

## Instrukcja Pearly - nowy model wersja robocza tłumaczenie

strona 3

Dobry wybór!

Chcielibyśmy pogratulować Tobie dokonania decyzji o naturalnym planowaniu rodziny.

Z Pearly otrzymujesz wiarygodną, zdrową i przyjazną środowisku alternatywę do konwencjonalnych metod antykoncepcji. Pearly daje Ci optymalną ochronę w czasie „zielonych dni”.

Prosimy o uważne i dokładne przeczytanie instrukcji dla Twojego bezpieczeństwa. Wszystko, co powinnaś wiedzieć o urządzeniu znajduje się w tej instrukcji.

Z Pearly Twoje życie staje się łatwiejsze!

str.4 i 5

Zawartość

1. Na początku 06
2. Podstawy 07
3. Poziomy użytkownika 08

#### 4. Przyciski funkcjonalne

Okrągły, plus, minus 10

Powrót do ekranu głównego 10

Szybkie przeglądanie 10

#### 5. Zanim zaczniesz

Wkładanie baterii 11

Czas i data 11

Ustawianie budzika 11

Aktywacja budzika 11

Wprowadzanie przeszłych miesiączek 12

Pomiar rano 12

Wskazanie płodności 12

Wprowadzanie M miesiączki 12

#### 6. Testowanie, numer seryjny i pomiar testowy

Włączanie Pearly 13

Automatyczne wyłączenie 13

Powrót do ekranu czasu 13

Testowanie i pomiar testowy 13

Numer seryjny, numer oprogramowania 13

#### 7. Limit na pomiar

Kasowanie limitu na pomiar 14

Zmiana limitu na pomiar 14

## 8. Pomiar temperatury

Podstawowe informacje 15

Rady 15

Pomiar temperatury 15

Błędy pomiaru 16

Odwoływanie pomiaru 16

Brak ikonki termometru 16

Kiedy nie robić pomiaru 16

## 9. Wprowadzanie danych o miesiączce

Na początku stosowania 17

W czasie dłuższego stosowania 17

Korekta M 17

Aktywacja M 18

Wprowadzanie przeszłych M 18

## 10. Wprowadzanie współżycia 19

## 11. Wskazanie płodności

Pearly uczy się cyklu 20

Prognoza płodności 21

Przegląd danych 21

## 12. Więcej informacji

Wydruk danych 22

Analiza danych 22

Bluetooth 22

Ustawianie czasu i daty 22

Gorączka 23

Usuwanie danych 23

Opuszczanie pomiaru 23

MiniUSB Kabel 23

Cykle bezowulacyjne 23

Po pigułce 23

Podróżowanie/Zmiana stref czasowych 23

Praca zmianowa 23

Wskazanie ciąży 24

Czas letni i zimowy 24

Wzrost temperatury 24

Powrót do pomiarów po przerwie 24

Powrót do pomiarów po ciąży 24

13. Specyfikacja techniczna i usuwanie

Urządzenie/bateria 25

Utrata danych 25

Usuwanie 25

14. Utrzymanie i bezpieczeństwo

Czyszczenie 26

Utrzymanie 26

Żywotność 26

Bezpieczeństwo 26

Oznaczenia urządzenia 27

15. Przeznaczenie i opis 27

16. Usterki i sposoby naprawy 28

Indeks 29

str. 6

1. Na początku

Należy przestać zażywać tabletki antykoncepcyjne przed zastosowaniem Pearly.

Tabletki antykoncepcyjne wstrzymują owulację, na podstawie której działa urządzenie.

- Wkładka wewnątrzmaciczna hormonalna musi zostać usunięta przed zastosowaniem Pearly. W przypadku wkładki miedzianej usunięcie jej jest również zalecane.
- możesz zacząć pomiary w dowolnym momencie cyklu. Wyjątek to odstawienie antykoncepcji hormonalnej, należy odczekać do pierwszej fizjologicznej miesiączki. Krwawienie z odstawienia się nie liczy.
- Wykonuj pomiar zawsze zaraz po przebudzeniu, przed wstaniem z łóżka, przed jakąkolwiek aktywnością.
- -Jeśli masz daty poprzednich miesiączek możesz je wprowadzić zanim zaczniesz pomiary.
- przed pierwszym pomiarem koniecznie nastaw i aktywuj budzik.
- po przerwie w pomiarach aktywuj budzik.

Od samego początku program Pearly pracuje z danymi wprowadzonymi wcześniej do pamięci. Im bardziej regularnie dokonujesz pomiarów temperatury tym szybciej urządzenie uczy się Twojego cyklu.

Pokazuje ono więcej i więcej zielonych dni (niepłodnych) a ilość dni czerwonych (płodnych) jest ograniczona, po dłuższym czasie zostanie zredukowana do minimum.

str.7

## 2. Podstawy

Naciśnij aby otworzyć

Wskaźnik baterii

Ikonka dzwonka

Sensor

Wskaźnik płodności

Temperatura

Ikonka termometru

Data i czas

Ikonka M

Ikonka współżycia

Przyciski funkcjonalne

Port USB

Miejsce na baterię

str.8

Poziomy użytkownika

Poziom czasu

Time level – Poziom czasu

Alarm – Budzik

Off/on – Wyłączony/włączony

Wake-up time – Czas alarmu

Set alarm time – Nastaw czas budzika

5 seconds – 5 sekund

hours – Godziny

press briefly – naciśnij krótko

minutes – Minuty

time of day – Czas

date – Data

set time – Ustaw czas

set date – Ustaw datę

Serial number/trial measurment -numer seryjny/pomiar testowy

Software nad seriar number - Oprogramowanie i numer seryjny

press briefly – naciśnij krótko

pomiar testowy

naciśnij krótko poziom płodności

naciśnij krótko

Bluetooth

Bluetooth nieaktywny

Więcej szczegółów patrz strona 22

Inicjowanie

Urządzenie partnera znalezione połączone

Transmisja danych

Start synchronizator danych

naciśnij jednocześnie - powrót do poziomemu czasowi

fertility level – Poziom płodności

Review - przegląd przeszłych danych

Displays last 99 days – Do 99 dni wstecz

Measurement value + fertility indicator/cycle day – Wynik pomiaru + płodność/dzień cyklu

“M” yes – “M” tak



“M” no – “M” nie

press briefly - naciśnij krótko

IC no - Współzycie nie

IC yes - Współzycie tak

Prognosis - prognoza

displays next 6 days – Prognoza płodności do 6 dni naprzód

pearly switches off after 30 seconds of inactivity – pearly wyłącza się automatycznie po 30 sekundach

back to the time level – Powrót do pozycji czasu

str. 10

guzik funkcyjny

Przycisk okrągły

- Tym przyciskiem możesz wybierać między pozycją czasu, płodności i Bluetooth
- Za jego pomocą ustawiasz indywidualne ustawienia.
- Gotowy do ustawiania: naciśnij i trzymaj okrągły przycisk przez 5 sekund.
- Wyświetlacz miga, urządzenie gotowe do ustawień. Dane mogą być zmieniane poprzez naciśnięcie przycisku minus „-” lub plus „+”.
- Ustawienia zakończone: naciśnij i trzymaj przez 5 sekund okrągły przycisk.
- Potwierdzenie dokonanego wprowadzenia danych: miganie wyświetlacza ustaje i wysłany jest potwierdzający sygnał akustyczny.

## Przycisk plus

- Przyciskiem plus możesz przeglądać dane naprzód i wprowadzać dane (np. aby potwierdzić miesięczkę).
- Jedno przyciśnięcie przycisku plus przesuwa wyświetlacz o jedną pozycję.

## Przycisk minus

- Przy użyciu przycisku minus możesz cofnąć wybraną pozycję (np. wyświetlić zapisane w pamięci urządzenia pobrane wyniki temperatur).
- Poprzez jednokrotne naciśnięcie przycisku minus cofasz wyświetlanie danych o jeden dzień.

## Powrót do pozycji startowej

- Poprzez naciśnięcie dwóch przycisków jednocześnie możesz zawsze wrócić do pozycji startowej wyświetlacza.

## Szybkie przejście

Poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku plus lub minus możesz szybko przeglądać informacje naprzód lub wstecz.

str11

Zanim zaczniesz

1. Włóż baterię

2. Ustaw czas/datę
3. Wprowadź poprzednie miesiączki
4. Ustaw budzik
5. Aktywuj budzik
6. Pomiar rano
7. Wskaźnik płodności
8. Wprowadzanie danych o M miesiączka

#### 1. Włóż baterię

Włóż baterię jak tylko dostaniesz Pearly. Więcej szczegółów o typie baterii na stronie 25

#### 2. Ustaw czas/datę

Po włożeniu baterii ustaw czas i datę jeśli to konieczne.

Włóż baterię jak tylko otrzymasz Pearly. Następnie ustaw datę i czas (patrz strona 22).  
Możesz ustawiać datę i czas kiedy podróżujesz i zmieniasz strefy czasowe.

#### 3. Wprowadzenie przeszłych miesiączek

Wprowadzanie poprzednich miesiączek pearly

**UWAGA:** W urządzeniu Pearly możliwe jest wprowadzenie posiadanych danych dla 99 dni wstecz !

Krok I - Włącz urządzenie dowolnym przyciskiem. Na ekranie zobaczysz aktualną godzinę i datę.

Krok II - Wciśnij krótko okrągły przycisk, na ekranie zobaczysz przykładowy wynik pomiaru temperatury na przemian z przykładowym dniem cyklu i strzałką wskazującą na żółtą lampkę.

- Krok III - Przyciskiem minus klikaj pojedynczo tak długo, aż na wyświetlaczu ukaże się data, której szukasz. (Cofasz się w czasie na ekranie będą pojawiać się poprzednie dni, z migającymi przykładowymi wynikami pomiarów temperatur)
- Krok IV Jak znajdziesz odpowiedni dzień (datę, w której pojawiła się miesięczka najodleglejsza w czasie), zatrzymaj się nie klikając już minusem, a następnie przytrzymaj na 5 sekund okrągły przycisk. Na ekranie zaczną migać ikonka M (miesięczka)
- Krok V Aby zatwierdzić miesięczkę, wciśnij raz krótko przycisk "+", usłyszysz sygnał akustyczny potwierdzający wprowadzenie miesięczki, ikonka M przestanie migać, ale będzie widoczna między godziną a datą. Komputer automatycznie wprowadzi miesięczkę na dwa kolejne dni po wprowadzonym pierwszym dniu.
- Krok VI Aby wprowadzić kolejne daty miesięczek, nie wychodząc z pozycji, na której się znaleźliśmy, przyciskiem plus „+” klikaj aż do momentu uzyskania na ekranie odpowiedniej daty, w której miała miejsce kolejna miesięczka. (na wyświetlaczu dni będą się zmieniały na kolejne)
- Krok VII Następnie zatrzymaj klikanie „+”, po czym wciśnij na 5 sekund okrągły przycisk, aż zaczną migać ikonka M (miesięczka), która potwierdzamy wciskając krótko plus „+”. Po czym usłyszymy sygnał akustyczny.
- Krok VIII Jeśli posiadasz więcej dat poprzednich miesięczek, postępuj zgodnie z powyższymi krokami. Kontynuując wprowadzanie, zacznij od kroku VI. Jeżeli nie posiadasz już danych o poprzednich miesięczkach, możesz wyjść do pozycji wyjściowej, wciskając krótko 2 przyciski plus „+” i minus „-” jednocześnie, lub poczekać 30 sekund w tym czasie komputer sam powróci do pozycji startowej.

## 5. Aktywuj budzik

Zaczynając od poziomu czasu

- Naciśnij przycisk minus raz, pojawi się na ekranie godzina budzika.
- Naciśnij i trzymaj przez 5 sekund okrągły przycisk.
- Miejsce godziny miga.
- Ustaw godzinę przy użyciu przycisków plus i minus.

- Naciśnij krótko okrągły przycisk.
- Miejsce minut miga.
- Ustaw minuty przy użyciu przycisków plus i minus.
- Wprowadzanie zakończone: naciśnij i trzymaj przez 5 sekund okrągły przycisk.
- Wprowadzenie jest potwierdzone krótkim sygnałem akustycznym.

## 6. Pomiar rano

Zmierz temperaturę podstawową ciała zaraz po przebudzeniu się rano. Podstawowa temperatura ciała to temperatura zaraz po przebudzeniu bez wstawania z łóżka przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności. Więcej informacji o pomiarze temperatury na stronie 15.

## 7. Wskaźnik płodności

Urządzenie wskazuje wynik pomiaru temperatury i płodność na dany dzień:

Czerwony płodny

Zielony niepłodny

Żółty czas nauki zaburzenia cyklu, brakujący pomiar temperatury (np. na początku stosowania urządzenia lub po przerwie).

Strzałka miga na czerwonym prognoza dnia owulacji (= owulacja)

## 8. Wprowadzanie M w czasie miesiączki

Po dokonaniu pomiaru temperatury "M" = symbol miesiączki może migać.

Jeśli masz miesiączkę naciśnij przycisk plus, "M" zostanie podświetlone.

jeśli nie masz miesiączki to naciśnij przycisk minus lub zignoruj. "M" zniknie z wyświetlacza.

Wprowadź "M" koniecznie przez 3 kolejne dni cyklu.

Jeśli masz miesiączkę a urządzenie nie pyta o nią aktywuj "M" (zobacz strona 18).

Urządzenie jest gotowe do dokonania pomiaru temperatury:

+/- 3 godziny przed lub po czasie dokonania poprzedniego pomiaru temperatury.

str.12 i 13

## 6. Testowanie, numer seryjny i pomiar testowy

Kiedy dostaniesz swoje urządzenie ma ono wprowadzone przykładowe wyniki pomiarów.

Wyniki te są automatycznie wykasowane, kiedy pierwszy raz wykonasz pomiar temperatury lub wprowadzisz dane o miesiączce. Wyniki te pojawią się ponownie, jeśli kiedykolwiek wykasujesz swoje wyniki.

Aby włączyć pearly

Naciśnij jakikolwiek przycisk

Automatyczne wyłączenie się i automatyczny powrót do poziomu czasu

Jeśli przez 30 sekund nie naciśniesz żadnego przycisku urządzenie automatycznie wyłączy się.

Kiedy naciśniesz jednocześnie przycisk plus i minus urządzenie automatycznie powróci do poziomu czasu.

Zaczynając od poziomu czasu.

- Naciśnij i trzymaj przez 5 sekund przycisk plus.

Numer seryjny i numer oprogramowania

-Pearly pokazuje przez pierwszych 5 sekund numer seryjny oraz oprogramowanie.

Test urządzenia

Jeśli teraz nie naciśniesz żadnego przycisku zacznie się test i wszystkie symbole pokażą się na ekranie a następnie znikną.

Pomiar testowy

W czasie wyświetlania numeru seryjnego lub testu naciśnij okrągły przycisk aby zacząć pomiar testowy. Wynik pomiaru będzie pokazany ale nie będzie zapisany.

Przerwanie testu/powrót do głównego ekranu

Poprzez naciśnięcie jednocześnie przycisku plus i minus procedura jest zakończona i następuje przejście do ekranu czasu.

str.14 i 15

7Limit na pomiar

Limit na pomiar

Pearly kontroluje limit czasowy pobrania temperatury. Limit czasowy jest wyznaczany na następny dzień w oparciu o aktualny czas pomiaru w dniu dzisiejszym.

Limit ten obejmuje 6 godzin, trzy godziny przed i trzy po godzinie dokonania pomiaru temperatury poprzedniego dnia, jeśli ta godzina różni się od godziny budzika.

Pomiar temperatury może być dokonany tylko raz dziennie w przedziale limitu czasu.

Przed pierwszym pomiarem temperatury alarm musi być aktywowany.

Możesz zidentyfikować limit czasu na wykonie pomiaru dzięki stale podświetlonej ikonce termometru.

Limit czasowy jest zależny od godziny wykonania pomiaru temperatury poprzedniego dnia (+/- 3 godziny).

Przykład:

Dzień 1 Pomiar o 6.00 rano

Dzień 2 Limit czasowy 3.00 – 9.00 rano

Pomiar o 7.00 rano

Dzień 3 Limit czasowy 4.00 – 10.00 rano

Pomiar o 9.00 rano

Dzień 4 Limit czasowy 6.00 – 12.00

ltd.

Normalnie godzina budzika i limit czasowy pomiaru temperatury są takie same. Zalecamy, aby pearly obudził Cię następnego ranka.

Jeśli zbudzisz się w limicie na pomiar temperatury np. musisz wstać do dziecka, zmierz temperaturę najpierw.

Jeśli obudzisz się później a limit na pomiar został przekroczony, to nie ma pomiaru na dany dzień. Budzik musi być ponownie aktywowany.

Zmiana limitu na pomiar temperatury

Limit czasowy jest zmieniany poprzez zmianę godziny budzika, np. w weekend lub przy pracy zmianowej.



Kasowanie limitu na pomiar temperatury

Jeśli nie było pomiaru temperatury, limit czasowy jest wykasowany i musi być ustawiony ponownie poprzez aktywację budzika.

Podstawowe informacje

## 8. Pomiar temperatury

Codziennie pomiary podstawowej temperatury ciała są czynnikiem kluczowym działania naszego systemu. Podstawowa temperatura ciała jest to temperatura zaraz po przebudzeniu przed wstaniem z łóżka przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności.

Im bardziej regularnie dokonujesz pomiarów temperatury, tym szybciej urządzenie uczy się Twojego cyklu.

Rady

Umieść termometr bokiem pod językiem, nie ma znaczenia po lewej czy po prawej stronie i zamknij usta. W czasie pomiaru sensor nie powinien być ruszany. Osiągniesz najlepsze wyniki używając sensora codziennie w ten sam sposób.

Pomiar temperatury

Pearly obudzi Cię sygnałem akustycznym. Budzik można wyłączyć poprzez naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku. Jeśli chcesz zmierzyć temperaturę naciśnij znów jakikolwiek przycisk.

Ikonka termometru miga. Urządzenie jest gotowe do pomiaru.

- Umieść sensor pod językiem, nie ma znaczenia po lewej czy po prawej stronie i zamknij usta.
- Pomiar temperatury trwa około 1-2 minuty. Jeśli pomiar nie jest możliwy do wykonania po 3 minutach procedura jest automatycznie zakończona.
- Wyświetlacz pokazuje zakres temperatur od 34,50 do 41,00 °C.
- Jeśli temperatura będzie powyżej 37,8 °C, wynik pomiaru będzie migał na zmianę z symbolem „F” – gorączka

## 7. Limit na pomiar

Pearly kontroluje limit czasowy pobrania temperatury. Limit czasowy jest wyznaczany na następny dzień w oparciu o aktualny czas pomiaru w dniu dzisiejszym.

Limit ten obejmuje 6 godzin, trzy godziny przed i trzy po godzinie dokonania pomiaru temperatury poprzedniego dnia, jeśli ta godzina różni się od godziny budzika.

Pomiar temperatury może być dokonany tylko raz dziennie w przedziale limitu czasu.

Przed pierwszym pomiarem temperatury alarm musi być aktywowany.

Możesz zidentyfikować limit czasu na wykonie pomiaru dzięki stale podświetlonej ikoncie termometru.

Limit czasowy jest zależny od godziny wykonania pomiaru temperatury poprzedniego dnia (+/- 3 godziny).

Przykład:

Dzień 1 Pomiar o 6.00 rano

Dzień 2 Limit czasowy 3.00 – 9.00 rano

Pomiar o 7.00 rano

Dzień 3 Limit czasowy 4.00 – 10.00 rano

## Pomiar o 9.00 rano

Dzień 4 Limit czasowy 6.00 – 12.00

ltd.

Normalnie godzina budzika i limit czasowy pomiaru temperatury są takie same. Zalecamy, aby pearly obudził Cię następnego ranka.

Jeśli zbudzisz się w limicie na pomiar temperatury np. musisz wstać do dziecka, zmierz temperaturę najpierw.

Jeśli obudzisz się później a limit na pomiar został przekroczony, to nie ma pomiaru na dany dzień. Budzik musi być ponownie aktywowany.

### Zmiana limitu na pomiar temperatury

Limit czasowy jest zmieniany poprzez zmianę godziny budzika, np. w weekend lub przy pracy zmianowej.

### Kasowanie limitu na pomiar temperatury

Jeśli nie było pomiaru temperatury, limit czasowy jest wykasowany i musi być ustawiony ponownie poprzez aktywację budzika.

## 8. Pomiar temperatury

### Podstawowe informacje

Codzienne pomiary podstawowej temperatury ciała są czynnikiem kluczowym działania naszego systemu. Podstawowa temperatura ciała jest to temperatura zaraz po przebudzeniu przed wstaniem z łóżka przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności.

Im bardziej regularnie dokonujesz pomiarów temperatury, tym szybciej urządzenie uczy się Twojego cyklu.

### Rady

Umieść termometr bokiem pod językiem, nie ma znaczenia po lewej czy po prawej stronie i zamknij usta. W czasie pomiaru sensor nie powinien być ruszany. Osiągniesz najlepsze wyniki używając sensora codziennie w ten sam sposób.

### Pomiar temperatury

Pearly obudzi Cię sygnałem akustycznym. Budzik można wyłączyć poprzez naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku. Jeśli chcesz zmierzyć temperaturę naciśnij znów jakikolwiek przycisk.

Ikonka termometru miga. Urządzenie jest gotowe do pomiaru.

-Umieść sensor pod językiem, nie ma znaczenia po lewej czy po prawej stronie i zamknij usta.

-Pomiar temperatury trwa około 1-2 minuty. Jeśli pomiar nie jest możliwy do wykonania po 3 minutach procedura jest automatycznie zakończona.

-Wyświetlacz pokazuje zakres temperatur od 34,50 do 41,00 °C.

-Jeśli temperatura będzie powyżej 37,8 °C, wynik pomiaru będzie migał na zmianę z symbolem „F” – gorączka

Kiedy pomiar temperatury skończy się usłyszysz sygnał akustyczny a wartość temperatury zostanie wyświetlona na ekranie.

Twoja płodność zostanie wyświetlona na ekranie.

Błędy pomiaru

Patrz strona 28 Usterki i sposoby naprawy

Pomijanie pomiaru

Jeśli nie chcesz dokonywać pomiaru temperatury lub chcesz opuścić pomiar możesz tego dokonać poprzez jednoczesne naciśnięcie przycisków plus i minus. Usłyszysz sygnał akustyczny. Urządzenie opuściło pomiar temperatury na dany dzień.

Brak ikonki termometru

Jeśli nie ma ikonki termometru, ustaw i aktywuj budzik na następny dzień. Pearly będzie gotowy do pomiaru następnego dnia rano.

Kiedy nie robić pomiaru

W przypadku podwyższonej temperatury z powodu gorączki, grypy, braku snu, spożycia dużej ilości alkoholu proszę

przeczytać instrukcje na stronie 24.

Wprowadzasz "M" w te dni, kiedy miesiączkujesz. Koniecznie przez 3 pierwsze dni miesiączki.

Wprowadzanie danych o miesiączce na początku

Po pomiarze temperatury symbol "M" = miesiączka, może migać znacznie wcześniej.

- Jeśli masz miesiączkę naciśnij przycisk plus, "M" pozostaje podświetlone.
- Jeśli nie masz miesiączki naciśnij przycisk minus, "M" znika.
- Sygnał potwierdza wprowadzone dane. Aktualny dzień cyklu i wartość temperatury pojawiają się zamiennie na wyświetlaczu

Wprowadzenie "M" w czasie dłuższego używania urządzenia

Kiedy Pearly już nauczy się Twojego cyklu, urządzenie pyta o "M" wtedy tylko kiedy "M" jest spodziewana.

- Urządzenie zaczyna pytać na 2 dni przed spodziewaną "M" („M" miga).

Kiedy "M" skończy się Pearly przestaje pytać o "M".

Pierwsze krwawienie po zaprzestaniu stosowania pigułek antykoncepcyjnych nie jest miesiączką, ale krwawieniem z odstawienia. Proszę nie wprowadzać tego krwawienia do pamięci urządzenia, jako „M”.

Korekta "M"

Błędne dane o miesiączce mogą być poprawione wstecznie tylko dla bieżącego dnia i trzech poprzednich dni.

Jeśli chcesz poprawić lub dodać dni "M", zacznij od tych najbardziej odległych w czasie (patrz strona 20).

### Aktywacja „M”

Jeśli miesiączkujesz a Pearly nie pyta o "M", proszę aktywuj sama "M".

Zaczynając od poziomu czasu

-Naciśnij okrągły przycisk. Zobaczysz wynik pomiaru temperatury i raport o płodności.

-Teraz przyciśnij i trzymaj przez 5 sekund okrągły przycisk. „M” miga.

-Wprowadź "M" poprzez naciśnięcie przycisku plus. „M” zostaje podświetlone.

-Przez następne dni Pearly będzie pytać o "M" automatycznie.

### Wprowadzanie "M" wstecznie/w późniejszym czasie

1. Jest możliwe wprowadzenie danych o miesiączkach, które posiadasz przed startem stosowania urządzenia.
2. Jeśli nie dokonywałaś pomiarów temperatury przez jakiś czas (np. przez wakacje), ale miesiączkowałeś możesz wprowadzić te dane do urządzenia.

Możesz wrócić do pożądaney daty jeśli nie ma dostępnych pomiarów temperatury. Zacznij od miesiączki najodleglejszej w czasie do 99 dni wstecz. Jeśli pomiary są dostępne możesz zawsze wprowadzić korektę do trzech dni wstecz.

Zaczynając od poziomu czasu:

- Naciśnij okrągły przycisk raz.
- Wyszukujesz przyciskiem minus pożądaną datę.
- Teraz przytrzymaj okrągły przycisk przez 5 sekund. „M” miga.
- Naciśnij przycisk plus i wprowadź “M”. “M” zostaje podświetlone.
- Korekta: neguj “M” przy użyciu przycisku minus.

Zaczynając od poziomu czasu:

- Naciśnij okrągły przycisk raz. Będzie dzisiejszy pomiar.
- Aby wprowadzić dane za wczoraj wyszukujesz przyciskiem minus wczorajszą datę.
- Teraz przytrzymaj okrągły przycisk przez 5 sekund. „M” miga.
- Puść okrągły przycisk a następnie naciśnij raz, krótko. Zobacysz migające serduszko.
- Naciśnij plus, wprowadzono współzycie.
- Lub naciśnij minus aby skasować dane o współzyciu. Serduszko znika.

Wprowadzenie danych tylko za dzień poprzedni:

Możesz wprowadzić dane o współzyciu dla bieżącego dnia lub poprzedniego dnia. Nie ma to znaczenia dla wyniku.



Wskazanie płodności

Wskaźniki płodności

Pearly dostarcza informacji o płodności codziennie za pomocą kolorowych wskaźników oraz ekranu.

Zielony– Niepłodny

Żółty – Czas nauki, zaburzenia cyklu, brakujący pomiar temperatury (np. na początku stosowania urządzenia lub po przerwie).

Czerwony– Płodny

Strzałka miga pod czerwonym – prognoza owulacji.

Zaczynając od poziomu czasu naciśnij raz okrągły przycisk.

-Pokazuje się wynik pomiaru temperatury na zmianę z obecnym dniem cyklu. Pokazują się ewentualne dane o „M”.

-Strzałka oraz kolor ekranu pokazuje płodność: czerwony, zielony, żółty.

Urządzenie poznaje Twój cykl

Im bardziej regularnie dokonujesz pomiarów temperatury tym szybciej urządzenie uczy się Twojego cyklu. Liczba “dni zielonych” rośnie systematycznie.

Jeśli urządzenie nie otrzymuje danych przez długi czas lub otrzymuje dane, których nie może zanalizować ilość dni “żółtych” rośnie.

## Prognoza płodności

Zaczynając od poziomu płodności:

- Naciśnij przycisk plus raz, aby zobaczyć prognozę płodności na jutro.
- Naciśnij przycisk plus kilka razy, aby zobaczyć prognozę płodności na kolejne 6 dni.

## Przegląd danych

Wszystkie poprzednie wyniki pomiarów temperatury mogą być wyszukane do 99 dni wstecz na ekranie urządzenia.

## Rozpoczynając od poziomu płodności

-Naciśnij przycisk minus raz. Na wyświetlaczu na zmianę widać wynik temperatury i datę.

Poprzez kilkakrotne naciśnięcie przycisku minus cofniesz się dzień za dniem w przeszłych wskazaniach płodności. Poprzez przytrzymanie przycisku minus przejdziesz do opcji szybka zmiana daty.

-Poprzez naciśnięcie przycisku plus powrócisz do bieżącego dnia, albo klikając kilkakrotnie lub przytrzymując przycisk plus.

-Na wyświetlaczu pokazane są poszczególne dni z wynikiem pomiaru temperatury i wskazaną płodnością.

-Poprzez jednoczesne naciśnięcie przycisku plus i minus powracasz do pozycji startowej.

Każde przewidywanie jest prognozą.

Prognoza płodności może różnić się od płodności rzeczywistej danego dnia, wskazanej na podstawie dzisiejszego pomiaru temperatury. Zawsze kieruj się bieżącym wskazaniem płodności.

## Wydruk danych

Zapamiętane dane mogą być zgrane za pomocą:

- kabla miniUSB na komputer.
- Bluetooth na dedykowaną aplikację.

W App Stores dla systemu Android i iOS jest dostępna aplikacja "pearly cycle".

## Zgrywanie danych

Zarejestruj się na stronie [www.lady-comp.de](http://www.lady-comp.de) (Service - Data Analysis)

Otrzymasz link aktywacyjny na maila. Kliknij go.

Teraz możesz zgrać dane używając kabla miniUSB.

Nasz doświadczony zespół chętnie pomoże w analizie danych

[biuro@ladycomp.pl](mailto:biuro@ladycomp.pl)

## Bluetooth

Zaczynając od poziomu płodności:

- Naciśnij okrągły przycisk, pojawi się napis BLUE
- Naciśnij przycisk plus, zacznie się inicjowanie.
- Odszukiwanie urządzenia (np. smartfona z aktywnym Bluetooth)
- Synchronizacja danych (postęp wskazany w %).
- Transfer zakończony (Bluetooth wyłączony). Jeśli połączenie zakończyło się bez danych wróć do 2 kroku.

## Ustawianie czasu i daty

Rozpoczynając od poziomu czasu:

-Naciśnij i przytrzymaj przez 5 sekund okrągły przycisk.

-Miejsce godzin miga.

Ustawiasz godzinę przy użyciu przycisku plus (do przodu) lub przycisku minus (do tyłu)

-Naciśnij raz, krótko okrągły przycisk

-Miejsce minut miga.

Ustawiasz minuty przy użyciu przycisku plus (do przodu) lub przycisku minus (do tyłu)

-Wprowadzenie kompletne: naciśnij i przytrzymaj okrągły przycisk przez 5 sekund.

Wprowadzenia zmiany czasu jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym.

- Lub naciśnij krótko okrągły przycisk, w dacie miga dzień. Ustawiasz dzień przy użyciu przycisku plus (do przodu) lub przycisku minus (do tyłu).

- Wprowadzenie kompletne: naciśnij i przytrzymaj okrągły przycisk przez 5 sekund.

Wprowadzenia zmiany daty jest sygnalizowane sygnałem dźwiękowym.

Jeśli nie używałaś pearly przez dłuższy czas (np. w czasie ciąży) i bateria została wyjęta lub wyładowała się, będziesz musiała ponownie ustawić datę i czas.

## Gorączka

Jeśli w czasie pomiaru temperatury wskazania są za wysokie (wyższe niż 37,80°C), pojawi się symbol "F" na zmianę z wartością temperatury.

Jest zalecane, aby przerwać dokonywanie pomiaru temperatury w razie wystąpienia gorączki, przeziębienia, infekcji czy przyjmowania leków jak również po spożyciu alkoholu i braku snu. Czynność ta ma zapobiec wprowadzeniu do urządzenia „nienormalnych” pomiarów.

Nie stosuj pearly do pomiarów temperatury mających na celu sprawdzenie stanu zdrowia.

## Usuwanie przechowywanych danych

Dane użytkowniczkę mogą zostać usunięte a urządzenie powrócić do danych przykładowych.

-Naciśnij i przytrzymaj przycisk plus przez 5 sekund, zacznie się test urządzenia.

-W czasie testu naciśnij jednocześnie wszystkie 3 przyciski przez 5 sekund.

-Na wyświetlaczu pojawi się "L-:09".

-Teraz puść te trzy przyciski.

-Musisz odliczyć „9” poprzez 9-krotne naciskanie przycisku minus do L-:00.

- Proces usuwania jest automatycznie przerywany, jeśli przyciśniesz jakikolwiek inny przycisk. Przy wartości zero dane są usuwane. Usłyszysz sygnał akustyczny.

Po usunięciu danych pokażą się przykładowe dane (temperatura 36,65 i 14 dzień cyklu).

## Opuszczanie pomiaru

Jeżeli opuścisz pomiar lub kilka pomiarów urządzenie wskaże płodność na podstawie zebranych dotąd danych. Im bardziej regularnie będziesz wykonywać pomiary temperatury tym lepiej urządzenie będzie analizować Twój cykl i będzie wskazywać więcej zielonych lampek.

## Kabel miniUSB

Aby zgrać dane z Pearly korzystaj tylko z urządzeń mających port USB, komputery, laptopy, tablety.

W czasie połączenia USB Pearly nie jest aktywne.

## Cykle bezowulacyjne

Jeśli w czasie cyklu nie wystąpiła owulacja, Pearly wskazuje to Tobie. W takim przypadku urządzenie pozostaje na czerwonej lampce aż do miesiączki.

## Po pigułce

Przed rozpoczęciem stosowania Pearly musisz odstawić tabletki antykoncepcyjne czy inną antykoncepcję hormonalną. Pierwsze krwawienie po zaprzestaniu przyjmowania pigułek nie jest prawdziwą miesiączką, ale krwawieniem spowodowanym odstawieniem pigułek. Nie wprowadzaj tego jako „M” do urządzenia.

## Podróżowanie/ zmiana strefy czasowej

W przypadku podróży do innej strefy czasowej istnieje możliwość zmiany daty i godziny na czas lokalny. Nastaw i aktywuj budzik na daną godzinę wg lokalnego czasu. Pearly będzie gotowy do pomiaru temperatury następnego ranka. Powtórz procedurę gdy wrócisz do domu.

## Praca w systemie zmianowym

Nastaw i aktywuj budzik na daną nową godzinę. Pearly będzie gotowy do pomiaru temperatury następnego ranka. Powtórz procedurę gdy nastąpi zamiana godzin pracy. (Zobacz strona 11 oraz 14)

## Wskaźnik ciąży

Pearly wskazuje ciążę najwcześniej po 18 dniach od zapłodnienia poprzez jednoczesne stałe wskazanie strzałką czerwonego, zielonego, żółtego wskaźnika oraz różowego ekranu.

## Czas letni i zimowy

Możesz zmienić czas na zimowy lub letni.

## Wzrost temperatury

Choroba, brak snu, alkohol, leki szczególnie te z efektem termicznym są powodem do opuszczenia pomiaru.

## Powrót do pomiarów po przerwie

Data i czas są wskazywane poprawnie i działa to automatycznie tak długo jak działa bateria.

Ponieważ nie było żadnych pomiarów temperatury limit dokonania pomiaru temperatury pozostał zresetowany i musi być ponownie ustawiony i aktywowany budzik na następny poranek. Dane zostają zachowane w pamięci urządzenia nawet w przypadku wyczerpania się baterii. Może być konieczność ustawienia aktualnej daty i czasu lub wprowadzenie danych o M za poprzednie 3 dni.

## Powrót do pomiarów po ciąży

Komputer cyklu można zacząć stosować po okresie połogu i w czasie karmienia. Należy pamiętać, że urządzenie będzie wskazywało lampkę pomarańczową do momentu powrotu płodności i miesiączki. Jednak nie jesteśmy w stanie określić kiedy to będzie, jest to sprawa indywidualna .

Zalecamy rozpoczęcie stosowania pearly dopiero po pierwszej miesiączce, ponieważ wtedy będzie on wskazywać normalnie dni płodne i niepłodne.

## Urządzenie

Wielkość: 9,7 cm długość, 6,3 cm szerokość, 2,4 cm wysokość.

Waga: 70 g

Obudowa: odporny na uderzenie plastik ABS

Zakres pomiaru: 34.5 – 41.0°C

Dokładność pomiaru: urządzenie 0,06°C, sensor 0,08°C

Przechowanie i transport:

Przechowywać w temperaturach od -10° do 60°C, maksymalne ciśnienie atmosferyczne 1500 hPa, wilgotność powietrza 25-90%

Warunki używania: 5-40°C, wilgotność 15-93%. Niezawodność sprawdzona max. do wysokości 2000m. Zgodnie z doświadczeniem jest możliwe używanie na wysokościach powyżej 2000m n.p.m

Ciśnienie: 750 hPa do max. 1500 hPa.

## Bateria

1 micro AAA 1.5 V bateria alkaliczna dobrej jakości lub 1,2V akumulator. Stosuj się do odpowiednich metod usuwania baterii.

Gdy bateria jest na wyczerpaniu przy włączaniu urządzenia jest widoczna ikonka baterii migająca na ekranie.

Musisz wtedy jak najszybciej wymienić baterię. RADA: miej pod ręką nową baterię przy wymianie. Wymień baterię na nową bardzo szybko, aby uniknąć resetu czasu i daty.

## Utrata danych

W przypadku wyczerpania się baterii, nie ma ryzyka utraty danych znajdujących się w pamięci Pearly. Jednak lepiej sprawdzić dane o M za ostatnie 3 dni i dokonać ew. korekty.



## Czyszczenie

Sensor: Końcówka z sensorem może być czyszczona tylko przy użyciu ciepłej wody. Zalecane jest dość częste czyszczenie. Nie należy używać chemicznych detergentów ani alkoholu.

Obudowa: Czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki, nasączonej płynem do mycia szyb.

- Utrzymuj urządzenie z dala od płynów i wody, tak aby nie dostały się na/do urządzenia. Grozi uszkodzeniem.
- Nie używaj detergentów do czyszczenia pearly.

## Utrzymanie

Twój komputer cyklu został zaprojektowany i wyprodukowany z wielką dbałością i tak też powinien być on utrzymywany. Jeśli będziesz przestrzegać poniższych rad będziesz cieszyć się Pearly przez długi czas.

- Zabezpiecz swój komputer przed zalaniem i wilgocią. Deszcz, wilgoć i płyny zawierające minerały powodują korozję obwodów elektronicznych.
- Jeśli urządzenie ulegnie zawilgoceniu, nie kładź urządzenia na źródle ciepła (nawet aby je osuszyć) takim jak kuchenka mikrofalowa czy grzejnik.
- Nie trzymaj urządzenia w gorącym miejscu (np. deska rozdzielcza samochodu latem). Wysoka temperatura może skrócić żywotność urządzenia elektronicznego, uszkodzić baterię i zdeformować lub rozpuścić obudowę.
- Nie trzymaj komputera cyklu w zimnym miejscu. Kiedy urządzenie ogrzeje się (do normalnej temperatury operacyjnej) skondensowana para wodna może uszkodzić styki elektryczne.
- • Nie rzucaj urządzeniem, nie uderzaj, nie potrząśnij nim ani nie zginaj. Nieostrożne obchodzenie się z urządzeniem może uszkodzić części wewnątrz urządzenia.
- Nie używaj szorstkich środków, detergentów do mycia ani innych ostrych produktów do czyszczenia Pearly

## Żywotność

Przewidywana żywotność urządzenia to 7 lat.

## Bezpieczeństwo

Silne pole elektromagnetyczne (np. z telefonu komórkowego, radia, kuchenki mikrofalowej) może negatywnie wpłynąć na działanie urządzenia.

Zalecana bezpieczna odległość to 30 cm.

- Pearly może być połączony tylko z urządzeniami spełniającymi standard IEC60950-1.
- Trzymaj z dala od dzieci i zwierząt
- Nie wykonuj zmian ani modyfikacji w urządzeniu.
- W czasie dni z czerwoną lampką zalecane stosowanie metod barierowych np. prezerwatyw.

## Oznaczenia urządzenia

Nazwa producenta

Data produkcji

Część urządzenia klasy BF wchodząca w bezpośredni kontakt z ciałem

Stosuj się do załączonych instrukcji

Nie wyrzucać do kosza na odpadki komunalne

Stopień ochrony obudowy przed średnich rozmiarów ciałami stałymi oraz ochrona przed padającymi kroplami wody przy wychyleniu obudowy o dowolny kąt 15\* od pionu w każdą stronę.

Bezpieczeństwo produktu zgodne z Dyrektywami Europejskimi

Wyprodukowano w Niemczech

Komputer cyklu jest zasilany baterią mikrokomputerem zaprojektowanym na potrzeby pomiarów podstawowej temperatury ciała (PTC). Pozwala to kobiecie identyfikować fazę płodną poprzez kolorowe wskaźniki. Wskazanie dni płodnych jest możliwe poprzez poranne pomiary podstawowej temperatury ciała w jamie ustnej. Wynik pomiaru temperatury jest zapamiętywany oraz automatycznie oceniany przez komputer cyklu. Razem z ręcznym wprowadzeniem danych o miesiączkach urządzenia służy do określania fazy płodnej i niepłodnej w cyklu miesięcznym. Pozwala to na naturalną formę zabezpieczenia przed ciążą.