



## Guía del usuario

Gracias por tu compra de productos Groundology Earthing. Por favor, toma algunos minutos para leer esta guía y así aprovechar al máximo tu compra.

Estos productos proporcionan una manera conveniente de conectarse al campo eléctrico de la Tierra mientras te encuentres en interiores. Esta conexión se llama 'puesta a tierra' y proporciona muchos beneficios. Puedes leer sobre estos beneficios y la evidencia científica que los respalda en nuestro sitio web: [www.groundology.es](http://www.groundology.es)

En general, cuanto más tiempo estes conectado a tierra, mejor. La puesta a tierra es particularmente beneficiosa mientras duermes. Pasamos muchas horas cada día durmiendo; es el momento en que el cuerpo se repara, reconstruye y regenera, conectarse a tierra optimiza estos procesos, y también mejora la calidad del sueño.

## Conexión de tu producto Earthing

Cada producto de puesta a tierra consta de 3 partes:



Sábana de puesta a tierra, funda de almohada, saco de recuperación, Alfombrilla o tapete de puesta a tierra, Pulsera de puesta a tierra, parche, etc.

Cable de conexión, recto o enrollado

Enchufe de conexión a tierra para tu toma de corriente o varilla de puesta a tierra

(1) Inserta el cable de conexión en el perno de metal de la sábana, funda de almohada, alfombrilla, etc.

(2) El otro extremo del cable de conexión se inserta en un enchufe de conexión a tierra compatible para tu toma de corriente, o en el extremo del cable que va a una varilla de conexión a tierra.

Los enchufes de conexión tienen dos agujeros. Introduce el cable de conexión en **cualquiera de los dos agujeros**. Empuja firmemente. Ambos agujeros son iguales y permiten el uso de dos Productos de puesta a tierra en un solo enchufe.

Algunos enchufes (por ejemplo, **Suiza, Italia, India, Israel, etc.**) se componen de dos partes: ya sea un enchufe de conexión del Reino Unido o Europa, más un adaptador adecuado. Este adaptador también se puede utilizar con un comprobador de toma de corriente para el Reino Unido o Europa (consulta Prueba de la conexión a tierra).

Para **América del Norte** no hay enchufe de conexión: el cable de conexión se inserta directamente en el orificio de "tierra" de la toma de corriente.

Los productos de puesta a tierra se conectan únicamente a "tierra" y no consumen energía. No es necesario que la toma de corriente esté encendida (aunque no importa si lo está).

Si tu sistema de red eléctrica no está conectado a tierra (consulte la sección Prueba de la conexión a tierra), se puede utilizar como alternativa la varilla de puesta a tierra. Esta varilla de acero inoxidable debe clavarse en la tierra afuera de la propiedad y traer el cable de conexión hasta la casa. El cable es fino y generalmente puede pasarse entre la ventana y el marco. Para una instalación permanente se puede perforar un agujero y sellarlo alrededor del cable.

## Probando el contacto a tierra de la red eléctrica

En la mayoría de las casas modernas o recientemente recableadas, el sistema de red eléctrica proporciona una excelente conexión a la Tierra. Sin embargo, si tienes alguna duda si tu propiedad está correctamente cableada y conectada a tierra, se recomienda usar un Comprobador de toma para confirmarlo. Tenemos disponibles varios tipos de comprobadores de toma / enchufe: Reino Unido, Europa, Dinamarca, Australasia y América del Norte.

El tipo del Reino Unido también se puede usar en la India o Israel junto con el adaptador incluido con el enchufe de conexión a tierra adecuado.

El tipo Europa también se puede utilizar en Italia, Suiza, Sudáfrica, etc. en conjunto con el adaptador incluido con el enchufe de conexión a tierra adecuado, y para el resto del mundo junto con el adaptador de conexión universal.

Cuando se enchufa el comprobador a una toma de corriente, una combinación de luces indica el resultado de la prueba. Las instrucciones impresas en el comprobador explica lo que significa cada combinación. Estas buscando un resultado "OK" o "CORRECT". El resultado "LIVE NEUTRAL / REVERSE (EARTH OK)" también es aceptable.

En algunos países (Países Bajos, por ejemplo), puede suceder que solo las toma de corriente de ciertas habitaciones, como cocinas y baños, están conectadas a tierra. Las tomas de corriente eléctricas sin conexión a tierra son idénticas, utiliza un comprobador de toma de corriente para verificar la toma que planeas usar y, si es necesario, conecta un cable de extensión desde una toma con buena conexión, o utiliza una varilla de conexión de puesta a tierra en su lugar.

## Uso de tu producto de puesta a tierra

Para un efecto óptimo, se recomienda tener contacto directo de la piel con un producto Earthing.

La **media sábana** se coloca encima de una sábana normal y se encaja alrededor del colchón. Por lo general, se coloca en la mitad inferior de la cama, pero también se puede colocar en otras posiciones.

La **sábana bajera** (ajustable) se coloca directamente sobre el colchón, en lugar de una sábana normal.

El **Saco de recuperación** se puede usar con la cremallera cerrada o abierta y reposada plana como sábana.

Las **colchonetas** están diseñadas para caber en el colchón debajo de una sábana normal. Debe colocarse con el lado liso/cuero sintético hacia arriba.

Las **pulseras de conexión a tierra** pueden utilizarse en varias partes del cuerpo según el tamaño. Deben ajustarse bien sin que queden demasiado apretadas.

La **Alfombrilla o tapete de conexión a tierra** puede utilizarse en cualquier posición donde haya contacto con la piel, por ejemplo, debajo de los pies descalzos, o sobre un escritorio con la mano o el brazo apoyados sobre ella. También puede utilizarse para conectar dispositivos electrónicos directamente a tierra. Solo la parte superior, donde se conecta el cable, es conductiva.

Para el uso de los **parches de puesta a tierra**, consulta las instrucciones incluidas en el paquete.

## Uso con computadoras portátiles, tabletas y teléfonos inteligentes

Ciertas computadoras portátiles, tabletas y teléfonos inteligentes (productos de Apple, por ejemplo) pueden presentar un alto voltaje en su cobertura, mientras estén conectados al cargador. Si tienes contacto con uno de estos dispositivos mientras estas conectado a tierra, puede que una corriente fluya a través del cuerpo. Existe un dispositivo limitador de corriente en nuestros productos, por lo que no es peligroso, sin embargo, podrías percibir una sensación de hormigueo no muy agradable.

Si experimentas esta sensación de hormigueo, se recomienda desconectar el dispositivo del cargador mientras estes conectado a tierra, o conectarlo directamente a tierra sobre una alfombrilla de puesta a tierra. En este último caso, asegúrate de que haya contacto directo con la carcasa del dispositivo (no obtendrás resultados positivos si la cubierta o pies de plástico o goma del dispositivo tienen contacto con la alfombrilla de puesta a tierra). Otra opción para una computadora portátil es usar un teclado y ratón externos para evitar tocar físicamente la computadora.

## Advertencia

Solo conecta tu producto de puesta a tierra utilizando el cable y enchufe suministrados, estos tienen protección de seguridad incorporada en caso de un defecto en la conexión a tierra. Si te conectas a una toma de corriente y tu comprobador de enchufes no muestra "OK" o "CORRECT", consulta a un electricista antes de utilizarla. Para tu seguridad, posiciona el cable de tal manera que evite peligro de enredos o tropiezos.

## Instrucciones de lavado y cuidado

Las **sábanas de puesta a tierra, la funda de la almohada, el saco de recuperación, la manta y cojín acolchado** pueden ser lavados a máquina. Sigue los pasos a continuación para garantizar la longevidad del hilado de plata.

Puedes lavar tu producto Earthing. No se dañará con el lavado, de hecho, es beneficioso. El lavado elimina el sudor y los aceites naturales de la piel del hilado de plata, manteniéndolo conductivo.

Cuidado del producto

- Lavar cada una o dos semanas

- Lavar en lavadora con agua tibia (40°C / 105°F)
- Usar detergente líquido para ropa
- Secar al aire libre o en una secadora a baja temperatura (hasta 65 °C/150 °F)
- Si se desea se puede planchar a baja temperatura

Que no debería hacer

- No lavar con lejía
- No lavar con suavizantes de telas
- No utilice detergentes blanqueadores ni oxidantes
- No usar detergentes con fragancias fuertes (ya sea de base química o de aceite)
- No usar suavizantes de telas para secadora
- No lavar en seco

La lejía, las lociones y los aceites pueden empañar la plata dejándola sin conductividad. El suavizante de telas se acumula en las fibras de plata y eventualmente arruinará sus propiedades conductivas. Comprueba / limpia también el cajón o recipiente de detergente de tu lavadora, ya que muchos detergentes (especialmente los polvos) contienen agentes blanqueadores que dañarán el hilado de plata, incluso en pequeñas cantidades.

Se aconseja esperar una hora antes de usar el producto si se ha aplicado aceites o lociones en la piel.

Las **colchonetas cubre colchón** y los **alfombrillas de conexión a tierra** pueden limpiarse con agua y jabón suave, usando una esponja o paño no abrasivo.

Las **pulseras de conexión a tierra** se pueden lavar suavemente a mano con agua tibia y jabón.

## Accesorios Opcionales

### Comprobador de conductividad

Luego de determinado período de uso, es posible que desees probar tus productos de puesta a tierra para asegurarte de que todavía se poseen buena conductividad. La forma más sencilla de hacerlo es con nuestro comprobador de conductividad. Consulta las instrucciones que se incluyen con el comprobador para obtener más detalles.

### Cable de extensión

Si con el cable suministrado no llegas cómodamente a la toma de corriente o a la varilla de puesta a tierra, ten en cuenta que disponemos de cables de extensión.

## Más información

Para obtener mayor información sobre tus productos y sobre la puesta a tierra en general, visita nuestro sitio web.

Si tienes alguna duda, prueba encontrar la respuesta en nuestra sección de preguntas frecuentes, o no dudes en contactarnos, haremos todo lo posible para ayudarte.

[www.groundology.es](http://www.groundology.es)