

SIGNIFICATION DES SYMBOLES UTILISÉS SUR LA PLAQUE SIGNALÉTIQUE ET L'EMBALLAGE



Ne pas jeter à la poubelle



Pièce appliquée de type B (pas d'application directe sur le cœur et pas de diffusion d'ondes dans le corps).



Numéro de série, identification unique des produits (UDI)



Fabricant et adresse



Date de fabrication avec indication du mois et de l'année.



À utiliser avant avec indication du mois et de l'année, date jusqu'à laquelle le capteur peut être utilisé.



Fonctionnement : entre -10 °C et +60 °C
Stockage : entre -10 °C et +60 °C



Suivre impérativement les consignes de cette notice.



Dispositif médical



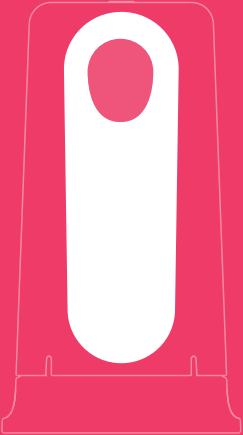
IP48

Protégé contre la pénétration de corps étrangers solides de ≥1,0 mm Ø et plus, protégé contre les effets de l'immersion permanente

Pour réutilisation chez une seule patiente

CE 0197

Preuve du respect des exigences fondamentales de sécurité et de performance conformément aux directives et réglementations européennes mentionnées. L'identifiant 0197 identifie l'organisme notifié qui contrôle la conformité.



FABRICANT
trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7
53111 Bonn · Allemagne
Téléphone: +49 228 5341 4011
www.trackle.de
E-Mail: info@trackle.de
Mise à jour : 01/2024, version 23.00

trackle

INFORMATIONS D'UTILISATION

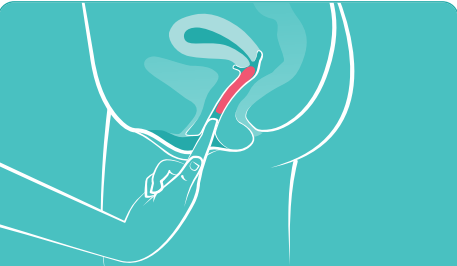
necter l'application avec le capteur. Assure-toi que ton téléphone portable se trouve à proximité du capteur dans son étui de rangement. Dès que le capteur et l'application sont connectés, il ne te reste plus qu'à coupler le capteur dans l'application en appuyant sur le bouton correspondant.

Le capteur a bien été ajouté à ton compte et peut donc être utilisé. Pour en savoir plus sur l'application, rends-toi au chapitre »L'application trackle« de cette notice d'utilisation.

UTILISATION DE TRACKLE

Une fois la mise en service effectuée, ton capteur peut être utilisé immédiatement.

RETIRER LE CAPTEUR DE SON ÉTUI DE RANGEMENT ET L'INSÉRER DANS LE VAGIN



Avant

DE VOUS COUCHER,

INSÉREZ

le trackle

DANS LE VAGIN

Avant la première insertion, rince soigneusement le capteur au savon et à l'eau claire.

Avant d'insérer le capteur dans ton vagin, vérifie bien que le capteur n'est pas endommagé. Si la coque externe est déformée ou endommagée ou si des défauts à l'intérieur du capteur peuvent être constatés, tu ne dois pas utiliser le capteur et l'insérer dans ton vagin.

Insère le capteur dans le vagin, comme un tampon. Son positionnement est optimal dès lors que tu ne le sens plus.

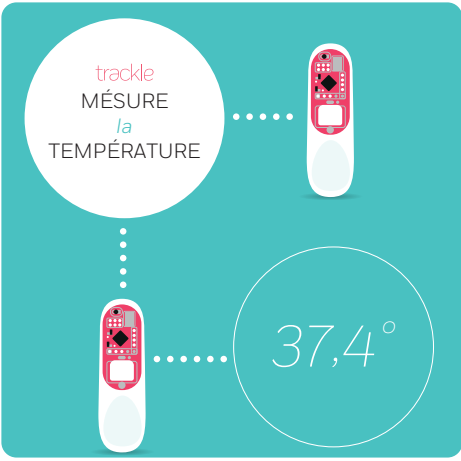
Ton capteur reconnaît maintenant qu'il se trouve dans le corps par l'intermédiaire des valeurs de température uniformes et commence à enregistrer ta température corporelle centrale à de courts intervalles. Tant que tu portes le capteur, il ne fait que mesurer et ne transfère aucune donnée.

trackle

MÉSURE

la

TEMPÉRATURE



trackle

CHÈRE UTILISATRICE DE TRACKLE,

Merci d'avoir choisi trackle. trackle est un système qui te permet de déterminer avec précision l'état actuel de ton cycle. Il est donc ton meilleur allié pour prendre des décisions conscientes et responsables. Si tu as un désir de grossesse, trackle t'aide à déterminer les jours particulièrement fertiles. Si tu ne veux pas tomber enceinte, trackle t'indique les jours pendant lesquels il faudra utiliser un moyen de contraception ou renoncer aux rapports sexuels vaginaux.

Le système trackle se compose d'un **CAPTEUR**, d'un **ÉTUI DE RANGEMENT** et de **L'APPLICATION COMPATIBLE** avec un smartphone Android ou Apple.

Nous te recommandons de bien lire cette notice d'utilisation ainsi que les consignes de sécurité avant la première mise en service. Si tu as des questions, n'hésite pas à nous contacter à l'adresse suivante : **INFO@TRACKLE.DE**

INFORMATIONS SUR LE CYCLE

La période fertile de chaque cycle dure un maximum de sept jours. Ces sept jours comprennent aussi bien l'ovulation, période pendant laquelle l'ovule peut être fécondé durant 12 à 18 heures environ, que les cinq jours qui la précèdent, puisque les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à cinq jours dans l'organisme de la femme. Cela signifie qu'avoir des rapports sexuels non protégés cinq jours avant l'ovulation, et jusqu'à deux jours après, peut conduire à une grossesse, ce qui représente une période globale de sept jours par cycle.

PORTER LE CAPTEUR

Porte le capteur pendant que tu dors ou te reposes. Pour mesurer avec succès ta température basale, à savoir la valeur la plus basse au repos, il faut porter le capteur pendant au moins quatre heures. C'est important, pour bien laisser le temps à ton corps de se reposer et d'atteindre cette température la plus basse.

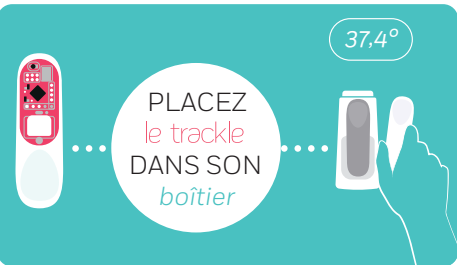
Le capteur se retire et se remet sans problème la nuit, pour faire l'amour ou aller aux toilettes par exemple. Ton capteur poursuit ses enregistrements malgré l'interruption.

Par mesure de sécurité, nous te conseillons de retirer le capteur avant d'aller aux toilettes afin d'éviter qu'il ne tombe accidentellement dedans.

RETIRER LE CAPTEUR

Retire le capteur le matin au réveil. Il suffit de te mettre dans la position la plus confortable selon toi et d'insérer deux doigts (le pouce et l'index) dans le vagin pour attraper le capteur à son extrémité. Si tu n'arrives pas à l'atteindre, essaye de le pousser simplement vers l'avant en exerçant une légère pression sur le plancher pelvien (comme pour aller à la selle).



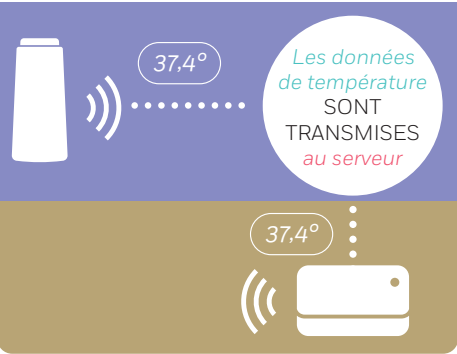


PLACEZ

le trackle

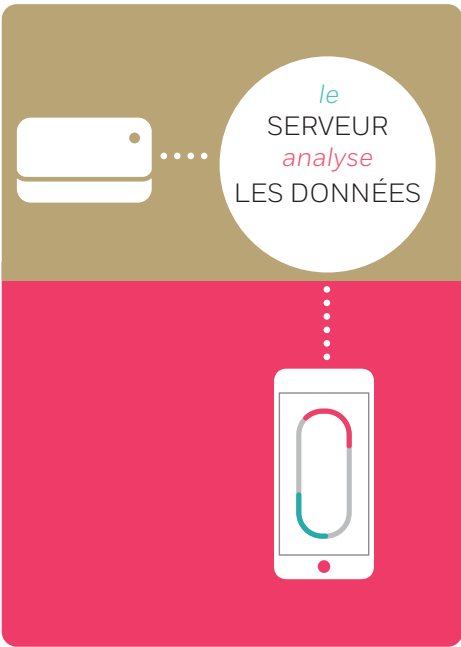
DANS SON

boîtier



Les données de température SONT TRANSMISES au serveur

Si les états des données ne peuvent pas être immédiatement synchronisés, car la connexion Internet est trop faible par exemple, l'application t'en informe. Ce n'est pas grave car le capteur peut garder ses données en mémoire pendant plusieurs jours. Toutes les données seront transférées dès qu'il pourra établir la prochaine connexion.



le

SERVEUR

analyse

LES DONNÉES

À QUELLE FRÉQUENCE LE PORTER ?

Au début, tu devrais porter le capteur toutes les nuits, si possible, afin de collecter de nombreuses données significatives.

trackle ne se porte pas pendant les règles. Commence tes mesures quand les saignements ont cessé, mais au plus tard le 5e jour après le début des règles. Si tu

LE PREMIER CYCLE

Après le premier couplage avec le capteur, l'application est prête à enregistrer tes données. Si tu as encore les données sous la main, saisis le jour de tes dernières règles en indiquant l'abondance des saignements. Le premier cycle trackle débute dès lors que tu as saisi les données concernant tes règles. Dès que celui-ci est terminé et que le système a reçu tes premières données, trackle va t'afficher des pronostics pour les jours à venir. Ils deviennent de plus en plus fiables au fil des cycles saisis.

ATTENTION! Les pronostics dans le calendrier ne doivent pas être utilisés à des fins contraceptives! La durée de la période fertile varie en fonction des données disponibles, du comportement d'utilisation et du cycle. Les règles de la méthode symptothermique s'appliquent. Si tu as la moindre question, n'hésite pas à nous envoyer un e-mail à info@trackle.de.

SAISIE DES AUTRES PARAMÈTRES GLAIRE CERVICALE

Pour une évaluation optimale des données, il est très important d'enregistrer l'analyse de tes glaires cervicales en plus de la température.

La glaire cervicale est plus connue sous le nom de pertes blanches. Cette glaire est sécrétée par les glandes du col de l'utérus pour fermer l'ouverture de ton col utérin et empêcher les bactéries de migrer trop loin dans ton canal utérin. Lors de la période fertile, cette glaire se fluidifie pour mieux laisser passer les spermatozoïdes et faciliter la fécondation.

Ainsi, tu peux examiner la consistance de ta glaire cervicale pour savoir à quelle étape du cycle tu te trouves. Plus tu te rapproches de l'ovulation et plus il y a de glaire cervicale, elle se fait de plus en plus claire, élastique, glissante et « protéinique ». Elle peut même s'apparenter à de l'eau pendant cette phase.

saignes encore légèrement, tu peux porter ton trackle avec une serviette hygiénique par exemple ou des sous-vêtements menstruels. Le capteur trackle n'obstrue en rien l'écoulement des saignements.

CONSIGNES D'HYGIÈNE ET D'ENTRETIEN

Avant insertion et après le retrait de ton vagin, il convient de laver le capteur avec de l'eau et du savon. Lave-toi bien les mains avant de réinsérer le capteur.

Dans le cas d'une forte salissure ou d'une contamination bactérienne ou virale élevée, tu peux désinfecter le capteur avec des pastilles de nettoyage pour prothèses dentaires ou des comprimés de stérilisation disponibles dans le commerce. Nettoie-le ensuite à l'eau et au savon afin de retirer tous résidus éventuels.

Si tu souffres d'une mycose vaginale, suis les indications suivantes :

- N'utilise pas le capteur pendant toute la durée de la mycose.
- Nettoie soigneusement le capteur et l'étui de rangement avec de l'alcool isopropylique à 70 % puis abondamment avec de l'eau et du savon. Lors de l'utilisation d'alcool isopropylique, merci de bien vouloir lire attentivement les informations d'utilisation du produit.
- Assure-toi que la mycose est complètement guérie.
- Avant de réinsérer le capteur pour la première fois après une mycose, il faut bien le désinfecter à nouveau, puis le nettoyer avec de l'eau et du savon.

TYPES DE GLAIRE CERVICALE			
SENSATION		APPARENCE	SIGNE
sensation de sécheresse, de rugosité, de démangeaisons et d'inconfort	ET	tu ne vois rien, pas de glaire cervicale à l'entrée du vagin	t
tu ne sens rien, pas d'humidité, pas de sensation à l'entrée du vagin	ET	tu ne vois rien, pas de glaire cervicale à l'entrée du vagin	Ø
sensation d'humidité	MAIS	tu ne vois rien, pas de glaire cervicale à l'entrée du vagin	f
sensation d'humidité présente ou inexistante	ET	épaisse, blanchâtre, trouble, crémeuse, grumeleuse, jaunâtre, collante, laiteuse, non étirable ou visqueuse	s
sensation d'humidité présente ou inexistante	ET	vitreuse, limpide, transparente, comme du blanc d'oeuf cru (vitreuse avec de petits filaments), élastique ou filante, filandreuse, fluide, si liquide qu'elle coule comme de l'eau, rougeâtre, brunâtre, rougeâtre-jaunâtre	S+
mouillée, glissante, comme de l'huile, lisse	ET/OU	vitreuse, limpide, transparente, comme du blanc d'oeuf cru (vitreuse avec de petits	

Le schéma de développement de la glaire cervicale diffère selon chaque femme – certaines commencent au début du cycle avec une sensation de sécheresse et conservent une consistance épaisse, tandis que d'autres sont capables de distinguer clairement la glaire claire autour de l'ovulation. Dans tous les cas, il y a toujours un développement et un point culminant reconnaissables, qui s'atténuent ensuite à nouveau.

Tu peux débiter l'observation de la glaire cervicale dès le matin après avoir retiré le trackle. Veille à bien retranscrire ce que tu sens, vois et ressens. Reporte tes observations directement dans l'application trackle. Tu peux désormais retrouver le stade actuel de ta fertilité dans l'onglet turquoise de l'application trackle.

Étant donné que ta glaire cervicale peut se modifier au cours de la journée, il est important de la vérifier plusieurs fois par jour. Notre conseil : il suffit de passer un doigt propre ou un morceau de papier toilette à l'entrée du vagin avant chaque passage aux toilettes pour contrôler la présence ou non de glaire cervicale.

Si tu connais la date exacte de ton ovulation, tu sais aussi quand tu peux tomber enceinte. L'ovulation se manifeste notamment par une augmentation de la température corporelle d'environ 0,2 à 0,6 °C. Si tu es capable de déterminer cette augmentation significative avec exactitude, tu sais, en fonction de ton projet de vie, si tu as besoin ou non de contraception.

PREMIÈRE MISE EN SERVICEUne fois trackle sorti de son emballage, vérifie d'abord que rien ne manque. L'emballage doit contenir :

- le capteur
- l'étui de rangement
- les informations d'utilisation

AVANT DE METTRE LE CAPTEUR EN MARCHÉ, télécharge l'application trackle sur le Google Play Store ou l'Apple App Store.

Suis bien les instructions de l'application pour créer ton compte utilisatrice, qui te permettra de gérer toutes tes données à l'avenir. L'application te guide pendant tout le processus d'inscription. Assure-toi que la fonction Bluetooth de ton téléphone portable est activée et que ton téléphone portable est connecté à Internet.

Une fois que ton compte utilisatrice a bien été créé, l'application va te demander d'ajouter un capteur à ton compte.

Si tu possèdes un smartphone Android : en plus du Bluetooth et de ta connexion Internet, il faudra activer la localisation et autoriser l'application trackle à y avoir accès. La fonction Bluetooth de ton téléphone est bien activée? Alors retire le capteur de son étui de rangement, puis repose-le dedans et laisse-le dedans, afin de con-

Si tu n'y arrives toujours pas, essaye d'appuyer sur le bas ventre en position accroupie pour l'attraper. Le capteur ne peut pas se perdre, glisser vers le haut ou entraîner des dommages – si tu n'arrives pas à l'enlever, réessaye un peu plus tard. Il suffit de s'exercer et cela deviendra une habitude.

Nettoie-le ensuite soigneusement avec de l'eau et du savon. Il n'y a rien à faire de plus, ton capteur est maintenant suffisamment propre pour le remettre au coucher.

TRANSFERT DE DONNÉES

Ton capteur a mesuré ta température corporelle centrale pendant la nuit et l'a sauvegardée dans sa mémoire interne. Afin de pouvoir l'exploiter, il doit transférer les données collectées à ton smartphone le lendemain matin via une connexion sans fil.

1. Vérifie que la fonction Bluetooth de ton smartphone est bien activée afin d'assurer une connexion sans fil avec ton capteur.
2. Vérifie que ton smartphone dispose bien d'une connexion Internet active.
3. Ouvre l'application trackle et va sur l'onglet jaune « Statut du capteur ». Si le message « Prêt pour la synchronisation » apparaît, l'application est prête à recueillir les données de ton capteur.
4. Pose le capteur dans son étui de rangement et laisse-le dedans. Le capteur clignote deux fois brièvement.
5. Dans ton application trackle, tu peux suivre la progression du transfert de données en cours dans l'onglet jaune. Merci de laisser le capteur dans son étui jusqu'à ce que le transfert de données soit terminé et que le message « Prêt pour la synchronisation » apparaisse dans l'application.

DURÉE DE VIE ET CONSERVATION

À compter du premier couplage avec l'application, tu peux utiliser le capteur pendant 30 mois. Si la tension de la batterie n'est plus suffisante pour assurer un fonctionnement sûr, le capteur s'éteint. L'application t'informe à temps avant que la fin de vie ne soit atteinte, pour que tu puisses commander un nouveau trackle si besoin.

Tu peux le stocker jusqu'à deux ans avant de le coupler pour la première fois. Tu trouveras la date avant laquelle le capteur doit être utilisé sur l'emballage. Si tu n'utilises pas le capteur pendant longtemps, conserve-le dans son étui de rangement où il passera en mode veille et sera protégé des influences extérieures.

REMPACEMENT DU CAPTEUR

Quand le capteur a atteint sa fin de vie utile, il clignote plusieurs fois très vite dès que tu le retires de son étui. Tu peux alors nous le renvoyer. Nous supprimerons toutes les données éventuellement encore stockées et l'éliminerons pour toi conformément aux règles en vigueur.

ADRESSE DE RETOUR:
trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7 · 53111 Bonn
Contact par e-mail: info@trackle.de

Si tu échanges un ancien capteur contre un nouveau, nous te conseillons d'attendre le début d'un nouveau cycle avant de commencer les mesures avec le nouveau capteur. Si tu utilise un nouveau capteur au milieu du cycle, il peut arriver qu'aucune température élevée

ne soit évaluée si les valeurs basales pertinentes pour déterminer la température élevée ont été mesurées avec deux capteurs différents.

L'APPLICATION TRACKLE

Pour des raisons de confidentialité, nous n'utilisons pas un mot de passe mais une phrase de chiffrement chez trackle. Celle-ci s'affiche lors de la création de ton compte. **SANS CETTE PHRASE DE CHIFFREMENT, PERSONNE N'A PLUS ACCÈS À TES DONNÉES – NOUS NON PLUS. NOTE-LA PRÉCIEUSEMENT ET CONSERVE-LA DANS UN LIEU SÛR.**

UTILISATION DE L'APPLICATION

BASICS

L'application affiche les dates de tes règles (en rouge), ta période fertile (en turquoise) et d'ovulation (en jaune). Tant qu'il ne s'agit que de pronostics, les couleurs sont claires. Elles deviennent vives si elles sont confirmées par les mesures et par tes données. Pour que l'évaluation soit correcte, tu dois commencer à mesurer le 5e jour de ton cycle, **MESURER TOUTES LES NUITS ET AUSSI SAISIR CHAQUE JOUR TA GLAIRE CERVICALE**. Seule l'association de ces deux paramètres garantit une évaluation optimale. Puisque trackle recalcule ton cycle à chaque température, chaque saisie et chaque nouveau jour, il faut impérativement aller consulter l'écran de statut (onglet turquoise) dans l'application après chaque saisie pour voir à quoi ressemble ta phase de fécondité. Si le système ne détecte pas d'ovulation, l'application continuera à afficher que tu es fertile pour des raisons de sécurité, et ce, jusqu'au prochain cycle menstruel.

PERTURBATIONS

Par perturbations, nous désignons les faits qui peuvent avoir des conséquences sur ta température corporelle centrale, sans qu'une ovulation ait eu lieu. On parle de valeur de température « perturbée » quand une hausse survient soudainement pendant un ou deux jours avant de retomber. Si une valeur basale est étrangement élevée et que la hausse pourrait être provoquée par une des perturbations répertoriées dans l'application, il te faudra sélectionner la perturbation associée à la journée. La valeur basale perturbée ne sera ainsi pas prise en compte dans l'évaluation. Mais: toutes les causes de perturbation ne modifient pas forcément ta température. Si tu ne remarques pas d'effet sur tes valeurs mesurées, ne sélectionne pas de causes de perturbation dans l'application trackle.

SITU AS UN DÉSIR DE GROSSESSE

Si tu as un désir de grossesse, le rapport sexuel ayant le plus de probabilités de résultat doit avoir lieu deux jours avant l'ovulation. Puisque l'ovulation ne peut être détectée avec certitude qu'une fois qu'elle a eu lieu, tu dois observer tes ovulations pendant plusieurs cycles. Les pronostics affichés dans l'application sur l'onglet violet (Aperçu du calendrier) t'aident à évaluer quand la prochaine ovulation aura lieu en se basant sur les précédentes.

SI TU SOUHAITES TE PROTÉGER

trackle redéfinit ton statut de fertilité actuel à chaque nouveau jour, à chacune de tes saisies et à chaque température transmise. Par conséquent, tu devrais idéalement avoir saisi toutes les températures et observations sur ta glaire cervicale avant chaque rapport sexuel, puis

contrôler ton statut de fertilité sur l'écran de statut (onglet turquoise). Tu peux avoir des rapports sexuels sans autre moyen de contraception, sans risquer de tomber enceinte, uniquement si la mention « Aujourd'hui n'est pas un jour fertile » y figure. S'il est inscrit « Aujourd'hui est un jour fertile », il faudra utiliser un moyen de contraception, tel que le préservatif ou le stérilet, ou renoncer au rapport sexuel. trackle n'est pas un moyen de contraception à proprement parler, qui aurait une influence sur ton cycle. trackle t'aide à déterminer l'état de ton cycle personnel et peut être utilisé pour déterminer les jours fertiles et les jours non fertiles. Si tu ne souhaites pas tomber enceinte, aucun liquide pré-éjaculatoire ou sperme ne doit pénétrer dans le vagin les jours indiqués comme étant fertiles. Il convient donc d'utiliser la méthode de contraception de ton choix pendant la phase fertile. L'efficacité de la contraception dépend du moyen de contraception utilisé. Le plus sûr étant de ne pas avoir de rapport sexuel pendant les jours fertiles. trackle n'est pas fiable à 100 % sur la détermination des jours non fertiles. Comme pour toutes les méthodes de régulation de la conception, il existe un risque de tomber enceinte lors de rapports sexuels non protégés. Si une fécondation non désirée a eu lieu, parles-en à ton médecin.

CONSIGNES POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SÉCURITÉ

- Le capteur trackle a été conçu pour une utilisation en environnement domestique.
- Le capteur trackle a été conçu et contrôlé selon les réglementations en vigueur. Il est donc conforme aux exigences du fabricant en matière de prévention des risques sanitaires.
- trackle ne te protège en aucun cas contre les mala-

- dies sexuellement transmissibles. Veille donc à bien te protéger en utilisant les moyens conventionnels.
- ATTENTION: SI TU UTILISES UNE MÉTHODE CONTRACEPTIVE HORMONALE TELLE QUE LA PILULE PAR EXEMPLE, TRACKLE NE TE SERA D'AUCUNE UTILITÉ, PUISQU'ELLE EMPÊCHE L'OVULATION D'AVOIR LIEU. PAS D'OVULATION – PAS D'AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE – RIEN À EXPLOITER AVEC TRACKLE.**
- APRÈS L'ARRÊT D'UNE MÉTHODE CONTRACEPTIVE HORMONALE ET APRÈS UNE NAISSANCE, IL FAUT ATTENDRE D'AVOIR EU TA PREMIÈRE MENSTRUATION AVANT D'UTILISER TRACKLE.**
- Le capteur peut rester plusieurs jours dans ton vagin, mais nous te conseillons de le porter uniquement la nuit et de le retirer au réveil.
- Vérifie bien le capteur avant de l'insérer dans ton vagin : le matériau extérieur est-il intact et propre? N'insère le capteur que s'il est propre et non endommagé.
- Si si tu ressens la moindre douleur pendant le port du capteur trackle, retire-le et parles-en à ton/ta gynécologue.
- Le capteur trackle est exclusivement conçu pour être inséré dans le vagin et dans aucun autre orifice corporel afin d'éviter toute blessure. L'insertion et le retrait se font manuellement, sans aucune autre aide.
- Le capteur ne doit entrer en contact avec aucun objet pointu ou tranchant.
- Le capteur ne doit pas être soumis à des coups ou chocs violents, ni à des pressions élevées. Une simple chute ne représente aucun risque. Si tu as le moindre doute sur l'endommagement de ton trackle, ne l'utilise plus et contacte-nous.
- Le capteur ne doit être modifié en aucun cas, sous

- peine d'entraver son fonctionnement sûr.
- trackle est uniquement certifié pour le marché européen et ne peut donc être utilisé quand dans l'espace européen. Si tu ne te trouves pas dans l'espace européen, il te faudra utiliser une autre méthode de contraception.
- N'utilise pas de produits de nettoyage, de désinfection ou abrasifs agressifs pour nettoyer le capteur. Le nettoyage régulier avec du savon et de l'eau tiède suffit et permet de ne pas endommager le matériau de surface du capteur.
- Le capteur ne doit pas être placé dans un micro-ondes, ni nettoyé ou désinfecté dans un lave-vaisselle. Il est strictement interdit de le faire bouillir ou de le congeler.
- En cas de non-utilisation, range le capteur dans son étui de rangement pour le protéger de la saleté et des influences de la lumière (par ex. rayons directs du soleil). Si le capteur est sale, rince-le à l'eau claire avant de l'utiliser. Les rayons directs du soleil peuvent affecter le matériau extérieur du capteur.
- Veille à ce que le capteur ne soit pas endommagé par des parasites ou animaux de compagnie, ni par les enfants.
- Le capteur ne peut être utilisé que par une seule personne. L'utilisation par plus d'une personne rendrait les données inutilisables et augmenterait le risque d'infection.
- Les capteurs utilisés ne peuvent être cédés ni utilisés par une tierce personne. Tu ne devrais acheter des capteurs trackle que directement chez trackle ou dans le commerce. Si tu souhaites acheter un capteur trackle autre part, demande au préalable le numéro de série et contacte notre support à l'adresse info@trackle.de. Nous pourrions alors vérifier pour toi si le capteur est inutilisé.

- Le capteur doit être conservé à une température comprise entre -10 °C et +60 °C. Évite de conserver le capteur dans des environnements où les températures sont en permanence proches des températures corporelles possibles (entre 35 °C et 42 °C). Quand tu ne le portes pas, il convient généralement de conserver le capteur dans son étui afin qu'il n'enregistre pas par erreur des températures qui n'auraient pas été mesurées dans ton corps. Si le capteur a néanmoins enregistré par erreur des températures qui ne proviennent pas de ton corps et qu'une valeur basale a été déterminée à partir de ces données, tu dois marquer cette valeur basale comme perturbée dans l'application.
- Retire le capteur de ton vagin avant tout rapport sexuel.
- Si plusieurs capteurs sont utilisés dans un environnement proche, il faut veiller à ce que les appareils ne se gênent pas entre eux.
- Le capteur ne doit être utilisé qu'à une distance d'au moins 30 cm des appareils de communication à haute fréquence. Si tu es à proximité de tels appareils, assure-toi que le capteur fonctionne correctement (par ex. lors du transfert de données).
- Pour pouvoir utiliser le système de capteur trackle, tu as besoin soit d'un smartphone Android avec Android 5.0 ou version supérieure, soit d'un iPhone avec iOS 10 ou version supérieure.

Si le capteur arrive en fin de vie, un code clignotant correspondant sera émis (voir liste plus bas) et il finira par s'éteindre. Jusqu'à l'arrêt automatique, le capteur continuera néanmoins de fonctionner et mesurer correctement. Il n'y a pas de crainte à avoir, il reste précis et fiable jusqu'au bout. En cas de panne, le capteur ne transmet plus aucune donnée.

CONTRE-INDICATIONS

Si le capteur présente des défauts visibles, il convient de ne pas l'utiliser. Si tu utilises la pilule ou une autre contraception hormonale, que ton cycle présente des modifications pathologiques ou que ton cycle est influencé d'une autre manière par des préparations hormonales, tu ne pourras pas utiliser le système de capteur trackle. Ne porte pas le capteur si tu souffres d'une infection vaginale aiguë ou chronique ou bien d'une mycose vaginale. Ce n'est que lorsque tu seras complètement guérie que tu pourras à nouveau utiliser le capteur après un nettoyage adéquat (comme décrit au chapitre « Consignes d'hygiène et d'entretien »). Si ta muqueuse vaginale présente des lésions graves, tu ne dois pas utiliser le capteur trackle. Tu ne dois pas porter le capteur lorsque tu franchis des barrières de sécurité, à l'aéroport par exemple. Retire le capteur avant tout examen IRM, CT, TEP ou radiologique. Si ton trackle provoque l'un des effets graves décrits ci-après, il faut nous le signaler ainsi qu'aux autorités compétentes du pays dans lequel tu résides:

- une dégradation grave de l'état de santé
- une maladie ou une blessure pouvant entraîner la mort
- une atteinte durable d'une fonction corporelle ou un dommage corporel irréversible
- un état nécessitant une intervention médicale ou chirurgicale afin d'éviter une atteinte durable d'une fonction corporelle ou un dommage corporel irréversible

UTILISATION DE TRACKLE EN CAS DE MALADIE

Toute personne ayant un cycle régulier au cours du-

quel l'ovulation a lieu peut utiliser trackle. Si elle n'est pas provoquée par une maladie, la différence de longueur de tes cycles ne joue aucun rôle dans la détermination de l'ovulation par trackle. Certaines maladies peuvent avoir une influence sur le cycle et/ou la température corporelle, comme les maladies hormonales telles que l'hypo ou l'hyperthyroïdie, les maladies rhumatoïdes, le syndrome de Stein-Leventhal, le diabète de type 1 mais également des maladies psychiques. Si tu présentes l'un des cas cités, nous te conseillons une consultation relative à la PNF d'accompagnement au début de l'utilisation. Nous pouvons également te mettre en contact avec la personne la plus adaptée.

DESCRIPTION TECHNIQUE

FONCTIONNEMENT DU CAPTEUR LED

Ton capteur est muni d'une LED rouge qui indique le bon fonctionnement du capteur :

ACTION	TYPE DE CLIGNOTEMENT	SIGNIFICATION
Le capteur est placé dans son étui et y est laissé.	LA LED CLIGNOTE TROIS FOIS LONGUEMENT ET DEUX FOIS BRIÈVEMENT.	Le capteur n'a pas encore été couplé à une application. Le capteur est désormais prêt et peut être couplé à l'application trackle.
Le capteur est placé dans son étui et y est laissé.	LA LED CLIGNOTE DEUX FOIS BRIÈVEMENT	Tu as placé le capteur dans son étui de rangement. Le capteur commence à transmettre ses données à l'application.
Le capteur a été retiré de son étui.	LA LED CLIGNOTE TROIS FOIS BRIÈVEMENT	Tu as retiré le capteur de son étui de rangement et il commence à effectuer ses mesures. Le capteur est désormais prêt à être inséré.
Le capteur a été retiré de son étui.	LA LED S'ALLUME UNE FOIS ET CLIGNOTE DEUX FOIS	La mémoire du capteur est pleine. Avant de procéder à la prochaine mesure, tu dois d'abord transférer les données. La mémoire sera ainsi vidée.
Le capteur a été retiré de son étui.	LA LED CLIGNOTE PLUSIEURS FOIS TRÈS RAPIDEMENT	Le capteur a dépassé sa durée maximale d'utilisation et doit être échangé.

ÉLIMINATION: veille à ne jamais jeter les appareils usagés à la poubelle, mais à les éliminer dans des points de collecte désignés. Tu peux aussi nous envoyer l'appareil par colis à notre adresse pour qu'il soit éliminé gratuitement et conformément aux règles en vigueur. Si tu as des questions concernant son élimination, merci de contacter info@trackle.de.
CONDITIONS DE STOCKAGE
DURÉE DE STOCKAGE MAX. : 2 ans
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE : -10 °C à +60 °C
CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES POUR LE FONCTIONNEMENT
HUMIDITÉ RELATIVE : 15 % à 90 %
PRESSION DE L'AIR : 700 à 1060 hPa
DURÉE DE VIE : 30 mois (2 ans et demi)
ANNÉE DE FABRICATION : voir les indications sur l'emballage
NUMÉRO DE SÉRIE : voir la plaque signalétique sur le fond de l'étui de rangement

trackle est un dispositif médical conforme aux exigences de la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux (DDM) et de la loi allemande sur les dispositifs médicaux (MPG). Il répond aux critères de l'article 120 du MDR. Pour consulter notre déclaration de conformité, rends-toi sur notre site www.trackle.de.



APPLICATION

Le numéro de version exact de l'application se trouve dans la rubrique « État du système » dans l'application elle-même.

NOTE ON OPEN SOURCE SOFTWARE

This product contains open source software components. These are subject to various license conditions. The individual components, the associated copyright notice and the corresponding open source license are listed below in abbreviated form according to the SPDX license identifier. The complete license conditions can be found further down in this document.

The individual open source license provisions are provided in full below:

Apache License 2.0 (SPDX Identifier: Apache-2.0)

TERMS AND CONDITIONS FOR USE, REPRODUCTION, AND DISTRIBUTION
1. Definitions.
"License" shall mean the terms and conditions for use, reproduction, and distribution as defined by Sections 1 through 9 of this document. "Licensor" shall mean the copyright owner or entity authorized by the copyright owner that is granting the License. "Legal Entity" shall mean the union of the acting entity and all other entities that control, are controlled by, or are under common control with that entity. For the purposes of this definition, "control" means (i) the power, direct or indirect, to cause the direction or management of such entity, whether by contract or otherwise, or (ii) ownership of fifty percent (50%) or more of the outstanding shares, or (iii) beneficial ownership of such entity. "You" (or "Your") shall mean an individual or Legal Entity exercising permissions granted by this License. "Source" form shall mean the preferred form for making modifications, including but not limited to software source code, documentation source, and configuration files. "Object" form shall mean any form resulting from mechanical transformation or translation of a Source form, including but not limited to compiled object code, generated documentation, and conversions to other media types. "Work" shall mean the work of authorship, whether in Source or Object form, made available under the License, as indicated by a copyright notice that is included in or attached to the work (an example is provided in the Appendix below). "Derivative Works" shall mean any work, whether in Source or Object form, that is based on (or derived from) the Work and for which the editorial revisions, annotations, elaborations, or other modifications represent, as a whole, an original work of authorship. For the purposes of this License, Derivative Works shall not include works that remain separable from, or merely link (or bind by name) to the interfaces of, the Work and Derivative Works thereof. "Contribution" shall mean any work of authorship, including the original version of the Work and any modifications or additions to that Work or Derivative Works thereof, that is intentionally submitted to Licensor for inclusion in the Work by the copyright owner or by an individual or Legal Entity authorized to submit on behalf of the copyright owner. For the purposes of this definition, "submitted" means any form of electronic, verbal, or written communication sent to the Licensor or its representatives, including

but not limited to communication on electronic mailing lists, source code control systems, and issue tracking systems that are managed by, or on behalf of, the Licensor for the purpose of discussing and improving the Work, but excluding communication that is conspicuously marked or otherwise designated in writing by the copyright owner as "Not a Contribution." "Contributor" shall mean Licensor and any individual or Legal Entity on behalf of whom a Contribution has been received by Licensor and subsequently incorporated within the Work.

2. Grant of Copyright License. Subject to the terms and conditions of this License, each Contributor hereby grants to You a perpetual, worldwide, non-exclusive, no-charge, royalty-free, irrevocable copyright license to reproduce, prepare Derivative Works of, publicly display, publicly perform, sublicense, and distribute the Work and such Derivative Works in Source or Object form.

3. Grant of Patent License. Subject to the terms and conditions of this License, each Contributor hereby grants to You a perpetual, worldwide, non-exclusive, no-charge, royalty-free, irrevocable (except as stated in this section) patent license to make, have made, use, offer to sell, sell, import, and otherwise transfer the Work, where such license applies only to those patent claims licensable by such Contributor that are necessarily infringed by their Contribution(s) alone or by combination of their Contribution(s) with the Work to which such Contribution(s) was submitted. IfYou institute patent litigation against any entity (including a cross-claim or counterclaim in a lawsuit) alleging that the Work or a Contribution incorporated within the Work constitutes direct or contributory patent infringement, then any patent licenses granted to You under this License for that Work shall terminate as of the date such litigation is filed.

4. Redistribution. You may reproduce and distribute copies of the Work or Derivative Works thereof in any medium, with or without modifications, and in Source or Object form, provided that You meet the following conditions:
1. You must give any other recipients of the Work or Derivative Works a copy of this License; and
2. You must provide any modified files to carry prominent notices stating that You changed the files; and
3. You must retain, in the Source form of any Derivative Works that You distribute, all copyright, patent, trademark, and attribution notices from the Source form of the Work, excluding those notices that do not pertain to any part of the Derivative Works; and
4. If the Work includes a "NOTICE" text file as part of its distribution, then any Derivative Works that You distribute must include a readable copy of the attribution notices contained within such NOTICE file, excluding those notices that do not pertain to any part of the Derivative Works, in at least one of the following places: within a NOTICE text file distributed as part of the Derivative Works; within the Source form or documentation, if provided along with the Derivative Works; or, within a display generated by the Derivative Works, if and wherever such third-party notices normally appear. The contents of the NOTICE file are for informational purposes only and do not modify

the License. You may add Your own attribution notices within Derivative Works that You distribute, alongside or as an addendum to the NOTICE text from the Work, provided that such additional attribution notices cannot be construed as modifying the License. You may add Your own copyright statement to Your modifications and may provide additional or different license terms and conditions for use, reproduction, or distribution of Your modifications, or for any such Derivative Works as a whole, provided Your use, reproduction, and distribution of the Work otherwise complies with the conditions stated in this License.
5. Submission of Contributions. Unless You explicitly state otherwise, any Contribution intentionally submitted for inclusion in the Work by You to the Licensor shall be under the terms and conditions of this License, without any additional terms or conditions. Notwithstanding the above, nothing herein shall supersede or modify the terms of any separate license agreement you may have executed with Licensor regarding such Contributions.
6. Trademarks. This License does not grant permission to use the trade names, trademarks, service marks, or product names of the Licensor, except as required for reasonable and customary use in describing the origin of the Work and reproducing the content of the NOTICE file.
7. Disclaimer of Warranty. Unless required by applicable law or agreed to in writing, Licensor provides the Work (and each Contributor provides its Contributions) on an "AS IS" BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied, including, without limitation, any warranties or conditions of TITLE, NON-INFRINGEMENT, MERCHANTABILITY, or FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. You are solely responsible for determining the appropriateness of using or redistributing the Work and assume any risks associated with Your exercise of permissions under this License.
8. Limitation of Liability. In no event and under no legal theory, whether in tort (including negligence), contract, or otherwise, unless required by applicable law (such as deliberate and grossly negligent acts) or agreed to in writing, shall any Contributor be liable to You for damages, including any direct, indirect, special, incidental, or consequential damages of any character arising as a result of this License or out of the use or inability to use the Work (including but not limited to damages for loss of goodwill, work stoppage, computer failure or malfunction, or any and all other commercial damages or losses), even if such Contributor has been advised of the possibility of such damages.

9. Accepting Warranty or Additional Liability. While redistributing the Work or Derivative Works thereof, You may choose to offer, and charge a fee for, acceptance of support, warranty, indemnity, or other liability obligations and/or rights consistent with this License. However, in accepting such obligations, You may act only on Your own behalf and on Your sole responsibility, not on behalf of any other Contributor, and only if You agree to indemnify, defend, and hold each Contributor harmless for any liability incurred by, or claims asserted against, such Contributor by reason of your accepting any such warranty or additional liability.

END OF TERMS AND CONDITIONS

How to apply the Apache License to your work

Include a copy of the Apache License, typically in a file called LICENSE, in your work, and consider also including a NOTICE file that references the License. To apply the Apache License to specific files in your work, attach the following boilerplate declaration, replacing the fields enclosed by brackets "[]" with your own identifying information. (Don't include the brackets!) Enclose the text in the appropriate comment syntax for the file format. We also recommend that you include a file or class name and description of purpose on the same "printed page" as the copyright notice for easier identification within third-party archives.
Copyright [yyyy] [name of copyright owner]

Licensed under the Apache License, Version 2.0 (the "License"); you may not use this file except in compliance with the License. You may obtain a copy of the License at

<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0>

Unless required by applicable law or agreed to in writing, software distributed under the License is distributed on an "AS IS" BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied. See the License for the specific language governing permissions and limitations under the License.

MIT License (SPDX Identifier: MIT)

Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions:
The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software.
THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.