



Инструкция по эксплуатации портативного оптического тренажера Okos

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с этой инструкцией.

Описание

Okos — портативный тренажер для зрения. Представляет собой инновационную разработку для гимнастики и улучшения зрения.

В линейке, физиологически обоснованным образом, подобраны линзы с разной преломляющей силой (диоптрийностью): семь отрицательных (с 1-го по 7-й номер) и одна плюсовая, обозначенная словом **Finish**.

Они подобраны с увеличением отрицательной сферической силы преломления, что при регулярных тренировках положительно отражается на зрении.

Длительность тренировки — не более 2 минут в день. Рекомендуется заниматься по 30 секунд на каждый глаз за одну тренировку.

Размеры устройства: 18 × 5 × 0,3 см.

Перед использованием устройства рекомендуется консультация офтальмолога.

Техника выполнения упражнений для глаз

1. Займите комфортное положение сидя или стоя. Убедитесь, что расстояние от ваших глаз до предмета, на котором нужно сфокусироваться, не менее 5 метров.
2. Расслабьте глаза и посмотрите вдаль. Скорректируйте зрение до эметропии при необходимости (если вы носите очки или контактные линзы, выполняйте упражнение в них)*.

** Эметропия — это состояние зрения, когда оно не нуждается в коррекции очками или контактными линзами либо полностью скомпенсировано (очками, линзами или лазерной коррекцией).*

3. Приложите линзу номер 1 к правому глазу, а левый прикройте ладонью или используйте окклюдер.
4. Последовательно переходите от одной линзы к другой, увеличивая их силу (от линзы номер 1 до линзы номер 7) и фокусируя взгляд на любом объекте на расстоянии не менее 5 метров.
5. Перемещайте тренажер от одной линзы к другой, пока не почувствуете, что ваш взгляд не может сфокусироваться на предмете в течение 5 секунд.

Запомните номер этой линзы. Это будет ваша максимально переносимая отрицательная линза. Кроме того, рекомендуется обращать внимание на то, чтобы максимально переносимая линза соответствовала вашей рекомендованной возрастной группе**

6. Когда вы достигнете рекомендованной для вашей возрастной группы или вашей максимально переносимой линзы (это может быть 2-я, 3-я, 4-я или 7-я линза), последовательно вернитесь к первой отрицательной линзе. Затем перейдите к плюсовой линзе, обозначенной на устройстве словом **Finish**, для расслабляющего эффекта. На каждую линзу необходимо смотреть 2–3 секунды.
 7. Повторите цикл с другим глазом.
 8. Рекомендуется выполнять упражнение не более 30 секунд на каждый глаз за одну тренировку. Длительность **всех** тренировок в день, из расчета на 1 глаз, не должна превышать 2 минуты.
- Через линзу Finish четкого фокуса может не быть, и это - вариант нормы.

**Рекомендации по номеру линзы для каждой возрастной группы

Возраст	Номер линзы
5-9	5
10-14	6
15-19	7
20-30	6
30-39	5-6
40-45	3

Показания к применению

- Регулярные интенсивные зрительные нагрузки: использование телефонов, компьютеров, планшетов более 6 часов в день.
- Работа, ассоциированная со зрительной работой вблизи: IT-специалисты, дизайнеры, школьники, студенты и т.д.
- Быстрая зрительная утомляемость.

Противопоказания к применению

- Астигматизм (замена родного хрусталика глаза на искусственную интраокулярную линзу)
- Парез/паралич цилиарной мышцы
- Пресбиопия
- Глаукома
- Катаракта
- Воспалительные заболевания глаз
- Врожденные и хронические болезни зрительного анализатора

Инструкция по уходу

Чтобы сохранить тренажер для глаз в хорошем состоянии и не повредить линзы, соблюдайте простые правила.

1. Храните устройство в специальном мешочке или футляре. Это позволит избежать механических повреждений линз, например царапин или трещин.
2. Регулярно мойте теплой водой и мылом. Это поможет удалить загрязнения.
3. Для очистки линз используйте только специальные мягкие тканевые салфетки.
4. Не кладите тренажер линзами вниз на твердую поверхность — это может привести к царапинам.
5. Не подвергайте механическим воздействиям, которые могут повлечь за собой деформацию устройства, а также воздействию бытовых химикатов: чистящих средств, краски, клея.

Незначительный люфт линз в пазах допускается и не считается технической неисправностью. Правильный уход за тренажером для глаз обеспечит его долгую службу.

Важная информация

- Изделие **не является медицинским изделием**.
 - Не предназначено для диагностики, лечения, коррекции или профилактики заболеваний.
 - Предназначено исключительно для зрительной тренировки, зрительной релаксации и поддержания визуального комфорта.
- При выраженном зрительном дискомфорте рекомендуется прекратить использование устройства.