



Mood and Energy Enhancing Light **User Guide**



Thank you for purchasing the TheraLite. Please read this manual in its entirety. For more information on light therapy, please visit carex.com.

The TheraLite has been designed with your needs in mind. Projecting light from above, adjustable angle and multiple light settings makes the TheraLite the perfect companion at home or at the office.

UV free LED technology and a comfortable color temperature ensure you experience a safe, comfortable therapeutic light. The adjustable lamphead lets you switch from therapy lamp to desk light with the turn of the knob.

Bright Light Benefits

Daily exposure to bright light helps to maintain your circadian rhythm, boost energy and manage sleeping patterns. Light therapy is also the first line of recommended treatment for the Winter Blues.

For many, morning sun exposure is limited by work, school or other commitments, even in the summer. The TheraLite is a bright light therapy lamp designed to fill this gap.

WARNINGS!

1. As with any electrical device, **DO NOT** use the TheraLite in or near water.
2. **DO NOT** overuse the TheraLite. Overuse may cause irritability, excessive energy, or difficulty falling asleep at bedtime.
3. **DO NOT** stare into the light when in Read, work or talk on the phone during your light therapy session.
4. During the first few uses, your TheraLite may give off an odor; this will not affect the use of the lamp and will quickly disappear.
5. **ALWAYS** use in a well-ventilated area away from other heat sources and ensure that air can flow freely around the lamphead when the product is in use.
6. If you have pre-existing skin or eye conditions, see your physician before beginning any bright light therapy regimen.

Compass Health Brands 2018
P830_TheraLite_UserGuide_01

Disclaimer

TheraLite is an innovative light supply system and is not a listed medical device in the USA.

Warranty

Your lamp is maintenance-free and should provide years of service. The TheraLite has a one-year limited warranty from the date of purchase by the original purchaser. Please retain proof of purchase to ensure eligibility for warranty coverage.

Compass Health Brands may choose to repair or replace a defective unit. Shipping costs are the responsibility of the product owner.

Misuse, abuse, accidental or incorrect operation, contrary to the instructions, will void a warranty claim.

Included Items

TheraLite lamp, Phillips screwdriver and User Guide.

Specifications

Power:	120V, 60Hz, 35W
Size:	22" x 11.25" x 11.5" / 56cm x 28cm x 29cm
Lens:	High-impact polycarbonate
Light Intensity:	10,000 LUX at 12"/30cm
Light Source:	168 LED Bulbs, 3000K, 100% UV Free
Angles:	Adjustable

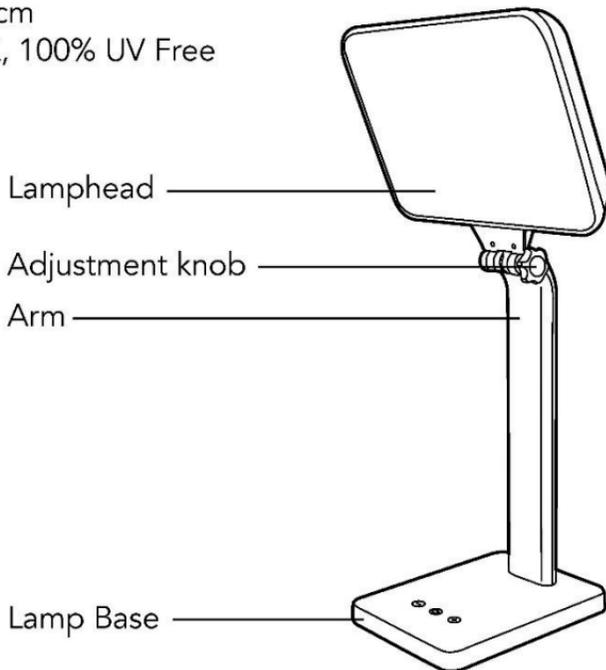


Light Therapy Basics

LUX or the light intensity at a specific distance from the light is the common term used in bright light therapy. The chart below details the average treatment times for the Winter Blues based on your eyes proximity to the lamp.*

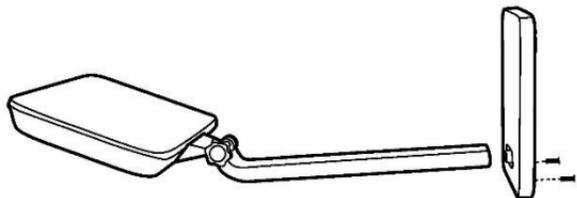
DISTANCE	SESSION TIME
12"/30cm	30 minutes
18"/45cm	60 minutes
24"/60cm	120 minutes

* When set to maximum brightness.



Assembly Instructions

1. On a level, solid surface lay out the lamphead/arm, the lamp base and the 2 Phillips screws for assembly.
2. Position the lamphead/arm on its side.
3. Carefully and firmly insert the bottom of the lamphead/arm into recess on the lamp base in the orientation shown.
4. Insert and by hand seat the Phillips screws through the holes on the bottom of the lamp base.
5. Using the Phillips screwdriver hand tighten the screws until snug – be careful not to overtighten.
6. Stand the lamp upright.
7. While holding the lamphead with one hand, with the other, turn the angle adjustment knob to loosen the lamphead, position to the desired angle and re-tighten the adjustment knob.
8. Plug the lamp into a standard 120V electrical outlet
9. Use the on/off touch button to turn the lamp on. Press "+" to increase the brightness and press "-" to lower the brightness.



Using Your TheraLite for Therapy

For those with mild to moderate Winter Blues, sleep or circadian rhythm issues, regular daily use of the TheraLite can help provide relief. For most conditions, use shortly after waking or in the morning.

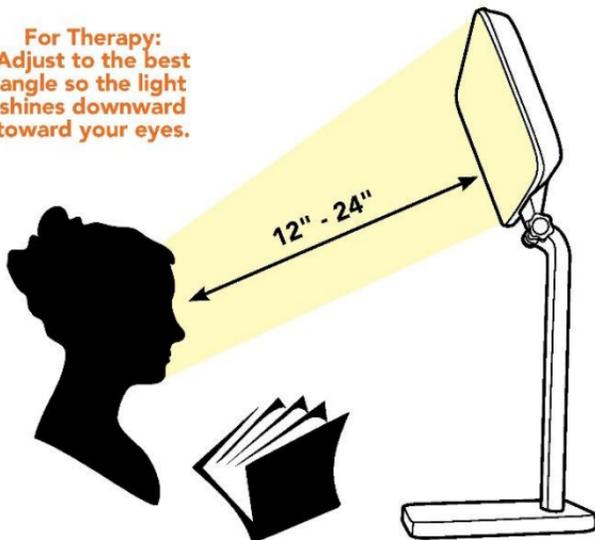
Place the TheraLite lamp above your line of sight, where possible, to maximize the light reaching your eyes. You should be facing the lamp with eyes open during sessions, but you do not need to look directly at the light.

Over the first few days of use, assess the effect and, if necessary, lengthen or shorten the session time based on your response.

Symptoms of Overuse

Negative effects are rare with light therapy. However, if you experience increased irritability, excessive energy, and/or any consistent discomfort during or after use, decrease session time or move the light further away. Using the lamp late in the afternoon or in the evening is not advised, as this may disrupt your sleep. It is recommended that you consult your doctor before beginning any bright light regimen.

For Therapy:
Adjust to the best
angle so the light
shines downward
toward your eyes.



DISTANCE

12" /30cm

18" /45cm

24" /60cm

SESSION TIME *

30 minutes

60 minutes

120 minutes

* When set to maximum brightness.

DO NOT stare into the light.

Utilisation de votre TheraLite à des fins thérapeutiques

Pour les personnes souffrant de TAS, de dépression saisonnière, de problèmes de sommeil ou de rythme circadien légers à modérés, l'utilisation quotidienne répétée de le THERALITE pourrait offrir un soulagement. Pour la plupart des conditions, utiliser peu de temps après le réveil ou dans la matinée.

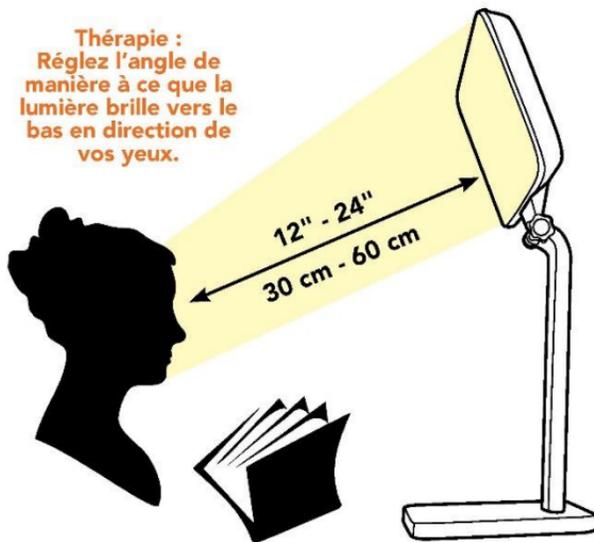
Placez la TheraLite au-dessus de votre ligne de vision, si possible, afin de maximiser la quantité de lumière se rendant à vos yeux. Vous devriez faire face à la lampe, avec les yeux ouverts, pendant la séance. Vous n'avez toutefois pas à regarder la lumière directement. Il est recommandé de faire face à le THERALITE et de garder les yeux ouverts durant la séance de luminothérapie. Il ne faut toutefois pas regarder directement la source de lumière.

Au cours des premières journées d'utilisation, évaluer l'effet et, si nécessaire, prolonger ou raccourcir la séance en fonction des besoins.

Signes d'usage abusif

Les effets négatifs associés à la luminothérapie sont rares. En cas d'augmentation de l'irritabilité, d'un excès d'énergie ou de tout inconfort persistant durant ou après l'usage, diminuer la durée de la séance ou éloigner la lampe. L'usage tard en après-midi ou en soirée n'est pas recommandé puisqu'il pourrait perturber le sommeil. Il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer un programme de luminothérapie.

Thérapie :
Réglez l'angle de manière à ce que la lumière brille vers le bas en direction de vos yeux.



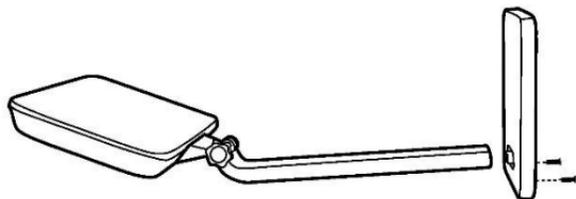
DISTANCE	TEMPS DE SESSION*
12" / 30 cm	30 minutes
18" / 45 cm	60 minutes
24" / 60 cm	120 minutes

* Lorsqu'il est réglé sur la luminosité maximale.

Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière.

Consignes d'assemblage

1. Placez la tête, le bras et la base de la lampe de même que les 2 vis Phillips sur une surface solide et plane pour procéder à l'assemblage.
2. Placez la tête et le bras de la lampe sur le côté.
3. Insérez soigneusement et fermement la partie inférieure du bras de la lampe dans la fente de la base de la manière indiquée.
4. Insérez les vis Phillips dans les trous situés sur le dessous de la base.
5. Utilisez le tournevis Phillips pour serrer les vis. Attention de ne pas trop les serrer.
6. Placez la lampe debout.
7. En tenant la tête de la lampe avec une main, tournez le bouton de réglage de l'angle avec l'autre main pour desserrer la tête. Positionnez-la dans l'angle désiré et resserrez le bouton de réglage de l'angle.
8. Branchez la lampe dans une prise de courant standard de 120V.
9. Utilisez l'interrupteur tactile pour allumer la lampe. Appuyez sur « + » pour accroître l'intensité de la lumière et sur « - » pour la réduire.





Spécifications

Courant:	120V, 60Hz, 35W
Dimensions:	22po. x 11,25po. x 11,5po. / 56 cm x 28 cm x 29 cm
Lentilles:	Polycarbonate haute résistance
Intensité lumineuse:	10 000 LUX à 12"/30 cm
Source lumineuse:	168 DEL, 3000 Kelvin, sans UV
Inclinaisons:	Réglable

Principes de base de la luminothérapie

Le LUX ou l'intensité lumineuse à une distance spécifique de la lampe est l'unité de classification commune utilisée en luminothérapie. Le tableau ci-dessous présente en détail les temps de traitement moyens pour la dépression hivernale en se basant sur la distance entre vos yeux et la lampe.*

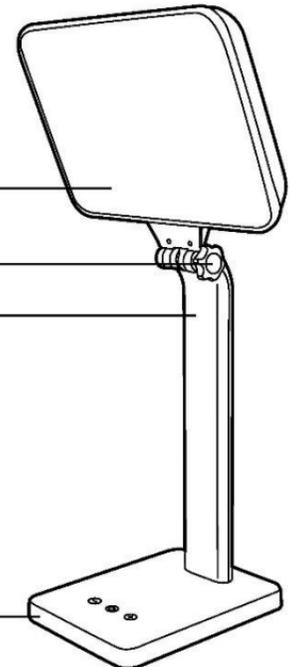
DISTANCE	TEMPS DE SESSION
12" / 30 cm	30 minutes
18" / 45 cm	60 minutes
24" / 60 cm	120 minutes

Tête de la lampe

Bouton de réglage

Bras

Base de la lampe



* Lorsqu'il est réglé sur la luminosité maximale.

ATTENTION!

1. Comme pour tout appareil électrique, **NE PAS UTILISER** le THERALITE dans ou près de l'eau.
2. **NE PAS SURUTILISER** le THERALITE. Un usage abusif pourrait causer l'irritabilité, un excès d'énergie ou une difficulté à s'endormir le soir.
3. Il n'est pas nécessaire de regarder directement la source de lumière. Faites de la lecture, travaillez ou parlez au téléphone pendant votre séance de luminothérapie.
4. Lors des premières utilisations, votre THERALITE pourrait dégager une odeur; elle est inoffensive, n'aura pas d'incidence sur l'utilisation et disparaîtra rapidement.
5. **TOUJOURS** utiliser votre THERALITE dans un endroit bien ventilé, loin des autres sources de chaleur et assurer que les événements ne sont pas bloqués lorsque le produit est utilisé.

Avertissement

La TheraLite a été conçue en fonction de vos besoins. Avec une lumière et diverses configurations de lu-

mière, la TheraLite est parfaite pour la maison ou le bureau.

Une technologie DEL sans UV et une chaleur chromatique appropriée vous garantissent une expérience de luminothérapie sécuritaire et confortable. Tournez le bouton de la tête réglable pour passer de lampe thérapeutique à lampe de bureau.

Garantie

Votre lampe ne requiert aucun entretien et vous devriez être en mesure d'en profiter pendant plusieurs années. La lampe TheraLite offre une garantie limitée d'un an à partir de la date d'achat par l'acheteur original. Veuillez conserver une preuve d'achat afin d'assurer l'admissibilité à la garantie.

Compass Health Brands peut, à sa discrétion, choisir de réparer ou de remplacer un appareil défectueux. Le propriétaire du produit est responsable des frais d'envoi.

Toute réclamation au titre de la garantie sera annulée par une utilisation abusive, accidentelle, incorrecte ou contraire aux instructions.

Si vous avez des problèmes préexistants de la peau ou des yeux, consultez votre médecin avant de commencer tout brillant régime de luminothérapie.



Merci d'avoir acheté la TheraLite. Veuillez lire ce manuel au complet. Plus de plus amples informations sur la luminothérapie, visitez le www.carex.com.

Avantages de la luminothérapie

La TheraLite a été conçue en fonction de vos besoins. Avec une lumière projetée du dessus, un angle réglable et diverses configurations de lumière, la TheraLite est parfaite pour la maison ou le bureau.

Une technologie DEL sans UV et une chaleur chromatique appropriée vous garantissent une expérience de luminothérapie sécuritaire et confortable. Tournez le bouton de la tête réglable pour passer de lampe thérapeutique à lampe de bureau.

Éléments inclus

Lampe TheraLite, tournevis Phillips et guide de l'utilisateur



Lampe visant à
améliorer l'humeur et
le niveau d'énergie
Guide d'utilisation