


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Safety

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power adaptor and cable away from heated surfaces. If either are damaged, they should be replaced with an approved Lumie product.

This appliance does not have a on/off switch. To power down or reset, remove the mains power adaptor from the wall socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and by children when supervised.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended operating temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.


Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.




















Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from the power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact Lumie.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste.  Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.

 SN	Serial number		Read instructions for use		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Medical Device Class I		Keep dry		DC (direct current) power supply
	Medical Device		For indoor use only		Storage/transport relative humidity
	Unique Device Identifier		Caution		Storage/transport temperature
	Manufacturer		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		UK Conformity Assessed
	Authorised representative in the European Community		Member of the 'Green Dot' recycling scheme		
	Importer		Recyclable		

Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.¹

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.²

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin.³

Use Lumie Bodyclock all year round to encourage a regular sleep-wake pattern.

Research shows that dawn simulation is very safe and without serious side-effects. If you have any concerns, please contact Lumie or speak to your doctor.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug into a mains power supply.

The display will flash until the current time is set:



Program

The hours will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the hours.
- Press ⏸ to confirm and continue.

The minutes will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the minutes.
 - Press ⏸ to confirm and exit to the current time.
-

Bodyclock Glow 150 is preset with a 07:00 alarm time, 30-minute sunrise and 30-minute sunset.




















To use it with these settings see *Using the sunrise alarm*, page 10, and *Using the fading sunset*, page 11.

To change the alarm time or any other settings read the following sections.

Alarm time and sunrise options

- Press and hold .




A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the alarm time and sunrise options:

	Alarm time	<ul style="list-style-type: none"> • Use  or  to set the hours. • Press . • Use  or  to set the minutes. • Press .
<hr/>		
	Sunrise light intensity	<ul style="list-style-type: none"> • Use  or  to set the final brightness of the sunrise: 0 for no sunrise or a level from 1 to 5. • Press .
<hr/>		
	Sunrise duration	<p><i>Only available if you have set a sunrise light intensity.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Use  or  to set the duration of the sunrise: 20, 30, or 45 minutes. • Press .
<hr/>		
	Wake sound	<ul style="list-style-type: none"> • Use  or  to set a wake sound for the end of the sunrise: <p>No wake sound, Beep, Tropical birds, Blackbird, Cafe, Goats, Steam train, Thunderstorm, Waves, Crickets, White noise.</p> <p><i>If you set the sunrise light intensity to 0 you have to set a wake sound instead.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Press .



Volume

Only available if you have set a wake sound.

- Use  or  to set the volume: 0 for off or a level from 1 to 5.
 - Press  to confirm and exit to the current time.
-




Sunset options

- Press and hold .

A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the sunset options:






Sunset duration

- Use  or  to set the duration of the sunset: 20, 30 or 45 minutes.
- Press  to confirm and continue.






Nightlight

- Use  or  to set a nightlight: 0 for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 5 (sunset fades to nightlight).
- Press  to confirm and continue.






Sleep sound

- Use  or  to set a sleep sound during the sunset:
No sleep sound, Tropical birds, Blackbird, Cafe, Goats, Steam train, Thunderstorm, Waves, Crickets, White noise.
- Press  to confirm and continue.



Volume

Only available if you have set a sleep sound.

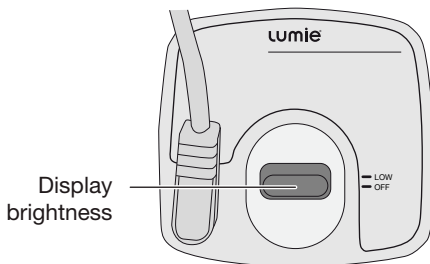
- Use  or  to set the volume: a level from 1 to 5.
 - Press  to confirm and exit to the current time.
-

Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room when the room is dark and drops to low brightness you're ready to sleep.

You can change this setting if you prefer the display to turn off completely when the room is dark.

- Use the switch in the base of the unit to set OFF or LOW:



To check the time when the display is off

- Tap the top of the lamp cover.








The display will change to low brightness for a few seconds.

Changing the current time

Bodyclock Glow 150 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.




- Press and hold  until  appears.

Continue through the following sequence to set the time:

	Program	The hours will flash. <ul style="list-style-type: none">• Use  or  to set the hours.• Press  to confirm and continue. The minutes will flash. <ul style="list-style-type: none">• Use  or  to set the minutes.• Press  to confirm and exit to the current time.
--	---------	---

Bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

- Use  or  to set the light level.
- Press and hold  to turn off the light.


Timeout: If the bedside light is not turned off manually, the light will turn off automatically after 12 hours.

Using the sunrise alarm

You must activate the alarm before you go to sleep each time.

To wake with a sunrise alarm

- Press .


The display confirms the alarm time and shows  to confirm the alarm is activated; for example:



You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. See also *Alarm time and sunrise options*, page 5.

To deactivate the sunrise alarm

- Press .

 disappears from the display.


To snooze

- Tap the top of the lamp cover.

The sunrise, and alarm sound if set, will repeat after 9 minutes.

To turn off the sunrise and alarm sound

- Press any button.

 disappears from the display.




- Press and hold  to turn off the light.

Timeout: If the light and alarm sound are not turned off manually, they will turn off automatically after 90 minutes.

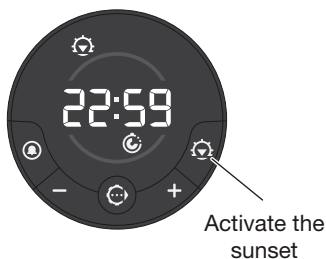
Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. See also *Sunset options*, page 7.

To activate the sunset


- Use  or  to set the light level.
- Press .

The display shows  to confirm the sunset is activated:



The light will start to fade and any other sunset options you have set will be activated.

To deactivate the sunset

- Press .


 disappears from the display.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth. Always unplug the unit first and let it cool if necessary.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

To restore the default factory settings

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold  and turn the power back on.
- Release the button when the software version number shows.

LED lifetime

The LEDs in this product will typically last for many years, even with several hours use each day. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. If this happens, contact Lumie; do not attempt to replace them.

Warranty


This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

Note: Any serious incident relating to the unit should be reported to Lumie and to the competent authority in the country where you live.

Technical description

Subject to change without notice.

Bodyclock Glow 150

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied): 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V $\overline{=}$ 1 A (15 W)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa


 European Declaration of Conformity: Medical Device Class I

 UK Conformity Assessed

 Medical Device

Contact us

If you have any questions or problems regarding this product, or have suggestions that you feel could help us improve our products or service please email info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:


Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359.

VAT No:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Sécurité

Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité.



Pour un usage intérieur uniquement.



L'appareil devient chaud lorsque la lampe est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'adaptateur d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit agréé par Lumie.

Cet appareil n'a pas d'interrupteur on/off. Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale. Vous devez donc vous assurer que la prise est facilement accessible.

Seulement pour être utilisé par les adultes et par les enfants lorsqu'ils sont supervisés.

N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée pour son fonctionnement (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer pendant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

Compatibilité électromagnétique




















Ce produit est conforme à la norme en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets CEM, débranchez le produit de la source d'alimentation durant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Mise au rebut

Ne jetez pas l'adaptateur secteur ou l'appareil avec les ordures ménagères ordinaires. Jetez-le de manière responsable dans un point de recyclage officiel.



	Numéro série		Lisez la notice d'utilisation		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe I		Tenir au sec		Alimentation CC (courant continu)
	Dispositif médical		Utilisation uniquement à l'intérieur		Humidité relative d'entreposage/transport
	Identifiant unique du dispositif		Attention		Température d'entreposage/transport
	Fabricant		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni
	Représentant autorisé dans la Communauté européenne		Membre du programme de recyclage 'Point vert'		
	Importateur		Recyclable		

Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été démontré que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.¹

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier (TAS) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.²

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.³

Utilisez Lumie Bodyclock toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

Des études ont montré que la simulation de l'aube est très sûre et sans effets secondaires graves. Si vous avez des préoccupations, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Prise en main

L'endroit idéal pour installer Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.




- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base du Bodyclock.
- Branchez sur une alimentation secteur.

L'affichage clignotera jusqu'à ce que l'heure actuelle soit réglée :






Programme

Les heures clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
 - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
-

Bodyclock Glow 150 est pré-réglé avec une alarme réglée sur 07h00, une durée d'aube de 30 minutes et une durée de crépuscule de 30 minutes.




















Pour l'utiliser avec ces réglages, voir *Utilisation de l'alarme d'aube*, à la page 10, et *Utilisation du crépuscule progressif*, à la page 12.

Pour modifier l'heure d'alarme ou d'autres réglages, lisez les sections suivantes.

Heure d'alarme et options d'aube

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.




Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler. Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure de l'alarme et les options d'aube :

	Heure d'alarme	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez  ou  pour régler les heures.• Appuyez sur .• Utilisez  ou  pour régler les minutes.• Appuyez sur  pour valider et continuer.
	Intensité lumineuse d'aube	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez  ou  pour régler la luminosité finale d'aube : 0 pour aucune aube ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5.• Appuyez sur  pour valider et continuer.
	Durée d'aube	<p><i>Seulement disponible si vous avez réglé l'intensité lumineuse d'aube.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez  ou  pour régler la durée d'aube : 20, 30 ou 45 minutes.• Appuyez sur  pour valider et continuer.
	Mélodie de réveil	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez  ou  pour régler une mélodie de réveil pour la fin d'aube : <p>Aucune mélodie de réveil, Bip, Oiseaux tropicaux, Merle, Café, Chèvres, Train à vapeur, Orage, Vagues, Grillons, Bruit blanc.</p> <p><i>Si vous réglez l'intensité lumineuse d'aube sur 0, vous devez alors sélectionner une mélodie de réveil.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Appuyez sur  pour valider et continuer.



Volume

Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie de réveil.

- Utilisez  ou  pour régler le volume : 0 pour désactivé ou un niveau sonore compris entre 1 et 5.
 - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
-




Options de crépuscule

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.

Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler. Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :






Durée de crépuscule

- Utilisez  ou  pour régler la durée de crépuscule : 20, 30 ou 45 minutes.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.






Veilleuse

- Utilisez  ou  régler une veilleuse : 0 pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez sur  pour valider et continuer.






Mélodie d'endormissement

- Utilisez  ou  pour régler une mélodie d'endormissement durant le crépuscule :
Aucune mélodie d'endormissement, Oiseaux tropicaux, Merle, Café, Chèvres, Train à vapeur, Orage, Vagues, Grillons, Bruit blanc.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.



Volume

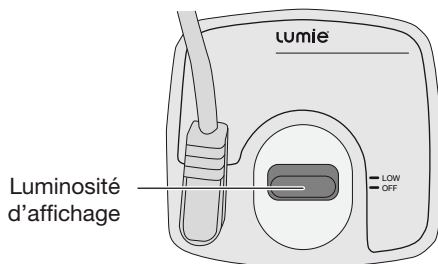
- Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie d'endormissement.*
- Utilisez  ou  pour régler le volume : un niveau sonore compris entre 1 et 5.
 - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.

Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et passe en luminosité faible lorsque vous êtes prêt à vous endormir.

Vous pouvez modifier ce réglage si vous préférez que l'affichage s'éteigne complètement lorsque la pièce est sombre :

- Utilisez le sélecteur à la base du réveil simulateur d'aube pour sélectionner OFF (arrêt) ou LOW (faible).





Pour connaître l'heure lorsque l'affichage est éteint :

- Tapotez le dessus du globe.

La luminosité d'affichage passera à une faible luminosité en quelques secondes.

Changer l'heure actuelle

Bodyclock Glow 150 maintient l'heure durant 30 minutes lors d'une panne de courant. Tous les autres réglages sont permanents.




- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  apparaisse.

Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure :






Programme

Les heures clignoteront.




- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
 - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
-

Lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé en tant que lampe de chevet à intensité variable.

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.


Délai avant extinction : si la veilleuse n'est pas éteinte manuellement, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.

Utilisation de l'alarme d'aube

Vous devez activer l'alarme chaque fois avant de vous endormir.

Pour vous réveiller avec une alarme d'aube

- Appuyez sur .


L'affiche confirme l'heure d'alarme et indique  pour confirmer que l'alarme est activée ; par exemple :



Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options d'aube que vous avez réglées. Voir également *Heure d'alarme et options d'aube*, à la page 5.

Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur .

 disparaît de l'affichage.


Arrêt momentané

- Tapotez le dessus du globe.

L'aube et la mélodie d'alarme (si elles sont réglées) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Pour désactiver l'aube et la mélodie d'alarme

- Appuyez sur un bouton.

 disparaît de l'affichage.




- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme ne sont pas éteintes manuellement, elles s'éteindront automatiquement au bout de 90 minutes.

Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous permettre de vous détendre. Voir également *Options de crépuscule*, à la page 7.

Pour activer le crépuscule

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur .

L'affichage indique  pour confirmer que le crépuscule est activé :



La lumière commencera à s'affaiblir progressivement et les autres options de crépuscule que vous avez réglées seront activées.

Pour désactiver le crépuscule

- Appuyez sur .


 disparaît de l'affichage.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. Débranchez toujours l'appareil en premier et laissez-le refroidir si nécessaire.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Pour rétablir les réglages usine par défaut

- Débranchez le produit de l'alimentation secteur.
- Appuyez et maintenez  enfoncé et rebranchez le produit.
- Relâchez le bouton lorsque le numéro de version logicielle s'affiche.

Durée de vie des LED

Les LED contenues dans ce produit sont conçues pour durer plusieurs années, même en cas d'utilisation quotidienne sur plusieurs heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si cela se produit, contactez Lumie; ne pas tenter de les remplacer.

Garantie


L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si vous devez rendre votre appareil pour le faire réparer, conditionnez-le dans la mesure de possible dans son emballage d'origine (y compris l'emballage interne). Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Remarque: Tout incident grave lié à l'appareil doit être signalé à Lumie et à l'autorité compétente du pays où vous vivez.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Bodyclock Glow 150

Accessoire amovible : Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 
Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A max. ; Sortie : 15 V \equiv 1 A (15 W)

Conditions de fonctionnement :

Température : de 5° C à 35° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa


Conditions d'entreposage/de transport :

Température : de -25° C à +70° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa


 Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe I

 Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni

 Dispositif médical

Contactez-nous

Si vous avez des questions ou des problèmes concernant ce produit, ou si vous souhaitez nous faire part de suggestions susceptibles d'améliorer nos produits ou nos services, veuillez envoyer un e-mail à info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359.

N° de TVA :

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in  Innenräumen bestimm.

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und das Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Wenn entweder beschädigt sind, müssen sie durch ein anerkanntes Lumie-Produkt ersetzt werden.

Dieses Gerät verfügt nicht über einen on/off-Schalter. Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzadapter aus der Steckdose ziehen. Sie sollten daher sicherstellen, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nur für Erwachsene und Kinder unter Aufsicht.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Falls das Gerät außerhalb des empfohlenen Betriebstemperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert wurde, sollten Sie zur Vermeidung von Kondensation oder Überhitzung mindestens eine Stunde warten, bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen.


Nicht zur Verwendung an bewusstlosen oder betäubten Personen bzw. durch Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit, beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss.


Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Entsorgen Sie das Netzteil oder das Gerät nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird. 

	Seriennummer		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Trocken halten		Stromversorgung Gleichspannung
	Medizinisches Gerät		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Lagerungs/Transport Relative Luftfeuchtigkeit
	Eindeutige Geräteerkennung		Vorsicht		Lagerungs/Transport Temperatur
	Hersteller		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		UK-Konformität geprüft
	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"		
	Importeur		Recyclbar		

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock weckt Sie auf natürliche Weise mit einem Sonnenaufgang. Das Aufwachen mit Licht hebt erwiesenermaßen die Stimmung und steigert Energie, Leistungsfähigkeit sowie die Schlaf- und Aufwachqualität.¹

Lichtwecker können auch Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, dabei helfen, die dunklen Wintermorgen besser zu verkraften.²

Zur Schlafenszeit hilft Ihnen ein Sonnenuntergang, sich auf natürliche Weise zu entspannen, indem er die Produktion des Schlafhormons Melatonin fördert.³

Lumie Bodyclock können rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus eingesetzt werden.

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Dämmerungssimulation nachgewiesen und ohne schwerwiegende Nebenwirkungen ist. Wenn Sie irgendwelche Bedenken haben, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Die ersten Schritte

Der ideale Ort für Ihre Lumie Bodyclock ist auf einem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.




- Schließen Sie das Netzteil zunächst an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.

Das Display blinkt, bis die aktuelle Zeit eingestellt ist:






Programm

Die Stunde blinkt.

- Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Die Minuten blinken.

- Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.
 - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-

Ihre Bodyclock Glow 150 ist ab Werk auf eine Weckzeit von 07:00 Uhr, einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt.
















Wenn Sie es mit diesen Einstellungen verwenden möchten, lesen Sie bitte als Nächstes die Abschnitte *Verwendung der Sonnenaufgangs-Weckfunktion* auf Seite 10 und *Verwendung des Sonnenuntergangs* auf Seite 12.

Wenn Sie die Weckzeit oder eine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.

Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen

- Halten Sie  gedrückt.

Ein Symbol im Display zeigt an, welche Option Sie einstellen. Die Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

	Weckzeit	<ul style="list-style-type: none">• Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.• Drücken Sie auf .• Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.• Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
	Lichtintensität des Sonnenaufgangs	<ul style="list-style-type: none">• Drücken Sie auf  oder , um die Lichtintensität am Ende des Sonnenaufgangs einzustellen: 0 für kein Sonnenaufgang oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5.• Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
	Sonnenaufgangsdauer	<p><i>Die Dauer des Sonnenaufgangs kann erst nach Einstellung der Lichtintensität des Sonnenaufgangs eingestellt werden.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Drücken Sie auf  oder , um die Dauer des Sonnenaufgangs einzustellen: 20, 30 oder 45 Minuten.• Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



Weckklang

- Drücken Sie auf oder , um einen Weckklang einzustellen, der dann am Ende des Sonnenaufgangs ertönt:

Kein Weckklang, Piepen, Tropische Vögel, Amsel, Cafégeräusche, Ziegen, Dampflo, Gewitter, Wellen, Grillen, Weißes Rauschen.

Wenn Sie die Lichtintensität des Sonnenaufgangs auf 0 stellen, müssen Sie stattdessen einen Weckklang einstellen.

- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



Lautstärke

Die Lautstärke kann erst nach Einstellung eines Weckklangs eingestellt werden.

- Drücken Sie auf oder , um die Lautstärke einzustellen. 0 für Aus oder eine Lautstärke zwischen 1 und 5.
 - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-




Sonnenuntergangsoptionen

- Halten Sie  gedrückt.

Ein Symbol im Display zeigt an, welche Option Sie einstellen. Die Sonnenuntergangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:






Sonnenuntergangsdauer

- Drücken Sie auf  oder , um die Dauer des Sonnenuntergangs einzustellen: 20, 30 oder 45 Minuten.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.





Nachtlicht


- Drücken Sie auf  oder , um ein Nachtlicht einzustellen: 0 für kein Nachtlicht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlicht endet).
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



Einschlafklang

- Drücken Sie auf  oder , um für die Dauer des Sonnenuntergangs einen Einschlafklang einzustellen:




Kein Einschlafklang, Tropische Vögel, Amsel, Cafégerausche, Ziegen, Dampflok, Gewitter, Wellen, Grillen, Weißes Rauschen.

- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



Lautstärke

Die Lautstärke kann erst nach Einstellung eines Einschlafklangs eingestellt werden.

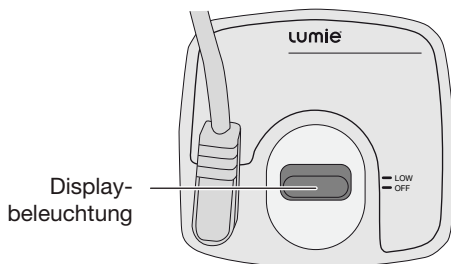
- Drücken Sie auf  oder , um die Lautstärke auf eine Stufe zwischen 1 und 5 einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung passt sich automatisch an die Lichtverhältnisse im Zimmer an und leuchtet nur schwach, wenn das Zimmer dunkel ist und Sie einschlafen möchten.

Wenn die Displaybeleuchtung im dunklen Zimmer ganz ausgeschaltet sein soll, können Sie die Einstellung ändern:

- Mit dem Schalter im unteren Teil des Geräts können Sie zwischen OFF (aus) oder LOW (schwach) wählen.





Wenn Sie bei ausgeschalteter Beleuchtung die Uhrzeit sehen möchten

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

Das Display wird dann einige Sekunden lang schwach beleuchtet.

Ändern der aktuellen Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Bodyclock Glow 150 dreißig Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.




- Halten Sie  gedrückt, bis  im Display erscheint.

Durchlaufen Sie die folgenden Schritte, um die Uhrzeit einzustellen:






Programm

Die Stunde blinkt.




- Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Die Minuten blinken.

- Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.
 - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-

Nachttischlampe

Ihre Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.


- Durch Drücken von  oder  kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Wenn Sie das Licht ausschalten möchten, halten Sie  gedrückt.


Abschaltautomatik: Wenn die Nachttischlampe nicht manuell ausgeschaltet wird, schaltet sich das Licht automatisch nach 12 Stunden aus.

Verwendung der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Die Weckfunktion muss vor dem Einschlafen eingeschaltet werden.

Aufwachen mit der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie auf .


Im Display werden die eingestellte Weckzeit und ein  angezeigt, um zu bestätigen, dass die Weckfunktion aktiviert ist, zum Beispiel:



Sie werden mit einem Sonnenaufgang und anderen Sonnenaufgangsoptionen, die Sie eingestellt haben, geweckt. Siehe auch *Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 5.

Deaktivieren der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie auf .

 verschwindet aus dem Display.


Schlummerfunktion


- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

Der Sonnenaufgang und der Weckklang (sofern einer eingestellt wurde) werden nach 9 Minuten wiederholt.

Abschalten des Sonnenaufgangs und des Weckklangs

- Drücken Sie auf einen beliebigen Knopf.

 verschwindet aus dem Display.


- Wenn Sie das Licht ausschalten möchten, halten Sie  gedrückt.

Abschaltautomatik: Wenn Licht und Weckton nicht manuell ausgeschaltet werden, schalten sie sich automatisch nach 90 Minuten aus.

Verwendung des Sonnenuntergangs

Wenn Sie einschlafen möchten, kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Siehe auch *Sonnenuntergangsoptionen*, Seite 7.

Aktivierung des Sonnenuntergangs



- Durch Drücken von ⊖ oder ⊕ kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Drücken Sie auf .

Im Display erscheint ein , um zu bestätigen, dass der Sonnenuntergang aktiviert ist:



Das Licht wird allmählich schwächer und andere Sonnenuntergangsoptionen, die Sie eingestellt haben, werden aktiviert.

Deaktivierung des Sonnenuntergangs


- Drücken Sie auf .
-  verschwindet aus dem Display.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker, und lassen Sie das Gerät gegebenenfalls abkühlen.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Wiederherstellung der Standardeinstellungen

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie  gedrückt und stecken Sie den Stecker wieder in die Steckdose.
- Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät halten in der Regel viele Jahre, selbst, wenn sie jeden Tag für ein paar Stunden verwendet werden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr. Wenn dies der Fall ist, wenden Sie sich an Lumie; versuchen Sie nicht, sie zu ersetzen.

Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung zurücksenden, verwenden Sie wenn möglich die Originalverpackung (einschließlich der inneren Verpackung). Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

Hinweis: Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Gerät sollte Lumie und der zuständigen Behörde in dem Land, in dem Sie leben, gemeldet werden.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Bodyclock Glow 150

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten):

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Ausgang: 15 V \equiv 1 A (15 W)

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lager-/Transportbedingungen:

Temperatur: -25 °C bis +70 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa


CE Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I

**UK
CA** UK-Konformität geprüft

MD Medizinisches Gerät

Kontakt

Wenn Sie Fragen zu oder Probleme mit diesem Produkt haben, oder wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte bzw. Dienstleistungen mit uns teilen möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail an: info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke:
Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.
Registernummer: 2647359.

Umsatzsteuernummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga el adaptador de corriente y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno sufre daños, deben sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Este aparato no tiene interruptor on/off. Para apagar o reiniciar, retire el adaptador de red de la toma de corriente. Por lo tanto, debe asegurarse de que el socket es fácilmente accesible.

Solo para ser utilizado por adultos y por niños cuando estén supervisados.

No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura de funcionamiento fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica, para evitar condensación o sobrecalentamiento.


No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias. En casos raros en los que el producto deja de funcionar debido a los efectos de las interferencias electromagnéticas, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor Lumie.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminación

No deseche el adaptador de corriente ni la unidad con la basura doméstica normal. Deposítelos en un punto de reciclaje oficial para que sean desechados de forma responsable. 

	Número de serie		Lea las instrucciones para su utilización		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase I		Mantener seco		Alimentación CC (corriente continua)
	Dispositivo Médico		Solo para uso en interiores		Humedad relativa de almacenamiento/transporte
	Identificador Único de Dispositivo		Precaución		Temperatura de almacenamiento/transporte
	Fabricante		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Conformidad Evaluada del Reino Unido
	Representante autorizado en la Comunidad Europea		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"		
	Importer		Reciclable		

Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el estado de ánimo, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.¹

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.²

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño.³

Utilícela Lumie Bodyclock durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

Las investigaciones demuestran que la simulación del amanecer es muy segura y sin efectos secundarios graves. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con distribuidor Lumieo o consulte con su médico.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.




- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.

La pantalla parpadeará hasta que se ajusta la hora actual:






Programación

Parpadearán las horas.

- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse  para confirmar y continuar.

Parpadearán los minutos.

- Use  o  para ajustar los minutos.
 - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
-

Bodyclock Glow 150 está preajustada con las 07:00 como hora de la alarma, con un amanecer de 30 minutos y un anochecer de 30 minutos.




















Para usar estos ajustes, consulte *Uso de la alarma para el amanecer*, página 10, y *Uso del anochecer progresivo*, página 11.

Para cambiar la hora de la alarma o cualquier otro ajuste, lea las secciones siguientes.

Hora de la alarma y opciones del amanecer

- Pulse y mantenga pulsado .




Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora de la alarma y las opciones del amanecer:

	Hora de la alarma	<ul style="list-style-type: none"> • Use  o  para ajustar las horas. • Pulse . • Use  o  para ajustar los minutos. • Pulse  para confirmar y continuar.
	Intensidad de la luz para el amanecer	<ul style="list-style-type: none"> • Use  o  para ajustar el brillo final del amanecer: 0 para que no haya amanecer o un nivel del 1 al 5. • Pulse  para confirmar y continuar.
	Duración del amanecer	<p><i>Disponibile únicamente si ha ajustado un nivel de intensidad de la luz para el amanecer.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Use  o  para ajustar la duración del amanecer: 20, 30 o 45 minutos. • Pulse  para confirmar y continuar.
	Sonido para despertar	<ul style="list-style-type: none"> • Use  o  para ajustar un sonido para despertar al finalizar el amanecer: <p>Sin sonido para despertar, Pitido, Pájaros tropicales, Mirlo, Cafetería, Cabras, Tren de vapor, Tormenta, Olas, Grillos, Ruido blanco.</p> <p><i>Si ajusta la intensidad de la luz para el amanecer a 0, debe ajustar un sonido para despertar en su lugar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse  para confirmar y continuar.



Volumen

Disponible únicamente si ha ajustado un sonido para despertar.

- Use  o  para ajustar el volumen: 0 para apagado o un nivel del 1 al 5.
 - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
-




Opciones del anochecer

- Pulse y mantenga pulsado .

Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:






Duración del anochecer

- Use  o  para ajustar la duración del anochecer: 20, 30 o 45 minutos.
- Pulse  para confirmar y continuar.





Luz nocturna

- Use  o  para ajustar una luz nocturna: 0 para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 5 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse  para confirmar y continuar.



Sonido para dormir

- Use  o  para ajustar un sonido para dormir durante el anochecer:




Sin sonido para dormir, Pájaros tropicales, Mirlo, Cafetería, Cabras, Tren de vapor, Tormenta, Olas, Grillos, Ruido blanco.

- Pulse  para confirmar y continuar.



Volume

Disponibile únicamente si ha ajustado un sonido para dormir.

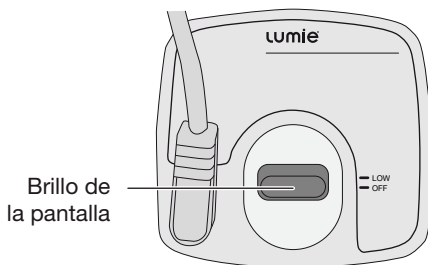
- Use  o  para ajustar el volumen: un nivel del 1 al 5.
- Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.

Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación, con brillo bajo cuando la habitación está oscura y se dispone a dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla se apague completamente cuando la habitación esté oscura:

- Use el interruptor en la base de la unidad para ajustarlo en OFF (desactivado) o LOW (bajo).





Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.

Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Glow 150 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.




- Pulse y mantenga pulsado  hasta que aparezca .

Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora:






Programación

Parpadearán las horas.




- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse  para confirmar y continuar.

Parpadearán los minutos.

- Use  o  para ajustar los minutos.
 - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
-

Luz de mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.


Tiempo de espera: si la luz de mesita de noche no se apaga de forma manual, se apagará automáticamente transcurridas 12 horas.

Uso de la alarma para el amanecer

Debe activar la alarma siempre antes de acostarse.

Para despertarse con una alarma para el amanecer

- Pulse .


La pantalla confirma la hora de la alarma y muestra  para confirmar que la alarma está activada; por ejemplo:



Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Consulte también *Hora de la alarma y opciones del amanecer*, página 5.

Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse .

 desaparece de la pantalla.


Para la repetición


- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

El amanecer (y el sonido para despertar si se ha ajustado), se repetirán transcurridos 9 minutos.

Para desactivar el amanecer y el sonido de la alarma

- Pulse cualquier botón.

 desaparece de la pantalla.




- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.

Tiempo de espera: si la luz y el sonido de la alarma no se apagan de forma manual, se apagarán automáticamente transcurridos 90 minutos.

Uso del anochecer progresivo

Cuando esté listo para irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Consulte también las *Opciones del anochecer*, página 7.

Para activar el anochecer


- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse .


La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado:



La luz empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de opciones del anochecer que haya ajustado.

Para desactivar el anochecer

- Pulse .


 desaparece de la pantalla.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido. Antes de eso debe desenchufar la unidad y dejarla enfriar si es necesario.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Pulse y mantenga pulsado  y vuelva a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se visualice el número de la versión de software.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de varios años, incluso si lo utiliza durante varias horas al día. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. Si esto sucede, póngase en contacto con Lumie; no intente reemplazarlos.

Garantía


Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Si tiene que devolver el producto para su mantenimiento, utilice el embalaje original (incluido el embalaje interno) si es posible. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con su distribuidor de Lumie si necesita más información.

Nota: Cualquier incidente grave relacionado con la unidad debe ser reportado a Lumie y a la autoridad competente en el país donde usted vive.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Bodyclock Glow 150

Accesorio desmontable: Adaptador de corriente (suministrado): 

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A máx.; Salida: 15 V \equiv 1 A (15 W)

Condiciones de funcionamiento:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

Humedad relativa: 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: -25 °C a +70 °C

Humedad relativa: 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 25 kPa a 106 kPa


 Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase I

 Conformidad Evaluada del Reino Unido

 Dispositivo Médico

Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si tiene preguntas o problemas con la unidad, envíe un correo electrónico a info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:
Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.
Número registrado: 2647359.

Número de IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Sicurezza

Se l'unità è danneggiata, contattare Lumie prima dell'uso.

Tenere lontano da acqua e umidità. 

Solo per uso interno. 

Poiché l'unità si riscalda quando la luce è accesa, assicurarsi che non rimanga coperta.

Utilizzare solo l'adattatore di rete in dotazione.

Tenere l'adattatore di rete e il cavo di alimentazione lontani da superfici calde. Se sono danneggiati, sostituirli con un prodotto Lumie approvato.

Questo apparecchio non ha un interruttore ON/OFF. Per spegnerlo o resettarlo, rimuovere l'adattatore di rete dalla presa di corrente. Assicurarsi che la presa sia facilmente accessibile.

L'apparecchio deve essere utilizzato solo da adulti e bambini sotto supervisione.

Non tentare di riparare o modificare l'unità o parti della stessa.

Se l'unità è stata conservata a temperature che non rientrano nell'intervallo di funzionamento consigliato (5 °C – 35 °C), attendere almeno 1 ora prima di collegarla alla rete elettrica, onde evitare la formazione di condensa o il surriscaldamento.


L'unità non deve essere utilizzata da o su persone in stato di incoscienza, sotto l'effetto di anestesia o in condizioni psicofisiche alterate, ad esempio in stato di ebbrezza.










Compatibilità elettromagnetica

Questo prodotto è conforme allo standard sulla compatibilità elettromagnetica (EMC) per i dispositivi medici ed è improbabile che possa causare interferenze con altri prodotti elettrici ed elettronici presenti nelle vicinanze. Tuttavia, dispositivi radiotrasmettenti, telefoni cellulari e altre apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbero causare interferenze con questo prodotto; se ciò dovesse accadere, allontanare il prodotto dalla sorgente dell'interferenza. Nei rari casi in cui la funzionalità del prodotto viene ridotta a causa della compatibilità elettromagnetica, consigliamo di scollegarlo dall'alimentazione per 5 secondi e poi riavviarlo. Se il problema persiste, contattare Lumie.

Per ulteriori dettagli sugli ambienti elettromagnetici in cui il dispositivo può essere utilizzato, visitare il sito www.lumie.com/pages/e-m-c.

Smaltimento

Non smaltire l'adattatore di rete o l'unità insieme ai rifiuti domestici. Conferirli presso un centro autorizzato per la raccolta di rifiuti, dove verranno smaltiti in modo responsabile. 

	Numero di serie		Leggere le istruzioni per l'uso		Doppio isolamento (Classe elettrica II)
	Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo Medico di Classe I		Conservare in luogo asciutto		Alimentazione CC (corrente continua)
	Dispositivo medico		Solo per uso interno		Umidità relativa di stoccaggio/trasporto
	Identificatore unico del dispositivo		Avvertenza		Temperatura di stoccaggio/trasporto
	Produttore		Non smaltire insieme ai rifiuti domestici. Conferire presso un centro di riciclaggio.		Conformità valutata del Regno Unito
	Rappresentante autorizzato per la Comunità europea		Partecipa al programma di riciclaggio "Punto Verde"		
	Importatore		Riciclabile		

Introduzione

Lumie Bodyclock ti sveglia naturalmente simulando un'alba. È stato dimostrato che svegliarsi con la luce migliora l'umore, l'energia, la produttività e la qualità del sonno e del risveglio.¹

Le luci per il risveglio possono anche aiutare chi soffre di SAD (Seasonal Affective Disorder, disturbo affettivo stagionale) e di malinconia invernale ad affrontare le buie mattine invernali.²

Al momento di coricarsi, un tramonto graduale aiuta a rilassarsi naturalmente favorendo la produzione dell'ormone del sonno, la melatonina.³

Si consiglia di utilizzare Lumie Bodyclock tutto l'anno per favorire un ritmo sonno-veglia regolare.

Le ricerche dimostrano che la simulazione dell'alba è una tecnica sicura senza effetti collaterali di rilievo. In caso di dubbi, contattare Lumie o parlare con il proprio medico curante.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Per iniziare

La collocazione ideale di Lumie Bodyclock è su un comodino vicino a una presa di corrente.

- Collegare l'adattatore di rete alla presa sulla base dell'unità.
- Collegare all'alimentazione di rete.

Il display lampeggia finché non viene impostata l'ora corrente:





Programmare


Le ore lampeggiano.

Utilizzare  o  per impostare le ore.

Premere  per confermare e continuare.

I minuti lampeggiano.

Utilizzare  o  per impostare i minuti.

Premere  per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.

Bodyclock Glow 150 è preimpostato con una sveglia alle 07:00, un'alba di 30 minuti e un tramonto di 30 minuti.




















Per utilizzarlo con queste impostazioni, vedere *Utilizzo della sveglia con l'alba*, pagina 10, e *Utilizzo del tramonto graduale*, pagina 11.

Per modificare l'ora della sveglia o qualsiasi altra impostazione, leggere le sezioni seguenti.

Ora della sveglia e opzioni per l'alba

- Tenere premuto A.




Un simbolo sul display indica l'opzione che si sta impostando. Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare l'ora della sveglia e le opzioni per l'alba:

	Ora della sveglia	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare le ore.• Premere .• Utilizzare  o  per impostare i minuti.• Premere  per confermare e continuare.
	Intensità luminosa dell'alba	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare la luminosità finale dell'alba: 0 per non simulare l'alba o un livello da 1 a 5.• Premere  per confermare e continuare.
	Durata dell'alba	<p><i>Disponibile solo se è stata impostata l'intensità della luce dell'alba.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare la durata dell'alba: 20, 30 o 45 minuti.• Premere  per confermare e continuare.
	Suono di risveglio	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare un suono di risveglio per la fine dell'alba: <p>Nessun suono di risveglio, Bip, Uccelli tropicali, Merlo, Bar, Capre, Treno a vapore, Temporale, Onde, Grilli, Rumore bianco.</p> <p><i>Se si imposta l'intensità della luce dell'alba su 0, è necessario impostare un suono di risveglio.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Premere  per confermare e continuare.



Volume

















Disponibile solo se è stato impostato un suono di risveglio.

- Utilizzare  o  per impostare il volume: 0 per volume disattivato o un livello da 1 a 5.
 - Premere  per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.
-

Opzioni per il tramonto

- Tenere premuto .

Un simbolo sul display indica l'opzione che si sta impostando. Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare le opzioni per il tramonto:

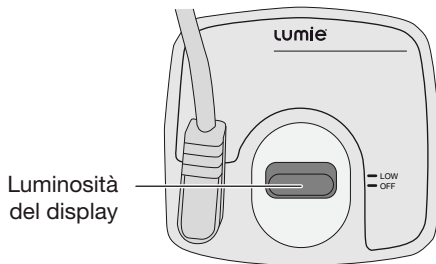
	Durata del tramonto	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare la durata del tramonto: 20, 30 o 45 minuti.• Premere  per confermare e continuare.
	Luce notturna	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare una luce notturna: 0 per nessuna luce notturna (il tramonto termina con il buio) o un livello da 1 a 5 (il tramonto termina passando alla luce notturna).• Premere  per confermare e continuare.
	Suono per il sonno	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare un suono per il sonno durante il tramonto: Nessun suono per il sonno, Uccellitropicali, Merlo, Bar, Capre, Treno a vapore, Temporale, Onde, Grilli, Rumore bianco.• Premere  per confermare e continuare.
	Volume	<p><i>Disponibile solo se è stato impostato un suono per il sonno.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare  o  per impostare il volume su un livello da 1 a 5.• Premere  per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.

Luminosità del display

Il display si regola automaticamente per adattarsi al livello di luce della stanza quando questa è buia e passa alla luminosità minima (LOW) quando si è pronti a dormire.

È possibile modificare questa impostazione se si preferisce che il display si spenga completamente (OFF) quando la stanza è buia:

- Utilizzare l'interruttore alla base dell'unità per selezionare OFF o LOW:





Per controllare l'ora quando il display è spento

- Toccare la parte superiore del coperchio della lampada.

Il display passa a bassa luminosità per alcuni secondi.

Modifica dell'ora corrente

Bodyclock Glow 150 mantiene l'orario per 30 minuti senza alimentazione. Tutte le altre impostazioni vengono salvate in modo permanente.




- Tenere premuto  fino a quando viene visualizzato .

Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare l'ora:






Programmare

Le ore lampeggiano.




- Utilizzare  o  per impostare le ore.
- Premere  per confermare e continuare.

I minuti lampeggiano.

- Utilizzare  o  per impostare i minuti.
 - Premere  per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.
-

Luce da comodino

Lumie Bodyclock può essere utilizzata come luce da comodino completamente dimmerabile.

- Utilizzare  o  per impostare il livello della luce.
- Tenere premuto  per spegnere la luce.


Spegnimento automatico: Se la luce da comodino non viene spenta manualmente, si spegnerà automaticamente dopo 12 ore.

Utilizzo della sveglia con l'alba

È necessario attivare la sveglia ogni sera prima di andare a dormire.

Per svegliarsi con l'alba

- Premere .

Il display conferma l'ora della sveglia e visualizza  per confermare l'attivazione della sveglia, ad esempio:



Ti sveglierai con un'alba graduale e con tutte le altre opzioni impostate per l'alba. Vedere anche *Ora della sveglia e opzioni per l'alba*, pagina 5.

Per disattivare la sveglia con l'alba

- Premere .



 scompare dal display.

Per posticipare la sveglia

- Toccare la parte superiore del coperchio della lampada.

L'alba e il suono della sveglia, se impostato, si ripetono dopo 9 minuti.

Per spegnere la sveglia con alba e il suono della sveglia




- Premere qualsiasi pulsante.
- Premere  scompare dal display.
- Tenere premuto  per spegnere la luce.

Spegnimento automatico: Se la luce e il suono della sveglia non vengono spenti manualmente, si spegneranno automaticamente dopo 90 minuti.

Utilizzo del tramonto graduale

Quando si è pronti a dormire, il tramonto può aiutare a rilassarsi e a distendersi. Vedere anche *Opzioni per il tramonto*, pagina 7.

Per attivare la funzione tramonto



- Utilizzare  o  per impostare il livello della luce.
- Premere .

Il display visualizza  per confermare l'attivazione del tramonto:



La luce inizierà a spegnersi gradualmente e si attiveranno le altre opzioni di tramonto impostate.

Per disattivare la funzione tramonto


- Premere .
-  scompare dal display.

Manutenzione

Pulire solo con un panno asciutto o leggermente umido. Scollegare sempre prima l'unità e lasciarla raffreddare, se necessario.

Lumie fornisce adattatori sostitutivi.

Per ripristinare le impostazioni di fabbrica

- Disattivare l'alimentazione di rete.
- Tenere premuto  e riaccendere il dispositivo.
- Rilasciare il pulsante quando viene visualizzato il numero di versione del software.

Durata dei LED

I LED di questo prodotto hanno una durata di molti anni, anche con diverse ore di utilizzo al giorno. Sebbene sia improbabile, può capitare che alcuni LED smettano di funzionare. Se ciò si verifica, contattare Lumie; non tentare di sostituirli.

Garanzia



L'unità è coperta da garanzia sui difetti di fabbricazione con validità di 3 anni a partire dalla data di acquisto. Tale garanzia è da intendersi in aggiunta ai diritti di legge del cliente. Qualora fosse necessario restituire il prodotto per la manutenzione, utilizzare l'imballaggio originale (inclusa la confezione interna), se possibile. Assicurarsi che l'adattatore di rete rimanga in posizione durante lo spostamento, in modo da non danneggiare l'unità. Se l'unità ricevuta risulta danneggiata a causa di un uso improprio o di un evento accidentale, il costo della riparazione potrebbe essere addebitato al cliente; sarà nostra cura contattare quest'ultimo. Per ulteriori consigli, si invita a contattare Lumie.

Nota: qualsiasi incidente grave che coinvolge l'unità deve essere segnalato a Lumie e all'autorità competente per il Paese del cliente.

Descrizione tecnica

Soggetta a modifiche senza preavviso.

Bodyclock Glow 150

Accessorio rimovibile: Adattatore di rete (in dotazione): 
Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V  1 A (15 W)

Condizioni di funzionamento:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

Umidità relativa: 15% a 93% (senza condensa)


Pressione atmosferica: 70 kPa a 106 kPa

Condizioni di stoccaggio/trasporto:

Temperatura: -25 °C a +70 °C

Umidità relativa: 15% a 93% (senza condensa)

Pressione atmosferica: 25 kPa a 106 kPa


 Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo medico di classe I

 Conformità valutata del Regno Unito

 Dispositivo medico

Contatti

Per qualsiasi suggerimento che potrebbe aiutarci a migliorare i nostri prodotti o servizi o in caso di domande o problemi relativi a questo prodotto, inviare un'e-mail a info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Regno Unito.

Lumie è un marchio registrato di:
Outside In (Cambridge) Limited, costituita in Inghilterra e Galles.
Numero di registrazione: 2647359.

Partita IVA:

GB 880 9837 71 (UK)


NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Veiligheid

Neem vóór gebruik contact op met uw Lumie distributeur als het apparaat beschadigd is.  Uite de buurt van water en vocht houden.

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Het apparaat wordt warm als de lamp is ingeschakeld. Zorg er daarom voor dat het apparaat niet wordt afgedekt.

Gebruik alleen de meegeleverde netvoedingsadapter.

Houd de netvoedingsadapter en de kabel uit de buurt van warme oppervlakken. Als een van deze items beschadigd is, moet het worden vervangen door een goedgekeurd Lumie-product.

Dit apparaat heeft geen aan-uitschakelaar. Haal de netvoedingsadapter uit het stopcontact om het apparaat uit te schakelen of opnieuw in te stellen. Zorg er dus voor dat het stopcontact goed bereikbaar is.

Alleen bestemd voor gebruik door volwassenen, of kinderen onder toezicht.

Probeer geen enkel onderdeel van het apparaat te repareren of aan te passen.

Als het apparaat buiten het aanbevolen bedrijfstemperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) is bewaard, laat het dan ten minste 1 uur staan voordat u het apparaat inschakelt. Hiermee voorkomt u condensatie of oververhitting van het apparaat.


Product mag niet gebruikt worden op personen die bewusteloos of verdoofd zijn, en niet gebruikt worden door personen die wilsonbekwaam zijn (bijvoorbeeld onder invloed van alcohol).

Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron. In het zeldzame geval dat dit product niet meer werkt vanwege elektromagnetische interferentie, dient u het van de voedingsbron af te sluiten, 5 seconden te wachten en het opnieuw in te schakelen. Neem contact op met Lumie als het probleem aanhoudt.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Verwijdering

Gooi de netvoedingsadapter of het apparaat niet weg bij het normale huishoudelijk afval.  Breng ze naar een officieel inzamelpunt voor recycling zodat ze op verantwoorde wijze vernietigd kunnen worden.

	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse I		Droog houden		DC (gelijkstroom) voeding
	Medisch apparaat		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Opslag/transport relatieve vochtigheid
	Unieke apparaat-id		Let op		Opslag-/transport-temperatuur
	Producent		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Beoordeeld op conformiteit voor VK
	Gemachtigde in de Europese Gemeenschap		Lid van het recycleprogramma "De Groene Punt"		
	Importeur		Recyclebaar		

Inleiding

Dankzij Lumie Bodyclock wordt u op natuurlijke wijze wakker met een zonsopgangseffect. Er is aangetoond dat wakker worden met licht uw humeur, energieniveau, productiviteit en de kwaliteit van de slaap en het ontwakken verbetert.¹

Lichtwekkers kunnen mensen met seizoensafhankelijke depressie helpen donkere winterochtenden te makkelijker door te komen.²

In de avond helpt een simulatie van een afnemende zonsondergang u op natuurlijke wijze te ontspannen door de aanmaak van het slaaphormoon, melatonine, te bevorderen.³

Gebruik Lumie Bodyclock het hele jaar door voor een regelmatig slaappatroon.

Onderzoek toont aan dat simulaties van een zonsopgang zeer veilig zijn en geen ernstige bijwerkingen hebben. Neem contact op met uw Lumie distributeur of uw arts als u zich zorgen maakt.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.








3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Aan de slag

De ideale plek voor Lumie Bodyclock is op een nachtkastje bij een stopcontact.

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de aansluiting aan de onderkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.

Het display knippert totdat de huidige tijd is ingesteld:

	Programma	De uren knippen. <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de uren in te stellen.• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan. De minuten knippen. <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de minuten in te stellen.• Druk op  om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd.
---	-----------	---

Bodyclock Glow 150 is vooraf ingesteld met een wektijd om 07:00, een zonsopgangssimulatie van 30 minuten en een zonsondergangssimulatie van 30 minuten.


















Zie *Het zonsopgangsalarm gebruiken* op pagina 10 en *De afnemende zonsondergang gebruiken* op pagina 11.

Lees de volgende secties om de wektijd of andere instellingen te wijzigen.

Wektijd en opties voor zonsopgang

- Houd  ingedrukt.




Het symbool op het display geeft aan welke optie u instelt. Ga door met de volgende reeks om de opties voor wektijd en zonsopgang in te stellen:

	Wektijd	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik - of + om de uren in te stellen. • Druk op . • Gebruik  of  om de minuten in te stellen. • Druk op  om te bevestigen en verder te gaan.
	Lichtintensiteit van zonsopgang	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik  of  om de helderheid van de zonsopgang in het laatste stadium in te stellen: 0 voor geen zonsopgang of een niveau van 1 tot 5. • Druk op  om te bevestigen en verder te gaan.
	Duur van zonsopgang	<p><i>Alleen beschikbaar als u een waarde heeft ingesteld voor de lichtintensiteit van de zonsopgang.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik  of  om de duur van de zonsopgang in te stellen: 20, 30 of 45 minuten. • Druk op  om te bevestigen en verder te gaan.
	Wekgeluid	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik  of  om een wekgeluid voor het einde van de zonsopgang in te stellen: Geen wekgeluid, Piepton, Tropische vogels, Merel, Cafégeluiden, Geiten, Stoomlocomotief, Onweer, Golven, Krekels, Witte ruis. <p><i>Als u de lichtintensiteit van de zonsopgang op 0 zet, moet u in plaats daarvan een wekgeluid instellen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk op  om te bevestigen en verder te gaan.



Volume











Alleen beschikbaar als u een wekgeluid heeft ingesteld.

- Gebruik  of  om het volume in te stellen: 0 om het wekgeluid uit te schakelen of een niveau van 1 tot 5.
 - Druk op  om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd.
-

Opties voor zonsondergang

- Houd  ingedrukt.

Het symbool op het display geeft aan welke optie u instelt. Ga door met de volgende reeks om de opties voor zonsondergang in te stellen:

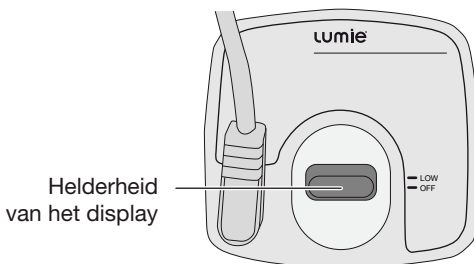
-
- | | | |
|--|------------------------|---|
|  | Duur van zonsondergang | <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de duur van de zonsondergang in te stellen: 20, 30 of 45 minuten.• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan. |
|--|------------------------|---|
-
- | | | |
|--|-----------|--|
|  | Nachtlamp | <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om een nachtlamp in te stellen: 0 om de nachtlamp uit te schakelen (zonsondergang gaat geleidelijk uit) of een niveau van 1 tot 5 (zonsondergang gaat geleidelijk over in nachtlamp).• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan. |
|--|-----------|--|
-
- | | | |
|--|-------------|--|
|  | Slaapgeluid | <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om een slaapgeluid tijdens de zonsondergang in te stellen:
Geen slaapgeluid, Tropische vogels, Merel, Cafégeluiden, Geiten, Stoomlocomotief, Onweer, Golven, Krekels, Witte ruis.• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan. |
|--|-------------|--|
-
- | | | |
|--|--------|---|
|  | Volume | <p><i>Alleen beschikbaar als u een slaapgeluid heeft ingesteld.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om het volume in te stellen: een niveau van 1 tot 5 in te stellen.• Druk op  om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd. |
|--|--------|---|
-

Helderheid van het display

Het display past zich automatisch aan het lichtniveau in de kamer aan wanneer de kamer donker is en de helderheid daalt naar laag wanneer u wilt gaan slapen.

U kunt deze instelling wijzigen als u wilt dat het display helemaal uit wordt geschakeld wanneer de kamer donker is:

- Gebruik de schakelaar aan de onderkant van het apparaat om OFF (uit) of LOW (laag) in te stellen:



Tijd controleren wanneer het display uit staat

- Tik op de bovenkant van de lamp.








Het display gaat vervolgens enkele seconden aan met een lage helderheid.

De huidige tijd wijzigen

Bodyclock Glow 150 geeft de tijd nog 30 minuten weer als er geen stroom is. Alle andere instellingen worden permanent opgeslagen.




- Houd  ingedrukt tot  verschijnt.

Ga door met de volgende reeks om de tijd in te stellen:

	Programma	De uren knippenen. <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de uren in te stellen.• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan. De minuten knippenen. <ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de minuten in te stellen.• Druk op  om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd.
--	-----------	---

Bedlampje

Lumie Bodyclock kan worden gebruikt als een volledig dimbaar bedlampje.


- Gebruik  of  om het lichtniveau in te stellen.
- Houd  ingedrukt om het licht uit te zetten.


Time-out: Als het bedlampje niet handmatig wordt uitgeschakeld, gaat het licht na 12 uur automatisch uit.

Het zonsopgangsalarm gebruiken

U moet het alarm telkens voordat u gaat slapen inschakelen.

Wakker worden met een zonsopgangsalarm


- Druk op .


De wektijd is te zien op het display en  geeft aan dat het alarm is ingeschakeld, bijvoorbeeld:



U wordt wakker met een geleidelijke zonsopgang en de andere opties voor zonsopgang die u heeft ingesteld. Zie ook *Opties voor wektijd en zonsopgang* op pagina 5.

Zonsopgangsalarm uitschakelen

- Druk op .

 verdwijnt van het display.


Snoozen


- Tik op de bovenkant van de lamp.

De zonsopgang en het wekgeluid (mits ingesteld) worden na 9 minuten herhaald.

De zonsopgang en het wekgeluid uitschakelen

- Druk op een willekeurige knop.

 verdwijnt van het display.




- Houd  ingedrukt om het licht uit te zetten.


Time-out: Als het licht en het wekgeluid niet handmatig worden uitgeschakeld, gaan ze na 90 minuten automatisch uit.

De afnemende zonsondergang gebruiken

Wanneer u wilt gaan slapen, kan een afnemende zonsondergang u helpen te ontspannen. Zie ook *Opties voor zonsondergang* op pagina 7.

De zonsondergang inschakelen


- Gebruik  of  om het lichtniveau in te stellen.
- Druk op .


Als u  op het display ziet, is de zonsondergang ingeschakeld:



Het licht neemt af en alle ingestelde opties voor zonsondergang worden ingeschakeld.

De zonsondergang uitschakelen

- Druk op .

 verdwijnt van het display.

Onderhoud

Alleen reinigen met een droge of licht vochtige doek. Trek altijd eerst de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat indien nodig afkoelen.

Netvoedingsadapters ter vervanging zijn verkrijgbaar bij Lumie.

De standaard fabrieksinstellingen herstellen

- Schakel de netvoeding uit.
- Houd  ingedrukt en schakel de netvoeding weer in.
- Laat de knop los wanneer u het softwareversienummer ziet.

Levensduur van de leds

De leds in dit product gaan doorgaans vele jaren mee, zelfs als deze elke dag meerdere uren branden. Hoewel het onwaarschijnlijk is, kunnen sommige leds al eerder defect raken. Neem contact op met Lumie als dit gebeurt. Probeer ze niet zelf te vervangen.

Garantie

Dit apparaat heeft een garantie van 3 jaar vanaf de aankoopdatum op fabricagefouten. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Gebruik, indien mogelijk, de originele verpakking (inclusief binnenverpakking) als u het product terug moet sturen voor onderhoud. Zorg dat de netvoedingsadapter onderweg niet kan bewegen en het apparaat beschadigt. Als het apparaat beschadigd aankomt, door onjuist gebruik of onbedoelde schade, kunnen we een bedrag in rekening brengen om het te repareren. In dat geval nemen we eerst contact met u op. Neem contact op met uw Lumie distributeur voor meer informatie.

Let op: Ieder ernstig incident met betrekking tot het product moet bij Lumie en de bevoegde autoriteit in uw land worden gemeld.

Technische beschrijving

Kan zonder kennisgeving worden gewijzigd.

Bodyclock Glow 150

Verwijderbaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd):

Ingangsvermogen: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.;

Uitgangsvermogen: 15 V \equiv 1 A (15 W)

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa


Opslag- en transportomstandigheden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa


 Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse I

 Beoordeeld op conformiteitvoor VK

 Medisch apparaat

Contact

Heeft u vragen of problemen met betrekking tot dit product, of suggesties heeft waarvan u denkt dat ze ons kunnen helpen onze producten of service te verbeteren, stuur dan een e-mail naar info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is een geregistreerd handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited, geregistreerd in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359.

BTW-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Bezpieczeństwo

Jeśli urządzenie jest uszkodzone, przed użyciem skontaktuj się z Lumie.

Przechowywać z dala od wody i wilgoci.

Tylko do użytku w wewnętrznym.

Urządzenie nagrzewa się, gdy światło jest włączone, więc sprawdź, czy nie jest zasłonięte.

Używaj tylko zasilacza sieciowego znajdującego się w zestawie.

Zasilacz i kabel powinny znajdować się z dala od gorących powierzchni. W przypadku uszkodzenia należy je wymienić na zatwierdzony produkt firmy Lumie.

Urządzenie nie ma wyłącznika. Aby wyłączyć lub zresetować urządzenie, odłącz zasilacz sieciowy od gniazdka ściennego. Zadbaj więc o swobodny dostęp do gniazdka.

Z urządzenia powinny korzystać osoby dorosłe. Dzieci mogą z niego korzystać pod nadzorem.

Nie należy próbować naprawiać ani modyfikować żadnej części urządzenia.

Jeśli urządzenie było przechowywane poza zalecanym zakresem temperatur (5 °C do 35 °C), odczekaj co najmniej 1 godzinę przed zastosowaniem zasilania, aby uniknąć kondensacji lub przegrzania.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby

nieprzytomne, znieczulone lub niepanujące nad swoimi czynami np. pod wpływem alkoholu.

Zgodność elektromagnetyczna

Produkt zgodny ze standardem kompatybilności elektromagnetycznej (KEM) dla urządzeń medycznych. Jest mało prawdopodobne, aby powodował zakłócenia wpływające na inne produkty elektryczne i elektroniczne znajdujące się w jego pobliżu. Jednak urządzenia radiowe, telefony komórkowe i inne urządzenia elektryczne/elektroniczne mogą zakłócać działanie tego produktu. W takim przypadku należy odsunąć produkt od źródła zakłóceń. W rzadkich przypadkach utracenia funkcji produktu na skutek efektów KEM należy odłączyć urządzenie od źródła zasilania na 5 sekund, a następnie uruchomić ponownie. Jeśli problem się powtórzy, skontaktuj się z Lumie.

Dalsze szczegółowe informacje na temat środowiska elektromagnetycznego, w którym można obsługiwać urządzenie, można znaleźć na stronie internetowej: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Utylizacja

Nie wyrzucaj zasilacza sieciowego ani urządzenia ze zwykłymi odpadami domowymi. Zanieś je do oficjalnego punktu recyklingu w celu odpowiedzialnej utylizacji.



	Numer seryjny		Przeczytaj instrukcje użytkownika		Podwójnie izolowane (klasa II elektryczna)
	Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy I		Chronić przed wilgocią		Zasilanie prądem stałym
	Urządzenie medyczne		Tylko do użytku wewnętrznego		Wilgotność względna przechowywania/transportu
	Unikalny identyfikator urządzenia		Uwaga		Temperatura przechowywania/transportu
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nie wyrzucać z odpadami domowymi. Odnieść do punktu recyklingu.		Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii
	Upoważniony przedstawiciel w Wspólnocie Europejskiej		Członek systemu recyklingu „Zielony punkt”		
	Importer		Podlega recyklingowi		

Wprowadzenie

Lumie Bodyclock budzi Cię naturalnie przy pomocy funkcji wschodu słońca. Wykazano, że budzenie się wraz ze światłem poprawia nastrój, podnosi poziom energii, zwiększa produktywność oraz jakość snu i przebudzenia.¹

Lampki wybudzające mogą również pomóc podczas ciemnych zimowych poranków osobom cierpiącym na sezonowe zaburzenie afektywne lub depresję zimową.²

Przed zaśnięciem, blednący zachód słońca pomaga naturalnie się zrelaksować, wywołując produkcję hormonu snu, melatoniny.³

Korzystaj z urządzenia Lumie Bodyclock cały rok, aby pomóc zachować regularny rytm zasypiania i budzenia.

Badania pokazują, że symulacja świtu jest bezpieczna i nie wiąże się z poważnymi skutkami ubocznymi. W razie wątpliwości skontaktuj się z firmą Lumie lub porozmawiaj z lekarzem.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Pierwsze kroki

Idealne miejsce dla Lumie Bodyclock to nocny stolik w pobliżu gniazdka sieciowego.

- Podłącz zasilacz sieciowy do gniazdka w podstawce urządzenia.
- Podłącz do zasilania sieciowego.

Wyświetlacz będzie migać do momentu ustawienia aktualnej godziny:



Program

- Godziny będą migać.
- Użyj lub , aby ustawić godzinę.
- Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować.

Minuty będą migać.


- Użyj lub , aby ustawić minuty.
 - Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.
-

Alarm w Bodyclock Glow 150 jest fabrycznie ustawiony na godzinę 7:00, 30-minutowy wschód i 30-minutowy zachód słońca.




















Aby korzystać z tych ustawień, patrz *Używanie alarmu wschodu słońca* na str. 10 i *Opcja zachodu słońca* na str. 11.

Aby zmienić godzinę alarmu lub inne ustawienia, przeczytaj poniższe rozdziały.

Godzina alarmu i opcje wschodu słońca

- Naciśnij i przytrzymaj .




Symbol na wyświetlaczu pokazuje ustawianą opcję. Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić godzinę alarmu i opcje wschodu słońca:

-
- | | |
|--|--|
|  Godzina alarmu | <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić godzinę.• Naciśnij przycisk .• Użyj  lub , aby ustawić minuty.• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować. |
| <hr/> | |
|  Intensywność światła o wschodzie słońca | <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić docelową jasność wschodu słońca: 0 – brak wschodu słońca lub poziom od 1 do 5.• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować. |
| <hr/> | |
|  Czas trwania wschodu słońca | <p><i>Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia intensywności światła wschodu słońca.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić czas trwania wschodu słońca: 20, 30 lub 45 minut.• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować. |
| <hr/> | |
|  Dźwięk budzenia | <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić opcję dźwięku budzenia na koniec wschodu słońca: <p>Brak dźwięku budzenia, Beep, Tropikalne ptaki, Kos, Kawiarnia, Kozy, Parowóz, Burza, Fale, Świerszcze, Szum otoczenia.</p> <p><i>Jeśli ustawisz intensywność światła wschodu słońca na 0, musisz zamiast tego ustawić dźwięk budzenia.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować. |
-



Głośność

Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia dźwięku budzenia.

- Użyj  lub , aby ustawić głośność:
0 – brak głośności lub poziom od 1 do 5.
 - Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.
-




Opcje zachodu słońca

- Naciśnij i przytrzymaj .

Symbol na wyświetlaczu pokazuje ustawianą opcję. Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje zachodu słońca:






Czas trwania zachodu słońca

- Użyj  lub , aby ustawić czas trwania zachodu słońca: 20, 30 lub 45 minut.
- Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować.






Nocne światło

- Użyj  lub , aby ustawić jasność nocnego światła: 0 – brak nocnego światła (światło wyłączy się po zachodzie słońca) lub poziom od 1 do 5 (zachód słońca zmieni się w światło nocne).
- Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować.






Dźwięk zasypiania

- Użyj  lub , aby ustawić dźwięk zasypiania podczas zachodu słońca:
Brak dźwięku zasypiania, Tropikalne ptaki, Kos, Kawiarnia, Kozy, Parowóz, Burza, Fale, Świerszcze, Szum otoczenia.
- Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować.



Głośność

Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia dźwięku zasypiania.

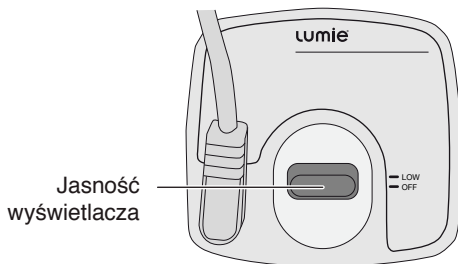
- Użyj  lub , aby ustawić głośność dźwięku: poziom od 1 do 5.
- Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

Jasność wyświetlacza

Jasność wyświetlacza dostosowuje się automatycznie do oświetlenia pokoju, gdy jest w nim ciemno. Gdy pora spać, jasność przechodzi na niską.

Można zmienić to ustawienie, aby wyświetlacz całkowicie się wyłączył, gdy w pokoju jest ciemno:

- Użyj przełącznika w podstawie urządzenia, aby wybrać ustawienie OFF [wył.] lub LOW [niskie]:



Aby sprawdzić godzinę wyłączenia wyświetlacza

- Dotknij górnej części obudowy lampy.








Wyświetlacz przełączy się na kilka sekund na niski stopień jasności.

Zmiana aktualnej godziny

W przypadku braku zasilania Bodyclock Glow 150 zapamięta godzinę przez 30 minut. Wszystkie pozostałe ustawienia są zapisywane na stałe.




- Naciśnij i przytrzymaj przycisk , aż pojawi się .

Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić godzinę:

	Program	Godziny będą migać. <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić godzinę.• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i kontynuować. Minuty będą migać. <ul style="list-style-type: none">• Użyj  lub , aby ustawić minuty.• Naciśnij przycisk , aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.
--	---------	--

Lampka nocna

Lumie Bodyclock może być używany jako w pełni ściemniająca się lampka nocna.

- Użyj  lub , aby ustawić poziom jasności.
- Naciśnij i przytrzymaj , aby wyłączyć światło.


Limit czasu: Jeśli lampka nocna nie zostanie wyłączona ręcznie, światło zgaśnie automatycznie po 12 godzinach.

Używanie alarmu wschodu słońca

Musisz włączyć alarm każdorazowo przed zaśnięciem.

Aby włączyć opcję alarmu o wschodzie słońca

- Naciśnij .

Wyświetlacz potwierdza godzinę alarmu i pokazuje , aby było wiadomo, że alarm został włączony. Na przykład:



Podczas pobudki będzie ci towarzyszył stopniowy wschód słońca i inne ustawione opcje budzenia. Patrz też *Godzina alarmu i opcje wschodu słońca*, str. 5.

Aby wyłączyć pobudkę o wschodzie słońca

- Naciśnij .

 zniknie z wyświetlacza.

Aby włączyć drzemkę

- Dotknij górnej części obudowy lampy.

Wschód słońca i dźwięk budzenia, jeśli jest ustawiony, będzie powtarzany po 9 minutach.

Aby wyłączyć dźwięk wschodu słońca i dźwięk budzenia

- Naciśnij dowolny przycisk.

 zniknie z wyświetlacza.




- Naciśnij i przytrzymaj , aby wyłączyć światło.


Limit czasu: Jeśli lampka i dźwięk budzenia nie zostaną wyłączone ręcznie, wyłączą się automatycznie po 90 minutach.

Używanie blednącego zachodu słońca

Kiedy nadejdzie pora snu, opcja zachodu słońca pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć. Zobacz również *Opcje zachodu słońca* na stronie 7.

Aby włączyć zachód słońca

- Użyj  lub , aby ustawić poziom jasności.
- Naciśnij .

Na wyświetlaczu pojawi się  na potwierdzenie, że opcja zachodu słońca została włączona:



Światło zacznie gasnąć i włączą się wszelkie inne ustawione opcje zachodu słońca.

Aby wyłączyć zachód słońca

- Naciśnij .


 zniknie z wyświetlacza.

Konserwacja

Czyść lub lekko zwilżoną ściereczką. Zawsze wyłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć, jeśli to konieczne.

Firma Lumie oferuje wymienne zasilacze sieciowe.

Aby przywrócić domyślne ustawienia fabryczne

- Wyłącz zasilanie.
- Naciśnij i przytrzymaj  i włącz ponownie zasilanie.
- Zwolnij przycisk, gdy pojawi się numer wersji oprogramowania.

Żywotność diod LED

Diody LED w tym produkcie zachowują zwykle żywotność przez wiele lat, nawet przy użytkowaniu po kilka godzin dziennie. Chociaż jest to mało prawdopodobne, poszczególne diody LED mogą ulec awarii. W takim przypadku należy skontaktować się z firmą Lumie. Nie należy podejmować samodzielnych prób ich wymiany.

Gwarancja

To urządzenie jest objęte gwarancją na wady fabryczne przez 3 lata od daty zakupu. Gwarancja stanowi uzupełnienie ustawowych uprawnień klienta. Jeśli konieczne jest odesłanie produktu do serwisu, użyj oryginalnego opakowania (w tym wewnętrznego), o ile to możliwe. Upewnij się, że zasilacz sieciowy nie będzie przemieszczał się podczas transportu, gdyż może to uszkodzić urządzenie. Jeśli urządzenie ulegnie uszkodzeniu w wyniku niewłaściwego użycia lub przypadkowego uszkodzenia, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

Uwaga: Poważne incydenty związane z urządzeniem należy zgłaszać firmie Lumie i odpowiednim organom w kraju zamieszkania.

Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

Bodyclock Glow 150

Zdejmowany element: Zasilacz sieciowy (w zestawie): 

Moc wejściowa: 100–240 V, 50/60 Hz, 1 A maks.,

Moc wyjściowa: 15 V = 1 A (15 W)

Warunki pracy:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 70 kPa do 106 kPa


Warunki przechowywania/transportu:

Temperatura: -25 °C do +70 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 25 kPa do 106 kPa


 Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy I

 Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii

 Urządzenie medyczne

Kontakt z nami

W przypadku sugestii, które mogą pomóc nam w udoskonaleniu naszych produktów lub usług, lub w razie jakichkolwiek problemów i pytań, skontaktuj się z nami, wysyłając wiadomość e-mail pod adres info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym:


Firma Outside In (Cambridge) Limited zarejestrowana w Anglii i Walii.

Numer rejestracji: 2647359.

Nr VAT:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Säkerhet

Kontakta Lumie-distributören innan användning om enheten är skadad.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Enheten blir varm när ljuset är tänd så se noga till att den inte är övertäckt.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll huvudströmadapter och kabel avskilda från uppvärmda ytor. Om någon av dessa är skadade bör de ersättas med godkända produkter från Lumie.

Denna apparat har ingen on/off-brytare. Det enda sättet att koppla bort strömmen till enheten är att koppla ur nätsladden från vägguttaget. Du bör därför se till att uttaget är lättillgängligt.

Endast för vuxna och för barn när de övervakas.

Försök inte att utföra service på enheten eller modifiera någon av dess delar.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte överensstämmer med rekommendationen för drift (5 °C till 35 °C), tillåt den att vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.


Enheten får inte användas av eller på personer som är medvetslösa, nedsövda eller påverkade, exempelvis berusade av alkohol.



















Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna produkt uppfyller elektromagnetisk kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt. Om detta skulle inträffa är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan. I de sällsynta fall när funktioner hos produkten slutar fungera som ett resultat av elektromagnetisk kompatibiliteteffekter är det bara att koppla från strömmen i 5 sekunder och därefter starta om. Skulle problemet kvarstå bör du kontakta din Lumie-återförsäljare.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avfallshantering

Släng inte nätdaptern eller enheten med vanligt hushållsavfall. Ta dem till en återvinningsstation för en ansvarsfull hantering. 

	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass I		Förvaras torrt		DC (likström) strömförsörjning
	Medicinsk utrustning		Endast för inomhusbruk		Förvaring/transport relativ fuktighet
	Unik produktidentifiering		Varning		Förvarings-/transport-temperatur
	Tillverkare		Får ej slängas i hushållsoporna. Lämna till återvinningscentral.		Bedömd överensstämmelse i Storbritannien
	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		
	Importör		Återvinningsbar		

Introduktion

Lumie Bodyclock väcker dig på ett naturligt sätt med en soluppgång. Väckning med hjälp av ljus har visat sig förbättra humöret, höja energinivåerna, produktiviteten samt även kvaliteten i sömn och uppvaknande.¹

Väckningslampor kan också hjälpa de som lider av årstidsbunden depression (SAD) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermorgnarna.²

Vid sänggåendet får du hjälp av en gradvis solnedgång att på ett naturligt sätt koppla av genom att stimulera produktionen av sömnhormonet melatonin.³

Använd Lumie Bodyclock året runt för att hjälpa dig till ett regelbundet sömn- och väckningsmönster.

Forskning visar att gryningssimulering är en mycket säker behandlingsform och utan allvarliga biverkningar. Om du har några fundering, kontakta din Lumie-distributören eller tala med din läkare.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Komma igång

Den bästa placeringen för din Lumie Bodyclock är på ett sängbord i närheten av ett vägguttag.




- Anslut strömkabeln till uttaget i enhetens bas.
- Anslut till vägguttaget.

Displayen blinkar tills dess att den aktuella tiden ställts in:






Program

Timmar blinkar.

- Använd  eller  för att ange timme.
- Tryck  för att bekräfta och gå vidare.

Minuter blinkar.


- Använd  eller  för att ange minuter.
 - Tryck  för att bekräfta och gå till aktuell tid.
-

Bodyclock Glow 150 är förinställd med en alarmtid angiven till 7:00, 30 minuters soluppgång och 30 minuters solnedgång.

För att använda dessa inställningar se *Använda soluppgångslarmet*, sid 10, samt *Använd den gradvisa solnedgången*, sid 11.




















För att ändra alarmtiden eller någon annan inställning, läs följande avsnitt.

Alarmtid och soluppgångsalternativ

- Tryck in och håll intryckt .

En symbol i displayen visar vilken inställning som är aktuell.

Fortsätt genom följande sekvens för att ange tid för alarm och soluppgångsalternativ:

 Alarmtid	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange timme.• Tryck .• Använd  eller  för att ange minuter.• Tryck .
 Ljusstyrka på soluppgång	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange den slutgiltiga ljusstyrkan i soluppgången: 0 för ingen soluppgång eller en nivå från 1 till 5.• Tryck .
 Längd soluppgång	<p><i>Tillgänglig enbart om du har angett en nivå för ljusstyrka i soluppgång.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange längden på solnedgången: 20, 30 eller 45 minuter.• Tryck .
 Ljud för väckning	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange ett ljud för väckning i slutet av soluppgången: <p>Inget ljud för väckning; Pip, Tropiska fåglar, Koltrast, Kafé, Getter, Ånglok, Åskoväder, Vågor, Syrsor, Vitt brus.</p> <p><i>Om du anger ljusstyrkan på soluppgången till 0 måste du ange ett ljud för väckning istället.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tryck .




Volym

















Tillgänglig enbart om du har angett ett väckningsljud.

- Använd \ominus eller \oplus för att ange ljudvolym: 0 för avstängt eller en nivå mellan 1 och 5.
 - Tryck \odot för att bekräfta och gå vidare till aktuell tid.
-

Solnedgångsalternativ

- Tryck in och håll intryckt .

En symbol i displayen visar vilken inställning som är aktuell. Fortsätt genom följande sekvens för att välja solnedgångsalternativ:

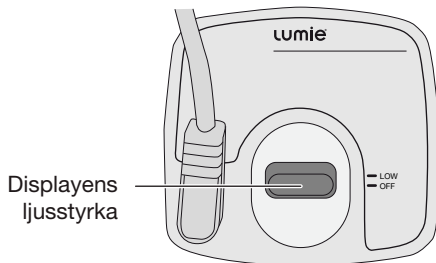
	Längd solnedgång	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange längden på solnedgången: 20, 30 eller 45 minuter.• Tryck  för att bekräfta och gå vidare
	Nattlampa	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att välja en nattlampa: 0 för ingen nattlampa (solnedgång nedtonas helt) eller en nivå mellan 1 och 5 (för solnedgång som tonas ner till nattlampa).• Tryck  för att bekräfta och gå vidare.
	Ljud för sömn	<ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange ett ljud för sömn under solnedgången: Inget ljud för sömn, Tropiska fåglar, Koltrast, Kafé, Getter Ånglok, Åskoväder, Vågor, Syrsor, Vitt brus.• Tryck  för att bekräfta och gå vidare.
	Volym	<p><i>Tillgänglig enbart om du har angett ett ljud för sömnen.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Använd  eller  för att ange ljudvolymen: en nivå mellan 1 och 5• Tryck  för att bekräfta och gå till aktuell tid.

Displayens ljusstyrka

Ljusstyrkan i displayen justeras automatiskt efter ljusnivån i ditt rum och när rummet är mörkt och det når nivån låg är du redo att somna.

Du kan ändra detta om du föredrar att displayen stängs av totalt när rummet är mörkt:

- Använd reglaget i enhetens bas för att välja OFF (av) eller LOW (lågt).



Förr att se klockan när displayen är avstängd:

- Tryck lätt på toppen av lampkåpan.

Displayens ljusstyrka stiger till låg nivå under några sekunder.

Ändra aktuell tid

Bodyclock Glow 150 behåller tiden i 30 minuter utan ström. Alla övriga inställningar är sparade.

Tryck och håll intryckt  tills  visas.

Följ denna sekvens för att ställa in tid:






Program

Timme blinkar.




- Använd  eller  för att ange timme.
- Tryck  för att bekräfta och gå vidare.

Minuter blinkar.

- Använd  eller  för att ange minuter.
 - Tryck  för att bekräfta och gå till aktuell tid.
-

Sänglampa

Lumie Bodyclock kan användas som en fullt dimbar sänglampa.

- Använd  eller  för att ange ljusstyrka.
- Tryck och håll intryckt  för att stänga av lampan.


Timeout: Om sänglampan inte stängs av manuellt kommer den att stängas av automatiskt efter 12 timmar.

Använda soluppgångslarmet

Du måste aktivera väckning varje gång innan du somnar.

Väckning med soluppgång

- Tryck .


Displayen visar alarmtiden tillsammans med  för att bekräfta att alarmet är aktiverat, exempelvis:



Du kommer att väckas av en gradvis soluppgång tillsammans med de övriga soluppgångsalternativ du har valt. Se även *Alarmtid och soluppgångsalternativ*, sid 5.

För att avaktivera soluppgångsväckning

- Tryck .

 försvinner från displayen.


Snooza

- Tryck lätt på toppen av lampkåpan.

Soluppgången tillsammans med eventuellt valt väckningsljud startar om efter 9 minuter.

Stänga av soluppgång och ljudalarm

- Tryck på någon knapp.

 försvinner från displayen.




- Tryck och håll intryckt  för att stänga av lampan.

Timeout: Om ljus och alarmsignal inte stängs av manuellt kommer de att stängas av automatiskt efter 90 minuter.

Använd den gradvisa solnedgången

När du är redo att somna kan du få hjälp av en gradvis solnedgång att slappna av och gå ner i varv. Se även *Solnedgångsalternativ*, sid 7.

Aktivera solnedgången

- Använd  eller  för att ange ljusstyrka.
- Tryck .


Displayen visar  för att bekräfta att solnedgången aktiverats:



Lampljuset börjar sakta tonas ner och de eventuella andra solnedgångsalternativ du valt kommer att aktiveras.

Avaktivera solnedgången

- Tryck .


 försvinner från displayen.

Underhåll

Rengör endast med en torr eller lätt fuktad trasa. Koppla alltid från kontakten först och låt den svalna vid behov.

Ersättningsnätadapterar är tillgängliga via Lumie.

Återställa fabriksinställningar

- Koppla ur strömkabeln.
- Tryck och håll intryckt  medan du åter kopplar på strömmen.
- Släpp knappen när programvaruversionen visas.

LED-lampans livslängd

LED-lamporna i produkten håller vanligtvis i många år, även med flera timmars användning varje dag. Även om det är osannolikt är det möjligt att enskilda lysdioder inte fungerar. Om detta händer, kontakta Lumie; försök inte att ersätta dem.

Garanti

Denna enhet omfattas av garantin för eventuella tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatumet. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Använd originalförpackningen (inklusive intern förpackning) om möjligt om du behöver returnera produkten för service. Se till att nätadaptern förhindras från att förflyttas och att enheten skadas. Om enheten är skadad, genom felaktig användning eller oavsiktlig skada, kan vi behöva ta ut en kostnad för reparation. Vi kommer att kontakta dig först. Kontakta Lumie-distributören för ytterligare hjälp.

Obs: Varje allvarlig händelse som rör enheten bör rapporteras till Lumie och till den behöriga myndigheten i landet där du bor.

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Bodyclock Glow 150

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer) 

Inmatning: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.;

Utgång: 15 V \equiv 1 A (konstant ström 15 W max.)

Driftsförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 70 kPa till 106 kPa

Förvarings-/transportförhållanden:

Temperatur: -25 °C till +70 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 25 kPa till 106 kPa



Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass I




Bedömd överensstämmelse i Storbritannien



Medicinsk utrustning

Kontakta oss

Om du har några frågor om eller problem med produkten, eller har förslag som du tror kan hjälpa oss att förbättra produkterna eller tjänsterna, får du gärna skicka e-post till info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:


Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359.

Momsregistreringsnummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Sikkerhet

Hvis enheten er skadet, kontakter du Lumie-distributøren før du begynner å bruke den.

Må ikke komme i kontakt med vann og damp. 

Kun til innendørs bruk. 

Enheden blir varm når lyset er på, så pass på at den ikke tildekkes.

Bruk kun strømadapteren som følger med.

Hold strømadapteren og kabelen unna varme overflater. Hvis de er skadet, må de byttes ut med et godkjent Lumie-produkt.

Dette apparatet har ikke en på/av-bryter. Den eneste måten å koble enheten fra strømforsyningen er å koble strømadapteren fra stikkkontakten. Derfor bør du sørge for at kontakten er lett tilgjengelig.

Kun til bruk av voksne og av barn med tilsyn.

Du må ikke prøve å reparere eller endre noen del av enheten.

Hvis enheten har vært oppbevart utenfor anbefalt driftstemperatur (5 til 35 °C), må du la den stå i minst én time før du kobler den til strømmen igjen. På denne måten unngår du kondens og overoppheting.


Må ikke brukes av eller på noen som er bevisstløs, bedøvet eller midlertidig satt ut av spill, f.eks. under påvirkning av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet overholder kravene i standarden for elektromagnetisk kompatibilitet (EMK) for medisinske produkter. Det er lite sannsynlig at det vil forårsake interferens som påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheten. Radiooverføringsutstyr, mobiltelefoner og annet elektrisk/elektronisk utstyr kan imidlertid påvirke dette produktet. Hvis dette skjer, flytter du ganske enkelt produktet leger unna interferensilden. I sjeldne tilfeller der produktfunksjonen svikter på grunn av EMK-effekter, kobler du produktet fra strømkilden i 5 sekunder og starter det på nytt. Kontakt Lumie hvis problemet vedvarer.

Du finner mer detaljert informasjon om det elektromagnetiske miljøet som enheten kan brukes i, på nettstedet: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avhending

Ikke kast strømadapteren eller enheten sammen med vanlig husholdnings-avfall. Lever dem på en offentlig gjenvinningsstasjon så de kan avhendes på forsvarlig vis. 

	Serienummer		Les bruksanvisning for bruk		Dobbeltisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
	Europeisk samsvars-erklæring: Medisinsk Utstyr Klasse I		Oppbevares tørt		DC (likestrøm) strømforsyning
	Medisinsk utstyr		Kun for innendørs bruk		Relativ fuktighet for oppbevaring/transport
	Unik enhetsidentifikator		Forsiktig		Oppbevarings-/transporttemperatur
	Produsent		Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.		Storbritannias samsvarsvurdering
	Autorisert representant i det Europeiske Fellesskap		Medlem av gjenvinningsordningen «Green Dot»		
	Importør		Resirkulerbar		

Introduksjon

Lumie Bodyclock vekker deg naturlig med sollys. Det å våkne med lys har vist seg å styrke humøret, energien, produktiviteten og søvnkvaliteten, samt gi bedre oppvåkning.¹

Oppvåkningsslys kan også hjelpe personer som lider av sesongavhengig depresjon (SAD) og vinterdepresjon med å takle mørke vintermorgener.²

Ved leggetid vil en svinnende solnedgang gi deg en naturlig avslapning ved å fremme søvnhormonet melatonin.³

Bruk Lumie Bodyclock hele året for å oppnå regelmessig søvn- og oppvåkningmønstre.

Forskning tilsier at daggry simulering er veldig trygt og uten alvorlige bivirkninger. Hvis du har noen bekymringer, tar du kontakt med Lumie-forhandler eller snakker med legen din.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Komme i gang

Det ideelle stedet for Lumie Bodyclock er på et nattbord nær et støpsel.

- Koble strømadapteren til kontakten nederst på enheten.
- Koble den til et støpsel.

Displayet blinker til gjeldende klokkeslett blir stilt inn:



Program

Timene blinker.

- Bruk eller for å stille inn timene.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

Minuttene blinker.

- Bruk eller for å stille inn minuttene.
 - Trykk for å bekrefte og gå tilbake til gjeldende klokkeslett.
-

Bodyclock Glow 150 er forhåndsinnstilt med alarmklokkeslett kl. 07:00, 30-minutters soloppgang og 30-minutters solnedgang.




















Hvis du vil bruke disse innstillingene, se *Bruke soloppgangsalarmen*, side 10, og *Bruke svinnende solnedgang*, side 11.

De neste avsnittene viser hvordan du endrer alarmklokkeslett og andre innstillinger.

Alarmklokkeslett og soloppgangsalternativer

- Trykk og hold .




Et symbol på displayet viser hvilket alternativ du stiller inn. Fortsett med følgende sekvens for å stille inn alarmklokkeslett og soloppgangsalternativer:

	Alarmklokkeslett	<ul style="list-style-type: none">• Bruk  eller  for å stille inn timene.• Trykk .• Bruk  eller  for å stille inn minuttene.• Trykk  for å bekrefte og fortsette.
	Lysstyrke på soloppgang	<ul style="list-style-type: none">• Bruk  eller  for å stille inn endelig lysstyrke på soloppgangen: 0 for ingen soloppgang eller et nivå fra 1 til 5.• Trykk  for å bekrefte og fortsette.
	Varighet på soloppgang	<p><i>Kun tilgjengelig hvis du har stilt inn lysstyrke på soloppgang.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Bruk  eller  for å stille inn varigheten på soloppgangen: 20, 30 eller 45 minutter.• Trykk  for å bekrefte og fortsette.
	Vekkelyd	<ul style="list-style-type: none">• Bruk  eller  for å stille inn vekkelyd for slutten av soloppgangen: <p>Ingen alarmlyd, Pip, Tropiske fugler, Svarttroster, Cafe, Geiter, Damplokomotiv, Tordenvær, Bølger, Sirisser, Hvit støy.</p> <p><i>Hvis du stiller inn lysstyrke på soloppgang på 0, må du stille inn en vekkelyd i stedet.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Trykk  for å bekrefte og fortsette.



Volum

Kun tilgjengelig hvis du har stilt inn en vekkelyd.

- Bruk  eller  for å stille inn volumet: et nivå fra 1 til 5.
 - Trykk  for å bekrefte og gå tilbake til gjeldende klokkeslett.
-




Solnedgangsalternativer

- Trykk og hold .

Et symbol på displayet viser hvilket alternativ du stiller inn. Fortsett med følgende sekvens for å stille inn solnedgangsalternativer:






Varighet på solnedgang

- Bruk  eller  for å angi varigheten på solnedgangen: 20, 30 eller 45 minutter.
- Trykk  for å bekrefte og fortsette.






Nattlys

- Bruk  eller  for å stille inn en nattlys: 0 for intet nattlys (solnedgangen svinger til av) eller et nivå fra 1 til 5 (for solnedgang som svinger til nattlys).
- Trykk  for å bekrefte og fortsette.






Søvnlyd

- Bruk  eller  for å stille inn en søvnlyd under solnedgangen:
Ingen søvnlyd, Tropiske fugler, Svarttroster, Cafe, Geiter, Damplokomotiv, Tordenvær, Bølger, Sirisser, Hvit støy.
- Trykk  for å bekrefte og fortsette.



Volum

Kun tilgjengelig hvis du har stilt inn søvnlyd.

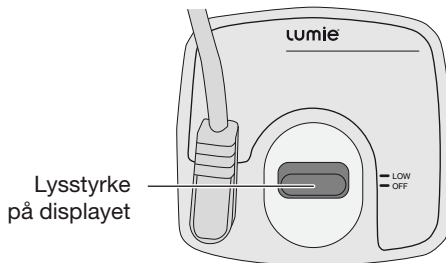
- Bruk  eller  for å stille inn volumet: et nivå fra 1 til 5.
- Trykk  for å bekrefte og gå tilbake til gjeldende tid.

Lysstyrke på displayet

Displayet justeres automatisk etter lysnivået i rommet og når rommet er mørkt går det over til lav lysstyrke og du er klar til å sove.

Du kan endre denne innstillingen hvis du foretrekker at lyset på displayet slås av når det er mørkt i rommet:

- Bruk bryteren nederst på enheten til å angi OFF (av) eller LOW (lavt).



Sjekke klokkeslettet når displayet er av:

- Berør toppen av lampedekslet.

Displayet endres til lav lysstyrke i noen sekunder.

Endre gjeldende klokkeslett

Bodyclock Glow 150 bevarer klokkeslettet i 30 minutter uten strøm. Alle andre innstillinger blir permanent lagret.

- Trykk og hold  til  vises.

Fortsett gjennom følgende sekvens for å stille inn klokkeslettet:






Program

Timene blinker.




- Bruk  eller  for å stille inn timene.
- Trykk  for å bekrefte og fortsette.

Minuttene blinker.

- Bruk  eller  for å stille inn minuttene.
 - Trykk  for å bekrefte og gå tilbake til gjeldende klokkeslett.
-

Nattbordlampe

Lumie Bodyclock kan brukes som en fullt ut dimbar nattbordlampe.

- Bruk  eller  for å stille inn lysnivået.
- Trykk og hold  for å slå av lyset.


Tidsavbrudd: Hvis nattbordlampen ikke slås av manuelt, vil lyset automatisk slås av etter 12 timer.

Bruke soloppgangsalarmen

Du må aktivere alarmen hver gang du legger deg.

Våkne opp med en soloppgangsalarm

- Trykk .


Displayet bekrefter alarmklokkeslettet og viser  for å bekrefte at alarmen er aktivert, for eksempel:



Du vil våkne med en gradvis soloppgang og eventuelle andre soloppgangsalternativer du har angitt. Se også *Alarmklokkeslett og soloppgangsalternativer*, side 5.

Deaktivere soloppgangsalarmen

- Trykk .

 forsvinner fra displayet.

Slumre

- Berør toppen av lampedekslet.

Soloppgangen og alarmlyden (hvis angitt) gjentas etter 9 minutter.

Slå av soloppgangen og alarmlyd

- Trykk på en av knappene.
- ☀️ forsvinner fra displayet.
- Trykk og hold ⊖ for å slå av lyset.

Tidsavbrudd: Hvis lyset og alarmlyden ikke slås av manuelt, vil de automatisk slås av etter 90 minutter.

Bruke svinnende solnedgang

Når du er klar til å sove, kan en svinnende solnedgang hjelpe deg med å slappe av og koble ut. Se også *Solnedgangsalternativer*, side 7.

Aktivere solnedgangen

- Bruk ⊖ eller ⊕ for å stille inn lysnivået.
- Trykk ☀️.



Lyset vil begynner å svinne, og andre solnedgangsalternativer du har angitt vil bli aktivert.

Deaktivere solnedgangen


- Trykk ☀️.
- ☀️ forsvinner fra displayet.

Vedlikehold

Den skal kun regjøres med en tørr eller lettfuktet klut. Trekk alltid ut støpselet og la det avkjøles om nødvendig.

Nye strømadaptere er tilgjengelige fra Lumie.

Gjenoprette standard fabrikkinnstillinger

- Slå av strømmen.
- Trykk og hold  og slå på strømmen igjen.
- Slipp knappen når nummeret for programvareversjonen vises.

LED-levetid

LED-pærene i dette produktet varer vanligvis i mange år, selv med flere timers bruk hver dag. I sjeldne tilfeller kan det likevel hende at enkelte av LED-pærene svikter. Hvis dette skjer, kan du kontakte Lumie; ikke forsøk å erstatte dem.

Garanti


Denne enheten dekkes av en garanti mot produksjonsfeil i 3 år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til lovfestede rettigheter. Hvis du må returnere produktet for service, bør du bruke originalemballasjen (inkludert indre emballasje) om mulig. Påse at strømadapteren ikke ligger løst under transporten. Den kan skade enheten. Hvis enheten mottas i skadet tilstand, på grunn av misbruk eller tilfeldig skade, må vi eventuelt fakturere deg for å reparere den. I så fall kontakter vi deg først. Ta kontakt med Lumie-distributøren for ytterligere råd.

Merk: Enhver alvorlig hendelse knyttet til enheten skal rapporteres til Lumie og til den kompetente myndigheten i landet der du bor.

Teknisk beskrivelse

Vi forbeholder oss retten til å foreta endringer uten forhåndsvarsel.

Bodyclock Glow 150

Avtakbart tilbehør: Strømadapter (følger med) 

Inngang: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A maks.;

Utgang: 15 V \equiv 1 A (konstant strøm 15 W maks.)

Driftsforhold:

Temperatur: 5 til 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % til 93 % (ikke-kondenserende)

Atmosfærisk trykk: 70 kPa til 106 kPa


Oppbevarings-/transportforhold:

Temperatur: –25 °C til +70 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % til 93 % (ikke-kondenserende)

Atmosfærisk trykk: 25 kPa til 106 kPa


 Europeisk samsvarserklæring: Medisinsk Utstyr Klasse I

 Storbritannias samsvarsvurdering

 Medisinsk utstyr

Kontakt oss

Hvis du har spørsmål eller problemer som gjelder dette produktet, eller har forslag du mener kan hjelpe oss med å forbedre produktene og tjenestene våre, kan du kontakte oss via e-post på info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie er et registret varemerke for:


Outside In (Cambridge) Limited, registrert i England og Wales.

Organisasjonsnummer: 2647359.

MVA-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Sikkerhed

Hvis enheden er beskadiget, skal du kontakte en Lumie-forhandler, før enheden tages i brug.

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp. 

Kun til indendørs brug. 

Enheden bliver varm, når lampen er tændt, så sørg for, at den ikke er tildækket.

Brug kun den medfølgende strømadapter.

Hold strømadapteren og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis adapteren eller kablet er beskadiget, skal den defekte del udskiftes med et godkendt Lumie-produkt.

Dette apparat har ikke en tænd/sluk-kontakt. Den eneste måde at afbryde enheden fra strømforsyningen er at tage adapteren ud af stikkontakten. Du skal derfor sørge for, at der er nem adgang til stikkontakten.

Må kun bruges af voksne og børn, når de overvåges.

Forsøg ikke at servicere eller modificere nogen dele af enheden.

Hvis enheden er blevet opbevaret i temperaturer uden for de anbefalede driftstemperaturer (5 °C til 35 °C), skal den stå i mindst 1 time, inden strømmen tilsluttes, så der ikke opstår kondens eller overophedning.


Må ikke anvendes af eller til personer, der er bevidstløse, bedøvede eller svækkede, f.eks. påvirkede af alkohol.



















Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet (EMK) for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage interferens på andre elektriske og elektroniske produkter i nærheden. Radioudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan imidlertid forstyrre dette produkt; i så fald skal du blot flytte produktet væk fra interferenskilden. I sjældne tilfælde, hvor produktfunktionen går tabt på grund af EMK-effekter, skal du afbryde strømmen til produktet i 5 sekunder og derefter genstarte. Hvis problemet fortsætter, skal du kontakte Lumie.

Der findes flere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, hvor enheden kan betjenes, på hjemmesiden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Bortskaffelse

Strømadapteren og selve enheden må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdnings-affald. De skal afleveres på en genbrugsstation, så de kan blive bortskaffet på ansvarlig vis. 

	Serienummer		Læs brugsanvisningerne		Dobbeltisoleret (klasse II, elektrisk)
	Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse I		Opbevares tørt		DC (jævnstrøm) strømforsyning
	Medicinsk udstyr		Kun til indendørs brug		Opbevaring/transport relativ fugtighed
	Unik enhedsidentifikator		Forsigtig		Opbevaring/transport temperatur
	Producent		Må ikke bortskaffes med husholdningsaffald. Skal bortskaffes på et genbrugscenter		Overensstemmelseserklæring i Storbritannien
	Autoriseret repræsentant i det Europæiske Fællesskab		Medlem af "Green Dot"-genbrugsordningen		
	Importør		Kan genbruges		

Introduktion

Lumie Bodyclock vækker dig på en naturlig måde med en solopgang. At vågne ved hjælp af lys har vist sig at have en positiv indvirkning på humør, energi, produktivitet og kvalitet på søvn og opvågning.¹

Opvågningslamper kan også hjælpe personer, der lider af vintertristhed og vinterdepression, med at klare mørke vintermorgener.²

Ved sengetid hjælper en solnedgang med nedtoning dig med at slappe af på en naturlig måde ved at fremme produktionen af søvnhormonet melatonin.³

Brug Lumie Bodyclock året rundt for at fremme et jævnt sove- og opvågningsmønster.

Forskning viser, at daggry simulering er meget sikker og uden alvorlige bivirkninger. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Kom i gang

Den optimale placering af en Lumie Bodyclock er på et natbord i nærheden af en stikkontakt.

- Forbind strømadapteren med stikket på enhedens base.
- Sæt stikket i en stikkontakt.

Displayet blinker, indtil den aktuelle tid er indstillet:






Program

Timerne blinker.

- Brug  eller  til at indstille timerne.
- Tryk på > for at bekræfte og fortsætte.

Minutterne blinker.


- Brug  eller  til at indstille minutterne.
 - Tryk på  for at bekræfte og afslutte, så den aktuelle tid vises.
-

Bodyclock Glow 150 er forudindstillet med 07.00 som alarmtid, 30-minutters solopgang og 30-minutters solnedgang.




















Hvis du ønsker at benytte disse indstillinger, kan du læse *Sådan bruger du solopgangsvækning*, side 10 og *Sådan bruger du solnedgang med nedtoning*, side 11.

Læs nedenstående afsnit for at ændre alarmtiden eller andre indstillinger.

Alarmtid og solopgangsindstillinger

- Tryk på , og hold den indtrykt.




Et symbol på displayet viser, hvilken indstilling du stiller ind. Fortsæt med nedenstående trin for at indstille alarmtiden og solopgangsindstillingerne:

	Alarmtid	<ul style="list-style-type: none">• Brug  eller  til at indstille timerne.• Tryk på .• Brug  eller  til at indstille minutterne.• Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.
	Lysstyrke for solopgang	<ul style="list-style-type: none">• Brug  eller  til at indstille solopgangens endelige lysstyrke: 0 for ingen solopgang eller en styrke fra 1 til 5.• Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.
	Solopgangens varighed	<p><i>Kun tilgængelig, hvis du har indstillet en lysstyrke for solopgang.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Brug  eller  til at indstille solopgangens varighed: 20, 30 eller 45 min.• Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.
	Vækkelyd	<ul style="list-style-type: none">• Brug  eller  til at indstille en vækkelyd til sidst i solopgangen: <p>Ingen vækkelyd, Bip, Tropiske fugle, Solsort, Cafe, Geder, Damplokomotiv, Tordenvejr, Bølger, Græshopper, Hvid støj.</p> <p><i>Hvis du indstiller lysstyrken for solopgang på 0, skal du indstille en vækkelyd i stedet for.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.




Volumen

Kun tilgængelig, hvis du har indstillet en vækkelyd.

- Brug  eller  til at indstille volumen: 0 for fra eller en styrke fra 1 til 5.
 - Tryk på  for at bekræfte og afslutte, så den aktuelle tid vises.
-




Solnedgangsindstillinger

- Tryk på , og hold den indtrykt.

Et symbol på displayet viser, hvilken indstilling du stiller ind. Fortsæt med nedenstående trin for at indstille solnedgangsindstillingerne:






Solnedgangens varighed

- Brug  eller  til at indstille solnedgangens va-righed: 20, 30 eller 45 min.
- Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.






Natlys

- Brug  eller  til at indstille en natlys: 0 for ingen natlys (solnedgang fader til slukket) eller en styrke fra 1 til 5 (for solnedgang, der fader til natlys).
- Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.






Sovelyd

- Brug  eller  til at indstille en sovelyd i forbindelse med solnedgangen:
Ingen sovelyd, Tropiske fugle, Solsort, Cafe, Geder, Damplokomotiv, Tordenvej, Bølger, Græshopper, Hvid støj.
- Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.



Volumen

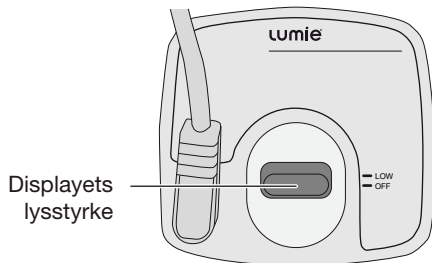
- Kun tilgængelig, hvis du har indstillet en sovelyd.*
- Brug  eller  til at indstille volumen: en styrke fra 1 til 5.
 - Tryk på  for at bekræfte og afslutte, så den aktuelle tid vises

Displayets lysstyrke

Displayet tilpasser sig automatisk værelsets lysniveau og sænkes, når rummet er mørkt, til lav lysstyrke, når du er klar til at sove.

Du kan ændre denne indstilling, hvis du foretrækker, at displayet slår helt fra, når værelset er mørkt:

- Brug kontakten i enhedens fod til at vælge OFF (fra) eller LOW (lav).



For at se klokkeslæt, når displayet er slukket:

- Slå let på den øverste del af lampen.

Displayet skifter til lav lysstyrke i nogle få sekunder.

Ændre den aktuelle tid

Bodyclock Glow 150 holder tiden i 30 min. uden strøm. Alle andre indstillinger er gemt permanent.




- Tryk på , og hold den indtrykt, indtil  vises.

Fortsæt med nedenstående trin for at indstille tiden:






Program

Timerne blinker.




- Brug  eller  til at indstille timerne.
- Tryk på  for at bekræfte og fortsætte.

Minutterne blinker.

- Brug  eller  til at indstille minutterne.
 - Tryk på  for at bekræfte og afslutte, så den aktuelle tid vises.
-

Sengelampe

Lumie Bodyclock kan bruges som en sengelampe med fuld dæmpning.

- Brug  eller  til at indstille lysstyrken.
- Tryk på , og hold den indtrykt for at slukke for lampen.


Tidsudkobling: Hvis natbordslampen slukkes manuelt, slår lyset automatisk fra efter 12 timer.

Sådan bruger du solopgangsvækningen

Du skal slå vækkeuret til hver gang, inden du lægger dig til at sove.

Sådan vågner du med solopgangsvækningen


- Tryk på .


Displayet bekræfter alarmtiden og viser  for at bekræfte, at alarmen er slået til, fx:



Du vågner med en gradvis solopgang og de andre solopgangsindstillinger, du har valgt. Se også *Alarmtid og solopgangsindstillinger*, side 5.

Sådan slår du solopgangsvækningen fra

- Tryk på .

 forsvinder fra displayet.


Aktivering af snooze-funktionen

- Slå let på den øverste del af lampen.

Solopgangen – og alarm vækkelyden, hvis den er aktiveret – gentages efter 9 min.

Sådan slukker du for solopgangen og vækkelyden

- Tryk på en vilkårlig knap.

 forsvinder fra displayet.




- Tryk på , og hold den indtrykt for at slukke for lampen.

Tidsudkobling: Hvis lys og alarmlyd ikke slås fra manuelt, slukkes det automatisk efter 90 minutter.

Sådan bruger du solnedgang med nedtoning

Når du er klar til at falde i søvn, kan en solnedgang med nedtoning hjælpe dig med at slappe af og falde til ro. Se også *Solnedgangsindstillinger*, side 7.

Aktivering af solnedgang


- Brug  eller  til at indstille lysstyrken.
- Tryk på .


Displayet viser  for at bekræfte, at solnedgang er aktiveret:



Lysen begynder at fade, og andre solnedgangsindstillinger, du har indstillet, vil blive aktiveret.

Deaktivering af solnedgang

- Tryk på .


 forsvinder fra displayet.

Vedligeholdelse

Rengør kun med en tør eller let fugtig klud. Tag altid stikket ud af stikkontakten først, og lad det afkøle om nødvendigt.

Ekstra strømadaptere fås hos Lumie.

Gendannelse af fabriksindstillinger

- Sluk for strømmen på stikkontakten.
- Tryk på , og hold den indtrykt, og tænd for strømmen igen.
- Slip knappen, når nummeret på softwareversionen vises.

LED-levetid

LED-lamperne i dette produkt vil typisk vare i mange år, selv med flere timers brug hver dag. Selv om det er usandsynligt, er det muligt, at enkelte lysdioder kan gå i stykker. Hvis dette sker, skal du kontakte Lumie; forsøg ikke at erstatte dem.

Garanti

Denne enhed er dækket af garanti mod enhver fabriksfejl i 3 år fra købsdatoen. Dette er i tillæg til dine lovbestemte rettigheder. Hvis du har brug for at returnere produktet til reparation, skal du bruge den originale emballage (inklusive indvendig indpakning), når det er muligt. Sørg for, at strømadapteren ikke kan bevæge sig under transporten og derved beskadige enheden. Hvis enheden er beskadiget som følge af misbrug eller utilsigtet skade, vil vi muligvis tage penge for at reparere den. I så fald kontakter vi dig først. Kontakt en Lumie-forhandler, hvis du vil have flere oplysninger.

Bemærk: Enhver alvorlig hændelse i forbindelse med enheden skal indberettes til Lumie og til den kompetente myndighed i det land, hvor du bor.

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Bodyclock Glow 150

Aftageligt tilbehør: Strømadapter (medfølger) 

Input: 100-240 V vekselstrøm, 50/60 Hz, maks. 1 A;

Output: 15 V == 1 A (konstant strøm maks. 15 W)

Driftsmiljø:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

Relativ luftfugtighed: 15 % til 93 % (ikke-kondenserende)

Luftryk: 70 kPa til 106 kPa

Opbevaring/transport:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

Relativ luftfugtighed: 15 % til 93 % (ikke-kondenserende)

Luftryk: 25 kPa til 106 kPa


 Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse I

 Overensstemmelseserklæring i Storbritannien

 Medicinsk udstyr

Kontakt os

Hvis du har spørgsmål eller problemer angående dette produkt, eller har forslag, som du mener kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller tjenester, bedes du sende en e-mail til info@lumie.com.


 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie er et registreret varemærke tilhørende:
Outside In (Cambridge) Limited, registreret i England og Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Moms-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)


 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.


lumie[®] bodyclock[®] glow 150



Turvallisuus

Jos tuote on vahingoittunut, ota yhteyttä Lumie-jälleenmyyjään ennen sen käyttöä.

Suojattava vedeltä ja kosteudelta. 

Vain sisäkäyttöön. 

Koska tuote lämpenee valon ollessa päällä, sitä ei saa peittää.

Käytä vain mukana toimitettua verkkovirtasovitinta.

Älä pidä verkkovirtasovitinta ja johtoa lämpimällä pinnalla. Jos sovitin tai johto vaurioituu, ne pitää vaihtaa hyväksytyyn Lumie-tuotteeseen.

Tässä laitteessa ei ole on/off-kytkintä. Ainoa tapa irrottaa laite virtalähteestä on irrottaa verkkolaite pistorasiasta. Pistorasian luokse pitää siis päästä vaivatta.

Vain aikuisten ja valvottavien lasten käyttöön.

Älä yritä huoltaa tai muokata mitään laitteen osaa.

Jos laitetta on säilytetty suositeltujen käyttölämpötilojen (5–35 °C) vastaisesti, anna sen olla paikallaan vähintään tunnin ajan ennen virran kytkemistä kondensaation tai ylikuumenemisen välttämiseksi.

Tuotetta eivät saa käyttää sellaiset henkilöt eikä


tuotetta saa käyttää sellaisten henkilöiden luona, jotka ovat tajuttomia tai joiden toimintakyky on heikentynyt esim. alkoholin tai huumausaineden vaikutuksesta.










Sähkömagneettinen yhteensopivuus

Tämä tuote on lääkkinnällisten laitteiden sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan standardin mukainen eikä se todennäköisesti aiheuta häiriöitä muihin lähellä oleviin sähkö- ja elektroniikkatuotteisiin. Radiolähetyslaitteet, matkapuhelimet ja muut sähkö- ja elektroniikkalaitteet voivat kuitenkin häiritä tämän tuotteen toimintaa. Jos näin tapahtuu, siirrä tuote kauemmas häiriön lähteestä. Siinä harvoin ilmenevässä tapauksessa, että tuote lakkaa toimimasta sähkömagneettisen yhteensopivuuden ongelmien vuoksi, irrota tuote virtalähteestä viiden sekunnin ajaksi ja käynnistä se sitten uudelleen. Jos ongelma ei ratkea, ota yhteyttä Lumieen.

Lisätietoja sähkömagneettisesta ympäristöstä, jossa laitetta voidaan käyttää, on verkko-osoitteessa www.lumie.com/pages/e-m-c.

Hävittäminen

Älä hävitä verkkovirtasovitinta tai laitetta tavallisessa kotitalousjätteessä. Hävitä ne asianmukaisesti viemällä ne viralliseen kierrätyspisteeseen. 

	Sarjanumero		Lue käyttöohjeet		Suojaeristys (suojausluokan 2 sähkölaite)
	EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan I		Pidettävä kuivana		DC (tasavirta) virtalähde
	Terveystuotteen laite		Vain sisäkäyttöön		Säilytys-/kuljetus suhteellinen kosteus
	Yksilöllinen laitetunniste		Varo		Säilytys-/kuljetuslämpötila
	Valmistaja		Älä hävitä kotitalousjätteen mukana; vie kierrätyskeskukseen.		Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointi
	Valtuutettu edustaja Euroopan yhteisössä		Green Dot – kierrätysohjelman jäsen		
	Maahantuoja		Kierrätettävä		

Esittely

Lumie Bodyclock herättää sinut auringonnousulla luonnollisesti. Valoon herääminen kohottaa osoitetusti mielialaa, lisää energiatasoa ja tuottavuutta, parantaa unen laatua ja helpottaa ylösnousemista.¹

Herätysvalot voivat lisäksi auttaa kaamosmasennuksesta (SAD) ja talvisesta alakuloisuudesta kärsiviä pimeinä talviaamuina.²

Himmenevä auringonlasku auttaa rauhoittumaan nukkumaan mennessä, sillä se edistää pimeähormonin eli melatoniinin tuotantoa elimistössä.³

Lumie Bodyclockia voidaan käyttää ympäri vuoden tukemaan säännöllistä uni- ja valverytmiä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että aamunkoittosimulaatio on erittäin turvallinen hoito ilman vakavia sivuvaikutuksia. Jos sinulla on ongelmia, ota yhteys Lumie-jälleenmyyjään tai -lääkäriin.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Käytön aloittaminen

Paras paikka Lumie Bodyclock -tuotteelle on yöpöydällä lähellä pistorasiaa.

- Liitä verkkovirtasovitin laitteen pohjassa olevaan liitântään.
- Laita pistoke pistorasiaan.

Näyttö vilkkuu, kunnes kellonaika on asetettu:



Ohjelma

Tunnit vilkkuvat.

- Aseta tunnit painikkeilla ja .
- Vahvista ja jatka painamalla .

Minuutit vilkkuvat.

- Aseta minuutit painikkeilla ja .
 - Vahvista ja palaa nykyiseen kellonaikaan painamalla .
-

Bodyclock Glow 150 on tehtaalla ohjelmoitu seuraavasti: herätysaika 07:00, auringonnousu 30 minuuttia ja auringonlasku 30 minuuttia.

Jos haluat käyttää laitetta näillä asetuksilla, katso *Auringonnousuherätyksen käyttö*, sivu 10, ja *Himmenevän auringonlaskun käyttö*, sivu 11.

Jos haluat muuttaa herätysaikaa tai muita asetuksia, lue seuraavat jaksot.







Herätysaika ja auringonnousutoiminnot

- Pidä painiketta  painettuna.

Näytön symboli osoittaa, mitä toimintoa olet parhaillaan asettamassa. Valitse herätysaika ja auringonnousutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:






Herätysaika

- Aseta tunnit painikkeilla  ja .
- Paina .
- Aseta minuutit painikkeilla  ja .
- Vahvista ja jatka painamalla .






Auringonnousun valon voimakkuus

- Valitse valon voimakkuus auringonnousun lopussa painikkeilla  ja : 0 eli ei auringonnousua tai voimakkuus 1–5.
- Vahvista ja jatka painamalla .






Auringonnousun kesto

- Käytettävissä vain, kun auringonnousun valon voimakkuus on asetettu.
- Valitse auringonnousun kesto painikkeilla  ja : 20, 30 tai 45 minuuttia.
 - Vahvista ja jatka painamalla .






Herätysääni

- Valitse auringonnousun lopussa kuuluva herätysääni painikkeilla  ja .
- Ei herätysääntä, Piippaus, Trooppiset linnut, Mustarastas, Kahvila, Vuohet, Höyryjuna, Ukkonen, Aallot, Sirkat, Kohina.
- Jos valitset auringonnousun valon voimakkuudeksi 0, sinun on valittava sen sijaan herätysääni.*
- Vahvista ja jatka painamalla .




Äänenvoimak-
kuus

Käytettävissä vain, kun herätysääni on asetettu.

- Valitse äänenvoimakkuus painikkeilla  ja :
0 eli pois päältä tai voimakkuus 1–5.
 - Vahvista ja palaa nykyiseen kellonaikaan
painamalla .
-




Auringonlaskutoiminnot

- Pidä painiketta  painettuna.

Näytön symboli osoittaa, mitä toimintoa olet parhaillaan asettamassa. Valitse auringonlaskutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:






Auringonlaskun kesto

- Valitse auringonlaskun kesto painikkeilla  ja : 20, 30 tai 45 minuuttia.
- Vahvista ja jatka painamalla .






Yövalo

- Valitse valinnaisen yövalon asetus painikkeilla  ja : 0 eli ei yövaloa, joten auringonlasku himmenee pois; tai kirkkaus 1–5 auringonlaskulle, joka himmenee yövaloksi.
- Vahvista ja jatka painamalla .






Nukahtamisääni

- Valitse auringonlaskun ajan kuuluva nukahtamisääni painikkeilla  ja :
Ei nukahtamisääntä, Trooppiset linnut, Mustarastas, Kahvila, Vuohet, Höyryjuna, Ukkonen, Aallot, Sirkat, Kohina.
- Vahvista ja jatka painamalla .



Äänenvoimakkuus

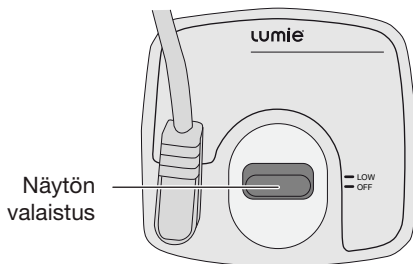
- Käytettävissä vain, kun nukahtamisääni on valittu.
- Valitse äänenvoimakkuus painikkeilla  ja : voimakkuus 1–5.
- Vahvista ja palaa nykyiseen kellonaikaan painamalla .

Näytön valaistus

Näyttö mukautuu automaattisesti huoneen valoisuuteen ja muuttuu himmeäksi, kun huone on pimeä, jotta pystyt nukahtamaan.

Voit muuttaa asetusta, jos haluat näytön sammuvan, kun huone on pimeä:

- Valitse laitteen alaosassa olevalla kytkimellä näytön valaistuksen tilaksi OFF (pois päältä) tai LOW (himmeä).




Ajan tarkistaminen, kun näyttö on pois päältä

- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa.

Näyttö valaistaa himmeästi muutaman sekunnin ajan.

Kellonajan muuttaminen

Bodyclock Glow 150 pysyy ajassa 30 minuuttia ilman virtaa. Kaikki muut asetukset on tallennettu pysyvästi.




- Pidä painiketta  painettuna, kunnes näyttöön tulee .

Aseta kellonaika käymällä läpi seuraavat vaiheet:






Ohjelma

Tunnit vilkkuvat.




- Aseta tunnit painikkeilla  ja .
- Vahvista ja jatka painamalla .

Minuutit vilkkuvat.

- Aseta minuutit painikkeilla  ja .
 - Vahvista ja palaa nykyiseen kellonaikaan painamalla .
-

Yöpöytävalaisin

Lumie Bodyclock toimii myös täysin himmennettävänä yöpöytävalaisimena.

- Valitse valon voimakkuus painikkeilla  ja .
- Kun haluat sammuttaa valon, pidä painiketta  painettuna.


Aikakatkaus: Jos yöpöytävaloa ei sammuteta manuaalisesti, valo sammuu automaattisesti 12 tunnin jälkeen.

Auringonnousuherätyksen käyttö

Herätys on aktivoitava ennen nukahtamista.

Herätys auringonnousulla

- Paina .


Näytössä näkyy valittu herätysaika ja symboli  merkkinä siitä, että herätys on aktivoitu, esimerkiksi:



Laite herättää sinut asteittain vahvistuvalla auringonnousulla ja muilla valitsemillasi auringonnousutoiminnoilla. Katso myös *Herätysaika ja auringonnousutoiminnot*, sivu 5.

Auringonnousulla herätyksen passivointi

- Paina .

 poistuu näytöstä.


Torkkutoiminto


- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa.

Auringonnousu ja herätysääni (jos olet valinnut sen) toistuvat 9 minuutin välein.

Auringonnousun ja herätysäänen kytkeminen pois päältä

- Paina mitä tahansa painiketta.

 poistuu näytöstä.




- Kun haluat sammuttaa valon, pidä painiketta  painettuna.


Aikakatkaisu: Jos valoa ja herätysääntä ei sammuteta manuaalisesti, ne sammuvat automaattisesti 90 minuutin jälkeen.

Himmenevän auringonlaskun käyttö

Kun olet valmis nukahtamaan, vähitellen himmenevä auringonlasku voi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Katso myös *Auringonlaskutoiminnot*, sivu 7.

Auringonlaskun aktivointi


- Valitse valon voimakkuus painikkeilla  ja .
- Paina painiketta .


Näytössä näkyy  merkkinä siitä, että auringonlasku on aktivoitu:



Valo alkaa himmetä ja valitsemasi auringonlaskutoiminnot aktivoituvat.

Auringonlaskun passivointi

- Paina painiketta .


 poistuu näytöstä.

Huolto

Puhdista vain kuivalla tai hieman kostealla liinalla. Irrota laite aina ensin pistorasiasta ja anna sen jäähtyä tarvittaessa.

Vaihtovirtasovittimia saa Lumielta.

Palauttaminen tehdasasetuksiin

- Kytke virta pois päältä irrottamalla pistoke pistorasiasta.
- Pidä painiketta  painettuna ja laita pistoke takaisin pistorasiaan.
- Vapauta painike, kun näytössä näkyy ohjelmistoversion numero.

LED-valon elinkaari

Tämän tuotteen valodiodit kestävät yleensä monia vuosia vaikka niitä käytettäisiin useita tunteja joka päivä. Yksittäiset LED-valot voivat vioittua, vaikka se onkin epätodennäköistä. Jos näin käy, ota yhteyttä Lumie; älä yritä korvata niitä.

Takuu

Laitteella on 3 vuoden takuu ostopäivästä mahdollisten valmistusvirheiden varalta. Tämä takuu annetaan käyttäjän lakisääteisten oikeuksien lisäksi. Jos tuote pitää palauttaa huoltoon, käytä mahdollisuuksien mukaan alkuperäistä pakkausta sisäpakkaus mukaan lukien. Varmista, että verkkovirtasovitin ei pääse liikkumaan kuljetuksen aikana, mikä voisi vahingoittaa laitetta. Jos laite on vastaanotettaessa vaurioitunut väärinkäytön tai tahattoman vahingon vuoksi, saatamme veloittaa sen korjaamisesta. Otamme tässä tapauksessa sinuun ensin yhteyttä. Ota yhteyttä Lumie-jakelijaan, jos tarvitset lisää ohjeita.

Huomaa: Kaikista yksikköä koskevista vakavista tapahtumista on ilmoitettava Lumielle ja sen maan toimivaltaiselle viranomaiselle, jossa asut.

Tekninen kuvaus

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Bodyclock Glow 150

Irrotettava lisävaruste: Verkkovirtasovitin (toimitetaan mukana) 

Tulo: 100–240 Vac, 50/60 Hz, max. 1 A;

Lähtö: 15 V \Rightarrow 1 A (vakiovirta max. 15 W)

Käyttöolosuhteet:

Lämpötila: 5–35 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 70–106 kPa


Säilytys- tai kuljetusolosuhteet:

Lämpötila: –25 – +70 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 25–106 kPa


 EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan I

 Ison-Britannian vaatimusten-mukaisuuden arviointi

 Terveystieteiden laitteen valmistaja

Ota yhteyttä

Jos sinulla on tätä tuotetta koskevia kysymyksiä tai ongelmia tai ehdotuksia, joista voi olla apua tuotekehityksessä tai palvelumme parantamisessa osoitteeseen info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie on tämän yhtiön rekisteröity tavaramerkki:


Outside In (Cambridge) Limited, rekisteröity Englannissa ja Walesissa.

Rekisterinumero: 2647359.

ALV-numero:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.







Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2022

G150i2206

