

Polski (PL) Przed założeniem opaski upewnij się, że skóra łokcia jest czysta i sucha. Naciągnij produkt na rękę tak, aby środkowa część splotu znajdowała się bezpośrednio na stawie łokciowym, zapewniając odpowiednią kompresję i swobodę ruchów. Opaski nie należy nosić w nocy podczas snu ani używać jej dłużej niż przez sześć godzin bez przerwy. Nie stosuj produktu na zranioną lub uszkodzoną skórę i natychmiast zdejmij opaskę, jeśli poczujesz drętwienie dłoni lub nadmierny ucisk.

Lietuvių (LT) Prieš užsidėdami įtvarykite šitinkite, kad alkūnės oda yra švari ir sausa. Užmaukite gaminį ant rankos taip, kad vidurinė pynimo dalis būtų tiesiai ant alkūnės sąnario, užtikrinant tinkamą suspaudimą ir judėjimo laisvę. Įtvarykite negalima dėvėti naktį miegant arba naudoti ilgiau nei šešias valandas be pertraukos. Nenaudokite gaminio ant sužeistos ar pažeistos odos ir nedelsdami nuimkite įtvarykite, jei pajuntate rankos tirpimą ar per didelį spaudimą.

Deutsch (DE) Stellen Sie vor dem Anlegen der Bandage sicher, dass die Haut am Ellbogen sauber und trocken ist. Ziehen Sie das Produkt so über den Arm, dass der mittlere Teil des Gewebes direkt auf dem Ellbogengelenk liegt, um eine angemessene Kompression und Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. Die Bandage sollte nicht nachts während des Schlafs getragen oder länger als sechs Stunden ununterbrochen verwendet werden. Verwenden Sie das

Produkt nicht auf verletzter oder geschädigter Haut und nehmen Sie die Bandage sofort ab, wenn Sie ein Taubheitsgefühl in der Hand oder übermäßigen Druck verspüren.

Nederlands (NL) Zorg ervoor dat de huid van de elleboog schoon en droog is voordat u de band aanbrengt. Trek het product over de arm zodat het middelste gedeelte van het weefsel zich direct op het ellebooggewricht bevindt, wat zorgt voor de juiste compressie en bewegingsvrijheid. De band mag niet 's nachts tijdens het slapen worden gedragen of langer dan zes uur onafgebroken worden gebruikt. Gebruik het product niet op een gewonde of beschadigde huid en verwijder de band onmiddellijk als u gevoelloosheid in de hand of overmatige druk ervaart.

English (ENG) Before putting on the brace, ensure that the skin of your elbow is clean and dry. Pull the product onto your arm so that the middle part of the weave is positioned directly over the elbow joint, providing appropriate compression and freedom of movement. The brace should not be worn at night while sleeping or used for more than six hours continuously. Do not use the product on injured or damaged skin and remove the brace immediately if you feel numbness in your hand or excessive pressure.

Suomi (FIN) Varmista ennen tuen asettamista, että kyynärpään iho on puhdas ja kuiva. Vedä tuote käsivarteen niin, että kudoksen keskiosa on suoraan kyynärnivelen päällä,

mikä takaa oikean puristuksen ja liikkumisvapauden. Tukea ei saa käyttää yöllä nukkuessa eikä sitä saa käyttää yhtäjaksoisesti yli kuutta tuntia. Älä käytä tuotetta haavoittuneelle tai vaurioituneelle iholle ja poista tuki välittömästi, jos tunnet käden puutumista tai liiallista puristusta.

Română (RO) Înainte de a pune cotiera, asigurați-vă că pielea cotului este curată și uscată. Trageți produsul pe braț astfel încât partea centrală a țesăturii să fie poziționată direct pe articulația cotului, asigurând o compresie adecvată și libertate de mișcare. Cotiera nu trebuie purtată noaptea în timpul somnului și nici utilizată mai mult de șase ore neîntrerupt. Nu utilizați produsul pe pielea rănită sau deteriorată și scoateți imediat cotiera dacă simțiți amorțeală în mână sau o presiune excesivă.

Čeština (CZ) Před nasazením bandáže se ujistěte, že je pokožka lokte čistá a suchá. Natáhněte výrobek na ruku tak, aby se střední část úpletu nacházela přímo na loketním kloubu, což zajistí odpovídající kompresi a volnost pohybu. Bandáž by se neměla nosit v noci během spánku ani používat déle než šest hodin bez přerušení. Nepoužívejte výrobek na poraněnou nebo poškozenou pokožku a okamžitě bandáž sundejte, pokud pocítíte brnění v ruce nebo nadměrný tlak.

Eesti (EST) Enne toe paigaldamist veenduge, et küünarnuki nahk on puhas ja kuiv. Tõmmake toode käele nii, et koe keskosa asuks otse küünarliigesel, tagades piisava

kompressiooni ja liikumisvabaduse. Tuge ei tohi kanda öösel magamise ajal ega kasutada kauem kui kuus tundi järjest. Ärge kasutage toodet vigastatud või kahjustatud nahal ning eemaldage tugi koheselt, kui tunnete käe suremist või liigset survet.

Slovenščina (SI) Pred namestitvijo opornice se prepričajte, da je koža na komolcu čista in suha. Izdelek potegnite na roko tako, da je srednji del tkanja neposredno na komolčnem sklepu, kar zagotavlja ustrezno kompresijo in svobodo gibanja. Opornice ne smete nositi ponoči med spanjem ali je uporabljati dlje kot šest ur neprekinjeno. Izdelka ne uporabljajte na poškodovani koži in opornico takoj odstranite, če začutite mravljince v dlanih ali pretiran pritisk.

Slovenčina (SK) Pred nasadením bandáže sa uistite, že je pokožka lakťa čistá a suchá. Natiahnite výrobok na ruku tak, aby sa stredná časť úpletu nachádzala priamo na lakťovom kĺbe, čo zaistí zodpovedajúcu kompresiu a voľnosť pohybu. Bandáž by sa nemala nosiť v noci počas spánku ani používať dlhšie ako šesť hodín bez prerušenia. Nepoužívajte výrobok na poranenú alebo poškodenú pokožku a okamžite bandáž zložte, ak pocítite brnenie v ruke alebo nadmerný tlak.

Български (BG) Преди да поставите накитника, уверете се, че кожата на лакътя е чиста и суха. Нахлузете продукта върху ръката така, че средната част на плетката да бъде директно върху лакътната става,

осигурявайки подходяща компресия и свобода на движение. Накитникът не трябва да се носи през нощта по време на сън, нито да се използва повече от шест часа без прекъсване. Не използвайте продукта върху наранена или увредена кожа и незабавно свалете накитника, ако почувствате изтръпване на ръката или прекомерно притискане.

Hrvatski (HR) Prije stavljanja steznika, provjerite je li koža lakta čista i suha. Navucite proizvod na ruku tako da središnji dio tkanja bude izravno na zglobu lakta, osiguravajući odgovarajuću kompresiju i slobodu kretanja. Steznik se ne smije nositi noću tijekom spavanja niti koristiti dulje od šest sati bez prekida. Ne koristite proizvod na ozlijeđenoj ili oštećenoj koži i odmah skinite steznik ako osjetite utrnulost ruke ili pretjerani pritisak.

Magyar (HU) A rögzítő felhelyezése előtt győződjön meg arról, hogy a könyök bőre tiszta és száraz. Húzza a terméket a karjára úgy, hogy a szövés középső része közvetlenül a könyökízületen legyen, biztosítva a megfelelő kompressziót és a mozgásszabadságot. A rögzítőt nem szabad éjszaka, alvás közben viselni, és nem használható hat óránál hosszabb ideig megszakítás nélkül. Ne használja a terméket sérült bőrön, és azonnal vegye le a rögzítőt, ha a kéz zsibbadását vagy túlzott szorítást érez.

Latviešu (LV) Pirms saites uzlikšanas pārliecinieties, ka elkoņa āda ir tīra un sausa.

Uzvelciet izstrādājumu uz rokas tā, lai auduma vidējā daļa atrastos tieši uz elkoņa locītavas, nodrošinot atbilstošu kompresiju un kustību brīvību. Saiti nedrīkst lietot naktī miega laikā vai ilgāk par sešām stundām bez pārtraukuma. Nelietojiet izstrādājumu uz traumētas vai bojātas ādas un nekavējoties noņemiet saiti, ja jūtat plaukstas tirpšanu vai pārmērīgu spiedienu.

Italiano (IT) Prima di indossare la fascia, assicurarsi che la pelle del gomito sia pulita e asciutta. Infilare il prodotto sul braccio in modo che la parte centrale della trama si trovi direttamente sull'articolazione del gomito, garantendo una corretta compressione e libertà di movimento. La fascia nie deve essere indossata di notte durante il sonno né utilizzata per più di sei ore consecutive. Non utilizzare il prodotto su pelle lesa o danneggiata e rimuovere immediatamente la fascia se si avverte intorpidimento della mano o una pressione eccessiva.