

SOMNUS

Instructions for Use

Please read carefully

TensCare™

Introduction

Somnus uses Cranial electrotherapy stimulation (CES) to aid falling asleep, reduce waking during the night and improve sleep quality to leave you feeling alert and refreshed the next day.

The device generates very small electrical pulses which gently stimulate the cranial nerves via wearable ear clip electrodes. This non-invasive neuromodulation technique has evidence in helping those who suffer from insomnia, as well as anxiety and depression.

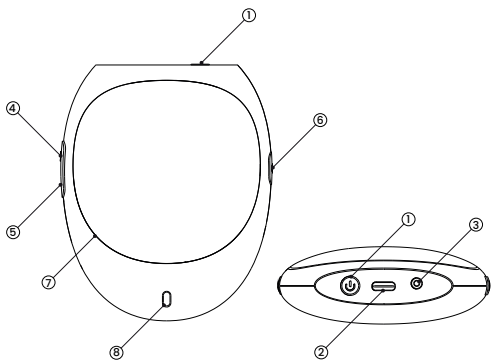
Kit Contents

This product includes:

1 x Somnus sleep aid device	1 x USB charging cable
2 x Ear clips	1 x Instructions for use
1 x Lead wire	1 x Certificate

Controls and Interface

1. Power button
2. Charging socket
3. Lead wire socket
4. Intensity increase/parameter selection button
5. Intensity decrease/parameter selection button
6. Time selection button
7. Display
8. Charging indicator



How to Use

1. Connect the ear clips to the ends of the lead wire. Insert the lead wire into the lead wire socket on the device.
2. Clamp each ear clip onto your earlobes.
3. Turn the device on by holding the power button for 5 seconds.
4. Select the session time by pressing the time selection button on the side of the device. The default session time will be set at 20 minutes. We recommend no more than 1 hour of stimulation per day.
5. Once time has been selected, start the session by pressing the power button.
6. Increase intensity by pressing the increase intensity button.

We recommend increasing the intensity slowly during first use. The stimulation should provide a slight tingling sensation in the earlobes.

7. Complete the session.
8. Turn off the device by holding the power button for 5 seconds.

Note: The device will automatically go to sleep mode if there is no operation for 5 minutes, and it will automatically power-off if there is no operation for 10 minutes.

When to Use

Initially, Somnus should be used daily, for 20–60 minutes before bed. Most people will experience the best results when applying stimulation within three hours of going to sleep.

After improvement in sleep, we recommend reducing use to two or three times a week, ideally in the morning. This can be possible after two weeks.

Note: A small percentage of people may find stimulation creates an alert state of mind, making it difficult to switch off. If so, apply stimulation earlier in the day.

Tips for Use

- If you cannot feel any sensation, it may be necessary to improve conductivity of the ear clips. This can be done by carefully applying a small amount of water to the rubber ends of the ear clips, or by wiping with a disinfecting wet wipe.
- Over time adaption may occur and you will get used to the strength of the stimulation. It may be necessary to increase intensity throughout the session.
- Head dizziness during use is common. This is a physical indication that the stimulation is working. Dizziness can be relieved by reducing the intensity.
- CES stimulation can cause very vivid dreams. This is common and should return to normal within a week or two.
- Earclips should be cleaned before and after every use.



Charging

When the battery is low, the screen displays a low battery prompt, and the device automatically powers-off after ten seconds.

Charge the unit by connecting the device to a power source using the Type-C USB charging cable provided. The charging indicator is blue during charging. When fully charged the indicator will turn green. Do not use the device whilst charging.

A full charge takes approximately 1-2 hours. The battery will last approximately 20 hours once fully charged.

To maximise the battery life it is recommended to fully charge the device at least once a month.

Safety Guidelines

Contraindications

- Do not use if you have a heart pacemaker, (or if you have a heart rhythm problem) or with any electronic medical devices. Using this unit with electronic medical devices may cause erroneous operation of the device. Electrical stimulation in the direct vicinity of an implanted device may affect some models. Pregnant women, people with sensitive skin, heart disease, abnormal blood pressure, malignant tumors, patients with cerebrovascular disease, patients with acute diseases or other people undergoing treatment, must consult a doctor before using this product.
- Do not use if you have unresolved brain or facial injuries.
- Do not apply stimulation to any part of the body other than the ear lobes.

Warnings

- Do not permit use by children unable to understand the instructions or persons with cognitive disabilities, i.e., Alzheimer's disease or dementia.
- Do not use when driving or operating heavy machinery.
- Do not use or consult with your clinician before use if you have, in the area stimulation is being applied: active or suspected cancer or undiagnosed pain with a history of cancer. Stimulation directly through a confirmed or suspected malignancy should be avoided as it may stimulate growth and promote spread of cancer cells.
- Stop using the device and consult a health care professional if you experience any adverse reactions from the device.
- Keep the device away from electromagnetic interference, please do not use the phone when using the device.
- Do not apply the ear clips to the earlobes if skin is broken. This could encourage infection.

Cautions

- Caution should be used if you have a bleeding disorder as stimulation may increase blood flow to the stimulated region.
- Caution should be used if you have suspected or diagnosed epilepsy as electrical stimulation may affect seizure threshold.
- Do not immerse your device in water or place it close to excessive heat or humidity as this may cause it to cease to operate correctly.
- The accessory wires and ear clips of this product can only be used with this device, do not interconnect with other devices.
- If there is a slight tingling sensation of earlobes, it can be relieved by reducing the



intensity.

- If the device is damaged, discontinue use and return unit (see Warranty section). There are no serviceable user parts. Do not attempt to open or modify the unit. This may affect the safe operation of the unit and will invalidate the warranty.
- Maintenance and all repairs should only be carried out by an authorized agency. The manufacturer will not be held responsible for the results of maintenance or repairs by unauthorized persons.

Cleaning and Storage

- When cleaning the device, wipe it with a soft cloth or towel moistened with a little water, not with volatile objects.
- When cleaning the ear clip of the product, use medical alcohol to wipe and disinfect.
- When storing the product for a long time, please fully charge the battery of the device in advance.
- Please keep in a dry and ventilated place.
- Do not store in a place exposed to direct sunlight, high temperature, or humidity.

Troubleshooting

Problem	Possible causes	Solutions
Unable to turn on	Device battery is low	Charge the device
	Device was not connected properly during charging	During charging, correct connection is indicated by the charging indicator lighting blue.

Unable to charge	Device is not connected properly during charging	After the correct connection, the charging indicator light is always on
No sensation experienced	Lead wire is not connected correctly to the device and/or ear clips	Ensure the lead wire is connected correctly to the device and ear clips.
	Ear clips are not creating a good contact with the earlobes.	Ensure there is a good connection between ear lobes and ear clips.
		Improve conductivity by applying water to the rubber ends of the ear clips or by wiping with a disinfecting wet wipe.
	Intensity is too low.	Increase intensity.
	Session has not been started.	Ensure session is started after treatment time has been selected by pressing the power button.

Technical Specification

Model No. : DS-CES03

Power supply: 5V DC 1000mA

Pulse frequency: 0.8-1.2Hz

Pulse width: 200-1100ms

Charging time: 1-2 hours

Lithium battery : 3.7V DC 1000mAh

Input power: 3W

Waveform: Biphasic asymmetrical square

Warranty

The product is warranted to be free from manufacturing defects for 1 year from the date of purchase. This warranty refers to the unit only and does not cover the ear clips, lead wires or charging cable.



This warranty is void if the product is modified or altered, is subject to misuse or abuse; damaged in transit; lack of responsible care; is dropped; if the unit has been immersed in water; if damage occurs by reason of failure to follow the user manual; or if product repairs are carried out without authority from TensCare Ltd.

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the UK consumer Law. You are entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality.

Before you send your unit for service please be sure to read the user manual and follow all the instructions.

Should repair be needed within the warranty period, please return the device with the following details:

Name:

Address:

Telephone:

Email:

Date of Purchase:

Proof of Purchase:

Returns should be sent to the following address:

TensCare Ltd
9 Blenheim Road,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

For more information, please call +44 (0) 1372 723 434.



Introducción

Somnus utiliza estimulación electroterápica craneal (CES) para ayudar a conciliar el sueño, reducir los despertares durante la noche y mejorar la calidad del sueño para que al día siguiente se sienta alerta y renovado.

El dispositivo genera impulsos eléctricos muy pequeños que estimulan suavemente los nervios craneales a través de electrodos que se pueden llevar en la oreja. Esta técnica de neuromodulación no invasiva ha demostrado su eficacia para ayudar a las personas que padecen insomnio, ansiedad y depresión.

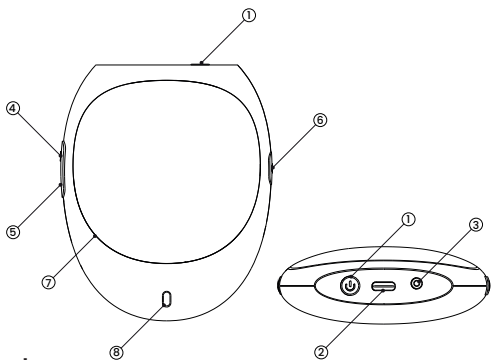
Contenido del kit

1 x dispositivo Somnus de ayuda para dormir, 2 x Pinzas para los oídos, 1 x Cable, 1 x Cable de carga USB, 1 x Instrucciones de uso, 1 x Certificado

Controles e interfaz

1. Botón de encendido
2. Toma de carga
3. Toma de cable
4. Botón de aumento de intensidad/selección de parámetro
5. Botón de disminución de intensidad/selección de parámetro
6. Botón de selección de hora
7. Pantalla
8. Indicador de carga





Cómo utilizarlo

1. Conecte los clips a los extremos del cable conductor. Inserte el cable conductor en la toma para cable conductor del aparato.
2. Sujeta cada clip en los lóbulos de las orejas.
3. Enciende el dispositivo manteniendo pulsado el botón de encendido durante 5 segundos.
4. Seleccione la hora de la sesión pulsando el botón de selección de hora situado en el lateral del aparato. El tiempo de sesión predeterminado será de 20 minutos. Recomendamos no más de 1 hora de estimulación al día.
5. Una vez seleccionada la hora, inicie la sesión pulsando el botón de encendido.
6. Aumente la intensidad pulsando el botón de aumento de intensidad.

Recomendamos aumentar la intensidad lentamente durante el primer uso. La



estimulación debe proporcionar una ligera sensación de hormigueo en los lóbulos de las orejas.

7. Completa la sesión.
8. Apague el dispositivo manteniendo pulsado el botón de encendido durante 5 segundos.

Nota: El dispositivo pasará automáticamente al modo de reposo si no se realiza ninguna operación durante 5 minutos, y se apagará automáticamente si no se realiza ninguna operación durante 10 minutos.

Cuándo utilizarlo

Inicialmente, Somnus debe utilizarse a diario, durante 20-60 minutos antes de acostarse. La mayoría de las personas experimentarán los mejores resultados cuando apliquen la estimulación en las tres horas previas a irse a dormir.

Tras la mejora del sueño, se recomienda reducir el uso a dos o tres veces por semana, idealmente por la mañana. Esto puede ser posible al cabo de dos semanas.

Nota: Un pequeño porcentaje de personas puede considerar que la estimulación crea un estado mental de alerta que dificulta la desconexión. En ese caso, aplique la estimulación a primera hora del día..

Consejos de uso

- Si no percibe ninguna sensación, puede ser necesario mejorar la conductividad de los clips para los oídos. Para ello, aplique con cuidado una pequeña cantidad de agua en los extremos de goma de los clips o límpielos con una toallita húmeda desinfectante.

- Con el tiempo puede producirse una adaptación y se acostumbrará a la fuerza de la estimulación. Puede ser necesario aumentar la intensidad a lo largo de la sesión.
- Es frecuente que se produzcan mareos durante el uso. Se trata de una indicación física de que la estimulación está funcionando. El mareo puede aliviarse reduciendo la intensidad.
- La estimulación CES puede provocar sueños muy vívidos. Esto es habitual y debería normalizarse en una o dos semanas.
- Los pendientes deben limpiarse antes y después de cada uso.

Cargando

Cuando la batería está baja, la pantalla muestra un aviso de batería baja y el dispositivo se apaga automáticamente después de diez segundos.

Cargue la unidad conectando el dispositivo a una fuente de alimentación mediante el cable de carga USB de tipo C suministrado. El indicador de carga es azul durante la carga. Cuando esté completamente cargado, el indicador se volverá verde. No utilice el dispositivo mientras se carga.

Una carga completa tarda aproximadamente 1-2 horas. La batería durará aproximadamente 20 horas una vez cargada por completo.

Para maximizar la duración de la batería, se recomienda cargar completamente el dispositivo al menos una vez al mes.

Normas de seguridad

Contraindicaciones

- No utilice si tiene un marcapasos cardíaco, (o si tiene un problema de ritmo



cardíaco) o con cualquier dispositivo médico electrónico. El uso de esta unidad con dispositivos médicos electrónicos puede provocar un funcionamiento erróneo del dispositivo. La estimulación eléctrica en la proximidad directa de un dispositivo implantado puede afectar a algunos modelos. Las mujeres embarazadas, personas con piel sensible, enfermedades cardíacas, tensión arterial anormal, tumores malignos, pacientes con enfermedades cerebrovasculares, pacientes con enfermedades agudas u otras personas sometidas a tratamiento, deben consultar a un médico antes de utilizar este producto.

- No utilice si tiene lesiones cerebrales o faciales no resueltas.
- No aplique la estimulación a ninguna otra parte del cuerpo que no sean los lóbulos de las orejas.

Advertencias

- No permita su uso a niños que no puedan comprender las instrucciones ni a personas con discapacidades cognitivas, por ejemplo, enfermedad de Alzheimer o demencia.
- No utilice cuando conduzca o maneje maquinaria pesada.
- No utilice el producto o consulte con su médico antes de utilizarlo si tiene, en la zona en la que se está aplicando la estimulación: cáncer activo o sospechado o dolor no diagnosticado con antecedentes de cáncer. Debe evitarse la estimulación directa a través de un tumor maligno confirmado o sospechado, ya que puede estimular el crecimiento y favorecer la propagación de las células cancerosas.
- Deje de utilizar el dispositivo y consulte a un profesional sanitario si experimenta cualquier reacción adversa del dispositivo.
- Mantenga el dispositivo alejado de interferencias electromagnéticas, por favor no utilice el teléfono cuando utilice el dispositivo.



- No aplique las pinzas a los lóbulos de las orejas si la piel está rota. Esto podría provocar una infección.

Cautions

- Se debe tener precaución si se padece un trastorno hemorrágico, ya que la estimulación puede aumentar el flujo sanguíneo a la región estimulada.
- Se debe tener precaución si se sospecha o se ha diagnosticado epilepsia, ya que la estimulación eléctrica puede afectar al umbral convulsivo.
- No sumerja el aparato en agua ni lo coloque cerca de fuentes de calor o humedad excesivos, ya que podría dejar de funcionar correctamente.
- Los cables accesorios y los clips para las orejas de este producto sólo se pueden utilizar con este dispositivo, no se pueden interconectar con otros dispositivos.
- Si hay una ligera sensación de hormigueo en los lóbulos de las orejas, puede aliviarse reduciendo la intensidad.
- Si el aparato está dañado, deje de utilizarlo y devuélvalo (consulte la sección Garantía). No hay piezas que el usuario pueda reparar. No intente abrir ni modificar la unidad. Esto puede afectar al funcionamiento seguro de la unidad e invalidará la garantía.
- El mantenimiento y todas las reparaciones sólo deben ser realizadas por una agencia autorizada. El fabricante no se hace responsable de los resultados del mantenimiento o las reparaciones realizadas por personas no autorizadas.

Limpieza y mantenimiento

- Cuando limpie el dispositivo, hágalo con un paño suave o una toalla humedecida con un poco de agua, no con objetos volátiles.
- Cuando limpie el clip para la oreja del producto, utilice alcohol médico para



limpiarlo y desinfectarlo.

- Si va a guardar el producto durante mucho tiempo, cargue la batería por completo con antelación.
- Guárdelo en un lugar seco y ventilado.
- No lo guarde en un lugar expuesto a la luz solar directa, altas temperaturas o humedad.

Solución de problemas

Problema	Posibles causas	Soluciones
No se puede encender	La batería del dispositivo está baja	Cargar el dispositivo
	El dispositivo no se conectó correctamente durante la carga	Durante la carga, la conexión correcta se indica mediante la iluminación en azul del indicador de carga.
No se puede cargar	El dispositivo no está conectado correctamente durante la carga	Tras la conexión correcta, el indicador luminoso de carga está siempre encendido
No se experimenta ninguna sensación	El cable no está conectado correctamente al aparato y/o a las pinzas para los oídos.	Asegúrese de que el cable conductor está conectado correctamente al dispositivo y a los clips para las orejas.



Los clips para las orejas no crean un buen contacto con los lóbulos.

Asegúrese de que haya una buena conexión entre los lóbulos y los clips de las orejas.

Mejore la conductividad aplicando agua a los extremos de goma de los clips para las orejas o limpiándolos con una toallita húmeda desinfectante.

La intensidad es demasiado baja.

Aumentar la intensidad.

No se ha iniciado la sesión.

Asegúrese de que la sesión se inicia después de seleccionar la hora de la sesión pulsando el botón de encendido.

Especificaciones técnicas

Número de modelo: DS-CES03

Fuente de alimentación: 5V DC 1000mA

Potencia de entrada: 3W

Batería de litio: 3.7V DC 1000mah

Tiempo de carga: 1-2 horas

Frecuencia de pulso: 0.8-1.2Hz

Ancho de pulso: 200-1100ms

Forma de onda: Cuadrada asimétrica bifásica

Garantía

El producto está garantizado contra defectos de fabricación durante 1 año a partir de la



fecha de compra. Esta garantía se refiere únicamente a la unidad y no cubre las pinzas para las orejas, los cables conductores ni el cable de carga.

Esta garantía quedará anulada si el producto se modifica o altera, si se somete a un uso indebido o abusivo, si se daña durante el transporte, si no se cuida de forma responsable, si se deja caer, si la unidad se sumerge en agua, si se producen daños por no seguir las instrucciones del manual del usuario o si se realizan reparaciones del producto sin la autorización de TensCare Ltd.

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden ser excluidas bajo la Ley del Consumidor del Reino Unido. Tiene derecho a que los bienes sean reparados o reemplazados si los bienes no son de calidad aceptable.

Antes de enviar su unidad al servicio técnico, asegúrese de leer el manual del usuario y seguir todas las instrucciones.

Si fuera necesaria una reparación dentro del período de garantía, devuelva el aparato con los siguientes datos:

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Email:

Fecha de compra:

Justificante de compra:

Las devoluciones deben enviarse a la siguiente dirección

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road, Epsom, Surrey, `KT19 9BE, REINO UNIDO.

Para más información, llame al +44 (0) 1372 723 434.



Introduction

Somnus utilise l'électrothérapie Crânienne (CES) dans le but de faciliter l'endormissement, de réduire les réveils nocturnes tout en améliorant la qualité du sommeil, ce qui permet de se sentir alerte et frais le lendemain.

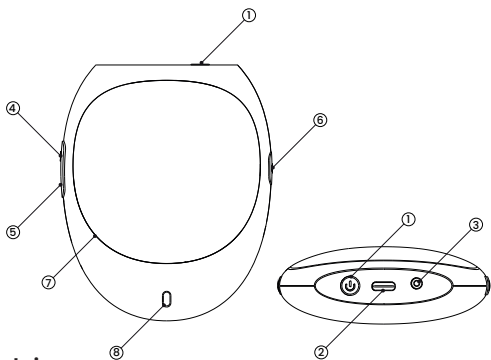
L'appareil émet de très petites impulsions électriques qui stimulent délicatement les nerfs crâniens par l'intermédiaire d'électrodes à clips auriculaires portables. Il est prouvé que cette technique de neuromodulation non invasive soulage les personnes souffrant d'insomnie, d'anxiété et de dépression.

Contenu du kit

1 x Somnus appareil d'aide au sommeil, 2 x clips d'oreilles, 1 x fil conducteur, 1 x Câble de charge USB, 1 x Mode d'emploi, 1 x Certificat

Commandes et interface

1. Bouton d'alimentation
2. Prise de charge
3. Prise pour le fil conducteur
4. Bouton d'augmentation de l'intensité/de sélection des paramètres
5. Bouton de réduction de l'intensité/de sélection du paramètre
6. Bouton de sélection du temps
7. Affichage
8. Indicateur de charge



Mode d'emploi

1. Connecter les clips d'oreille sur les extrémités du fil conducteur. Insérez le fil conducteur dans la prise prévue à cet effet sur l'appareil.
2. Fixez chaque clip d'oreille sur vos lobes d'oreille.
3. Allumez l'appareil en maintenant le bouton d'alimentation enfoncé pendant 5 secondes.
4. Sélectionnez la durée de la séance en appuyant sur le bouton de sélection de la durée situé sur le côté de l'appareil. La durée par défaut de la séance est de 20 minutes. Il est recommandé de ne pas excéder une heure de stimulation par jour.
5. Une fois la durée sélectionnée, commencez la séance en appuyant sur le bouton d'alimentation.
6. Augmentez l'intensité en appuyant sur le bouton d'augmentation de l'intensité.

Il est recommandé de procéder lentement à l'augmentation de l'intensité lors de la première utilisation. La stimulation doit procurer une légère sensation de picotement au niveau des lobes d'oreille.

7. Terminez la séance.
8. Éteignez l'appareil en maintenant le bouton d'alimentation enfoncé pendant 5 secondes.

Remarque : l'appareil se met automatiquement en mode veille au bout de 5 minutes d'inactivité et s'éteint automatiquement au bout de 10 minutes d'inactivité.

Quand utiliser

Somnus doit d'abord être utilisé quotidiennement, pendant 20 à 60 minutes avant le coucher. Les meilleurs résultats sont obtenus lorsque la stimulation est appliquée dans les trois heures précédant le coucher.

Une fois que l'état de sommeil s'est amélioré, il est recommandé de réduire l'utilisation à deux ou trois fois par semaine, idéalement le matin. Cela peut être possible après deux semaines.

Remarque : un faible pourcentage de personnes peut estimer que la stimulation crée un état d'alerte et qu'il est difficile de s'en détacher. Dans ce cas, il convient d'appliquer la stimulation plus tôt dans la journée

Conseils d'utilisation

- Si vous ne ressentez aucune sensation, il peut être nécessaire de renforcer la conductivité des clips auriculaires. Pour cela, il suffit d'appliquer soigneusement une petite quantité d'eau sur les extrémités en caoutchouc des clips auriculaires ou de

les essuyer à l'aide d'une lingette humide désinfectante.

- Une adaptation peut se produire au fil du temps et vous vous habituerez à la force de la stimulation. Il peut s'avérer nécessaire d'augmenter l'intensité tout au long de la séance.
- Il est courant de ressentir des vertiges au niveau de la tête pendant l'utilisation. Il s'agit d'une indication physique de l'efficacité de la stimulation. Les vertiges peuvent être atténués en réduisant l'intensité.
- La stimulation du CES peut entraîner des rêves très intenses. Ce phénomène est courant et devrait revenir à la normale au bout d'une semaine ou deux.
- Les clips auriculaires doivent être nettoyés avant et après chaque utilisation.

Chargement

Lorsque la batterie est faible, l'écran affiche un message d'alerte de batterie faible et l'appareil s'éteint automatiquement au bout de dix secondes.

Chargez l'appareil en le connectant à une source d'alimentation à l'aide du câble de charge USB de type C fourni. L'indicateur de charge est bleu pendant la charge. Lorsqu'il est complètement chargé, l'indicateur devient vert. N'utilisez pas l'appareil pendant la charge.

Une charge complète nécessite environ 1 à 2 heures. Une fois complètement chargée, la batterie a une durée de vie d'environ 20 heures.

Afin d'optimiser la durée de vie de la batterie, il est recommandé de recharger complètement l'appareil au moins une fois par mois.

Consignes de Sécurité

- **Contre-indications**

- Ne pas utiliser l'appareil si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (ou si vous avez un problème de rythme cardiaque) ou avec tout autre appareil médical électronique. L'utilisation de cet appareil avec des dispositifs médicaux électroniques peut entraîner un fonctionnement erroné de l'appareil. La stimulation électrique à proximité directe d'un dispositif implanté peut affecter certains modèles. Il est recommandé aux femmes enceintes, aux personnes ayant une peau sensible, souffrant d'une maladie cardiaque, d'une tension artérielle anormale, d'une tumeur maligne, d'une maladie cérébrovasculaire, d'une maladie aiguë ou à toute autre personne en cours de traitement, de consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Ne pas utiliser ce produit en cas de lésions cérébrales ou faciales non résolues.
- Ne pas appliquer la stimulation sur une partie du corps autre que les lobes d'oreille.

Avertissements

- Ne pas autoriser l'utilisation de ce produit par des enfants incapables de comprendre les instructions ou par des personnes souffrant de troubles cognitifs, comme la maladie d'Alzheimer ou la démence.
- Ne pas utiliser en cas de conduite ou d'utilisation de machines lourdes.
- Ne pas utiliser ou consulter votre clinicien avant toute utilisation si vous souffrez, dans la zone où la stimulation est appliquée, d'un cancer actif ou suspecté ou d'une douleur non diagnostiquée avec des antécédents de cancer. Il convient d'éviter la stimulation directe d'une tumeur maligne confirmée ou suspectée, dans la mesure où elle pourrait stimuler la croissance et favoriser la propagation des cellules cancéreuses.
- Cessez d'utiliser l'appareil et consultez un professionnel de la santé si vous ressentez des effets indésirables liés à l'utilisation de l'appareil.

- Tenez l'appareil à distance des interférences électromagnétiques, n'utilisez pas le téléphone lorsque vous utilisez l'appareil.
- N'appliquez pas les clips d'oreille sur les lobes d'oreille si la peau est abîmée. Cela pourrait favoriser une infection.

Attention

- Il convient de faire preuve de prudence si vous souffrez d'un trouble de la coagulation, car la stimulation peut augmenter le flux sanguin dans la région stimulée.
- Il convient de faire preuve de prudence en cas de suspicion ou de diagnostic d'ébattériepsy, car la stimulation électrique peut affecter le seuil des crises.
- N'immergez pas votre appareil dans l'eau et ne le placez pas à proximité d'une chaleur ou d'une humidité excessive, car il pourrait cesser de fonctionner correctement.
- Les fils accessoires et les clips auriculaires de ce produit ne peuvent être utilisés qu'avec cet appareil, ils ne doivent pas être interconnectés avec d'autres appareils.
- Si vous ressentez un léger picotement au niveau des lobes d'oreille, il est possible de l'atténuer en réduisant l'intensité.
- Si l'appareil est endommagé, cessez de l'utiliser et renvoyez-le (voir la section Garantie). L'appareil n'a pas de pièces utilisables par l'utilisateur. Il est interdit d'essayer d'ouvrir ou de modifier l'appareil. Cela pourrait affecter la sécurité de fonctionnement de l'appareil et annulerait la garantie.
- L'entretien et toutes les réparations doivent être effectués uniquement par un organisme agréé. Le fabricant décline toute responsabilité quant aux résultats de l'entretien ou des réparations effectués par des personnes non autorisées.

Nettoyage et entretien

- Pour nettoyer l'appareil, il convient de l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux ou d'une serviette humidifiée avec un peu d'eau, et non à l'aide d'objets volatils.
- Pour nettoyer le clip d'oreille du produit, utilisez de l'alcool médical pour l'essuyer et le désinfecter.
- Lorsque le produit est stocké pendant une longue période, veuillez charger complètement la batterie de l'appareil à l'avance.
- Conservez l'appareil dans un endroit sec et ventilé.
- Ne pas stocker dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, à des températures élevées ou à l'humidité.

Dépannage

Problème	Causes possibles	Solutions
Impossible d'allumer	Device battery is low	Charge the device
	La batterie de l'appareil est faible	Charger l'appareil
	L'appareil a été mal connecté pendant le chargement	Pendant la charge, la connexion correcte est signalée par l'indicateur de charge qui s'allume en bleu.
Impossible de charger	L'appareil n'est pas correctement connecté durant la charge	Une fois la connexion correcte effectuée, l'indicateur de charge reste allumé.

Aucune sensation
n'est ressentie

Le fil conducteur n'est pas
correctement connecté à
l'appareil et/ou aux clips
d'oreille.

Assurez-vous que le fil conducteur est
correctement connecté à l'appareil et aux clips
d'oreille.

Les clips d'oreille ne créent
pas un bon contact avec
les lobes d'oreille.

Veillez à ce que les lobes d'oreille et les clips
d'oreille soient bien connectés.

Améliorez la conductivité en appliquant de
l'eau sur les extrémités en caoutchouc des clips
auriculaires ou en les essuyant avec une lingette
humide désinfectante.

L'intensité est trop faible.

Augmenter l'intensité.

La session n'a pas
démarré.

Assurez-vous que la session est lancée après avoir
sélectionné la durée de la session en appuyant sur
le bouton d'alimentation.

Caractéristiques techniques

Numéro de modèle :DS-CES03

Puissance d'entrée : 3W

Temps de charge : 1-2 heures

Largeur d'impulsion : 200-1100ms

Forme d'onde : Biphase asymétrique carrée

Source d'alimentation : 5V DC 1000mA

Batterie au lithium :3.7V DC 1000mah

Fréquence d'impulsion : 0.8-1.2Hz

Garantie

Le produit bénéficie d'une garantie contre les défauts de fabrication pour une durée d'un an à compter de la date d'achat. Cette garantie se réfère à l'appareil uniquement et ne couvre pas les clips d'oreille, les fils conducteurs ou le câble de charge.

Elle est annulée si le produit est modifié ou altéré, s'il a fait l'objet d'une mauvaise utilisation ou d'un abus, s'il a été endommagé pendant le transport, s'il n'a pas été entretenu de manière responsable, s'il est tombé, s'il a été immergé dans l'eau, s'il a été endommagé en raison du non-respect du manuel d'utilisation ou si des réparations ont été effectuées sans l'autorisation de TensCare Ltd.

Nos produits sont livrés avec des garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi britannique sur la consommation. Vous avez le droit de faire réparer ou remplacer les marchandises si les marchandises ne sont pas de qualité acceptable.

Veillez lire attentivement le manuel d'utilisation et suivre toutes les instructions avant d'envoyer votre appareil en réparation.

Si une réparation se révèle nécessaire avant la fin de la période de garantie, veuillez renvoyer l'appareil avec les informations suivantes :

Nom :	Adresse :
Téléphone :	Email :
Date d'achat :	Preuve d'achat :

Les retours doivent être envoyés à l'adresse suivante :

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road, Epsom, Surrey, KT19 9BE, ROYAUME-UNI.

Pour plus d'informations, veuillez appeler le +44 (0) 1372 723 434

Einführung

Somnus nutzt die Stimulation durch kraniale Elektrotherapie (CES), um das Einschlafen zu erleichtern, das nächtliche Aufwachen zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern, damit Sie sich am nächsten Tag wach und erfrischt fühlen.

Das Gerät erzeugt sehr kleine elektrische Impulse, die die Hirnnerven über tragbare Ohrclip-Elektroden sanft stimulieren. Diese nicht-invasive Neuromodulationstechnik hilft nachweislich Menschen, die unter Schlaflosigkeit, Angstzuständen und Depressionen leiden.

Inhalt des Kits

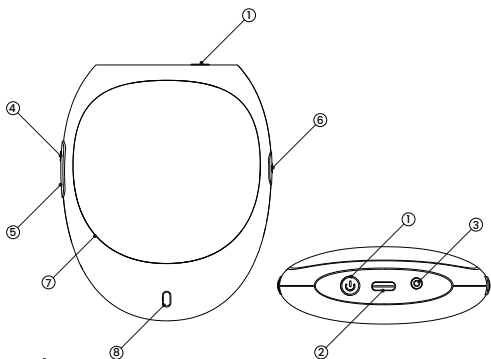
Dieses Produkt enthält:

1 x Somnus Schlafhilfegerät, 2 x Ohrclips, 1 x Anschlusskabel, 1 x USB-Ladekabel, 1 x Gebrauchsanweisung, 1 x Zertifikat

Steuerelemente und Schnittstelle

1. Power-Taste
2. Ladebuchse
3. Buchse für Leitungsdraht
4. Taste zur Auswahl der Intensitätssteigerung/Parameter
5. Taste zur Auswahl der Intensitätsabnahme/Parameter
6. Schaltfläche Zeitauswahl
7. Anzeige
8. Ladeindikator





Wie zu verwenden

1. Verbinden Sie die Ohrclips mit den Enden des Leitungsdrahtes. Stecken Sie den Zuleitungsdraht in die Zuleitungsdrahtbuchse am Gerät.
2. Klemmen Sie jeden Ohrclip an Ihr Ohrfläppchen.
3. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die Power-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten.
4. Wählen Sie die Sitzungszeit, indem Sie die Zeitwahltaste an der Seite des Geräts drücken. Die Standard-Sitzungszeit ist auf 20 Minuten eingestellt. Wir empfehlen nicht mehr als 1 Stunde Stimulation pro Tag.
5. Sobald Sie die Zeit ausgewählt haben, starten Sie die Sitzung durch Drücken der Einschalttaste.
6. Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie die Taste zum Erhöhen der Intensität drücken.

Wir empfehlen, die Intensität bei der ersten Anwendung langsam zu erhöhen. Die Stimulation sollte ein leichtes Kribbeln in den Ohrklappchen verursachen.

7. Schließen Sie die Sitzung ab.
8. Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie die Power-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten.

Anmerkung: Das Gerät wechselt automatisch in den Ruhemodus, wenn 5 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, und es schaltet sich automatisch aus, wenn 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt.

Wann zu verwenden

Zu Beginn sollte Somnus täglich 20–60 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Die meisten Menschen erzielen die besten Ergebnisse, wenn sie die Stimulation innerhalb von drei Stunden vor dem Schlafengehen anwenden.

Nachdem sich der Schlaf verbessert hat, empfehlen wir, die Anwendung auf zwei oder drei Mal pro Woche zu reduzieren, idealerweise morgens. Dies kann nach zwei Wochen möglich sein.

Anmerkung: Ein kleiner Prozentsatz der Menschen findet, dass Stimulation einen wachen Geisteszustand erzeugt, so dass es schwierig ist, abzuschalten. Wenn ja, wenden Sie die Stimulation früher am Tag an.

Tipps für den Gebrauch

- Wenn Sie kein Gefühl spüren, kann es notwendig sein, die Leitfähigkeit der Ohrclips zu verbessern. Dazu können Sie vorsichtig eine kleine Menge Wasser auf die Gummienden der Ohrclips auftragen oder sie mit einem desinfizierenden



Feuchttuch abwischen.

- Mit der Zeit kann es zu einer Anpassung kommen und Sie werden sich an die Stärke der Stimulation gewöhnen. Es kann notwendig sein, die Intensität im Laufe der Sitzung zu erhöhen.
- Kopfschwindel während der Einnahme ist üblich. Dies ist ein physisches Zeichen dafür, dass die Stimulation funktioniert. Schwindelgefühl kann durch eine Verringerung der Intensität gelindert werden.
- Die CES-Stimulation kann sehr lebhaftere Träume verursachen. Dies ist normal und sollte sich innerhalb von ein oder zwei Wochen wieder normalisieren.
- Ohrclips sollten vor und nach jedem Gebrauch gereinigt werden.

Aufladen

Bei niedrigem Akkustand wird auf dem Bildschirm eine Meldung angezeigt, und das Gerät schaltet sich nach zehn Sekunden automatisch aus.

Laden Sie das Gerät auf, indem Sie es über das mitgelieferte USB-Ladekabel Typ-C an eine Stromquelle anschließen. Die Ladeanzeige leuchtet während des Ladevorgangs blau. Wenn das Gerät vollständig aufgeladen ist, leuchtet die Anzeige grün. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs.

Eine vollständige Aufladung dauert etwa 1-2 Stunden. Der Akku hält etwa 20 Stunden, wenn er vollständig aufgeladen ist.

Um die Lebensdauer des Akkus zu maximieren, wird empfohlen, das Gerät mindestens einmal pro Monat vollständig aufzuladen.

Sicherheitsrichtlinien

Kontraindikationen

- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben (oder wenn Sie ein Herzrhythmusproblem haben) oder mit elektronischen medizinischen Geräten. Die Verwendung dieses Geräts mit elektronischen medizinischen Geräten kann zu einer Fehlfunktion des Geräts führen. Elektrische Stimulation in der unmittelbaren Nähe eines implantierten Geräts kann einige Modelle beeinträchtigen. Schwangere Frauen, Menschen mit empfindlicher Haut, Herzerkrankungen, abnormalem Blutdruck, bösartigen Tumoren, Patienten mit zerebrovaskulären Erkrankungen, Patienten mit akuten Erkrankungen oder andere Personen, die sich in Behandlung befinden, müssen vor der Verwendung dieses Produkts einen Arzt konsultieren.
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie unbehandelte Gehirn- oder Gesichtsverletzungen haben.
- Wenden Sie die Stimulation nicht an anderen Körperteilen als den Ohrläppchen an.

Warnungen

- Erlauben Sie nicht die Verwendung durch Kinder, die die Anweisungen nicht verstehen können, oder durch Personen mit kognitiven Einschränkungen, z.B. Alzheimer oder Demenz.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie Auto fahren oder schwere Maschinen bedienen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht oder konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, wenn Sie in dem Bereich, in dem die Stimulation angewendet wird, an aktivem oder vermutetem Krebs oder nicht diagnostizierten Schmerzen mit einer Krebsvorgeschichte leiden. Eine direkte Stimulation durch eine bestätigte oder vermutete bösartige Erkrankung sollte vermieden werden, da sie das Wachstum und die Ausbreitung von Krebszellen fördern kann.
- Beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen Arzt, wenn



Sie unerwünschte Reaktionen auf das Gerät feststellen.

- Halten Sie das Gerät von elektromagnetischen Störungen fern. Bitte telefonieren Sie nicht, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Bringen Sie die Ohrclips nicht an den Ohrläppchen an, wenn die Haut verletzt ist. Dies könnte eine Infektion begünstigen.

Vorsicht

- Vorsicht ist geboten, wenn Sie an einer Blutungsstörung leiden, da die Stimulation den Blutfluss in der stimulierten Region erhöhen kann.
- Vorsicht ist geboten, wenn bei Ihnen eine Epilepsie vermutet oder diagnostiziert wurde, da die elektrische Stimulation die Anfallsschwelle beeinflussen kann.
- Tauchen Sie Ihr Gerät nicht in Wasser ein und setzen Sie es nicht übermäßiger Hitze oder Feuchtigkeit aus, da dies dazu führen kann, dass das Gerät nicht mehr richtig funktioniert.
- Die Zubehörkabel und Ohrclips dieses Produkts können nur mit diesem Gerät verwendet werden und sind nicht mit anderen Geräten kombinierbar.
- Wenn Sie ein leichtes Kribbeln in den Ohrläppchen verspüren, können Sie es durch eine Verringerung der Intensität lindern.
- Wenn das Gerät beschädigt ist, verwenden Sie es nicht mehr und senden Sie es zurück (siehe Abschnitt Garantie). Es gibt keine zu wartenden Benutzerteile. Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen oder zu verändern. Dies kann den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Die Wartung und alle Reparaturen sollten nur von einer autorisierten Stelle durchgeführt werden. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für die Ergebnisse von Wartungs- oder Reparaturarbeiten durch nicht autorisierte



Personen.

Reinigung und Pflege

- Wenn Sie das Gerät reinigen, wischen Sie es mit einem weichen, mit etwas Wasser angefeuchteten Tuch ab, nicht mit flüchtigen Gegenständen
- Verwenden Sie zum Reinigen des Ohrclips des Produkts medizinischen Alkohol zum Abwischen und Desinfizieren
- Wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern, laden Sie den Akku des Geräts bitte vorher vollständig auf
- Bitte an einem trockenen und belüfteten Ort aufbewahren
- Nicht an einem Ort aufbewahren, der direktem Sonnenlicht, hohen Temperaturen oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist

Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursachen	Lösungen
Kann nicht eingeschaltet werden	Der Akku des Geräts ist schwach	Laden Sie das Gerät auf
	Das Gerät war während des Ladevorgangs nicht richtig angeschlossen	Während des Ladevorgangs wird die korrekte Verbindung durch die blau leuchtende Ladeanzeige angezeigt.
Kann nicht geladen werden	Das Gerät ist während des Ladevorgangs nicht richtig angeschlossen	Nach dem korrekten Anschluss leuchtet die Ladekontrollleuchte immer



Keine Empfindung erlebt	Das Kabel ist nicht richtig mit dem Gerät und/oder den Ohrclips verbunden	Vergewissern Sie sich, dass der Zuleitungsdraht korrekt mit dem Gerät und den Ohrclips verbunden ist.
	Die Ohrclips haben keinen guten Kontakt mit den Ohrklappchen.	Stellen Sie sicher, dass eine gute Verbindung zwischen Ohrklappchen und Ohrclips besteht.
		Verbessern Sie die Leitfähigkeit durch Auftragen von Wasser auf die Gummienden der Ohrclips oder durch Abwischen mit einem desinfizierenden Feuchttuch.
	Die Intensität ist zu gering.	Erhöhen Sie die Intensität.
	Die Sitzung wurde noch nicht gestartet.	Stellen Sie sicher, dass die Sitzung nach der Auswahl der Sitzungszeit durch Drücken der Einschalttaste gestartet wird.

Technische Daten

Modell-Nr.: DS-CES03

Stromversorgung: 5V DC 1000mA

Eingangleistung: 3W

Lithium-Batterie: 3.7V DC 1000mah

Aufladezeit: 1-2 Stunden

Pulsfrequenz: 0.8-1,2Hz

Impulsbreite: 200-1100ms

Wellenform: Biphasisches asymmetrisches Quadrat

Garantie

Für das Produkt gilt eine Garantie von 1 Jahr ab Kaufdatum auf Herstellungsfehler. Diese

Garantie bezieht sich nur auf das Gerät und gilt nicht für die Ohrclips, die Kabel oder das Ladekabel.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt modifiziert oder verändert wurde, wenn es missbräuchlich verwendet oder missbraucht wurde, wenn es beim Transport beschädigt wurde, wenn es durch mangelnde Sorgfalt beschädigt wurde, wenn es heruntergefallen ist, wenn das Gerät in Wasser getaucht wurde, wenn es durch Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs beschädigt wurde oder wenn Produktreparaturen ohne Genehmigung von TensCare Ltd. durchgeführt wurden.

Unsere Waren sind mit Garantien ausgestattet, die nach dem britischen Verbraucherrecht nicht ausgeschlossen werden können. Sie haben das Recht, die Waren reparieren oder ersetzen zu lassen, wenn die Waren nicht von akzeptabler Qualität sind.

Bevor Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken, lesen Sie bitte unbedingt das Benutzerhandbuch und befolgen Sie alle Anweisungen.

Sollte innerhalb der Garantiezeit eine Reparatur erforderlich sein, senden Sie das Gerät bitte mit den folgenden Angaben ein:

Name:	Adresse:
Telefon:	E-Mail:
Datum des Kaufs:	Kaufnachweis:

Rücksendungen sollten an die folgende Adresse gesendet werden:

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road, Epsom, Surrey, KT19 9BE, UK
Für weitere Informationen rufen Sie bitte +44 (0) 1372 723 434 an.



Introduzione

Somnus utilizza la stimolazione elettroterapica craniale (CES) per favorire l'addormentamento, ridurre i risvegli notturni e migliorare la qualità del sonno per sentirsi vigili e riposati il giorno dopo.

Il dispositivo genera piccolissimi impulsi elettrici che stimolano delicatamente i nervi cranici attraverso elettrodi auricolari indossabili. Questa tecnica di neuromodulazione non invasiva ha dimostrato di poter aiutare chi soffre di insonnia, ansia e depressione.

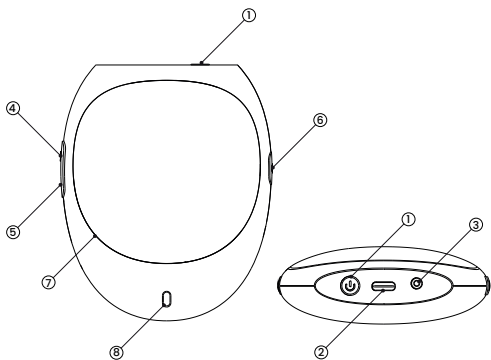
Contenuto del kit

Questo prodotto comprende:

1 x dispositivo Somnus per il sonno, 2 x clip auricolari, 1 x filo conduttore, 1 x cavo di ricarica USB, 1 x istruzioni per l'uso, 1 x certificato

Controlli e interfaccia

1. Pulsante di accensione
2. Presa di ricarica
3. Presa del filo di piombo
4. Pulsante di selezione dell'aumento di intensità/parametro
5. Pulsante di selezione della diminuzione dell'intensità/parametro
6. Pulsante di selezione dell'ora
7. Visualizza
8. Indicatore di carica



Come si usa

1. Collegare le clip auricolari alle estremità del filo conduttore. Inserire il filo conduttore nella presa del filo conduttore sul dispositivo.
2. Applicare ogni clip ai lobi delle orecchie.
3. Accendere il dispositivo tenendo premuto il pulsante di accensione per 5 secondi.
4. Selezionare la durata della sessione premendo il pulsante di selezione dell'ora sul lato del dispositivo. La durata predefinita della sessione è di 20 minuti. Si consiglia di non superare 1 ora di stimolazione al giorno.
5. Una volta selezionata l'ora, avviare la sessione premendo il pulsante di accensione.
6. Aumentare l'intensità premendo il pulsante di aumento dell'intensità.

Si consiglia di aumentare lentamente l'intensità durante il primo utilizzo. La stimolazione

dovrebbe fornire una leggera sensazione di formicolio ai lobi delle orecchie.

7. Completare la sessione.
8. Spegnerne il dispositivo tenendo premuto il pulsante di accensione per 5 secondi.

Nota: il dispositivo passa automaticamente alla modalità di sospensione se non viene utilizzato per 5 minuti e si spegne automaticamente se non viene utilizzato per 10 minuti.

Quando usare

Inizialmente, Somnus deve essere utilizzato quotidianamente, per 20-60 minuti prima di andare a letto. La maggior parte delle persone sperimenta i migliori risultati applicando la stimolazione entro tre ore dall'addormentamento.

Dopo un miglioramento del sonno, si consiglia di ridurre l'uso a due o tre volte alla settimana, possibilmente al mattino. Questo può essere possibile dopo due settimane.

Nota: una piccola percentuale di persone ritiene che la stimolazione crei uno stato mentale di allerta, rendendo difficile lo spegnimento. In tal caso, applicare la stimolazione all'inizio della giornata.

Suggerimenti per l'uso

- Se non si avverte alcuna sensazione, potrebbe essere necessario migliorare la conduttività delle clip auricolari. A tale scopo, è possibile applicare con cura una piccola quantità d'acqua alle estremità di gomma delle clip auricolari, oppure pulirle con una salvietta umida disinfettante.
- Con il tempo si può verificare un adattamento e ci si abitua alla forza della stimolazione. Potrebbe essere necessario aumentare l'intensità nel corso della sessione.

- Le vertigini alla testa durante l'uso sono comuni. Si tratta di un'indicazione fisica del fatto che la stimolazione sta funzionando. Le vertigini possono essere attenuate riducendo l'intensità.
- La stimolazione del CES può causare sogni molto vividi. Questo fenomeno è comune e dovrebbe tornare alla normalità entro una o due settimane.
- I fermagli per orecchie devono essere puliti prima e dopo ogni utilizzo.

Ricarica

Quando la batteria è scarica, lo schermo visualizza un messaggio di batteria scarica e il dispositivo si spegne automaticamente dopo dieci secondi.

Per caricare l'unità, collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione utilizzando il cavo di ricarica USB Type-C in dotazione. L'indicatore di carica è blu durante la carica. Quando è completamente carico, l'indicatore diventa verde. Non utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Una carica completa richiede circa 1-2 ore. Una volta completamente carica, la batteria dura circa 20 ore.

Per massimizzare la durata della batteria, si consiglia di caricare completamente il dispositivo almeno una volta al mese.

Linee guida per la sicurezza

Controindicazioni

- Non utilizzare l'unità se si dispone di un pacemaker cardiaco (o se si hanno problemi di ritmo cardiaco) o con dispositivi medici elettronici. L'uso di questa unità con dispositivi medici elettronici può causare un funzionamento errato del dispositivo.

La stimolazione elettrica nelle immediate vicinanze di un dispositivo impiantato può influire su alcuni modelli. Le donne in gravidanza, le persone con pelle sensibile, le malattie cardiache, le anomalie della pressione sanguigna, i tumori maligni, i pazienti con malattie cerebrovascolari, i pazienti con malattie acute o altre persone in trattamento, devono consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.

- Non utilizzare in caso di lesioni cerebrali o facciali non risolte.
- Non applicare la stimolazione a parti del corpo diverse dai lobi delle orecchie.

Avvertenze

- Non consentire l'uso da parte di bambini non in grado di comprendere le istruzioni o di persone con disabilità cognitive, come ad esempio il morbo di Alzheimer o la demenza.
- Non utilizzare durante la guida o l'uso di macchinari pesanti.
- Non utilizzare o consultare il proprio medico prima dell'uso se nell'area in cui viene applicata la stimolazione sono presenti: cancro attivo o sospetto o dolore non diagnosticato con una storia di cancro. La stimolazione diretta attraverso una neoplasia accertata o sospetta deve essere evitata in quanto può stimolare la crescita e promuovere la diffusione delle cellule tumorali.
- Interrompere l'uso del dispositivo e consultare un medico se si verificano reazioni avverse al dispositivo.
- Tenere il dispositivo lontano da interferenze elettromagnetiche; non utilizzare il telefono durante l'uso del dispositivo.
- Non applicare i fermagli ai lobi delle orecchie se la pelle è rotta. Ciò potrebbe favorire un'infezione.

Attenzione

- Si consiglia di prestare attenzione se si soffre di disturbi emorragici, poiché la

stimolazione può aumentare il flusso sanguigno nella regione stimolata.

- Si consiglia di prestare attenzione in caso di epilessia sospetta o diagnosticata, poiché la stimolazione elettrica può influire sulla soglia delle convulsioni.
- Non immergere il dispositivo nell'acqua e non posizionarlo vicino a fonti di calore o umidità eccessive, in quanto ciò potrebbe comprometterne il corretto funzionamento.
- I fili accessori e le clip auricolari di questo prodotto possono essere utilizzati solo con questo dispositivo, non devono essere collegati ad altri dispositivi.
- Se si avverte un leggero formicolio ai lobi delle orecchie, è possibile attenuarlo riducendo l'intensità.
- Se il dispositivo è danneggiato, interrompere l'uso e restituire l'unità (vedere la sezione Garanzia). Non ci sono parti riparabili dall'utente. Non tentare di aprire o modificare l'unità. Ciò potrebbe compromettere il funzionamento sicuro dell'unità e invalidare la garanzia.
- La manutenzione e tutte le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un'agenzia autorizzata. Il produttore non è responsabile dei risultati della manutenzione o delle riparazioni effettuate da persone non autorizzate.

Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia del dispositivo, utilizzare un panno morbido o un asciugamano inumidito con un po' d'acqua e non oggetti volatili.
- Quando si pulisce la clip auricolare del prodotto, utilizzare alcool per uso medico per pulire e disinfettare.
- Quando si conserva il prodotto per lungo tempo, si prega di caricare completamente la batteria del dispositivo in anticipo.

- Conservare in un luogo asciutto e ventilato
- Non conservare in un luogo esposto alla luce diretta del sole, a temperature elevate o all'umidità.

Risoluzione dei problemi

Problem	Possible causes	Solutions
Impossibile accendere	La batteria del dispositivo è scarica	Caricare il dispositivo
	Il dispositivo non è stato collegato correttamente durante la ricarica	Durante la carica, il collegamento corretto è segnalato dall'accensione dell'indicatore di carica in blu.
Impossibile caricare	Il dispositivo non è collegato correttamente durante la ricarica	Dopo il corretto collegamento, la spia di carica è sempre accesa.
Nessuna sensazione avvertita	Il filo conduttore non è collegato correttamente al dispositivo e/o alle clip auricolari	Assicurarsi che il filo conduttore sia collegato correttamente al dispositivo e alle clip auricolari.
	I fermagli non creano un buon contatto con i lobi delle orecchie.	Assicurarsi che ci sia un buon collegamento tra i lobi delle orecchie e le clip auricolari.
		Migliorare la conduttività applicando dell'acqua alle estremità in gomma delle clip auricolari o strofinando con una salvietta umida disinfettante.

L'intensità è troppo bassa.

Aumentare l'intensità.

La sessione non è stata avviata.

Assicurarsi che la sessione venga avviata dopo aver selezionato l'orario della sessione premendo il pulsante di accensione.

Specifiche tecniche

Numero di modello: DS-CES03

Potenza in ingresso: 3W

Tempo di ricarica: 1-2 ore

Larghezza dell'impulso: 200-1100 ms

Forma d'onda: Quadrato bifasico asimmetrico

Alimentazione: 5V DC 1000mA

Batteria al litio: 3,7V DC 1000mah

Frequenza d'impulso: 0,8-1,2Hz

Garanzia

Il prodotto è garantito come privo di difetti di fabbricazione per 1 anno dalla data di acquisto. La presente garanzia si riferisce esclusivamente all'unità e non copre le clip auricolari, i fili conduttori o il cavo di ricarica.

La garanzia decade se il prodotto è stato modificato o alterato, se è stato oggetto di uso improprio o abuso, se è stato danneggiato durante il trasporto, se non è stato curato in modo responsabile, se è caduto, se è stato immerso nell'acqua, se si è verificato un danno a causa della mancata osservanza del manuale d'uso o se le riparazioni del prodotto sono state eseguite senza l'autorizzazione di TensCare Ltd.

I nostri prodotti sono coperti da garanzie che non possono essere escluse ai sensi della legge britannica sui consumatori. Il cliente ha diritto alla riparazione o alla sostituzione della merce se questa non è di qualità accettabile.

Prima di inviare l'apparecchio in assistenza, assicurarsi di leggere il manuale d'uso e di seguire tutte le istruzioni.

In caso di riparazione entro il periodo di garanzia, si prega di restituire l'apparecchio con i seguenti dati:

Nome:

Indirizzo:

Telefono:

E-mail:

Data di acquisto:

Prova d'acquisto:

I resi devono essere inviati al seguente indirizzo:

TensCare Ltd

9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey

KT19 9BE, REGNO UNITO.

Per ulteriori informazioni, chiamare il numero +44 (0) 1372 723 434.

Inleiding

Somnus gebruikt Craniaal Elektrotherapie Stimulatie (CES) om het inslapen te bevorderen, het ontwakken tijdens de nacht te verminderen en de slaapkwaliteit te verbeteren, zodat je de volgende dag alert en verfrist voelt.

Het apparaat genereert zeer kleine elektrische pulsen, die de hersenzenuwen via draagbare oorclipelektroden zachtjes stimuleren. Deze niet-invasieve neuromodulatie techniek heeft bewezen mensen te helpen, die lijden aan slapeloosheid, angst en depressie.

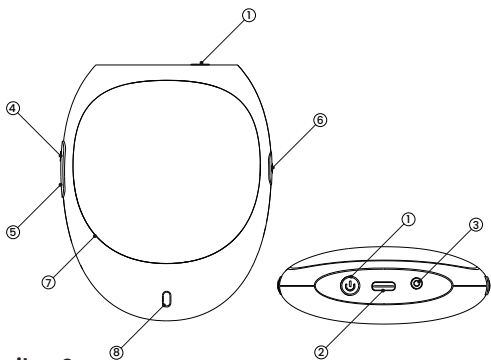
Inhoud van de kit

Dit kit bevat:

1 x Somnus slaaphulpmiddel	1 x USB-oplaadkabel
2 x Oorclips	1 x Gebruiksaanwijzing
1 x Snoer	1 x Certificaat

Controls and Interface

1. Aan-uitknop
2. Oplaadaansluiting
3. Aansluiting voor looddraad
4. Knop voor verhoging intensiteit/parameter
5. Knop voor vermindering intensiteit/parameter
6. Knop voor instellen tijd
7. Scherm
8. Oplaadindicator



Hoe te gebruiken?

1. Sluit de oorclips aan op de uiteinden van de looddraad. Steek de geleidingsdraad in de aansluiting voor de geleidingsdraad op het apparaat.
2. Klem elke oorclip op je oorlel.
3. Zet het apparaat aan door de aan-uitknop 5 seconden ingedrukt te houden.
4. Selecteer de sessietijd door op de selectieknop tijd aan de zijkant van het apparaat te drukken. De standaard sessietijd wordt ingesteld op 20 minuten. Wij adviseren niet langer dan één uur stimulatie per dag.
5. Zodra de tijd is geselecteerd, start je de sessie door op de aan-uitknop te drukken.
6. Verhoog de intensiteit door op de selectieknop verhoging intensiteit te drukken.

Wij raden aan de intensiteit tijdens het eerste gebruik langzaam op te voeren. De stimulatie zou een licht tintelend gevoel in de orellellen moeten geven.

7. Rond de sessie af.
8. Schakel het apparaat uit door de aan/uit-knop 5 seconden ingedrukt te houden.

Opmerking: het apparaat gaat automatisch naar de slaapstand als er gedurende 5 minuten geen bediening plaatsvindt en het wordt automatisch uitgeschakeld als er gedurende 10 minuten geen bediening plaatsvindt.

Wanneer te gebruiken?

Aanvankelijk moet ProSomnus dagelijks worden gebruikt, gedurende 20-60 minuten voor het slapen gaan. De meeste mensen ervaren echter de beste resultaten wanneer zij de stimulatie binnen drie uur voor het slapen gaan toepassen.

Na verbetering van de slaap, raden wij aan om het gebruik tot twee of drie keer per week terug te brengen, bij voorkeur 's ochtends. Dit kan al na twee weken mogelijk zijn.

Opmerking: Een klein percentage van de mensen kan ervaren dat stimulatie een alerte gemoedstoestand creëert, waardoor het moeilijk wordt om je te ontspannen. Pas in dat geval stimulatie eerder op de dag toe.

Tips voor gebruik

- Als je geen gevoel ervaart, kan het nodig zijn om de geleiding van de oorclips te verbeteren. Dit kan gedaan worden door voorzichtig een kleine hoeveelheid water op de rubberen uiteinden van de oorclips aan te brengen of door de oorclips met een vochtig doekje af te vegen.
- Na verloop van tijd kan gewenning optreden en raak je gewend aan de sterkte van de stimulatie. Het kan dan nodig zijn om de intensiteit tijdens de sessie te verhogen.
- Een licht gevoel in het hoofd komt vaak voor. Dit is een fysieke indicatie dat de stimulatie werkt. De duizeligheid kan worden verlicht door de intensiteit te

verminderen.

- CES-stimulatie kan zeer levendige dromen veroorzaken. Dit is normaal en zou binnen een week of twee weer normaal moeten worden.
- De oorclips moeten voor en na elk gebruik worden schoongemaakt.

Opladen

Als de batterij bijna leeg is, verschijnt op het scherm een waarschuwing en wordt het apparaat na tien seconden automatisch uitgeschakeld.

Laad het apparaat op door het met de meegeleverde USB-oplaadkabel Type-C op een voedingsbron aan te sluiten. De oplaadindicator is tijdens het opladen blauw. Wanneer het apparaat volledig is opgeladen, wordt de indicator groen. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.

Volledig opladen duurt ongeveer 1-2 uur. De batterij gaat ongeveer 20 uur mee als hij volledig is opgeladen.

Voor een maximale levensduur van de batterij wordt aanbevolen om het apparaat ten minste eenmaal per maand volledig op te laden.

Veiligheidsrichtlijnen

Contra-indicaties

- Gebruik het apparaat niet als je een pacemaker hebt (of hartritme problemen ervaart) of in combinatie met elektronische medische apparaten. Het gebruik van dit apparaat in combinatie met elektronische medische apparaten kan leiden tot een verkeerde werking van het apparaat. Elektrische stimulatie in de directe omgeving van een geïmplantiseerd apparaat kan sommige modellen beïnvloeden. Zwangere vrouwen, mensen met een gevoelige huid, hartkwalen,

abnormale bloeddruk, kwaadaardige tumoren, patiënten met cerebrovasculaire aandoeningen, patiënten met acute ziekten of mensen die een behandeling ondergaan, moeten een arts raadplegen alvorens dit apparaat te gebruiken.

- Gebruik dit apparaat niet als je hersen- of gezichtsletsel hebt.
- Stimuleer geen andere lichaamsdelen dan de oorlellen.

Waarschuwingen

- Kinderen die de instructies niet kunnen begrijpen of personen met cognitieve beperkingen, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer of dementie, mogen dit apparaat niet zelfstandig gebruiken.
- Je mag dit apparaat niet gebruiken tijdens het rijden of het bedienen van zware machines.
- Gebruik dit apparaat niet of overleg met je arts vóór gebruik als je in het gebied waar de stimulatie wordt toegepast actieve of vermoede kanker of ongediagnosticeerde pijn met een geschiedenis van kanker hebt. Directe stimulatie van een bevestigde of een vermoede maligniteit dient te worden vermeden, aangezien dit de groei kan stimuleren en de verspreiding van kankercellen kan bevorderen.
- Stop met het gebruik van het apparaat en raadpleeg een arts als je bijwerkingen van het apparaat ondervindt.
- Houd het apparaat uit de buurt van elektromagnetische apparatuur (zoals magnetrons, televisie, videospelletjes, etc.) en gebruik de telefoon niet als je het apparaat gebruikt.
- Gebruik de oorclips niet op de oorlellen als de huid beschadigd is. Dit kan een infectie bevorderen.
- Voorzichtigheid is geboden als je een bloedingsstoornis hebt omdat stimulatie de

bloedstroom naar de gestimuleerde regio kan verhogen.

- Voorzichtigheid is geboden bij een vermoeden of een diagnose van epilepsie omdat elektrische stimulatie de aanvalsdrempel kan beïnvloeden.
- Dompel het apparaat niet onder in water en plaats het niet in de buurt van overmatige hitte of vochtigheid omdat dit ertoe kan leiden dat het niet meer correct werkt.
- De accessoiredraden en oorclips van dit product kunnen alleen met dit apparaat worden gebruikt en dus niet met andere apparaten.
- Als je een licht tintelend gevoel in de orollen ervaart, kan dit worden verlicht door de intensiteit te verminderen.
- Als het apparaat beschadigd is, moet je het niet meer gebruiken en het apparaat terugsturen (zie hoofdstuk Garantie). Er zijn geen bruikbare gebruikersonderdelen. Probeer het apparaat niet te openen of aan te passen. Dit kan de veilige werking van het apparaat beïnvloeden en maakt de garantie ongeldig.
- Onderhoud en alle reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door een erkende instantie. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor de resultaten van onderhoud of reparaties door onbevoegden.

Reiniging en onderhoud

- Bij het schoonmaken van het apparaat veeg je het af met een zacht doekje met een beetje water, niet met vluchtige stoffen.
- Gebruik medische alcohol om de oorclip van het product schoon te maken en te desinfecteren.

- Wanneer je het product voor langere tijd opbergt, moet je de batterij van het apparaat van tevoren volledig opladen.
- Droog en geventileerd bewaren.
- Niet bewaren op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, hoge temperaturen of vochtigheid.

Oplossing van problemen

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
Kan apparaat niet aanzetten	De batterij van het apparaat is bijna leeg	Het apparaat opladen
	Apparaat was niet goed aangesloten tijdens het opladen	Tijdens het opladen wordt een correcte aansluiting aangegeven als de oplaadindicator blauw oplicht.
Kan apparaat niet opladen	Apparaat is niet goed aangesloten tijdens het opladen	Na de juiste aansluiting brandt het oplaadindicatielampje altijd
Geen gevoel ervaren	De draad is niet goed aangesloten op het apparaat en/of de oorclips.	Zorg ervoor dat de draad correct is aangesloten op het apparaat en de oorclips.
	De oorclips maken geen goed contact met de oorlellen.	Zorg voor een goede verbinding tussen de oorlellen en de oorclips.

		Verbeter de geleiding door wat water op de rubberen uiteinden van de oorclips aan te brengen of af te vegen met een vochtig doekje.
	De intensiteit is te laag.	Verhoog de intensiteit.
	Sessie is niet gestart.	Zorg ervoor dat de sessie wordt gestart nadat de sessietijd is geselecteerd door op de aan-uitknop te drukken.

Technische specificatie

Modelnummer : DS-CES03

Adaptervoeding: 5V DC 1000mA

Impulsfrequentie: 0.8-1.2Hz

Pulsbreedte: 200-1100ms

Golfvorm: asymmetrische bifasische vierkante puls

Oplaaftijd: 1-2 hours

Lithiumbatterij: 3.7V DC 1000mAh

Nominaal vermogen: 3W

Garantie

Het product is gegarandeerd vrij van fabricagefouten gedurende 1 jaar vanaf de aankoopdatum. Deze garantie heeft alleen betrekking op het toestel en dekt niet de oorclips, snoeren of oplaadkabel.

Deze garantie vervalt als het product is gewijzigd of aangepast, als het is blootgesteld aan misbruik of verkeerd gebruik, als het is beschadigd tijdens het transport, als het niet op verantwoorde wijze is behandeld, als het is gevallen, als het is ondergedompeld in water, als er schade is ontstaan door het niet opvolgen van de gebruiksaanwijzing of als het product is gerepareerd zonder toestemming van TensCare.

Onze goederen worden geleverd met garanties die niet kunnen worden uitgesloten

onder de Britse consumentenwetgeving. U hebt recht op reparatie of vervanging van de goederen als de goederen niet van acceptabele kwaliteit zijn.

Zorg ervoor dat je de gebruikershandleiding leest en alle instructies opvolgt voordat je je apparaat opstuurt voor onderhoud.

Mocht reparatie binnen de garantieperiode nodig zijn, stuur het apparaat dan terug met de volgende gegevens:

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Datum van aankoop:

Aankoopbewijs:

Retourzendingen moeten naar het volgende adres worden gestuurd:

TensCare Ltd
9 Blenheim Road,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Bel voor meer informatie naar +44 (0) 1372 723 434.

Distributed by:

TensCare Ltd

9 Blenheim Road, Epsom,

Surrey, KT19 9BE, U.K.

+44 (0) 1372 723434

I-SOM-ML [UK,ES,FR,DE,IT,NL] Rev 1.0 06/23

