

Willkommen bei **Teena**

Über Teena

Teena misst deine tägliche Basaltemperatur. Teena ist mit einer App verbunden, die deine Messungen auswertet, speichert und dir deinen Zyklus veranschaulicht. Teena ist kein medizinisches Thermometer.

Inhaltsverzeichnis

Seite 2 | Sicherheitshinweise
Was du wissen solltest.

Seite 4 bis 10 | Anwendung
Wie du Teena verwendest.

Seite 11 bis 12 | Technische Daten
und Garantie

Was du sonst noch wissen solltest.

Im Lieferumfang enthalten

- Teena Tracker
- Etui
- Quick Guide
mit Link zur
Gebrauchs-
anweisung



⚠ Sicherheitshinweise

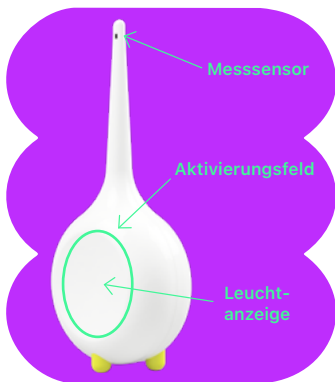
- Bevor du deine Teena zum ersten Mal verwendest, lies diese Gebrauchsanweisung bitte sorgfältig durch.
- Teena ist nicht zur Verwendung geeignet, wenn du eine Hormonbehandlung durchläufst.
- Reinige den Sensor mit Wasser oder Alkohol, bevor du Teena zum ersten Mal verwendest.
- Das Gehäuse darf niemals geöffnet werden.
- Auf dem Sensor darf nicht gekaut werden.
- Achte darauf, dass das Gerät oder seine Einzelteile nicht verschluckt werden.
- **WARNUNG:** Das Gerät darf nicht modifiziert werden.
- **WARNUNG:** Verwende Teena nicht in einem Abstand von 30 cm oder weniger zu anderen elektrischen Geräten, da das zu einem fehlerhaften Betrieb führen kann.



- Setze deine Teena keinen hohen Temperaturen (z.B. kochendem Wasser) aus.
- Setze deine Teena nicht über längere Zeit hinweg direktem Sonnenlicht aus.
- Setze deine Teena keinen Flüssigkeiten, wie fließendem Wasser, aus.

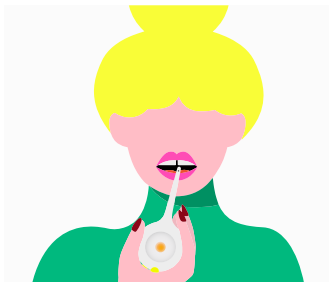
- Nimm Messungen nur in deinem Mund vor.
- Führe den Sensor nicht zu weit in deinen Mund ein.
- Führe keine Messungen durch, wenn das Gehäuse und/oder der Sensor beschädigt sind.
- Nimm keine Messungen vor, wenn du eine Verletzung im Mundraum hast.
- Setze deine Teena keinen schweren mechanischen Belastungen aus.
- Sollte deine Teena Hautreizungen verursachen, empfehlen wir, dass du die Verwendung umgehend abbrichst und dich schnellstmöglich an unseren Kundenservice wendest.
- Stecke keine scharfen Gegenstände in deine Teena.
- Deine Teena ist nur für dich alleine gedacht. Du solltest sie nicht mit anderen teilen. Wenn du sie aber an eine Freundin weitergeben möchtest, musst du Teena von der App trennen.
- Halte Teena von Haustieren fern.

Alle Funktionen auf einen Blick



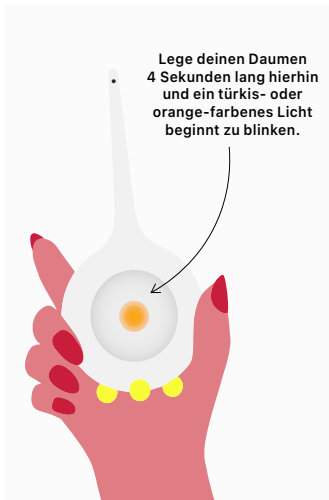
Wie du Teena verwendest

- Verwende Teena jeden Tag nach dem Aufwachen und bevor du aufstehst.
- Stelle sicher, dass du unmittelbar vor der Messung mindestens eine Stunde geschlafen hast.



Erste Schritte

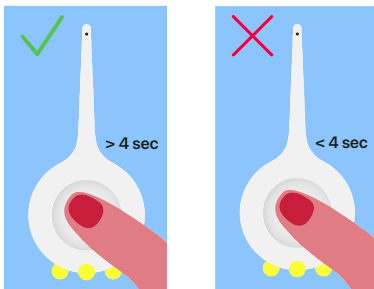
1. Bevor du mit Teena starten kannst, musst du Teena zunächst mit der App synchronisieren, um dein Gerät zu aktivieren und ein Konto zu erstellen. Die Links zum Apple App Store oder Google Play Store zum Download der Teena App für iOS oder Android findest du unter: myteena.com/start
2. Um Teena einzuschalten, lege deinen Daumen (4 Sekunden lang) auf das Aktivierungsfeld, bis ein langsam blinkendes türkises Licht angezeigt wird. Dann ist Teena bereit für die Verbindung mit der App.
3. Öffne die Teena-App und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Teena zu koppeln. Wenn du die Teena-App bereits im kostenlosen Modus verwendet hast, öffne das Menü „Konto“, wähle „Registrierung“ und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Verwende Teena jeden Morgen

1. Um Teena einzuschalten, lege deinen Daumen (4 Sekunden lang) auf das Aktivierungsfeld, bis ein schnell blinkendes orangefarbenes Licht angezeigt wird. Dann ist Teena messbereit.
2. Platziere den Sensor innerhalb von 6 Sekunden so weit hinten, wie es dir angenehm ist, unter der rechten oder linken Seite deiner Zunge und schliesse dann deinen Mund. Achte darauf, dass die Sensorspitze die Unterseite deiner Zunge berührt. Das orangefarbene Licht blinkt während der Messung weiter.
3. Ein langsam blinkendes türkises Licht bedeutet, dass die Messphase erfolgreich abgeschlossen wurde. Wenn du ein abwechselnd blinkendes orangefarbenes und türkises Licht siehst oder Teena nach den 6 Sekunden in türkises Blinken wechselt, war die Messung nicht erfolgreich. Dann musst du es noch einmal versuchen, nachdem sich das Gerät ausgeschaltet hat.
4. Die angezeigte bestätigte Messung ist bis Mitternacht gültig. Du kannst deinen Messstatus im Laufe des Tages durch Berühren des Aktivierungsfelds erneut abrufen. Am nächsten Tag wechselt deine Teena in den Status „messbereit“.
5. Bestätige jeden Menstruationstag über den Plus-Button  in der Teena-App.

Dos and Dont's



Was die einzelnen Anzeigen bedeuten

Schnell blinkendes Orange

↳ Messung bereit/läuft

Langsam blinkendes Türkis

↳ Messung erfolgreich und/oder bereit zum Synchronisieren/
neue Teena wartet darauf, aktiviert zu werden

Abwechselnd blinkendes Türkis und Orange

↳ Messung nicht erfolgreich und bereit zum Synchronisieren

Abwechselnd blinkendes Rot und Türkis

↳ Fehler

Synchronisierung mit der App

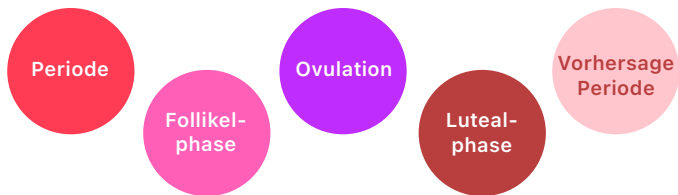
1. Schalte Bluetooth® auf deinem Smartphone ein, öffne die Teena-App und wähle zum Synchronisieren den Pfeil-Button auf der rechten Seite des Displays aus.



2. Schalte Teena ein. Auf deiner Teena leuchtet ein langsam blinkendes türkises Licht auf und die Synchronisierung beginnt automatisch.
3. Die Teena-App zeigt dir nach erfolgreicher Synchronisierung deine gemessene Temperatur an.



Was die verschiedenen Farben in der App bedeuten



Wichtig

So verwendest du Teena richtig

- Stelle sicher, dass du jeden Morgen als erstes deine Temperatur misst, noch bevor du aufstehst. Für die optimale Verwendung von Teena empfehlen wir, dass du vor der Messung mindestens eine Stunde geschlafen hast. Solltest du einmal vergessen vor dem Aufstehen zu messen, lass die Messung einfach für den Tag ausfallen.
- Wenn du deine Periode hast, gib das entsprechend in der App ein. Es ist wichtig, mit dem ersten Tag zu beginnen, an dem du aktiven roten Blutfluss hast.
- Je regelmässiger du deine Temperatur misst, desto schneller lernt Teena deinen Zyklus kennen.
- Im Laufe der nächsten 3-4 Zyklen lernt Teena deinen individuellen Rhythmus kennen.

Reinigung

- Reinige deine Teena vor und nach jedem Gebrauch.
- Um den Sensor deiner Teena zu reinigen, eignet sich am besten ein feuchtes Tuch. Du kannst auch ein wenig Alkohol oder Seife verwenden. Da deine Teena nicht wasserdicht ist, darf nur der Hals des Sensors und nicht das ganze Gerät mit Wasser in Berührung kommen. Reinige deine Teena nicht unter fließendem Wasser.

Batterie

- Da deine Teena nur einen geringen Stromverbrauch hat, muss die Batterie nicht aufgeladen oder gewechselt werden. Bei idealen Bedingungen hält die Batterie bis zu 7 Jahre oder sogar länger.

Weitere Informationen findest du in unseren FAQ auf myteena.com/faq oder du kontaktierst unseren Kundenservice.



Fehlermeldungen/Probleme **bei der Anwendung**

Meine Teena lässt sich nicht einschalten. Was soll ich tun?

↳ Falls sich deine Teena nicht einschalten lässt, drehe das Gerät um und drücke fest auf die Mitte des Rückens oberhalb des Etiketts des Gehäuses. Du solltest das Klicken eines Knopfes spüren und hören. Deine Teena ist nun zurückgesetzt und du kannst sie wie gewohnt einschalten. Bitte beachte, dass durch das Zurücksetzen aktuelle Messungen von deinem Gerät gelöscht werden und du vor deiner nächsten Messung mit der Teena-App synchronisieren musst. Sollte keine der oben genannten Maßnahmen helfen, wende dich bitte an unseren Kundenservice unter hello@myteena.com.



Teena blinkt abwechselnd rot und türkis.

↳ Bitte synchronisiere deine Teena und kontaktiere unseren Kundenservice.

Meine Teena blinkt türkis, sobald ich sie einschalte.

↳ Das türkis blinkende Licht bedeutet, dass du heute bereits erfolgreich eine Messung durchgeführt hast. Wenn deine Teena neu ist, bedeutet es, dass du sie mit der App synchronisieren musst, um sie zu aktivieren und ein Konto zu erstellen.

Die Anzeigenleuchte blinkt einige Male orange und wechselt dann zu langsam blinkendem Türkis, bevor ich Teena unter meine Zunge legen kann.

↳ Bitte synchronisiere deine Teena und kontaktiere unseren Kundenservice.

Meine Teena beendet die Messung mit einem abwechselnd blinkendem orangefarbenen und türkisen Licht, statt mit einem langsam blinkenden türkisen Licht.

↳ Die Messung hat zu lange gedauert, wurde unterbrochen oder war nicht erfolgreich.

Die folgenden Tipps können helfen:

- Platziere den Sensor wie zuvor so weit hinten, wie es dir angenehm ist, unter der rechten oder linken Seite deiner Zunge.
- Schliesse deinen Mund.
- Nimm Teena erst aus dem Mund, wenn du das langsam blinkende türkise Licht siehst.
- Wenn du Fieber hast, akzeptiert Teena möglicherweise die Messung nicht. Unterbrich die Messungen, wenn du krank bist.
- Sollte der Sensor verschmutzt sein, kannst du ihn einfach mit einem feuchten Tuch reinigen.



Technische Daten

Hauptangaben

Name und Modell: Teena
Stromversorgung: Interne
Stromquelle
Enthält FCC ID: ZAT26M1
IC: 451H-26M1

Masse:

H / B / T 10,8 / 4,9 / 2,4 cm
Gewicht: ca. 26 g

Kompatibilität

Kompatibilität zum Zeitpunkt der Herstellung. Aktuelle Spezifikationen finden sich auf der Webseite und in den Beschreibungen im App-Store.
iOS: Version 14.0 und höher.
Android: Google Android Version 8.0 und höher.
Bluetooth®: Version 4.0 und höher.

Technische Informationen

Um die Teena App verwenden zu können, benötigst du ein Bluetooth®-fähiges Smartphone oder ein Tablet mit iOS 14.0 / Android 8.0 oder höher.

Bluetooth®: Bluetooth® 5.1
Frequenzbereich: 2400 – 2480 MHz
GFSK-Modulation: Sendeleistung bis zu -21 dBm

Hinweis zur elektromagnetischen Verträglichkeit

Für elektrische Geräte gelten besondere Vorsichtsmassnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV). Teena ist nur für den nicht-kommerziellen Heimgebrauch bestimmt. Tragbare und mobile hochfrequente (HF) Kommunikationsgeräte können elektrische Geräte beeinflussen.

Hiermit erklärt die VE Valley Electronics GmbH, dass die Funkanlage Teena mit der Richtlinie 2014/53/EU übereinstimmt. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist bei unserem Kundensupport oder unter myteena.com/downloads erhältlich.



CE-Kennzeichnung



Achtung



Lies diese Hinweise



WEEE-Richtlinie:

Bitte entsorge dieses Gerät bei den öffentlichen Wertstoffhöfen für Elektrogeräte. Örtliche Gesetze / Richtlinien verbieten es, dieses Gerät über den Hausmüll zu entsorgen.

Garantiebestimmungen

Teena wurde mit äusserster Sorgfalt und unter Verwendung hochwertiger, moderner Materialien hergestellt. Jede Teena wird vor der Auslieferung zahlreichen Kontrollen und Prüfungen unterzogen.

1. Wir garantieren dem/der Erstkäufer/in, dass Teena für die Dauer der Garantiezeit keine Material- oder Verarbeitungsfehler hat.
2. Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem die neue Teena von einem autorisierten Händler an den/die Endverbraucher/in verkauft wird.* Die Garantiezeit beträgt zwei Jahre.
3. Wir verpflichten uns, ein defektes Gerät entweder zu reparieren oder durch ein neues zu ersetzen. Weitere Ansprüche, insbesondere für Verluste, Schäden und Folgeschäden, sind ausgeschlossen. Die Garantie erstreckt sich nicht auf indirekte Schäden.
4. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch unsachgemässe Handhabung, insbesondere durch Öffnen des Gerätes, oder durch sonstige äussere Einflüsse entstehen.
5. Garantieansprüche bestehen nur, wenn die Benutzerin den Mangel unverzüglich innerhalb von zwei Wochen, nachdem ein solcher Mangel entdeckt wurde, schriftlich anzeigt. Nachdem ein solcher Mangel festgestellt wurde, sollte die Benutzerin Teena nicht weiter verwenden, sondern das Gerät zusammen mit der Kaufrechnung im Original per versicherten Versand an den autorisierten Vertriebspartner zurücksenden. Wenn du Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, kannst du dich an deinen Teena-Händler wenden.

* Bitte beachte, dass unsere eingeschränkte Garantie nur dann gilt, wenn deine Teena bei einem autorisierten Valley Electronics-Händler gekauft wurde.

Lagerungs- und Betriebsbedingungen

Temperaturgrenze: Dieses Gerät kann bei Temperaturen zwischen $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ und $45\text{ }^{\circ}\text{C}$ gelagert werden.

Temperaturgrenze: Dieses Gerät kann ohne Einschränkungen bei Temperaturen zwischen $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ und $40\text{ }^{\circ}\text{C}$ verwendet werden.

Luftfeuchtigkeitsgrenze: Dieses Gerät kann ohne Einschränkungen bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von bis zu 93 % gelagert werden.

Luftfeuchtigkeitsgrenze: Dieses Gerät kann ohne Einschränkungen bei einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 15 % und 93 % verwendet werden.

Druckgrenze: Dieses Gerät kann bei einem Druckwert zwischen 700 hPa und 1060 hPa gelagert werden.

Druckgrenze: Dieses Gerät kann einem Druckwert zwischen 700 hPa und 1060 hPa ausgesetzt werden.

