

## Bruksanvisning

COLDFLEX® är enkel att använda och är förpackad i återförslutningsbara påsar eller burkar.

COLDFLEX® kan klippas av med sax till önskad storlek. Det fäster i sig själv så tejp eller andra bandage behövs inte (sport- eller Vet tejp kan användas för en säkrare fastsättning).

Lindan kan användas upp till 8 timmar vid samma tillfälle. Filten ska inte användas längre än 30 minuter i taget eftersom den kyler ett större område och därmed sänker kroppstemperaturen fort.

1. Ta ur COLDFLEX® från förpackningen och ta bort den utvändiga plastfilmen från lindan.
2. Rulla ut hela COLDFLEX®-lindan från den blå rullen, eller ta ur filten från plastpåsen.
3. Om det är lindan du ska använda, var noga med att ha slutänden omlott på ett tidigare lagt lager och håll (tryck lätt) i cirka 10 sekunder för att änden ska fastna.
4. Alla COLDFLEX® produkter kan klippas lätt med sax. För att linda eller täcka ett större område, använd ytterligare en linda eller filt.
5. COLDFLEX® fäster i sig själv, men vill du vara riktigt säker på att det sitter kvar, vik in änden och håll kvar eller linda ett varv med sport-tejp eller Vet-tejp.
6. Det är viktigt att du INTE täcker över COLDFLEX® med andra material, speciellt inte med material som inte andas. Avdunstning är viktigt för att produkten ska kunna fungera effektivt.
7. EFTER ANVÄNDNING: Lägg tillbaka lindan i påsen och därefter i plastburken och förslut. Lägg filten i sin påse och förslut väl/tätt. Om lindan känns torr, spraya den först lätt med vatten men blötlägg den inte. Med rätt skötsel kan lindan användas i upp till 25 tillfällen om 20 minuter varje gång.

Det kan ibland kvarstå vattengelé på kroppen efter användning, framförallt när lindan är ny. Ta då bort gelén direkt efter att lindan tagits av, så att inte gelén torkar och fastnar. Det kan annars vara lite svårt att få bort det när vattnet väl avdunstat och resterna sitter kvar.

**Obs!** Använd inte COLDFLEX® om den har torkat, känns torr eller blivit möglig. Lägg inte på ytterligare lager över COLDFLEX®, eftersom det saktar ner avdunstningsprocessen och därmed också kylningseffekten. Lindan kan kännas varm när man känner på den, till följd av avdunstningsprocessen när kroppsvärme passerar ut genom lindan. Det är normalt.

**DU FÅR INTE:** Frysa lindan, förvara lindan i värme, täcka lindan eller använda lindan på öppna sår.