Benutzerhandbuch

Einführung der Weste

Nimm dir Zeit, dich an die Weste und den Druck auf deinem Körper zu gewöhnen.
Wenn du empfindlich auf Druckreize reagierst, beginne mit wenig Druck und steigere ihn langsam.
Wenn du starke Reize bevorzugst, kannst du die Weste einige Male vollständig aufpumpen und entleeren, bevor du sie länger aufgepumpt trägst.
Dies hilft oft, Spannung und Wachsamkeit zu regulieren.
Übe zuerst in ruhigen Situationen, indem du die Weste mehrmals aufpumpst und entleerst, bevor du sie bei Stress oder Überreizung einsetzt.

Bestimmen, wie die Druckweste eingesetzt wird

Die Weste kann immer dann verwendet werden, wenn ein Bedürfnis nach tiefem Druck besteht.
Sie kann aber auch präventiv eingesetzt werden, um Überreizung, Frustration oder Angst zu vermeiden.
Probiere aus, wie die Weste für dich am besten funktioniert.
Der Einsatz der Druckweste kann erfolgen:

- Zeitgebunden: Die Weste wird für eine bestimmte Dauer getragen
- Aktivitätsgebunden: Die Weste wird während bestimmter Tätigkeiten getragen
- Spannungsabhängig: Die Weste wird bei Unter- oder Überreizung eingesetzt
- Oder als Kombination dieser Methoden.

Wie lange sollte die Weste aufgepumpt bleiben?

Unsere Empfehlung: Trage die aufgepumpte Weste etwa 20 Minuten lang und lasse sie danach mindestens 20 Minuten entleert, bevor du sie erneut aufpumpst. So bleibst du dir des Drucks auf deinem Körper bewusst und spürst die Wirkung optimal. Durch den Wechsel zwischen Phasen mit und ohne Druck reagiert dein Körper gleichmäßiger auf die Stimulation.

Es ist nicht schädlich, die Weste länger als 20 Minuten aufgepumpt zu tragen, wenn du feststellst, dass es sich für dich angenehmer anfühlt.

Die Druckweste kann den ganzen Tag getragen werden – sie übt keinen Druck aus, solange sie nicht aufgepumpt ist. So hast du sie immer griffbereit, wenn du sie brauchst. Beachte: Sie kann etwas warm werden beim längeren Tragen.

Wähle geeignete Momente für den Einsatz

Wir empfehlen, zunächst ein bis zwei Situationen auszuwählen, in denen du die Weste ausprobierst. Sobald du mehr über deine individuelle Reaktion auf tiefen Druck weißt, kannst du die Anwendung schrittweise auf andere Momente und Situationen ausweiten.

SQUEASE™

Anpassen der Druckweste

Das Anziehen der Druckweste

Trage immer ein T-Shirt oder Unterhemd unter der Weste. Wenn möglich, passe die Weste im Stehen an – das sorgt für eine bessere Passform. Stelle zunächst alle Klettverschlüsse auf die weiteste Position ein. Ziehe die Weste an und schließe den Reißverschluss vollständig bis oben. Ziehe die Weste nach unten. Ziehe dann die Seitenteile fester. Pumpe die Weste auf. Stelle anschließend die Schulterteile ein.

VFür die beste Passform:

- Die nicht aufgepumpte Weste sollte locker am Körper sitzen. Deine Hand sollte leicht zwischen Körper und Weste passen.
- Die Klettverschlüsse auf beiden Seiten sollten gleichmäßig eingestellt sein, damit die Weste symmetrisch sitzt.
- Die Haken des Klettbands müssen vollständig bedeckt sein.
- Bei Panik kann der Druck schnell gelöst werden, indem du den Reißverschluss öffnest oder die Klettverschlüsse löst.

Aufpumpen und Entleeren der Weste

Drücke wiederholt auf die Handpumpe, bis du einen angenehm festen Druck spürst.
Um die Weste zu entleeren, halte die Taste an der Handpumpe gedrückt.

Eigene Kleidung über der Weste tragen

Du kannst problemlos deine eigene Kleidung über der Druckweste tragen. Da die Weste relativ dünn ist, auch wenn sie aufgepumpt ist, fällt sie unter einem Kapuzenpullover, Pullover oder einer Bluse kaum auf.

Das Handpümpchen verstauen

Das Handpümpchen kann auf verschiedene Weisen verstaut werden:

- In der Hosentasche oder Jeanstasche
- Mit dem Squease-Befestigungsflap an der Weste.

Das Handpümpchen abkoppeln

Wenn gewünscht, kann der Schlauch gekürzt werden: Ziehen Sie ihn ab und schneiden Sie ein Stück mit einer Schere ab.
Das Pümpchen kann auch vollständig abgekoppelt werden. Mit der Kupplung im Luftschlauch kann die Pumpe entfernt werden. Drücke dazu den Knopf und ziehe die beiden Teile des Steckverbinders auseinander. Das Ventil schließt automatisch, und die Weste bleibt aufgepumpt! opgepompt!

Um die Weste weiter aufzupumpen oder zu entleeren, muss die Handpumpe wieder angeschlossen werden. Achte darauf, dass du ein „Klick“-Geräusch hörst – das zeigt, dass sie richtig verbunden ist.

SQUEASE™