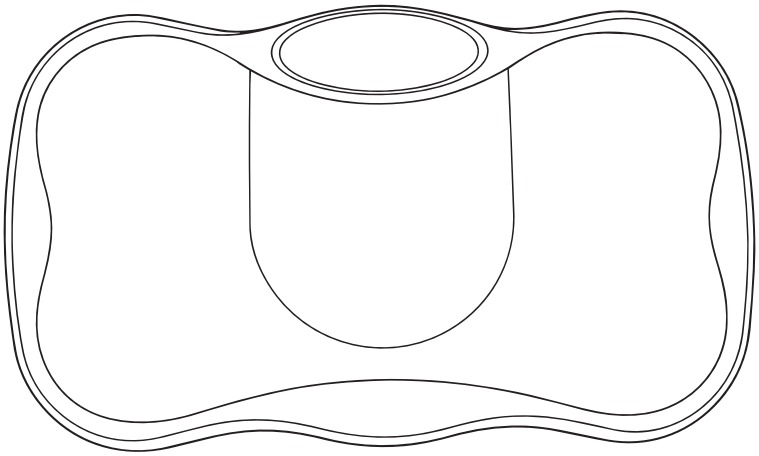
SCOOPES



KÄYTTÖOHJE

TÄRINÄLEVY

ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÄ LUE TÄMÄ KÄYTTÖOHJE! NOUDATA KAIKKIA TURVALLISUUSOHJEITA VÄÄRÄSTÄ KÄYTÖSTÄ AIHEUTUVIEN VAHINKOJEN VÄLTTÄMISEKSI! SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN.

TURVALLISUUSOHJEET

Käyttötarkoitus
Tämä tärinälevy on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön kuntoilussa. Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Älä käytä laitetta ulkona tai märässä/kosteassa ympäristössä.

Yleiset turvallisuusohjeet
• Ei sovellu lapsille. Pidä laite ja kaukosäädin lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.
• Ei sovellu raskaana oleville.
• Käytä laitetta vain sisätiloissa kuivassa ympäristössä.
• Aseta laite vakaalle, tasaiselle, luistamattomalle ja kosteutta kestävälle alustalle.
• Älä hyppää laitteen päälle äläkä käytä sitä askelmana tai jakkarana.
• Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
• Tee aina lyhyt alkulämmittely ennen harjoittelua.
• Lisää nopeutta ja harjoitteluaikaa asteittain.
• Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet kipua, huimausta, pahoinvointia, puristavaa tunnetta rinnassa, epätavallista sydämentykytystä tai muita huolestuttavia oireita, ja ota yhteys lääkäriin.
• Sammuta laite käytön jälkeen ja irrota pistoke pistorasiasta.
• Älä käytä laitetta yhtäjaksoisesti yli 10 minuuttia.
VASTA-AIHEET (ÄLÄ KÄYTÄ ILMAN LÄÄKÄRIN HYVÄKSYNTÄÄ)

Älä käytä tärinälevyä (tai keskustele ensin lääkärisi kanssa), jos sinulla on jokin seuraavista:

• Raskaus
• Äskettäinen leikkaus tai lääketieteellinen toimenpide
• Polvi-, olkapää-, selkä- tai niskavamma
• Verkkokalvon tai silmien sairaus
• Sydämentahdistin, metalli-implantteja, tekoniveliä tai -raajoja, stentti, kierukka tai metallilevyjä/-ruuveja
• Sydän- ja verisuonisairaus tai verenkiertohäiriö, korkea verenpaine
• Akuutti tromboosi / syvä laskimotukos
• Akuutti tyrä
• Vaikea diabetes
• Epilepsia
• Vaikea migreeni
• Pahanlaatuinen kasvain (syöpä)
• Äskettäinen sairaus, infektio tai tulehdus

SYMBOLIEN SELITYKSET

	Loukkaantumisvaara – noudata ohjeita		Älä hävitä kotitalousjätteen mukana. Kierrätä asianmukaisesti.
	Suojausluokka II (kaksoiseristetty), suojamaadoitusta ei tarvita		Tuote täyttää EU:n vaatimukset

Pakkauksen sisältö

• Tärinälevy (täydellinen laite ohjauspaneelilla ja näytöllä)
• Virtajohto
• Kaukosäädin
• Vastuskuminauhat
• Käyttöohje

Tuotteen kuvaus 7 Osat



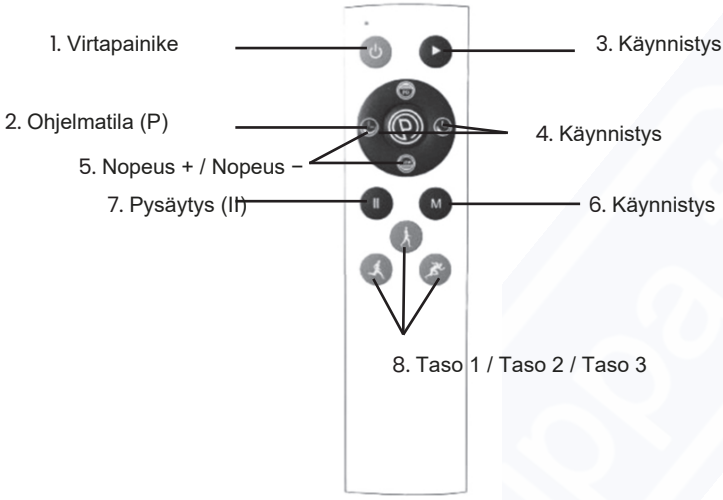
• Liukumaton seisontapinta
• Runko
• Näyttö ja ohjauspaneeli
• Sisäänrakennetut kaiuttimet
• Imukupit / liukuestejalat
• Päävirtakytkin
• Virtajohdon liitäntä

Ohjaus paneeli



1. **Virtapainike** – laitteen käynnistäminen/sammuttaminen
2. **Start/Stop-painike** – tärinän käynnistäminen ja pysäyttäminen
3. **P-painike** – valmiiksi ohjelmoitujen käyttötilojen vaihtaminen
4. **+ -painike** – nopeustason lisääminen
5. **– -painike** – nopeustason vähentäminen

REMOTE CONTROL



1. **Virtapainike:** Paina painiketta kytkeäksesi laitteen päälle tai pois päältä.

2. **Ohjelmatilapainike (P)**: Valmiustilassa voit valita kaukosäätimen P-painikkeella valmiiksi ohjelmoidun harjoitusohjelman (P1–P5), joissa on eri nopeusasetukset. Kaikkien ohjelmien oletuskesto on 10 minuuttia.

3. **Start:** Varmista, että virta on kytketty päälle. Käynnistä valittu ohjelma tai aloita mukautettu harjoitus manuaalitilassa painamalla painiketta. Paina painiketta uudelleen pysäyttääksesi valitun ohjelman tai manuaalisen harjoituksen.

4. **Ajan lisäys-/vähennyspainikkeet:** Aseta harjoituksen kesto manuaalitilassa painikkeilla.
HUOMAUTUS: Aikaa ei voi säätää ohjelmatilassa.

5. **Nopeuspainikkeet:** Säädä tärinän nopeutta manuaalitilassa painikkeilla. Käynnistä manuaalitila painamalla Start-painiketta ennen nopeuden säätämistä.
HUOMAUTUS: Nopeutta ei voi säätää ohjelmatilassa.

6. **M-painike:** Kun laite tärisee, vaihda nopeustasoa painamalla M-painiketta.

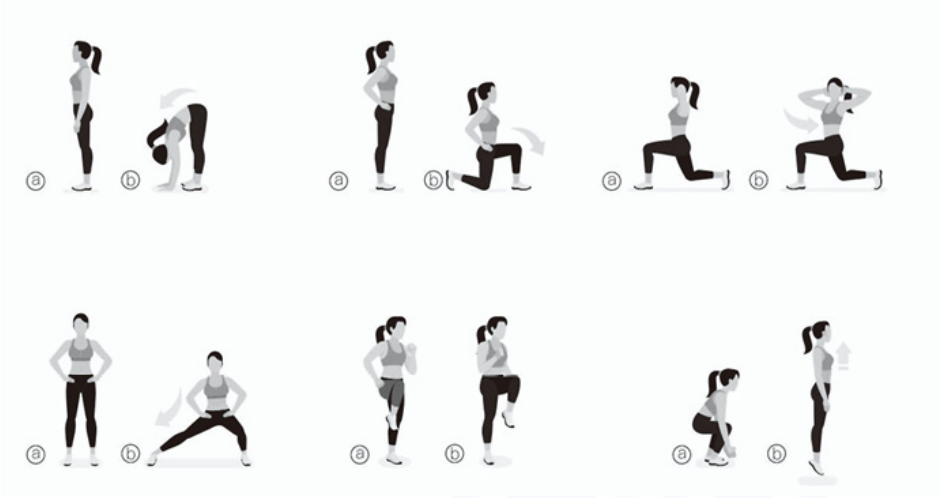
7. **II-painike:** Pysäytä laite tai valittu ohjelma painamalla tätä painiketta. Varmista, että laitteen virta on kytketty päälle.

8. **Kolme viimeistä painiketta:** Näillä painikkeilla voit vaihtaa nopeutta manuaalitilassa laitteen käynnistämisen jälkeen.

KÄYTTÖOHJEET

Ennen ensimmäistä käyttökertaa

1. Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.
2. Varmista, että laitteen ympärillä on riittävästi vapaata tilaa (noin 1 m).
3. Tee lyhyt alkulämmittely.



Virran kytkeminen

1. Liitä virtajohto ensin laitteen virtaliitäntään ja sitten pistorasiaan.
2. Kytke laite päälle laitteen taka-/alaosassa olevasta punaisesta päävirtakytkimestä.
3. Äänimerkki tai merkkivalo voi ilmaista virran kytkeytymisen. Näytössä näkyvät oletusaika ja valmiustila.

Tärinän käynnistäminen

1. Käynnistä tärinä painamalla START/STOP-painiketta.
2. Laite käynnistyy manuaalitilassa pienimmällä nopeudella (oletusasetus).
3. Lisää nopeutta + -painikkeella ja vähennä nopeutta – -painikkeella.

Lisää nopeutta asteittain ja käytä tasoa, joka tuntuu vakaalta ja miellyttävältä.

Ohjelmatilat (P-painike)

1. Selaa automaattisia ohjelmia (P1–P5) painamalla P-painiketta.
2. Ohjelmatilassa nopeus kasvaa ja laskee automaattisesti valitun ohjelman mukaisesti.

Pysäyttäminen ja virran katkaiseminen

1. Pysäytä tärinä painamalla START/STOP-painiketta.
2. Sammuta laite punaisesta päävirtakytkimestä.
3. Irrota virtajohto pistorasiasta.

Bluetooth

Kytke laite päälle (Bluetooth aktivoituu automaattisesti).
• Avaa puhelimen tai tabletin Bluetooth-asetukset ja etsi **SCOOPES**.
• Muodosta yhteys napauttamalla **SCOOPES**.

Käyttövinkkejä

• Aloita pienellä nopeudella 1–3 minuutin ajan ja lisää nopeutta vähitellen.
• Älä ylitä suositeltua enimmäisharjoitusaikaa (yleensä 10 minuuttia).
• Aloittelijoille suositellaan 2–3 harjoituskertaa viikossa ja lepopäiviä harjoitusten väliin.

CLEANING AND MAINTENANCE

PUHDISTUS JA HUOLTO

Puhdistus (jokaisen käyttökerran jälkeen)
• Sammuta laite ja irrota virtajohto pistorasiasta ennen puhdistamista.
• Pyyhi seisontapinta ja runko hieman kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella.
• Kuivaa puhtaalla liinalla.

ÄLÄ käytä

• Bentseeniä, tinneriä, alkoholia, bensiiniä tai hankaavia puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa laitteen pintaa ja sisäosia.

Kaukosäätimen hoito

• Puhdista kaukosäädin vain kuivalla liinalla.
• Jos kaukosäätimen toiminta heikkenee, vaihda paristo. Käytä paristolokerossa ilmoitettua paristotyyppiä.

Säännölliset tarkastukset

• Tarkista virtajohto ja pistoke vaurioiden varalta.
• Tarkista, että laite seisoo tukevasti eikä heilu.
• Pidä liukumaton pinta puhtaana ja kuivana.

SÄILYTYS

• Sammuta laite takaosan punaisesta päävirtakytkimestä ja irrota virtajohto pistorasiasta.
• Kierrä virtajohto löysälle kerälle. Älä taita sitä jyrkästi.
• Säilytä kuivassa ja pölyttömässä paikassa, suojassa lämmönlähteiltä ja suoralta auringonvalolta.
• Älä säilytä kosteassa kellarissa tai veden läheisyydessä.
• Jos laitetta säilytetään pitkään käyttämättömänä, peitä se pölyltä suojaamiseksi.

VIANMÄÄRITYS

Laite ei käynnisty

• Virtajohto ei ole kunnolla kytketty → kytke johto kunnolla.
• Takaosan punainen päävirtakytkin on OFF-asennossa → kytke se ON-asentoon.
• Sulakevika → ota yhteyttä asiakaspalveluun.

Laite pitää ääntä käytön aikana

• Hiljainen moottorin tai tärinän ääni voi olla normaalia → toimenpiteitä ei tarvita.
• Epätavallinen tai voimakas ääni → pysäytä laite ja tarkista alustan vakaus sekä laitteen jalat. Jos ääni jatkuu, ota yhteyttä huoltoon.

Kaukosäädin ei toimi

• Paristo on tyhjä → vaihda paristo.
• Kaukosäädin on liian kaukana → siirry enintään 1,5 metrin päähän laitteesta.
• Kaukosäädintä ei ole suunnattu infrapunavastaanottimeen → suuntaa kaukosäädin vastaanotinta kohti.

Laite pysähtyy käytön aikana

• Harjoitusaika päättyi (automaattinen pysäytys) → pidä lyhyt tauko (esim. 10 minuuttia) ja käynnistä laite uudelleen.
• Painikkeita painettiin liian nopeasti → sammuta laite, odota muutama sekunti ja käynnistä se uudelleen.

Bluetooth-yhteyttä ei muodostu•

Puhelimen Bluetooth ei ole päällä → kytke Bluetooth päälle.
• Laite on jo yhdistetty toiseen puhelimeen → katkaise yhteys toisesta puhelimesta.
• Valitse puhelimesta ”Unohda laite” ja muodosta Bluetooth-yhteys uudelleen.

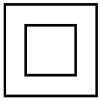
TEKNISET TIEDOT

TEHO	150W
JÄNNITE	220-240V~
TAAJUUS	50/60Hz
KÄYTTÄJÄN ENIMMÄISPAINO	150kg

SÄHKÖLAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN



Tuotteessa oleva yliviivatun jäteastian symboli tarkoittaa, että käytettyjä sähkö- ja elektroniikkalaitteita (jäljempänä myös ”käytetty laite” tai ”sähkö- ja elektroniikkaromu”) ei saa hävittää sekajätteen mukana.
Sähkö- ja elektroniikkaromun hävittäminen tavallisen yhdyskuntajätteen mukana voi aiheuttaa haittaa ympäristölle. Käytetyt laitteet voivat sisältää ihmisille ja ympäristölle vaarallisia aineita, kuten lyijyä, kadmiumia, kromia, bromia, elohopeaa ja freonia.
Toimittamalla käytetyt sähkölaitteet asianmukaiseen keräys-, kierrätys- tai käsittelypisteeseen autat suojelemaan ympäristöä saastumiselta, vähentämään luonnonvarojen käyttöä sekä pienentämään uusien laitteiden valmistuksesta aiheutuvia kustannuksia.



CE

DECLARATION OF CONFORMITY

Malis B. Machoński Sp. K. declares that device described in this manual meets all the requirements of the:

Directive (RED) 2014/53/EU
Directive (EMC) 2014/30/EU
Directive (LVD) 2014/35/EU

Meets the following standards:

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)
ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)
ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

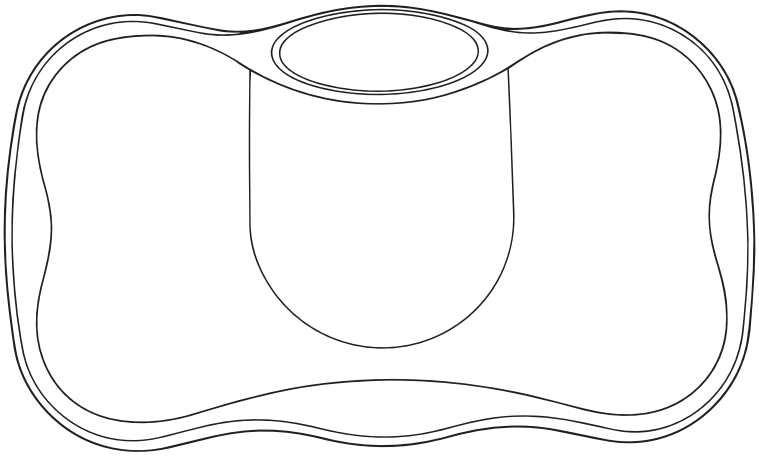
EN 60335- 1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021
EN IEC 60335-2-32:2021
EN 62233:2008
EN 62479:2010
EN 50663:2017

Producent:
Malis B. Machoński Sp. K.
Zbożowa 2E, Wysogotowo
62-081, Przeźmierowo, Polska
www.malis.pl



Bartosz Machoński

SCOOPES



BRUKSANVISNING

VIBRATIONSPLATTA

INNAN DU ANVÄNDER ENHETEN, LÄS DENNA BRUKSANVISNING! FÖLJ ALLA SÄKERHETSANVISNINGAR FÖR ATT UNDVIKA SKADOR SOM KAN ORSAKAS AV FELAKTIG ANVÄNDNING! SPARA DENNA BRUKSANVISNING FÖR FRAMTIDA BRUK.

SÄKERHETSANVISNINGAR

Avsedd användning
Denna vibrationsplatta är endast avsedd för träning i hemmet. Använd apparaten endast på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd inte apparaten utomhus eller i våta/fuktiga miljöer.

Allmänna säkerhetsanvisningar

• Ej lämplig för barn. Förvara apparaten och fjärrkontrollen utom räckhåll för barn och husdjur.
• Ej lämplig för gravida kvinnor.
• Använd apparaten endast inomhus i en torr miljö.
• Placera apparaten på ett stabilt, plant, halkfritt och fukttåligt underlag.
• Hoppa inte på apparaten och använd den inte som trappsteg eller pall.
• Endast en person åt gången får använda apparaten.
• Gör alltid en kort uppvärmning före träningen.
• Öka hastigheten och träningstiden gradvis.
• Sluta omedelbart använda apparaten om du känner smärta, yrsel, illamående, tryck över bröstet, ovanliga hjärtslag eller andra oroande symtom och kontakta läkare.
• Stäng av apparaten efter användning och dra ut stickkontakten ur vägguttaget.
• Använd inte apparaten kontinuerligt i mer än 10 minuter.

KONTRAINDIKATIONER (ANVÄND INTE UTAN LÄKARES GODKÄNNANDE)

Använd inte vibrationsplattan (eller rådgör först med din läkare) om du har något av följande:

• Graviditet
• Nyligen genomgången operation eller medicinsk behandling
• Skada på knä, axel, rygg eller nacke
• Sjukdom i näthinnan eller ögonen
• Pacemaker, metallimplantat, konstgjorda leder eller lemmar, stent, spiral eller metallplattor/-skruvar
• Hjärt- och kärlsjukdom eller cirkulationsstörning, högt blodtryck
• Akut trombos / djup ventrombos
• Akut bråck
• Svår diabetes
• Epilepsi
• Svår migrän
• Malign tumör (cancer)
• Nyligen genomgången sjukdom, infektion eller inflammation

SYMBOLFÖRKLARINGAR

	Risk för personskada – följ anvisningarna		Kasta inte med hushållsavfallet. Återvinn på korrekt sätt.
	Skyddsklass II (dubbelisolerad), skyddsjordning krävs inte		Produkten uppfyller EU:s krav

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

• Vibrationsplatta (komplett enhet med kontrollpanel och display)
• Strömkabel
• Fjärrkontroll
• Motståndsband
• Bruksanvisning

PRODUKTBESKRIVNING / DELAR



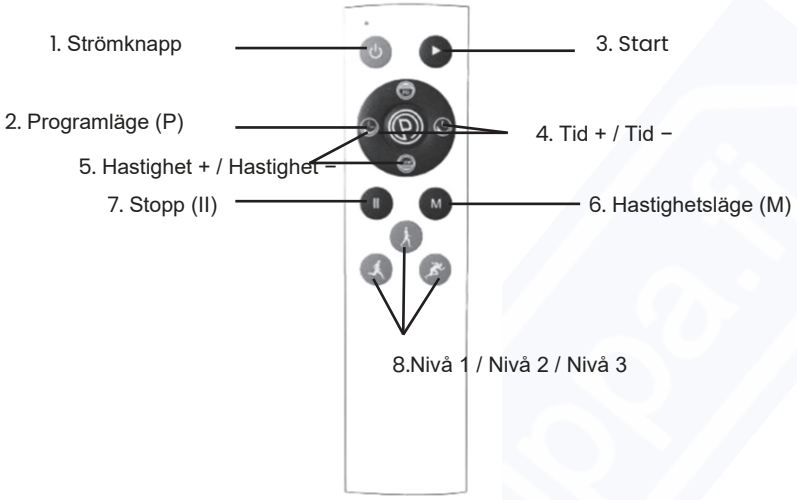
• Halkfri ståyta
• Ram
• Display och kontrollpanel
• Inbyggda högtalare
• Sugkoppar / halkskyddsfötter
• Huvudströmbrytare
• Anslutning för strömkabel

Kontrollpanel



1. **Strömknapp** – för att slå på/stänga av apparaten
2. **Start/Stop-knapp** – för att starta och stoppa vibrationerna
3. **P-knapp** – för att växla mellan förinställda program
4. **+ -knapp** – för att öka hastighetsnivån
5. **– -knapp** – för att minska hastighetsnivån

REMOTE CONTROL



1. **Strömknapp:** Tryck på knappen för att slå på eller stänga av apparaten.

2. **Programlägesknapp (P)**: I standbyläge kan du välja ett förinställt träningsprogram (P1–P5) med P-knappen på fjärrkontrollen. Programmen har olika hastighetsinställningar. Standardtiden för alla program är 10 minuter.

3. **Start:** Kontrollera att strömmen är påslagen. Tryck på knappen för att starta det valda programmet eller ett anpassat träningspass i manuellt läge. Tryck på knappen igen för att stoppa det valda programmet eller det manuella träningspasset.

4. **Knappar för att öka/minska tiden:** Ställ in träningstiden i manuellt läge med knapparna.
   OBS: Tiden kan inte justeras i programläge.

5. **Hastighetsknappar:** Justera vibrationshastigheten i manuellt läge med knapparna. Starta manuellt läge genom att trycka på Start-knappen innan du justerar hastigheten.
   OBS: Hastigheten kan inte justeras i programläge.

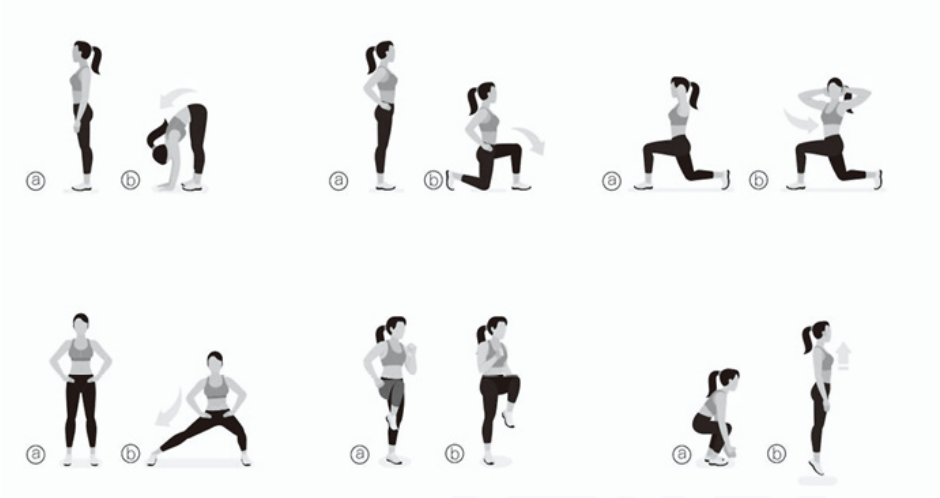
6. **M-knapp:** När apparaten vibrerar kan du ändra hastighetsnivån genom att trycka på M-knappen.

7. **II-knapp:** Tryck på denna knapp för att stoppa apparaten eller det valda programmet. Kontrollera att strömmen är påslagen.

8. **De tre sista knapparna:** Med dessa knappar kan du ändra hastigheten i manuellt läge efter att apparaten har startats.

BRUKSANVISNING
Före första användningen

1. Placera apparaten på ett plant och stabilt underlag.
2. Se till att det finns tillräckligt med fritt utrymme runt apparaten (ca 1 m).
3. Gör en kort uppvärmning.



Virran kytkeminen

1. Liitä virtajohto ensin laitteen virtaliitäntään ja sitten pistorasiaan.
2. Kytke laite päälle laitteen taka-/alaosassa olevasta punaisesta päävirtakytkimestä.
3. Äänimerkki tai merkkivalo voi ilmaista virran kytkeytymisen. Näytössä näkyvät oletusaika ja valmiustila.

Tärinän käynnistäminen

1. Käynnistä tärinä painamalla START/STOP-painiketta.
2. Laite käynnistyy manuaalitilassa pienimmällä nopeudella (oletusasetus).
3. Lisää nopeutta + -painikkeella ja vähennä nopeutta – -painikkeella.

Lisää nopeutta asteittain ja käytä tasoa, joka tuntuu vakaalta ja miellyttävältä.

Ohjelmatilat (P-painike)

1. Selaa automaattisia ohjelmia (P1–P5) painamalla P-painiketta.
2. Ohjelmatilassa nopeus kasvaa ja laskee automaattisesti valitun ohjelman mukaisesti.

Pysäyttäminen ja virran katkaiseminen

1. Pysäytä tärinä painamalla START/STOP-painiketta.
2. Sammuta laite punaisesta päävirtakytkimestä.
3. Irrota virtajohto pistorasiasta.

Bluetooth

Kytke laite päälle (Bluetooth aktivoituu automaattisesti).
• Avaa puhelimen tai tabletin Bluetooth-asetukset ja etsi **SCOOPES**.
• Muodosta yhteys napauttamalla **SCOOPES**.

Käyttövinkkejä

• Aloita pienellä nopeudella 1–3 minuutin ajan ja lisää nopeutta vähitellen.
• Älä ylitä suositeltua enimmäisharjoitusaikaa (yleensä 10 minuuttia).
• Aloittelijoille suositellaan 2–3 harjoituskertaa viikossa ja lepopäiviä harjoitusten väliin.

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

Rengöring (efter varje användning)
• Stäng av apparaten och dra ut stickkontakten ur vägguttaget före rengöring.
• Torka av ståytan och höljet med en lätt fuktad trasa och ett milt rengöringsmedel.
• Torka med en ren trasa.

ANVÄND INTE
• Bensen, thinner, alkohol, bensin eller slipande rengöringsmedel, eftersom de kan skada apparatens yta och inre delar.

Skötsel av fjärrkontrollen
• Rengör fjärrkontrollen endast med en torr trasa.
• Om fjärrkontrollens funktion försämras, byt batteriet. Använd den batterityp som anges i batterifacket.

Regelbundna kontroller
• Kontrollera att strömkabeln och stickkontakten inte är skadade.
• Kontrollera att apparaten står stadigt och inte vacklar.
• Håll den halkfria ytan ren och torr.

FÖRVARING

• Stäng av apparaten med den röda huvudströmbrytaren på baksidan och dra ut stickkontakten ur vägguttaget.
• Rulla ihop strömkabeln löst. Vik den inte skarpt.
• Förvara apparaten på en torr och dammfri plats, skyddad från värmekällor och direkt solljus.
• Förvara inte apparaten i en fuktig källare eller i närheten av vatten.
• Om apparaten ska förvaras oanvänd under en längre tid, täck över den för att skydda den mot damm.

FELSÖKNING

Apparaten startar inte
• Strömkabeln är inte ordentligt ansluten → anslut kabeln ordentligt.
• Den röda huvudströmbrytaren på baksidan är i OFF-läge → ställ den i ON-läge.
• Fel på säkringen → kontakta kundtjänsten.

Apparaten låter under användning
• Ett svagt motor- eller vibrationsljud kan vara normalt → inga åtgärder behövs.
• Ovanligt eller kraftigt ljud → stoppa apparaten och kontrollera att underlaget är stabilt samt att apparatens fötter står stadigt. Om ljudet fortsätter, kontakta service.

Fjärrkontrollen fungerar inte
• Batteriet är tomt → byt batteriet.
• Fjärrkontrollen är för långt från apparaten → flytta dig inom 1,5 meter från apparaten.
• Fjärrkontrollen är inte riktad mot den infraröda mottagaren → rikta fjärrkontrollen mot mottagaren.

Apparaten stannar under användning
• Träningstiden har löpt ut (automatisk avstängning) → ta en kort paus (t.ex. 10 minuter) och starta apparaten igen.
• Knapparna trycktes in för snabbt → stäng av apparaten, vänta några sekunder och starta den igen.

Bluetooth-anslutningen fungerar inte
• Bluetooth är inte aktiverat på telefonen → aktivera Bluetooth.
• Apparaten är redan ansluten till en annan telefon → koppla från anslutningen på den andra telefonen.
• Välj ”Glöm enhet” på telefonen och parkoppla Bluetooth-enheten på nytt.

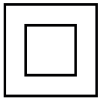
TEKNISKA DATA

EFFEKT	150W
SPÄNNING	220-240V~
FREKVENS	50/60Hz
MAXIMAL ANVÄNDARVIKT	150kg

BORTSKAFFANDE AV ELEKTRISK UTRUSTNING



Symbolen med den överkorsade soptunnan på produkten innebär att uttjänt elektrisk och elektronisk utrustning (nedan även kallad ”uttjänt utrustning” eller ”el- och elektronikavfall”) inte får kastas tillsammans med hushållsavfall.
Om el- och elektronikavfall kastas tillsammans med vanligt kommunalt avfall kan det orsaka skador på miljön. Uttjänt utrustning kan innehålla ämnen som är skadliga för människor och miljön, såsom bly, kadmium, krom, brom, kvicksilver och freon.
Genom att lämna uttjänt elektrisk utrustning till en lämplig insamlings-, återvinnings- eller behandlingsplats bidrar du till att skydda miljön mot föroreningar, minska användningen av naturresurser och sänka kostnaderna för tillverkning av ny utrustning.



CE

DECLARATION OF CONFORMITY

Malis B. Machoński Sp. K. declares that device described in this manual meets all the requirements of the:

Directive (RED) 2014/53/EU
Directive (EMC) 2014/30/EU
Directive (LVD) 2014/35/EU

Meets the following standards:

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)
ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)
ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 60335- 1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021
EN IEC 60335-2-32:2021
EN 62233:2008
EN 62479:2010
EN 50663:2017

Producent:
Malis B. Machoński Sp. K.
Zbożowa 2E, Wysogotowo
62-081, Przeźmierowo, Polska
www.malis.pl



Bartosz Machoński