

lumie[®] bodyclock[®] glow 150





NED



Veiligheid

Neem vóór gebruik contact op met uw Lumie distributeur als het apparaat beschadigd is.

Uit 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 wilsloof zijn (bijvoorbeeld onder invloed van alcohol).

Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de standaard voor elektromagnetische compatibiliteit (EMC) voor medische apparatuur en veroorzaakt geen storing voor andere elektrische en elektronische producten in de buurt. Radiozendapparatuur, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparatuur kunnen echter storing veroorzaken voor dit product; als dit gebeurt, zet u het product weg van de interferentiebron. In zeldzame gevallen waarin de functie van het product verloren gaat door EMC-effecten, houdt u het product gedurende 5 seconden losgekoppeld van de voedingsbron. Start het vervolgens opnieuw op. Neem contact op met uw Lumie distributeur als het probleem zich blijft voordoen.

Raadpleeg voor meer informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt de volgende 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		Let op		DC (gelijkstroom) voeding
	Gemachtigde in de Europese Gemeenschap		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Producent
	Droog houden		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'		
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		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.
	Weggeluid	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om een weggeluid voor het einde van de zonsopgang in te stellen: 0 Geen weggeluid, 1 Piepton, 2 Tropische vogels, 3 Merel, 4 Cafégeluiden, 5 Geiten, 6 Stoomlocomotief, 7 Onweer, 8 Golven, 9 Krekels, 10 Witte ruis. <p><i>Als u de lichtintensiteit van de zonsopgang op 0 zet, moet u in plaats daarvan een weggeluid 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 \ominus of \oplus om het volume in te stellen: 0 om het wekgeluid uit te schakelen of een niveau van 1 tot 5.
 - Druk op \odot 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:

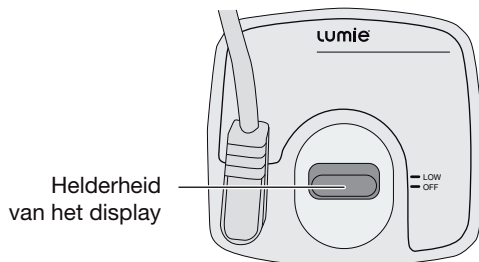
	Duur van zonsondergang	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om de duur van de zonsondergang in te stellen: 20, 30 of 45 minuten.• Druk op  om te bevestigen en verder te gaan.
	Nachtlamp	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik  of  om een nachtlamp in te stellen: 0 om de nachtlamp uit 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: 0 Geen slaapgeluid, 1 Tropische vogels, 2 Merel, 3 Cafégeluiden, 4 Geiten, 5 Stoomlocomotief, 6 Onweer, 7 Golven, 8 Krekels, 9 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 en gaat UIT als de kamer donker is en u wilt gaan slapen.

U kunt deze instelling wijzigen als u wilt dat het display met helderheid LAAG aan blijft staan als de kamer donker is:

- Gebruik de schakelaar aan de onderkant van het apparaat om UIT of 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 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. |
-

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 zonsongang 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 hebben gewoonlijk een levensduur van 30.000 uur. 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 binnenvpakking) 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 == 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

Medisch Hulpmiddel Klasse I 

Contact


Neem contact met ons op via de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com als u suggesties heeft die ons kunnen helpen onze producten of service te verbeteren, of als u problemen ondervindt waarvan we op de hoogte moeten zijn.

 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-nummer: GB 880 9837 71.

 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 2020

NL-G150I2006

