

## **Vorwort**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Prüfplan dieses Praxistests interessieren. Dieses Dokument gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Methoden und Verfahren, mit denen wir den praktischen Teil des Tests ausgewertet haben. Unser Ziel ist es, Ihnen eine transparente und nachvollziehbare Grundlage zur Verfügung zu stellen, die es Ihnen ermöglicht, die Qualität und Eignung der getesteten Produkte eigenständig zu beurteilen.

In diesem Dokument wird detailliert erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung zustande kam. Ein besonderes Merkmal unserer Tests ist, dass die Produkte von Verbrauchern in realen Anwendungssituationen geprüft werden, anstatt in einem Laborumfeld. Dies stellt sicher, dass die Ergebnisse die tatsächliche Nutzererfahrung widerspiegeln und für Sie als Verbraucher besonders relevant sind, aber dadurch auch subjektive Eindrücke wiedergeben können. Unsere Praxistests sind auf eine Dauer von zwei bis drei Wochen ausgelegt, um eine realistische und praxisnahe Bewertung zu gewährleisten.

Wenn Sie sich auch für die Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis sowie den Bewertungen von Verbrauchern interessieren, können Sie dies in unserem allgemeingültigen Dokument zum Evaluierungsprozess nachlesen. Wir testen die Kriterien nach einem standardisierten Verfahren. In diesem Dokument, dem Prüfplan, liegt der Fokus ausschließlich darauf, wie der Praxistest durchgeführt wurde. Dieser Teil variiert von Produkt zu Produkt und ist daher nicht standardisierbar. Aus diesem Grund erstellen wir für jedes Produkt einen individuellen Prüfplan, der transparent zugänglich ist.

### **Inhalt und Aufbau des Dokuments:**

#### **1. Testdurchführung**

In diesem Abschnitt wird detailliert beschrieben, wie die Tests durchgeführt wurden. Jeder Testschritt wird präzise erläutert, um die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Die Testdurchführung ist in mehrere Schritte unterteilt, die für jedes Kriterium spezifisch beschrieben werden.

#### **2. Punkteverteilung**

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über die Bewertungsskala, nach der die Punkte vergeben wurden. Die Punkteverteilung wird für jedes Kriterium separat dargestellt, sodass die Leistung der Produkte in den verschiedenen Bereichen nachvollzogen werden kann.

Unser Prüfplan zielt darauf ab, eine umfassende und transparente Bewertung der Produkte zu gewährleisten. Durch die detaillierte Beschreibung der Testmethoden und die klare Punkteverteilung möchten wir Ihnen ein zuverlässiges Werkzeug an die Hand geben, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Auf den nächsten Seiten werden die einzelnen Prüfkriterien, die detaillierte Testdurchführung sowie die Punkteverteilung genauer erläutert.

Ihr Prüfengel Team

## 1. Aufblasen und Entlüften

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Ventil öffnen

Das Ventil der Isomatte wurde vorsichtig geöffnet, um den selbstaufblasenden Mechanismus zu aktivieren. Hierbei wird Luft von alleine in die Kammern der Isomatte gezogen, ohne dass zusätzliches manuelles Aufblasen erforderlich ist.

#### Schritt 2: Aufblasen beobachten

Es wurde in Echtzeit beobachtet, wie die Isomatte sich über einen Zeitraum von mehreren Minuten hinweg selbstständig mit Luft füllte. Der Beobachter achtete darauf, dass die Matte alle Bereiche gleichmäßig aufblies und keine sichtbaren Dellen oder unaufgeblasenen Stellen zurückblieb.

#### Schritt 3: Entleeren der Isomatte

Nachdem sich die Isomatte vollständig aufgeblasen hatte, wurde das Ventil erneut geöffnet, um die Luft abzulassen. Durch ein sanftes Rollen der Matte von einem Ende zum anderen wurde die Luft vollständig ausgestoßen. Besonderes Augenmerk wurde darauf gelegt, ob sich die Luft ohne großen Kraftaufwand entfernen ließ und die Matte danach wieder flach zusammengelegt werden konnte.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Isomatte sich vollständig innerhalb von weniger als 5 Minuten von selbst aufbläst und sich beim erneuten Öffnen des Ventils ohne Schwierigkeiten innerhalb kurzer Zeit entleeren lässt.

90 Punkte: Die Isomatte ist in der Lage, sich komplett von selbst aufzublasen, benötigt jedoch etwas länger als 5 Minuten. Das Entleeren erfolgt dennoch mühelos und ohne besondere Anstrengungen.

80 Punkte: Die Matte wird vollständig mit Luft gefüllt, aber es gibt einige Hindernisse oder Verzögerungen beim Entleeren. Dies kann bedeuten, dass mehr Zeit oder manuelles Eingreifen erforderlich ist.

70 Punkte: Mehr als 10 Minuten werden benötigt, bis die Matte sich komplett aufgeblasen hat, jedoch gibt es keine Probleme beim Entleeren und die Luft entweicht leicht.

60 Punkte: Die Isomatte hat Schwierigkeiten, sich vollständig aufzublasen, was bedeutet, dass einige Bereiche nicht so prall mit Luft gefüllt sind wie andere. Dennoch kann die Luft ohne große Mühe entweichen.

50 Punkte: Das Aufblasen der Isomatte bleibt unvollständig, und es erfordert zusätzliche Anstrengungen oder Zeit, um die Luft wieder herauszulassen.

40 Punkte: Für das vollständige Aufblasen der Isomatte ist manuelle Unterstützung nötig, was darauf hinweist, dass der selbstaufblasende Mechanismus nicht zuverlässig arbeitet.

30 Punkte: Die Isomatte bläht sich nur teilweise auf und erfordert erheblichen manuellen Einsatz, um annähernd das gewünschte Volumen zu erreichen.

20 Punkte: Nur ein geringer Grad an Aufblasen ist erreichbar, und sowohl das Aufblasen als auch das Entleeren der Matte stellen eine Herausforderung dar und sind durch erhebliche Mühe geprägt.

10 Punkte: Die Isomatte zeigt keinerlei Funktionsfähigkeit hinsichtlich des Aufblasens oder Entleerens und erfüllt somit die Grundanforderungen des Tests nicht.

## 2. Komfort und Polsterung

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Isomatte auf ebener Fläche ausbreiten

Die Isomatte wurde sorgfältig auf einem ebenen, festen Untergrund ausgebreitet, um sicherzustellen, dass die Oberfläche keine Unebenheiten aufweist. Dieser Schritt war wichtig, um sicherzustellen, dass die Polsterung der Isomatte gleichmäßig verteilt ist und nicht durch äußere Faktoren wie unebene Böden beeinträchtigt wird.

#### Schritt 2: Probeliegen durchführen

Eine Testperson, die weder zu leicht noch zu schwer ist, legte sich vorsichtig auf die ausgebreitete Isomatte. Dabei wurde besonders darauf geachtet, dass die Person in einer entspannten Position liegt, die einer typischen Schlafposition ähnelt. Die Testperson blieb einige Minuten lang in dieser Position liegen, um ein realistisches Gefühl für den Komfort und die Polsterung der Isomatte zu erhalten.

#### Schritt 3: Druckpunkte überprüfen

Während die Testperson auf der Isomatte lag, wurde gezielt auf bestimmte Körperzonen geachtet, die typischerweise am stärksten belastet werden, wie die Hüfte und die Schultern. Diese Bereiche wurden hinsichtlich der entstehenden Druckpunkte genau beobachtet. Auch wurde die Testperson nach ihrem subjektiven Empfinden befragt, um ein umfassenderes Bild der Druckverteilung zu erhalten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Isomatte bietet einen herausragenden Komfort ohne jegliche spürbare Druckpunkte. Die Testperson fühlte sich vollständig gestützt, unabhängig von der Schlafposition.

90 Punkte: Die Isomatte erwies sich als äußerst bequem, wobei nur sehr minimale Druckpunkte an einigen Stellen zu bemerken waren. Diese beeinträchtigten jedoch nicht den allgemeinen Komfort.

80 Punkte: Die Matte bietet einen guten Komfort, jedoch wurden einige Druckpunkte spürbar, die den Liegekomfort nicht wesentlich, aber dennoch merklich beeinflussten.

70 Punkte: Der Komfort der Isomatte ist durchschnittlich, mit klar fühlbaren Druckpunkten, die für die Testperson deutlich sind. Diese beeinträchtigen das Liegegefühl etwas stärker.

60 Punkte: Die Isomatte sorgt für mäßigen Komfort. Mehrere Druckpunkte wurden festgestellt, die den Komfort einschränken und über kurzzeitig unangenehm empfunden wurden.

50 Punkte: Der Komfort wurde als unzureichend bewertet, da mehrere unangenehme Druckstellen vorhanden waren, die das Liegegefühl deutlich negativ beeinträchtigten.

40 Punkte: Die Matte ist kaum als komfortabel zu bezeichnen, da viele Druckpunkte festgestellt wurden, die das Liegen unangenehm machten.

30 Punkte: Der Test zeigte, dass der Komfort stark eingeschränkt ist, mit deutlichen Druckbeschwerden an verschiedenen Körperstellen der Testperson.

20 Punkte: Die Isomatte bietet nahezu keinen Komfort, mit vielen störenden Druckpunkten, die zu einer deutlichen Liegeunzufriedenheit führten.

10 Punkte: Die Isomatte wurde als äußerst unbequem eingeschätzt, ist aufgrund der zahlreichen und unangenehmen Druckstellen praktisch nicht nutzbar.

### 3. Stabilität und Rutschfestigkeit

#### Testdurchführung:

##### Schritt 1: Isomatte auf Holzboden platzieren

Die Isomatte wurde sorgfältig auf einem Holzboden ausgebreitet, um die Rutschfestigkeit unter normalen Haushaltsbedingungen zu überprüfen. Es wurde darauf geachtet, dass die gesamte Fläche der Matte flach und gleichmäßig ausgebreitet lag, um eine genaue Bewertung der Rutschfestigkeit zu gewährleisten.

##### Schritt 2: Bewegungssimulation durchführen

Eine Person führte kontrollierte Bewegungen auf der Matte durch, um die Rutschfestigkeit im Alltag nachzustellen. Dies umfasste das Gehen, leichte Sprünge und Drehbewegungen, um verschiedene Bewegungsszenarien zu simulieren und die Stabilität der Matte auf dem Holzboden zu testen.

##### Schritt 3: Test auf Fliesenboden

Im nächsten Schritt wurde die Isomatte auf einem Fliesenboden ausgelegt. Die gleichen Bewegungssimulationen wie auf dem Holzboden wurden erneut durchgeführt, um die unterschiedliche Rutschfestigkeit auf diesem glatten Untergrund zu beurteilen. Besondere Aufmerksamkeit galt hier der Reibung zwischen der Matte und der glatten Oberfläche der Fliesen.

#### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Isomatte bleibt auf allen getesteten Untergründen absolut stabil, ohne jegliches Verrutschen, selbst bei intensiven Bewegungen. Dies zeigt ihre außergewöhnliche Rutschfestigkeit unter allen Bedingungen.

90 Punkte: Die Isomatte ist sehr stabil und weist nur ein minimal wahrnehmbares Verrutschen auf, das ausschließlich auf sehr glatten Oberflächen wie Fliesen auftritt. Die Stabilität der Matte bleibt jedoch weitgehend erhalten.

80 Punkte: Die Matte zeigt insgesamt gute Stabilität, rutscht jedoch leicht auf dem Fliesenboden, was bei bestimmten Bewegungen spürbar sein kann, aber die allgemeine Verwendung nicht wesentlich beeinträchtigt.

70 Punkte: Die Rutschfestigkeit ist akzeptabel, wobei die Bewegung der Matte sowohl auf Holz- als auch auf Fliesenböden spürbar wird, aber die Matte dennoch einsatzfähig bleibt.

60 Punkte: Auf glatten Böden wie Fliesen zeigt die Matte merkliches Verrutschen; sie bleibt jedoch bei vorsichtiger Nutzung funktional.

50 Punkte: Die Rutschfestigkeit erweist sich als unzureichend, da deutliches Verrutschen auftritt, welches die sichere Nutzung erheblich beeinträchtigt, besonders auf Fliesen.

40 Punkte: Die Matte bietet auf glatten Böden wie Fliesen nur geringe Stabilität und neigt dazu, stark zu verrutschen, was die Sicherheit und den Komfort bei der Nutzung einschränkt.

30 Punkte: Die Rutschfestigkeit ist stark eingeschränkt; die Matte bewegt sich häufig, was die Sicherheit und Verwendbarkeit stark einschränkt.

20 Punkte: Die Isomatte bietet kaum Rutschfestigkeit und verrutscht fast ständig auf glatten Böden, was eine Verwendung praktisch unmöglich macht.

10 Punkte: Die Isomatte ist auf glatten Böden extrem rutschig und völlig ungeeignet, um eine sichere Nutzung zu ermöglichen.

#### 4. Geräuscentwicklung bei Bewegung

##### Testdurchführung:

###### Schritt 1: Stille Umgebung herstellen

Um die Geräusche, die von der Isomatte während der Nutzung erzeugt werden, präzise beurteilen zu können, wurde der Test in einem Raum durchgeführt, der von allen störenden Außengeräuschen befreit wurde. Alle elektronischen Geräte wurden ausgeschaltet, Fenster geschlossen und Gespräche vermieden, um ideale Bedingungen für die Beobachtung der Geräuschkulisse zu schaffen.

###### Schritt 2: Bewegung auf der Matte

Eine Testperson legte sich auf die Isomatte und führte eine Reihe von Bewegungen aus, die typischerweise im Schlaf oder bei Positionswechseln auftreten würden. Dazu gehörten das Drehen von einer Seite auf die andere, leichtes Heben und Senken der Gliedmaßen sowie das Ändern der Liegeposition. Diese Bewegungen wurden wiederholt, um eine umfassende Bewertung der Geräuscentwicklung während der Anwendung zu ermöglichen.

###### Schritt 3: Geräusche vergleichen

Die während der Bewegungen aufgezeichneten Geräusche wurden mit einer Referenzdatenbank von Geräuschpegeln anderer Isomatten verglichen. Hierbei wurden Kriterien wie Lautstärke, Häufigkeit und Potenzial zur Störung des Schlafs bewertet. Diese Vergleiche halfen, die subjektive Wahrnehmung der Geräuscentwicklung in einen objektiven Kontext zu stellen und den Geräuschpegel in eine bekannte Bewertungsreihe einzuordnen.

##### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Isomatte ist praktisch lautlos, selbst bei intensiven Bewegungen, sodass ein ruhiger Schlaf oder Aufenthalt gewährleistet ist, ohne andere zu stören.

90 Punkte: Es sind kaum wahrnehmbare Geräusche vorhanden, die in den meisten Fällen nicht als störend empfunden werden und sanfte Bewegungen nahezu unhörbar machen.

80 Punkte: Bei bestimmten Bewegungen treten leichte Geräusche auf, die im Allgemeinen nicht als unangenehm oder störend wahrgenommen werden.

70 Punkte: Die Geräusche der Matte sind wahrnehmbar, aber nicht störend genug, um den ruhigen Charakter einer Umgebung erheblich zu beeinträchtigen.

60 Punkte: Beim Gebrauch produziert die Matte Geräusche, die deutlich wahrnehmbar sind und in ruhigen Schlafumgebungen als potenziell störend erachtet werden könnten.

50 Punkte: Die erzeugten Geräusche haben eine merkliche Präsenz und könnten den Schlaf oder die Ruhezeit in empfindlichen Umgebungen deutlich beeinträchtigen.

40 Punkte: Die Geräuscentwicklung ist in der Regel relativ laut und wird in besonders ruhigen Umgebungen schnell störend wahrgenommen.

30 Punkte: Die Geräusche bei Bewegung sind deutlich ausgeprägt und führen wahrscheinlich zu Störungen während der Nacht oder in Situationen, die Ruhe erfordern.

20 Punkte: Die Isomatte erzeugt sehr laute Geräusche, die als störend und unangenehm empfunden werden können, was sie für viele Anwendungen ungeeignet macht.

10 Punkte: Die Geräuscentwicklung der Isomatte ist derart intensiv, dass sie als unbrauchbar für jegliche ruhige oder stille Umgebungen angesehen werden muss, da die Lautstärke selbst einfache Bewegungen unerträglich macht.

## 5. Reinigung und Pflegeleichtigkeit

### Testdurchführung:

#### Schritt 1: Leichte Verschmutzung auftragen

In diesem Schritt wurde ein feuchtes Tuch verwendet, um die Oberfläche der Isomatte gleichmäßig mit einer dünnen Schicht leichten Schmutzes zu bedecken. Der aufgetragene Schmutz bestand aus einer Mischung von Staub und Sandpartikeln, die realistische Nutzungsszenarien simulieren sollten.

#### Schritt 2: Reinigung mit haushaltsüblichem Reiniger

Nachdem die Verschmutzung aufgetragen wurde, kam ein handelsüblicher Haushaltsreiniger zum Einsatz. Der Reiniger wurde direkt auf die verschmutzte Fläche der Isomatte gesprüht, um die Entfernung des Schmutzes zu erleichtern. Anschließend wurde die Fläche mit einem sauberen Tuch abgewischt, um den Schmutz und den Reiniger zu entfernen.

#### Schritt 3: Trocknung überprüfen

Nach der Reinigung wurde die Isomatte ruhen gelassen, um den Trocknungsprozess zu beobachten. Die Zeit bis zur vollständigen Trockenheit wurde notiert, um Rückschlüsse auf die Pflegeleichtigkeit und die Einsatzbereitschaft der Matte nach der Reinigung zu ziehen.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Reinigung der Isomatte durch das einfache Abwischen mit dem Tuch mühelos vollständig gelingt und die Matte in kürzester Zeit vollständig trocknet, sodass sie sofort wiederverwendet werden kann.

90 Punkte: Die Isomatte lässt sich mit nur geringfügigem Aufwand leicht reinigen, jedoch dauert es etwas länger, bis die Oberfläche vollständig getrocknet ist, was jedoch keinen wesentlichen Einfluss auf die sofortige Wiederverwendbarkeit hat.

80 Punkte: Die Oberfläche der Isomatte lässt sich gut reinigen, jedoch bleiben nach der Reinigung minimale Schmutzreste oder Schlieren zurück. Dennoch ist die Trocknungszeit akzeptabel kurz.

70 Punkte: Obwohl die Reinigung weitgehend effektiv ist, sind nach dem Abwischen mit dem Tuch noch sichtbare Rückstände erkennbar. Die Matte benötigt zudem mehr Zeit zum Trocknen.

60 Punkte: Beim Reinigen bedarf es eines deutlichen Aufwands, um Schmutz von der Matte zu entfernen, und es bleiben hartnäckige Flecken zurück. Die Trocknungszeit ist zudem relativ lang.

50 Punkte: Die Reinigung gestaltet sich schwierig, und es verbleiben nach dem Vorgang deutliche und hartnäckige Rückstände auf der Matte. Der Trocknungsvorgang zieht sich in die Länge.

40 Punkte: Die Entfernung des Schmutzes von der Isomatte ist nahezu unmöglich, und viele Rückstände werden dauerhaft sichtbar bleiben, was die Nutzung der Matte beeinträchtigt.

30 Punkte: Der Versuch, die Matte zu reinigen, ist mit erheblichem Aufwand verbunden und wenig effektiv, sodass ein deutlicher Anteil des Schmutzes nicht entfernt werden kann.

20 Punkte: Die Isomatte erweist sich als nahezu unreinigbar, und zahlreiche Flecken und Rückstände verbleiben selbst nach wiederholten Reinigungsversuchen.

10 Punkte: Eine gründliche Reinigung ist extrem schwierig, und die Matte kann aufgrund der Vielzahl an bleibenden Rückständen als unpraktisch für den Gebrauch angesehen werden.