GEBRAUCHSANWEISUNG – DEUTSCH

⚠ WARNHINWEISE

Vor dem ersten Gebrauch bitte reinigen! Achten Sie auf eine ordnungsgemäße Anwendung des RC-FIT® CLASSIC entsprechend dieser Gebrauchsanweisung. Eine nicht ordnungsgemäße Anwendung (Off-Label-Use) bedingt einen Haftungsausschluss des Herstellers.

WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des RC-FIT® CLASSIC die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Wenn Sie weitere Fragen zur Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachpersonal.
Das RC-FIT® CLASSIC ist geeignet für Anwender ab einem Alter von 3 Jahren. Voraussetzung ist eine bewusste Koordination der Ein- und Ausatmung über den Mund. Bei Kindern sollte das Training/die Therapie nur mit Unterstützung eines Erwachsenen erfolgen. Bei stark eingeschränkten Patienten sollte das Training/die Therapie mit einer Pflegekraft oder einem Physiotherapeuten durchgeführt werden. Querschnittsgelähmte Patienten oder Menschen, die an neuromuskulären Erkrankungen leiden sollten nur auf Anraten von medizinischem Fachpersonal trainieren/therapieren. Bitte verzichten Sie auf eine Nahrungsaufnahme kurz vor und während dem Training/der Therapie.
Verhalten bei einem starken Hustenanfall: Versuchen Sie nach der Einnahme Ihrer Medikation langsam mit dem RC-FIT® CLASSIC in der Ausgangsstellung zu arbeiten, um die Bronchien zusätzlich mechanisch zu weiten.
Wichtig: Alle Einzelteile sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Ein Training/eine Therapie nach Augenoperationen (Grauer oder Grüner Star) sollte erst ab der 4. Woche beginnen.
Bitte nach jeder Anwendung das RC-FIT® CLASSIC trocknen lassen, da sich bei längerfristigem Training/Therapie Feuchtigkeit im Produkt bilden kann.

ANWENDUNG OSZILLIERENDE AUSATEMTHERAPIE UND EINATEMTRAINING

- mind. 3 x täglich (bei Bedarf mehr)
- mit verlängerter Ausatmung mit je ca. 10–30 Atemzügen
- Ein- und Ausatmung nur über den Mund

Das RC-FIT® CLASSIC ist ein einzigartiger, sounderzeugender/oszillierender, in- und exspiratorischer Atemtrainer, Entspannungs- und Atemtherapiegerät in EINEM. Ob zur Prävention, Rehabilitation, gezielten Steigerung der Fitness oder puren Entspannung – der Effekt des RC-FIT® CLASSIC ist sofort und überall spürbar.

LIEFERUMFANG (*MATERIALZUSAMMENSETZUNG)*

RC-FIT® CLASSIC	Artikel Nr. 2631 | PZN 17 875 642
Mundstück	MUNDSTÜCK BLAU **mit 4 Intensitätsstufen** [in mm: 6/5/4/3,75] *(Polypropylen)*
Inlay mit integrierten Ventilen	transparent *(Polypropylen/rostfreier Edelstahl)*
Intensitätsregler	grau *(Polypropylen)*
Deckel	grau *(Polypropylen)*

⚠ GEGENINDIKATIONEN

Das Training und die Therapie mit dem RC-FIT® CLASSIC bewirken bei der Einatmung einen Unterdruck und bei der Ausatmung einen Überdruck in der Lunge. Kontraindikationen für die Anwendung sind somit:

- Atemwegserkrankungen mit Fieber
- Vorliegen eines Pneumothorax, eines Bluthustens (massive Hämoptoe) und einer Hirndrucksymptomatik >20 mmHg.
- dekompensierte Herz-/Kreislauferkrankungen
- akute Thrombosen/erhöhter Gerinnungsfaktor während oder nach einer COVID-19 Erkrankung / Schwangerschaft
- akuter Bluthusten (Hämoptyse)
- operative Eingriffe oder Verletzungen an Mund, Gesicht, Schädel oder Speiseröhre
- mögliche Trommelfellverletzungen
- pulmonales Barotrauma
- erhebliche kardiovaskuläre Insuffizienz
- massive Einschränkung der Atempumpe
- wiederholtes, massives Nasenbluten
- Hautemphysem
- Granulom – Wucherungen der Schleimhäute im Bereich des Tracheostomas

Folgende relative Gegenindikationen sollten mit Ihrem behandelnden Arzt, bzw. Ärztin vor einer Anwendung des RC-FIT® CLASSIC besprochen werden:
- Tracheoösophageale Fistel
- Asthma Bronchiale
- Lungenemphysem
- Nebenhöhlenentzündung

NEBENWIRKUNGEN

Ein Ausatemdruck von über 20 cm H_2O kann bei Patienten mit Empfindlichkeit für einen erhöhten transpulmonalen Druck möglicherweise zu einer oder mehreren der aufgeführten Nebenwirkungen führen:
- Hyperventilation (übermäßige Steigerung der Atmung); hier kann es hin und wieder zu geringfügigem Schwindel, zu einem Taubheitsgefühl an Mund und Händen kommen. Diese Erscheinungen sind ungefährlich und bilden sich nach Normalisierung der Atmung zurück.
- Hypoventilation mit Hyperkapnie (erhöhter CO_2-Gehalt).

Weitere mögliche Nebenwirkungen
- erhöhter intrakranialer Druck
- kardiovaskuläre Gefährdung
  > Sauerstoffunterversorgung des Herzens
  > verringerter venöser Rückstrom
- Verschlucken von Luft mit der Möglichkeit von Erbrechen und Aspiration von Erbrochenem

Sollte man im Rahmen eines übermäßigen Einatemtrainings außer Atem kommen bzw. Schwindel oder ein stark erhöhter Puls auftreten, Training bitte abbrechen. Die nächste Trainingseinheit bitte mit einer geringeren Intensitätsstufe bzw. mit einer geringeren Anzahl oder Länge an Atemzügen wieder beginnen.

VERWENDUNGSZWECK

Das RC-FIT® CLASSIC ist zur Sekretmobilisation bei akuten und chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege geeignet.
Das RC-FIT® CLASSIC ist ein Atemtrainer und Atemtherapiegerät in einem sowie eine Hilfe im Notfall.

Anwendungsdauer
Tauschen Sie bei täglicher Anwendung das RC-FIT® CLASSIC nach einem Jahr aus. Bitte melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller.
Lagerung
Lagern Sie das RC-FIT® CLASSIC nur trocken bei verschlossenem Deckel. So schützen Sie das Hilfsmittel u. a. vor Sonneneinstrahlung und Staub.
Entsorgung
Das RC-FIT® CLASSIC kann über den Hausmüll entsorgt werden, sofern dies durch die Entsorgungsvorschriften der Länder nicht anders geregelt ist.

INSTRUCTIONS FOR USE – ENGLISH

⚠ WARNING

Please clean before the first use! Please ensure that the RC-FIT® CLASSIC is being used in accordance with these Instructions for Use. Its incorrect use (off-label use) will result in an exclusion of liability for the manufacturer.

IMPORTANT INFORMATION

Before using the RC-FIT® CLASSIC for the first time, please read the Instructions for Use carefully. If you have additional questions regarding its usage, please consult with your qualified medical practitioner.The RC-FIT® CLASSIC is well-suited for users starting at 3 years of age. The patient must be able to purposely coordinate inhalation and exhalation through the mouth. Children should only undergo training/therapy with the assistance of an adult. In the case of severely impaired patients, the training/therapy should be conducted together with a nurse or physiotherapist. Paraplegic patients or persons who suffer from neuromuscular diseases should only undergo training/therapy on the advice of qualified medical practitioners. Please abstain from any food intake shortly before and during the training/therapy.
Action to be taken in the event of a severe coughing fit: Following intake of your medication, try to work slowly with the respective RC-FIT® CLASSIC in its initial setting, in order to also dilate the bronchi mechanically.
Important: All individual parts must be stored out of the reach of children. Training/therapy following an eye operation (cataracts or glaucoma) should only start beginning the 4th week post-surgery.
After every use, please allow the respective RC-FIT® Classic to dry as moisture may form in the product with long-term training/therapy.

USE OF OSCILLATING EXHALATION THERAPY AND INHALATION TRAINING

- At least 3 times a day (more if necessary)
- with prolonged exhalation for approx. 10–30 breaths each time
- inhalation and exhalation only through the mouth

The RC-FIT® CLASSIC is a unique, sound-generating/oscillating, inspiratory and expiratory trainer, and relaxation and PEP therapy device in ONE. Whether used for prevention, rehabilitation, targeted improvement of fitness or pure relaxation – the effect of the RC-FIT® CLASSIC is immediate and noticeable all over.

SCOPE OF DELIVERY (*MATERIAL COMPOSITION)*

RC-FIT® CLASSIC	Article No. 2631 | PPN 111 787 564 222
Mouthpiece	MOUTHPIECE BLUE **with 4 intensity levels** [in mm: 6/5/4/3.75] *(polypropylene)*
Inlay with integrated valves	Transparent *(polypropylene/rust-free stainless steel)*
Intensity regulator	Grey *(polypropylene)*
Lid	Grey *(polypropylene)*

⚠ CONTRAINDICATIONS

Training and therapy with the RC-FIT® CLASSIC produce in the lungs a negative pressure during inhalation, and an overpressure during exhalation. Therefore, contraindications for its use are:

- Respiratory diseases with fever
- Presence of pneumothorax, blood-expectorating cough (massive haemoptysis), and cranial pressure symptoms > 20 mmHg.
- Decompensated cardiovascular diseases
- Acute thromboses/elevated coagulation status during or after Covid-19 disease
- Acute blood-expectorating cough (haemoptysis)
- Surgery or injuries to the mouth, face, skull, or oesophagus
- Possible eardrum injuries
- Pulmonary barotrauma
- Significant cardiovascular insufficiency
- Massive restriction of the respiratory pump
- Repeated, substantial nosebleeds
- Skin emphysema
- Granuloma - growths in the mucous membranes near the tracheostoma

The following relative contraindications should be discussed with your treating healthcare professional:
- Tracheoesophageal fistula
- Bronchial asthma
- Pulmonary emphysema
- Sinus infection

SIDE EFFECTS

An exhalation pressure of more than 20 cm H_2O can cause patients sensitive to increased transpulmonary pressure to experience one or more of the listed side effects:
- Hyperventilation (excessive increase in respiration) may occasionally cause slight vertigo or numbness in the mouth and hands. These symptoms are not dangerous and diminish once the respiration has normalised.
- Hypoventilation with hypercapnia (elevated CO_2 content).

Other possible side effects
- Elevated intracranial pressure
- Cardiovascular risk
  > Insufficient oxygen supply to the heart
  > Decreased venous return
- Swallowing of air with increased probability of vomiting and aspiration of vomit

If inhalation training is too intense and results in the patient becoming winded, or experiencing vertigo or an excessively high pulse, please stop training. The next training unit should be restarted with a lower intensity level, or with a smaller number of breaths or shorter breath lengths.

PURPOSE OF USE

The RC-FIT® CLASSIC is intended for secretion mobilisation in the case of acute and chronic diseases of the lower respiratory tract.
The RC-FIT® CLASSIC is a respiratory trainer and respiratory therapy device in one and help in an emergency.

Duration of use
If used daily, we recommend the exchange of the RC-FIT® CLASSIC after one year. Please notify the manufacturer of all serious incidents occurring in connection with the device.
Storage
Only store the RC-FIT® CLASSIC in dry condition and with closed lid. In this manner, the assistive device is protected from sunlight and dust, among other things.
Disposal
The RC-FIT® CLASSIC can be disposed of with household waste, as long as not prescribed otherwise by the respective country's disposal regulations.

INSTRUCCIONES DE USO – ESPAÑOL

⚠ ADVERTENCIAS

Lavar antes del primer uso. Asegúrese de que usa el RC-FIT® CLASSIC correctamente conforme a estas instrucciones de uso. El uso inadecuado (off-label) conlleva la exención de responsabilidad por parte del fabricante.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

Lea detenidamente las instrucciones de uso antes de utilizar el RC-FIT® CLASSIC correspondiente por primera vez. En caso de dudas acerca del uso, póngase en contacto con el personal sanitario.
El RC-FIT® CLASSIC es adecuado para usuarios a partir de tres años de edad. Es necesario poder coordinar conscientemente la inspiración y espiración a través de la boca. En los niños, el entrenamiento/la terapia siempre debe realizarse con la asistencia de un adulto. En pacientes con movilidad reducida, el entrenamiento/la terapia debe realizarse con un cuidador o fisioterapeuta. Los pacientes parapléjicos o las personas que padecen enfermedades neuromusculares solo deben realizar el entrenamiento/la terapia por recomendación de personal sanitario. No ingiera alimentos poco antes ni durante el entrenamiento/la terapia.
En caso de un ataque de tos fuerte: después de tomar la medicación, intente trabajar con el RC-FIT® CLASSIC CORRESPONDIENTE en la posición inicial para dilatar adicionalmente los bronquios de forma mecánica.
Importante: todos los componentes deben mantenerse fuera del alcance de los niños. En caso de cirugía ocular (cataratas o glaucoma), el entrenamiento/la terapia no debe iniciarse hasta pasadas cuatro semanas.
Después de cada uso, dejar secar el RC-FIT® CLASSIC correspondiente, ya que durante un entrenamiento/una terapia prolongados puede formarse humedad en el producto.

USO DE LA TERAPIA ESPIRATORIA OSCILANTE Y ENTRENAMIENTO INSPIRATORIO

- Al menos 3 veces al día (más si es necesario)
- con espiración lenta prolongada durante aprox. 10–30 respiraciones cada vez
- inspiración y espiración únicamente por la boca

El RC-FIT® CLASSIC es un dispositivo único, oscilante con generación de sonido, de terapia inspiratoria y espiratoria y de relajación TODO EN UNO. Tanto si se utiliza para la prevención, la rehabilitación, la mejora de la forma física o simplemente para relajarse, el efecto del RC-FIT® CLASSIC se siente de inmediato en cualquier lugar.

VOLUMEN DE SUMINISTRO (*COMPOSICIÓN DE LOS MATERIALES)*

RC-FIT® CLASSIC	artículo n.º 2631 | PPN 111 787 564 222
Boquilla	BOQUILLA AZUL **con 4 niveles de intensidad** [en mm: 6/5/4/3,75] *(polipropileno)*
Inserto con integrada válvula	transparente *(polipropileno/acero inoxidable)*
Regulador de la intensidad	gris *(polipropileno)*
Tapa	gris *(polipropileno)*

⚠ CONTRAINDICACIONES

El entrenamiento y la terapia con el RC-FIT® CLASSIC producen una presión negativa en los pulmones durante la inspiración y una presión positiva durante la espiración. Por consiguiente, su uso está contraindicado en caso de:

- Enfermedades respiratorias con fiebre
- Neumotórax, emisión de sangre al toser (hemoptisis) y síntomas de presión craneal > 20 mmHg.
- Enfermedades cardíacas/circulatorias descompensadas
- Trombosis graves/aumento del factor de coagulación durante o después de enfermedad por COVID-19
- Emisión de sangre al toser (hemoptosis)
- Intervenciones quirúrgicas o lesiones en la boda, la cara, el cráneo o el esófago
- Posibles lesiones en el tímpano
- Barotrauma pulmonar
- Insuficiencia cardiovascular significativa
- Insuficiencia grave de la bomba respiratoria
- Hemorragias nasales fuertes repetidas
- Enfisema cutáneo
- Granuloma: crecimiento de la membrana mucosa en el área de la tráquea

Las siguientes contraindicaciones relativas deben ser discutidas con su médico especialista antes de usar el RC-FIT® CLASSIC:
- Fístula traqueoesofágica
- Asma bronquial
- Enfisema pulmonar
- Inflamación de los senos paranasales

EFECTOS SECUNDARIOS

En pacientes sensibles a presión transpulmonar alta, una presión espiratoria superior a 20 cm H_2O puede provocar uno o varios de los efectos secundarios siguientes:
- hiperventilación (incremento excesivo de la respiración), que puede provocar mareos leves o entumecimiento en la boca y las manos. Estos fenómenos no son peligrosos y desaparecen cuando se ha normalizado la respiración.
- hipoventilación con hipercapnia (aumento de CO_2).

Otros efectos secundarios posibles
- aumento de la presión intracraneal
- riesgo cardiovascular
  > falta de oxígeno en el corazón
  > disminución del retorno venoso
- Tragar aire, que puede provocar el vómito y su aspiración

Se debe interrumpir el entrenamiento en caso de falta de aire, mareo o aumento del pulso durante un entrenamiento respiratorio intenso. Reanudar la siguiente sesión de entrenamiento con un nivel de intensidad inferior, con un número menor de respiraciones o con respiraciones más cortas.

FINALIDAD

El RC-FIT® CLASSIC sirve para movilizar las secreciones en caso de enfermedad aguda o crónica de las vías respiratorias inferiores.
El RC-FIT® CLASSIC es un entrenador respiratorio y un dispositivo de terapia respiratoria en uno y ayuda en caso de emergencia.

Período de uso
Si se utiliza diariamente, el RC-FIT® CLASSIC se debe reemplazar al cabo de un año. Notifique al fabricante todos los incidentes graves que se hayan producido con el producto.
Almacenamiento
Almacene el RC-FIT® CLASSIC cuando esté seco y con la tapa cerrada. De este modo protegerá el dispositivo de los rayos de sol y el polvo.
Eliminación
El RC-FIT® CLASSIC se puede eliminar junto con los residuos domésticos, salvo que la normativa para la eliminación de residuos de su país indique lo contrario.

ISTRUZIONI PER L'USO – ITALIANO

⚠ AVVERTENZE

Pulire prima del primo utilizzo. Utilizzare correttamente il RC-FIT® CLASSIC secondo queste istruzioni per l'uso. Il fabbricante esclude ogni responsabilità in caso di utilizzo scorretto (uso "off-label").

INDICAZIONI IMPORTANTI

Prima del primo utilizzo del rispettivo da RC-FIT® CLASSIC leggere attentamentele istruzioni per l'uso. In caso di domande sull'utilizzo, rivolgersi al proprio personale medico specializzato.
RC-FIT® CLASSIC è indicato per utilizzatori con un'età minima di almeno 3 anni. Il requisito necessario è una coordinazione consapevole della inspirazione e della espirazione attraverso bocca. In caso di bambini, l'allenamento/la terapia deve essere eseguito solo con il supporto di un adulto. In caso di pazienti con forti limitazioni, l'allenamento/la terapia deve essere eseguito con un assistente (badante, infermiera) o un fisioterapista. I pazienti o i soggetti tetraplegici che soffrono di patologie neuromuscolari possono svolgere l'allenamento/la terapia solo su indicazione di personale medico specializzato. Non assumere alimenti poco prima e durante l'allenamento/la terapia.
Comportamento da tenere in caso di forte attacco di tosse: Dopo avere assunto il proprio farmaco, cercare di lavorare lentamente con il rispettivo da RC-FIT® CLASSIC nella posizione iniziale, per espandere ulteriormente i bronchi in modo meccanico.
Importante: Conservare i singoli pezzi fuori dalla portata dei bambini. Un allenamento/una terapia a seguito di intervento chirurgico agli occhi (cataratta o glaucoma) dovrebbe iniziare solo a partire dalla 4a settimana postoperatoria.
Dopo ogni utilizzo, lasciare asciugare il rispettivo da RC-FIT® CLASSIC, poiché in caso di allenamento/terapia prolungata può formarsi umidità all'interno del prodotto.

UTILIZZO TERAPIA OSCILLANTE DI ESPIRAZIONE E ALLENAMENTO PER L'NSPIRAZIONE

- Almeno 3 volte al giorno (di più se necessario)
- con espirazione prolungata su ca. 10–30 respiri ogni volta
- Inspirazione ed espirazione solo attraverso la bocca

RC-FIT® CLASSIC è un esclusivo dispositivo che genera suoni/oscillante, per allenare l'inspirazione e l'espirazione, come rilassamento e terapia respiratoria in UN UNICO APPARECCHIO. Che si tratti di prevenzione, riabilitazione o aumento mirato delle prestazioni o semplice rilassamento, l'effetto di RC-FIT® CLASSIC è immediato e percepibile ovunque.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE (*COMPOSIZIONE DEI MATERIALI)*

RC-FIT® CLASSIC	n. art. 2631 | PPN 111 787 564 222
Boccaglio	BOCCAGLIO BLU **con 4 livelli di intensità** [in mm: 6/5/4/3,75] *(polipropilene)*
Inserto con valvola integrata	trasparente *(polipropilene/acciaio inox)*
Regolatore di intensità	grigio *(polipropilene)*
Coperchio	grigio *(polipropilene)*

⚠ CONTROINDICAZIONI

L'allenamento e la terapia con RC-FIT® CLASSIC provocano nel polmone una depressione durante l'inspirazione e una sovrappressione durante l'espirazione. Le controindicazioni per gli utilizzi sono:

- Patologie delle vie aeree con febbre
- Presenza di pneumotorace, tosse con emissione di sangue (emottisi massiva) e sintomatologia da pressione cerebrale > 20 mmHg.
- Patologie cardiocircolatoriescompensate
- Trombosi acuta/aumentato fattore di coagulazione durante o successivo a una patologia da COVID-19
- Tosse con emissione di sangue (emottisi)
- Interventi chirurgici o lesioni alla bocca, al volto, al cranio o all'esofago
- Possibili lesioni del timpano
- Barotrauma polmonare
- Grave insufficienza cardiovascolare
- Forte limitazione della pompa respiratoria
- Epistassi importante e ripetuta
- Enfisema sottocutaneo
- Granuloma, escrescenze delle mucose nell'area della tracheostomia

Le seguenti controindicazioni relative devono essere discusse con il medico specialista prima di utilizzare RC-FIT® CLASSIC:
- Fistola tracheoesofagea
- Asma bronchiale
- Enfisema polmonare
- Infiammazione del seno

EFFETTI COLLATERALI

Nei pazienti con sensibilità all'aumentata pressione trans-polmonare, una pressione di espirazione superiore a 20 cm H_2O potrebbe causare uno o più degli effetti collaterali riportati:
- Iperventilazione (aumento eccessivo della respirazione) che qui può manifestarsi di tanto in tanto con leggeri capogiri, torpore alla bocca e alle mani. Queste manifestazioni non sono pericolose e scompaiono alla normalizzazione del respiro.
- Ipoventilazione con ipercapnia (accumulo di di CO_2).

Altri possibili effetti collaterali
- Aumentata pressione intracranica
- Vulnerabilità cardiovascolare
  > Insufficiente apporto di ossigeno al cuore
  > Ridotto ritorno venoso
- Ingestione di aria con la possibilità di emesi e aspirazione di vomito

Se in caso di allenamento eccessivo dell'inspirazione si verificano dispnea o capogiri, oppure un forte incremento delle pulsazioni, interrompere l'allenamento. Ricominciare la successiva sessione di allenamento con un livello di intensità ridotto o con un numero ridotto di respiri, o respiri meno prolungati.

DESTINAZIONE D'USO

RC-FIT® CLASSIC serve alla mobilizzazione del secreto in caso di patologie acute e croniche delle basse vie aeree.
RC-FIT® CLASSIC è un trainer respiratorio e un dispositivo per la terapia respiratoria in uno e aiuto in caso di emergenza.

Periodo di applicazione
In caso di utilizzo quotidiano, sostituire RC-FIT® CLASSIC dopo un anno. In caso di incidenti gravi verificatisi in relazione al prodotto, rivolgersi al fabbricante.
Conservazione
Conservare RC-FIT® CLASSIC in un luogo asciutto con il coperchio chiuso. In questo modo il dispositivo viene protetto anche dall'irraggiamento solare e dalla polvere.
Smaltimento
RC-FIT® CLASSIC può essere smaltito con i rifiuti domestici, sempre che le disposizioni locali sullo smaltimento non presentino indicazioni diverse.

LE MODE D'EMPLOI – FRANÇAIS

⚠ AVERTISSEMENTS

Bien nettoyer avant la première utilisation ! Veillez à utiliser le RC-FIT® CLASSIC correctement, conformément au présent mode d'emploi. Toute utilisation non conforme (off-label-use) implique une exclusion de la responsabilité du fabricant.

REMARQUES IMPORTANTES

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant d'utiliser le RC-FIT® CLASSIC en question pour la première fois. Si vous avez d'autres questions concernant l'utilisation, veuillez vous adresser à votre professionnel de santé.
Le RRC-FIT® CLASSIC convient aux utilisateurs à partir de l'âge de 3 ans. La condition préalable est une coordination consciente de l'inspiration et de l'expiration par la bouche. Chez les enfants, l'entraînement/la thérapie ne doit être effectué qu'avec le soutien d'un adulte. Chez les patients très limités, l'entraînement/la thérapie doit être effectué avec l'aide d'un soignant ou d'un physiothérapeute. Les patients paraplégiques ou les personnes souffrant de maladies neuromusculaires ne devraient s'entraîner/traiter que sur les conseils d'un professionnel de santé. Veuillez renoncer à toute prise de nourriture juste avant et pendant l'entraînement/la thérapie.
Comportement en cas de forte quinte de toux : après avoir pris votre médication, essayez de travailler lentement avec le RC-FIT® CLASSIC correspondant dans la position de départ afin de dilater mécaniquement les bronches.
Important : conserver l'ensemble des pièces détachées hors de portée des enfants. Tout entraînement/toute thérapie suite à une opération des yeux (cataracte ou glaucome) ne doit intervenir qu'à partir de la 4ème semaine.
Après chaque utilisation, veuillez laisser sécher le RC-FIT® CLASSIC car de l'humidité peut se former à l'intérieur du produit en cas d'entraînement/de thérapie de longue durée.

APPLICATION THÉRAPIE EXPIRATOIRE ET ENTRAÎNEMENT INSPIRATOIRE OSCILLANTS

- Au moins 3 x par jour (plus si nécessaire)
- avec expiration prolongée sur env. 10–30 respirations à chaque fois
- inspirer et expirer par la bouche uniquement

Le RC-FIT® CLASSIC est un appareil d'entraînement respiratoire, de relaxation et de thérapie respiratoire unique en son genre qui génère/oscille du SON. Que ce soit pour la prévention, la rééducation, l'augmentation ciblée de la forme physique ou tout simplement pour se détendre, l'effet du RC-FIT® CLASSIC est immédiat et se fait sentir partout.

CONTENU DE LA LIVRAISON (*COMPOSITION DES MATÉRIAUX)*

RC-FIT® CLASSIC	Réf. 2631 | PPN 111 787 564 222
Embout buccal	EMBOUT BUCCAL BLEU **avec 4 niveaux d'intensité** [en mm : 6/5/4/3,75] *(polypropylène)*
Insert avec valve intégrée	transparente *(polypropylène/acier inoxydable)*
Régulateur d'intensité	gris *(polypropylène)*
Cache	gris *(polypropylène)*

⚠ CONTRE-INDICATIONS

L'entraînement et la thérapie avec le RC-FIT® CLASSIC provoquent une dépression dans les poumons lors de l'inspiration et une surpression lors de l'expiration. Les contre-indications à l'application sont donc :

- Maladies respiratoires avec fièvre
- Présence d'un pneumothorax, d'une hémoptysie (massive) et d'une symptomatologie de pression intracrânienne > 20 mmHg.
- Maladies cardiaques/circulatoires décompensées
- Thromboses aiguës/augmentation du facteur de coagulation pendant ou après une infection COVID-19
- Toux aiguë ramenant du sang (hémoptysie)
- Interventions chirurgicales ou blessures à la bouche, au visage, au crâne ou à l'œsophage
- Lésions possibles du tympan
- Barotraumatisme pulmonaire
- Insuffisance cardiovasculaire importante
- Limitation massive de la pompe respiratoire
- Saignements de nez massifs et répétés
- Emphysème cutané
- Granulome - excroissance des muqueuses dans la région de la trachéotomie

Les contre-indications relatives suivantes doivent être discutées avec votre professionnel de la santé
- Fistule trachéo-oesophagienne
- L'asthme bronchique
- Emphysème pulmonaire
- Infection des sinus

EFFETS secondaires

Une pression expiratoire supérieure à 20 cm H_2O peut éventuellement entraîner un ou plusieurs des effets secondaires suivants chez les patients sensibles à une augmentation de la pression transpulmonaire :
- Hyperventilation (augmentation excessive de la respiration) : légers vertiges possibles, engourdissement de la bouche et des mains. Ces manifestations ne sont pas dangereuses et régressent après normalisation de la respiration.
- Hypoventilation avec hypercapnie (teneur en CO_2 accrue).

Autres effets secondaires possibles
- Pression intracrânienne accrue
- Risque cardiovasculaire
  > sous-alimentation du cœur en oxygène
  > retour veineux réduit
- Ingestion d'air avec possibilité de vomissements et d'aspiration de vomissements

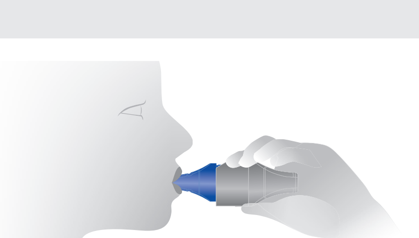
En cas d'essoufflement, de vertiges ou d'accélération du pouls lors d'un entraînement à l'inspiration, veuillez interrompre l'entraînement. Reprendre la séance d'entraînement suivante avec un niveau d'intensité plus faible ou avec un nombre ou une durée de respirations plus faibles.

USAGE PRÉVU

Le RC-FIT® CLASSIC est destiné à la mobilisation des sécrétions en cas de maladies aiguës et chroniques des voies respiratoires inférieures.
Le RC-FIT® CLASSIC est à la fois un entraîneur respiratoire et un appareil de thérapie respiratoire et de l'aide en cas d'urgence.

Durée d'utilisation
En cas d'utilisation quotidienne, remplacez le RC-FIT® CLASSIC au bout d'un an. Veuillez signaler au fabricant tout incident grave survenu en rapport avec le produit.
Stockage
Stockez le RC-FIT® CLASSIC au sec uniquement et couvercle fermé. Vous le protégerez ainsi entre autres des rayons du soleil et de la poussière.
Élimination
Le RC-FIT® CLASSIC peut être éliminé avec les ordures ménagères, sauf si les réglementations nationales en matière d'élimination en disposent autrement.

RC-FIT® CLASSIC



Eigentümerin der Trademarks und der registrierten Trademarks ist das Unternehmen CEGLA Medizintechnik GmbH.
Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

The proprietor of the trademarks and registered trademarks is the company CEGLA Medizintechnik GmbH.
We reserve the right to make technical and visual changes as well as to correct printing errors.

El propietario de las marcas comerciales y las marcas registradas es la empresa CEGLA Medizintechnik GmbH.
Sujeto a cambios técnicos y visuales, así como a errores de impresión.

La proprietà del marchio commerciale e dei marchi registrati è dell'azienda CEGLA Medizintechnik GmbH.
Con riserva di modifiche tecniche e visive ed errori di stampa.

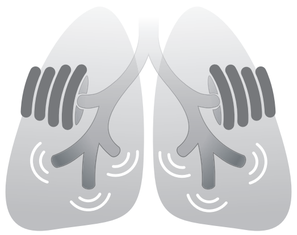
Propriétaire des marques de fabrique et des marques déposées est l'entreprise CEGLA Medizintechnik GmbH.
Sous réserve de modifications techniques et optiques et d'erreurs d'impression.

Gebrauchsanweisung in weiteren Sprachen sowie Symbolerklärungen finden Sie auf www.cegla.de
Instructions for use in other languages and explanations of symbols can be found on www.cegla.de

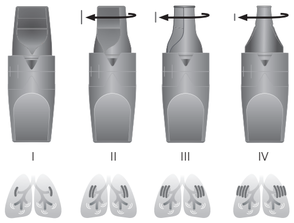
CEGLA
Medizintechnik GmbH
Horresser Berg 1
56410 Montabaur
Germany
Tel +49 2602 9213-0
info@cegla.de
www.cegla.de

2631GBA-04/2023

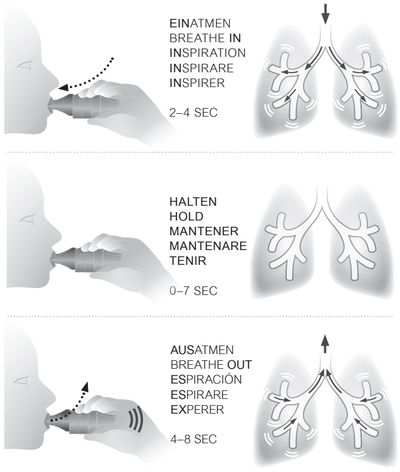
WIRKPRINZIP / METHOD OF ACTION / PRINCIPIO DE ACCIÓN / PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO / PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT



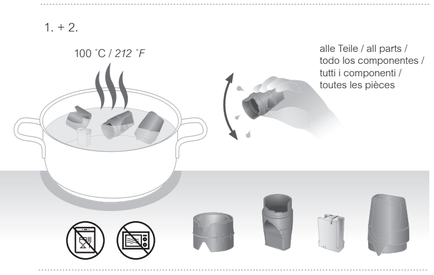
II.



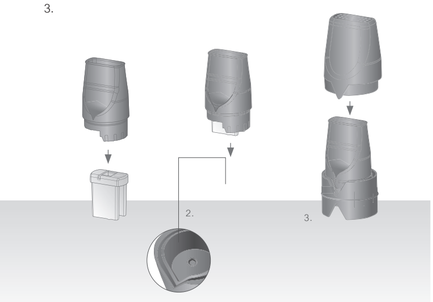
III. ATEMMUSTER / BREATHING PATTERN / PATRÓN RESPIRATORIO / MODELLO RESPIRATORIO / SCHÉMA RESPIRATOIRE



1. + 2.



3.



RC-FIT® CLASSIC

A) TRAINING & THERAPIE MIT VIBRATIONEN

Im Sport wie im Alltag gilt: wer mehr Sauerstoff zur Verfügung hat, ist leistungsfähiger.
Das Inlay mit integriertem Ventil erzeugt Schwingungen, welche Sie akustisch als Töne wahrnehmen. Diese breiten sich in den Atemwegen aus. Dadurch kann die Atemnot bei körperlicher Belastung gesenkt werden. Verschleimungen sowie Husten bei akut und chronisch kranken Patienten können vermindert werden. Durch die Stabilisierung der Atemwege kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Zudem kommt es zu einer bewussten Körperfunktionswahrnehmung.
Ziel ist zudem die Reinigungsfunktion der Atemwege bestmöglich zu unterstützen. Dies kann schon im Rahmen einfacherer Erkältungen bis hin zu chronischen Lungenerkrankungen sehr wirkungsvoll sein. Neben einer Befeuchtung der Atemwege durch frische, feuchte Luft (falls keine Fiebererkrankung vorherrscht), Inhalation oder auch befeuchtende Nasensprays, um den Reinigungsmechanismus in Gang zu halten, kann das Atemtherapiegerät von festsitzendem Schleim befreien. Der Nährboden für Infekte wird so minimiert.

B) ATEMNOT-ANKER

Analog einer Lippenbremse kann das RC-FIT® CLASSIC durch ein bewusstes langsames Ausatmen bei Atemnot die Bronchien stabilisieren. Eine Hyperventilation kann reduziert, bzw. vorgebeugt werden. Durch das handliche Hosentaschenformat ist er immer in der leichtesten Intensitätsstufe griffbereit.
Trainieren Sie das Herausnehmen mit dem RC-FIT® CLASSIC und die Anwendung der Lippenbremse ca. 60 mal, um für den Notfall optimal gewappnet zu sein.

ANWENDUNG

Die Anwendung des RC-FIT® CLASSIC ist von der Schwerkraft unabhängig. Sie können das Gerät daher im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung anwenden. Für die besten Effekte ist allerdings eine Anwendung im Stehen wünschenswert. Trinken Sie zudem ein Glas Wasser vor dem Training, um Ihre Atemwege feucht zu halten.

I. Untersuchen Sie das Gerät vor jeder Anwendung auf Fremdkörper und Beschädigungen. Sobald Teile fehlen oder beschädigt sind, tauschen Sie diese umgehend aus.

II. Starten Sie Ihr erstes Training immer in der geringsten Intensitätsstufe „MINIMUM“ (größtmögliches Dreieck).
Je kleiner das Dreieck wird, umso höher ist Ihre Trainings- und Therapiebelastung (Intensität). Insgesamt verfügt das RC-FIT® CLASSIC über 4 Intensitätsstufen.

Durchschnittlicher Druck bei der Ausatmung / *Einatmung*

Intensitäts-stufe	Volumenstrom (Druckdifferenz zum Umgebungsdruck)			
	10/-*10* l/min	15/-*15* l/min	20/-*20* l/min	25/-*25* l/min
I	1,7/-*1,4* cmH$_2$O	3,3/-*3,2* cmH$_2$O	5,4/-*4,2* cmH$_2$O	8,4/-*5,1* cmH$_2$O
II	1,9/-*1,7* cmH$_2$O	3,9/-*3,7* cmH$_2$O	6,6/-*5,3* cmH$_2$O	10/-*6* cmH$_2$O
III	2,2/-*2,2* cmH$_2$O	4,9/-*4,8* cmH$_2$O	8,4/-*8,3* cmH$_2$O	12,6/-*12,1* cmH$_2$O
IV	2,2/-*2,3* cmH$_2$O	5/-*5,3* cmH$_2$O	8,4/-*8,7* cmH$_2$O	12,9/-*13,8* cmH$_2$O

III. A) Nehmen Sie das RC-FIT® CLASSIC dann in den Mund und umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen. Bitte verschließen Sie das Dreieck nicht mit den Fingern.

Atmen Sie über den Mund ein und aus.

A) Sollte der Ton am Anfang des jeweiligen Atemmanövers lauter sein und dann schnell leiser werden, passen Sie Ihre Atmung bitte entsprechend an.

A) Achten Sie darauf, dass der Ton bei der Atmung durch das RC-FIT® CLASSIC gleichmäßig und anhaltend klingt. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie die Trainingslast überwunden haben. Konzentrieren Sie sich auf die durch Ihre Atmung entstehenden Töne. Versuchen Sie, die Töne so ausgeglichen und so lange wie möglich zu erzeugen.

A) Je nach Trainingszustand gönnen Sie sich nach 1½ Minuten eine einminütige Pause. Eine Trainingseinheit sollte 10–30 Atemzüge 3 x täglich umfassen. Bei Parkinson mit Schluckstörung sollte ein Training 5 x am Tag mit jeweils 5 Ausatmungen durchgeführt werden.

**B) Zum Training für den Fall einer Atemnot oder unter Atemnot nutzen Sie immer nur die Intensitätsstufe „MINIMUM“.
Versuchen Sie, in der Torwartstellung oder dem Kutschersitz ruhig und verlängert über das RC-FIT® CLASSIC zu atmen. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus wenn möglich ca. 10 mal.**

Ist das Training zu leicht bzw. der Ton auch nach 30 Atemzügen noch zu laut, erhöhen Sie die Intensität (Widerstand) durch Drehen des Mundstückes. (s. Abb II.)

REINIGUNG

1. Reinigung
   Zur Reinigung ziehen Sie das Mundstück vom Intensitätsregler ab. Entfernen Sie danach vorsichtig das Inlay mit integriertem Ventil vom Intensitätsregler. **WICHTIG:** Versuchen Sie Berührungen mit dem integrierten Ventil zu vermeiden! Reinigen Sie alle Einzelteile gründlich mit handelsüblichen Geschirrspülmittel und lauwarmen Wasser. Spülen Sie mit klarem Wasser nach. Sie können alle Teile nach der Reinigung im Vaporisator oder ca. 5 Minuten in kochendem Wasser reinigen.
   Reinigen Sie das Gerät bei regelmäßiger Anwendung mindestens zweimal pro Woche gründlich, bei starker Verschleimung bitte täglich reinigen. Bei Bedarf (z.B. wenn keine Töne mehr produziert werden) können die Einzelteile des RC-FIT CLASSIC in einer warmen, leichten Spülmittellösung eingelegt und anschließend ausgekocht werden.
2. Trocknen
   Um einer Schimmelbildung vorzubeugen, müssen alle Teile komplett getrocknet sein. Um dies zu beschleunigen, schütteln Sie überschüssiges Wasser vor dem Aufstellen ab. Lassen Sie die Einzelteile an der Luft trocknen. **Das Inlay bitte nicht mit Tüchern trocken reiben.**
3. Zusammenbau
   Waschen Sie bitte vor dem Zusammenstecken die Hände und beachten Sie, dass alle Teile des RC-FIT® CLASSIC sauber sind. Es dürfen sich keine Rückstände von Staub oder umherliegender Teilchen abgelagert haben, da diese sonst eingeatmet und in die Lunge gelangen könnten.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG

Empfohlenes Therapieintervall für die Atmung:
RC-FIT® CLASSIC: 3 x täglich 10–30 Atemzüge, bitte 7 Tage die Woche. Zusätzliche Anwendung immer dann, wenn eine starke Verschleimung oder zeitweise Atemnot verspürt wird.

TIPPS:
- Integrieren Sie die Therapie und das Training in Ihren Tagesablauf. Gerade auch dann, wenn Sie nur wenig Schleim spüren, z. B. immer vor dem Zähneputzen.
- Für eine verbesserte Wirkung Ihres Medikamentensprays integrieren Sie diese Inhalation in die Therapie mit dem RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) TRAINING & THERAPY WITH VIBRATIONS

The same principle applies to sports and everyday life: whoever has more oxygen available has a greater ability to function.
The inlay with integrated valve produces oscillations that are acoustically perceived as sounds. These expand in the airways. As a result, shortness of breath is decreased during physical exertion. Mucilage and coughing in acute and chronically ill patients can be reduced. Through stabilisation of the airways more oxygen can be taken in. In addition, body function perception is achieved.
The goal is to support the cleaning function of the airways in the best possible manner. This can be very effective within the scope of simple colds all they way to chronic pulmonary diseases. Aside from moistening the airways with fresh, moist air (if there is no fever present), inhalations, or moistening nasal sprays in order to keep the cleaning mechanism working, the PEP therapy device can also free the airways of stubborn mucus. The breeding ground for infections is thus minimised.

B) ANCHOR FOR SHORTNESS OF BREATH

As with the pursed lips technique, the RC-FIT® CLASSIC can stabilise the bronchi in cases of shortness of breath, through a deliberately slow exhalation. Hyperventilation can be reduced or prevented. Thanks to its practical trouser pocket shape, the device is always close at hand in the lowest intensity level.
Practice removing with the RC-FIT® CLASSIC and the Use pursed lip technique about 60 times to be optimal for emergencies to be armed.

USE

Use of the RC-FIT® CLASSIC is not dependent on the force of gravity. The device may thus be used in a reclining, sitting, standing or moving position. For the best effect, however, using the device while standing is preferable. Drink a glass of water before training in order to keep your airways moist.

I. Please inspect the device for foreign bodies or damages prior to every use. If any parts are missing or damaged, replace them immediately.

II. Always start your first training session in the lowest intensity level “MINIMUM” (largest-possible triangle).
The smaller the triangle becomes, the higher your training and therapy load (intensity). The RC-FIT® CLASSIC has a total of 4 intensity levels.

Average pressure during exhalation / *inhalation*

intensity level	Flow rate (pressure difference to ambient pressure)			
	10/-*10* l/min	15/-*15* l/min	20/-*20* l/min	25/-*25* l/min
I	1,7/-*1,4* cmH$_2$O	3,3/-*3,2* cmH$_2$O	5,4/-*4,2* cmH$_2$O	8,4/-*5,1* cmH$_2$O
II	1,9/-*1,7* cmH$_2$O	3,9/-*3,7* cmH$_2$O	6,6/-*5,3* cmH$_2$O	10/-*6* cmH$_2$O
III	2,2/-*2,2* cmH$_2$O	4,9/-*4,8* cmH$_2$O	8,4/-*8,3* cmH$_2$O	12,6/-*12,1* cmH$_2$O
IV	2,2/-*2,3* cmH$_2$O	5/-*5,3* cmH$_2$O	8,4/-*8,7* cmH$_2$O	12,9/-*13,8* cmH$_2$O

III. A) Place the RC-FIT® CLASSIC in your mouth and close your lips around the mouthpiece. Please do not close the triangle with your fingers.

Breathe in and out through the mouth.

A) If the sound at the start of each breathing manoeuvre is loud and then quickly becomes quieter, please adapt your breathing accordingly.

A) Make sure that the sound when breathing through the RC-FIT® CLASSIC is uniform and continuous. In such a case you will know that you have surmounted the training load. Concentrate on the sounds occurring with your breathing. Try to produce these sounds to be as balanced as possible, for as long as possible.

A) Depending on your training condition, take a 1-minute break after 1½ minutes. One training unit should consist of 10–30 breaths, 3 x daily. In the case of Parkinson's with dysphagia, training of 5 x daily with 5 exhalations each time should be conducted.

B) To train for cases of shortness of breath or while experiencing shortness of breath always use only the “MINIMUM” intensity level. Try to breathe in the goalkeeper position or the cart driver position calmly and in a prolonged manner, via the RC-FIT® CLASSIC. Repeat this breathing cycle approx. 10 times if possible.

Is the training is too light, or the sound is too loud even after 30 breaths, increase the intensity (resistance) by rotating the mouthpiece, see Fig. II.

CLEANING

1. Cleaning
   For cleaning purposes, pull off the mouthpiece from the intensity regulator. Then, carefully remove the inlay with integrated valve from the intensity regulator. **IMPORTANT:** Try to avoid any contact with the integrated valve! Wash all parts in a solution of lukewarm clean water and standard liquid soap detergent. Rinse with clear water. After this cleaning, all parts may be cleaned in a vaporiser or for approx. 5 minutes in boiling water.
   If used regularly, clean the device twice a week. Thoroughly once a week, please clean daily if there is a lot of mucus. If necessary (e.g. if no more sounds are produced), insert parts of the RC-FIT® CLASSIC in a warm, light detergent solution and then boil out.
2. Drying
   In order to prevent mould formation, all parts must be completely dried. To accelerate this process, shake off any excess water before setting the parts down. Allow all parts to air dry. **Do not rub dry the inlay with towels.**
3. Assembly
   Before assembly, please wash your hands and ensure that all parts of the RC-FIT® CLASSIC are clean. There may be no dust residue or scattered particle deposits, as these could be breathed in and reach the lungs.

FREQUENCY OF USE

Recommended therapy intervals for the respiration:
RC-FIT® CLASSIC: 3 x daily 10–30 breaths, 7 days a week. Additional usage when you notice heavy mucus obstruction or occasional shortness of breath.

TIPS:
- Integrate the therapy and training into your daily routine, especially when you notice very little mucus, e.g. always before brushing your teeth.
- To obtain a better effect from your medication spray, integrate this inhalation into therapy with the RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ENTRENAMIENTO Y TERAPIA CON VIBRACIONES

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, cuanto más oxígeno tenemos disponible, mayor es nuestro rendimiento.
El inserto con válvula integrada produce vibraciones que pueden percibirse acústicamente en forma de sonidos, que se expanden por las vías respiratorias. Esto permite reducir la dificultad respiratoria en caso de carga física, y la mucosidad y la tos en pacientes con enfermedad aguda y crónica. La sensibilización de las vías respiratorias permite recibir más oxígeno. Además, se produce una percepción consciente de la función corporal.
Otro objetivo es apoyar de forma óptima la función limpiadora de las vías respiratorias, lo que puede resultar muy efectivo en caso de un simple resfriado y hasta en enfermedades pulmonares crónicas. Además de humedecer las vías respiratorias con aire renovado y húmedo (siempre que no haya enfermedad con fiebre), realizar inhalaciones o utilizar sprays nasales humectantes para mantener el mecanismo limpiador, el dispositivo de terapia respiratoria también puede liberar la mucosa adherida. De este modo se minimiza el terreno propicio a las infecciones.

B) ESTABILIZACIÓN DE LA DIFICULTAR RESPIRATORIA

El RC-FIT® CLASSIC es capaz de estabilizar la dificultad respiratoria de los bronquios espirando lenta y conscientemente, de forma análoga a la respiración con labios fruncidos. Permite reducir o prevenir la hiperventilación. Gracias al práctico formato de bolsillo, se puede utilizar en cualquier momento con la intensidad mínima.
Practique quitarse con el RC-FIT® CLASSIC y el Use el labio fruncido unas 60 veces para que sea óptimo para emergencias estar armado

USO

El uso del RC-FIT® CLASSIC no se ve influido por la gravedad. El dispositivo se puede utilizar acostado, sentado, de pie y en movimiento. No obstante, se recomienda utilizarlo estando de pie para lograr un efecto óptimo. Beba un vaso de agua antes de realizar el entrenamiento para mantener la humedad en las vías respiratorias.

I. Inspeccione el dispositivo antes de cada uso para descartar cuerpos extraños y daños. Si faltaran componentes o estuvieran dañados, reemplácelos de inmediato.

II. Empiece siempre el primer entrenamiento con el nivel de intensidad más bajo «MINIMUM» (tamaño máximo posible del triángulo).
Cuanto más pequeño es el triángulo, mayor es la carga del entrenamiento y la terapia (intensidad). El RC-FIT® CLASSIC ofrece 4 niveles de intensidad.

Presión de exhalación / *inspiración promedio*

nivel de intensidad	Caudal (diferencia de presión con respecto a la presión ambiental)			
	10/-*10* l/min	15/-*15* l/min	20/-*20* l/min	25/-*25* l/min
I	1,7/-*1,4* cmH$_2$O	3,3/-*3,2* cmH$_2$O	5,4/-*4,2* cmH$_2$O	8,4/-*5,1* cmH$_2$O
II	1,9/-*1,7* cmH$_2$O	3,9/-*3,7* cmH$_2$O	6,6/-*5,3* cmH$_2$O	10/-*6* cmH$_2$O
III	2,2/-*2,2* cmH$_2$O	4,9/-*4,8* cmH$_2$O	8,4/-*8,3* cmH$_2$O	12,6/-*12,1* cmH$_2$O
IV	2,2/-*2,3* cmH$_2$O	5/-*5,3* cmH$_2$O	8,4/-*8,7* cmH$_2$O	12,9/-*13,8* cmH$_2$O

III. A) Coloque el RC-FIT® CLASSIC en la boca y frunza los labios alrededor de la boquilla. No tape el triángulo con los dedos.

Inspire y espire por la boca.

A) Si el sonido al inicio de la maniobra respiratoria es alto y rápidamente se vuelve más silencioso, ajuste correctamente su respiración.

A) Durante la respiración, preste atención a que el sonido producido por el RC-FIT® CLASSIC sea uniforme y sostenido. De este modo sabrá que ha superado la carga de entrenamiento.
Concéntrese en los sonidos que se producen mientras respira.
Intente producir sonidos uniformes y lo más largos posibles.

A) Dependiendo de la condición, pasados 1½ minutos haga una pausa de un minuto. Una unidad de entrenamiento debería comprender 10 a 30 respiraciones 3 veces al día. En caso de Parkinson con disfagia, el entrenamiento debería realizarse 5 veces al día con 5 espiraciones cada vez.

**B) Para entrenar una posible dificultad respiratoria, o en caso de dificultad respiratoria, utilice siempre el nivel de intensidad «MINIMUM».
Con las rodillas ligeramente flexionadas, el cuerpo inclinado hacia delante y los brazos sobre las rodillas, intente realizar respiraciones largas tranquilamente con el RC-FIT® CLASSIC. Repita el ciclo de respiración, a ser posible, unas 10 veces.**

Si el entrenamiento le resulta demasiado fácil, o si el sonido sigue siendo demasiado fuerte después de haber realizado 30 respiraciones, aumente la intensidad (resistencia) girando la boquilla; ver Figura II.

LIMPIEZA

1. Limpieza
   Para limpiar el dispositivo, retire la boquilla del regulador de intensidad. A continuación, retire cuidadosamente el inserto con válvula incorporada del regulador de intensidad. **IMPORTANTE:** Evite tocar la válvula integrada.Lave cada componente con agua templada con jabón. Enjuáguelos con agua limpia. Después de limpiar los componentes, puede colocarlos en un vaporizador o introducirlos 5 minutos en agua hirviendo.
   Limpie el dispositivo dos veces por semana si lo utiliza con regularidad. Si es necesario (p. ej., si no se producen más sonidos), introduzca partes del RC-FIT® CLASSIC en una solución de detergente ligera y tibia y luego hiérvala.
2. Secado
   Todos los componentes deben estar perfectamente secos para evitar la formación de moho. Para que el dispositivo se seque más rápidamente, sacuda el agua sobrante antes de guardarlo. Seque al aire el componentes sueltos. **No secar el inserto frotándolo con un paño.**
3. Montaje
   Antes de volver a montar el dispositivo, lávese las manos y compruebe que todos los componentes del RC-FIT® CLASSIC están limpios. No debe haber restos de polvo o partículas en el dispositivo, dado que podría inspirarlos e introducirse en el pulmón.

FRECUENCIA DE USO

Intervalo de terapia respiratoria recomendado:
RC-FIT® CLASSIC: 3 veces al día 10–30 respiraciones, 7 días a la semana. Adicionalmente, utilizar siempre que se sienta mucha mucosidad o dificultad respiratoria temporal.

RECOMENDACIONES:
- Integre la terapia y el entrenamiento en su rutina diaria. Hágalo también cuando sienta poca mucosidad, por ejemplo, siempre antes de cepillarse los dientes.
- Para optimizar el efecto del medicamento con aerosol, integre esta inhalación en la terapia con el RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ALLENAMENTO E TERAPIA CON VIBRAZIONI

Nello sport, così come nella quotidianità, vale la regola secondo la quale chi ha più ossigeno a disposizione ha prestazioni migliori.
L'inserto con valvola integrata genera delle oscillazioni che vengono percepite acusticamente come suoni che si propagano nelle vie aeree. La dispnea può essere ridotta mediante una sollecitazione fisica. È possibile evitare accumuli di muco e tosse nei pazienti con malattie acute e croniche. Stabilizzando le vie aeree è possibile aumentare l'apporto di ossigeno. Inoltre, si ha una percezione consapevole delle funzioni del corpo. Un altro obiettivo consiste anche nel supportare al meglio la funzione di pulizia delle vie aeree. Ciò può risultare molto utile in caso di semplici raffreddori fino alle patologie polmonari croniche. Oltre all'inumidimento delle vie aeree mediante aria fresca e umida (se non c'è presenza di febbre), inalazione o spray nasali umidificanti per mantenere attivo il meccanismo di pulizia, il dispositivo per la terapia respiratoria può anche contribuire ad eliminare il muco bloccato. In questo modo si riduce al minimo il terreno fertile per le infezioni.

B) AIUTO IN CASO DI DISPNEA

Analogamente alla respirazione a labbra socchiuse, RC-FIT® CLASSIC può stabilizzare i bronchi in caso di dispnea, mediante un'espirazione volutamente lenta. È quindi possibile ridurre o prevenire un'iperventilazione. Grazie al pratico formato tascabile, è sempre a portata di mano con il livello di intensità più leggero.
Esercitati a rimuovere con l'RC-FIT® CLASSIC e il Usa il labbra socchiuse, circa 60 volte per essere ottimale per le emergenze essere armato.

UTILIZZO

L'utilizzo di RC-FIT® CLASSIC è indipendente dalla forza di gravità. Il dispositivo si può dunque utilizzare da coricati, da seduti, in piedi e in movimento. Tuttavia, per ottenere l'effetto migliore, è preferibile utilizzare il dispositivo stando in piedi. Prima dell'allenamento, bere inoltre un bicchiere d'acqua, per mantenere umide le vie aeree.

I. Esaminare l'apparecchio prima di ogni utilizzo per escludere la presenza di corpi estranei e danni. Qualora mancassero dei componenti o fossero danneggiati, sostituirli immediatamente.

II. Iniziare sempre il primo allenamento al livello di intensità più basso “MINIMO” (triangolo più grande).
Più il triangolo diventa piccolo, più l'allenamento e la terapia diventano pesanti (intensità). Complessivamente, RC-FIT® CLASSIC dispone di 4 livelli di intensità.

Pressione di espirazione / *inspirazione media*

livello di intensità	Portata (differenza di pressione rispetto alla pressione ambiente)			
	10/-*10* l/min	15/-*15* l/min	20/-*20* l/min	25/-*25* l/min
I	1,7/-*1,4* cmH$_2$O	3,3/-*3,2* cmH$_2$O	5,4/-*4,2* cmH$_2$O	8,4/-*5,1* cmH$_2$O
II	1,9/-*1,7* cmH$_2$O	3,9/-*3,7* cmH$_2$O	6,6/-*5,3* cmH$_2$O	10/-*6* cmH$_2$O
III	2,2/-*2,2* cmH$_2$O	4,9/-*4,8* cmH$_2$O	8,4/-*8,3* cmH$_2$O	12,6/-*12,1* cmH$_2$O
IV	2,2/-*2,3* cmH$_2$O	5/-*5,3* cmH$_2$O	8,4/-*8,7* cmH$_2$O	12,9/-*13,8* cmH$_2$O

III. A) Inserire RC-FIT® CLASSIC nella bocca e racchiudere il boccaglio tra le labbra. Non chiudere il triangolo con le dita.

Inspirare ed espirare dalla bocca.

A) Se all'inizio di ogni manovra respiratoria il suono dovesse essere più alto e diventasse rapidamente più basso, adattare la propria respirazione di conseguenza.

A) Assicurarsi che il suono durante la respirazione attraverso RC-FIT® CLASSIC risulti regolare e costante. Se è così, significa che il carico dell'allenamento è stato superato.
Concentrarsi sui suoni emessi dalla propria respirazione. Cercare di generare i suoni nel modo più equilibrato e lungo possibile.

A) In base allo stato di allenamento, dopo 1 minuto e mezzo, fare una pausa di un minuto. Una sessione di allenamento dovrebbe comprendere 10–30 respiri 3 volte al giorno. In caso di Parkinson con disturbi di deglutizione, eseguire l'allenamento 5 volte al giorno con 5 espirazioni alla volta.

**B) Per allenare in caso di dispnea o durante la dispnea usare sempre il livello di intensità “MINIMO”.
Cercare di respirare tranquillamente e profondamente nella “posizione del portiere” o nella “posizione del vetturino” attraverso RC-FIT® CLASSIC. Ripetere questo ciclo respiratorio per ca. 10 volte, se possibile.**

Se l'allenamento è troppo facile o il suono anche dopo 30 respiri è ancora troppo elevato, aumentare l'intensità (resistenza), ruotando il boccaglio, si veda la Fig. II.

PULIZIA

1. Pulizia
   Per la pulizia, staccare il boccaglio dal regolatore di intensità. Quindi rimuovere attentamente l'inserto con la valvola integrata dal regolatore di intensità. **IMPORTANTE:** Evitare il più possibile di toccare la valvola integrata. Pulire tutti i singoli componenti in acqua tiepida. Attenzione: Pulire a fondo tutti i componenti utilizzando acqua di rubinetto calda e detersivo. Dopo la pulizia è possibile pulire tutti i componenti nello sterilizzatore o per ca. 5 minuti in acqua bollente.
   In caso di utilizzo regolare, pulire il dispositivo due volte a settimana. Con un uso regolare, pulire il dispositivo almeno due volte. Accuratamente una volta alla settimana, se c'è molto muco, puliscilo ogni giorno. Se necessario (ad es. se non vengono più prodotti suoni), inserire parti di RC-FIT® CLASSIC in una soluzione detergente tiepida e leggera e far bollire.
2. Asciugatura
   Per prevenire la formazione di muffa, tutti i componenti devono essere completamente asciutti. Per accelerare questo processo, scuotere via l'acqua in eccesso prima di riporre i componenti. Lasciare asciugare i singoli componenti all'aria. **Non asciugare l'inserto con panni.**
3. Assemblaggio
   Prima del montaggio, lavarsi le mani e assicurarsi che tutti i componenti di RC-FIT® CLASSIC siano puliti. Sui componenti non deve essersi depositato alcun residuo di polvere né particelle circostanti, in quanto potrebbero venire inalati o penetrare nei polmoni.

FREQUENZA DI UTILIZZO

Intervallo consigliato per la terapia respiratoria:
RC-FIT® CLASSIC: 3 volte al giorno 10–30 respiri, 7 volte alla settimana. Un utilizzo più intenso è indicato sempre in presenza di accumuli di muco o temporanea dispnea.

SUGGERIMENTI:
- Nella propria routine quotidiana integrare la terapia e l'allenamento. Soprattutto anche quando si percepisce una minima presenza di muco, ad es. sempre prima di lavarsi i denti.
- Per una migliore efficacia del proprio spray medicinale, integrare questa inalazione nella terapia con RC-FIT® CLASSIC.

RC-FIT® CLASSIC

A) ENTRAÎNEMENT ET THÉRAPIE AVEC VIBRATIONS

Dans le sport comme dans la vie quotidienne, il est vrai que celui qui dispose de plus d'oxygène est plus performant.
L'insert avec valve intégrée produit des vibrations que vous percevez acoustiquement comme des sons. Elles se propagent dans les voies respiratoires. Cela permet de réduire la dyspnée lors d'un effort physique. Les mucosités et la toux chez les patients atteints de maladies aiguës et chroniques peuvent être réduites. La stabilisation des voies respiratoires permet d'absorber davantage d'oxygène. De plus, une perception consciente des fonctions corporelles s'installe.
L'objectif est en outre de soutenir au mieux la fonction de nettoyage des voies respiratoires. Cela peut déjà être très efficace dans le cadre d'un simple rhume ou d'une maladie pulmonaire chronique. Outre l'humidification des voies respiratoires par de l'air frais et humide (en l'absence de fièvre), des inhalations ou des sprays nasaux humidifiants pour maintenir le mécanisme de nettoyage en marche, l'appareil de thérapie respiratoire peut libérer les mucosités coincées. Le terrain propice aux infections est ainsi minimisé.

B) ANCRE DE DÉTRESSE RESPIRATOIRE

De manière analogue à un frein labial, le RC-FIT® CLASSIC peut stabiliser les bronches en cas de détresse respiratoire par une expiration consciente et lente. Une hyperventilation peut être réduite, voire évitée. Grâce à son format de poche pratique, il est toujours à portée de main avec le niveau d'intensité le plus léger.
Entraînez-vous à enlever avec le RC-FIT® CLASSIC et le Utilisez le frein labial, 60 fois pour être optimal en cas d'urgence être armé

UTILISATION

L'utilisation du RC-FIT® CLASSIC dépend de la pesanteur. Vous pouvez donc utiliser l'appareil en position couchée, assise, debout et en mouvement. Pour obtenir les meilleurs effets, il est toutefois souhaitable de l'utiliser en position debout. De plus, buvez un verre d'eau avant l'exercice afin de garder vos voies respiratoires humides.

I. Avant chaque utilisation, inspectez l'appareil à la recherche de corps étrangers et de dommages. Dès que des pièces manquent ou sont endommagées, remplacez-les immédiatement.

II. Commencez toujours votre premier entraînement avec le niveau d'intensité le plus faible « MINIMUM » (triangle le plus grand possible). Plus le triangle est petit, plus la charge d'entraînement et thérapeutique est élevée (intensité). Le RC-FIT® CLASSIC dispose au total de 4 niveaux d'intensité.

Pression expiratoire / *inpiratoire moyenne*

niveau d'intensité	Débit (différence de pression par rapport à la pression ambiante)			
	10/-*10* l/min	15/-*15* l/min	20/-*20* l/min	25/-*25* l/min
I	1,7/-*1,4* cmH$_2$O	3,3/-*3,2* cmH$_2$O	5,4/-*4,2* cmH$_2$O	8,4/-*5,1* cmH$_2$O
II	1,9/-*1,7* cmH$_2$O	3,9/-*3,7* cmH$_2$O	6,6/-*5,3* cmH$_2$O	10/-*6* cmH$_2$O
III	2,2/-*2,2* cmH$_2$O	4,9/-*4,8* cmH$_2$O	8,4/-*8,3* cmH$_2$O	12,6/-*12,1* cmH$_2$O
IV	2,2/-*2,3* cmH$_2$O	5/-*5,3* cmH$_2$O	8,4/-*8,7* cmH$_2$O	12,9/-*13,8* cmH$_2$O

III. A) Mettez ensuite le RC-FIT® CLASSIC à la bouche et posez vos lèvres sur tout le pourtour de l'embout buccal. Veuillez ne pas fermer le triangle avec les doigts.

Inspirez et expirez par la bouche.

A) Si le son est plus fort au début de chaque manœuvre respiratoire et qu'il diminue ensuite rapidement, adaptez votre respiration en conséquence.

A) Veillez à ce que le son soit régulier et soutenu lorsque vous respirez à travers le RC-FIT® CLASSIC. Dans ce cas, vous savez que vous avez surmonté la charge d'entraînement.
Concentrez-vous sur les sons produits par votre respiration. Essayez de produire des sons aussi équilibrés et longs que possible.

A) Selon votre niveau d'entraînement, accordez-vous une pause d'une minute après 1½ minutes. Une séance d'entraînement doit comprendre 10 à 30 respirations, 3 fois par jour. En cas de maladie de Parkinson avec troubles de la déglutition, il est recommandé d'effectuer un entraînement 5 fois par jour avec 5 expirations à chaque fois.

**B) Pour l'entraînement en cas de détresse respiratoire ou sous détresse respiratoire, utilisez toujours uniquement le niveau d'intensité « MINIMUM ».
Essayez de rester calme en position de gardien de but ou de cocher et de respirer de manière prolongée via le RC-FIT® CLASSIC. Répétez ce cycle de respiration environ 10 fois si possible.**

Si l'entraînement est trop léger ou si le son est trop fort, même après 30 respirations, augmentez l'intensité (résistance) en tournant l'embout buccal. Cf. Fig II.

NETTOYAGE

1. Nettoyage
   Pour le nettoyage, retirez l'embout buccal du régulateur d'intensité. Retirez ensuite avec précaution l'insert avec valve intégrée du régulateur d'intensité. **IMPORTANT** : essayez d'éviter tout contact avec la valve intégrée ! nettoyez toutes les pièces dans de l'eau tiède. Attention : Nettoyez soigneusement toutes les pièces environ dans de l'eau chaude du robinet avec du produit de vaisselle. Vous pouvez nettoyer toutes les pièces après le nettoyage dans le vaporisateur ou pendant environ 5 minutes dans l'eau bouillante.
   En cas d'utilisation régulière, nettoyez l'appareil deux fois par semaine. En cas d'utilisation régulière, nettoyez l'appareil au moins deux fois.
   Soigneusement une fois par semaine, s'il y a beaucoup de mucus, veuillez le nettoyer quotidiennement. Si nécessaire (par exemple si plus aucun son n'est produit), insérez les pièces du RC-FIT® CLASSIC dans une solution détergente chaude et légère, puis faites bouillir.
2. Séchage
   Pour éviter la formation de moisissures, toutes les pièces doivent être complètement sèches. Pour accélérer le processus, éliminer l'excédent d'eau présente avant de les installer. Laissez les différentes pièces sécher à l'air libre. **Ne pas sécher l'insert avec des chiffons.**
3. Assemblage
   Lavez-vous les mains avant de procéder à l'assemblage et veillez à ce que toutes les pièces du RC-FIT® CLASSIC soient propres. Aucun résidu de poussière ou des particules en suspens ne doivent s'être déposés. Sinon, ils pourraient être inhalés et pénétrer dans les poumons.

FRÉQUENCE D'UTILISATION

Intervalle de thérapie recommandé pour la respiration :
RC-FIT® CLASSIC : 10 à 30 respirations 3 fois par jour, 7 jours par semaine. Utilisation supplémentaire chaque fois que l'on ressent une forte accumulation de mucosités ou une gêne respiratoire temporaire.

CONSEILS :
- Intégrez la thérapie et l'entraînement dans votre emploi du temps quotidien. Faites-le précisément lorsque vous ne sentez que peu de mucosités, toujours avant de vous brosser les dents par exemple.
- Pour une meilleure efficacité de votre spray médicamenteux, intégrez cette inhalation à la thérapie avec le RC-FIT® CLASSIC.