

Zátěžová deka Cool & Warm

Složení, bezpečnostní upozornění a návod k použití

Materiálové složení

Vnější tkanina: 50 % polyester, 50 % viskóza (z bambusu)

Vnitřní výplň: 100 % polyester a bezolovnaté skleněné pelety

Deka je oboustranná – hřejivá strana z polyesteru a chladivá strana z bambusové viskózy. Výplň je všita do prošíváných komor 5 × 5 cm, díky čemuž se zátěž nepřesypává a tlak zůstává rovnoměrně rozložený.

Co je to zátěžová přikrývka?

Zátěžové přikrývky jsou konstruovány tak, aby vážily přibližně **10 % vaší tělesné hmotnosti**. Rovnoměrný tlak (metoda Deep Touch Pressure) simuluje pocit objetí a pomáhá zklidnit nervový systém. Podporuje tvorbu serotoninu a melatoninu a snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu – zlepšuje náladu a zároveň podporuje klidný spánek.

Deka SleepLab Cool & Warm je oboustranná: hřejivá strana je měkká, antistatická a vhodná do chladnějších měsíců, chladivá bambusová strana je prodyšná, odvádí vlhkost a oceníte ji v teplém období.

Jak si vybrat správnou hmotnost deky?

Doporučená hmotnost deky odpovídá **přibližně 10 % vaší tělesné hmotnosti**. Pokud máte rádi výraznější tlak, můžete zvolit o jednu hmotnostní kategorii výše (cca 15 % tělesné hmotnosti).

hmotnost deky (kg) = tělesná hmotnost (kg) ÷ 10 — příklad: při hmotnosti 80 kg doporučujeme deku 8 kg.

Vaše hmotnost	Hmotnost deky
15–25 kg	2 kg
25–35 kg	3 kg
35–45 kg	4 kg
45–55 kg	5 kg
55–65 kg	6 kg
65–75 kg	7 kg
75–85 kg	8 kg
85–95 kg	9 kg
95 kg a více	10 kg

Pokud si nejste jisti nebo se vaše hmotnost nachází na hranici dvou kategorií, zvolte vždy lehčí variantu. Lehčí deka znamená jemnější tlak a snazší manipulaci, těžší deka výraznější pocit objetí.

Varianty **2 kg** a **3 kg** jsou určeny dětem a dodávají se v rozměru 100 × 140 cm.

Jak pečovat o zátěžovou přikrývku?

- **Doporučený postup:** používejte deku v povlečení a perte pouze povlečení. Prodloužíte tím životnost deky. Povlečení SleepLab je k dispozici samostatně.
- **Pokud perete samotnou deku, volte studenou vodu a šetrný cyklus s minimem otáček.** Ověřte nosnost bubny vaší pračky – deka je těžká.
- **Do sušičky deku nedávejte.** Sušte ji volně rozloženou nebo zavěšenou, nikoli na přímém slunci.
- Nebělte, nečistěte chemicky, nežehlete.
- Alternativně lze deku svěřit profesionální čistírně.
- Deku čas od času vyvětrejte – udržíte ji svěží a zabráníte hromadění vlhkosti uvnitř materiálu.

Manipulace s dekou

Vzhledem k hmotnosti deky nedoporučujeme zvedat ji do vzduchu jako běžnou přikrývku – může to být velmi obtížné a vést ke zranění, například k natažení zad nebo svalů. Deku raději rozprostírejte a skládejte na podložce. Pokud potřebujete s manipulací nebo přenášením pomoci, požádejte někoho o pomoc.

Při navlékání povlečení postupujte takto:

1. Deku položte na koberec, stůl, postel nebo jiné místo, kde k ní máte pohodlný přístup. Zátěžovou deku položte spodem, na ni položte povlečení otočené naruby.
2. Sáhnete dovnitř otvoru zipu, uchopíte vzdálený roh a vytáhněte jej ven. Totéž proveďte u druhého vzdáleného rohu. Poté zastrčte zbývající dva rohy dovnitř povlečení a celé jej otočte naruby. Zapněte zip.

Bezpečnostní upozornění

- **Nevhodné pro děti mladší 3 let.** Hrozí riziko udušení a přehřátí.
- Deku smí používat pouze osoba, která je schopna ji **sama a bez obtíží ze sebe sundat**. Nikdy nepoužívejte u osob s omezenou pohyblivostí, sníženou svalovou silou nebo neschopností přivolat pomoc.
- **Nikdy nezakrývejte hlavu a obličej.** Deku musí zůstat vždy pod úrovní ramen.
- Děti nenechávejte při používání deky bez dozoru.
- U dětí a dospívajících do 18 let používejte deku po poradě s pediatrem.
- Používejte pouze k určenému účelu – jako přikrývku na spaní a odpočinek. Nepoužívejte deku k zavazování, přivazování ani fixaci osoby.
- Zátěžové deky jsou určeny pro **individuální použití jedné osoby**. Společné používání dvěma osobami může ovlivnit pohodlí i bezpečnost.
- Před použitím se poraďte s lékařem, pokud trpíte: dýchacími potížemi nebo spánkovou apnoe, onemocněním srdce a oběhového systému, nízkým krevním tlakem, cukrovkou, klaustrofobií, epilepsií, poruchou termoregulace, po operaci nebo při úrazu pohybového aparátu. Totéž platí v těhotenství.
- Používání ukončete, pokud pocítíte tlak na hrudi, dušnost, nevolnost, brnění končetin nebo přehřátí.

- Deku pravidelně kontrolujte. **Při poškození švu, potahu nebo úniku výplně deku dále nepoužívejte** – uvolněné skleněné pelety představují riziko vdechnutí či spolknutí, zejména u dětí.
- Uchovávejte mimo dosah otevřeného ohně a zdrojů tepla.
- Obalový materiál (fólie) uchovávejte mimo dosah dětí – riziko udušení.

Skladování a likvidace

Skladujte v suchu, volně složené, mimo přímé slunce. Deku ani obal nevyhazujte do směsného odpadu – odevzdejte do sběru textilu, obal do tříděného odpadu.

Cool & Warm Weighted Blanket

Composition, safety warnings and instructions for use

Material composition

Outer fabric: 50% polyester, 50% viscose (from bamboo)

Filling: 100% polyester and lead-free glass pellets

The blanket is double-sided – a warm polyester side and a cooling bamboo viscose side. The filling is sewn into quilted 5 × 5 cm pockets, so the weight does not shift and the pressure stays evenly distributed.

What is a weighted blanket?

Weighted blankets are designed to weigh approximately **10% of your body weight**. The even pressure (Deep Touch Pressure) simulates the feeling of being hugged and helps calm the nervous system. It supports the production of serotonin and melatonin and lowers levels of the stress hormone cortisol – improving your mood while promoting restful sleep.

The SleepLab Cool & Warm blanket is double-sided: the warm side is soft, antistatic and suited to colder months, while the cooling bamboo side is breathable, wicks moisture away and comes into its own in warm weather.

How to choose the right blanket weight

The recommended blanket weight is **approximately 10% of your body weight**. If you prefer stronger pressure, you can choose one weight category higher (approx. 15% of body weight).

blanket weight (kg) = body weight (kg) ÷ 10 — example: at 80 kg we recommend an 8 kg blanket.

Your weight	Blanket weight
15–25 kg	2 kg
25–35 kg	3 kg
35–45 kg	4 kg
45–55 kg	5 kg
55–65 kg	6 kg
65–75 kg	7 kg
75–85 kg	8 kg
85–95 kg	9 kg
95 kg and above	10 kg

If you are unsure, or if your weight falls on the border between two categories, always choose the **lighter option**. A lighter blanket means gentler pressure and easier handling; a heavier blanket a stronger sense of being hugged.

The **2 kg and 3 kg** versions are intended for children and come in 100 × 140 cm.

How to care for your weighted blanket

- **Recommended:** use the blanket inside a duvet cover and wash the cover only. This extends the life of the blanket. SleepLab covers are available separately.
- **If you wash the blanket itself, use cold water and a gentle cycle with minimum spin.** Check the load capacity of your washing machine – the blanket is heavy.
- **Do not tumble dry.** Dry it flat or hanging, out of direct sunlight.
- Do not bleach, dry clean or iron.
- Alternatively, the blanket can be professionally cleaned.
- Air the blanket from time to time – this keeps it fresh and prevents moisture from building up inside the material.

Handling the blanket

Due to the weight of the blanket, we do not recommend lifting it into the air like an ordinary duvet – this can be very difficult and may lead to injury, such as a strained back or a pulled muscle. Spread out and fold the blanket on a flat surface instead. If you need help handling or carrying it, ask someone to assist you.

To put on a duvet cover, proceed as follows:

3. Lay the blanket on a carpet, table, bed or another place where you can reach it comfortably. Place the weighted blanket on the bottom and lay the duvet cover on top, turned inside out.
4. Reach inside the zip opening, grab the far corner and pull it out. Do the same with the other far corner. Then tuck the remaining two corners inside the cover and turn the whole thing inside out. Close the zip.

Safety warnings

- **Not suitable for children under 3 years of age.** Risk of suffocation and overheating.
- The blanket may only be used by a person who is able to **remove it themselves without difficulty**. Never use it for people with limited mobility, reduced muscle strength or an inability to call for help.
- **Never cover the head or face.** The blanket must always stay below shoulder level.
- Do not leave children unattended while using the blanket.
- For children and adolescents under 18, use the blanket after consulting a paediatrician.
- Use only for the intended purpose – as a blanket for sleeping and resting. Do not use it to swaddle, tie down or restrain a person.
- Weighted blankets are intended for **individual use by one person**. Shared use by two people may affect comfort and safety.
- Consult a doctor before use if you suffer from: breathing difficulties or sleep apnoea, heart and circulatory disease, low blood pressure, diabetes, claustrophobia, epilepsy or impaired

thermoregulation, or if you are recovering from surgery or a musculoskeletal injury. The same applies during pregnancy.

- Stop using the blanket if you feel pressure on your chest, shortness of breath, nausea, tingling in your limbs or overheating.
- Check the blanket regularly. **If a seam or the fabric is damaged, or if filling escapes, stop using the blanket** – loose glass pellets pose a risk of inhalation or swallowing, especially for children.
- Keep away from open flames and heat sources.
- Keep packaging material (film) out of reach of children – risk of suffocation.

Storage and disposal

Store in a dry place, loosely folded, away from direct sunlight. Do not dispose of the blanket or its packaging in mixed waste – take the blanket to textile collection and the packaging to recycling.

Zát'azová deka Cool & Warm

Zloženie, bezpečnostné upozornenia a návod na použitie

Materiálové zloženie

Vonkajšia tkanina: 50 % polyester, 50 % viskóza (z bambusu)

Vnútorňá výplň: 100 % polyester a bezolovnaté sklenené pelety

Deka je obojstranná – hrejivá strana z polyesteru a chladivá strana z bambusovej viskózy. Výplň je všitá do prešívanych komôr 5 × 5 cm, vďaka čomu sa záťaž nepresýpa a tlak zostáva rovnomerne rozložený.

Čo je záťažová deka?

Zát'azové prikrývky sú navrhnuté tak, aby vážili približne **10 % vašej telesnej hmotnosti**. Rovnomerný tlak (metóda Deep Touch Pressure) simuluje pocit objatia a pomáha upokojiť nervový systém. Zvyšuje hladinu sérotonínu a melatonínu a znižuje hladinu kortizolu – zlepšuje náladu a zároveň podporuje pokojný spánok.

Deka SleepLab Cool & Warm je obojstranná: hrejivá strana je mäkká, antistatická a vhodná do chladnejších mesiacov, chladivá bambusová strana je priedušná, odvádza vlhkosť a oceníte ju v teplom období.

Ako si vybrať správnu hmotnosť deky?

Odporúčaná hmotnosť deky zodpovedá **približne 10 % vašej telesnej hmotnosti**. Ak máte radi výraznejší tlak, môžete zvoliť o jednu hmotnostnú kategóriu vyššie (cca 15 % telesnej hmotnosti).

hmotnosť deky (kg) = telesná hmotnosť (kg) ÷ 10 — príklad: pri hmotnosti 80 kg odporúčame deku 8 kg.

Vaša hmotnosť	Hmotnosť deky
15–25 kg	2 kg
25–35 kg	3 kg
35–45 kg	4 kg
45–55 kg	5 kg
55–65 kg	6 kg
65–75 kg	7 kg
75–85 kg	8 kg
85–95 kg	9 kg
95 kg a viac	10 kg

Ak si nie ste istí alebo sa vaša hmotnosť nachádza na hranici dvoch kategórií, zvolte vždy ľahšiu variantu. Ľahšia deka znamená jemnejší tlak a jednoduchšiu manipuláciu, ťažšia deka výraznejší pocit objatia.

Varianty **2 kg a 3 kg** sú určené deťom a dodávajú sa v rozmere 100 × 140 cm.

Ako sa starať o záťažovú deku?

- **Odporúčaný postup:** používajte deku v obliečke a perte iba obliečku. Predĺžite tým životnosť deky. Obliečky SleepLab sú k dispozícii samostatne.
- **Ak periete samotnú deku, zvolte studenú vodu a šetrný cyklus s minimom otáčok.** Overte nosnosť bubna práčky – deka je ťažká.
- **Deku nedávajte do sušičky.** Sušte ju voľne rozloženú alebo zavesenú, nie na priamom slnku.
- Nebielte, nečistite chemicky, nežehlite.
- Alternatívne možno deku zveriť profesionálnej čistiarni.
- Deku z času na čas vyvetrajte, aby ste ju udržali sviežu a zabránili hromadeniu vlhkosti v materiáli.

Manipulácia s dekou

Vzhľadom na hmotnosť deky neodporúčame dvíhať ju do vzduchu ako bežnú prikrývku – môže to viesť k zraneniu, napríklad k natiahnutiu chrbta alebo svalu. Deku radšej rozprestierajte a skladajte na podložke. Ak potrebujete pomoc pri manipulácii alebo prenášaní, požiadajte niekoho o pomoc.

Pri navliekaní obliečky postupujte takto:

5. Deku položte na koberec, stôl, posteľ alebo iné miesto, kde k nej máte pohodlný prístup. Záťažovú deku položte spodom, na ňu položte obliečku otočenú naruby.
6. Siahnite dovnútra otvoru na zips, uchopte vzdialený roh a vytiahnite ho. To isté urobte pri druhom vzdialenom rohu. Potom zastrčte zvyšné dva rohy dovnútra obliečky a celú ju otočte naruby. Zapnite zips.

Bezpečnostné upozornenia

- **Nevhodné pre deti mladšie ako 3 roky.** Hrozí riziko udusenía a prehriatia.
- Deku smie používať iba osoba, ktorá je schopná **sama a bez ťažkostí ju zo seba dať dole**. Nikdy nepoužívajte u osôb s obmedzenou pohyblivosťou, zníženou svalovou silou alebo neschopnosťou privolať pomoc.
- **Nikdy nezakrývajte hlavu a tvár.** Deku musí zostať vždy pod úrovňou ramien.
- Deti nenechávajte pri používaní deky bez dozoru.
- U detí a dospelých do 18 rokov používajte deku po porade s pediatrom.
- Používajte iba na určený účel – ako prikrývku na spanie a odpočinok. Nepoužívajte deku na zavinovanie, priväzovanie ani fixáciu osoby.
- Záťažové deky sú určené na **individuálne použitie jednej osoby**. Spoločné používanie dvoma osobami môže ovplyvniť pohodlie aj bezpečnosť.
- Pred použitím sa poraďte s lekárom, ak trpíte: dýchacími ťažkosťami alebo spánkovým apnoe, ochorením srdca a obehového systému, nízkym krvným tlakom, cukrovkou, klaustrofóbiou, epilepsiou, poruchou termoregulácie, po operácii alebo pri úraze pohybového aparátu. To isté platí v tehotenstve.

- Používanie ukončíte, ak pocítite tlak na hrudi, dýchavičnosť, nevoľnosť, trpnutie končatín alebo prehriatie.
- Deku pravidelne kontrolujte. **Pri poškodení švu, poťahu alebo úniku výplne deku ďalej nepoužívajte** – uvoľnené sklenené pelety predstavujú riziko vdýchnutia či prehltnutia, najmä u detí.
- Uchovávajte mimo dosahu otvoreného ohňa a zdrojov tepla.
- Obalový materiál (fólia) uchovávajte mimo dosahu detí – riziko udusenía.

Skladovanie a likvidácia

Skladujte v suchu, voľne zložené, mimo priameho slnka. Deku ani obal nevyhadzujte do zmesového odpadu – odovzdajte do zberu textilu, obal do triedeného odpadu.

Cool & Warm súlyozott takaró

Összetétel, biztonsági figyelmeztetések és használati útmutató

Anyagösszetétel

Külső szövet: 50% poliészter, 50% viszkóz (bambuszból)

Belső töltet: 100% poliészter és ólommentes üveggyöngyök

A takaró kétoldalas – meleg poliészter oldal és hűsítő bambuszviszkóz oldal. A töltet 5 × 5 cm-es steppelt kamrákba van varrva, így a súly nem csúszik el, és a nyomás egyenletesen oszlik el.

Mi a súlyozott takaró?

A súlyozott takarókat úgy tervezik, hogy tömegük a **testtömeg körülbelül 10%-a** legyen. Az egyenletes nyomás (Deep Touch Pressure módszer) az ölelés érzését szimulálja, és segít megnyugtatni az idegrendszert. Növeli a szerotonin és a melatonin termelődését, és csökkenti a kortizol stresszhormon szintjét – javítja a hangulatot, és egyben elősegíti a pihentető alvást.

A SleepLab Cool & Warm takaró kétoldalas: a meleg oldal puha, antisztatikus és a hidegebb hónapokra alkalmas, a hűsítő bambusz oldal pedig légáteresztő, elvezeti a nedvességet, és meleg időben értékelheti igazán.

Hogyan válassza ki a megfelelő takarótömeget?

Az ajánlott takarótömeg a **testtömeg körülbelül 10%-a**. Ha az erősebb nyomást kedveli, választhat egy tömegkategóriával nagyobb is (a testtömeg kb. 15%-a).

takaró tömege (kg) = testtömeg (kg) ÷ 10 — példa: 80 kg testtömeg esetén 8 kg-os takarót ajánlunk.

Az Ön testtömege	Takaró tömege
15–25 kg	2 kg
25–35 kg	3 kg
35–45 kg	4 kg
45–55 kg	5 kg
55–65 kg	6 kg
65–75 kg	7 kg
75–85 kg	8 kg
85–95 kg	9 kg
95 kg felett	10 kg

Ha bizonytalan, vagy ha testtömege két kategória határán van, mindig a könnyebb változatot válassza. A könnyebb takaró finomabb nyomást és könnyebb kezelhetőséget jelent, a nehezebb takaró erőteljesebb ölelésérzetet.

A **2 kg-os és 3 kg-os** változatok gyermekek számára készültek, méretük 100 × 140 cm.

Hogyan ápolja a súlyozott takarót?

- **Ajánlott eljárás:** használja a takarót huzatban, és csak a huzatot mossa. Ezzel meghosszabbítja a takaró élettartamát. A SleepLab huzatok külön kaphatók.
- **Ha magát a takarót mossa, válasszon hideg vizet és kímélő programot minimális centrifugálással.** Ellenőrizze mosógépe dobjának terhelhetőségét – a takaró nehéz.
- **Ne tegye a takarót szárítógépbe.** Szárítsa kiterítve vagy felakasztva, ne közvetlen napfényen.
- Ne fehérítse, ne tisztítsa vegyileg, ne vasalja.
- A takarót professzionális tisztítóra is bízhatja.
- Időnként szellőztesse ki a takarót – így friss marad, és megelőzi a nedvesség felgyülemmlését az anyagban.

A takaró kezelése

A takaró tömege miatt nem javasoljuk, hogy a levegőbe emelje, mint egy hagyományos paplant – ez nagyon nehéz lehet, és sérüléshez, például meghúzódtott háthoz vagy izomhoz vezethet. Inkább sík felületen terítse ki és hajtsa össze. Ha segítségre van szüksége a kezeléséhez vagy szállításához, kérjen segítséget.

A huzat felhúzásakor a következőképpen járjon el:

7. Fektesse a takarót szőnyegre, asztalra, ágyra vagy más olyan helyre, ahol kényelmesen hozzáfér. A súlyozott takarót helyezze alulra, erre fektesse rá a kifordított huzatot.
8. Nyúljon be a cipzárnílóson, fogja meg a távoli sarkot és húzza ki. Ugyanígy járjon el a másik távoli sarokkal is. Ezután dugja be a maradék két sarkot a huzat belsejébe, és fordítsa ki az egészet. Húzza fel a cipzárt.

Biztonsági figyelmeztetések

- **3 évesnél fiatalabb gyermekek számára nem alkalmas.** Fulladás és túlmelegedés veszélye áll fenn.
- A takarót csak olyan személy használhatja, aki képes **önállóan és nehézség nélkül levenni magáról.** Soha ne használja korlátozott mozgásképességű, csökkent izomerejű vagy segítséget hívni képtelen személyeknél.
- **Soha ne takarja le a fejet és az arcot.** A takarónak mindig a váll szintje alatt kell maradnia.
- A takaró használata közben ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül.
- 18 év alatti gyermekek és serdülők esetében a takarót gyermekorvossal való konzultációt követően használja.
- Csak rendeltetésszerűen használja – alváshoz és pihenéshez való takaróként. Ne használja a takarót befolyászásra, lekötözésre vagy személy rögzítésére.
- A súlyozott takarók **egy személy általi egyéni használatra** készültek. A két személy általi közös használat befolyásolhatja a kényelmet és a biztonságot.

- Használat előtt konzultáljon orvossal, ha az alábbiak valamelyikében szenved: légzési nehézség vagy alvási apnoe, szív- és keringési betegség, alacsony vérnyomás, cukorbetegség, klausztrofóbia, epilepszia, hősabályozási zavar, illetve műtét vagy mozgásszervi sérülés után. Ugyanez vonatkozik a terhességre is.
- Hagyja abba a használatot, ha mellkasi nyomást, légszomjat, rosszulletet, végtagzsibbadást vagy túlmelegedést tapasztal.
- Rendszeresen ellenőrizze a takarót. **A varrás vagy a szövet sérülése, illetve a töltet kiszóródása esetén ne használja tovább a takarót** – a kiszabaduló üveggyöngyök belélegzés vagy lenyelés veszélyét jelentik, különösen gyermekeknél.
- Tartsa távol nyílt lángtól és hőforrásoktól.
- A csomagolóanyagot (fóliát) tartsa gyermekektől távol – fulladásveszély.

Tárolás és ártalmatlanítás

Tárolja száraz helyen, lazán összehajtva, közvetlen napfénytől védve. A takarót és a csomagolást ne dobja a vegyes hulladékba – a takarót adja le textilgyűjtőben, a csomagolást pedig a szelektív hulladékgyűjtőbe.

Gewichtsdecke Cool & Warm

Zusammensetzung, Sicherheitshinweise und Gebrauchsanleitung

Materialzusammensetzung

Außengewebe: 50 % Polyester, 50 % Viskose (aus Bambus)

Füllung: 100 % Polyester und bleifreie Glasperlen

Die Decke ist beidseitig – eine wärmende Seite aus Polyester und eine kühlende Seite aus Bambusviskose. Die Füllung ist in gesteppte Kammern von 5 × 5 cm eingenäht, sodass sich das Gewicht nicht verlagert und der Druck gleichmäßig verteilt bleibt.

Was ist eine Gewichtsdecke?

Gewichtsdecken sind so konzipiert, dass sie etwa **10 % Ihres Körpergewichts** wiegen. Der gleichmäßige Druck (Deep Touch Pressure) simuliert das Gefühl einer Umarmung und hilft, das Nervensystem zu beruhigen. Er fördert die Bildung von Serotonin und Melatonin und senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol – das verbessert die Stimmung und unterstützt zugleich einen erholsamen Schlaf.

Die SleepLab Cool & Warm Decke ist beidseitig: Die wärmende Seite ist weich, antistatisch und für kältere Monate geeignet, die kühlende Bambusseite ist atmungsaktiv, leitet Feuchtigkeit ab und kommt bei warmem Wetter zur Geltung.

Wie wählen Sie das richtige Deckengewicht?

Das empfohlene Deckengewicht entspricht **etwa 10 % Ihres Körpergewichts**. Wenn Sie einen stärkeren Druck bevorzugen, können Sie eine Gewichtsklasse höher wählen (ca. 15 % des Körpergewichts).

Deckengewicht (kg) = Körpergewicht (kg) ÷ 10 — Beispiel: bei 80 kg empfehlen wir eine 8 kg schwere Decke.

Ihr Gewicht	Gewicht der Decke
15–25 kg	2 kg
25–35 kg	3 kg
35–45 kg	4 kg
45–55 kg	5 kg
55–65 kg	6 kg
65–75 kg	7 kg
75–85 kg	8 kg
85–95 kg	9 kg
95 kg und mehr	10 kg

Wenn Sie unsicher sind oder Ihr Gewicht an der Grenze zwischen zwei Kategorien liegt, wählen Sie immer die leichtere Variante. Eine leichtere Decke bedeutet sanfteren Druck und einfachere Handhabung, eine schwerere Decke ein intensiveres Gefühl der Umarmung.

Die Varianten **2 kg und 3 kg** sind für Kinder bestimmt und werden in der Größe 100 × 140 cm geliefert.

Wie pflegen Sie Ihre Gewichtsdecke?

- **Empfohlenes Vorgehen:** verwenden Sie die Decke in einem Bezug und waschen Sie nur den Bezug. Das verlängert die Lebensdauer der Decke. SleepLab-Bezüge sind separat erhältlich.
- **Wenn Sie die Decke selbst waschen, wählen Sie kaltes Wasser und ein Schonprogramm mit minimaler Schleuderschzahl.** Prüfen Sie die Tragfähigkeit Ihrer Waschmaschinentrommel – die Decke ist schwer.
- **Geben Sie die Decke nicht in den Trockner.** Trocknen Sie sie flach ausgebreitet oder hängend, nicht in direkter Sonne.
- Nicht bleichen, nicht chemisch reinigen, nicht bügeln.
- Alternativ kann die Decke professionell gereinigt werden.
- Lüften Sie die Decke von Zeit zu Zeit – so bleibt sie frisch und es sammelt sich keine Feuchtigkeit im Material.

Umgang mit der Decke

Aufgrund des Gewichts der Decke empfehlen wir nicht, sie wie eine normale Bettdecke in die Luft zu heben – das kann sehr schwierig sein und zu Verletzungen führen, etwa zu einer Rücken- oder Muskelzerrung. Breiten und falten Sie die Decke lieber auf einer Unterlage. Wenn Sie Hilfe beim Handhaben oder Tragen benötigen, bitten Sie jemanden um Unterstützung.

Beim Überziehen des Bezugs gehen Sie wie folgt vor:

9. Legen Sie die Decke auf einen Teppich, Tisch, ein Bett oder einen anderen Ort, an dem Sie sie bequem erreichen. Legen Sie die Gewichtsdecke nach unten und darauf den auf links gedrehten Bezug.
10. Greifen Sie in die Reißverschlussöffnung, fassen Sie die entfernte Ecke und ziehen Sie sie heraus. Machen Sie dasselbe mit der anderen entfernten Ecke. Stecken Sie dann die beiden verbleibenden Ecken in den Bezug und drehen Sie das Ganze um. Schließen Sie den Reißverschluss.

Sicherheitshinweise

- **Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren.** Es besteht Erstickungs- und Überhitzungsgefahr.
- Die Decke darf nur von einer Person benutzt werden, die in der Lage ist, sie **selbstständig und ohne Schwierigkeiten von sich herunterzunehmen**. Niemals bei Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit, verminderter Muskelkraft oder der Unfähigkeit, Hilfe zu rufen, verwenden.
- **Bedecken Sie niemals Kopf und Gesicht.** Die Decke muss stets unterhalb der Schulterhöhe bleiben.
- Lassen Sie Kinder bei der Benutzung der Decke nicht unbeaufsichtigt.
- Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren verwenden Sie die Decke nach Rücksprache mit einem Kinderarzt.
- Verwenden Sie die Decke nur bestimmungsgemäß – als Zudecke zum Schlafen und Ausruhen. Verwenden Sie die Decke nicht zum Einwickeln, Festbinden oder Fixieren einer Person.

- Gewichtsdecken sind für die **individuelle Nutzung durch eine Person** bestimmt. Die gemeinsame Nutzung durch zwei Personen kann Komfort und Sicherheit beeinträchtigen.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung einen Arzt, wenn Sie an Folgendem leiden: Atembeschwerden oder Schlafapnoe, Herz- und Kreislauferkrankungen, niedrigem Blutdruck, Diabetes, Klaustrophobie, Epilepsie, Störungen der Thermoregulation, nach einer Operation oder bei einer Verletzung des Bewegungsapparats. Dasselbe gilt in der Schwangerschaft.
- Beenden Sie die Anwendung, wenn Sie Druck auf der Brust, Atemnot, Übelkeit, Kribbeln in den Gliedmaßen oder Überhitzung verspüren.
- Kontrollieren Sie die Decke regelmäßig. **Bei Beschädigung einer Naht oder des Bezugs oder bei austretender Füllung verwenden Sie die Decke nicht weiter** – lose Glasperlen bergen die Gefahr des Einatmens oder Verschluckens, insbesondere bei Kindern.
- Von offenem Feuer und Wärmequellen fernhalten.
- Verpackungsmaterial (Folie) außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren – Erstickungsgefahr.

Lagerung und Entsorgung

Trocken, locker gefaltet und vor direkter Sonne geschützt lagern. Entsorgen Sie die Decke und die Verpackung nicht im Restmüll – geben Sie die Decke in die Alttextilsammlung und die Verpackung in den Wertstoffmüll.