

Οδηγός καλού ύπνου

aphrostrom



Αγαπητέ πελάτη,

Συγχαρητήρια για την αγορά σας. Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη την οποία επιδείξατε στα προϊόντα μας. Η Arthrostrom από το 1963 συνεχίζει να προσφέρει ασφαλή και αξιόπιστα προϊόντα σε όλη την Κύπρο αλλά και στο εξωτερικό. Στόχος μας είναι να παρέχουμε προϊόντα που θα διατηρήσουν τη υπέροχη σχέση που αναπτύξαμε μεταξύ μας στο χρόνο, προϊόντα που θα παρέχουν μέγιστο όφελος και λειτουργικότητα για πολλά χρόνια.

Κοιμάσαι καλά , ξυπνάς Καλύτερα!!!



Σημασία και συμβουλές για ένα καλύτερο ύπνο

Ο καλός ύπνος είναι, σίγουρα, μία απαραίτητη προϋπόθεση της υγείας του ανθρώπου. Δυστυχώς η συρρίκνωση του αποτελεί σύνθηρες φαινόμενο της εποχής μας, εξαιτίας, μεταξύ άλλων, του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Ενδεικτικά για τους ενήλικες συνιστάται ο νυχτερινός ύπνος να μην είναι λιγότερος από 6 ώρες και περισσότερος από 9 ώρες.

Ωστόσο, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η ποιότητά του, η οποία εξαρτάται

από διάφορους παράγοντες, όπως ο κατάλληλος φωτισμός και θερμοκρασία του δωματίου, η έλλειψη θορύβων, τα ελαφρά γεύματα το βράδυ, η γενική φυσική κατάσταση του ατόμου και, φυσικά, το κατάλληλο στρώμα.

Είναι σαφές πως τόσο η ποσότητα όσο κι η ποιότητα του ύπνου επηρεάζουν σημαντικά τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία του ανθρώπου.

Ποια είναι όμως τα οφέλη του ύπνου στην υγεία μας;

- Βελτίωση της λειτουργίας της μνήμης και κατ' επέκταση της σκέψης και της μάθησης.
- Καλύτερη φυσική κατάσταση και λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Σίγουρα, ο σωστός ύπνος μας καθιστά λιγότερο ευάλωτους σε λοιμώξεις και άλλες νόσους.
- Διαμόρφωση της διάθεσής μας και της κοινωνικής μας συμπεριφοράς. Όταν κοιμόμαστε, ο εγκέφαλός μας ξεκουράζεται και ανακτά την καλύτερη δυνατή λειτουργία και αποδοτικότητα του την επόμενη ημέρα.
- Μείωση του άγχους.
- Αναζωογόνηση του οργανισμού μας, ενισχύοντας τη σεροτονίνη, μια σημαντική ουσία του ανθρώπινου σώματος, που είναι συνεισφέρει στη ρύθμιση της συναισθηματικής μας κατάστασης.

Είναι επικίνδυνες οι επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου για τον άνθρωπο;

Η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε:

- **Πνευματική κόπωση:** Αδυναμία συγκέντρωσης, δυσκολία παρακολούθησης και προβλήματα μνήμης.
- **Αυξημένη όρεξη:** Έρευνες έχουν δείξει πώς η συνεχής έλλειψη ύπνου ανεβάζει την όρεξη και μειώνει το μεταβολισμό, κάτι που μπορεί πολύ εύκολα να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.
- **Προβλήματα όρασης:** Κουρασμένα κόκκινα μάτια
- **Κακή διάθεση:** Η εναλλαγή διάθεσης όπως η κυκλοθυμία, η κατάθλιψη και το άγχος αυξάνεται όταν ο βραδινός ύπνος δεν είναι σωστός.

Ποιες είναι οι αιτίες έλλειψης ύπνου:

- Οι αιτίες της αϋπνίας είναι πολλές. Οι κυριότερες από αυτές σχετίζονται με:
- προβλήματα υγείας όπως χρόνια νοσήματα (κυρίως κάρδιο-αναπνευστικά, νευρολογικά, αρθρίτιδα), εμμηνόπαυση, αναπηρίες, ψυχικές διαταραχές, όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος ακόμα και η σχιζοφρένεια.
- Το περιβάλλον, με κύριο παράγοντα το ακατάλληλο στρώμα

Μικρές συμβουλές για να απολαύσετε σήμερα κιόλας έναν καλύτερο ύπνο:

- Διατηρείτε καθημερινά ένα σταθερό ωράριο ύπνου. Μην κάνετε μεγάλες αλλαγές ωραρίου, εκπαιδεύστε τον οργανισμό σας να κοιμάται μια σταθερή ώρα.
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο πριν ξαπλώσετε με αφρόλουτρο από αιθέρια έλαια ή λεβάντα, τα οποία θα σας βοηθήσουν να αποφορτίσετε το άγχος της ημέρας.
- Το βράδυ δοκιμάστε ένα ελαφρύ δείπνο μαζί με ένα ποτήρι ζεστό γάλα ή τσάι χαμομήλι 2-3 ώρες πριν τον ύπνο.
- Καλό θα ήταν να αποφεύγετε τους καφέδες, το τσιγάρο ή το αλκοόλ 2-3 ώρες πριν τον ύπνο.
- Πριν ξαπλώσετε κάντε χαλαρωτικές ασκήσεις, πάντα όμως κατόπιν συμβουλής ειδικού.
- Λίγο πριν κοιμηθείτε χαμηλώστε το φωτισμό, κλείστε την τηλεόραση και το κινητό και άστε τους τόνους σας να χαλαρώσουν και να μειωθούν.
- Βεβαιωθείτε ότι στρώμα και τα μαξιλάρια σας ταιριάζουν στο σώμα σας και προάγουν έναν ξεκούραστο ύπνο.

Πώς μπορείτε να καταλάβετε ότι το στρώμα σας θέλει αλλαγή;

Μπορείτε να καταλάβετε αν το στρώμα σας θέλει αλλαγή απαντώντας με ΝΑΙ ή ΟΧΙ τις πιο κάτω ερωτήσεις;

1. Είναι το στρώμα σας ηλικίας άνω των 10 χρόνων;
2. Ξυπνάτε με πόνους στο λαιμό ή στην πλάτη;
3. Είναι η επιφάνεια του στρώματος σχισμένη ή λερωμένη;
4. Μυρίζει παράξενα;
5. Όταν ξαπλώνετε, νιώθετε ελατήρια ή πτυχές κάτω από το σεντόνι;
6. Όταν κινείστε στο στρώμα, ακούτε τριξίματα, ή άλλους θορύβους;
7. Νιώθετε ότι το στρώμα σας δεν είναι πια επίπεδο;
8. Βρίσκετε το στρώμα σας στενό;
9. Βρίσκετε ότι το στρώμα σας έχει χάσει την αναπαιτικότητα του;
10. Έχετε κοιμηθεί σε καλύτερο από το δικό σας στρώμα;

Εάν απαντήσατε ναι σε τρεις (3) από τις πιο πάνω ερωτήσεις, τότε δεν κοιμάστε όσο το δυνατό καλύτερα.

Πέντε (5) ή περισσότερες θετικές απαντήσεις, σημαίνει ότι είναι καιρός να αλλάξετε το στρώμα σας.



Τύποι στρωμάτων και κατάλληλη επιλογή στρώματος

Τα στρώματα που η Aphrostrom προσφέρει, χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες, τα Στρώματα με πυρήνα Ελατηρίων και τα Στρώματα με πυρήνα από Αφρώδη Υλικά. Παρακάτω θα προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε με απλά λόγια τις βασικές αρχές κατασκευής για κάθε τύπο στρώματος:



Στρώματα με Ελατήρια

Ένα στρώμα με ελατήρια χωρίζεται κατασκευαστικά σε 4 μέρη, (1) το μεταλλικό πλαίσιο στήριξης από ελατήρια, (2) το υλικό/ά σταθεροποίησης, (3) την εσωτερική στρώση του στρώματος και (4) το υλικό περιτυλίγματος του στρώματος. Η κατασκευή του ξεκινά από το μεταλλικό πλαίσιο, πάνω στο οποίο τοποθετείται η στρώση σταθεροποίησης (η οποία μπορεί να αποτελείται από περισσότερα από ένα υλικά). Πάνω στην πλάκα τοποθετούνται τα υλικά στρώσης του στρώματος (συνήθως σε στρώσεις των τριών, τεσσάρων ή περισσότερων υλικών). Το υλικό περιτυλίγματος του στρώματος (καπιτονarisμένο ύφασμα, δηλαδή ύφασμα ραμμένο με ελαστικά υλικά, σχεδιασμένο ώστε να είναι αναπauτικό) τοποθετείται με τρόπο εφαρμοστό, ώστε να καλύπτει όλα τα παραπάνω υλικά και να προσδίδει το τελικό φινιρίσμα

στο στρώμα. Υπάρχουν κάποια βασικά χαρακτηριστικά στα υλικά ενός στρώματος που καθορίζουν και την τελική ποιότητα κατασκευής του, μερικά από αυτά είναι,

1. Η πυκνότητα (αριθμός ελατηρίων ανά τμ) και η διάμετρος του σύρματος των ελατηρίων. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των ελατηρίων, τόσο πιο σταθερό είναι το στρώμα.
2. Η πλάκα σταθεροποίησης αποτελούμενη από καλά και συμπαγή υλικά θα προφυλάξει το μεταλλικό πλαίσιο και συνάμα θα στηρίξει σωστά τα υλικά στρώσης.
3. Η ποιότητα των υλικών στρώσης ορίζει σε μεγάλο βαθμό την στήριξη και την ποιότητα ξεκούρασης κατά την διάρκεια του ύπνου.
4. Ένα στρώμα με ποιοτικό ύφασμα και καπιτονάρισμα, προσφέρει με βεβαιότητα, καλύτερο και πιο ποιοτικό ύπνο.



Κλασσικά ή Ανεξάρτητα Ελατήρια

Η διαφορά ανάμεσα στον τρόπο κατασκευής ενός στρώματος με ανεξάρτητα ελατήρια και ενός στρώματος με κλασσικά ελατήρια έγκειται στον τρόπο κατασκευής του μεταλλικού πλαισίου στήριξης. Πιο συγκεκριμένα, στα στρώματα με κλασσικά ελατήρια, τα ελατήρια είναι μεγάλης



σχετικά διαμέτρου, έχουν απόσταση το ένα από το άλλο και είναι συνδεδεμένα μεταλλικά μεταξύ τους. Αντίθετα στα στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια, τα ελατήρια έχουν μικρότερη διάμετρο, τοποθετούνται το ένα δίπλα στο άλλο, δεν συνδέονται άμεσα μεταλλικά μεταξύ τους και περικλείονται το καθένα ξεχωριστά σε υφασμάτινο θύλακα, ο οποίος χρησιμοποιείται για την έμμεση διασύνδεση των ελατηρίων. Τα στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια προσφέρουν καλύτερη τοπική στήριξη στο σώμα και καλύτερη τοπική συμπεριφορά (αυτό είναι σίγουρα το πλεονέκτημα). Η κατασκευή για το υπόλοιπο μέρος του στρώματος γίνεται όπως στα στρώματα με τα κλασσικά ελατήρια.



Χωρίς ελατήρια

Στα στρώματα χωρίς ελατήρια τη θέση των μεταλλικών ελατηρίων στον πυρήνα του στρώματος τοποθετούνται πλαίσια από λατέξ, memory foam, σφουγγάρι ή άλλα αφρώδη υλικά. Τα υλικά στρώσης και το υλικό περιτυλίγματος παραμένουν στην ίδια φιλοσοφία όπως στα υπόλοιπα στρώματα.

Μάθετε με ποια κριτήρια θα πρέπει να επιλέξετε το σωστό στρώμα για το σώμα και το κρεβάτι σας. Τι πρέπει να προσέξετε και πως να το φροντίζετε ώστε να σας εξασφαλίσει για πολύ καιρό άνετο και ξεκούραστο ύπνο!

Ένα κακό-παλιό στρώμα, μπορεί να δημιουργεί μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, ύπνο που δεν ξεκουράζει, ανησυχία, αϋπνία, πονοκεφάλους, κακή διάθεση και άλλες πολλές ενοχλήσεις και προβλήματα.

Ξυπνάτε κάθε πρωί πιασμένοι με κακή διάθεση ή νιώθοντας ακόμη πιο κουρασμένοι; Ο ένοχος για όλα αυτά μπορεί να κοιμάται μαζί σας, είναι το κρεβάτι σας.

Μπορεί το «παλιό», «φθαρμένο» και κακής ποιότητας στρώμα να δημιουργεί όλα αυτά τα προβλήματα. Γι' αυτό το στρώμα πρέπει να το επιλέγουμε με προσοχή και να ελέγχουμε συχνά την κατάστασή του.

Ποιο θεωρείται το “σωστό” στρώμα;

Ένα ποιοτικό και καλοφτιαγμένο στρώμα Ahrrostrom σίγουρα προσφέρει «άνεση ανάπαυσης». Επειδή όμως οι ανάγκες αλλά και οι προτιμήσεις κάθε ανθρώπου διαφέρουν, το σωστό στρώμα δεν είναι το ίδιο για όλους. Το μόνο σίγουρο είναι ότι στην Ahrrostrom βρισκόμαστε σε μεγάλο βαθμό στη θέση να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες σας, όσο ιδιαίτερες και αν χαρακτηρίζονται, και να σας προσφέρουμε τη δυνατότητα για τον καλύτερο και ποιοτικότερο ύπνο της ζωής σας. Η Ahrrostrom προσφέρει μια μεγάλη γκάμα επιλογών ποιοτήτων στρωμάτων στα ανά την Κύπρο καταστήματα της, ώστε να μπορείτε να δοκιμάσετε από μόνοι σας και να επιλέξετε το στρώμα που σας ταιριάζει.

Σε γενικές γραμμές πάντως μπορούμε να πούμε ότι πρέπει να βοηθά στην ευθυγράμμιση και στήριξη της σπονδυλικής στήλης και του κεφαλιού και να απορροφά τις πιέσεις των ώμων, ποδιών και λεκάνης. Επίσης να στηρίζει και συγχρόνως να αποφορτίζει τον αυχένα και να επιτυγχάνεται η σωστή κυκλοφορία του αίματος.

Μην πιστεύετε στην ρήση ότι το στρώμα για να είναι «σωστό» πρέπει να είναι σκληρό. Κατάλληλο είναι το στρώμα που είναι άνετο και στηρίζει ιδανικά το σώμα μας!

Παρόλα αυτά υπάρχουν κάποιες γενικές κατευθύνσεις σύμφωνα με τις οποίες τα σκληρά στρώματα ενδείκνυνται για όσους έχουν αυξημένο σωματικό βάρος και προβλήματα με τη μέση. Τα ημίσκληρα για όσους κοιμούνται μπρούμυτα κυρίως με φυσιολογικό βάρος και τα μαλακά για όσους αρέσκονται να κοιμούνται στο πλάι και για όσους έχουν χαμηλό σωματικό βάρος.

Πάντως αν αντιμετωπίζετε κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα ή έχετε χειρουργηθεί θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας για την σκληρότητα του στρώματος.

Το εσωτερικό του στρώματος πρέπει να αποτελείται από σύγχρονα ανθεκτικά υλικά ενώ το ύφασμα του να είναι αντιαλλεργικό και αντιβακτηριδιακό κάτι το οποίο η Apherstrom παρέχει από την ημέρα ίδρυσης της.

Σχετικά με τους διάφορους τύπους που κυκλοφορούν και την ορολογία

που πολλές φορές προκαλεί σύγχυση, ορθοπεδικό χαρακτηρίζεται ένα στρώμα που κρατά την σπονδυλική στήλη σε οριζόντια θέση και ανατομικό είναι αυτό που αγκαλιάζει το σώμα και εφαρμόζει στις καμπύλες του.

Πώς όμως θα επιλέξουμε το καταλληλότερο;

Στην Apherstrom διαθέτουμε πληθώρα επιλογών. Τα εξαιρετικής ποιότητας υλικά κατασκευής συνδυάζονται προσεγμένα και με φροντίδα στις διάφορες ποιότητες στρωμάτων Apherstrom, ώστε όλα μαζί να προσφέρουν έναν άνετο και ξεκούραστο ύπνο.

Δεν προσαρμόζουμε το σώμα μας στο στρώμα, αλλά το στρώμα στο σώμα μας. Πριν αγοράσετε στρώμα σκεφτείτε τι απαιτήσεις έχει το σώμα σας και πρώτα από όλα την άνεση, δηλαδή το στρώμα να υποδέχεται απαλά το σώμα και να το αγκαλιάζει απαλά, χωρίς να το αναγκάζει να παίρνει άβολες στάσεις.

Εάν όμως αγοράζετε καινούριο στρώμα μαζί με κρεβάτι, θα σας συμβουλευάμε να διαλέξετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο στρώμα. Άπλετος χώρος ύπνου σημαίνει και ποιοτικό ύπνο. Για του λόγου το αληθές, ένας άνθρωπος κατά την διάρκεια της νύχτας γυρίζει περίπου 40 με 60 φορές, είναι κατά συνέπεια λογική η ελευθερία χώρου ως προϋπόθεση για έναν άνετο και ξεκούραστο ύπνο.

Η αγορά ενός στρώματος πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν μια επένδυση στην υγεία μας, χωρίς να γίνεται βιαστικά και επιπόλαια, ούτε κάνοντας συμβιβασμούς στην ποιότητα. Ένα καλό στρώμα θα πρέπει να είναι φτιαγμένο από τα καλύτερα υλικά, να παρέχει επαρκή στήριξη στο σώμα - ιδιαίτερα στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης, να είναι άνετο και αναπαιτικό. Ας μην ξεχνούμε. Πάνω στο στρώμα μας περνούμε το 1/3 της ζωής μας, ξεκουραζόμαστε και, βιώνουμε αξέχαστες χαρές και εμπειρίες. Ένα τέτοιο στρώμα σας εγγυάται Aphrostrom.



Παιδί: Από την κούνια στο κρεβάτι

Οι περισσότεροι γονείς μεταφέρουν τα παιδιά σε μεγάλο κρεβάτι κάποια στιγμή ανάμεσα στα 2 - 4 χρόνια. Αυτό εξαρτάται συχνά και από το ίδιο το παιδί.

Πιο κάτω καταγράψαμε για εσάς, μετά από έρευνα, τα πιο συχνά και βασικά κριτήρια για τη μεταφορά του παιδιού σας σε μεγάλο κρεβάτι, όπως και τρόπους προσέγγισης προς αυτό για να αποφύγετε οποιαδήποτε προβλήματα που πιθανόν να προκύψουν κατά τη μεταφορά του.

Κριτήρια

1. Αν το παιδί είναι ψηλότερο από 90 πόντους και μπορεί να βγει μόνο του από κρεβατάκι με κάγκελο.
2. Αν το παιδί προσπαθεί να «δραπετεύσει» από το κρεβατάκι του αλλά δεν είναι αρκετά ψηλό ακόμα, τότε είναι καλύτερα να το μεταφέρετε σε μεγάλο κρεβάτι για να το προστατεύσετε από πιθανό ατύχημα.
3. Όταν το παιδί εκπαιδύεται για τουαλέτα οπότε πρέπει να μπορεί να πηγαίνει από μόνο του όποτε θέλει.
4. Αν περιμένετε μωρό και θέλετε να χρησιμοποιήσετε την κούνια - κρεβατάκι, τότε το παιδί πρέπει να μεταφερθεί σε μεγάλο κρεβάτι πολύ πριν γεννηθεί το μωρό.

Πώς θα πετύχετε την ομαλή μεταφορά

1. Εξηγήστε στο παιδί τη σημασία που έχει η αλλαγή κρεβατιού. Είναι πια μεγάλο παιδί και χρειάζεται μεγάλο κρεβάτι και εσείς είστε περήφανοι γι' αυτό.
2. Αφήστε το παιδί να διαλέξει το καινούργιο του κρεβάτι, σεντόνια και πάπλωμα με τους αγαπημένους του ήρωες για να αγαπήσει και το καινούργιο του κρεβάτι.
3. Αφήστε το παιδί να φτιάξει μόνο του το περιβάλλον του ύπνου, για να μπορεί να ζει ευχάριστα σε αυτό (π.χ. κούκλες, παιχνίδια κτλ).
4. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προστατευτικό κάγκελο στο καινούργιο κρεβάτι για να αισθάνεται το παιδί περισσότερη ασφάλεια.
5. Διοργανώστε πιτζάμα πάρτυ για όλη την οικογένεια στο υπνοδωμάτιο με το καινούργιο κρεβάτι.



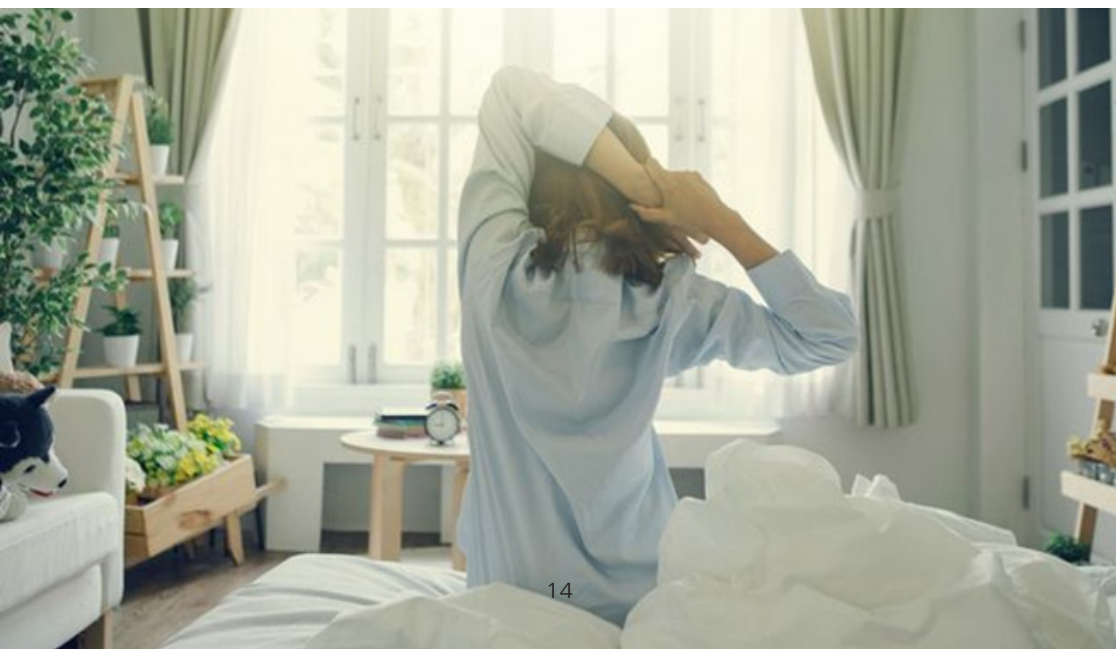
Εισηγούμαστε χαλαρωτικές ασκήσεις stretching που μπορείτε να κάνετε στο κρεβάτι

5 ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να ξεκουραστείτε.

Η καθιστική ζωή και η έλλειψη γυμναστικής από τη ζωή μας δεν κάνουν απλά κακό στην ντουλάπα μας και στο τζιν που δεν λέει να κουμπώσει, αλλά κυρίως στο σκελετό και τους μύες μας

Γόνατα που πονάνε όταν ανεβαίνουμε τις σκάλες, μέση που έχει "τσιμπήματα" όταν καθόμαστε πολλές ώρες και πόδια που μουδιάζουν είναι μόνο μερικά από τα συμπτώματα κακής σωματικής κατάστασης.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές εύκολες ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε στο κρεβάτι, πριν κοιμηθείτε ώστε να αποσυμπίεσετε τους μύες και τις αρθρώσεις σας και να κοιμηθείτε καλύτερα, εννοείται ότι πάντα οι ασκήσεις γίνονται με την σύμφωνη γνώμη των ειδικών μας συμβούλων (Φυσικοθεραπευτές, Γιατροί, Γυμναστές).





1. Γόνατα στο στήθος

Χαλαρώστε τη μέση σας με αυτή τη βασική άσκηση. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα για κάθε πόδι και μην ξεχνάτε τις αναπνοές σας

2. Spinal Twist

Με αυτή την άσκηση χαλαρώνετε το κάτω μέρος της μέσης σας, που καταπονείται από την καθιστική ζωή. Μείνετε σε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα για κάθε πλευρά, μέχρι να νιώσετε ότι η σπονδυλική σας στήλη τεντώνεται. Μπορεί να ακούσετε κάποια κρακ, μην πανικοβληθείτε και ΜΗΝ πιέσετε την μέση σας περισσότερο.



3. Γόνατα ψηλά

Ξεμυδιάσει τους μηρούς και θα απαλύνει την πίεση στα γόνατά. Μείνετε σε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα.

4. Τέντωμα μηρών

Γυρίστε στο πλάι, κρατήστε τον αστράγαλό και τραβήξτε το πόδι σας προς τα πίσω. Μείνετε για 30 δευτερόλεπτα σε αυτή τη στάση. Με αυτή την άσκηση ολοκληρώνετε το τέντωμα των μηρών.



5. Χαλάρωμα μέσης

Ξαπλώστε μπρούμυτα και τεντώστε τη μέση σας. Μείνετε για άλλα 30 δευτερόλεπτα σε αυτή τη στάση. Τώρα είστε έτοιμοι για ύπνο!

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΡΩΜΑΤΩΝ

Μικρά μυστικά που πρέπει να γνωρίζετε και που κάνουν τη διαφορά :

1. Προσαρμογή στο νέο σας στρώμα. Χρειάζεστε χρόνο για να συνθηθίσετε το νέο σας στρώμα. Δώστε, λοιπόν, στο νέο σας στρώμα λίγο χρόνο να προσαρμοστεί στις καμπύλες του σώματος σας και στη στάση του ύπνου σας, και θα σας χαρίσει μια μοναδική αγκαλιά. συνιστώνται λίγες μέρες προσαρμογής.
2. Η μυρωδιά του καινούριου. Όπως κάθε νέο προϊόν, έτσι και το στρώμα, όπως και το ντιβάνι και η κεφαλάρια έχουν την χαρακτηριστική μυρωδιά του καινούριου. Η μυρωδιά είναι απόλυτα φυσιολογική, δεν θεωρείται ελάττωμα και θα εξαφανιστεί μετά από μερικές μέρες. Όσο άφορα το στρώμα χρειάζεται να αφαιρέσετε τη συσκευασία του στρώματος και να το αφήσετε να αεριστεί για μερικές ώρες πριν στρώσετε το προστατευτικό κάλυμμα και τα σεντόνια. Η μυρωδιά θα εξασθενίσει σταδιακά και θα εξαλειφθεί τελείως σε λίγες μέρες χρήσης.
3. Αφρώδη Υλικά. Τα αφρώδη υλικά του στρώματός σας προσαρμόζονται ελαφρώς για να αγκαλιάσουν το σώμα σας, ειδικά στα πιο βαριά σημεία (γοφού, ώμοι, πλάτη). Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και απαραίτητο ώστε το στρώμα να σας χαρίζει άνεση και σωστή στήριξη. Μία ελαφριά υποχώρηση στην επιφάνεια του στρώματος σας, έως 2 εκ., είναι εντός των επιτρεπτών ορίων και δεν θεωρείται ελάττωμα. Βεβαιωθείτε ότι η υποχώρηση είναι όντως η φυσιολογική.
4. Ηλεκτρικές Κουβέρτες. Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρική κουβέρτα, ειδικά σε στρώματα που περιέχουν memory foam (αφρό μνήμης) ή Latex, καθώς πιθανόν να αλλοιωθεί η λειτουργία - απόδοση των υλικών αυτών.
5. Αερίζετε τακτικά το στρώμα σας, αφήνοντάς το εντελώς ακάλυπτο για μερικές ώρες, τουλάχιστον μια φορά το μήνα.
6. Μην αφήνετε το στρώμα σας εκτεθειμένο στον ήλιο και στην υγρασία.
7. Γυρίζετε το στρώμα σας πάνω κάτω αν ανήκει στα στρώματα με δύο όψεις, ή αλλάξτε την φορά του αν είναι στρώμα μιας όψης κάθε 6 μήνες.
8. Μην χρησιμοποιείτε βαμβακερό ύφασμα για να καθαρίσετε ή να σκουπίσετε το στρώμα σας.

9. Μην το καθαρίζετε με τη χρήση ατμού, διότι θα δημιουργήσει στο εσωτερικό του στρώματος υγρασία και μούχλα.
10. Μην χρησιμοποιείτε κλωρίνη, απορρυπαντικό (υγρό ή σκόνη) ή οποιοδήποτε άλλο καθαριστικό που προκαλεί αποχρωματισμό. Μην χρησιμοποιείτε επίσης μηχανήματα καθαρισμού χαλιών, σκληρές βούρτσες ή στιδήποτε άλλο μπορεί να βλάψει τα προϊόντα μας.
11. Καθαρίστε, τρίβοντας, με ελάχιστο ζεστό νερό και σαπούνι, στην ίδια κατεύθυνση με τις ίνες του στρώματος.
12. Για να αποφύγετε ζημιά στα προστατευτικά καλύμματα, βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα καλύμματα όλων των τύπων και διαστάσεων μόνο τους και βάση των οδηγιών χρήσεως που αναγράφονται στις συσκευασίες .
13. Για λόγους υγιεινής δεν συνίσταται η χρήση ενός στρώματος για περισσότερο από 10 χρόνια.
14. Σε περίπτωση που έχετε τοποθετήσει το στρώμα σε σταθερή βάση, ή σε τελάρο σιγουρευτείτε ότι υπάρχουν τρύπες, ανά ίσα διαστήματα, στη βάση.
15. Μην χρησιμοποιήσετε το στρώμα σας με βάση μικρότερη από το ίδιο το στρώμα. Προτιμήστε τα ντιβάνια Aphrostrom , τα οποία είναι κατασκευασμένα, έτσι ώστε να ταιριάζουν τέλεια στο στρώμα που αποκτήσατε από την Aphrostrom .

Σημαντικό

Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τον παρόν οδηγό χρήσης, για τα στρώματα . τα ντιβάνια και τις κεφαλαριές μας. Συστήνουμε να φυλάξετε το εγχειρίδιο.

Να τηρείτε με συνέπεια τις οδηγίες σωστής χρήσης και φροντίδας .

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η Apherstrom έφτιαξε το στρώμα σας με πολλή φροντίδα , γι' αυτό και εσείς αξίζετε να ακολουθήσετε κάποιες άπλες οδηγίες προκειμένου να διασφαλίσετε την ποιότητα του και την ισχύ εγγύησης του :

Η εγγύηση του στρώματος σας ξεκινά από την ημέρα που το παραλαμβάνετε στο χώρο σας .

Η Apherstrom θα στείλει έναν εξειδικευμένο τεχνικό για να ελέγξει το στρώμα σας σε περίπτωση που μας ενημερώσετε σχετικά ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα. Αν διαπιστωθεί ότι το στρώμα σας όντως παρουσιάζει ελάττωμα, η Apherstrom αναλαμβάνει την διερεύνηση της βλάβης στο εργοστάσιο.

Αν το ελάττωμα του στρώματός σας οφείλεται σε κατασκευαστικό σφάλμα ή σε αστοχία υλικού και το στρώμα είναι εντός της περιόδου ισχύος της εγγύησης, το κόστος της επισκευής και μεταφοράς του θα επιβαρύνει την εταιρεία,. Αν το πρόβλημα όμως οφείλεται σε κακή χρήση, τότε το κόστος της επισκευής του και της μεταφοράς του θα επιβαρύνει τον πελάτη, σύμφωνα με τον εκάστοτε τιμοκατάλογο για τον οποίο μπορείτε να ενημερωθείτε από το τμήμα εξυπηρέτησης της εταιρείας.

1. Διαστάσεις Στρώματος. Το νέο σας στρώμα κατασκευάστηκε ειδικά για εσάς, στις διαστάσεις που μετρήσατε πριν από την παραγγελία, με δική σας ευθύνη. Αν το στρώμα σας είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κρεβάτι ή ντιβάνι, δεν μπορεί να γίνει αντικατάσταση. Μπορεί να γίνει, όμως, επιδιόρθωση των διαστάσεων με δική σας επιβάρυνση, βάσει του τιμοκαταλόγου της Apherstrom.
2. Για λογούς εξακρίβωσης της ημερομηνίας αγοράς και για την ισχύ της εγγύησης , είναι πάντα απαραίτητη η προσκόμιση της απόδειξης αγοράς .
3. Η εγγύηση της Apherstrom καλύπτει τα κατασκευαστικά σφάλματα του στρώματος ή την αστοχία υλικού.
4. Αν παρατηρήσετε, κάποιο σφάλμα, αναζητήστε την απόδειξη αγοράς και επικοινωνήστε με το Τμήμα εξυπηρέτησης της εταιρείας στο 22487848.
5. Η εγγύηση ισχύει αν έχετε αγοράσει το στρώμα σας από ένα κατάστημα Apherstrom ή από κάποιο εξουσιοδοτημένο μεταπωλητή που θα σας εγγυηθεί την αυθεντικότητα του .
6. Υποβάλλοντας τροποποιήσεις ή επισκευές στο στρώμα χωρίς την έγκριση της Apherstrom, η εγγύηση δεν θα ισχύει. Σε περίπτωση που δεν έχετε βάση (π.χ. ντιβάνι της Apherstrom), τοποθετήστε το στρώμα σας σε επίπεδη, στεγνή και στιβαρή επιφάνεια. Η λανθασμένη βάση δύναται να προκαλέσει βλάβη στο στρώμα, η οποία δεν καλύπτεται από την εγγύηση και διαφοροποιεί την προσφερόμενη άνεση καθώς και την στήριξη που παρέχει το στρώμα.
7. Όταν μεταφέρετε ή μετακινείτε το στρώμα σας, σιγουρευτείτε ότι δεν το διπλώνετε και δεν τοποθετείτε βαρύ φορτίο επάνω του. Μεταφέρετε το στρώμα σας πάντοτε σε κάθετη θέση. Εφόσον χρειαστεί να μεταφέρετε το στρώμα σας, φροντίστε

να τοποθετηθεί σε προστατευτική συσκευασία η οποία να το καλύπτει πλήρως. Η Apherstrom δεν φέρνει καμία ευθύνη για μεταφορές που δεν πραγματοποιεί το συνεργείο της, αλλά αναλαμβάνονται από τον πελάτη ή κάποια άλλη μεταφορική εταιρεία.

8. Επιλέξτε να χρησιμοποιήσετε κάλυμμα ή επίστρωμα της Apherstrom, για να προστατέψετε το στρώμα σας από σκόνη, ιδρώτα, λεκέδες, βακτήρια ή άλλων τύπων ακαθαρσίες. Ένα λερωμένο στρώμα, χάνει αυτομάτως την εγγύσή του. Τα καλύμματα, αλλά κυρίως τα επιστρώματά μας, θα δώσουν το στρώμα σας πιο μαλακή αίσθηση, αλλά και να διατήρηση την καθαρή του φύση. Μην σιδερώνετε πάνω στο στρώμα σας. Ο ατμός αποτελεί την βασική πηγή ανάπτυξης ακάρεων και διαφόρων βλαβερών μικροοργανισμών, οδηγώντας πιθανά στην εμφάνιση μούχλας. Η μούχλα δεν καλύπτεται από την εγγύηση.
9. Το στρώμα κατασκευάζεται για να ξαπλώνουμε. Μην το χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο καναπέ και αποτρέψτε τα παιδιά από το να το χρησιμοποιούν ως «τραμπολίνο». Μια τέτοια χρήση θα μπορούσε να δημιουργήσει μόνιμη παραμόρφωση στα ελατήρια, το οποίο δεν καλύπτεται από την εγγύηση.
10. Μην αφαιρέσετε την ετικέτα του στρώματός σας. Σε αυτήν αναγράφεται ο σειριακός αριθμός του στρώματός σας (barcode) και είναι απαραίτητος για την ισχύ της εγγύησής σας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΣΤΡΩΜΑΤΩΝ:

Η διάρκεια εγγύησης του στρώματος καθορίζεται στο ειδικό έντυπο εγγύησης που συνοδεύει το στρώμα σας.

Σημαντικό:

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εντός Κύπρου.
2. Η εγγύηση καλύπτει την επιδιόρθωσή του προϊόντος ή την αντικατάσταση του κατά την απόλυτη κρίση της Apherstrom. Τα νόμιμα δικαιώματά σας δεν θίγονται από τη εγγύησή αυτή.
3. Αν κλείσετε ραντεβού με έναν εξειδικευμένο τεχνικό μας και διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχει πρόβλημα με το στρώμα σας, θα υπάρξει χρέωση της επίσκεψης ανάλογα με τον εκάστοτε ισχύοντα τιμοκατάλογο της Apherstrom.
4. Τα νομικά δικαιώματα δεν θίγονται από την εγγύηση αυτή.

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ - ΓΡΑΦΕΙΑ - ΕΚΘΕΣΗ

Λεμεσού 334,
Βιομηχανική Περιοχή Πέρα Χωριού,
2571 Νήσου
Τηλ: 22487848 Φαξ: 22487087
Email: info@aphrostrom.com

Λευκωσία

Λεωφ. Αθαλάσσης 70
Τηλ: 22516900

Λεωφ. Διγενή Ακρίτα 77

Τηλ: 22754905

Λεμεσός

Λεωφ. Αρχ. Μακαρίου Γ' 74Α
Τηλ: 25333480

Κοθωνακίου 14

Τηλ: 25879696

Λάρνακα

Λεωφ. Γρίβα Διγενή 49
Τηλ: 24665588

Πάφος

Λεωφ. Ελληάδος 80
Τηλ: 26951810

Αγοράστε ηλεκτρονικά στο www.aphrostrom.com

aphrostrom