

# DIAGNOSTIC®

## NÁVOD K POUŽITÍ



## TLAKOMĚŘ RAMENNÍ

AUTOMATICKÉ MĚŘENÍ TLAKU  
KRVE A PULZU.

### DM-200 IHB

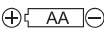














CE 0197

Rev. 2014.04.04

Díky za zakoupení monitoru krevního tlaku DM-200. Monitor krevního tlaku DM-200 používá oscilometrickou metodu měření krevního tlaku k měření systolického a diastolického tlaku a tepové frekvence u dospělých.

Přečtěte si prosím tento manuál důkladně před použitím přístroje. Prosím uchovejte tento manuál pro budoucí reference. Ohledně specifických informací o vašem krevním tlaku se poraďte s vaším lékařem.

Aby se zabránilo riziku a poškození, respektujte všechna výstražná upozornění. Provozujte přístroj jen tak, jak je určeno. Před použitím si přečtěte instrukce

SYMBOL	FUNKCJA/ZNACZENIE		
	Označení polaritý baterií		Pozor
 0197	Samolepící etiketa stvrzuje shodu přístroje s nařízeními evropské unie 93/42/ecc závaznou pro zdravotní prostředky		Stejnoseměrný proud
		<b>SN</b>	Sériové číslo
			Datum výroby
			Výrobce
	Aplikační část typu B	<b>Rev.</b>	Datum poslední revize
	Povinné		Zakázáno
<b>SYS</b>	Systolický krevní tlak v mmHg		
<b>DIA</b>	Diastolický krevní tlak v mmHg		
<b>PUL./min</b>	Tep. Počet úderů za minutu.		
	Symbol nepravidelný srdeční tep		
	Symbol detekce srdeční frekvence v průběhu měření		
	Katalogové číslo výrobku		
	Chraňte před vlhkostí		
	Chraňte před přímým slunečním zářením		
	Před použitím si důkladně přečtěte návod k použití		
<b>IP22</b>	Ochrana proti předmětům větším než 12,5 mm (náhodný dotek prstu) Ochrana proti kapky vody se nastříká na podvozku pod úhlem 15° vzhledem k normální poloze		



Toto označení na výrobku nebo jeho součástích znamená, že nesmí být likvidován společně s jiným domovním odpadem. Obsahuje látky nebezpečné životnímu prostředí. Řádný způsob likvidace umožňuje zachování vzácných surovin a zamezí negativním vlivům na zdraví a životní prostředí, které může být ohroženo v důsledku nevhodného zacházení s odpady. Pokud máte pochybnosti, kam máš vrátit spotřebovaný výrobek, spojte se s firmou BIOTTER PHARMA. Infolinku +420 773 141 234.

## POVINNÉ

	<p>Jedinci s vážnými problémy oběhu mohou mít pocit nepohodlí. Před použitím se poraďte s vaším lékařem.</p>
	<p>Kontaktujte vašeho lékaře, pokud výsledky testu pravidelně ukazují abnormální naměřené hodnoty. Nepokoušejte se o vlastní léčbu těchto symptomů, aniž byste se nejprve poradili s vaším lékařem.</p>
	<p>Výrobek je zkonstruován pouze pro jeho určené použití. V žádném případě nepoužívejte přístroj nesprávně.</p>
	<p>Přístroj není určen pro nemluvnata, nebo jedince, kteří nedokáží vyjádřit své záměry.</p>
	<p>Nedemontujte přístroj, ani se nepokoušejte o jeho opravu.</p>
	<p>V blízkosti přístroje nepoužívejte mobilní telefon a jiné přístroje, které generují silné elektrické nebo elektromagnetické pole, protože mohou způsobit nesprávné naměřené hodnoty.</p>

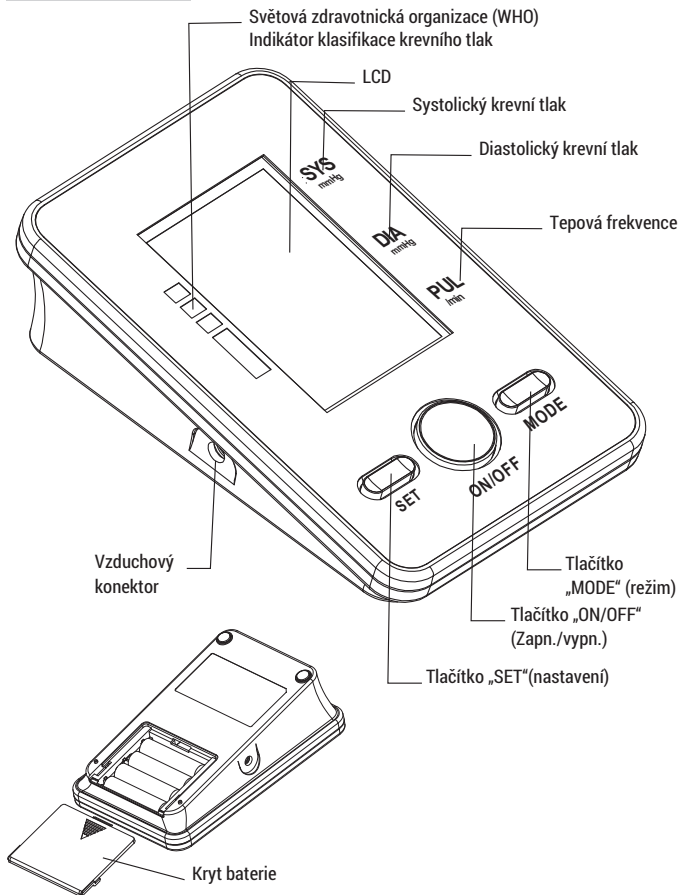
## POZOR

### Bezpečností opatření pro baterie

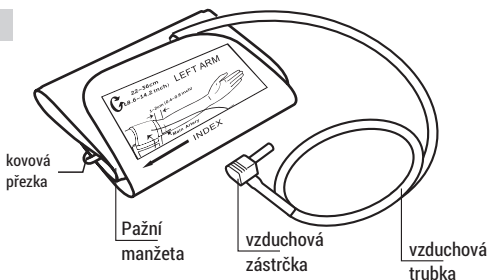
Nemíchejte souběžně staré a nové baterie.
Vyměňte baterie, když indikátor slabé baterie se objeví na obrazovce.
Ujistěte se, že polarita baterie je správná.
Nemíchejte typy baterií. Doporučují se alkalické baterie s dlouhou životností.
Baterie z přístroje vyjměte, pokud přístroj nepoužíváte déle než 3 měsíce.
Náležitě baterie likvidujte, dodržujte místní zákony a předpisy.

# Vyobrazení přístroje

## Monitor přístroje



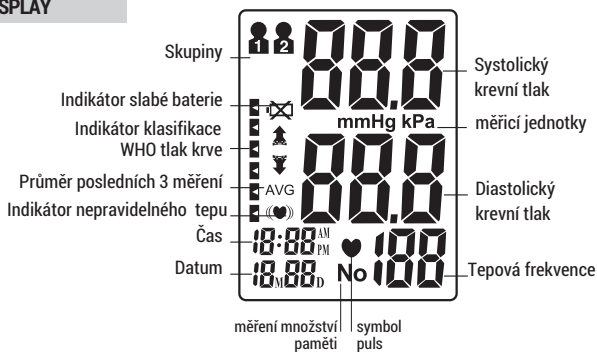
## PAŽNÍ MANŽETA



## POZOR

- ⚠ Pokud je manžeta poškozená nebo nefunguje, vyměňte za novou.
- ⚠ Pokud potřebujete použít nový rukáv, použijte propojovací kabel s tlakoměrem od staré manžety.

## DISPLAY



## VYOBRAZENÍ PŘÍSTROJE



Monitor přístroje



Pažní manžeta



baterie typu AAA (1,5V) 4 sztuki



Úložné pouzdro



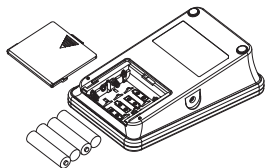
Manuál vlastníka

## DŮLEŽITÉ POKYNY PRO TESTOVÁNÍ

1. 30 minut před měřením tlaku nejíst a neprovádět fyzická cvičení, ani se nekoupat.
2. Sedněte v klidném prostředí nejméně 5 minut před měřením.
3. V průběhu měření tlaku nestůjte. Posadte se v uvolněné pozici s ramenem položeným v úrovni srdce.
4. V průběhu měření nemluvte ani nehýbejte částmi těla.
5. Při měření zabraňte elektromagnetickému rušení např. mikrovlnnou troubou nebo mobilním telefonem.
6. Před opakovaným měřením počkejte 3 minuty nebo déle.
7. Za účelem důslednosti si měřte krevní tlak ve stejné denní době.
8. Porovnání měření lze provést pouze, když monitor je použit na stejné paži, ve stejné poloze a ve stejnou denní dobu.
9. Monitor krevního tlaku není doporučen pro osoby se závažnou arytmií.
10. Nepoužívejte přístroj, pokud je poškozen.

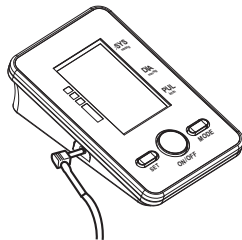
## INSTALACE A VÝMĚNA BATERIÍ

1. Odsuňte kryt baterií, jak je označeno šipkou.
2. Nainstalujte 4 nové alkalické baterie AA podle polarit
3. Zavřete kryt baterií



## POUŽITÍ PAŽNÍ MANŽETY

1. Pevně zasuňte zástrčku vzduchu do otvoru umístěného na levé straně monitoru přístroje.
2. S lepicí nylonovou částí směřující ven, vložte konec manžety pod kovový prstenec manžety.
3. Upevněte manžetu asi 1-2 cm nad loketní kloub. Pro získání nejlepších výsledků, aplikujte manžetu na holou paži a během měření tlaku ji udržujte v úrovni srdce.



Pozn.: Nevkládejte zástrčku vzduchu do otvoru umístěného na pravé straně monitoru přístroje. Tento otvor je určen pouze pro volitelný napájecí zdroj



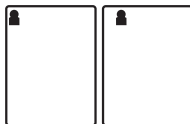
## PROVOZ PŘÍSTROJE

### Nastavení systému

Při vypnutém napájení, stiskněte tlačítko "SET" pro aktivaci Systém Settings (nastavení systému). Ikona Memory Group ("skupina paměti") bliká.

#### 1. Zvolte Memory Group (skupinu paměti)

Když jste v režimu nastavení systému, můžete hromadit výsledky testů do 2 různých skupin. To umožňuje více uživatelům ukládat jednotlivé výsledky testů (až 60 paměti na skupinu). Stisknutím tlačítka "MODE" zvolte nastavení skupiny. Výsledky testů se budou automaticky ukládat v každé vybrané skupině.



#### 2. 1. Nastavení času/ data

Stiskněte tlačítko "SET" znovu pro nastavení režimu čas / datum. Nejprve nastavte měsíc seřízením tlačítka "MODE". Stiskněte tlačítko "SET" znovu, pro potvrzení aktuálního měsíce. Pokračujte nastavením dne, hodiny a minuty stejným způsobem. Pokaždé, když stisknete tlačítko "SET", uzamkne váš výběr, pak pokračujte v pořadí měsíc, den, hodina, minuta.



#### 3. 1. Uložená nastavení

Když jste v režimu nastavení, stiskněte tlačítko "ON / OFF" pro vypnutí přístroje. Veškeré informace budou uloženy.

**POZOR**


Pokud je přístroj ponechán zapnutý a není použit po dobu 3 minut, automaticky uloží všechny informace a vypne se.

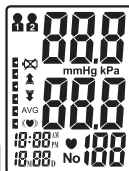
## TESTOVÁNÍ

### ZAPNUTÍ

Stiskněte a držte tlačítko "ON / OFF" stisknuté, dokud se nezovze zvukový signál(pípnutí). LCD displej se zobrazí na dobu jedné sekundy, když přístroj provádí rychlou diagnózu. Dlouhý tón signalizuje, že přístroj je připraven k testování.

#### POZOR

Přístroj nebude fungovat, pokud zbytkový vzduch z předchozího měření je přítomen v manžetě. LCD bude blikat , dokud tlak není stabilizován.



### TLAKOVÁNÍ


Počáteční tlak je nejprve pumpován do 190mmHg. Pokud systolický krevní tlak aktuálního uživatele je více než 190 mmHg, přístroj se automaticky náležitě znovu nafoukne .

#### POZOR

Tlakování bude postupně klesat a nakonec se zastaví, když manžeta není správně aplikována na paži. Pokud k tomu dojde, stiskněte tlačítko "ON / OFF" pro vypnutí přístroje



### TESTOVÁNÍ

Po nafukování manžety, bude vzduch pomalu ustupovat, jak ukazuje odpovídající hodnota tlaku manžety. Blikající  se objeví současně na obrazovce a signalizuje detekci tlukotu srdce (tepu).

#### POZOR

Buďte uvolnění během testování. Vyhněte se mluvení a pohybování částmi těla.

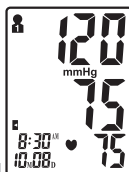


### ZOBRAZENÍ VÝSLEDKU

Zazní tři krátká pípnutí, když testování ( měření tlaku) je dokončeno. Na obrazovce se zobrazí měření systolického a diastolického tlaku. Ukazatel představující aktuální měření se objeví vedle odpovídající klasifikace WHO.

#### POZOR

Viz str. 12, kde jsou uvedeny detailní informace o WHO klasifikaci krevního tlaku





## INDIKÁTOR NEPRAVIDELNÉHO SRDEČNÍHO TEPU

Pokud monitor zjistí nepravidelný srdeční rytmus dvakrát nebo víckrát v průběhu měření, na obrazovce se objeví symbol nepravidelného srdečního tepu (♥), spolu s výsledky měření. Nepravidelný rytmus srdečního tepu je definován jako rytmus, který je buď o 25% pomalejší nebo rychlejší než průměrný rytmus zjištěný při měření systolického a diastolického krevního tlaku. Poradte se se svým lékařem, pokud se symbol nepravidelného srdečního tepu (♥) opakovaně objevuje ve vašich výsledcích měření.

## VYMAZÁNÍ/ ULOŽENÍ VÝSLEDKŮ TESTŮ

Uživatelé mohou vymazat jejich aktuální výsledek testu z důvodu nepříznivých podmínek nebo z jiného důvodu. Chcete-li vymazat poslední výsledek, stiskněte tlačítko „SET“ poté, co je výsledek zobrazen. Pokud výsledek není vymazán, bude automaticky uložen podle data v rámci předtím konfigurované Memory Group (skupiny paměti).

### POZOR

Přesvědčte se, že výběr příslušné Memory Group (skupiny paměti) je proveden před testováním.

Pokud počet testů přesahuje 60 pamětí přidělených na skupinu, nejposlednější testy se objeví jako první, a tím odstraní nejstarší naměřené hodnoty.

## VYPNUTÉ NAPÁJENÍ

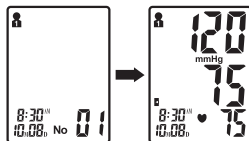
Tlačítko „ON/OFF“ lze stisknout pro vypnutí přístroje v kterémkoliv režimu. Přístroj se může vypnout sám, když asi 3 minuty není provozován v žádném režimu.

### POZOR

Bezpečnostní opatření: Pokud tlak v manžetě během testování se stává extrémním, stiskněte tlačítko "ON / OFF" pro vypnutí napájení. Tlak v manžetě se rychle ztratí, jakmile je přístroj vypnutý.

## KONTROLA PAMĚTI

Při vypnutém napájení, můžete zkontrolovat minulé výsledky testů použitím tlačítek "MODE". Nejnovější výsledek testu a nejstarší výsledek testu v paměti lze prohlížet stisknutím a podržením tlačítka "MODE". Po aktivaci výsledků testů můžete stisknout tlačítko "MODE" pro rolování všemi výsledky testů uloženými v paměti.

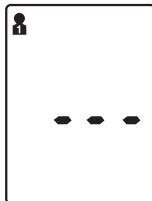


## POZOR

Předchozí výsledky testů budou zobrazeny pouze z té nejposlednější použité skupiny paměti. Chcete-li zkontrolovat předchozí výsledky testů v jiných skupinách paměti, musíte nejprve zvolit požadovanou skupinu a pak vypnout monitor. (Viz "Vybrat skupinu paměti" na straně 7).

## VYMAZÁNÍ PAMĚTI


Paměť pro zvolenou skupinu může být vymazána v režimu Memory Check (Kontrola paměti). Stiskněte a podržte tlačítko "SET" po dobu cca 3 sekund, aby se vymazaly všechny paměťové záznamy z vybrané skupiny. Monitor pípne, čímž signalizuje úspěšné vymazání a pak převod do testovacího režimu. Stiskněte tlačítko "ON / OFF" pro vypnutí přístroje.

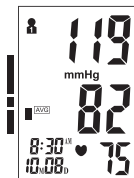


## POZOR

Paměť nelze obnovit, jakmile byla vymazána.

## PRŮMĚR Z POSLEDNÍCH 3 TESTŮ


Při vypnutém napájení, stiskněte a podržte tlačítko „MODE“ pro aktivování displeje obrazovky. Poté, co přístroj provede vlastní diagnostiku, obrazovka zobrazí průměrné výsledky z posledních 3 naměřených hodnot z poslední použité skupiny. Symbol  se objeví spolu s odpovídajícím WHO indikátorem krevního tlaku. Do režimu Kontrola paměti (Memory Check) lze vstoupit stisknutím tlačítek „MODE“ (režim). Pro kontrolu průměrných výsledků z jiných skupin nejprve zvolte požadovanou skupinu před aktivováním tlačítka „MODE“ v pozici vypnuto (off) (Viz "Vybrat skupinu paměti" na straně 6).

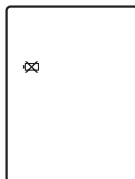


## POZOR

V tomto režimu může uživatel vstoupit do režimu testování stisknutím tlačítka „MODE“(režim)

## INDIKÁTOR SLABÉ BATERIE

Čtyři krátká varovná pípnutí zazní, když je životnost baterie vyčerpána a neschopna nafukovat manžetu pro testování. Současně se objeví symbol  přibližně 5 sekund před vypnutím. V tomto okamžiku vyměňte baterie. K žádné ztrátě paměti nedojde během tohoto postupu.



## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Řešení
Výsledky krevního tlaku nejsou v rámci typického rozmezí.	Manžeta je příliš těsná, nebo není správně umístěná na paži	Pevně přemístit manžetu přibližně 1-2cm nad loketní kloub (viz strana 6)
	Nepřesné výsledky testu z důvodu pohybu těla nebo monitoru	Seďte v uvolněné pozici s paží umístěnou v blízkosti srdce. Vyhněte se mluvení nebo pohybování částmi těla při testování. Ujistěte se, že monitor je umístěn ve stabilní poloze v průběhu doby testování (viz str. 7)
Zobrazeno <b>Err</b>	Manžeta se řádně nenafoukne	Ujistěte se, že hadice je správně upevněna k manžetě a monitoru přístroje.
	Nesprávný provoz	Přečtěte si návod pozorně a správně přezkoušejte
	Tlakování je nad 300mmHg	Přečtěte si návod pozorně a správně

# INFORMACE O KREVNÍM TLAKU

## KREVNÍ TLAK

Krevní tlak je síla krve tlačící proti stěnám tepen. Obvykle se měří v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg). Systolický krevní tlak je maximální síla působící na cévní stěny při každém úderu srdce. Diastolický krevní tlak je síla, působící na krevní cévy, když srdce odpočívá mezi údery.

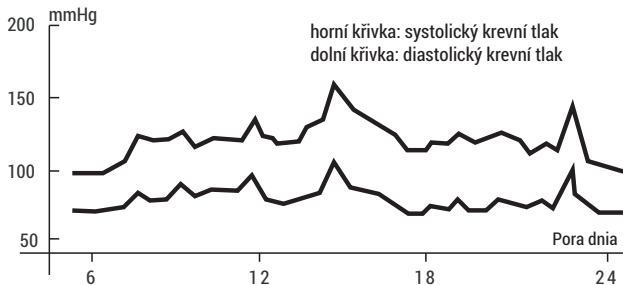
Krevní tlak u jednotlivců se často mění v celém průběhu dne. Vzrušení a napětí může způsobit, že krevní tlak stoupá, zatímco pití alkoholu a koupání může snižovat krevní tlak. Určité hormony, jako je adrenalin (které vaše tělo uvolňuje, když je pod stresem) mohou způsobit, že krevní cévy se stahují, což vede ke zvýšení krevního tlaku.

Pokud tato čísla měření se stávají příliš vysokými, znamená to, že srdce pracuje pilněji, než by mělo.

## KOLÍSÁNÍ KREVNÍHO TLAKU KOLÍSÁNÍ KREVNÍHO TLAKU

Krevní tlak se během dne liší až o 30-50mmHg. U pacientů s hypertenzí, tyto výkyvy mohou být ještě větší. Zvyšuje krevní tlak v průběhu fyzické nebo duševní, zatímco dosáhne své nejnižší hodnoty v průběhu spánku.

Top provádět měření ve stejnou dobu. Opakovaná měření podává věrný obraz o tlaku. Uložení výsledku měření, ujistěte se, že podepsal přesné datum a čas měření

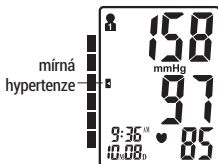
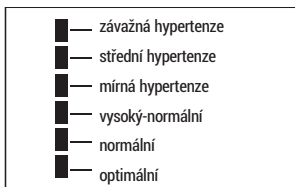


Příklad: kolísání v průběhu dne( muž, věk 35 let)

# INFORMACE O KREVNÍM TLAKU

## Indikátor WHO klasifikace krevního tlaku

Indikátor WHO klasifikace krevního tlaku DM-200 IHB je vybaven indikátorem klasifikace na základě stanovených pokynů Světové zdravotnické organizace. Níže uvedený diagram (barevně kódovaný na monitoru jednotky) uvádí výsledky testování.

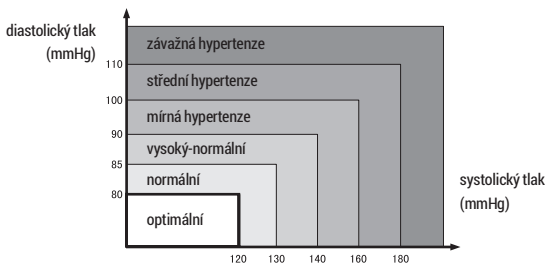


■ indikátor klasifikace krevního tlaku

## ZDRAVOTNÍ PŘIPOMÍNKA

Hypertenze je nebezpečná nemoc, která může ovlivnit kvalitu života. Může vést k řadě problémů, včetně srdečního selhání, selhání ledvin a mozkového krvácení.

Udržováním zdravého životního stylu a pravidelnými návštěvami u svého lékaře, je mnohem snazší zvládat hypertenzi a související onemocnění, jsou-li diagnostikována v jejich počátečních fázích.



### POZOR

Nelekejte se, pokud se objeví abnormální naměřené hodnoty. K lepší indikaci krevního tlaku jednotlivců dochází poté, co 2-3 měření jsou prováděna ve stejnou dobu každý den v průběhu delšího časového období. Poradte se se svým lékařem, pokud výsledky zkoušek zůstávají abnormální.

## KREVNÍ TLAK - OTÁZKY, A ODPOVĚDI

### JAKÝ JE ROZDÍL MEZI MĚŘENÍM KREVNÍHO TLAKU DOMA A V PROFESIONÁLNÍ ZDRAVOTNÍ KLINICE?

Hodnoty krevního tlaku naměřené doma jsou považovány za přesnější obraz jeho průběhu, protože lépe odráží váš každodenní život. Hodnoty krevního tlaku naměřené v klinickém nebo lékařském prostředí mohou být vyšší. Je to známé jako „Hypertenze bílých plášťů“ a může být způsobena pocitem úzkosti nebo nervozitou..

### CO ZPŮSOBUJE ODLIŠNÉ NAMĚŘENÉ HODNOTY?

Krevní tlak se mění v průběhu dne. Mnoho faktorů, včetně stravy, stresu, umístění manžety, atd. může ovlivnit krevní tlak jedince.

### MÁM POUŽÍT MANŽETU NA LEVÉ NEBO PRAVÉ RAMENO? JAKÝ JE ROZDÍL?

Kterékoliv rameno může být použito pro testování, avšak když se porovnávají výsledky, musí být použito stejné rameno.

### Která denní doba je nejlepší pro testování?

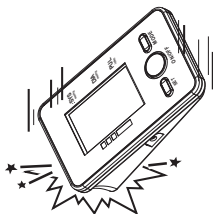
Ranní doba a kterákoliv doba, kdy se cítíte relaxováni a bez stresu.

#### **POZOR**

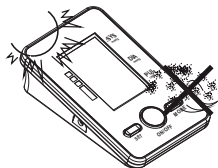
Abnormální naměřené hodnoty mohou být způsobeny:

1. Nesprávným umístěním manžety. Ujistěte se, že manžeta je pohodlná, tj. ani příliš těsná, ani příliš volná. Ujistěte se, že spodek manžety je přibližně 1-2cm nad loketním kloubem.
2. Nesprávnou polohou těla. Ujistěte se, že tělo držíte ve vzpřímené poloze.
3. Pocitem úzkosti nebo nervozitou. Udělejte 2-3 hluboké nádechy, počkejte několik minut a pokračujte v měření.

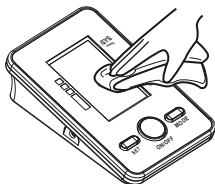
## ÚDRŽBA



Vyhýbejte se pádu přístroje, bouchání na přístroj, nebo házení přístrojem.



Vyhýbejte se extrémním teplotám. Nevystavujte přístroj přímo slunečnímu záření.



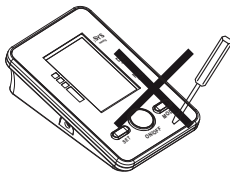
K čištění přístroje používejte měkkou tkaninu a lehce otírejte slabým detergentem. Použijte navlčený hadřík k odstranění špíny a přebytečného detergentu.

Čištění manžety: Nenamáčejte manžetu do vody! Naneste malé množství alkoholu vetřením do měkkého hadříku pro očištění povrch manžety. Použijte hadřík navlčený vodou k otření dočista. Nechte manžetu přirozeně uschnout při pokojové teplotě.

Nepoužívejte benzín, ředidlo nebo podobná rozpouštědla

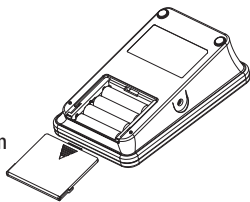


Vyjměte baterie, pokud přístroj není v provozu po delší dobu.



Nerozebírejte výrobek

Je doporučeno, že výkon by měl být kontrolován každé 2 roky.



## SPECIFIKACE

Popis výrobku	Pažní typ plně automatického digitálního monitoru krevního tlaku	
Model	DM-200 IHB	
Displej	LCD digitální displej velikost: 66mm x 43mm	
Metoda měření	Oscilometrická metoda	
Rozsah měření	tlak	0mmHg-300mmHg
	puls	30 až 180 tepů / minuta
Přesnost měření	tlak	± 3 mmHg
	puls	± 5%
Tlakování	Automatické tlakování	
Paměť	120 pamětí ve dvou skupinách s datem a časem	
Funkce	Detekce nepravidelného srdečního tepu	
	Indikátor WHO klasifikace	
	Průměr posledních 3 výsledků	
	Detekce slabé baterie	
	Automatické vypnutí	
Napájecí zdroj	4 AAA	
Životnost baterie	Cca 2 měsíce při 3 testech denně	
Hmotnost přístroje	Cca 405g (bez baterií)	
Rozměry přístroje	Cca 139 x 88 x 42 mm	
Obvod manžety	22.0cm-36.0cm	
Provozní prostředí	teplota	10°C- 40°C
	vlhkost	15-90% RH
	tlak	atmosférický tlak
Skladovací prostředí	teplota	20°C- 55°C
	vlhkost	15-90% RH
	tlak	525mmHg.795mmHg
Klasifikace:	Vnitřní napájené zařízení, typ B vložit. Manžeta je aplikovaná část.	



## SPECIFIKACE

Toto zařízení je v souladu s ustanoveními směrnice ES 93/42/EHS (směrnice o zdravotnických zařízeních). Je navrženo v souladu s evropskou normou EN 1060.

Neinvazivní přístroje měřící krevní tlak část 1: Všeobecné požadavky a část 3:

Doplňující požadavky pro elektromechanické systémy měření krevního tlaku.

Správná likvidace tohoto výrobku (Odpad elektrického a elektronického zařízení) vložit

Toto označení na výrobku znamená, že by neměl být likvidován s jiným domovním odpadem na konci své životnosti. Aby se zabránilo možnému poškození životního prostředí nebo lidského zdraví, oddělte tento výrobek od ostatních typů odpadu a recyklujte ho zodpovědně. Při likvidaci tohoto typu produktu se obraťte se na prodejce, kde byl výrobek zakoupen, nebo se obraťte na místní úřad pro informace týkající se toho, jak může být tento výrobek likvidován v ekologicky bezpečném recyklačním centru.

Podnikoví uživatelé by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky kupní smlouvy. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními odpady určenými k likvidaci. Tento výrobek neobsahuje nebezpečné materiály.



Toto označení na výrobku nebo jeho součástích znamená, že nesmí být likvidovány společně s jiným domovním odpadem. Obsahuje látky nebezpečné životnímu prostředí. Řádný způsob likvidace umožňuje zachování vzácných surovin a zamezí negativním vlivům na zdraví a životní prostředí, které může být ohroženo v důsledku nevhodného zacházení s odpady. Pokud máte pochybnosti, kam máš vrátit spotřebovaný výrobek, spojte se s firmou BIOTTER PHARMA. Infolinku +420 773 141 234.

**DISTRIBUTOR:** BIOTTER PHARMA s.r.o.  
Moskevská 1440/24a, 736 01 Havířov  
INFOLINKA: +420 773 141 234  
[www.biotterpharma.cz](http://www.biotterpharma.cz)



Diagnosis S.A.  
ul. Sienkiewicza 82  
15-005 Białystok, Poland