

## **PL - Podkładki pod śródstopie**

**Instrukcja obsługi:** Załóż na palce stóp i umieść poduszkę pod śródstopiem. Po użyciu przewietrzyć, w razie potrzeby przetrzeć wilgotną ściereczką.

**Ostrzeżenia:** Plastikowe torby mogą być niebezpieczne. Aby uniknąć ryzyka uduszenia, trzymać poza zasięgiem dzieci. W przypadku występowania schorzeń stóp lub bólu, przed zastosowaniem skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ortopedą. Nie stosować w przypadku uszkodzeń skóry. Nie używaj, jeśli masz otwarte rany, oparzenia lub podrażnienia w okolicy pięty, aby uniknąć pogorszenia stanu skóry. Nie używać w przypadku uczulenia na materiały, aby uniknąć reakcji alergicznych. Użycie opasek w butach zbyt ciasnych lub zbyt luźnych może powodować zwiększone tarcie, dyskomfort lub nawet urazy stóp. Jeśli opaski są pęknięte, rozerwane lub mają uszkodzoną powierzchnię, nie używaj ich, ponieważ mogą przemieszczać się w obuwiu i powodować urazy. Nie przechowywać w niewłaściwych warunkach. Nie pozostawiaj opasek w wysokich temperaturach (np. na słońcu, w samochodzie) ani w miejscach o dużej wilgotności, ponieważ może to obniżyć ich właściwości użytkowe. Opaski to produkt przeznaczony do użytku osobistego. Nie udostępniaj ich innym osobom, aby uniknąć ryzyka przenoszenia bakterii i grzybów.

---

## **EN - Metatarsal Pads**

**User Manual:** Place the loops over your toes and position the pad under the ball of your foot. After use, air them out and, if necessary, wipe with a damp cloth.

**Warnings:** Plastic bags can be dangerous. To avoid the risk of suffocation, keep out of reach of children. If you have foot conditions or pain, consult a doctor or orthopedic specialist before use. Do not use on damaged skin. Do not use if you have open wounds, burns, or irritations around the heel, as this may worsen the condition of your skin. Do not use if you are allergic to the materials to avoid allergic reactions. Using the bands in shoes that are too tight or too loose may cause increased friction, discomfort, or even foot injuries. If the bands are cracked, torn, or have a damaged surface, do not use them, as they may shift inside the shoe and cause injuries. Do not store in improper conditions. Do not leave the bands in high temperatures (e.g., in the sun, in a car) or in humid places, as this may reduce their effectiveness. These bands are intended for personal use only. Do not share them with others to avoid the risk of bacterial or fungal infections.

---

## **ET - Jala päkapadjatoed**

**Kasutusjuhend:** Aseta rihmad varvastele ja paiguta padi jalalaba alla. Pärast kasutamist tuuluta ja vajadusel pühi niiske lapiga.

**Hoiatused:** Plastkotid võivad olla ohtlikud. Lämbumisohtu vältimiseks hoia need laste käeulatuses eemal. Kui sul on jalaprobleeme või valu, konsulteeri enne kasutamist arsti või ortopeediga. Ära kasuta kahjustatud nahal. Ära kasuta, kui sul on avatud haavad, põletused või ärritused kanna piirkonnas, kuna see võib naha seisundit halvendada. Ära kasuta, kui oled materjalide suhtes allergiline, et vältida allergilisi reaktsioone. Liiga kitsastes või liiga avarates jalanõudes kasutamine võib põhjustada suurenenud hõõrdumist,

ebamugavustunnet või isegi jalavigastusi. Kui rihmad on katki, rebenenud või kahjustatud pinnaga, ära kasuta neid, kuna need võivad jalanõus nihkuda ja põhjustada vigastusi. Ära hoia ebasobivates tingimustes. Ära jäta rihmu kõrgete temperatuuride kätte (nt päikese kätte, autosse) ega niiskettesse kohtadesse, kuna see võib vähendada nende kasutusomadusi. Rihmad on mõeldud isiklikuks kasutamiseks. Ära jaga neid teistega, et vältida bakterite ja seente levikut.

---

## **LT - Padukai padikauliui**

**Naudojimo instrukcija:** Uždėkite kilpeles ant pirštų ir padėkite paduką po padikauliu. Po naudojimo išvėdinkite ir, jei reikia, nuvalykite drėgna šluoste.

**Įspėjimai:** Plastikiniai maišeliai gali būti pavojingi. Norėdami išvengti uždusimo pavojaus, laikykite juos vaikams nepasiekiamoje vietoje. Jei jaučiate pėdų skausmą ar turite sveikatos problemų, prieš naudojimą pasitarkite su gydytoju arba ortopedu. Nenaudokite ant pažeistos odos. Nenaudokite, jei turite atvirų žaizdų, nudegimų ar sudirgimų kulno srityje, nes tai gali pabloginti odos būklę. Jei esate alergiški medžiagoms, iš kurių pagamintas produktas, nenaudokite jo, kad išvengtumėte alerginių reakcijų. Dėvint per ankštus ar per laisvus batus, gali padidėti trintis, sukelti diskomfortą ar net sužeisti pėdas. Jei padukai yra įtrūkę, suplyšę ar jų paviršius pažeistas, nenaudokite jų, nes jie gali judėti bate ir sukelti traumų. Nelaikykite netinkamomis sąlygomis. Nepalikite padukų aukštoje temperatūroje (pvz., saulėje, automobilyje) ar drėgnose vietose, nes tai gali sumažinti jų efektyvumą. Padukai skirti tik asmeniniam naudojimui. Nesidalykite jais su kitais, kad išvengtumėte bakterijų ir grybelių plitimo.

---

## **LV - Metatarsālie spilventiņi**

**Lietošanas instrukcija:** Uzvelciet cilpas uz pirkstiem un novietojiet spilventiņu zem pēdas priekšējās daļas. Pēc lietošanas vēdiniet un, ja nepieciešams, noslaukiet ar mitru drānu.

**Brīdinājumi:** Plastmasas maisiņi var būt bīstami. Lai izvairītos no nosmakšanas riska, turiet tos bērniem nepieejamā vietā. Ja jums ir pēdu saslimšanas vai sāpes, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu vai ortopēdu. Nelietojiet uz bojātas ādas. Nelietojiet, ja jums ir atvērtas brūces, apdegumi vai kairinājumi papēža rajonā, jo tas var pasliktināt ādas stāvokli. Nelietojiet, ja jums ir alerģija pret materiāliem, lai izvairītos no alerģiskām reakcijām. Ja spilventiņi tiek lietoti pārāk ciešos vai pārāk brīvos apavos, var rasties palielināta berze, diskomforts vai pat pēdu traumas. Ja spilventiņi ir saplaisājuši, saplēsti vai ar bojātu virsmu, nelietojiet tos, jo tie var pārvietoties apavos un izraisīt traumas. Neuzglabājiet nepiemērotos apstākļos. Neatstājiet spilventiņus augstā temperatūrā (piemēram, saulē, automašīnā) vai mitrā vidē, jo tas var pasliktināt to īpašības. Spilventiņi ir paredzēti personīgai lietošanai. Nedalieties ar citiem, lai izvairītos no baktēriju un sēnīšu izplatīšanās.

---

## **DE - Ballenpolster**

**Gebrauchsanweisung:** Ziehen Sie die Schlaufen über die Zehen und platzieren Sie das Polster unter dem Fußballen. Nach dem Gebrauch lüften und bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen.

**Warnhinweise:** Plastiktüten können gefährlich sein. Um Erstickungsgefahr zu vermeiden, außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Fußproblemen oder Schmerzen vor der Anwendung einen Arzt oder Orthopäden konsultieren. Nicht auf beschädigter Haut anwenden. Nicht verwenden, wenn offene Wunden, Verbrennungen oder Hautreizungen im Fersenbereich vorhanden sind, da dies den Hautzustand verschlechtern kann. Nicht verwenden, wenn Sie allergisch auf die Materialien reagieren, um allergische Reaktionen zu vermeiden. Das Tragen in zu engen oder zu weiten Schuhen kann zu erhöhter Reibung, Unbehagen oder sogar Fußverletzungen führen. Falls die Polster gerissen, gebrochen oder beschädigt sind, nicht verwenden, da sie sich im Schuh verschieben und Verletzungen verursachen können. Nicht unter ungeeigneten Bedingungen lagern. Nicht hohen Temperaturen (z. B. in der Sonne oder im Auto) oder hoher Luftfeuchtigkeit aussetzen, da dies die Funktionalität beeinträchtigen kann. Die Polster sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Nicht mit anderen Personen teilen, um das Risiko von Bakterien- und Pilzübertragungen zu vermeiden.

---

### **CS - Vložky pod přednoží**

**Návod k použití:** Nasadte smyčky na prsty a umístěte polštářek pod přední část chodidla. Po použití nechte vyvětrat a v případě potřeby otřete vlhkým hadříkem.

**Upozornění:** Plastové sáčky mohou být nebezpečné. Aby se předešlo riziku udušení, uchovávejte mimo dosah dětí. Pokud máte problémy s chodidly nebo bolest, poraďte se před použitím s lékařem nebo ortopedem. Nepoužívejte na poškozenou kůži. Nepoužívejte, pokud máte otevřené rány, popáleniny nebo podráždění v oblasti paty, protože to může zhoršit stav pokožky. Nepoužívejte, pokud jste alergičtí na materiály, abyste předešli alergickým reakcím. Použití v příliš těsné nebo příliš volné obuvi může způsobit zvýšené tření, nepohodlí nebo dokonce zranění chodidel. Pokud jsou vložky prasklé, roztržené nebo mají poškozený povrch, nepoužívejte je, protože se mohou v botě posunout a způsobit zranění. Neskladujte v nevhodných podmínkách. Nevystavujte vysokým teplotám (např. na slunci, v autě) ani vlhkému prostředí, protože to může snížit jejich funkčnost. Vložky jsou určeny k osobnímu použití. Nesdílejte je s jinými lidmi, abyste předešli přenosu bakterií a plísní.

---

### **SK - Vložky pod prednožie**

**Návod na použitie:** Nasadte slučky na prsty a umiestnite vankúšik pod prednú časť chodidla. Po použití nechajte vyvetrať a v prípade potreby utrite vlhkou handričkou.

**Upozornenia:** Plastové vrecká môžu byť nebezpečné. Aby ste predišli riziku udusenía, uchovávať mimo dosahu detí. Ak máte problémy s chodidlami alebo bolesť, pred použitím sa poraďte s lekárom alebo ortopedom. Nepoužívajte na poškodenú pokožku. Nepoužívajte,

ak máte otvorené rany, popáleniny alebo podráždenie v oblasti päty, pretože to môže zhoršiť stav pokožky. Nepoužívajte, ak ste alergickí na materiály, aby ste predišli alergickým reakciám. Použitie v príliš tesnej alebo príliš voľnej obuvi môže spôsobiť zvýšené trenie, nepohodlie alebo dokonca zranenie chodidiel. Ak sú vložky popraskané, roztrhnuté alebo majú poškodený povrch, nepoužívajte ich, pretože sa môžu v topánke posúvať a spôsobiť zranenia. Neskladujte v nevhodných podmienkach. Nevystavujte vysokým teplotám (napr. na slnku, v aute) ani vlhkému prostrediu, pretože to môže znížiť ich funkčnosť. Vložky sú určené na osobné použitie. Nezdieľajte ich s inými osobami, aby ste predišli prenosu baktérií a plesní.

---

## **HU - Lábközépi talpbetét**

**Használati útmutató:** Húzza a hurkokat a lábujjakra, és helyezze a párnát a lábközép alá. Használat után szellőztesse ki, és szükség esetén törölje át nedves ruhával.

**Figyelmeztetések:** A műanyag zacskók veszélyesek lehetnek. A fulladásveszély elkerülése érdekében tartsa gyermekektől távol. Ha lábproblémái vagy fájdalmai vannak, használat előtt konzultáljon orvossal vagy ortopéd szakemberrel. Ne használja sérült bőrön. Ne használja, ha nyílt seb, égési sérülés vagy irritáció van a sarok területén, mert ez ronthatja a bőr állapotát. Ne használja, ha allergiás az anyagokra, hogy elkerülje az allergiás reakciókat. Ha túl szoros vagy túl laza cipőben használja, fokozott súrlódást, kényelmetlenséget vagy akár sérüléseket is okozhat. Ha a betétek megrepedtek, elszakadtak vagy sérült a felületük, ne használja őket, mert elmozdulhatnak a cipőben, és sérülést okozhatnak. Ne tárolja nem megfelelő körülmények között. Ne hagyja magas hőmérsékleten (pl. napon, autóban) vagy magas páratartalmú helyen, mert ez csökkentheti a termék hatékonyságát. A betétek személyes használatra készültek. Ne ossza meg másokkal, hogy elkerülje a baktériumok és gombák terjedését.

---

## **RO - Pernuțe pentru metatars**

**Instrucțiuni de utilizare:** Puneți buclele peste degete și așezați pernuța sub partea din față a piciorului. După utilizare, aerisiți produsul și, dacă este necesar, ștergeți-l cu o cârpă umedă.

**Avertismente:** Pungile de plastic pot fi periculoase. Pentru a evita riscul de sufocare, țineti-le departe de copii. Dacă aveți afecțiuni ale picioarelor sau dureri, consultați un medic sau un specialist ortoped înainte de utilizare. Nu utilizați pe pielea deteriorată. Nu folosiți produsul dacă aveți răni deschise, arsuri sau iritații în zona călcâiului, deoarece acestea pot agrava starea pielii. Nu utilizați dacă sunteți alergic la materialele componente, pentru a evita reacțiile alergice. Utilizarea în pantofi prea strâmți sau prea largi poate duce la frecare crescută, disconfort sau chiar răni ale picioarelor. Dacă pernuțele sunt crăpate, rupte sau au suprafața deteriorată, nu le folosiți, deoarece se pot deplasa în încălțăminte și pot provoca leziuni. Nu depozitați în condiții necorespunzătoare. Nu lăsați pernuțele la temperaturi ridicate (de exemplu, la soare, în mașină) sau în locuri cu umiditate mare, deoarece acest lucru poate reduce proprietățile lor funcționale. Acest produs este destinat utilizării

personale. Nu îl împărțiți cu alte persoane pentru a evita riscul de transmitere a bacteriilor și ciupercilor.

---

## **BG - Подложки за предната част на стъпалото**

**Начин на употреба:** Поставете примките върху пръстите и разположете подложката под предната част на стъпалото. След употреба проветрете и, ако е необходимо, избършете с влажна кърпа.

**Предупреждения:** Пластмасовите торбички могат да бъдат опасни. За да избегнете риск от задушаване, дръжте ги далеч от деца. Ако имате проблеми със стъпалата или болка, консултирайте се с лекар или ортопед преди употреба. Не използвайте върху увредена кожа. Не използвайте, ако имате отворени рани, изгаряния или раздразнения в областта на петата, тъй като това може да влоши състоянието на кожата. Не използвайте, ако сте алергични към материалите, за да избегнете алергични реакции. Употребата в прекалено тесни или твърде широки обувки може да доведе до увеличено триене, дискомфорт или дори наранявания на краката. Ако подложките са напукани, скъсани или с повредена повърхност, не ги използвайте, тъй като могат да се разместят в обувката и да предизвикат наранявания. Не съхранявайте при неподходящи условия. Не оставяйте подложките на високи температури (например на слънце, в автомобил) или във влажни места, тъй като това може да намали техните свойства. Подложките са предназначени за лична употреба. Не ги споделяйте с други хора, за да избегнете риска от разпространение на бактерии и гъбички.

---

## **FI - Jalkapöydän pehmusteet**

**Käyttöohje:** Aseta lenkit varpaiden ympärille ja sijoita pehmuste jalkapöydän alle. Käytön jälkeen tuuleta ja tarvittaessa pyyhi kostealla liinalla.

**Varoitukset:** Muovipussit voivat olla vaarallisia. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä ne lasten ulottumattomissa. Jos sinulla on jalkavaivoja tai kipuja, ota yhteys lääkäriin tai jalkaterapeuttiin ennen käyttöä. Älä käytä vahingoittuneella iholla. Älä käytä, jos sinulla on avohaavoja, palovammoja tai ärsytystä kantapään alueella, sillä se voi pahentaa ihon tilaa. Älä käytä, jos olet allerginen materiaaleille, jotta vältät allergiset reaktiot. Liian tiukoissa tai liian löysissä kengissä käyttö voi lisätä hankausta, aiheuttaa epämukavuutta tai jopa jalkavammoja. Jos pehmusteet ovat haljenneet, repeytyneet tai niiden pinta on vaurioitunut, älä käytä niitä, sillä ne voivat liikkua kengässä ja aiheuttaa vammoja. Älä säilytä epäsopivissa olosuhteissa. Älä jätä pehmusteita korkeisiin lämpötiloihin (esimerkiksi auringonpaisteeseen, autoon) tai kosteisiin tiloihin, sillä tämä voi heikentää niiden käyttöominaisuuksia. Pehmusteet on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön. Älä jaa niitä muiden kanssa, jotta vältät bakteerien ja sienien leviämisen.