



Massagesessel „Brainlight“ Hinweise zur Nutzung

Zutritt zum Raum:

- Im Schlüsselsafe direkt am Gesundheitsraum (D2-100) finden Sie einen elektronischen Token.
- Um den Safe zu öffnen, benötigen Sie einen Code. Diesen finden Sie nach erfolgreicher Anmeldung in der Bestätigungsemail.

Hinweis: Nähere Informationen zur Bedienung des Tresors bzw. der Tokennutzung finden Sie auf S. 2.

Hinweise zur Raumnutzung:

- Vor Zutritt bitte klopfen, da in dem Gesundheitsraum auch weitere unserer Angebote stattfinden (z. B. Gesundheitskurse oder Mobile Massagen).
- Raum bitte nach Benutzung sauber hinterlassen (z. B. Fußüberzieher nach Benutzung in Mülleimer werfen).
- Beim Verlassen des Raumes bitte das Licht ausschalten, alle offenen Fenster schließen und den Raum abschließen.
- Offenes Feuer ist verboten (auch Kerzen)!
- Das Essen und Trinken in dem Massageraum ist untersagt!
- Sollten Sie Mängel im Raum oder an dem Massagesessel feststellen, melden Sie sich bitte umgehend bei uns (Kontakt siehe unten).

Hinweise zur Nutzung des Massagesessels:

Wenn Sie das Angebot nutzen wollen...

- ...schauen Sie sich bitte das **Einführungsvideo** zur Nutzung des Massagesessels (in der Buchungsseite hinterlegt) vollständig an und
- ...lesen Sie die **Nutzungsbestimmungen**, die Hinweise zu den **gesundheitlichen Voraussetzungen** (S.3) sowie die **Bedienungsanleitung** (ab S. 5) vollständig durch.

Ausführlichere Hinweise und Tipps zur (ersten) Nutzung des Massagesessels BrainLight finden Sie auf S. 4



**Ihre Gesundheit
ist uns wichtig!**

UHG
D2-100 (Gesundheitsraum)

Hier finden Sie die
wichtigsten Informationen:



Kontakt:

Gesundheitsmanagement
Amela Lendo
gesund@uni-bielefeld.de
0521 106-3332



Anleitung zur Tokennutzung

1.) Öffnen Sie die Verdeckklappe des Tresors (links am Türrahmen befindlich) durch „Runterschieben“:



2.) Geben Sie nun den Ihnen per E-Mail mitgeteilten Code mithilfe der Zahnräder (1.) ein und klicken Sie anschließend den linken Schalter runter (2.):



3.) Nun öffnet sich der Tresor und Sie können den Token entnehmen. Bitte verwahren Sie diesen sicher während der gesamten Anwendung!

4.) Schließen Sie dann direkt wieder die Klappe und verstellen Sie den Code, damit dieser nicht für jedermann sichtbar ist.

5.) Halten Sie den Token jetzt vor die runden Schließknauf:



6.) Sobald ein leises Geräusch ertönt und ein kurzes blaues Licht erscheint, haben Sie nun 5 Sekunden Zeit, um die Tür durch Drehen am Knauf (nach links) aufzuschließen.

7.) Die Tür bleibt solange offen, bis der Token erneut vor den Knauf gehalten wird und dieser dann wieder nach rechts gedreht wird.

8.) Nun wird der Schlüsselsafe erneut geöffnet, der Token wieder in diesem platziert und die Zahlenkombination entsprechend verstellt.

9.) Bitte vergewissern Sie sich beim Abschließen immer, dass zum einen der Raum nun auch wirklich abgeschlossen ist und zum anderen der Safe verschlossen und die Zahlenkombination verstellt ist!

Vielen Dank!



Gesundheitsvoraussetzungen zur Nutzung des Massagesessels

Der brainLight© Massagesessel soll das Wohlbefinden der Nutzerinnen und Nutzer verbessern.

Folgende Indikationen sprechen aus gesundheitlicher Sicht gegen eine Nutzung des brainLight© Massagesessels.

In nachfolgenden Fällen ist eine Nutzung aus gesundheitlichen Gründen untersagt:

- Epilepsie und ähnliche Anfallsleiden
- Photosensibilität
- Herzerkrankungen oder Herzschrittmacher/Defibrillatoren o.ä.
- Schwangerschaft
- Tumorerkrankungen
- (schwere) Rückgratverkrümmungen
- Osteoporose
- Thrombosen oder ähnliche Venenverengungen
- akute Rückenbeschwerden sowie Bandscheibenvorfall
- akute Kniegelenks-, Miniskus- oder Arthroseproblematik
- Körpergewicht von mehr als 120 kg
- aktutes Fieber oder Unwohlsein
- Hirnschäden o.ä.
- wenn Sie unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka stehen
- Bei bekannten oder akuten gesundheitlichen Problemen ist zuerst mit dem Betriebsärztlichen Dienst zu sprechen und zu klären, ob die Nutzung des Massagesessels ratsam ist.



... weil Sie uns
viel wert sind!



Ausführlichere Hinweise zur (ersten) Nutzung des Massagesessels



Funktionen:

- Audio-visuelles Entspannungssystem mit ganzheitlicher Körpermassage
- Eintauchen in Entspannungs- oder Power-Napping-Situationen
- Verschiedene Programme stehen vor Ort zur Auswahl

•Selbstständige Online-Anmeldung sowie Nutzung/Bedienung des Massagesessels

•Terminabsagen (z. B. bei Krankheit, Terminänderung) eigenständig über Buchungsseite verwaltbar

•Buchung ist in fest vorgegebenen Zeitfenstern in 30-Minuten-Slots möglich (siehe Buchungsmaske).

•**Wichtig:** Beim Buchen von längeren Massageeinheiten (30 - 40 Minuten), bitte zwei aufeinanderfolgende Zeitslots buchen!

•Bitte nehmen Sie bei der Buchung **Rücksicht** auf Ihre Kolleg*innen und buchen Sie nur eine **angemessene Anzahl an Terminen**, damit auch andere die Möglichkeit haben, entsprechende Termine zu bekommen.

•Wir empfehlen Ihnen, sich vorab einen Überblick über die **verschiedenen verfügbaren Programme** zu verschaffen und zu entscheiden, welches Programm für Sie am besten **geeignet** ist. So können unnötige Verzögerungen bei nachgelagerten Anwendungen vermieden werden. In Kürze finden Sie hier auch weitere Informationen zu einzelnen Programmen!

•Beim **erstmaligen Nutzen des Massagesessels** empfiehlt es sich, das **Einführungsprogramm (01)** zu wählen, um eine **Einweisung** in die Benutzung und Funktionen des Sessels zu erhalten.

•**Achtung:** *Visuelle und auditive Begleitung* wird unter Umständen nicht von jede*r Person als „**angenehm**“ empfunden. In diesen Fällen können Sie auch auf diese beiden Elemente verzichten und sich voll und ganz auf die Massage konzentrieren.



Bedienungsanleitung „Massagesessel brainlight®“

1. Hygiene (vorher)



Das **Essen und Trinken** sowie **offenes Feuer** sind im Gesundheitsraum untersagt!



Bitte ziehen Sie die Schuhe aus und stülpen Sie die **Überzieher** über Ihre Füße.



Bitte versehen Sie die beiden Kopfhörermuscheln mit **Schonern** und setzen Sie den Kopfhörer auf.

2. Geräteeinstellungen



Hier können Sie sich gerne bei Bedarf nochmals das Einführungsvideo ansehen:



Es stehen **viele verschiedene Programme** zur Auswahl (siehe Programmübersicht). Wählen Sie hier ein in Ihr gebuchtes Zeitfenster passendes Programm (10 – 40 Minuten) und starten Sie dieses durch kurzes Tippen auf die Ziffern der **Touch-Tastatur (Pyramide)**.

Hinweis: Beim **erstmaligen Nutzen des Massagesessels** empfiehlt es sich, das **Einführungsprogramm (01)** zu wählen, um eine **Einweisung** in die **Benutzung und Funktionen** zu erhalten. Für weitere Einheiten empfiehlt es sich, sich vorab online einen Überblick über die zur Verfügung stehenden Programme zu verschaffen. So können unnötige Verzögerungen bei nachgelagerten Anwendungen vermieden werden.



Setzen Sie anschließend die **Visualisierungsbrille auf**. Diese stellt sich automatisch mit **Programmstart** an – ebenso beginnt die **Musik** automatisch.



Auch der **Massagesessel** stellt sich zu Beginn automatisch auf Ihre **Körpergröße** ein. Lehnen Sie sich also entspannt zurück und genießen Sie die Massage!



Hinweis: Halten Sie **unbedingt während der Anwendung die Augen fest geschlossen!**



	Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille können Sie am Regler des Kabels anpassen.
	Die individuelle Lautstärke können Sie an dem am Kabel des Kopfhörers befindlichen Regler einstellen.
	Achtung: Visuelle und auditive Begleitung wird unter Umständen nicht von jede*r Person als „angenehm“ empfunden. In diesen Fällen können Sie auf diese beiden Elemente verzichten und sich auf die Massage konzentrieren.
3. Notfall	
	Sollten Ihnen die Massage nicht zusagen, können Sie diese jederzeit abbrechen durch ca. 2 Sekunden langes Berühren der Taste 0 , bis auf dem Display „ Bitte warten/Please wait “ erscheint.
4. Entsorgung/Reinigung nachher	
	Nach Beendigung der Massage fährt der Massagestuhl in die Ausgangsposition zurück. Bitte entsorgen Sie die Kopfhörerschoner und Schuhüberzieher im Mülleimer.
Achten Sie bei den nachfolgenden Reinigungsschritten darauf, dass keine Flüssigkeit in die Anschlüsse des Touch Synchros (Pyramide) sowie Licht- und Lautstärkeregler von Visualisierungsbrille und Kopfhörer gelangt!	
	Bitte benutzen Sie die zur Verfügung gestellten Reinigungsmittel .
	Desinfizieren Sie mit den bereitstehenden Putzmitteln vorsichtig die Auflageflächen der Visualisierungsbrille.
	Desinfizieren Sie mit den bereitstehenden Putzmitteln vorsichtig die Armlehnen innen.
	Achtung: Bitte reinigen Sie nicht das Touch Synchro (Pyramide) ! Dieses Gerät ist sehr empfindlich und wird gesondert gereinigt. DANKE!

Viel Freude bei der Anwendung!

Welche Bereiche werden durch Luftdruckmassage massiert?

