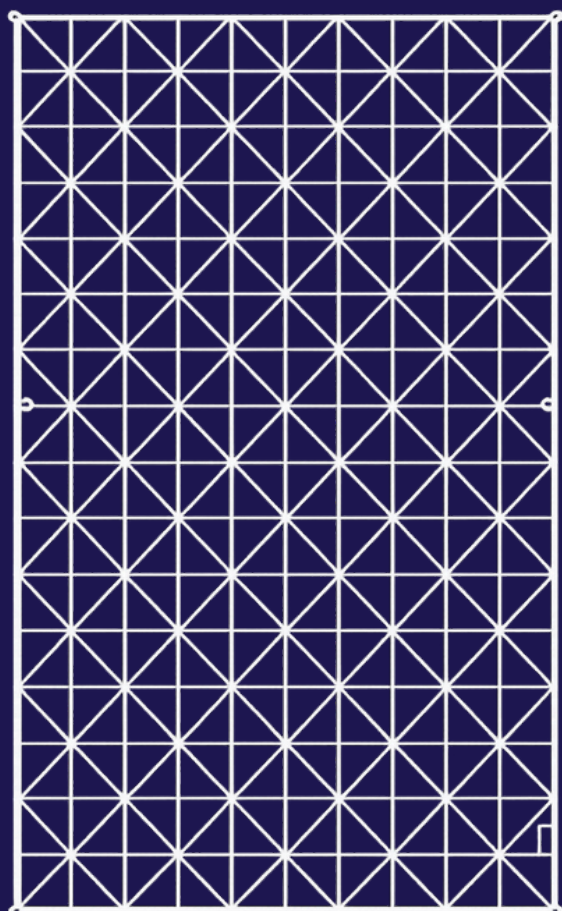




Cotton Weighted Blanket

User Manual

DE	Baumwoll-Gewichtsdecke
PL	Bawełniany koc obciążeniowy
FR	Couverture lestée en coton
IT	Coperta ponderata in cotone
ES	Manta con peso de algodón
NL	Verzwaarde katoenen deken
RO	Pătură ponderată din bumbac
HU	Pamut súlyozott takaró
SK	Bavlnená záťažová prikrývka
CS	Bavlněná zátěžová přikrývka



Bedienungsanleitung	4
Instrukcja obsługi	6
Manuel d'utilisation	8
Manuale d'uso	10
Manual de usuario	12
Gebruiksaanwijzing	14
Manual de utilizare	16
Használati útmutató	18
Návod na použitie	20
Návod k použití	22

BWK-120090-GRY-CT
BWK-150100-GRY-CT



COTTON WEIGHTED BLANKET

USER MANUAL | EN

Read before use and keep for future reference.



INTENDED USE AND CONSTRUCTION

Cotton weighted blanket intended for rest and relaxation at home. Available variants:

120 × 90 cm / 2.4 kg and 150 × 100 cm / 3.2 kg

Outer material: 100% cotton.

Weighted filling: glass microbeads evenly distributed in stitched compartments.

The product provides evenly distributed pressure over the covered area of the body.

It is not a toy.

HOW TO USE

Choose a blanket suitable for the user's body weight.

Inspect it before use and place it evenly on top of the body, keeping the head, face and neck uncovered.

The user must be able to remove the blanket independently.

Do not fold, double, roll or wrap it tightly around the user.

Begin with short periods of use and stop immediately if discomfort, overheating, numbness or breathing difficulties occur.

Do not use for restraint or punishment. Consult a doctor if there are health concerns.

STORAGE

Store the clean and completely dry blanket in a dry place.

Keep away from moisture, fire and strong heat sources.

Avoid storage methods that may damage the fabric or seams.

CLEANING AND CARE

Hand washing is recommended.

The blanket may also be safely machine washed at 30°C on a gentle cycle. Check the washing machine's maximum load capacity before washing.

Do not bleach, tumble dry, iron or dry clean.

Air dry flat and allow to dry completely before reuse.

VARIANTS, IDENTIFICATION AND CONTENTS

120 × 90 cm / 2.4 kg - Recommended user weight: 16–30 kg

150 × 100 cm / 3.2 kg - Recommended user weight: 21–40 kg

Dimensions may vary by up to ±3 cm.

The SKU, GTIN and batch identification (SKU) are shown on the packaging label.

The package contains 1 weighted blanket.

A removable cover is not included.

SAFETY

Not suitable for children under 3 years of age.

Children must use the blanket under direct adult supervision.

The head, face and neck must remain uncovered.

The user must be able to remove the blanket independently.

Inspect the fabric, seams and compartments before each use.

Do not use the product if damaged, wet or if the filling is escaping.

Keep away from fire and strong heat sources.

Consult a doctor before use in the case of breathing or circulatory problems, reduced muscle tone, limited mobility, claustrophobia or other health concerns.

CERTIFICATION





COTTON WEIGHTED BLANKET

USER MANUAL | EN

Read before use and keep for future reference.



MINDFULNESS WITH YOCO

- Lie down comfortably and cover yourself with the blanket.
- If you wish, close your eyes.
- Breathe as you normally do – calmly and without rushing.
- Notice your breath. Feel the air moving in and out through your nose or mouth and your chest gently rising and falling.
- Notice your body. Can you feel the blanket covering your feet and legs as they become heavier and begin to rest?
- Feel your belly rise and fall like waves on water with every breath.
- Move your attention to your arms and hands. Feel the cotton fabric of the blanket.
- If thoughts appear, do not hold on to them. Imagine they are light clouds in the sky. Let them drift away and return to your breath: in... out...
- Stay like this for another moment.
- Remember that every moment deserves your attention.





BAUMWOLL GEWICHTSDECKE

GEBRAUCHSANWEISUNG | DE

Vor Gebrauch lesen und zum späteren Nachschlagen aufbewahren.



VERWENDUNGSZWECK UND AUFBAU

Baumwoll-Gewichtsdecke für Ruhe und Entspannung zu Hause.
Erhältliche Varianten:
120 × 90 cm / 2,4 kg und 150 × 100 cm / 3,2 kg
Außenmaterial: 100 % Baumwolle.
Gewichtsfüllung: Glasmikroperlen, gleichmäßig in abgesteppten Kammern verteilt.
Das Produkt übt auf den bedeckten Körperbereich einen gleichmäßig verteilten Druck aus.
Das Produkt ist kein Spielzeug.

ANWENDUNG

Wählen Sie eine Decke passend zum Körpergewicht.
Vor Gebrauch prüfen und gleichmäßig auflegen. Kopf, Gesicht und Hals müssen frei bleiben.
Der Benutzer muss die Decke selbstständig abnehmen können.
Nicht falten, einrollen oder eng um den Körper wickeln.
Bei Unwohlsein, Überhitzung oder Atembeschwerden sofort abnehmen.
Nicht zur Fixierung oder Bestrafung verwenden. Bei gesundheitlichen Bedenken einen Arzt konsultieren.

AUFBEWAHRUNG

Die saubere und vollständig trockene Decke an einem trockenen Ort aufbewahren.
Von Feuchtigkeit, Feuer und starken Wärmequellen fernhalten.
So aufbewahren, dass Stoff und Nähte nicht beschädigt werden.

REINIGUNG UND PFLEGE

Handwäsche wird empfohlen.
Die Decke kann auch sicher bei 30 °C im Schonwaschgang in der Waschmaschine gewaschen werden. Vor dem Waschen die maximale Beladung der Waschmaschine prüfen.
Nicht bleichen, nicht im Trockner trocknen, nicht bügeln und nicht chemisch reinigen.
Flach an der Luft trocknen und vor erneutem Gebrauch vollständig trocknen lassen.

VARIANTEN, IDENTIFIKATION, LIEFERUMFANG

120 × 90 cm / 2,4 kg – Empfohlenes Körpergewicht: 16–30 kg
150 × 100 cm / 3,2 kg – Empfohlenes Körpergewicht: 21–40 kg
Die Abmessungen können um bis zu ±3 cm abweichen.
SKU, GTIN und Chargenkennzeichnung sind auf dem Verpackungsetikett angegeben.
Die Verpackung enthält 1 Gewichtsdecke.
Ein abnehmbarer Bezug ist nicht enthalten.

SICHERHEIT

Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Nur unter direkter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
Kopf, Gesicht und Hals müssen frei bleiben. Der Benutzer muss die Decke selbstständig abnehmen können.
Vor jedem Gebrauch Stoff, Nähte und Kammern prüfen. Nicht verwenden, wenn die Decke beschädigt oder nass ist oder Füllmaterial austritt.
Von Feuer und starker Hitze fernhalten.
Bei Atem- oder Kreislaufproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit, vermindertem Muskeltonus, Klaustrophobie oder anderen gesundheitlichen Bedenken vor Gebrauch einen Arzt konsultieren.

ZERTIFIZIERUNG





BAUMWOLL GEWICHTSDECKE

GEBRAUCHSANWEISUNG | DE

Vor Gebrauch lesen und zum späteren Nachschlagen aufbewahren.



ACHTSAMKEITSRITUAL MIT YOCO

- Lege dich bequem hin und decke dich mit der Decke zu.
- Wenn du möchtest, schließe die Augen.
- Atme so, wie du es immer tust – ruhig und ohne Eile.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch Nase oder Mund ein- und ausströmt und wie sich dein Brustkorb sanft hebt und senkt.
- Spüre deinen Körper. Merkst du, wie die Decke deine Füße und Beine bedeckt, wie sie schwerer werden und zur Ruhe kommen?
- Spüre, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug wie Wellen auf dem Wasser hebt und senkt.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf Arme und Hände. Spüre den Baumwollstoff der Decke.
- Wenn Gedanken auftauchen, halte sie nicht fest. Stell dir vor, sie sind leichte Wolken am Himmel. Lass sie weiterziehen und kehre zu deinem Atem zurück: ein... aus...
- Bleibe noch einen Moment so.
- Denk daran: Jeder Moment verdient deine Aufmerksamkeit.





BAWEŁNIANY KOC OBCIĄŻENIOWY

INSTRUKCJA OBSŁUGI | PL

Przeczytaj przed użyciem i zachowaj do wykorzystania w przyszłości.



PRZEZNACZENIE I KONSTRUKCJA

Bawełniany koc obciążeniowy przeznaczony do odpoczynku i relaksu w domu. Dostępne warianty:
120 × 90 cm / 2,4 kg oraz 150 × 100 cm / 3,2 kg
Materiał zewnętrzny: 100% bawełna.
Wypełnienie obciążające: szklane mikrokulki równomiernie rozmieszczone w przesztych komorach.
Produkt zapewnia równomiernie rozłożony nacisk na przykrytą część ciała.
Produkt nie jest zabawką.

SPOSÓB UŻYCIA

Wybierz koc odpowiedni do masy ciała użytkownika.
Przed użyciem sprawdź koc i ułóż go równomiernie na ciele, pozostawiając głowę, twarz i szyję odkryte.
Użytkownik musi być w stanie samodzielnie zdjąć koc.
Nie składaj, nie roluj ani nie owijaj koca ciasno wokół użytkownika.
Zacznij od krótkich okresów użytkowania i natychmiast przerwij, jeśli wystąpi dyskomfort, przegrzanie lub trudności w oddychaniu.
Nie używaj do unieruchamiania ani jako kary. W razie wątpliwości zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem.

PRZECHOWYWANIE

Czysty i całkowicie suchy koc przechowuj w suchym miejscu.
Chroń przed wilgocią, ogniem i silnymi źródłami ciepła.
Przechowuj w sposób, który nie uszkodzi tkaniny ani szwów.

CZYSZCZENIE I PIEŁĘGNACJA

Zalecamy pranie ręczne.
Koc można również bezpiecznie prać w pralce w temperaturze 30°C, na programie delikatnym. Przed praniem sprawdź maksymalną ładowność pralki.
Nie wybielać, nie suszyć bębnowo, nie prasować ani nie czyścić chemicznie.
Suszyć na płasko i pozostawić do całkowitego wyschnięcia przed ponownym użyciem.

VARIANTS, IDENTIFICATION AND CONTENTS

120 × 90 cm / 2,4 kg – Zalecana masa użytkownika: 16–30 kg
150 × 100 cm / 3,2 kg – Zalecana masa użytkownika: 21–40 kg
Wymiary mogą różnić się o maksymalnie ±3 cm.
SKU, GTIN i oznaczenie partii znajdują się na etykiecie opakowania.
Opakowanie zawiera 1 koc obciążeniowy.
Zdejmowana poszewka nie jest dołączona.

SAFETY

Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 3. roku życia.
Dzieci mogą używać koca wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
Głowa, twarz i szyja muszą pozostać odkryte a użytkownik musi być w stanie samodzielnie zdjąć koc.
Przed każdym użyciem sprawdź tkaninę, szwy i komory.
Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony, mokry lub wydostaje się z niego wypełnienie.
Chroń przed ogniem i silnymi źródłami ciepła.
Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem w przypadku wątpliwości zdrowotnych.

CERTIFICATION





RYTUAŁ UWAŻNOŚCI Z YOCO

- Ułóż się wygodnie i przykryj kocem.
- Jeśli chcesz, zamknij oczy.
- Oddychaj tak jak zwykle – spokojnie i bez pośpiechu.
- Zwróć uwagę na oddech. Poczuj, jak powietrze wpływa i wypływa przez nos lub usta, a klatka piersiowa delikatnie się unosi i opada.
- Poczuj swoje ciało. Czy czujesz, jak koc otula stopy i nogi, które stają się cięższe i zaczynają odpoczywać?
- Poczuj, jak brzuch unosi się i opada jak fale na wodzie przy każdym oddechu.
- Przenieś uwagę na ramiona i dłonie. Poczuj bawełniany materiał koca.
- Jeśli pojawiają się myśli, nie zatrzymuj ich. Wyobraź sobie, że są lekkimi chmurami na niebie. Pozwól im odpłynąć i wróć do oddechu: wdech... wydech...
- Zostań tak jeszcze przez chwilę.
- Pamiętaj, że każda chwila zasługuje na twoją uwagę.





COUVERTURE LESTÉE EN COTON

MODE D'EMPLOI | FR

Lire avant utilisation et conserver pour consultation ultérieure.



UTILISATION PRÉVUE ET CONCEPTION

Couverture lestée en coton destinée au repos et à la relaxation à domicile. Variantes disponibles :
120 × 90 cm / 2,4 kg et 150 × 100 cm / 3,2 kg
Matière extérieure : 100 % coton.
Remplissage lesté : microbilles de verre réparties uniformément dans des compartiments matelassés.
Le produit exerce une pression uniformément répartie sur la zone du corps couverte.
Ce produit n'est pas un jouet.

MODE D'UTILISATION

Choisissez une couverture adaptée au poids de l'utilisateur. Inspectez-la avant utilisation et placez-la uniformément sur le corps, en laissant la tête, le visage et le cou découverts. L'utilisateur doit pouvoir retirer la couverture seul.
Ne pas plier, doubler, rouler ni serrer la couverture autour de l'utilisateur.
Commencez par de courtes périodes d'utilisation et arrêtez immédiatement en cas d'inconfort, de surchauffe, d'engourdissement ou de difficultés respiratoires.
En cas de problème de santé ou de doute.

RANGEMENT

Conservez la couverture propre et parfaitement sèche dans un endroit sec.
Tenir à l'écart de l'humidité, du feu et des fortes sources de chaleur.
Évitez tout mode de rangement susceptible d'endommager le tissu ou les coutures.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Le lavage à la main est recommandé.
La couverture peut également être lavée en machine en toute sécurité à 30 °C, avec un programme délicat. Vérifiez la capacité de charge maximale de la machine avant le lavage.
Ne pas blanchir, sécher en machine, repasser ni nettoyer à sec. Faire sécher à plat à l'air libre et laisser sécher complètement avant toute nouvelle utilisation.

VARIANTES, IDENTIFICATION ET CONTENU

120×90cm / 2,4 kg – Poids recommandé de l'utilisateur : 16–30 kg
150×100cm / 3,2 kg – Poids recommandé de l'utilisateur : 21–40 kg
Les dimensions peuvent varier jusqu'à ±3 cm.
Le SKU, le GTIN et l'identification du lot figurent sur l'étiquette de l'emballage.
L'emballage contient 1 couverture lestée.
La housse amovible n'est pas incluse.

SÉCURITÉ

Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Utiliser uniquement sous la surveillance directe d'un adulte.
La tête, le visage et le cou doivent rester découverts. L'utilisateur doit pouvoir retirer la couverture seul.
Vérifier le tissu, les coutures et les compartiments avant chaque utilisation. Ne pas utiliser si la couverture est endommagée, mouillée ou si le remplissage s'échappe.
Tenir à l'écart du feu et des fortes sources de chaleur.
En cas de problèmes respiratoires ou circulatoires, de faible tonus musculaire, de mobilité réduite, de claustrophobie ou d'autres problèmes de santé, consulter un médecin avant utilisation.

CERTIFICATION





COUVERTURE LESTÉE EN
COTON

MODE D'EMPLOI | FR

Lire avant utilisation et conserver pour consultation ultérieure.



RITUEL DE PLEINE CONSCIENCE AVEC YOCO

- Allonge-toi confortablement et couvre-toi avec la couverture.
- Si tu le souhaites, ferme les yeux.
- Respire comme d'habitude – calmement et sans te presser.
- Observe ta respiration. Sens l'air entrer et sortir par ton nez ou ta bouche, tandis que ta poitrine se soulève et s'abaisse doucement.
- Prends conscience de ton corps. Sens-tu la couverture sur tes pieds et tes jambes, qui deviennent plus lourds et commencent à se détendre ?
- Ressens ton ventre qui monte et descend comme des vagues sur l'eau à chaque respiration.
- Porte ton attention sur tes bras et tes mains. Sens le tissu en coton de la couverture.
- Si des pensées apparaissent, ne t'y accroche pas. Imagine qu'elles sont de légers nuages dans le ciel. Laisse-les s'éloigner et reviens à ta respiration : inspire... expire...
- Reste ainsi encore un moment.
- Souviens-toi que chaque instant mérite ton attention.





COPERTA PESATA IN COTONE

MANUALE D'USO | IT

Leggere prima dell'uso e conservare per future consultazioni.



USO PREVISTO E STRUTTURA

Coperta pesata in cotone destinata al riposo e al relax in casa.

Varianti disponibili:

120 × 90 cm / 2,4 kg e 150 × 100 cm / 3,2 kg

Materiale esterno: 100% cotone.

Imbottitura pesata: microsfere di vetro distribuite uniformemente in scomparti trapuntati.

Il prodotto esercita una pressione uniformemente distribuita sulla parte del corpo coperta.

Il prodotto non è un giocattolo.

MODALITÀ D'USO

Scegliere una coperta adatta al peso dell'utilizzatore.

Controllarla prima dell'uso e posizionarla uniformemente sul corpo, lasciando scoperti testa, viso e collo.

L'utilizzatore deve poter rimuovere la coperta autonomamente.

Non piegarla, arrotolarla o avvolgerla strettamente.

Iniziare con brevi periodi e interrompere subito in caso di disagio, surriscaldamento, intorpidimento o difficoltà respiratorie.

Non usare per immobilizzare o punire. In caso di problemi di salute, consultare un medico.

CONSERVAZIONE

Conservare la coperta pulita e completamente asciutta in un luogo asciutto.

Tenere lontano da umidità, fuoco e forti fonti di calore.

Evitare modalità di conservazione che possano danneggiare il tessuto o le cuciture.

PULIZIA E CURA

Si consiglia il lavaggio a mano.

La coperta può essere lavata in sicurezza anche in lavatrice a 30°C con ciclo delicato. Prima del lavaggio controllare la capacità di carico massima della lavatrice.

Non candeggiare, non asciugare in asciugatrice, non stirare e non lavare a secco.

Asciugare in piano all'aria e lasciare asciugare completamente prima di riutilizzare.

VARIANTI, IDENTIFICAZIONE E CONTENUTO

1120 × 90 cm / 2,4 kg – Peso consigliato dell'utilizzatore: 16–30 kg

150 × 100 cm / 3,2 kg – Peso consigliato dell'utilizzatore: 21–40 kg

Le dimensioni possono variare fino a ±3 cm.

SKU, GTIN e identificazione del lotto sono riportati sull'etichetta della confezione.

La confezione contiene 1 coperta pesata.

La fodera rimovibile non è inclusa.

SICUREZZA

Non adatta ai bambini sotto i 3 anni. Utilizzare solo sotto la diretta supervisione di un adulto.

Testa, viso e collo devono rimanere scoperti. L'utilizzatore deve poter rimuovere la coperta autonomamente.

Controllare tessuto, cuciture e scomparti prima di ogni uso. Non utilizzare se la coperta è danneggiata, bagnata o perde l'imbottitura.

Tenere lontano dal fuoco e da forti fonti di calore.

In caso di problemi respiratori o circolatori, tono muscolare ridotto, mobilità limitata, claustrofobia o altri problemi di salute, consultare un medico prima dell'uso.

CERTIFICATION





RITUALE DI MINDFULNESS CON YOCO

- Sdraiati comodamente e copriti con la coperta.
- Se vuoi, chiudi gli occhi.
- Respira come fai normalmente – con calma e senza fretta.
- Porta l'attenzione al respiro. Senti l'aria entrare e uscire dal naso o dalla bocca e il petto sollevarsi e abbassarsi dolcemente.
- Percepisci il tuo corpo. Senti la coperta che copre piedi e gambe, mentre diventano più pesanti e iniziano a rilassarsi?
- Senti la pancia salire e scendere come onde sull'acqua a ogni respiro.
- Porta l'attenzione alle braccia e alle mani. Senti il tessuto di cotone della coperta.
- Se arrivano dei pensieri, non trattenerli. Immagina che siano nuvole leggere nel cielo. Lasciali andare e torna al respiro: inspira... espira...
- Rimani così ancora per un momento.
- Ricorda che ogni momento merita la tua attenzione.





MANTA CON PESO DE ALGODÓN

MANUAL DE USO | ES

Leer antes de usar y conservar para futuras consultas.



USO PREVISTO Y CONSTRUCCIÓN

Manta con peso de algodón destinada al descanso y la relajación en el hogar. Variantes disponibles:
120 × 90 cm / 2,4 kg y 150 × 100 cm / 3,2 kg
Material exterior: 100% algodón.
Relleno de peso: microesferas de vidrio distribuidas uniformemente en compartimentos cosidos.
El producto proporciona una presión distribuida uniformemente sobre la zona del cuerpo cubierta.
No es un juguete.

MODO DE USO

Elija una manta adecuada al peso del usuario.
Revísela antes de usarla y colóquela uniformemente sobre el cuerpo, dejando cabeza, cara y cuello descubiertos.
El usuario debe poder retirarla por sí mismo.
No doblarla, enrollarla ni envolverla firmemente.
Comience con periodos cortos e interrumpa el uso ante molestias, sobrecalentamiento, entumecimiento o dificultades respiratorias.
No utilizar para inmovilizar ni como castigo. Consulte a un médico si existen problemas de salud.

ALMACENAMIENTO

Guarde la manta limpia y completamente seca en un lugar seco.
Mantener alejada de la humedad, el fuego y las fuentes intensas de calor.
Evite métodos de almacenamiento que puedan dañar el tejido o las costuras.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Se recomienda lavar a mano.
La manta también puede lavarse de forma segura en lavadora a 30°C con un ciclo delicado. Compruebe la capacidad máxima de carga de la lavadora antes de lavarla.
No usar lejía, no secar en secadora, no planchar ni limpiar en seco.
Secar al aire en posición horizontal y dejar secar completamente antes de volver a usar.

VARIANTES, IDENTIFICACIÓN Y CONTENIDO

120 × 90 cm / 2,4 kg – Peso recomendado del usuario: 16–30 kg
150 × 100 cm / 3,2 kg – Peso recomendado del usuario: 21–40 kg
Las dimensiones pueden variar hasta ±3 cm.
El SKU, el GTIN y la identificación del lote figuran en la etiqueta del embalaje.
El paquete contiene 1 manta con peso.
La funda extraíble no está incluida.

SEGURIDAD

No apta para menores de 3 años. Utilizar solo bajo la supervisión directa de un adulto.
La cabeza, la cara y el cuello deben permanecer descubiertos. El usuario debe poder retirar la manta por sí mismo.
Revise el tejido, las costuras y los compartimentos antes de cada uso. No utilizar si está dañada, mojada o pierde relleno.
Mantener alejada del fuego y de fuentes intensas de calor.
En caso de problemas respiratorios o circulatorios, tono muscular reducido, movilidad limitada, claustrofobia u otros problemas de salud, consulte a un médico antes de usarla.

CERTIFICATION





MANTA CON PESO DE ALGODÓN

MANUAL DE USO | ES

Leer antes de usar y conservar para futuras consultas.



RITUAL DE MINDFULNESS CON YOCO

- Tumbate cómodamente y cúbrete con la manta.
- Si quieres, cierra los ojos.
- Respira como lo haces normalmente – con calma y sin prisas.
- Presta atención a tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale por la nariz o la boca y cómo el pecho sube y baja suavemente.
- Siente tu cuerpo. ¿Notas cómo la manta cubre tus pies y piernas mientras se vuelven más pesados y empiezan a descansar?
- Siente cómo el abdomen sube y baja como olas en el agua con cada respiración.
- Lleva la atención a los brazos y las manos. Siente el tejido de algodón de la manta.
- Si aparecen pensamientos, no te aferres a ellos. Imagina que son nubes ligeras en el cielo. Déjalos pasar y vuelve a tu respiración: inspira... expira...
- Quédate así un momento más.
- Recuerda que cada momento merece tu atención.





CKATOENEN VERZWAARDE DEKEN

GEBRUIKSAANWIJZING | NL

Lees vóór gebruik en bewaar voor toekomstig gebruik.



BEOOGD GEBRUIK EN CONSTRUCTIE

Katoenen verzwaarde deken voor rust en ontspanning thuis.

Verkrijgbare varianten:

120 × 90 cm / 2,4 kg en 150 × 100 cm / 3,2 kg

Buitenmateriaal: 100% katoen.

Verzwaringsvulling: glazen microkorrels, gelijkmatig verdeeld over doorgestikte vakken.

Het product geeft een gelijkmatig verdeelde druk op het bedekte deel van het lichaam.

Dit product is geen speelgoed.

GEBRUIK

Kies een deken passend bij het lichaamsgewicht.

Controleer hem vóór gebruik en leg hem gelijkmatig over het lichaam.

Hoofd, gezicht en nek moeten vrij blijven.

De gebruiker moet de deken zelfstandig kunnen verwijderen.

Niet vouwen, oprollen of strak om het lichaam wikkelen.

Begin met korte perioden en stop bij ongemak, oververhitting, gevoelloosheid of ademhalingsproblemen.

Niet gebruiken voor fixatie of als straf.

Raadpleeg bij gezondheidsproblemen een arts.

OPSLAG

Bewaar de schone en volledig droge deken op een droge plaats.

Uit de buurt houden van vocht, vuur en sterke warmtebronnen.

Vermijd opslagmethoden die de stof of naden kunnen beschadigen.

REINIGING EN ONDERHOUD

Handwas wordt aanbevolen.

De deken kan ook veilig in de wasmachine worden gewassen op 30°C met een fijnwasprogramma. Controleer vóór het wassen de maximale laadcapaciteit van de wasmachine.

Niet bleken, niet in de droger, niet strijken en niet chemisch reinigen.

Plat aan de lucht laten drogen en volledig laten drogen vóór hergebruik.

VARIANTEN, IDENTIFICATIE EN INHOUD

120 × 90 cm / 2,4 kg – Aanbevolen lichaamsgewicht: 16–30 kg

150 × 100 cm / 3,2 kg – Aanbevolen lichaamsgewicht: 21–40 kg

De afmetingen kunnen tot ±3 cm afwijken.

SKU, GTIN en batchidentificatie staan op het verpakkingsetiket.

De verpakking bevat 1 verzwaarde deken.

Een afneembare hoes is niet inbegrepen.

VEILIGHEID

Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar.

Alleen onder direct toezicht van een volwassene gebruiken.

Hoofd, gezicht en nek moeten vrij blijven.

De gebruiker moet de deken zelfstandig kunnen verwijderen.

Controleer vóór elk gebruik stof, naden en vakken.

Niet gebruiken als de deken beschadigd of nat is, of als de vulling vrijkomt.

Uit de buurt houden van vuur en hitte.

Raadpleeg bij gezondheidsproblemen vóór gebruik een arts

CERTIFICERING





MINDFULNESSRITUEEL MET YOCO

- Ga comfortabel liggen en dek jezelf toe met de deken.
- Sluit je ogen als je dat wilt.
- Adem zoals je altijd doet – rustig en zonder haast.
- Let op je ademhaling. Voel hoe de lucht via je neus of mond naar binnen en naar buiten stroomt en hoe je borstkas rustig op en neer gaat.
- Voel je lichaam. Merk je hoe de deken je voeten en benen bedekt, terwijl ze zwaarder worden en tot rust komen?
- Voel hoe je buik bij elke ademhaling als golven op het water op en neer gaat.
- Breng je aandacht naar je armen en handen. Voel de katoenen stof van de deken.
- Als er gedachten opkomen, houd ze dan niet vast. Stel je voor dat het lichte wolken aan de hemel zijn. Laat ze voorbijdrijven en ga terug naar je ademhaling: in... uit...
- Blijf nog even zo.
- Onthoud dat elk moment je aandacht verdient.





PĂTURĂ CU GREUTĂȚI DIN BUMBAC

MANUAL DE UTILIZARE | RO

Citiți înainte de utilizare și păstrați pentru consultare ulterioară.



DESTINAȚIE ȘI CONSTRUCȚIE

Pătură cu greutateți din bumbac destinată odihnei și relaxării acasă.

Variante disponibile:

120 × 90 cm / 2,4 kg și 150 × 100 cm / 3,2 kg

Material exterior: 100% bumbac.

Umplutură de greutate: microbule din sticlă distribuite uniform în compartimente cusute.

Produsul exercită o presiune distribuită uniform asupra zonei acoperite a corpului.

Produsul nu este o jucărie.

MOD DE UTILIZARE

Alegeți o pătură potrivită greutății utilizatorului.

Verificați-o înainte de utilizare și așezați-o uniform pe corp.

Capul, fața și gâtul trebuie să rămână neacoperite.

Utilizatorul trebuie să o poată îndepărta singur.

Nu o pliați, rulați sau înfășurați strâns.

Începeți cu perioade scurte și opriți la disconfort, supraîncălzire, amorțeală sau dificultăți de respirație.

Nu utilizați pentru imobilizare sau pedeapsă.

Consultați un medic în caz de probleme de sănătate.

DEPOZITARE

Depozitați pătura curată și complet uscată într-un loc uscat.

Țineți departe de umezeală, foc și surse puternice de căldură.

Evitați metodele de depozitare care pot deteriora materialul sau cusăturile.

CURĂȚARE ȘI ÎNGRIJIRE

Se recomandă spălarea manuală.

Pătura poate fi spălată în siguranță și la mașină, la 30°C, cu un program delicat. Verificați capacitatea maximă de încărcare a mașinii înainte de spălare.

Nu folosiți înălbitor, nu uscați în uscător, nu călcați și nu curățați chimic.

Uscați întinsă, la aer, și lăsați-o să se usuce complet înainte de reutilizare.

VARIANTE, IDENTIFICARE ȘI CONȚINUT

120 × 90 cm / 2,4 kg – Greutate recomandată a utilizatorului: 16–30 kg

150 × 100 cm / 3,2 kg – Greutate recomandată a utilizatorului: 21–40 kg

Dimensiunile pot varia cu până la ±3 cm.

SKU, GTIN și identificarea lotului sunt indicate pe eticheta ambalajului.

Pachetul conține 1 pătură cu greutateți.

Husa detașabilă nu este inclusă.

SIGURANȚĂ

Nu este potrivită pentru copii sub 3 ani.

Utilizați numai sub supravegherea directă a unui adult.

Capul, fața și gâtul trebuie să rămână neacoperite.

Utilizatorul trebuie să poată îndepărta singur pătura.

Verificați materialul, cusăturile și compartimentele înainte de utilizare.

Nu utilizați dacă este deteriorată, udă sau pierde umplutură.

Țineți departe de foc și căldură.

Consultați un medic înainte de utilizare dacă există probleme de sănătate.

CERTIFICARE





RITUAL DE MINDFULNESS CU YOCO

- Așază-te confortabil și acoperă-te cu pătura.
- Dacă dorești, închide ochii.
- Respiră așa cum respiri de obicei – calm și fără grabă.
- Observă-ți respirația. Simte aerul intrând și ieșind prin nas sau gură și pieptul ridicându-se și coborând ușor.
- Simte-ți corpul. Simți cum pătura îți acoperă picioarele și tălpile, care devin mai grele și încep să se odihnească?
- Simte cum abdomenul se ridică și coboară ca valurile pe apă la fiecare respirație.
- Mută-ți atenția spre brațe și mâini. Simte materialul din bumbac al păturii.
- Dacă apar gânduri, nu te agăța de ele. Imaginează-ți că sunt nori ușori pe cer. Lasă-i să plutească și revino la respirație: inspiră... expiră...
- Mai rămâi așa încă puțin.
- Amintește-ți că fiecare clipă merită atenția ta.





PAMUT SÚLYTAKARÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ | HU

Használat előtt olvassa el, és őrizze meg későbbi felhasználásra.



RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ÉS KIALAKÍTÁS

Otthoni pihenéshez és relaxációhoz készült pamut súlytakaró.
Elérhető változatok:
120 × 90 cm / 2,4 kg és 150 × 100 cm / 3,2 kg
Külső anyag: 100% pamut.
Súlyozó töltet: varrott rekeszekben egyenletesen elosztott üveg mikrogöngyök.
A termék egyenletesen eloszló nyomást gyakorol a test betakart részére.
A termék nem játék.

HASZNÁLAT

A felhasználó testsúlyának megfelelő takarót válasszon.
Használat előtt ellenőrizze, és egyenletesen helyezze a testre.
A fej, az arc és a nyak maradjon szabadon.
A felhasználónak önállóan le kell tudnia venni.
Ne hajtsa össze, ne tekerje fel, és ne csavarja szorosan a test köré.
Rövid idővel kezdjen, és kellemetlenség, túlmelegedés, zsibbadás vagy légzési nehézség esetén azonnal hagyja abba.
Ne használja rögzítésre vagy büntetésként.
Egészségügyi aggály esetén forduljon orvoshoz.

TÁROLÁS

A tiszta és teljesen száraz takarót száraz helyen tárolja.
Nedvességtől, tűztől és erős hőforrásoktól távol tartandó.
Kerülje az olyan tárolást, amely károsíthatja az anyagot vagy a varrásokat.

TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS

A kézi mosás ajánlott.
A takaró mosógépben is biztonságosan mosható 30°C-on, kímélő programmal. Mosás előtt ellenőrizze a mosógép maximális terhelhetőségét.
Ne fehérítse, ne szárítsa szárítógépben, ne vasalja és ne vegytisztítsa.
Vízszintesen, levegőn szárítsa, és újbóli használat előtt hagyja teljesen megszáradni.

VÁLTOZATOK, AZONOSÍTÁS ÉS TARTALOM

120 × 90 cm / 2,4 kg – Ajánlott testsúly: 16–30 kg
150 × 100 cm / 3,2 kg – Ajánlott testsúly: 21–40 kg
A méretek legfeljebb ±3 cm-rel eltérhetnek.
Az SKU, a GTIN és a tételazonosító a csomagolás címkéjén található.
A csomag 1 db súlytakarót tartalmaz.
Levehető huzat nem tartozék.

BIZTONSÁG

3 év alatti gyermekek számára nem alkalmas.
Csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
A fej, az arc és a nyak maradjon szabadon.
A felhasználónak önállóan le kell tudnia venni.
Használat előtt ellenőrizze az anyagot, a varrásokat és a rekeszeket.
Ne használja, ha sérült, nedves vagy szivárog a töltet.
Tűztől és hőtől távol tartandó.
Egészségügyi probléma esetén használat előtt kérje ki orvos tanácsát.

CERTIFICATION





MINDFULNESS-RITUÁLÉ A YOCO-VAL

- Helyezkedj el kényelmesen, és takarózz be.
- Ha szeretnéd, csukd be a szemed.
- Lélegezz úgy, ahogy szoktál – nyugodtan és sietség nélkül.
- Figyeld meg a légzésed. Érezd, ahogy a levegő be- és kiáramlik az orrodon vagy a szádon keresztül, és ahogy a mellkasod finoman emelkedik és süllyed.
- Figyeld meg a tested. Érzed, ahogy a takaró befedi a lábadat és a lábfejedet, miközben nehezebbé válnak és pihenni kezdenek?
- Érezd, ahogy a hasad minden lélegzetvételnél úgy emelkedik és süllyed, mint a hullámok a vízen.
- Irányítsd a figyelmed a karodra és a kezedre. Érezd a takaró pamutanyagát.
- Ha gondolatok jelennek meg, ne ragaszkodj hozzájuk. Képzeld el, hogy könnyű felhők az égen. Hagyd őket továbbszállni, majd térj vissza a légzésedhez: be... ki...
- Maradj így még egy pillanatig.
- Ne feledd: minden pillanat megérdemli a figyelmedet.





BAVLNENÁ ZAŤAŽOVÁ PRIKRÝVKA

NÁVOD NA POUŽITIE | SK

Pred použitím si prečítajte a uschovajte na budúce použitie.



URČENÉ POUŽITIE A KONŠTRUKCIA

Bavlnená zaťažová prikrývka určená na odpočinok a relaxáciu doma. Dostupné varianty:
120 × 90 cm / 2,4 kg a 150 × 100 cm / 3,2 kg
Vonkajší materiál: 100 % bavlna.
Zaťažová výplň: sklenené mikrogulôčky rovnomerne rozložené v prešívanych komorách.
Výrobok vytvára rovnomerne rozložený tlak na prikrýtu časť tela.
Výrobok nie je hračka

SPÔSOB POUŽITIA

Vyberte prikrývku vhodnú pre hmotnosť používateľa.
Pred použitím ju skontrolujte a rovnomerne položte na telo.
Hlava, tvár a krk musia zostať odkryté.
Používateľ ju musí vedieť samostatne odstrániť.
Neskladajte ju, nerolujte ani pevne neovíjajte okolo tela.
Začnite krátkymi intervalmi a prestaňte pri nepohodlí, prehriatí, znečítivení alebo ťažkostiach s dýchaním.
Nepoužívajte na znehybnenie ani ako trest.
Pri zdravotných obavách sa poraďte s lekárom.

SKLADOVANIE

Čistú a úplne suchú prikrývku skladujte na suchom mieste.
Chráňte pred vlhkosťou, ohňom a silnými zdrojmi tepla.
Vyhnite sa spôsobom skladovania, ktoré môžu poškodiť tkaninu alebo švy.

ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ

Odporúča sa ručné pranie.
Prikrývku možno bezpečne prať aj v práčke pri 30°C na jemnom programe. Pred praním skontrolujte maximálnu nosnosť práčky.
Nebielte, nesušte v sušičke, nežehlite ani chemicky nečistite.
Sušte vo vodorovnej polohe na vzduchu a pred ďalším použitím nechajte úplne vyschnúť.

VARIANTY, IDENTIFIKÁCIA A OBSAH

120 × 90 cm / 2,4 kg – Odporúčaná hmotnosť používateľa: 16–30 kg
150 × 100 cm / 3,2 kg – Odporúčaná hmotnosť používateľa: 21–40 kg
Rozmery sa môžu líšiť až o ±3 cm.
SKU, GTIN a identifikácia šarže sú uvedené na etikete obalu.
Balenie obsahuje 1 zaťažovú prikrývku.
Odnímateľný potah nie je súčasťou balenia.

BEZPEČNOSŤ

Nevhodné pre deti mladšie ako 3 roky.
Používajte len pod priamym dohľadom dospelé osoby.
Hlava, tvár a krk musia zostať odkryté.
Používateľ musí vedieť prikrývku samostatne odstrániť.
Pred použitím skontrolujte tkaninu, švy a komory.
Nepoužívajte, ak je poškodená, mokrá alebo uniká výplň.
Chráňte pred ohňom a teplom.
Pri zdravotných problémoch sa pred použitím poraďte s lekárom.

CERTIFICATION





RITUÁL VŠÍMAVOSTI S YOCO

- Pohodlne si ľahni a prikry sa prikrývkou.
- Ak chceš, zatvor oči.
- Dýchaj tak ako vždy – pokojne a bez náhlenia.
- Všímaj si svoj dych. Cíť, ako vzduch vchádza a vychádza nosom alebo ústami a ako sa hrudník jemne dvíha a klesá.
- Vnímaj svoje telo. Cítiš, ako prikrývka zakrýva chodidlá a nohy, ktoré sú ťažšie a začínajú odpočívať?
- Cíť, ako sa brucho pri každom nádychu a výdychu dvíha a klesá ako vlny na vode.
- Presuň pozornosť na ruky a dlane. Vnímaj bavlnenú látku prikrývky.
- Ak prídu myšlienky, nepridržiavaj sa ich. Predstav si, že sú ako ľahké oblaky na oblohe. Nechaj ich odplávať a vráť sa k dychu: nádych... výdych...
- Zostaň tak ešte chvíľu.
- Pamätaj, že každý okamih si zaslúži tvoju pozornosť.





BAVLNĚNÁ ZÁTĚŽOVÁ PŘIKRÝVKA

NÁVOD K POUŽITÍ | CS

Před použitím si přečtěte a uschovejte pro budoucí použití.



URČENÉ POUŽITÍ A KONSTRUKCE

Bavlněná zátěžová přikrývka určená k odpočinku a relaxaci doma.

Dostupné varianty:

120 × 90 cm / 2,4 kg a 150 × 100 cm / 3,2 kg

Vnější materiál: 100% bavlna.

Zátěžová výplň: skleněné mikrokuličky rovnoměrně rozložené v prošitých komorách.

Výrobek vytváří rovnoměrně rozložený tlak na zakrytou část těla.

Výrobek není hračka.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Vyberte přikrývku vhodnou pro hmotnost uživatele.

Před použitím ji zkontrolujte a rovnoměrně položte na tělo.

Hlava, obličej a krk musí zůstat odkryté.

Uživatel ji musí být schopen samostatně sundat.

Neskládejte ji, nerolujte ani pevně neomotávejte kolem těla.

Začněte krátkými intervaly a přestaňte při nepohodlí, přehřátí, zneclitlivění nebo potížích s dýcháním.

Nepoužívejte k omezení pohybu ani jako trest.

Při zdravotních obavách se poraďte s lékařem.

SKLADOVÁNÍ

Čistou a zcela suchou přikrývku skladujte na suchém místě.

Chraňte před vlhkostí, ohněm a silnými zdroji tepla.

Vyhněte se způsobům skladování, které mohou poškodit látku nebo švy.

ČIŠTĚNÍ A PÉČE

Doporučuje se ruční praní.

Přikrývku lze bezpečně prát také v pračce při 30°C na jemný program. Před praním zkontrolujte maximální nosnost pračky.

Nebělte, nesušte v sušičce, nežehlete ani chemicky nečistěte.

Sušte naplocho na vzduchu a před dalším použitím nechte zcela vyschnout.

VARIANTY, IDENTIFIKACE A OBSAH

120 × 90 cm / 2,4 kg – Doporučená hmotnost uživatele: 16–30 kg

150 × 100 cm / 3,2 kg – Doporučená hmotnost uživatele: 21–40 kg

Rozměry se mohou lišit až o ±3 cm.

SKU, GTIN a identifikace šarže jsou uvedeny na štítku obalu.

Balení obsahuje 1 zátěžovou přikrývku.

Odnímatelný potah není součástí balení.

BEZPEČNOST

Nevhodné pro děti mladší 3 let.

Používejte pouze pod přímým dohledem dospělé osoby.

Hlava, obličej a krk musí zůstat odkryté.

Uživatel musí být schopen přikrývku samostatně sundat.

Před použitím zkontrolujte látku, švy a komory.

Nepoužívejte, pokud je poškozená, mokrá nebo uniká výplň.

Chraňte před ohněm a teplem.

Při zdravotních problémech se před použitím poraďte s lékařem.

CERTIFIKACE





RITUÁL VŠÍMAVOSTI S YOCO

- Pohodlně si lehni a přikryj se přikrývkou.
- Pokud chceš, zavři oči.
- Dýchej tak jako vždy – klidně a beze spěchu.
- Všímej si svého dechu. Vnímej, jak vzduch proudí dovnitř a ven nosem nebo ústy a jak se hrudník jemně zvedá a klesá.
- Vnímej své tělo. Cítíš, jak přikrývka zakrývá chodidla a nohy, které těžknou a začínají odpočívat?
- Cítíš, jak se břicho při každém nádechu a výdechu zvedá a klesá jako vlny na vodě.
- Přesuň pozornost k pažím a rukám. Vnímej bavlněnou látku přikrývky.
- Pokud přijdou myšlenky, nedrž se jich. Představ si, že jsou jako lehké mraky na obloze. Nech je odplout a vrať se k dechu: nádech... výdech...
- Zůstaň tak ještě chvíli.
- Pamatuj, že každý okamžik si zaslouží tvou pozornost.





EN Responsible economic operator in the EU and contact:
DE Verantwortlicher Wirtschaftsakteur in der EU und Kontakt:
PL Podmiot odpowiedzialny w UE i kontakt:
FR Opérateur économique responsable dans l'UE et contact :
IT Operatore economico responsabile nell'UE e contatti:
ES Operador económico responsable en la UE y contacto:
NL Verantwoordelijke marktdeelnemer in de EU en contact:
RO Operator economic responsabil în UE și contact:
HU Az EU-ban felelős gazdasági szereplő és elérhetőség:
SK Zodpovedný hospodársky subjekt v EÚ a kontakt:
CS Odpovědný hospodářský subjekt v EU a kontakt:

YoCo Squad sp. z o.o.
ul. Żelazna 51/53
00-841 Warsaw, Poland
contact@yocosquad.com

