Meditech Europe

Aardingsmat
Erdungsmatte
Grounding Mat
Tapis de mise à la terre

25 x 30 cm
60 x 180 cm

NL	Handleiding	**pagina 2**
DE	Gebrauchsanleitung	**Seite 7**
EN	User manual	**page 12**
FR	Mode d'emploi	**page 17**



NL V1 2026/10 · DE V1 2026/10 · EN V1 2026/10 · FR V1 2026/10

In deze handleiding vertellen wij u graag hoe de aardingsmat van Meditech Europe werkt en hoe u er lang plezier van hebt. Het is een geleidende mat die u via een snoer verbindt met de randaarde van een stopcontact. Zo hebt u een oppervlak dat met de aarde is verbonden.

De kleine mat (25 x 30 cm) legt u op tafel of bureau, onder uw handen of onderarmen, of op de vloer onder uw voeten. De grote mat (60 x 180 cm) is ruim genoeg om op te liggen, om op te mediteren of voor yoga.

Er staat geen netspanning op de mat. De twee pennen van de stekker zijn van kunststof en geleiden niet; alleen het randaardecontact is van metaal. Mat en snoer bevatten geen elektrische of elektronische onderdelen. De aardingsmat is geen medisch hulpmiddel.

In de verpakking

- Aardingsmat 25 x 30 cm of 60 x 180 cm
- Aardingssnoer van ca. 4,5 m met drukknop voor de mat
- Aardingsstekker voor een stopcontact met randaarde

Stekker en stopcontact

De aardingsstekker past in stopcontacten met randaardeklemmen (onder meer Nederland en Duitsland) en met een aardpen (onder meer België en Frankrijk). In het Verenigd Koninkrijk, Ierland, Zwitserland en de Verenigde Staten hebt u een reisadapter nodig waarin de randaarde is doorverbonden. Niet elke adapter doet dat: controleer het met een stopcontacttester in de adapter.

Zo gebruikt u het



1 Leg de mat op een vlakke, droge ondergrond met het rubber naar beneden: de kleine op tafel, bureau of vloer, de grote op de vloer.



2 Klik het snoer op de drukknop in de hoek van de mat.



3 Steek het andere uiteinde in de aardingsstekker, en de stekker in een stopcontact met randaarde.



4 Leg uw handen, onderarmen of voeten op de kleine mat, of ga op de grote mat zitten of liggen.

Goed om te weten

De verbinding loopt via de huid: kleding onderbreekt hem grotendeels. Losmaken doet u in omgekeerde volgorde: eerst de stekker uit het stopcontact, dan het snoer los van de drukknop. Trek aan de drukknop, niet aan het snoer.

Voor uw veiligheid

- Sluit de mat alleen aan op een stopcontact met randaarde, in een installatie die aan de normen voldoet (in Nederland NEN 1010). Twijfelt u, laat het stopcontact dan controleren door een installateur of gebruik een stopcontacttester.
- Gebruik alleen het meegeleverde snoer en de meegeleverde stekker. In het snoer zit een veiligheidsweerstand van 100 kΩ die de stroom beperkt als er een fout in de installatie optreedt. Gebruik nooit een ander snoer.
- Gebruik geen verlengsnoer, verdeeldoos of reisadapter, tenzij u zeker weet dat de randaarde daarin goed is doorverbonden.
- Haal de stekker uit het stopcontact bij onweer.
- Niet gebruiken in vochtige ruimtes zoals de badkamer, buiten, of met natte handen of voeten. Houd mat, snoer en stekker droog.
- Niet gebruiken samen met elektrische apparaten die u op het lichaam draagt of die op het lichaam zijn aangesloten.
- Leg het snoer zo dat niemand erover struikelt en het niet bekneld raakt onder meubels, deuren of wielen. Let daar extra op als de grote mat op de vloer ligt. Gebruik een beschadigd snoer niet.
- Maak mat, snoer en stekker niet open en pas ze niet aan.
- Houd mat, snoer en stekker buiten bereik van kleine kinderen en huisdieren. Kinderen gebruiken de mat alleen onder toezicht.
- Bij beschadiging, brandlucht of twijfel: haal de stekker direct uit het stopcontact en neem contact met ons op voordat u de mat weer gebruikt.

Onderhoud en reiniging

Haal eerst de stekker uit het stopcontact en klik het snoer los.

Verwijder stof en kruimels met de stofzuiger en neem de bovenkant af met een zachte, licht vochtige doek met schoon water. Gebruik geen alcohol, oplosmiddelen, schuurmiddel of middelen met olie of was: die tasten de geleidende laag aan of dekken hem af.

Laat de mat helemaal drogen voordat u hem weer aansluit. Niet in de wasmachine en niet onderdompelen.

Bewaar de mat plat of losjes opgerold met de bovenkant naar buiten. Vouw hem niet: een vouw beschadigt de geleidende laag.

> **Tip:** huidcrème, olie en zweet vormen na verloop van tijd een laagje dat de geleiding vermindert. Neem de mat daarom regelmatig even af, zeker na yoga.

Werkt het niet goed?

Probeer de mat niet zelf te repareren. Controleer eerst:

- Zit het snoer goed vast op de drukknop en in de stekker?
- Heeft het stopcontact een werkende randaarde? Een stopcontacttester laat het zien.
- Is de bovenkant van de mat schoon?

Verkrijgbare producten

Aardingsmat 25 x 30 cm



Aardingsmat 60 x 180 cm



Afvoer

Stuur de mat gerust naar ons terug: wij zorgen voor recycling. Voert u hem zelf af, lever snoer en stekker dan apart in als elektrisch afval en vraag uw gemeente waar de mat heen moet.

Vragen?

Twijfelt u over het aansluiten of het gebruik? Neem gerust contact met ons op.

Meditech Europe B.V.
Daalder 14
8305 BE Emmeloord
Nederland

+31 (0)527 292331
info@meditecheurope.nl
www.meditecheurope.nl

Made in China

De nieuwste versie van deze handleiding vindt u op www.meditecheurope.nl.

In dieser Gebrauchsanleitung erklären wir Ihnen gern, wie die Erdungsmatte von Meditech Europe funktioniert und wie Sie lange Freude daran haben. Sie ist eine leitfähige Matte, die Sie über ein Kabel mit dem Schutzleiter einer Steckdose verbinden. So haben Sie eine Fläche, die mit der Erde verbunden ist.

Die kleine Matte (25 x 30 cm) legen Sie auf Tisch oder Schreibtisch unter Hände oder Unterarme, oder auf den Boden unter Ihre Füße. Die große Matte (60 x 180 cm) ist groß genug, um darauf zu liegen, zu meditieren oder Yoga zu machen.

An der Matte liegt keine Netzspannung an. Die beiden Stifte des Steckers bestehen aus Kunststoff und leiten nicht; nur der Schutzkontakt ist aus Metall. Matte und Kabel enthalten keine elektrischen oder elektronischen Bauteile. Die Erdungsmatte ist kein Medizinprodukt.

Lieferumfang

- Erdungsmatte 25 x 30 cm oder 60 x 180 cm
- Erdungskabel, ca. 4,5 m, mit Druckknopf für die Matte
- Erdungsstecker für eine Steckdose mit Schutzkontakt

Stecker und Steckdose

Der Erdungsstecker passt in Schutzkontaktsteckdosen (unter anderem Deutschland und Österreich) und in Steckdosen mit Erdungsstift (unter anderem Belgien und Frankreich). Im Vereinigten Königreich, in Irland, in der Schweiz und in den USA benötigen Sie einen Reiseadapter, in dem der Schutzleiter durchverbunden ist. Nicht jeder Adapter tut das: Prüfen Sie es mit einem Steckdosentester im Adapter.

So verwenden Sie sie



1 Legen Sie die Matte mit dem Gummi nach unten auf eine ebene, trockene Unterlage: die kleine auf Tisch, Schreibtisch oder Boden, die große auf den Boden.



2 Klicken Sie das Kabel auf den Druckknopf in der Ecke der Matte.



3 Stecken Sie das andere Ende in den Erdungsstecker und den Stecker in eine Steckdose mit Schutzkontakt.



4 Legen Sie Hände, Unterarme oder Füße auf die kleine Matte, oder setzen oder legen Sie sich auf die große Matte.

Gut zu wissen

Die Verbindung läuft über die Haut: Kleidung unterbricht sie größtenteils. Zum Abkoppeln gehen Sie umgekehrt vor: zuerst den Stecker aus der Steckdose ziehen, dann das Kabel vom Druckknopf lösen. Ziehen Sie am Druckknopf, nicht am Kabel.

Für Ihre Sicherheit

- Schließen Sie die Matte nur an eine Steckdose mit Schutzkontakt an, in einer Installation nach den geltenden Normen (in Deutschland DIN VDE 0100). Im Zweifel lassen Sie die Steckdose von einer Elektrofachkraft prüfen oder verwenden einen Steckdosentester.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Kabel und den mitgelieferten Stecker. Im Kabel sitzt ein Sicherheitswiderstand von 100 kΩ, der den Strom begrenzt, falls in der Installation ein Fehler auftritt. Verwenden Sie nie ein anderes Kabel.
- Keine Verlängerung, Mehrfachsteckdose oder kein Reiseadapter, es sei denn, Sie wissen sicher, dass der Schutzleiter darin richtig durchverbunden ist.
- Ziehen Sie bei Gewitter den Stecker aus der Steckdose.
- Nicht in Feuchträumen wie dem Badezimmer, nicht im Freien und nicht mit nassen Händen oder Füßen verwenden. Halten Sie Matte, Kabel und Stecker trocken.
- Nicht zusammen mit elektrischen Geräten verwenden, die Sie am Körper tragen oder die an den Körper angeschlossen sind.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass niemand darüber stolpert und es nicht unter Möbeln, Türen oder Rollen eingeklemmt wird. Achten Sie besonders darauf, wenn die große Matte auf dem Boden liegt. Verwenden Sie kein beschädigtes Kabel.
- Öffnen oder verändern Sie Matte, Kabel und Stecker nicht.
- Halten Sie Matte, Kabel und Stecker von kleinen Kindern und Haustieren fern. Kinder verwenden die Matte nur unter Aufsicht.
- Bei Beschädigung, Brandgeruch oder Zweifeln: Ziehen Sie sofort den Stecker und wenden Sie sich an uns, bevor Sie die Matte wieder verwenden.

Pflege und Reinigung

Ziehen Sie zuerst den Stecker aus der Steckdose und lösen Sie das Kabel.

Entfernen Sie Staub und Krümel mit dem Staubsauger und wischen Sie die Oberseite mit einem weichen, leicht feuchten Tuch und klarem Wasser ab. Keinen Alkohol, keine Lösungsmittel, Scheuermittel oder Mittel mit Öl oder Wachs verwenden: Sie greifen die leitfähige Schicht an oder decken sie ab.

Lassen Sie die Matte vollständig trocknen, bevor Sie sie wieder anschließen. Nicht in der Waschmaschine waschen und nicht in Wasser tauchen.

Bewahren Sie die Matte flach oder locker aufgerollt mit der Oberseite nach außen auf. Nicht falten: Ein Knick beschädigt die leitfähige Schicht.

> **Tipp:** Hautcreme, Öl und Schweiß bilden mit der Zeit einen Film, der die Leitfähigkeit verringert. Wischen Sie die Matte deshalb regelmäßig kurz ab, besonders nach dem Yoga.

Funktioniert etwas nicht?

Reparieren Sie die Matte nicht selbst. Prüfen Sie zuerst:

- Sitzt das Kabel fest auf dem Druckknopf und im Stecker?
- Hat die Steckdose einen funktionierenden Schutzkontakt? Ein Steckdosentester zeigt es.
- Ist die Oberseite der Matte sauber?

Erhältliche Produkte

Erdungsmatte 25 x 30 cm



Erdungsmatte 60 x 180 cm



Entsorgung

Sie können die Matte gern an uns zurückschicken: Wir sorgen für das Recycling. Entsorgen Sie sie selbst, geben Sie Kabel und Stecker getrennt als Elektroaltgerät ab und erkundigen Sie sich für die Matte bei Ihrer Gemeinde.

Fragen?

Haben Sie Fragen zum Anschließen oder zur Verwendung? Wenden Sie sich gern an uns.

Meditech Europe B.V.
Daalder 14
8305 BE Emmeloord
Niederlande

+31 (0)527 292331
info@meditecheurope.nl
www.meditecheurope.de

Made in China

Die neueste Version dieser Gebrauchsanleitung finden Sie auf www.meditecheurope.de.

In this manual we are happy to explain how the Meditech Europe grounding mat works and how to enjoy it for a long time. It is a conductive mat that you connect to the earth contact of a socket with a cord. This gives you a surface that is connected to earth.

Place the small mat (25 x 30 cm) on a table or desk under your hands or forearms, or on the floor under your feet. The large mat (60 x 180 cm) is big enough to lie on, to meditate on or for yoga.

There is no mains voltage on the mat. The two pins of the plug are made of plastic and do not conduct; only the earth contact is metal. The mat and the cord contain no electrical or electronic components. The grounding mat is not a medical device.

In the box

- Grounding mat 25 x 30 cm or 60 x 180 cm
- Grounding cord of about 4.5 m with a snap connector for the mat
- Grounding plug for a socket with an earth contact

Plug and socket

The grounding plug fits sockets with earth clips (for example Germany and the Netherlands) and sockets with an earth pin (for example Belgium and France). In the United Kingdom, Ireland, Switzerland and the United States you need a travel adapter that carries the earth through. Not every adapter does: check it with an EU socket tester plugged into the adapter.

How to use



1 Place the mat on a flat, dry surface with the rubber facing down: the small one on a table, desk or the floor, the large one on the floor.



2 Click the cord onto the snap connector in the corner of the mat.



3 Insert the other end into the grounding plug, and the plug into a socket with an earth contact.



4 Rest your hands, forearms or feet on the small mat, or sit or lie on the large mat.

Good to know

The connection runs through your skin: clothing largely interrupts it. To disconnect, work in reverse order: first unplug the plug from the socket, then unclip the cord from the snap connector. Pull on the connector, not on the cord.

For your safety

- Only connect the mat to a socket with an earth contact, in an installation that complies with the applicable standards (in the United Kingdom BS 7671). If in doubt, have the socket checked by a qualified electrician or use a socket tester.
- Only use the cord and plug supplied. The cord contains a 100 kΩ safety resistor that limits the current should a fault ever occur in the installation. Never use a different cord.
- Do not use an extension lead, multi-socket or travel adapter, unless you are sure that the earth is properly carried through.
- Unplug the plug from the socket during a thunderstorm.
- Do not use in damp rooms such as a bathroom, outdoors, or with wet hands or feet. Keep the mat, cord and plug dry.
- Do not use together with electrical devices that you wear on the body or that are connected to the body.
- Lay the cord so that nobody can trip over it and it cannot get trapped under furniture, doors or wheels. Take extra care when the large mat is on the floor. Do not use a damaged cord.
- Do not open or modify the mat, cord or plug.
- Keep the mat, cord and plug out of reach of small children and pets. Children should only use the mat under supervision.
- If there is damage, a burning smell or any doubt: unplug immediately and contact us before using the mat again.

Care and cleaning

First unplug the plug from the socket and unclip the cord.

Remove dust and crumbs with a vacuum cleaner and wipe the top with a soft, slightly damp cloth and clean water. Do not use alcohol, solvents, abrasives or products containing oil or wax: they damage or cover the conductive layer.

Let the mat dry completely before connecting it again. Not machine washable; do not immerse in water.

Store the mat flat or loosely rolled with the top facing out. Do not fold it: a crease damages the conductive layer.

> **Tip:** skin cream, oil and sweat gradually form a film that reduces conductivity. Give the mat a quick wipe regularly, especially after yoga.

Not working properly?

Do not try to repair the mat yourself. First check:

- Is the cord firmly attached to the snap connector and the plug?
- Does the socket have a working earth contact? A socket tester will show you.
- Is the top of the mat clean?

Available products

Grounding Mat 25 x 30 cm



Grounding Mat 60 x 180 cm



Disposal

You are welcome to send the mat back to us: we will take care of recycling. If you dispose of it yourself, hand in the cord and plug separately as electrical waste and ask your local authority about the mat.

Questions?

Not sure about connecting or using the mat? Please get in touch with us.

Meditech Europe B.V.
Daalder 14
8305 BE Emmeloord
The Netherlands

+31 (0)527 292331
info@meditecheurope.nl
www.meditecheurope.co.uk

Made in China

You can find the latest version of this manual at www.meditecheurope.co.uk.

Dans ce mode d'emploi, nous vous expliquons volontiers comment fonctionne le tapis de mise à la terre de Meditech Europe et comment en profiter longtemps. Il s'agit d'un tapis conducteur que vous reliez au contact de terre d'une prise de courant à l'aide d'un cordon. Vous disposez ainsi d'une surface reliée à la terre.

Posez le petit tapis (25 x 30 cm) sur une table ou un bureau, sous vos mains ou vos avant-bras, ou sur le sol sous vos pieds. Le grand tapis (60 x 180 cm) est assez grand pour s'y allonger, pour méditer ou pour le yoga.

Le tapis n'est pas sous tension. Les deux broches de la fiche sont en plastique et ne conduisent pas le courant ; seul le contact de terre est en métal. Le tapis et le cordon ne contiennent aucun composant électrique ou électronique. Le tapis de mise à la terre n'est pas un dispositif médical.

Contenu de l'emballage

- Tapis de mise à la terre 25 x 30 cm ou 60 x 180 cm
- Cordon de mise à la terre d'environ 4,5 m avec bouton-pression pour le tapis
- Fiche de mise à la terre pour une prise avec contact de terre

Fiche et prise

La fiche de mise à la terre convient aux prises à contacts de terre latéraux (par exemple en Allemagne et aux Pays-Bas) et aux prises à broche de terre (par exemple en Belgique et en France). Au Royaume-Uni, en Irlande, en Suisse et aux États-Unis, il vous faut un adaptateur de voyage qui transmet la terre. Ce n'est pas le cas de tous les adaptateurs : vérifiez-le avec un testeur de prise européen branché sur l'adaptateur.

Utilisation



1 Posez le tapis sur une surface plane et sèche, le caoutchouc vers le bas : le petit sur une table, un bureau ou le sol, le grand sur le sol.



2 Clipsez le cordon sur le bouton-pression dans le coin du tapis.



3 Insérez l'autre extrémité dans la fiche de mise à la terre, puis la fiche dans une prise avec contact de terre.



4 Posez vos mains, vos avant-bras ou vos pieds sur le petit tapis, ou asseyez-vous ou allongez-vous sur le grand tapis.

Bon à savoir

La connexion passe par votre peau : les vêtements l'interrompent en grande partie. Pour débrancher, procédez dans l'ordre inverse : retirez d'abord la fiche de la prise, puis détachez le cordon du bouton-pression. Tirez sur le connecteur, pas sur le cordon.

Pour votre sécurité

- Ne branchez le tapis que sur une prise avec contact de terre, dans une installation conforme aux normes en vigueur (en France NF C 15-100, en Belgique le RGIE). En cas de doute, faites contrôler la prise par un électricien qualifié ou utilisez un testeur de prise.
- Utilisez uniquement le cordon et la fiche fournis. Le cordon contient une résistance de sécurité de 100 kΩ qui limite le courant en cas de défaut dans l'installation. N'utilisez jamais un autre cordon.
- N'utilisez pas de rallonge, de multiprise ou d'adaptateur de voyage, sauf si vous êtes sûr que la terre est bien transmise.
- Débranchez la fiche de la prise en cas d'orage.
- Ne pas utiliser dans une pièce humide comme une salle de bains, à l'extérieur, ni avec les mains ou les pieds mouillés. Gardez le tapis, le cordon et la fiche au sec.
- Ne pas utiliser avec des appareils électriques portés sur le corps ou reliés au corps.
- Placez le cordon de façon à ce que personne ne puisse trébucher dessus et qu'il ne puisse pas être coincé sous un meuble, une porte ou des roulettes. Soyez particulièrement attentif lorsque le grand tapis est posé au sol. N'utilisez pas un cordon endommagé.
- N'ouvrez pas et ne modifiez pas le tapis, le cordon ou la fiche.
- Gardez le tapis, le cordon et la fiche hors de portée des jeunes enfants et des animaux. Les enfants ne doivent utiliser le tapis que sous surveillance.
- En cas de dommage, d'odeur de brûlé ou de doute : débranchez immédiatement et contactez-nous avant de réutiliser le tapis.

Entretien et nettoyage

Retirez d'abord la fiche de la prise et détachez le cordon.

Enlevez la poussière et les miettes avec un aspirateur et essuyez le dessus avec un chiffon doux, légèrement humide, et de l'eau claire. N'utilisez pas d'alcool, de solvants, de produits abrasifs ni de produits contenant de l'huile ou de la cire : ils abîment ou recouvrent la couche conductrice.

Laissez le tapis sécher complètement avant de le rebrancher. Ne pas laver en machine ; ne pas plonger dans l'eau.

Rangez le tapis à plat ou roulé sans serrer, le dessus vers l'extérieur. Ne le pliez pas : un pli abîme la couche conductrice.

> **Astuce :** la crème pour la peau, l'huile et la transpiration forment peu à peu un film qui réduit la conductivité. Essuyez régulièrement le tapis, surtout après le yoga.

Le tapis ne fonctionne pas bien ?

N'essayez pas de réparer le tapis vous-même. Vérifiez d'abord :

- Le cordon est-il bien fixé au bouton-pression et à la fiche ?
- La prise a-t-elle un contact de terre qui fonctionne ? Un testeur de prise vous le montrera.
- Le dessus du tapis est-il propre ?

Produits disponibles

Tapis de mise à la terre 25 x 30 cm



Tapis de mise à la terre 60 x 180 cm



Élimination

Vous pouvez nous renvoyer le tapis : nous nous chargeons du recyclage. Si vous l'éliminez vous-même, déposez le cordon et la fiche séparément avec les déchets électriques et renseignez-vous auprès de votre commune pour le tapis.

Des questions ?

Une question sur le branchement ou l'utilisation du tapis ? N'hésitez pas à nous contacter.

Meditech Europe B.V.
Daalder 14
8305 BE Emmeloord
Pays-Bas

+31 (0)527 292331
info@meditecheurope.nl
www.meditecheurope.co.uk

Made in China

Vous trouverez la dernière version de ce mode d'emploi sur www.meditecheurope.co.uk.