яке погіршення стану через неправильне використання або експлуатацію пристрою Ему поза межами цільового призначення;
- Пошкодження, спричинені недбалістю або неправильним використанням;
- Пошкодження, спричинені неналежним очищенням та дезінфекцією, що не відповідають інструкціям;
- Пошкодження, викликані грозою;
- Пошкодження, викликані несанкціонованим обслуговуванням, будь-якою спробою відкрити, відремонтувати або модифікувати пристрій Ему.

Для пред'явлення претензії за гарантією зверніться до служби підтримки клієнтів вашого дистриб'ютора, який зареєструє вашу претензію. У разі застосування гарантії несправний пристрій Ему буде замінено. Для отримання додаткової інформації зверніться до загальних умов продажу, доступних на веб-сайті **emy.fizimed.com**.

Інформація про ЕМС (електромагнітну сумісність)

- USB-кабель, що постачається в упаковці, повинен бути тим самим, що використовується для роботи пристрою Ему.
- Радіочастотне випромінювання від пристрою Ему є дуже низьким і навряд чи викличе перешкоди для будь-якого електронного пристрою поблизу.
- Пристрій Ему підходить для побутового використання.
- Пристрій Ему використовує бездротовий зв'язок у діапазонах частот: Bluetooth BLE: [2,400 ГГц - 2,485 ГГц].
- Пристрій Ему відповідає обмеженням стандарту ETSI EN 300 328 V2.1.1.
- Пристрій Ему відповідає обмеженням стандарту EN 55011 (2010).
- Пристрій Ему відповідає обмеженням стандарту EN 61000-6-3 (2007 +A1/2011).
- Пристрій Ему відповідає обмеженням стандартів IEC 60601-1-2 Ed.4.1 (2020) та EN 61000-4-3 і EN 61000-4-8 щодо стійкості до магнітних полів.
- Пристрій Ему відповідає вимогам Класу В стандартів ETSI EN 301 489-1, ETSI EN 301 489-17 та EN 55022 щодо випромінюваних завад.
- Пристрій Ему відповідає вимогам стандартів ETSI EN 301 489-1, ETSI EN 301 489-17 та EN 61000-4-2 щодо електростатичних розрядів.

Непрямі контактні розряди:

Напруга	Розташування	Результат
± 2 кВ	Горизонтальна площина зв'язку - Вісь X & Y	Пройдено
± 4 кВ	Горизонтальна площина зв'язку - Вісь X & Y	Пройдено
± 2 кВ	Вертикальна площина зв'язку - 6 сторін	Пройдено
± 4 кВ	Вертикальна площина зв'язку - 6 сторін	Пройдено

Пристрій Ему відповідає вимогам ETSI EN 301 489-1, ETSI EN 301 489-17 та EN 61000-4-3 щодо стійкості до випромінюваних електромагнітних полів.

1.1. ВИМОГИ ЩОДО ПОРУШЕНЬ ВИКИДІВ

Стандарт: ІЕС 60601-1-2 Ed.4.0 (2014) / CISPR 11 (2015) / CISPR 32 (2012)

Вимоги до обладнання класу В

ТЕСТ НА ВИКИДИ	Частота	МЕЖІ (Квазіпікове / Середнє значення)	РЕЗУЛЬТАТИ
Межі кондуктивних порушень у портах електромережі 150 кГц-30 МГц CISPR 11 (2015)	150-500 кГц	66 - 56 дБмкВ / 56 - 46 дБмкВ	Не застосовується
	0.5-5 МГц	56 дБмкВ / 46 дБмкВ	
	5-30 МГц	60 дБмкВ / 50 дБмкВ	
Радіо випромінювання 30 МГц-1 ГГц CISPR 11 (2015)	30-230 МГц	30 дБмкВ/м @ 10 м	Пройдено
	230 МГц-1 ГГц	37 дБмкВ/м @ 10 м	
Радіо випромінювання 1 ГГц-6 ГГц (Найвища частота: 2.4 ГГц) CISPR 32 (2012)	1-3 ГГц	50 дБмкВ/м (середнє) / 70 дБмкВ/м (пік) @ 3 м	Пройдено
	3-6 ГГц	54 дБмкВ/м (середнє) / 74 дБмкВ/м (пік) @ 3 м	

- **Пройдено:** Виріб відповідає вимогам стандарту.
- **Не пройдено:** Виріб не відповідає вимогам стандарту.

1.3. ВИМОГИ ДО ТЕСТУВАННЯ НА СТІЙКОСТЬ

Стандарт: ІЕС 60601-1-2 Ed.4.0 (2014)

ТЕСТ НА СТІЙКІСТЬ	РІВЕНЬ ТЕСТУ	РЕЗУЛЬТАТ И
Електростатичні розряди (ESD) EN 61000-4-2 (2009)	Контактний розряд: $\pm 8\text{кВ}$ Повітряний розряд: $\pm 2\text{кВ}$, $\pm 4\text{кВ}$, $\pm 8\text{кВ}$ та $\pm 15\text{кВ}$	Пройдено
Стійкість до випромінюваного радіочастотного поля EN 61000-4-3	ДОМАШНЄ МЕДИЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ: 10 В/м АМ 80% @ 1 кГц від 80 МГц до 2.7 ГГц + Стійкість до ближніх полів від бездротового обладнання радіочастотного зв'язку (Тестові частоти від 385 МГц до 5785 МГц з імпульсною модуляцією)	Пройдено

Пристрій Ету відповідає обмеженням IEC 60601-1-2 Ed.4.0 та EN 61000-4-2 щодо стійкості до електростатичних розрядів.

Непрямі контактні розряди:

Напруга	Розташування	Результат (Режим #1)	Результат (Режим #2)
$\pm 2\text{ кВ}$ / $\pm 4\text{ кВ}$ / $\pm 8\text{ кВ}$	Горизонтальна площина зв'язку - Вісь X	Пройдено (Режим #1)	Пройдено (Режим #1)
$\pm 2\text{ кВ}$ / $\pm 4\text{ кВ}$ / $\pm 8\text{ кВ}$	Вертикальна площина зв'язку - 5 сторін	Пройдено (Режим #1)	Пройдено (Режим #1)

ВИМОГИ ЩОДО ПОРУШЕНЬ ВИКИДІВ

Посилання: ETSI EN 301 489-1 v2.1.1 (2016-11) / ETSI EN 301 489-17 v3.1.1 (2017-02) / EN 55022 (2010)

Вимоги до інформаційно-технологічного обладнання класу В

ТЕСТ НА ВИКИДИ	Частота	МЕЖІ	РЕЗУЛЬТАТИ
Обмеження кондуктивних порушень на головних портах	150-500 кГц / 0.5-5 МГц / 5-30 МГц	Див. табличні обмеження CISPR	Не застосовуєтьс я
Обмеження кондуктивних порушень на телекомунікаційних портах (Струм і напруга)	150 кГц - 30 МГц	Див. нормативні межі Класу В	Не застосовуєтьс я
Радіаційні випромінювання 30 МГц-1 ГГц	30-230 МГц / 230 МГц-1 ГГц	30 дБмкВ/м / 37 дБмкВ/м @ 10 м	Пройдено
Радіаційні випромінювання 1 ГГц-6 ГГц	1-3 ГГц / 3-6 ГГц	50 дБмкВ/м (сер.) / 70 дБмкВ/м (пік)	Пройдено

ВИМОГИ ДО ТЕСТІВ СТІЙКІСТЬ

ТЕСТ НА СТІЙКІСТЬ	РІВЕНЬ ТЕСТУ	Очікувані критерії	РЕЗУЛЬТАТ И
Електростатичні розряди (ESD) EN 61000-4-2	± 4 кВ Контактні / ± 8 кВ Повітряні	Тимчасові явища	Пройдено
Стійкість до ВЧ-поля EN 61000-4-3	3 В/м АМ 80% @ 1 кГц від 80 МГц до 1 ГГц, 1.4 ГГц до 6.0 ГГц	Безперервні явища	Пройдено

8. Глосарій символів

	Маркування CE		Попередження
	Виробник		Зберігати в сухому місці
	Електромагнітне поле Неіонізуюче випромінювання		Відходи повинні збиратися спеціальним каналом і не повинні викидатися у звичайний смітєвий бак.
	Серійний номер		Обмеження температури
	Унікальний ідентифікатор пристрою		Гранична вологість
	Номер за каталогом		Граничний атмосферний тиск
	Захист від ураження електричним струмом типу BF		Постійний струм
	Обов'язково ознайомтеся із застереженнями щодо використання.		Медичні вироби
	Ознайомтеся з інструкцією застосування		Знак відповідності технічним регламентам щодо медичних виробів
	Номер партії		Крихкий: поведіться з ним обережно
	Один пацієнт, багато застосувань		Дата виготовлення

9. Контакти

Виробник: САС Фізімед

8 рі Сент-Маргеріт, 67000, Страсбург, Франція

Тел.: +33 (0)6 35 98 82 74

Ел. пошта: contact@fizimed.com

Уповноважений представник: ТОВ «Синтез»

Україна, Вінницька обл., м. Ладижин,

вул. Енергетиків, 32

Тел. +38 067 610 68 75

e-mail: info@sinteth.com.ua