

# MoVeS



ARWv3

**Wooden Incline Board Fix:**  
**Fit Stretch:**

**REF**


03-040003  
03-050101

**UDI-DI**

05420063003957  
05420063001229



  
MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt (Willebroek)  
Belgium - Europe  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)  
Find us on  & 

**UK**  
**CA**   
Qarad UK Ltd.  
8 Northumberland Ave  
Westminster, London WC2N 5BY  
United Kingdom



## en - Medical Device - Instructions for Use

**Intended purpose:** To tone, shape, stretch or rehabilitate muscle groups in lower legs or feet.

**Intended user:** Lay person.

**Indications:** Medical conditions resulting in loss of strength, flexibility and coordination of lower legs, feet and ankle muscles. **Contra-indications:** In case of unusual swelling or discomfort, use should be discontinued.

**Precautions:** Consult a healthcare professional before use. Use on a stable, dry surface. Use of rubber soled shoe is recommended. Warm-up muscles before using device. Max user weight 150kg.

Fit Stretch (03-050101): For single leg use only.

**General information:** Exercises should be done at a slow, comfortable pace.

Report any serious incident (death, serious deterioration of health, serious public health threat) to the Manufacturer and your Competent Authority.

## fr - Dispositif médical – Notice d'utilisation

**Destination:** Tonifier, modeler, étirer ou réhabiliter les groupes musculaires du bas des jambes ou des pieds. **Utilisateur destiné:** Profane.

**Indications:** Conditions médicales entraînant une perte de force, de flexibilité et de coordination des muscles inférieurs des jambes, des pieds et de la cheville. **Contra-indications:** En cas de gonflement ou d'inconfort inhabituel, l'utilisation doit être interrompue.

**Précautions:** Consulter un professionnel de la santé avant utilisation. Utiliser sur une surface stable et sèche. L'utilisation de chaussures à semelle en caoutchouc est recommandée. Échauffez vos muscles avant d'utiliser l'appareil. Poids maximum de l'utilisateur 150 kg. Fit Stretch (03-050101): Pour une utilisation sur une seule jambe.

**Informations générales:** Les exercices doivent être effectués à un rythme lent et confortable. Notifiez tout incident grave (mort, grave dégradation de l'état de santé, menace grave pour la santé publique) au fabricant et à l'autorité compétente.

## de - Medizynprodukt - Gebruiksaanwysing

Zweckbestimmung: Muskelgruppen in Unterschenkeln oder Füßen straffen, formen, dehnen oder rehabilitieren. Vorgesehen Anwender: Laie.

Indikationen: Erkrankungen, die zu einem Verlust an Kraft, Flexibilität und Koordination von Unterschenkeln, Füßen und Knöchelmuskeln führen. Kontraindikationen: Bei ungewöhnlichen Schwellungen oder Beschwerden sollte die Anwendung abgebrochen werden.

Vorsichtsmaßnahmen: Vor Gebrauch einen Angehörige der Gesundheitsberufe konsultieren. Auf einer stabilen, trockenen Oberfläche verwenden. Die Verwendung eines Schuhs mit Gummisohlen wird empfohlen. Wärmen Sie die Muskeln auf, bevor Sie das Gerät verwenden. Maximales Benutzergewicht 150 kg. Beinmuskeldehner (03-050101): Nur für einbeinige Verwendung.

Allgemeine Informationen: Die Übungen sollten langsam und bequem durchgeführt werden. Melden Sie dem Hersteller und der zuständigen Behörde alle schwerwiegenden Vorfälle (Tod, ernsthafte Verschlechterung des Gesundheitszustands, ernsthafte Bedrohung der öffentlichen Gesundheit).

## es - Producto sanitario - Instrucciones de uso

Finalidad prevista: Tonificar, dar forma, estirar o rehabilitar grupos de músculos en la parte inferior de las piernas o los pies. Usuario previsto: Profano.

Indicaciones: Afecciones médicas que provocan pérdida de fuerza, flexibilidad y coordinación de la parte inferior de las piernas, los pies y los músculos de los tobillos. Contraindicaciones: en caso de hinchazón o malestar inusual, se debe suspender el uso.

Precauciones: Consulte a un profesional de la salud antes de usar. Úselo sobre una superficie seca y estable. Se recomienda el uso de calzado con suela de goma. Caliente los músculos antes de usar el dispositivo. Peso máximo del usuario 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): solo para uso con una sola pierna.

Información general: Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento y cómodo.

Informe cualquier incidente grave (muerte, deterioro grave de la salud, amenaza grave para la salud pública) al fabricante y a su autoridad competente.

## nl - Medisch hulpmiddel - Gebruiksaanwysing

Beoogd gebruik: Om spiergroepen in onderbenen of voeten te versterken, vorm te geven, te strekken of te rehabiliteren. Beoogde gebruiker: Leek.

Indicaties: medische aandoeningen die leiden tot verlies van kracht, flexibiliteit en coördinatie van onderbenen, voeten en enkelspijeren.

Contra-indicaties: In geval van ongebruikelijke zwelling of ongemak, moet het gebruik worden stopgezet.

Voorzorgsmaatregelen: Raadpleeg voor gebruik een zorgprofessional. Gebruik op een stabiele, droge ondergrond. Het gebruik van een schoen met rubberen zolen wordt aanbevolen. Warm de spieren op voordat u het apparaat gebruikt. Maximaal gebruikersgewicht 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): Alleen voor gebruik op één been.

Algemene informatie: Oefeningen moeten in een langzaam, comfortabel tempo worden gedaan.

Meld elk ernstig incident (overlijden, verslechtering gezondheidstoestand, ernstige bedreiging voor de volksgezondheid) aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit.

## it - Dispositivo medico - Istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso: Tonificare, modellare, allungare o riabilitare i gruppi muscolari della parte inferiore delle gambe o dei piedi. Utilizzatori previsti: Utilizzatore profano.

Indicazioni: Condizioni mediche con conseguente perdita di forza, flessibilità e coordinazione della parte inferiore delle gambe, dei piedi e dei muscoli della caviglia. Controindicazioni: in caso di gonfiore o fastidio insolito, l'uso deve essere interrotto.

Precauzioni: Consultare un operatore sanitario prima dell'uso. Utilizzare su una superficie stabile e asciutta. Si consiglia l'uso di scarpe con suola in gomma. Riscaldare i muscoli prima di utilizzare il dispositivo. Peso massimo utente 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): solo per uso su gamba singola.

Informazioni generali: gli esercizi dovrebbero essere eseguiti a un ritmo lento e confortevole. Segnalare qualsiasi incidente grave (decesso, grave deterioramento delle condizioni di salute, grave minaccia per la salute pubblica) al fabbricante e all'autorità competente.

## pt - Dispositivo médico - Instruções de uso

Finalidade prevista: Tonificar, modelar, alongar ou reabilitar grupos musculares na parte inferior das pernas ou pés. Usuário pretendido: Leigo.

Indicações: Condições médicas que resultam em perda de força, flexibilidade e coordenação da parte inferior das pernas, pés e músculos do tornozelo. Contra-indicações: Em caso de inchaço ou desconforto incomum, o uso deve ser interrompido.

Precauções: Consulte um profissional de saúde antes de usar. Use em uma superfície estável e seca. Recomenda-se o uso de sapato com sola de borracha. Aqueça os músculos antes de usar o dispositivo. Peso máximo do usuário 150 kg.

Stretch Fit (03-050101): Para uso em uma perna apenas.

Informações gerais: Os exercícios devem ser feitos em um ritmo lento e confortável.

Relatar qualquer incidente grave (morte, deterioração grave da saúde, séria ameaça à saúde pública) ao fabricante e à sua autoridade competente.

## da - Medicinsk udstyr - Brugsanvisning

Formål: At tone, forme, strække eller rehabiliterer muskelgrupper i underben eller fødder.

Beregnet bruger: Læg person.

Indikationer: Medicinske tilstande, der resulterer i tab af styrke, fleksibilitet og koordination af underben, fødder og ankelmuskler. Kontraindikationer: I tilfælde af usædvanlig hævelse eller ubehag skal brugen afbrydes.

Forholdsregler: Kontakt en sundhedspersonale inden brug. Anvendes på en stabil, tør overflade. Det anbefales at bruge sko med gummisål. Opvarmning af muskler, inden du bruger enheden. Maks. Brugervægt 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): Kun til brug med et ben.

Generel information: Øvelser skal udføres i et langsomt og behageligt tempo. Rapportér enhver alvorlig hændelse (død, alvorlig forringelse af sundheden, alvorlig folkesundhedsrisiko) til producenten og din kompetente myndighed.

## is - Lækningatæki - Notkunarleiðbeiningar

Tilætlaður tilgangur: Að tóna, móta, teygja eða endurhæfa vöðvahópa í fótum eða fótum.

Ætlaður notandi: Lægur einstaklingur.

Ábendingar: Læknisfræðilegar aðstæður sem valda tapi á styrk, sveigjanleika og samhæfingu á fótleggjum, fótum og ökkla. Frábendingar: Ef um er að ræða óvenjulega bólgu eða óþægindi skal hætta notkun.

Varúðarráðstafanir: Leitaðu til heilbrigðisstarfsmanns fyrir notkun. Notið á stöðugu, þurru yfirborði. Mælt er með notkun gúmmísóla. Hitaðu upp vöðva áður en tækið er notað. Hámarksþyngd notanda 150kg. Fit Stretch (03-050101): Aðeins fyrir einn fótlegg.

Almennar upplýsingar: Æfingar ættu að fara fram á hægum og þægilegum hraða.

Tilkynntu framleiðanda og lögbæru yfirvaldi um alvarleg atvik (dauða, alvarlega heilsuspillingu, alvarlegri lýðheilsuógn).

## no - Medisinsk utstyr - Bruksanvisning

Tiltenkt formål: Å tone, forme, strekke eller rehabiliterer muskelgrupper i underben eller føtter.

Tiltenkt bruker: Lekmann.

Indikasjoner: Medisinske tilstander som resulterer i tap av styrke, fleksibilitet og koordinering av underben, føtter og ankelmuskler. Kontraindikasjoner: I tilfelle uvanlig hevelse eller ubehag, bør bruken avbrytes.

Forholdsregler: Rådfer deg med helsepersonell før bruk. Brukes på et stabilt, tørt underlag. Bruk av sko med gummisåle anbefales. Varm opp muskler før du bruker enheten. Maks brukervekt 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): Kun til bruk på ett ben.

Generell informasjon: Øvelser bør gjøres i et sakte, behagelig tempo. Rapportér en alvorlig hendelse (død, alvorlig forringelse av helsen, alvorlig trussel mot folkehelsen) til produsenten og din kompetente myndighet.

## sv - Medicinteknisk produkt - Bruksanvisning

Avsett ändamål: Att tona, forma, sträcka eller rehabilitera muskelgrupper i underben eller fötter. Avsedda ändamål: Lekman.

Indikationer: Medicinska tillstånd som resulterar i förlust av styrka, flexibilitet och samordning av underben, fötter och fotledsmuskler.

Kontraindikationer: vid ovanlig svullnad eller obehag ska användningen avbrytas.

Försiktighetsåtgärder: Rådfråga en hälso- och sjukvårdspersonal före användning. Används på en stabil, torr yta. Användning av gummisula sko rekommenderas. Värm upp musklerna innan du använder enheten. Max användarvikt 150 kg.

Fit Stretch (03-050101): Endast för användning i enben.

Allmän information: Övningar ska göras i långsam, bekväm takt.

Rapportera alla allvarliga händelser (dödsfall, allvarlig försämring av hälsan, allvarligt hot mot folkhälsan) till tillverkaren och din behöriga myndighet.

## et - Meditsiiniseade - Kasutusjuhend

Sihitotstarve: Säa remarjade või jalgade lihaskihade toonimine, vormimine, venitamise või rehabilitatsioon. Sihitud kasutaja: Tavakasutaja.

Näidustused: Meditsiinilised seisundid, mis põhjustavad sääre-, jalgade ja pahkluu lihaste tugevuse, paindlikkuse ja koordinatsiooni kadu.

Vastunäidustused: ebatavalise turse või ebamugavuse korral tuleb kasutamise katkestada.

Ettevaatusabinõud: Enne kasutamist pidage nõu tervishoiutöötajaga. Kasutage stabiilsel ja kuival pinnal. Soovitav on kasutada kummist taldaga kingi. Soojendavad lihased enne seadme kasutamist. Maksimaalne kasutaja kaal 150kg.

Fit Stretch (03-050101): Ainult ühe jalaga kasutamiseks.

Üldine teave: Harjutusi tuleks teha aeglases ja mugavas tempos.

Teatage tõsistest juhtumitest (surm, tervise tõsine halvenemine, tõsine oht rahvatervisele) tootjale ja teie pädevale asutusele.

## fi - Lääkinnällisellä laitteella - Käyttöohjeilla

Käyttötarkoituksella: Sävyttää, muotoilla, venyttää tai kuntouttaa säären tai jalan lihasryhmiä.

Suunnitellut käyttäjät: Maallikolla.

Indikaatiot: Sairaudet, jotka johtavat säären, jalkojen ja nilkan lihasten voiman, joustavuuden ja koordinaation menetykseen. Vastaiheet: Epätavallisen turvotuksen tai epämukavuuden sattuessa käyttö on lopetettava.

Varotoimenpiteet: Ota yhteys lääkäriin ennen käyttöä. Käytä vakaalla, kuivalla pinnalla.

Kumipohjaisen kengän käyttöä suositellaan. Lämmitä lihaksia ennen laitteen käyttöä. Käyttäjän enimmäispaino 150 kg.

Fit Stretch venytyslaita (03-050101): Vain yhden jalan käyttöön.

Yleistä tietoa: Harjoitukset tulee suorittaa hitaalla, mukavalla tahdilla.

Ilmoita vakavista tapauksista (kuolema, vakava terveydentilan heikkeneminen, vakava kansanterveyden uhka) valmistajalle ja toimivaltaiselle viranomaisellesi.

## lv - Medicīniskā ierīce - Lietošanas pamācība

Paredzētais nolūks: Tonizēt, veidot, izstiept vai rehabilitēt apakšstilbu vai pēdu muskuļu grupas. Paredzētais lietotājs: Neprofesionālis.

Indikācijas: Medicīniskie apstākļi, kuru rezultātā apakšstilbi, pēdas un poļtes muskuļi zaudē spēku, elastību un koordināciju. Kontraindikācijas: neparasta pietūkuma vai diskomforta gadījumā lietošana jāpārtrauc.

Piesardzības: Pirms lietošanas konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu. Izmantojiet uz stabilas, sausas virsmas. Ieteicams izmantot gumijas zoli. Pirms ierīces lietošanas sasildiet muskuļus. Maksimālais lietotāja svars 150kg. Fit Stretch (03-050101): Tikai vienas kājas lietošanai.

Vispārīga informācija: Vingrinājumi jāveic lēnā, ērtā tempā.

Ziņot par jebkuru nopietnu atgadījumu (nāvi, nopietnu veselības pasliktināšanos, nopietniem draudiem sabiedrības veselībai) ražotājam un jūsu kompetentajai iestādei.

## lt - Medicinos priemonė - Naudojimo instrukcija

**Numatyta paskirtis:** Tonizuoti, formuoti, ištempti ar reabilituoti apatinių kojų ar pėdų raumenų grupes. **Numatytas vartotojas:** Pasaulietis. **Indikacijos:** Sveikatos sutrikimai, dėl kurių prarandama apatinių kojų, pėdų ir kulkšnies raumenų jėga, lankstumas ir koordinacija. **Kontraindikacijos:** Jei atsiranda neįprastas patinimas ar diskomfortas, vartojimą reikia nutraukti. **Atsargumo priemonės:** Prieš naudojimą pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Naudokite ant stabiliaus, sauso paviršiaus. Rekomenduojama naudoti guminį padą. Prieš naudodamiesi prietaisu, pašildykite raumenis. Maksimalus vartotojo svoris 150kg. Blauzdos (achilo) tempimo treniruoklis (03-050101): Skirtas naudoti tik su viena koja. **Bendra informacija:** Pratimai turėtų būti atliekami lėtai, patogiai. Praneškite gamintojui ir jūsų kompetentingai institucijai apie bet kokią rimtą incidentą (mirtį, rimtą sveikatos pablogėjimą, didelę grėsmę visuomenės sveikatai).

## cs - Zdravotnickým prostředkem - Návodem k použití

**Určenyým účelem:** Tónovat, tvarovat, protahovat nebo rehabilitovat svalové skupiny dolních končetin nebo chodidel. **Zamýšlený uživatel:** Laickou osobou. **Indikaci:** Zdravotní stavy vedoucí ke ztrátě síly, pružnosti a koordinace dolních končetin, chodidel a kotníků. **Kontraindikaci:** V případě neobvyklého otoku nebo nepohodlí je třeba užívání přerušit. **Předběžná opatření:** Před použitím se poraďte se zdravotníkem. Použijte na stabilní a suchý povrch. Doporučuje se použití boty s gumovou podrážkou. Před použitím zařízení zahřejte svaly. Maximální hmotnost uživatele 150 kg. Fit Stretch (03-050101): Pouze pro použití na jedné noze. **Obecné informace:** Cvičení by měla být prováděna pomalým a pohodlným tempem. Oznamte vážný incident (smrt, vážné zhoršení zdraví, vážné ohrožení veřejného zdraví) výrobci a příslušnému úřadu.

## pl - Wyrób medyczny - Instrukcja używania

**Przewidziane zastosowanie:** Tonizowanie, kształtowanie, rozciąganie lub rehabilitacja grup mięśni kończyn dolnych lub stóp. **Przewidzianych użytkowników:** Laik. **Wskazania:** Stany chorobowe powodujące utratę siły, elastyczności i koordynacji kończyn dolnych, stóp i kostek. **Przeciwwskazań:** W przypadku nietypowego obrzęku lub dyskomfortu stosowanie należy przerwać. **Środkach ostrożności:** Przed użyciem skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia. Używaj na stabilnej, suchej powierzchni. Zalecane jest używanie butów z gumową podeszwą. Rozgrzej mięśnie przed użyciem urządzenia. Maksimalna waga użytkownika 150 kg. Przyrząd do treningu mięśni nóg Fit Stretch (03-050101): tylko do użytku na jednej nodze. **Informacje ogólne:** Ćwiczenia należy wykonywać w wolnym, wygodnym tempie. Wszelkie poważne incydenty (śmierć, poważne pogorszenie stanu zdrowia, poważne zagrożenie zdrowia publicznego) należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi.

## sl - Medicinski pripomoček - Navodila za uporabo

**Predvideni namen:** Toniranje, oblikovanje, raztezanje ali rehabilitacija mišičnih skupin v spodnjem delu nog ali stopal. **Uporabnik:** Laik. **Indikacije:** Zdravstvena stanja, ki povzročajo izgubo moči, prožnosti in koordinacije mišic spodnjega dela nog, stopal in gležnja. **Kontraindikacije:** V primeru nenavadnega otekanja ali nelagodja je treba uporabo prekiniti. **Predvidnostni ukrepi:** Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom. Uporabljajte na stabilni, suhi površini. Priporočljiva je uporaba čevlja s podplatom. Pred uporabo naprave ogrevajte mišice. Največja teža uporabnika 150kg. Fit Stretch (03-050101): Samo za uporabo z eno nogo. **Splošne informacije:** Vaje je treba izvajati počasi in udobno. Poročajte proizvajalcu in svojemu pristojnemu organu o vsakem resnem incidentu (smrt, resno poslabšanje zdravja, resna grožnja javnemu zdravju).

## ro - Dispozitiv medical - Instrucțiuni de utilizare

**Scop propus:** Tonifierea, modelarea, întinderea sau reabilitarea grupurilor musculare din picioarele sau picioarele inferioare. **Utilizator destinat:** Nespecialist.

**Indicațiilor:** Afecțiuni medicale care duc la pierderea forței, flexibilității și coordonării picioarelor, picioarelor și mușchilor gleznei. **Contraindicațiilor:** În caz de umflături neobișnuite sau disconfort, utilizarea trebuie întreruptă.

**Precauțiile:** Consultați un profesionist din domeniul sănătății înainte de utilizare. A se utiliza pe o suprafață stabilă și uscată. Se recomandă utilizarea unui pantof cu talpă de cauciuc.

Încălziți mușchii înainte de a utiliza dispozitivul. Greutatea maximă a utilizatorului 150 kg. Fit Stretch (03-050101): Doar pentru un singur picior.

**Informații generale:** Exercițiile trebuie făcute într-un ritm lent și confortabil.

Raportați orice incident grav (deces, deteriorare gravă a sănătății, amenințări grave pentru sănătatea publică) producătorului și autorității competente.

## el - Ιατροτεχνολογικό προϊόν - Οδηγίες χρήσης

**Προβλεπόμενη χρήση:** Τονισμό, σχήμα, τέντωμα ή αποκατάσταση μυϊκών ομάδων σε κάτω πόδια ή πόδια. **Χρήστης:** Απλό άτομο.

**Ενδείξεις:** Ιατρικές καταστάσεις που οδηγούν σε απώλεια δύναμης, ευελιξία και συντονισμό των κάτω ποδιών, των ποδιών και των μυών του αστραγάλου. **Αντενδείξεις:** Σε περίπτωση ασυνήθιστης διόγκωσης ή δυσφορίας, η χρήση πρέπει να διακοπεί.

**Προφυλάξεις:** Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας πριν τη χρήση. Χρησιμοποιήστε σε σταθερή, στεγνή επιφάνεια. Συνιστάται η χρήση παπουτσιού από καουτσούκ. Προθέρμανση των μυών πριν από τη χρήση της συσκευής. Μέγιστο βάρος χρήστη 150 κιλά.

Fit Stretch (03-050101): Μόνο για χρήση με ένα πόδι.

**Γενικές πληροφορίες:** Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με αργό και άνετο ρυθμό.

Αναφέρετε στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή σας οποιοδήποτε σοβαρό συμβάν (θάνατο, σοβαρή υποβάθμιση της υγείας, σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία).

## bg - Медицинско изделие - Инструкции за употреба

**Предназначение:** Тонизиране, оформяне, разтягане или рехабилитация на мускулни групи в долната част краката или стъпалата. **Предназначен потребител:** Мирянин.

**Показания:** Медицински състояния, водещи до загуба на сила, гъвкавост и координация на мускулите на долната част на краката, ходилата и глезена. **Противопоказания:** В случай на необичайно подуване или дискомфорт, употребата трябва прекрати.

**Предпазни:** Преди употреба консултирайте с медицински специалист. Използвайте върху стабилна, суха повърхност. Препоръчва се използването на гумена подметка.

Загрейте мускулите преди да използвате устройството. Максимално тегло на потребителя 150 кг. Fit Stretch (03-050101): Само за използване на един крак.

**Обща информация:** Упражненията трябва да се правят с бавно, удобно темпо. Докладвайте всеки сериозен инцидент (смърт, сериозно влошаване на здравето, сериозна заплаха за общественото здраве) на Производителя и вашия компетентен орган.

## tr - Tıbbi Cihaz - Kullanım için talimatlar

**Amaçlanan amaç:** Alt bacak veya ayaklardaki kas gruplarını tonlamak, şekillendirmek, germek veya rehabilite etmek. **Hedef kullanıcı:** Lay kişi.

**Endikasyonlar:** Alt bacak, ayak ve ayak bileği kaslarının güç, esneklik ve koordinasyon kaybı ile sonuçlanan tıbbi durumlar. **Kontrendikasyonlar:** Olağandışı şişme veya rahatsızlık durumunda kullanım durdurulmalıdır.

**Önlemler:** Kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışın. Sabit, kuru bir yüzeyde kullanın. Kauçuk tabanlı ayakkabı kullanılması tavsiye edilir. Cihazı kullanmadan önce kasları ısıtın. Maksimum kullanıcı ağırlığı 150kg.

Aşıl Tendon Gerdirici (03-050101): Yalnızca tek bacak kullanımı içindir.

**Genel bilgi:** Egzersizler yavaş ve rahat bir hızda yapılmalıdır.

Herhangi bir ciddi olayı (ölüm, sağlığın ciddi şekilde bozulması, ciddi halk sağlığı tehdidi) Üreticiye ve Yetkili Makamınıza bildirin.