



(Deze nieuwe instructies gelden voor re-minds die vanaf 1 september 2019 geleverd zijn)

### - Instructies voor gebruik -

**Stap 1:** Druk **kort** op het knopje om de re-mind áán (trilt 1 keer) of uit (trilt 2 keer) te zetten.

**Stap 2:** Stop de re-mind in je zak of draag hem aan een koordje om je hals.

**Stap 3:** Als je de re-mind voelt trillen, dan denk je even aan de instructies die je van je professional gekregen hebt, bijvoorbeeld:

- Ga recht op zitten of staan
- Ontspan je lichaam
- Adem rustig en laag
- etc.

### - Tijd instellen -

Je kunt de re-mind instellen door de knop **lang** (meer dan 5 seconden) ingedrukt te houden. Wacht tot de re-mind trilt en druk daarna het aantal minuten (dus 3 x drukken voor 3 minuten). Wacht een aantal seconden en re-mind trilt dan het nieuwe programma. Je kunt tot 30 minuten instellen. Het programma blijft bewaard, ook al zet je de re-mind uit.

### - re-mind langer laten trillen -

Voel je de re-mind niet goed, dan kun je hem langer laten trillen door de knop **lang** (meer dan 5 seconden) ingedrukt te houden. Wacht tot de re-mind trilt en druk daarna nogmaals lang op de knop, totdat de re-mind weer trilt. De re-mind trilt nu langer.

Let op, de batterij zal sneller opraken in deze stand. Herhaal deze procedure om de re-mind weer gewoon te laten trillen.

### - Batterij verwisselen -

De batterij gaat ongeveer 4 maanden mee en kan daarna eenvoudig vervangen worden. Het type batterij is CR2032 (knoopcel) en is in elke drogist of supermarkt te koop.

Het openen van de re-mind gaat het makkelijkst met een satéprikker. Deze steek je in de opening aan de bovenkant van de re-mind en trek je dan naar je toe om het dekseltje eraf te halen. Na het verwisselen van de batterij kan het deksel er weer op geklikt worden. Op de website staat (helemaal onderaan) een link naar een filmpje met uitleg.

Opm: Mocht de batterij al re-mind al eerder op lijken te zijn, dan kunt u de re-mind even open en dicht doen, dit verhelpt vaak het probleem.

[www.remind2change.com](http://www.remind2change.com)