

Polski

Instrukcja obsługi: Podpórka na plecy

1. Użytkowanie:

- Usiądź wygodnie na krześle lub fotelu, umieszczając podpórkę na plecy w taki sposób, aby wspierała odcinek lędźwiowy.
- Możesz dostosować kąt nachylenia podpórki, aby uzyskać jak najlepsze wsparcie i komfort.
- Używaj podpórki regularnie, szczególnie podczas długotrwałego siedzenia w pracy, podczas podróży czy odpoczynku.

2. Pielęgnacja:

- Regularnie sprawdzaj, czy podpórka nie jest zabrudzona. W razie potrzeby wyczyść ją delikatnie wilgotną szmatką.
- Unikaj stosowania silnych środków czyszczących, które mogą uszkodzić materiał.
- Przechowuj podpórkę w suchym miejscu, aby uniknąć jej zniszczenia przez wilgoć.

3. Utylizacja:

- Jeśli podpórka jest uszkodzona i nie nadaje się do dalszego użytku, należy ją oddać do punktu zbiórki odpadów, który zajmuje się materiałami tego typu.
 - Upewnij się, że została odpowiednio posegregowana i nie zanieczyszcza środowiska.
-

English

User Manual: Back Support

1. Usage:

- Sit comfortably on a chair or sofa, positioning the back support so that it supports the lower back area.
- You can adjust the angle of the support to achieve the most comfortable and supportive position.
- Use the back support regularly, especially during long periods of sitting at work, while traveling, or resting.

2. Maintenance:

- Check the back support regularly for any stains or dirt. If necessary, clean it gently with a damp cloth.
- Avoid using harsh cleaning products that may damage the material.
- Store the back support in a dry place to avoid damage caused by moisture.

3. Disposal:

- If the back support is damaged and no longer usable, dispose of it at a recycling center that handles this type of material.
 - Make sure it is properly sorted to prevent environmental pollution.
-

Čeština

Návod k použití: Podpora pro záda

1. Použití:

- Sedněte si pohodlně na židli nebo pohovku a umístěte opěrku na záda tak, aby podporovala bederní oblast.

- Můžete upravit úhel opěrky, abyste dosáhli co nejlepší podpory a pohodlí.
- Používejte opěrku pravidelně, zejména při dlouhodobém sezení v práci, při cestování nebo odpočinku.

2. Údržba:

- Pravidelně kontrolujte, zda opěrka není znečištěná. V případě potřeby ji jemně vyčistěte vlhkým hadříkem.
- Vyhnete se použití agresivních čisticích prostředků, které by mohly poškodit materiál.
- Skladujte opěrku na suchém místě, abyste zabránili jejímu poškození vlhkostí.

3. Likvidace:

- Pokud je opěrka poškozená a nelze ji nadále používat, odevzdejte ji na sběrný bod pro odpad tohoto typu.
- Ujistěte se, že je správně roztříděna, aby neohrozila životní prostředí.

Slovenčina

Návod na použitie: Podpora na chrbát

1. Použitie:

- Posadte sa pohodlne na stoličku alebo pohovku a umiestnite opierku na chrbát tak, aby podporovala bedrovú oblasť.
- Môžete nastaviť uhol opierky, aby ste dosiahli najlepšiu podporu a pohodlie.
- Používajte opierku pravidelne, najmä pri dlhodobom sedení v práci, pri cestovaní alebo oddychovaní.

2. Údržba:

- Pravidelne kontrolujte, či opierka nie je znečistená. V prípade potreby ju jemne vyčistite vlhkou handričkou.
- Vyhňte sa používaniu silných čistiacich prostriedkov, ktoré môžu poškodiť materiál.
- Ukladajte opierku na suchom mieste, aby ste predišli jej poškodeniu vlhkosťou.

3. Likvidácia:

- Ak je opierka poškodená a už sa nedá používať, odovzdajte ju na zberný bod na spracovanie tohto typu odpadu.
- Uistite sa, že bola správne triedená, aby neznečisťovala životné prostredie.

Deutsch

Gebrauchsanweisung: Rückstütze

1. Verwendung:

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder ein Sofa und platzieren Sie die Rückenstütze so, dass sie den unteren Rückenbereich stützt.
- Sie können den Winkel der Stütze anpassen, um die bequemste und unterstützendste Position zu erreichen.
- Verwenden Sie die Rückenstütze regelmäßig, insbesondere bei längeren Sitzphasen bei der Arbeit, beim Reisen oder während der Erholung.

2. Pflege:

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Rückenstütze verschmutzt ist. Reinigen Sie sie bei Bedarf sanft mit einem feuchten Tuch.
- Vermeiden Sie die Verwendung von scharfen Reinigungsmitteln, die das Material beschädigen können.
- Lagern Sie die Rückenstütze an einem trockenen Ort, um Schäden durch Feuchtigkeit zu vermeiden.

3. Entsorgung:

- Wenn die Rückenstütze beschädigt ist und nicht mehr verwendet werden kann, entsorgen Sie sie an einer Sammelstelle für solche Materialien.
- Stellen Sie sicher, dass sie ordnungsgemäß sortiert wird, um Umweltschäden zu vermeiden.

Українська

Інструкція з експлуатації: Підтримка для спини

1. Використання:

- Сідайте зручніше на стілець або диван, розміщуючи підтримку для спини так, щоб вона підтримувала поперековий відділ.
- Ви можете налаштувати кут нахилу підтримки для досягнення найкращої підтримки та комфорту.
- Використовуйте підтримку регулярно, особливо під час тривалого сидіння на роботі, під час подорожей або відпочинку.

2. Догляд:

- Перевіряйте підтримку на наявність забруднень. У разі потреби очистіть її м'якою вологою тканиною.
- Уникайте використання агресивних чистячих засобів, які можуть пошкодити матеріал.
- Зберігайте підтримку в сухому місці, щоб уникнути її пошкодження через вологу.

3. Утилізація:

- Якщо підтримка пошкоджена і не підлягає подальшому використанню, здайте її в пункт збору відходів, що займається цим типом матеріалів.
- Переконайтеся, що вона правильно відсортована, щоб не забруднювати навколишнє середовище.

Română

Instrucțiuni de utilizare: Suport pentru spate

1. Utilizare:

- Stați confortabil pe un scaun sau canapea, așezând suportul pentru spate astfel încât să susțină zona lombară.
- Puteți ajusta unghiul suportului pentru a obține cea mai bună poziție de sprijin și confort.
- Utilizați suportul pentru spate regulat, mai ales atunci când stați mult timp la birou, în timpul călătoriilor sau în timpul odihnei.

2. Întreținere:

- Verificați periodic suportul pentru a vă asigura că nu este murdar. Dacă este necesar, curățați-l ușor cu o cârpă umedă.
- Evitați utilizarea produselor de curățat agresive care pot deteriora materialul.
- Depozitați suportul într-un loc uscat pentru a evita deteriorarea acestuia din cauza umezelii.

3. Eliminare:

- Dacă suportul este deteriorat și nu mai poate fi utilizat, predă-l unui centru de reciclare care se ocupă de acest tip de material.
- Asigurați-vă că este corect sortat pentru a preveni poluarea mediului.

Magyar

Használati utasítás: Hát támogató

1. Használat:

- Üljön kényelmesen székre vagy kanapéra, és helyezze a hát támogató eszközt úgy, hogy támogassa az ágyéki részt.
- Állítsa be a támogató eszköz szögét a legjobb támogatás és kényelem érdekében.
- Használja rendszeresen, különösen hosszú ülések alkalmával a munkahelyen, utazás közben vagy pihenés közben.

2. Karbantartás:

- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a támogató eszköz tiszta-e. Ha szükséges, tisztítsa meg óvatosan nedves ruhával.
- Kerülje az erős tisztítószeres használatát, amelyek károsíthatják az anyagot.
- Tárolja a támogató eszközt száraz helyen, hogy elkerülje a nedvesség okozta károsodást.

3. Megsemmisítés:

- Ha a támogató eszköz megsérült és nem használható tovább, adja le egy olyan hulladékgyűjtő pontra, amely e típusú anyagokkal foglalkozik.
- Gondoskodjon róla, hogy megfelelően szétválasztva kerüljön a környezetvédelmi előírásoknak megfelelően.

Български

Инструкция за употреба: Подпора за гърба

1. Използване:

- Седнете удобно на стол или диван, като поставите подкрепата за гърба така, че да поддържа долната част на гърба.
- Можете да регулирате ъгъла на подкрепата, за да постигнете най-добрата позиция за подкрепа и комфорт.
- Използвайте подкрепата редовно, особено при продължително седене на работа, по време на пътувания или почивка.

2. Поддръжка:

- Проверявайте редовно за замърсявания. При нужда почиствайте я внимателно с влажна кърпа.
- Избягвайте да използвате агресивни почистващи препарати, които могат да повредят материала.
- Съхранявайте подкрепата на сухо място, за да избегнете повреда от влага.

3. Изхвърляне:

- Ако подкрепата е повредена и не може да се използва повече, предайте я в пункт за събиране на отпадъци, който се занимава с този тип материали.

- Уверете се, че е правилно сортирана и не замърсява околната среда.
-

Ελληνικά

Οδηγίες χρήσης: Υποστήριξη για την πλάτη

1. Χρήση:

- Καθίστε άνετα σε μια καρέκλα ή καναπέ, τοποθετώντας την υποστήριξη στην πλάτη έτσι ώστε να υποστηρίζει την οσφυϊκή περιοχή.
- Μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία της υποστήριξης για να επιτύχετε την καλύτερη υποστήριξη και άνεση.
- Χρησιμοποιήστε την υποστήριξη τακτικά, ιδιαίτερα όταν κάθεστε για μεγάλο χρονικό διάστημα στη δουλειά, κατά τη διάρκεια ταξιδιών ή ανάπαυσης.

2. Συντήρηση:

- Ελέγχετε τακτικά αν η υποστήριξη είναι βρώμικη. Εάν χρειάζεται, καθαρίστε την προσεκτικά με ένα υγρό πανί.
- Αποφύγετε τη χρήση ισχυρών καθαριστικών που μπορεί να βλάψουν το υλικό.
- Αποθηκεύστε την υποστήριξη σε ξηρό μέρος για να αποφύγετε τη ζημιά από την υγρασία.

3. Απόρριψη:

- Εάν η υποστήριξη είναι κατεστραμμένη και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πλέον, παραδώστε την σε ένα σημείο ανακύκλωσης που διαχειρίζεται τέτοιου είδους υλικά.
 - Βεβαιωθείτε ότι έχει ταξινομηθεί σωστά ώστε να μην προκαλεί ρύπανση του περιβάλλοντος.
-

Lietuvių

Naudojimo instrukcija: Nugaros atrama

1. Naudojimas:

- Sėdėkite patogiai ant kėdės ar sofos ir uždėkite nugaros atramą taip, kad ji paremti juosmens sritį.
- Galite sureguliuoti atramos kampą, kad pasiektumėte geriausią palaikymą ir komfortą.
- Naudokite nugaros atramą reguliariai, ypač ilgai sėdint darbe, keliaujant ar ilsintis.

2. Priežiūra:

- Reguliariai tikrinkite, ar atrama nėra purvina. Jei reikia, ją švelniai nuvalykite drėgna šluoste.
- Venkite naudoti stiprių valymo priemonių, kurios gali pažeisti medžiagą.
- Laikykite atramą sausoje vietoje, kad išvengtumėte jos pažeidimo dėl drėgmės.

3. Šalinimas:

- Jei atrama sugadinta ir nebegalima naudoti, ją pristatykite į atliekų surinkimo punktą, kuris tvarko tokius medžiagas.
 - Užtikrinkite, kad ji būtų tinkamai surūšiuota, kad nesukeltų aplinkos taršos.
-

Latviešu

Lietošanas instrukcija: Atbalsts mugurai

1. Izmantošana:

- Sēdīet ērti uz krēsla vai dīvāna un novietojiet muguras atbalstu tā, lai tas atbalstītu jostasvietu.
- Jūs varat pielāgot atbalsta leņķi, lai sasniegtu vislabāko atbalstu un komfortu.
- Regulāri izmantojiet muguras atbalstu, īpaši ilgstoši sēžot darbā, ceļojot vai atpūšoties.

2. Apkope:

- Regulāri pārbaudiet, vai atbalsts nav netīrs. Ja nepieciešams, to viegli iztīriet ar mitru drānu.
- Izvairieties no spēcīgu tīrīšanas līdzekļu lietošanas, kas var bojāt materiālu.
- Uzglabājiet atbalstu sausā vietā, lai izvairītos no bojājumiem, ko var izraisīt mitrums.

3. Iznīcināšana:

- Ja atbalsts ir bojāts un vairs nav lietojams, nogādājiet to atkritumu savākšanas punktā, kas apstrādā šāda veida materiālus.
- Pārliecinieties, ka tas tiek pareizi šķirts, lai novērstu vides piesārņojumu.

Suomi

Käyttöohje: Selkänoja

1. Käyttö:

- Istu mukavasti tuolilla tai sohvalla ja aseta selkänoja niin, että se tukee alaselän aluetta.
- Voit säätää nojan kulmaa saadaksesi parhaan tuen ja mukavuuden.
- Käytä selkänojaa säännöllisesti, erityisesti pitkiä aikoja istuessasi työssä, matkustaessasi tai levätessäsi.

2. Huolto:

- Tarkista säännöllisesti, onko noja likainen. Tarvittaessa puhdista se varovasti kostealla liinalla.
- Vältä voimakkaiden puhdistusaineiden käyttöä, jotka voivat vahingoittaa materiaalia.
- Säilytä selkänoja kuivassa paikassa estääksesi sen vahingoittumisen kosteuden vuoksi.

3. Hävittäminen:

- Jos noja on vaurioitunut eikä sitä voi enää käyttää, vie se kierrätyspisteeseen, joka käsittelee tämän tyyppisiä materiaaleja.
- Varmista, että se on asianmukaisesti lajiteltu, jotta se ei saastuta ympäristöä.

Hrvatski

Upute za uporabu: Podrška za leđa

1. Upotreba:

- Sjednite udobno na stolicu ili kauč, postavite podršku za leđa tako da podržava donji dio leđa.
- Možete podesiti kut nagiba podrške kako biste postigli najbolju podršku i udobnost.
- Redovito koristite podršku, osobito kada dugo sjedite na poslu, tijekom putovanja ili odmora.

2. Održavanje:

- Redovito provjeravajte ima li prljavštinu. Ako je potrebno, nježno očistite vlažnom krpom.
- Izbjegavajte korištenje agresivnih sredstava za čišćenje koja mogu oštetiti materijal.
- Držite podršku na suhom mjestu kako biste izbjegli oštećenje od vlage.

3. Zbrinjavanje:

- Ako je podrška oštećena i više se ne može koristiti, odložite je na mjesto za prikupljanje otpada koje obrađuje takve materijale.
 - Pobrinite se da bude pravilno sortirana kako bi se izbjeglo onečišćenje okoliša.
-

Slovenščina

Navodila za uporabo: Podpora za hrbet

1. Uporaba:

- Sedajte udobno na stol ali kavč in postavite podporo za hrbet tako, da podpira ledveni predel.
- Lahko prilagodite kot naklona podpore, da dosežete najboljšo podporo in udobje.
- Redno uporabljajte podporo, zlasti pri dolgotrajnem sedenju na delu, med potovanji ali počitkom.

2. Vzdrževanje:

- Redno preverjajte, ali je podpora umazana. Če je potrebno, jo nežno očistite z vlažno krpo.
- Izogibajte se uporabi agresivnih čistilnih sredstev, ki bi lahko poškodovala material.
- Shranite podporo na suhem mestu, da preprečite poškodbe zaradi vlage.

3. Znebitev:

- Če je podpora poškodovana in je ne mogoče več uporabiti, jo odložite na zbirno mesto za odpadke, ki se ukvarja s temi materiali.
 - Prepričajte se, da je pravilno sortirana, da ne onesnaži okolja.
-

Français

Instructions d'utilisation : Support lombaire

1. Utilisation :

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un canapé, en plaçant le support lombaire de manière à soutenir le bas du dos.
- Vous pouvez ajuster l'angle du support pour obtenir le meilleur soutien et confort.
- Utilisez régulièrement le support, notamment lors de longues périodes assises au travail, pendant les voyages ou lors des moments de repos.

2. Entretien :

- Vérifiez régulièrement si le support est sale. Si nécessaire, nettoyez-le délicatement avec un chiffon humide.
- Évitez l'utilisation de produits de nettoyage agressifs qui pourraient endommager le matériau.
- Conservez le support dans un endroit sec pour éviter tout dommage dû à l'humidité.

3. Élimination :

- Si le support est endommagé et ne peut plus être utilisé, déposez-le dans un point de collecte des déchets traitant ce type de matériaux.
 - Assurez-vous qu'il est correctement trié pour éviter la pollution de l'environnement.
-

Español

Instrucciones de uso: Soporte para la espalda

1. Uso:

- Siéntese cómodamente en una silla o sofá, colocando el soporte para la espalda de manera que apoye la zona lumbar.
- Puede ajustar el ángulo del soporte para lograr el mejor apoyo y comodidad.
- Utilice el soporte regularmente, especialmente cuando esté sentado durante largos períodos en el trabajo, mientras viaja o se relaja.

2. Mantenimiento:

- Revise regularmente si el soporte está sucio. Si es necesario, límpielo suavemente con un paño húmedo.
- Evite el uso de productos de limpieza agresivos que puedan dañar el material.
- Guarde el soporte en un lugar seco para evitar que se dañe por la humedad.

3. Eliminación:

- Si el soporte está dañado y ya no se puede utilizar, llévelo a un punto de recogida de residuos que maneje este tipo de materiales.
 - Asegúrese de que esté correctamente clasificado para evitar la contaminación del medio ambiente.
-

Svenska

Bruksanvisning: Ryggstöd

1. Användning:

- Sitt bekvämt på en stol eller soffa och placera ryggstödet så att det stödjer nedre delen av ryggen.
- Du kan justera ryggstödet vinkel för att uppnå bästa stöd och komfort.
- Använd ryggstödet regelbundet, särskilt vid långvarigt sittande på jobbet, under resor eller vila.

2. Underhåll:

- Kontrollera regelbundet om ryggstödet är smutsigt. Vid behov, rengör det försiktigt med en fuktig trasa.
- Undvik att använda starka rengöringsmedel som kan skada materialet.
- Förvara ryggstödet på en torr plats för att förhindra skador från fukt.

3. Borttagning:

- Om ryggstödet är skadat och inte längre kan användas, lämna det till en återvinningsstation som hanterar den här typen av material.
 - Se till att det är korrekt sorterat för att förhindra miljöförorening.
-

Português

Instruções de uso: Suporte para as costas

1. Uso:

- Sente-se confortavelmente numa cadeira ou sofá e coloque o suporte para as costas de forma a apoiar a região lombar.
- Você pode ajustar o ângulo do suporte para obter o melhor apoio e conforto.

- Use o suporte regularmente, especialmente quando estiver sentado por longos períodos no trabalho, durante viagens ou enquanto descansa.

2. Manutenção:

- Verifique regularmente se o suporte está sujo. Se necessário, limpe-o suavemente com um pano úmido.
- Evite usar produtos de limpeza agressivos que possam danificar o material.
- Armazene o suporte em um local seco para evitar danos causados pela umidade.

3. Descarte:

- Se o suporte estiver danificado e não puder mais ser usado, leve-o a um ponto de coleta de resíduos que trate esse tipo de material.
- Certifique-se de que o suporte seja adequadamente classificado para evitar a poluição do meio ambiente.

Nederlands

Gebruiksaanwijzing: Rugsteun

1. Gebruik:

- Zit comfortabel op een stoel of bank en plaats de rugsteun zodat deze de onderrug ondersteunt.
- U kunt de hoek van de steun aanpassen voor de beste ondersteuning en comfort.
- Gebruik de rugsteun regelmatig, vooral bij langdurig zitten op het werk, tijdens reizen of tijdens rust.

2. Onderhoud:

- Controleer regelmatig of de steun vuil is. Maak de steun indien nodig voorzichtig schoon met een vochtige doek.
- Vermijd het gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen die het materiaal kunnen beschadigen.
- Bewaar de rugsteun op een droge plaats om schade door vocht te voorkomen.

3. Verwijdering:

- Als de steun beschadigd is en niet meer bruikbaar is, breng deze dan naar een afvalinzamelpunt dat dit type materiaal verwerkt.
- Zorg ervoor dat het op de juiste manier wordt gesorteerd om vervuiling van het milieu te voorkomen.

Italiano

Istruzioni per l'uso: Supporto per la schiena

1. Utilizzo:

- Siediti comodamente su una sedia o un divano e posiziona il supporto per la schiena in modo che sostenga la zona lombare.
- Puoi regolare l'angolo del supporto per ottenere il miglior supporto e comfort.
- Usa il supporto regolarmente, soprattutto quando stai seduto per lunghi periodi al lavoro, durante i viaggi o mentre ti riposi.

2. Manutenzione:

- Controlla regolarmente se il supporto è sporco. Se necessario, puliscilo delicatamente con un panno umido.

- Evita di utilizzare detergenti aggressivi che potrebbero danneggiare il materiale.
- Conserva il supporto in un luogo asciutto per evitare danni causati dall'umidità.

3. Smaltimento:

- Se il supporto è danneggiato e non può più essere utilizzato, portalo in un punto di raccolta dei rifiuti che tratta questo tipo di materiale.
- Assicurati che venga smaltito correttamente per evitare inquinamento ambientale.