



## Instruksjon for bruk av jordingsprodukter

### Bruk av produktet

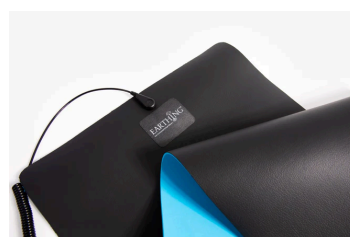
**Sørg for/kontroller at stikkontakten som skal benyttes er jordet! Det vil si at stikkontakten skal ha direkte kontakt med jord. I eldre hus i Norge har man dette via jordspyd, avløpsrør av stål, og eller i fundamentet i gulv i kjeller. I nyere hus bygd etter 1998 skal alle stikkontakter være jordet.**

Om du ikke har jordet stikkontakt som er direkte koblet til jord som nevnt ovenfor, må du bruke Earthing® jordspyd, eller få en autorisert elektriker til å jorde stikkontaktene dine før bruk. Effekten av produktene oppnås kun via jordporten på en stikkontakt som er direkte koblet til jord, eller et Earthing jordspyd direkte koblet til jord utenfor huset.

Produktene skal kun benyttes med Earthing jordingsledning og Earthing jordingsstøpsel eller Earthing jordspyd for sikker bruk av produktet. Earthing®-produkter er designet med innebygd brukersikkerhet. *Alle Earthing®-ledninger har en innebygd 100k ohm motstand som gir beskyttelse i det usannsynlige tilfellet at elektrisk strøm flyter inn i jordingsledningen.*

### Fire steg til jording

- 1) Kontroller stikkontakten, er den jordet?
- 2) Sett i Earthing jordingsstikkontakten og plugg i Earthing jordingsledningen i Earthing jordingsstikkontakten og fest til valgt produkt.
- 3) Test gjerne produktet med Produkttester. (Se instruksjon nedenfor)
- 4) Start å jorde deg med valgt produkt.



**NB, fjern plastemballasje på Earthing jordingsstøpset før bruk.**

**Det er den sorte siden at produktet som er ledende og som skal være i kontakt med kroppen.**

**Ingen av jordingsproduktene er elektriske, de er ikke i kontakt med elektrisitet, de er kun i kontakt med jordpunktene i stikkontakten din.**

**Vi anbefaler førstegangsbrukere av jordingsprodukt å legge til en produkttester i bestillingen sin for å kunne kontrollere om produktet er koblet til jord.**

### **Kontroller om produkt er koblet til jordet**

Om man kjøper en produkttester så kan man sjekke produktet før bruk. Koble testeren til en jordet stikkontakt med medfølgende Earthing jordingsledning og Earthing jordingsstøpset. Sørg for at jordingsproduktet også er koblet til en jordet stikkontakt. Plasser testeren godt inntil produktet og gi en god forbindelse mellom den ledende siden av produktet og metallskiven på baksiden av testeren. Trykk på knappen foran på testeren. Testeren vil da lyse grønt så lenge knappen er trykket inn, noe som bekrefter at produktet er jordet. Test i flere områder for å bekrefte at hele produktet er jordet. Du kan også holde produkttesteren i hånden og berøre kontaktflaten på testeren samtidig som du berører produktet. Da skal testeren lyse grønt så lenge du er i kontakt med produktet.

### **Kan jeg bruke laken over madrastrekket?**

Direkte hudkontakt er alltid best. Imidlertid kan Earthing® madrastrekk plasseres under lakenet ditt med god effekt.

Kort tid etter at du har lagt deg ned, vil svette og fuktighet i omgivelsene hydrere det tilpassede lakenet ditt mer enn nok til at kroppen din kan absorbere elektroner fra det jordende madrastrekket og utjevne kroppen din med jordens negative elektriske ladning.

Alle Earthing jordingsprodukter fungerer best med direkte hudkontakt mot produktet.

## **Hvordan vaske madrassstrekket/unimat/putevar?**

Earthing® madrassstrekk bør tørkes av med såpe og vann regelmessig for å sikre god ledningsevne og unngå opphopning av hudoljer.

Om man ønsker en grundigere rengjøring anbefaler vi en enkel 3-trinns rengjøringsprosess:

- 1) Tørk av utsiden av produktet med en fuktig klut blandet med en liten mengde mild såpe.
- 2) Bruk en ren, fuktig klut for å tørke bort såpen. Dette forhindrer at ledningsevnen reduseres.
- 3) La produktet lufttørke.

Viktig: Bruk aldri et rengjøringsmiddel som inneholder blekemiddel eller desinfeksjonsmidler da de kan ødelegge ledningsevnen til Earthing®-produktet ditt. Legg aldri produktet i vaskemaskinen eller tørketrommelen.

Ikke bruk lotion, kremer eller kroppsolje på huden din før du tar på matten. Disse kan oksidere og skade ledningsevnen.

## **Medisinsk ansvarsfraskrivelse**

Informasjonen på denne nettsiden er opprettet og publisert online kun for informasjonsformål. Det er ikke ment å være medisinsk råd og er ikke en erstatning for profesjonell medisinsk rådgivning, og bør ikke tolkes som helsemessig eller personlig råd. Informasjonen bør ikke betraktes som fullstendig, bør ikke betraktes som medisinsk råd, og bør ikke brukes i stedet for et besøk, samtale, konsultasjon eller råd fra din lege eller annet helsepersonell. Informasjon innhentet fra denne nettsiden er ikke uttømmende. Skulle du ha noen helserelaterte spørsmål, vennligst ring eller se legen din, eller annet helsepersonell omgående. Du bør aldri se bort fra medisinske råd eller utsette å søke det på grunn av noe du har lest her.

Disse produktene er ikke ment til å diagnostisere, behandle, kurere eller forhindre noen sykdom.

**Medisinske og medikamentelle overveielser i forhold til blodfortynnende, blodtrykkregulerende, blodsukkerregulerende eller medisiner for stoffskifte, se link for mer info.**

<https://earthinginstitute.net/medical-and-medication-considerations/>

For mer informasjon se, <https://grounding.no/> og <https://earthinginstitute.net/>