

## GB User Instructions

Before using the Rhino Horn™ Junior for the first time, you should rinse it thoroughly with running water.

## The Water

Prepare a saline solution by putting one measuring spoon (included) of fine grained kitchen salt (NaCl) into the Rhino Horn Junior, followed by filling it with lukewarm water (37° C / 98.6° F). Close the openings of the Rhino Horn™ Junior with your palm / finger and shake it a few times to dissolve the salt. If there are concerns about water quality, boil the water for one minute and then let it cool to body temperature. If the tap water is safe, you may use it directly from the warm tap.

## Rinsing the Nose

To use the Rhino Horn™ Junior, tilt your head sideways over the sink and from the side gently place the spout into the upper nostril. Start with your less congested nostril. Breathing normally through your open mouth, pour the saline solution into your upper nostril, and if the angle of the head is correct, the water will drain directly through the lower nostril. Do not stick your chin out; keep it tucked in towards your chest, otherwise the water will run back from the nasal cavity into your throat. Repeat on the other side.

## Empty Your Nose

To clear any remaining water from your nose and sinuses after you use the Rhino Horn™ Junior, bend forward with the top of your head down, look to the side, close the lower nostril and gently blow into a tissue through the open nostril. Be careful not to blow so hard that your ears pop. Repeat on the other side. Do this a few times.

## Cleaning the Rhino Horn

After each use, the Rhino Horn™ Junior should be rinsed out and left to air-dry. The Rhino Horn™ Junior may be washed in a dishwasher and may even be cleaned in boiling water for a few minutes (do not boil the spoon). Washing or boiling is necessary only if two persons are using the same Rhino Horn™ Junior right after one another. Normally air-drying is enough.



Gebruiksaanwijzing online



[www.rhinohorn.nl/neus-spoelen-in-4-stappen](http://www.rhinohorn.nl/neus-spoelen-in-4-stappen)

Mode d'emploi online



<https://rhinohorn.be/fr/comment-se-laver-le-nez>



*GB: Please report any benefit or serious incident from using Rhino Horn to [post@yogaprocess.com](mailto:post@yogaprocess.com)*

*NL: Meld elk voordeel of ernstig incident bij het gebruik van de Rhino Horn aan [post@yogaprocess.com](mailto:post@yogaprocess.com).*

*FR: Veuillez signaler tout bénéfice ou incident grave liés à l'utilisation du Rhino Horn à [post@yogaprocess.com](mailto:post@yogaprocess.com).*

## Distribution Benelux


Rhino Horn Benelux BV  
Postbus 1555  
3800 BN Amersfoort  
Nederland / Pays-Bas

Designed in Norway

Manufactured under ISO 13485:2017 by:

No Phthalates – No Bisphenol A  
Toxic free according to REACH 168 test

Latest revision: April 2022

 **Somamed AS**  
P. O. Box 200  
1451 Nesoddtangen, Norway

**REF** RHJ3645

Medical Device

 Regulation (EU) 2017/745

## RHINO HORN™ Junior

- User instructions
- Gebruiksaanwijzing
- Mode d'emploi



Video:

[www.rhinohorn.nl](http://www.rhinohorn.nl) / [www.rhinohorn.be](http://www.rhinohorn.be)

Latest revision: April 2022

## NL Gebruiksaanwijzing

Spoel de Rhino Horn™ Junior grondig af met stromend water vóór het eerste gebruik.

### Vorbereiding

Bereid een zoutoplossing door de Rhino Horn™ Junior te vullen met lauwwarm kraanwater (ongeveer 37 °C) en voeg één afgestreeken doseerlepel fijn keukenzout (natriumchloride) zonder jodium toe. Dek de openingen van de Rhino Horn™ Junior af met uw handpalm en vinger en schud deze enkele malen om het zout op te lossen. Indien u twijfelt aan de kwaliteit van het water, kookt u het water eerst één minuut en laat u het afkoelen totdat het lauwarm is. Als het water veilig is, kunt u direct warm water uit de kraan gebruiken.

### De neusspoeling

Houd uw hoofd schuin en breng de tuit van de Rhino Horn™ Junior aan op het neusgat. Start met het neusgat dat het minst verstopt is. Adem op normale wijze door de mond en laat de helft van de zoutoplossing door uw neusholtes stromen. De zoutoplossing gaat het ene neusgat in en loopt er door het andere uit. De zwaartekracht doet het

werk, u hoeft niets anders te doen dan rustig door de mond te ademen met het hoofd in de juiste stand. Kantel uw hoofd niet naar achteren, de zoutoplossing loopt dan vanuit de neusholte in de keel.

Laat de helft van de zoutoplossing door één neusgat stromen, haal de Rhino Horn™ Junior weg en houd uw hoofd weer recht. Er zal vanzelf wat zoutoplossing uit uw neus lopen. Maak uw neus leeg door zachtjes te snuiten. Snuit zeker niet te hard en vermijd dat uw oren ploppen. Herhaal de handeling door de rest van de zoutoplossing door uw andere neusgat te laten stromen.

Als uw neus zodanig verstopt is dat de zoutoplossing er niet vrij doorheen kan stromen, laat het dan een paar seconden in het neusgat staan en wissel van neusgat. Na een paar pogingen zal de warme zoutoplossing de slijmvliezen ontspannen en komt de spoeling op gang.

Bij verkoudheid, acute of chronische bijholteontsteking (sinusitis), of in geval van een allergische reactie op pollen kunt u de Rhino Horn™ Junior meerdere malen per dag gebruiken. Als u de Rhino Horn™ Junior voor de

pour que ta tête se trouve au-dessus du lavabo. N'avance pas le menton, rentre-le plutôt vers ta poitrine, sinon l'eau s'écoulera dans ta gorge.

Regarde vers le bas et tourne la tête sur le côté. L'eau coulera dans une narine et s'évacuera par l'autre par pesanteur. Respire calmement par la bouche en gardant la bonne position de ta tête.

Si ton nez est bouché au point d'empêcher l'eau de passer d'une narine à l'autre, laisse l'eau dans le nez quelques secondes et change de côté. Après quelques essais, l'eau tiède et salée aura pour effet de détendre les muqueuses et permettre à l'eau de passer de mieux en mieux.

Laisse passer la moitié de l'eau, redresse-toi. Un peu d'eau s'écoulera de ton nez. Vide-le en soufflant très doucement par une narine à la fois. En soufflant trop fort, tu risques de te boucher les oreilles.

Verse le restant de l'eau dans l'autre narine en suivant la même procédure.

En cas de rhume, sinusite ou réaction allergique aux pollens, tu peux utiliser le Rhino Horn™ Junior plusieurs fois par jour. Pour le bien-

dagelijkse neushygiëne of preventief gebruikt, is eenmaal per dag spoelen voldoende.

### Na het spoelen

Zorg dat er na gebruik van de Rhino Horn™ Junior geen zoutoplossing achterblijft in de neus en bijholten. Buig uw hoofd naar voren en draai het naar één kant. Druk het onderste neusgat dicht en snuit zachtjes door het bovenste neusgat. Houd een papieren zakdoek voor de neus, snuit voorzichtig en laat de oren niet ploppen. Er kunnen een paar druppels of een klein stroompje zoutoplossing uit uw neus lopen. Draai uw hoofd naar de andere kant en snuit zachtjes door het andere neusgat. Herhaal dit enkele malen voor beide neusgaten

### Reinigen van de Rhino Horn™ Junior

Spoel de Rhino Horn™ Junior na elk gebruik af en laat hem drogen. U kunt de Rhino Horn™ ook in de vaatwasser reinigen of enkele minuten in water koken. Grondig reinigen of koken is alleen nodig als twee mensen de Rhino Horn™ Junior kort na elkaar gebruiken. Laat de Rhino Horn™ Junior in alle gevallen in de open lucht drogen vóór het volgende gebruik.

être, l'hygiène et la prévention une utilisation par jour suffit.

### Il faut vider le nez complètement

Assure-toi qu'il ne reste plus d'eau dans ton nez et tes sinus après le lavage avec le Rhino Horn™ Junior. Fais ce test: penche-toi la tête vers le bas, tourne ta tête, ferme la narine qui est vers le bas et souffle – pas trop fort – par l'autre narine. Fais-le avec précaution pour ne pas boucher tes oreilles. Répète de l'autre côté, le tout plusieurs fois. Ce faisant il y a parfois quelques gouttes d'eau qui sortent, ou un petit filet d'eau.

### Nettoyage du Rhino Horn™ Junior

Après l'utilisation du Rhino Horn™ Junior, le rincer, le vider complètement et le laisser sécher à l'air (les ouvertures vers le bas). Virus et bactéries ne survivent pas sur le plastic sec. Rhino Horn™ Junior est compatible en lave-vaisselle et supporte d'être ébouillanté quelques minutes. Si deux personnes utilisent le même Rhino Horn™ Junior, il doit être lavé ou ébouillanté après chaque utilisation, sinon rinçage et séchage suffisent.

