

Compex®

Fit1.0

Fit3.0

SP2.0

SP4.0

Οδηγίες Λειτουργίας

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Επεξήγηση συμβόλων	02
2. Πώς λειτουργεί η ηλεκτροδιέγερση;	03
3. Πώς λειτουργεί η τεχνολογία MI (Muscle Intelligence);	05
4. Λειτουργία της συσκευής	06
Περιεχόμενα συσκευασίας και εξαρτήματα	06
Περιγραφή συσκευής	07
Εισαγωγή μπαταρίας	08
Συνδέσεις	08
Αρχικές ρυθμίσεις	09
Επιλογή κατηγορίας προγραμμάτων	09
Επιλογή προγράμματος	10
Λειτουργία MI-scan	11
Ρύθμιση της ενέργειας διέγερσης	11
Εξέλιξη προγράμματος	12
Τέλος του προγράμματος	13
Στάθμη φόρτισης και επαναφόρτιση μπαταρίας	13
5. Αντιμέτωπιση προβλημάτων	15
6. Συντήρηση	18
7. Τεχνικά χαρακτηριστικά	19
8. Πίνακας EMC	21



Σας συνιστούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες και τις αντενδείξεις, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας πριν χρησιμοποιήσετε τον ηλεκτροδιεγέρτη σας.

1. ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ



Δείτε τις οδηγίες



Η συσκευή Complex είναι συσκευή τάξης II με εσωτερικό τροφοδοτικό και πεδία εφαρμογής τύπου BF.



Επωνυμία κατασκευαστή και διεύθυνση και ημερομηνία κατασκευής.



Επωνυμία και διεύθυνση εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου στην Ευρωπαϊκή Ένωση



Η συσκευή πρέπει να απορριφθεί σε ειδικές μονάδες συλλογής και ανακύκλωσης ηλεκτρονικών συσκευών.



Το κουμπί της αναμονής έχει πολλαπλές λειτουργίες.



Προστατέψετε τη συσκευή από την ηλιακή ακτινοβολία.



Αποθηκεύσετε τη συσκευή σε ξηρό μέρος.

IP20
on the unit

Ένδειξη προστασίας από εισροή νερού και αιωρούμενων σωματιδίων. Το σήμα IP20 στη συσκευή σας σημαίνει ότι προστατεύεται από στερεά ξένα αντικείμενα διαμέτρου 12.5 mm ή μεγαλύτερης. Δεν προστατεύεται έναντι του νερού.

IP02
on the case

Το σήμα IP02 στη θήκη μεταφοράς σημαίνει ότι αυτή είναι προστατευμένη έναντι εισροής σταγονιδίων νερού από ντουζιέρα.

**LATEX
FREE**

Δεν περιέχει latex.

REF

Κωδικός

LOT

Αριθμός παρτίδας

2. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΕΓΕΡΣΗ

Η αρχή λειτουργίας τα ηλεκτροδιέγερσης βασίζεται στη διέγερση των νευρικών ινών με τη χρήση ηλεκτρικών παλμών που μεταδίδονται μέσω των ηλεκτροδίων. Οι ηλεκτρικοί παλμοί που παράγονται από τους διεγέρτες της Compex είναι παλμοί υψηλής ποιότητας, ασφαλείς, άνετοι και αποτελεσματικοί. Οι τύποι νευρικών ινών που είναι δυνατόν να διεγερθούν είναι:

1. τα κινητικά νεύρα των μυών για την πρόκληση μυϊκών συσπάσεων, μια διαδικασία γνωστή ως Ηλεκτρομυϊκή Διέγερση (EMS).
2. ορισμένοι τύποι ευαίσθητων νευρικών ινών με στόχο την αναλγητική δράση.

1. ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΝΕΥΡΟΥ (EMS)

Κατά την εθελούσια μυϊκή δραστηριότητα, η διαδικασία παραγωγής μυϊκού έργου ξεκινά μέσω μιας εντολής που αποστέλλεται από τον εγκέφαλο προς τα κινητικά νεύρα με τη μορφή ηλεκτρικών σημάτων. Τα σήματα αυτά μεταδίδονται μέσω του κινητικού νεύρου στις μυϊκές ίνες με τελικό αποτέλεσμα τη μυϊκή σύσπαση. Η ηλεκτροδιέγερση αναπαράγει με ακρίβεια την παραπάνω διαδικασία. Η συσκευή παράγει ηλεκτρικούς παλμούς οι οποίοι διεγείρουν τις μυϊκές ίνες. Η διέγερση των νευρικών ινών προκαλεί τη μηχανική απόκριση των μυϊκών ινών με αποτέλεσμα τη δημιουργία μυϊκού σπασμού (muscular twitch). Ο μυϊκός σπασμός αποτελεί τη θεμελιώδη προϋπόθεση για τη δημιουργία μυϊκής σύσπασης. Το μυϊκό έργο που παράγεται με την ηλεκτροδιέγερση είναι πανομοιότυπο με αυτό που ελέγχεται από τον εγκέφαλο. Με άλλα λόγια, ο μυς δεν μπορεί να κάνει διάκριση μεταξύ της εντολής που προέρχεται από τον εγκέφαλο ή από τη συσκευή ηλεκτροδιέγερσης. Οι παράμετροι των προγραμμάτων της Compex (παλμοί ανά δευτερόλεπτο, διάρκεια σύσπασης, διάρκεια διαλείμματος, συνολικός χρόνος προγράμματος), υποβάλλουν τους μύες σε διαφορετικά είδη μυϊκού έργου, ανάλογα με τον τύπο των μυϊκών ινών που διεγείρονται. Οι μυϊκές ίνες διακρίνονται μεταξύ τους, ανάλογα με την ταχύτητα με την οποία συσπώνται σε αργές, μεσαίες και γρήγορες. Οι γρήγορες μυϊκές ίνες είναι καθοριστικής σημασίας για έναν αθλητή δρόμων ταχύτητας ενώ αντίθετα ένας μαραθωνοδρόμος έχει περισσότερο ανεπτυγμένες τις αργές μυϊκές ίνες. Έτσι λοιπόν λαμβάνοντας υπόψη τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος και διαμορφώνοντας ανάλογα τις παραμέτρους της ηλεκτροδιέγερσης, μπορούμε να κατευθύνουμε τη μυϊκή άσκηση για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, σύσφιξη κλπ).

2. ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΝΕΥΡΩΝ

Οι ηλεκτρικοί παλμοί μπορούν επίσης να διεγείρουν τις ευαίσθητες νευρικές ίνες με στόχο την επίτευξη αναλγητικού αποτελέσματος. Η διέγερση των απτικών νεύρων (σχετίζονται με την αίσθηση της αφής) εμποδίζει τη μετάδοση του αισθήματος του πόνου μέσω του νευρικού συστήματος. Η διέγερση κάποιου άλλου τύπου νευρικών ινών προκαλεί αύξηση της έκκρισης ενδορφινών (φυσικές αναλγητικές ουσίες του οργανισμού) και επομένως ελάττωση του πόνου. Τα αναλγητικά προγράμματα της Compex μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση οξύ ή χρόνιου πόνου στις αρθρώσεις και στους μύες.

Προειδοποίηση: Μην χρησιμοποιείτε τα αναλγητικά προγράμματα της Compex για μακρό χρονικό διάστημα χωρίς ιατρική συμβουλή.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Η ηλεκτροδιέγερση αποτελεί μια ιδιαίτερα αποτελεσματική μέθοδο για μυϊκή άσκηση:

- βελτιώνοντας σημαντικά τα επιμέρους μυϊκά χαρακτηριστικά,
- χωρίς την πρόκληση καρδιαγγειακής ή νοητικής κόπωσης,
- περιορίζοντας στο ελάχιστο την καταπόνηση στις αρθρώσεις και στους τένοντες. Εξαιτίας των παραπάνω η ηλεκτροδιέγερση, συγκρινόμενη με τη συμβατική άσκηση, επιτρέπει την παραγωγή μεγαλύτερης ποσότητας μυϊκού έργου.

Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, η Compex σας συνιστά να συνδυάζετε την ηλεκτροδιέγερση με:

- Τακτική φυσική δραστηριότητα
- Μια υγιεινή και σωστή διατροφή
- Ισορροπημένο τρόπο ζωής

3. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΜΙ (MUSCLE INTELLIGENCE);

Για να έχετε πρόσβαση στις λειτουργίες της τεχνολογίας ΜΙ, το καλώδιο του αισθητήρα ΜΙ (δεν διατίθεται σε όλες τις συσκευές) πρέπει να συνδέεται στη συσκευή πριν τη θέσετε σε λειτουργία.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-SCAN

Η λειτουργία ΜΙ-scan πραγματοποιεί μετρήσεις στην επιλεγμένη μυϊκή ομάδα και προσαρμόζει αυτόματα τα χαρακτηριστικά των παλμών διέγερσης στις ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου και την διεγερσιμότητα του μυός που διεγείρεται. Η λειτουργία αυτή ολοκληρώνεται στην αρχή του προγράμματος, μέσω μιας σύντομης ακολουθίας μετρήσεων. Όταν το τεστ ολοκληρωθεί, το πρόγραμμα ξεκινά με την αύξηση της έντασης διέγερσης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-TENS

Η λειτουργία ΜΙ-tens περιορίζει τις ανεπιθύμητες μυϊκές συσπάσεις σε περιοχές που εμφανίζεται πόνος, εξασφαλίζοντας μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα. Με κάθε αύξηση της έντασης που πραγματοποιείται από τον χρήστη, διενεργείται μια σύντομη μέτρηση, ώστε εάν ανιχνευθεί μυϊκή σύσπαση, η ένταση της διέγερσης ελαττώνεται αυτόματα από τη συσκευή. Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για τα προγράμματα ENS, Epicondylitis and Tendinitis.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-RANGE

Η λειτουργία ΜΙ-range δείχνει το ιδανικό εύρος ρύθμισης της έντασης για τα ακόλουθα προγράμματα: recovery, massage, capillarisation, ακόμα και muscle pain. Όταν η συσκευή ανιχνεύσει το ιδανικό εύρος έντασης, εμφανίζεται στην οθόνη ένα σύμβολο ελέγχου (check mark). Για βέλτιστα αποτελέσματα, τα επίπεδα της έντασης θα πρέπει να τηρούνται εντός του συγκεκριμένου εύρους.

Η τεχνολογία ΜΙ δεν διατίθεται σε όλες τις συσκευές. Στον πιο κάτω πίνακα απεικονίζονται οι διαθέσιμες λειτουργίες ανά συσκευή.

	SP 2.0	SP 4.0	FIT 1.0	FIT 3.0
MI-SCAN	✓	✓	-	✓
MI-TENS	-	✓	-	-
MI-RANGE	-	✓	-	-

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

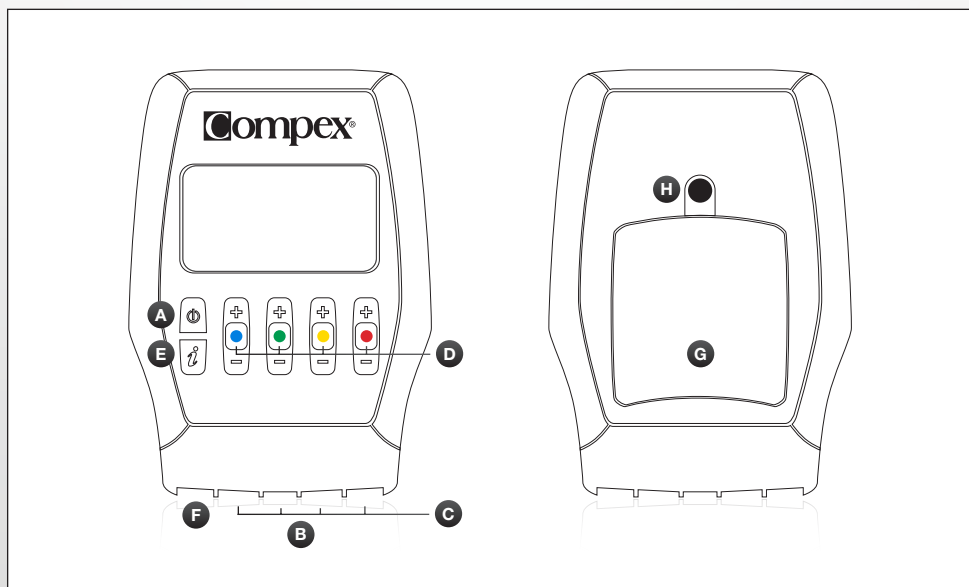
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

	SP 2.0		SP 4.0		FIT 1.0		FIT 3.0	
	ΚΩΔ	ΤΜΧ	ΚΩΔ	ΤΜΧ	ΚΩΔ	ΤΜΧ	ΚΩΔ	ΤΜΧ
ΔΙΕΓΕΡΤΗΣ	001096	1	001095	1	001098	1	001097	1
ΦΟΡΤΙΣΤΗΣ	6830XX	1	6830XX	1	6830XX	1	6830XX	1
ΣΕΤ 4 ΚΑΛΩΔΙΩΝ SNAP	001119	1	001119	1	001119	1	001119	1
ΚΑΛΩΔΙΟ ΔΙΣΘΗΤΡΑ ΜΙ	601160	1	601160	1	N/A	N/A	601160	1
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ 5X5	42215	2	42215	2	42215	2	42215	2
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ 5X10	42216	2	42216	2	42216	2	42216	2
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ CD-ROM	880053	1	880053	1	880053	1	880053	1
ΟΔΗΓΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	885624	1	885624	1	885624	1	885624	1
ΘΗΚΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	680029	1	680029	1	680029	1	680029	1
ΜΠΑΤΑΡΙΑ	94121X	1	94121X	1	94121X	1	94121X	1



Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε μόνο τα προτεινόμενα από την Comprex ηλεκτρόδια, καλώδια, μπαταρία και φορτιστή για τη συσκευή σας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ



A Κουμπί αναμονής

B 4 υποδοχές για τα καλώδια ηλεκτροδιέγερσης

C Καλώδια ηλεκτροδιέγερσης

D Κουμπιά +/- buttons για τα 4 κανάλια ηλεκτροδιέγερσης

E Κουμπί i, το οποίο επιτρέπει:

- Την αυξομείωση της έντασης διέγερσης σε περισσότερα του ενός κανάλια ταυτόχρονα
- Την πρόσβαση στα 5 πιο πρόσφατα προγράμματα που χρησιμοποιήθηκαν

F Υποδοχή για τον φορτιστή (μετακινήστε το κόκκινο κάλυμμα προς τα δεξιά για να αποκαλυφθεί η υποδοχή)

G Θάλαμος μπαταρίας

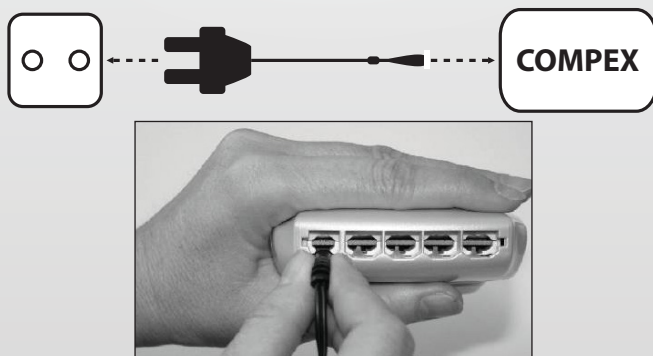
H Υποδοχή για κλιπ ζώνης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Ανοίξτε το καπάκι του θαλάμου της μπαταρίας και τοποθετήστε την μπαταρία μέτσι ώστε η ετικέτα της να είναι στο πάνω μέρος και τα +/- άκρα της να είναι αντίθετα με τα σημεία επαφής της συσκευής. Έπειτα ξανατοποθετήστε το καπάκι. Εάν η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για διάστημα άνω των 3 μηνών, βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία είναι πλήρως φορτισμένη. Εάν η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών, βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία είναι πλήρως φορτισμένη και αφαιρέστε την από τη συσκευή. Απενεργοποιήστε τη συσκευή προτού αφαιρέσετε τη μπαταρία.

ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

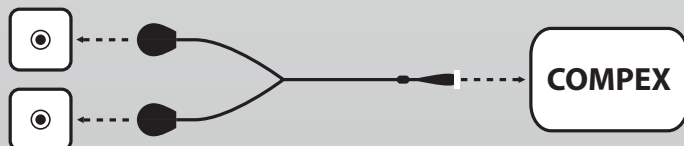
ΣΥΝΔΕΣΗ ΦΟΡΤΙΣΤΗ



Αφαιρέστε όλα τα καλώδια ηλεκτροδιέγερσης πριν τη φόρτιση. Τοποθετήστε τον φορτιστή στην πρίζα και συνδέστε τον στη συσκευή μετακινώντας το κόκκινο κάλυμμα προς τα δεξιά ώστε να αποκαλυφθεί η υποδοχή του φορτιστή. Συνιστάται η μπαταρία να φορτίζεται πλήρως την πρώτη φορά χρήσης της, για μεγαλύτερη αυτονομία και διάρκεια ζωής.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΚΑΛΩΔΙΩΝ

Τα καλώδια ηλεκτροδιέγερσης συνδέονται στις 4 υποδοχές στο κάτω μέρος της συσκευής. Το καλώδιο του αισθητήρα ΜΙ (σε οποια συσκευή περιλαμβάνεται) μπορεί να συνδεθεί σε οποιαδήποτε από τις 4 υποδοχές.



ΑΡΧΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, έχετε τη δυνατότητα να ορίσετε διάφορες ρυθμίσεις. Η πιο κάτω οθόνη εμφανίζεται εάν απενεργοποιήσετε τη συσκευή και στη συνέχεια πατήσετε και κρατήσετε πατημένο το κουμπί on/off για μερικά δευτερόλεπτα.



- B** Πατήστε τα κουμπιά +/- του καναλιού 1 για επιλογή γλώσσας.
- C** Πατήστε τα κουμπιά +/- του καναλιού 2 για να ρυθμίσετε την αντίθεση της οθόνης.
- D** Πατήστε τα κουμπιά +/- του καναλιού 3 για να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.
- E** Πατήστε τα κουμπιά +/- του καναλιού 4 για να ρυθμίσετε τις επιλογές φωτισμού της οθόνης.

ON: φωτισμός μόνιμα ενεργός.

OFF: φωτισμός μόνιμα ανενεργός.

AUTO: ο φωτισμός ενεργοποιείται όταν πατηθεί κάποιο πλήκτρο.

A Πατήστε το κουμπί on/off για να αποθηκεύσετε τις επιλογές σας. Οι ρυθμίσεις εφαρμόζονται αμέσως.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Σημείωση: Οι ακόλουθες φωτογραφίες απεικονίζουν γενικευμένα παραδείγματα, η λειτουργία τους είναι ακριβώς η ίδια ανεξαρτήτως συσκευής.

Για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή, πατήστε το κουμπί on/off.

Πριν επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα, θα πρέπει να επιλέξετε μια κατηγορία προγραμμάτων.



A Πατήστε το κουμπί on/off για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή.

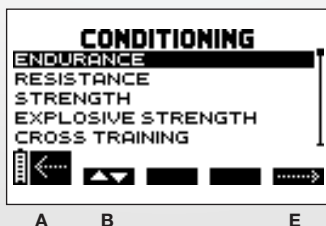
B Πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 1 για να επιλέξετε κατηγορία προγραμμάτων.

E Πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 4 για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.

TOP 5

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στα 5 προγράμματα που χρησιμοποιήθηκαν πιο πρόσφατα, πατήστε το πλήκτρο i. Στη συνέχεια, επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε και ξεκινήστε το.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



- A** Πατήστε το κουμπί on/off για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- B** Πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 1 για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα.
- E** Πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 4 για την επιβεβαίωση της επιλογής σας και την έναρξη του προγράμματος διέγερσης.

Σημείωση: Μετά την επιλογή του προγράμματος ενδέχεται να εμφανιστεί μια επιπλέον οθόνη επιλογών, στην οποία σας ζητείται να επιλέξετε τον κύκλο προγράμματος, που αφορά το επίπεδο δυσκολίας. Επιλέξτε τον επιθυμητό κύκλο προγράμματος και πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 4 για την επιβεβαίωση της επιλογής και την έναρξη της συνεδρίας ηλεκτροδιέγερσης.

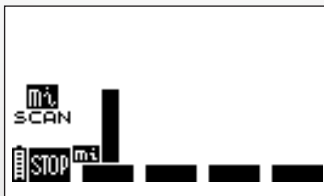
Συνιστάται να ξεκινάτε με τον 1ο κύκλο προγράμματος και να αλλάζετε όταν αυτός έχει ολοκληρωθεί, συνήθως έπειτα από 4 ως 6 εβδομάδες των 3 συνεδριών ανά εβδομάδα. Είναι εξίσου σημαντικό να έχετε φτάσει σε ένα σεβαστό επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια των συνεδριών σας προτού προχωρήσετε στον επόμενο κύκλο προγράμματος.

Στο τέλος του κάθε κύκλου προγράμματος, μπορείτε είτε να ξεκινήσετε έναν νέο κύκλο ή να πραγματοποιήσετε έναν κύκλο συντήρησης της μίας συνεδρίας ανά εβδομάδα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-SCAN

Σημείωση: Μπορείτε να ανατρέξετε στο κεφάλαιο “Πώς λειτουργεί η τεχνολογία ΜΙ”.

Εάν το καλώδιο του αισθητήρα ΜΙ είναι συνδεδεμένο με τη συσκευή, το τεστ ΜΙ-scan ξεκινά αυτόματα αμέσως μετά την επιλογή του προγράμματος.



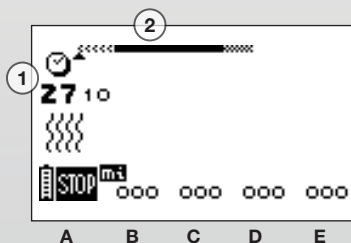
A

A Πατήστε το κουμπί on/off για να σταματήσετε το τεστ ΜΙ-scan.

Τα κουμπιά +/- των 4 καναλιών παραμένουν ανενεργά κατά τη διάρκεια του τεστ.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Με την έναρξη ενός προγράμματος, η συσκευή σας ζητά να αυξήσετε την ένταση της διέγερσης. Το βήμα αυτό είναι καθοριστικής σημασίας για την αποδοτικότητα της συνεδρίας σας.



1 Διάρκεια του προγράμματος σε λεπτά και δευτερόλεπτα.

2 Μπάρα προόδου του προγράμματος. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο επόμενο κεφάλαιο: “Εξέλιξη προγράμματος”

A Πατήστε το κουμπί on/off για παύση του προγράμματος.

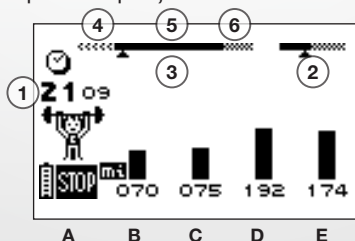
B C D E Οι ενδείξεις των 4 καναλιών αναβοσβήνουν και μετατρέπονται από + σε 000.

Αρχίστε να αυξάνετε την ένταση ώστε να ξεκινήσει η διέγερση. Για να γίνει αυτό, πατήστε τα κουμπιά + των αντίστοιχων καναλιών, μέχρι να φτάσετε στο επιθυμητό επίπεδο έντασης.

Σημείωση: Για να αυξάνετε την ένταση σε περισσότερα του ενός κανάλια ταυτόχρονα, πατήστε το κουμπί i και στη συνέχεια αυξήστε την ένταση. Τα κανάλια που επιλέχθηκαν με αυτόν τον τρόπο απεικονίζονται με λευκούς χαρακτήρες σε μαύρο φόντο.


ΕΞΕΛΙΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διέγερση ουσιαστικά ξεκινά μόλις αυξήσετε την ενέργεια διέγερσης. Στα ακόλουθα παραδείγματα εξηγούνται οι γενικοί κανόνες. Αναλόγως του εκάστοτε προγράμματος, ενδέχεται να υπάρχουν μικροτροποποιήσεις.



- 1 Υπολειπόμενος χρόνος (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) πριν τη λήξη του προγράμματος
- 2 Η ένδειξη της διάρκειας σύσπασης και ενεργού διαλείμματος εμφανίζεται μόνο κατά τη φάση της κυρίως άσκησης.
- 3 Αλληλουχίες φάσεων σε μια συνεδρία
- 4 Φάση προθέρμανση
- 5 Φάση κυρίως άσκησης
- 6 Φάση χαλάρωσης

A Μπορείτε να διακόψετε προσωρινά το πρόγραμμα πατώντας το κουμπί on/off. Αν θέλετε να συνεχίσετε το πρόγραμμα, πατήστε το κουμπί +/- του καναλιού 4. Η διέγερση ξεκινά και πάλι με το επίπεδο έντασης 80% της τιμής που είχε πριν τη διακοπή.

Σημείωση: Κατά την παύση του προγράμματος, πατώντας το κουμπί  οδηγείτε στην επόμενη φάση του προγράμματος αυτού.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της παύσης και αναλόγως του προγράμματος, στην οθόνη ενδέχεται να εμφανιστούν κάποια στατιστικά στοιχεία χρήσης:

MAX = η μέγιστη ένταση ανά κανάλι που επιτεύχθηκε κατά τη φάση της σύσπασης

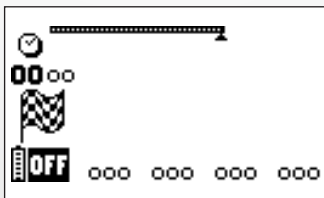
AVG = η μέση τιμή της έντασης για όλα τα κανάλια κατά τη φάση της σύσπασης

B C D E Οι επιμέρους εντάσεις ανά κανάλι που επιτυγχάνονται κατά τη διάρκεια της φάσης σύσπασης απεικονίζονται με μαύρα ιστογράμματα. Οι εντάσεις των φάσεων ενεργού διαλείμματος απεικονίζονται με σκιασμένα ιστογράμματα.

Η ενέργεια διέγερσης κατά τη διάρκεια του ενεργού διαλείμματος τίθεται αυτόματα στο 50% της ενέργειας που έχει επιλεγεί κατά τη φάση της σύσπασης. Η ένταση αυτή μπορεί να αλλαχθεί κατά τη διάρκεια ενός ενεργού διαλείμματος και έτσι καθίσταται εντελώς ανεξάρτητη από την ένταση σύσπασης.

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Με το τέλος μιας συνεδρίας, εμφανίζεται η πιο κάτω οθόνη. Για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή, πατήστε το κουμπί on/off.



Σημείωση: Αναλόγως του προγράμματος, ενδέχεται να εμφανιστούν κάποια στατιστικά στοιχεία χρήσης (ανατρέξτε στο προηγούμενο κεφάλαιο "Εξέλιξη προγράμματος").

ΣΤΑΘΜΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Η συσκευή λειτουργεί με επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Ο χρόνος αποφόρτισης εξαρτάται από τα προγράμματα και την ενέργεια διέγερσης που χρησιμοποιείτε. Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, σας συνιστούμε να φορτίσετε πλήρως την μπαταρία εξασφαλίζοντας έτσι περισσότερο χρόνο αυτονομίας και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Εάν η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για διάστημα άνω των 3 μηνών, βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία είναι πλήρως φορτισμένη. Εάν η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για διάστημα μεγαλύτερο των 6 μηνών, βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία είναι πλήρως φορτισμένη και αφαιρέστε την από τη συσκευή.

ΣΤΑΘΜΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Ένα μικρό σύμβολο μπαταρίας δείχνει τη στάθμη φόρτισης της μπαταρίας της συσκευής. Όταν η μπαταρία έχει αποφορτιστεί πλήρως, το σύμβολο της μπαταρίας στην οθόνη αναβοσβήνει, και η συσκευή δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί. Σε αυτό το σημείο η μπαταρία θα πρέπει να φορτιστεί άμεσα.

ΦΟΡΤΙΣΗ

Για να φορτίσετε τη συσκευή, πρώτα αποσυνδέστε τα καλώδια των ηλεκτροδίων. Στη συνέχεια τοποθετήστε τον φορτιστή στην πρίζα και συνδέστε τον με τη συσκευή με τρόπο ώστε να μετακινηθεί το κόκκινο κάλυμμα και να φανεί η υποδοχή του φορτιστή.

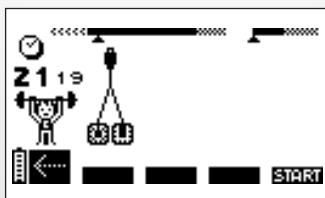
Στην οθόνη της συσκευής εμφανίζεται αυτόματα το μενού φόρτισης.



Η διάρκεια φόρτισης απεικονίζεται στην οθόνη. Μόλις ολοκληρωθεί η φόρτιση, η ένδειξη της μπαταρίας αναβοσβήνει. Αποσυνδέοντας τον φορτιστή, η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα.

5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ



Η συσκευή παράγει ένα διακοπόμενο ηχητικό σήμα και στην οθόνη εμφανίζονται εναλλάξ ένα ζεύγος ηλεκτροδίων και ένα βέλος που δείχνει προς το κανάλι στο οποίο ανιχνεύτηκε το πρόβλημα. Στο ανωτέρω παράδειγμα ανιχνεύτηκε πρόβλημα στο κανάλι 1.

Ελέγξτε ότι τα ηλεκτρόδια είναι συνδεδεμένα στο κανάλι αυτό.

Αν τα ηλεκτρόδια είναι φθαρμένα, παλιά και/ή η επαφή είναι κακή, δοκιμάστε πάλι χρησιμοποιώντας καινούρια ηλεκτρόδια.

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε το καλώδιο αυτό σε διαφορετικό κανάλι. Αν παρουσιαστεί και πάλι το πρόβλημα αντικαταστήστε το καλώδιο.

Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ

Ελέγξτε ότι όλες οι ρυθμίσεις είναι σωστές και τα ηλεκτρόδια είναι σωστά τοποθετημένα.

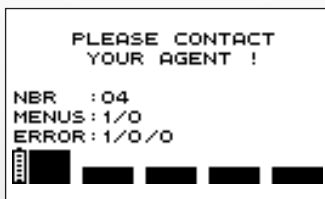
Αλλάξτε ελαφρώς τη θέση των ηλεκτροδίων.

Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΤΗ

Με τον καιρό και έπειτα από πολλές χρήσεις, τα ηλεκτρόδια φθείρονται και η κόλλα τους χάνει την αποδοτικότητα της. Τα φθαρμένα ηλεκτρόδια θα πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα.

Αν τα ηλεκτρόδια κολλούν επαρκώς στο δέρμα, δοκιμάστε να αλλάξετε ελαφρώς την θέση τους.

Ο ΔΙΕΓΕΡΤΗΣ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ



Αν κατά τη χρήση της συσκευής εμφανιστεί αυτό το μήνυμα, επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο αναφέροντας τον κωδικό σφάλματος που εμφανίστηκε στην οθόνη (στο πιο πάνω παράδειγμα ο αριθμός σφάλματος είναι 1/0/0).


Η ΜΠΑΤΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΕΚΡΗ

Αν εμφανιστεί η πιο κάτω οθόνη, απενεργοποιήστε τη συσκευή και συνδέστε τον φορτιστή.



Εάν η μπαταρία είναι πλήρως αποφορτισμένη, θα ξεκινήσει ένας κύκλος ανάκτησης, διάρκειας 2 λεπτών.



Μόλις ο κύκλος αυτός ολοκληρωθεί, και αν η μπαταρία είναι λειτουργική, η φόρτιση θα ξεκινήσει. Στην περίπτωση αυτή, συστήνεται να εκτελέσετε ένα κύκλο φόρτισης/αποφόρτισης της μπαταρίας πατώντας το κουμπί  του καναλιού 4 που θα ξεκινήσει τη διαδικασία η οποία ενδέχεται να διαρκέσει έως και 12 ώρες. Ωστόσο εάν η μπαταρία αποδειχθεί ελαττωματική, εμφανίζεται στην οθόνη το πιο κάτω μήνυμα και η μπαταρία θα πρέπει να αντικατασταθεί.



6. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ανατρέξτε στο αντίστοιχο έγγραφο που περιλαμβάνεται στη συσκευασία.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Για την καλή λειτουργία της συσκευής σας δεν απαιτείται βαθμονόμηση ή/και περιοδική συντήρηση. Ωστόσο εάν χρειαστεί καθαρισμό, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανί και καθαριστικό με βάση το οινόπνευμα και χωρίς κάποια διαλυτική ουσία. Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο υγρό για τον καθαρισμό της συσκευής. Μην επιχειρείτε να προβείτε σε κανενός είδους επισκευή της συσκευής και των εξαρτημάτων της. Μην ανοίγετε ποτέ τη συσκευή γιατί υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας ή βραχυκυκλώματος. Η Compex Medical SA δε φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ζημιά ή και οποιαδήποτε άλλη επίπτωση που προήλθε από προσπάθεια ανοίγματος, μετατροπής ή επισκευής της συσκευής ή κάποιου εξαρτήματός της από άτομο ή κέντρο επισκευών μη εξουσιοδοτημένο από την Compex Medical SA. Σε περίπτωση που εντοπίσετε κάποιο εξάρτημα φθαρμένο ή ελαττωματικό, παρακαλούμε απευθυνθείτε στο πλησιέστερο εξουσιοδοτημένο κέντρο επισκευής Compex.

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ/ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ

	ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ	ΧΡΗΣΗ
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ	-20° C με 45° C	0° C με 40° C
ΜΕΓΙΣΤΗ ΣΧΕΤ. ΥΓΡΑΣΙΑ	75%	30% με 75%
ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΙΕΣΗ	από 700 hPa εως 1060 hPa	από 700 hPa εως 1060 hPa

Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εκρηκτικό περιβάλλον.

ΑΠΟΣΥΡΣΗ

Οι μπαταρίες θα πρέπει να απορρίπτονται με διαδικασία που να είναι σύμφωνη με τις ισχύουσες οδηγίες. Τα προϊόντα που φέρουν την επिकέτα WEEE (σύμβολο με διαγεγραμμένο κάδο απορριμάτων) δεν θα πρέπει να απορρίπτονται στον οικιακό κάδο απορριμάτων, αλλά δε ειδικούς χώρους συλλογής και ανακύκλωσης ανάλογων υλικών.

7. ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

94121x: επαναφορτιζόμενη μπαταρία υδριδίων Νικελίου-μετάλλου (NiMH) (4.8 V / \geq 1200 mA/h).

Φορτιστές: Οι μόνοι φορτιστές κατάλληλοι για τη φόρτιση της συσκευής φέρουν τον κωδικό 6830xx.

Προβλεπόμενος χρόνος καλής λειτουργίας συσκευής και εξαρτημάτων: 5 χρόνια
Διάρκεια ζωής των ηλεκτροδίων: αναγράφεται στο σακουλάκι κάθε ηλεκτροδίου

ΝΕΥΡΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Όλα τα χαρακτηριστικά που αναγράφονται παρακάτω αναφέρονται σε φορτίο μεταξύ 500 και 1000 ohms ανά κανάλι.

Κανάλια: τέσσερα κανάλια με ανεξάρτητη ρύθμιση της έντασης, ηλεκτρικά διαχωρισμένα και γαλβανικά μονωμένα.

Κυματομορφή: τετραγωνικός διφασικός σταθερού ρεύματος με εξουδετέρωση κάθε συνεχούς συνιστώσας για την αποφυγή παραμένουσας πόλωσης του δέρματος.

Μέγιστη ένταση παλμού ανά κανάλι: 120 mA.

Βήμα αύξησης της έντασης: χειροκίνητη ρύθμιση της έντασης: 0-999 (μονάδες ενέργειας) με ελάχιστο βήμα 0.5 mA.

Εύρος παλμού: από 60 έως 400 μ s.

Μέγιστο ηλεκτρικό φορτίο ανά παλμό: 96 microcoulombs (2X48 μ C).

Τυπικός χρόνος ανύψωσης παλμού: 3 microseconds (μεταξύ 20% και 80% του μέγιστου)

Συχνότητα παλμού: 1 με 150 Hz.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ (EMC)

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε τυπικά οικιακά περιβάλλοντα και είναι εγκεκριμένη σύμφωνα με το πρότυπο ασφαλείας της EMC EN 60601-1-2. Αυτή η συσκευή εκπέμπει πολύ χαμηλά επίπεδα στο εύρος των ραδιοσυχνοτήτων (RF) και επομένως είναι απίθανο να προκαλεί παρεμβολές σε παρακείμενο εξοπλισμό (ραδιόφωνα, υπολογιστές, τηλέφωνα κτλ.). Η συσκευή προορίζεται να αντέχει τις προβλεπόμενες διαταραχές προερχόμενες από ηλεκτροστατικές εκκενώσεις, μαγνητικά πεδία της κεντρικής παροχής ρεύματος ή πομπούς ραδιοσυχνοτήτων. Παρόλα αυτά, δεν είναι δυνατό να υπάρξει εγγύηση ότι ο διεγέρτης δεν θα επηρεάζεται από ισχυρά πεδία RF (ραδιοσυχνοτήτων) που εκπέμπονται παραδείγματος χάριν από τα κινητά τηλέφωνα.

Λεπτομερέστερες πληροφορίες μπορούν να ληφθούν κατόπιν αίτησης επικοινωνώντας με την Complex Medical SA.

ΠΡΟΤΥΠΑ

Για να υπάρχει εγγύηση για την ασφάλειά σας, η συσκευή έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και διανεμηθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Οδηγίας 93/42/CEE για τις ιατρικές συσκευές.

Η συσκευή συμμορφώνεται επίσης με το πρότυπο CEI 60601-1 όσον αφορά τις γενικές απαιτήσεις ασφαλείας για τις ιατρικές ηλεκτρικές συσκευές, το πρότυπο CEI 60601-1-2 όσον αφορά την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα, και το πρότυπο CEI 60601-2-10 όσον αφορά τις ιδιαίτερες απαιτήσεις ασφαλείας για τους διεγέρτες νεύρων και μυών.

Σύμφωνα με τα ισχύοντα διεθνή πρότυπα, θα πρέπει να δοθεί μια προειδοποίηση σχετικά με την εφαρμογή ηλεκτροδίων στον θώρακα (αυξημένος κίνδυνος καρδιακής μαρμαρυγής).

Η συσκευή συμμορφώνεται επίσης με την Οδηγία 2002/96/CEE για την απόρριψη άχρηστου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE).

8. ΠΙΝΑΚΑΣ EMC

Σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα, θα πρέπει να λαμβάνονται οι σχετικές προφυλάξεις για τις συσκευές Complex και να επισκευάζονται σύμφωνα με τις ακόλουθες πληροφορίες.

Φορητές συσκευές επικοινωνίας που εκπέμπουν ραδιοσυχνότητες (RF) ενδέχεται να επηρεάσουν τη λειτουργία των συσκευών Complex.

Η χρήση μη κατάλληλων εξαρτημάτων, μετασχηματιστών και καλωδίων που δεν εγκρίνονται από τον κατασκευαστή, ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένη εκπομπή ή ελαττωμένη ανοσία της συσκευής Complex.

Η συσκευή Complex δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε γειτνίαση ή στιβαγμένη με άλλοι είδους εξοπλισμό. Ωστόσο αν αυτό είναι απαραίτητο, η συσκευή Complex θα πρέπει να επιβλέπεται για την εξασφάλιση καλής λειτουργίας της κατά τη χρήση της.

ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ - ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ

Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον.

EMISSION TESTS	COMPLIANCE	ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ
Radiated Emissions CISPR 11	Group 1	Η συσκευή Complex χρησιμοποιεί ενέργεια RF μόνο για την εσωτερική της λειτουργία. Συνεπώς, οι RF εκπομπές της είναι πολύ χαμηλές και δεν δημιουργεί παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό.
Conducted Emissions CISPR 11	Class B	
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Class A	Η συσκευή Complex είναι κατάλληλη για χρήση σε όλων των ειδών εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των οικιακών εγκαταστάσεων και εκείνων που είναι απευθείας συνδεδεμένες με το δημόσιο δίκτυο παροχής ρεύματος χαμηλής τάσης που εξυπηρετεί κτίρια κατοικιών.
Voltage fluctuations IEC 61000-3-3	Συμμορφώνεται	

ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΝΟΣΙΑ


Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον.

IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±6kV contact ±8kV air	±6kV at the contact ±8kV in air	Το δάπεδο θα πρέπει να αποτελείται από ξύλο, τσιμέντο ή κεραμικό πλακάκι. Αν το δάπεδο καλύπτεται από συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%. Το δάπεδο θα πρέπει να αποτελείται από ξύλο, τσιμέντο ή κεραμικό πλακάκι. Αν το δάπεδο καλύπτεται από συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%.
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	±2kV for power supply lines ±1kV for input/output lines	±2kV (power lines) Not Applicable (I/O lines)	Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος.
Surge IEC 61000-4-5	±1kV Line to Line (or Neutral) ±2kV line(s) to earth	±1kV Line to Line Not Applicable (Line to Earth)	Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11 a	<5% UT (>95% dip in UT) for 0,5 cycle 40% UT (60% dip in UT) for 5 cycles 70% UT (30% dip in UT) for 25 cycles <5% UT (>95% dip in UT) for 5 sec	<5% UT (>95% dip in UT) for 0,5 cycle 40% UT (60% dip in UT) for 5 cycles 70% UT (30% dip in UT) for 25 cycles <5% UT (>95% dip in UT) for 5 sec	Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος. Αν ο χρήστης της συσκευής Complex απαιτεί συνεχή λειτουργία χωρίς διακοπές ρεύματος, συνιστάται η συσκευή να τροφοδοτείται από αδιάκοπη παροχή ή από μπαταρία.
Power frequency (50/60Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Η συχνότητα δικτύου του μαγνητικού πεδίου θα πρέπει να βρίσκεται σε επίπεδα χαρακτηριστικά ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος.

a UT is the a.c mains voltage prior to application of the test level.

ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΝΟΣΙΑ

Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον.

IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz to 80 MHz	3Vrms	Φορητός εξοπλισμός τηλεπικοινωνιών εκπομπής RF δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε μικρότερη απόσταση από τη συσκευή Complex, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων, από την προτεινόμενη απόσταση που υπολογίζεται από την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού. Προτεινόμενη απόσταση διαχωρισμού $d = 1.2 \sqrt{P}$ $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 800 MHz to 2,5 GHz
Radiated RF IEC 61000-4-3	3 V/m 1.4 GHz to 2,7 GHz 10 V/m 26MHz to 1GHz	3V/m 10V/m	όπου P είναι η μέγιστη ισχύς εξόδου του πομπού σε Watt (W) όπως ορίζονται από τον κατασκευαστή και d είναι η προτεινόμενη απόσταση σε μέτρα (m). Οι εντάσεις πεδίου σταθερών πομπών κυμάτων RF, όπως καθορίζονται από την ηλεκτρομαγνητική μελέτη ^a του χώρου, θα πρέπει να είναι μικρότερες από τα επίπεδα συμμόρφωσης σε κάθε εύρος συχνότητας ^b . Ενδέχεται να σημειωθούν παρεμβολές σε περιοχή κοντά σε εξοπλισμό σημασμένο με το ακόλουθο σύμβολο: 
<p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Σε 80 MHz και 800 MHz, ισχύει το υψηλότερο εύρος συχνότητας.</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι πιο πάνω οδηγίες ενδέχεται να μην εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις. Η μετάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται μέσω απορρόφησης και ανάκλασης από οικοδομές, αντικείμενα και τον άνθρωπο.</p>			
<p>^a Οι εντάσεις πεδίου σταθερών πομπών, όπως είναι οι σταθμοί ραδιοεπικοινωνίας (κινητής/ασύρματοι) και τηλεφωνίας, ερασιτεχνικές ραδιοεπικοινωνίες, ραδιοφωνικοί σταθμοί AM και FM και σταθμοί τηλεόρασης, δεν είναι δυνατόν να υπολογιστούν θεωρητικά με ακρίβεια. Για την αξιολόγηση του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος σταθερών πομπών RF θα πρέπει να διεξαχθεί ηλεκτρομαγνητική μελέτη του χώρου. Αν η μετρούμενη ένταση του χώρου στον οποίον χρησιμοποιείται η συσκευή Complex ξεπερνά τα πιο πάνω επίπεδα συμμόρφωσης, η συσκευή θα πρέπει να παρακολουθείται για τη σωστή λειτουργία της. Αν παρατηρηθεί μη φυσιολογική συμπεριφορά της συσκευής, ενδέχεται να χρειαστεί λήψη επιπρόσθετων προφυλάξεων, όπως ο αναπροσανατολισμός ή η μετεγκατάσταση της συσκευής Complex.</p>			
<p>^b Πάνω από το εύρος συχνότητας 150 kHz ως 80 MHz, οι εντάσεις του πεδίου θα πρέπει να είναι χαμηλότερες των 3 V/m.</p>			

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΡΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΕΓΕΡΤΗ COMPLEX

Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον στο οποίο οι διαταραχές από RF είναι ελεγχόμενες. Ο χρήστης της συσκευής Complex μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, διατηρώντας απλώς μια ελάχιστη απόσταση μεταξύ πομπούς τηλεπικοινωνιών ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων και του διεγέρτη όπως προτείνεται κάτωθι, σύμφωνα με την μέγιστη ισχύ των συσκευών τηλεπικοινωνιών.

ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ ΠΟΜΠΟΥ ΣΕ W	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΕΤΡΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ		
	150 KHZ TO 80 MHZ $D = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHZ TO 800 MHZ $D = 1.2 \sqrt{P}$	800 MHZ TO 2,5 GHZ $D = 2.3 \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Για πομπούς με ένταση εκπομπής που δεν αναγράφεται στον πίνακα, η συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού σε μέτρα (m) υπολογίζεται χρησιμοποιώντας την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού, όπου P η μέγιστη ισχύς εξόδου του πομπού σε watts (W) σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή του πομπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Σε 80 MHz και 800 MHz, ισχύει η απόσταση διαχωρισμού για το υψηλότερο εύρος συχνότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι πιο πάνω οδηγίες ενδέχεται να μην εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις. Η μετάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται μέσω απορρόφησης και ανάκλασης από οικοδομές, αντικείμενα και τον άνθρωπο.