

lumie[®]

bodyclock[®]

shine 300




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 wilsbekwaam 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

Lumie vond de allereerste lichtwekker uit in 1993. Gebruik de wekker 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

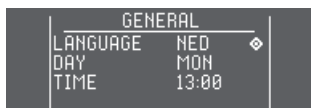
De ideale plek voor Lumie Bodyclock is op een nachtkastje bij een stopcontact.

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



Als er een cursor met het symbool  verschijnt, moet u de basisinstellingen invoeren:

TAAL



- Gebruik + of – om een taal te kiezen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

DAG



- Gebruik + of – om de dag in te stellen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

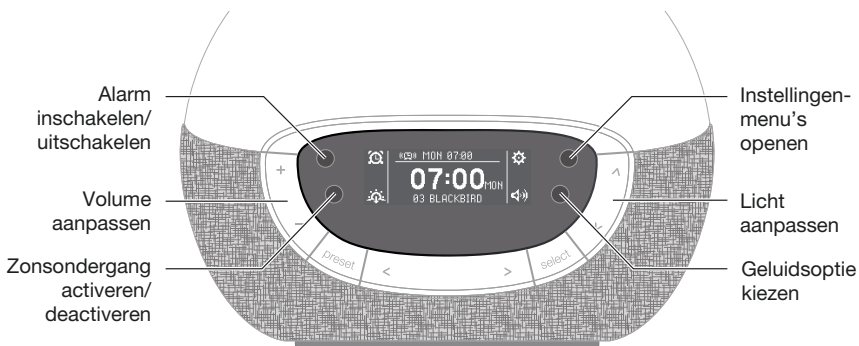
TIJD



- Gebruik + of – om de uren in te stellen.
- Druk op **select** om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Druk op **select** om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd.

Bodyclock Shine 300 is nu klaar voor gebruik als lichtwekker, bedlampje en radio.

Voorkant



De vier zwarte knoppen hebben elk een specifieke functie die wordt aangegeven met het pictogram ernaast op het display. Het pictogram rechtsonder geeft aan welke geluidsoptie in gebruik is.

Het bedlampje aanpassen

Lumie Bodyclock kan worden gebruikt als een volledig dimbaar bedlampje.

- Gebruik \wedge of \vee om het lichtniveau in te stellen.
- Druk \vee in en houd deze ingedrukt om het licht uit te zetten.

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

De wektijd instellen

Bodyclock Shine 300 heeft twee soorten alarmen:

Met DAGEL stelt u één wektijd in en schakelt u deze handmatig in als u naar bed gaat.

Met WEKEL kunt u voor elke dag afzonderlijk de wektijd instellen, of ervoor kiezen om geen alarm in te stellen. U wilt bijvoorbeeld op maandag eerder wakker worden en voor het weekend geen alarm instellen.

Het alarmtype DAGEL of WEKEL kiezen



- Druk op de instellingenknop .

Op het display verschijnt het eerste instellingenmenu ALARM:

ALARMTYPE



- Druk op **select** om te bewerken.

De cursor  verandert in  om aan te geven dat u het item momenteel bewerkt.


- Gebruik + of – om DAGEL of WEKEL te kiezen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

Een DAGELIJKS alarm instellen

Als u DAGEL heeft geselecteerd, gebruikt u ZET TIJD om een wektijd in te stellen:

ZET TIJD



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de uren in te stellen.
- Druk op **select** om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Een WEKELIJKS alarm instellen

Als u WEKEL heeft geselecteerd, kunt u voor elke dag kiezen of het alarm UIT of AAN staat, en als het AAN is, de wektijd:

MAA




- Druk op **select** om de dag te bewerken en bijvoorbeeld MAA in te stellen.
- Gebruik + of – om UIT of AAN te kiezen. Druk op **select** om te bevestigen.

ZET TIJD



Als u AAN selecteert, verschijnt er onder de dag een aanvullende optie ZET TIJD.

- Gebruik + of – om de uren in te stellen en druk op **select** om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Herhaal dit voor elke dag.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.


Nadat u de wektijd(en) heeft ingesteld, wordt het volgende alarm ingeschakeld en bovenin het display weergegeven:



Bodyclock Shine 300 is vooraf ingesteld met een zonsopgangssimulatie van 30 minuten en een zonsondergangssimulatie van 30 minuten. Lees de volgende secties om de klok met deze instellingen te gebruiken.

Zie *Instellingenmenu's* op pagina 14, *Opties voor zonsopgang* op pagina 16 en *Opties voor zonsondergang* op pagina 18 om een geluidsalarm toe te voegen of een andere instelling te wijzigen.

Een alarm annuleren

- Druk op de alarmknop .


Bovenaan het display verschijnt UIT.

Als u WEKEL heeft geselecteerd, wordt de volgende wektijd weergegeven wanneer de geannuleerde wektijd is verstreken.

Het zonsopgangsalarm gebruiken

Wakker worden met een zonsopgangsalarm

Als u het alarmtype op DAGEL instelt, moet u het alarm telkens voordat u gaat slapen inschakelen:

- Druk op de alarmknop 

Als u het alarmtype op WEKEL instelt, worden uw alarm(en) automatisch ingeschakeld.

De wektijd wordt bovenin het display weergegeven; bijvoorbeeld:



's Ochtends

U wordt wakker met een geleidelijke zonsopgang en de andere opties voor zonsopgang die u heeft ingesteld. U kunt kiezen tussen het afspelen van een intern geluid of de radio op de wektijd. Zie hiervoor *Opties voor zonsopgang* op pagina 16.

Snoozen

- Tik op de bovenkant van de lamp.

Zonsopgang en het geluidsalarm (indien ingesteld) worden na 9 minuten herhaald.

Zonsopgangsalarm uitschakelen

- Druk op een willekeurige knop.

Hiermee wordt ook het geluidsalarm uitgeschakeld als u er een had geselecteerd.

- Houd **V** ingedrukt om het licht uit te zetten.


Time-out: Als u het lampje en het geluidsalarm niet handmatig uitschakelt, worden ze na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.

De afnemende zonsondergang gebruiken

Wanneer u wilt gaan slapen, kan een afnemende zonsondergang u helpen te ontspannen. U kunt kiezen tussen het afspelen van een intern geluid of de radio tijdens de zonsondergang. Zie hiervoor *Opties voor zonsondergang* op pagina 18.

Zonsondergang activeren

- Gebruik \wedge of \vee om het lichtniveau in te stellen.
- Druk op de zonsondergangknop .

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

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

Zonsondergang stoppen

- Druk op de zonsondergangknop .

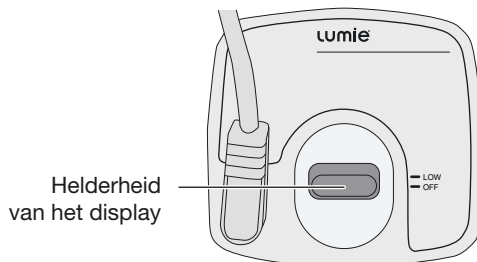
Het display geeft  weer.

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

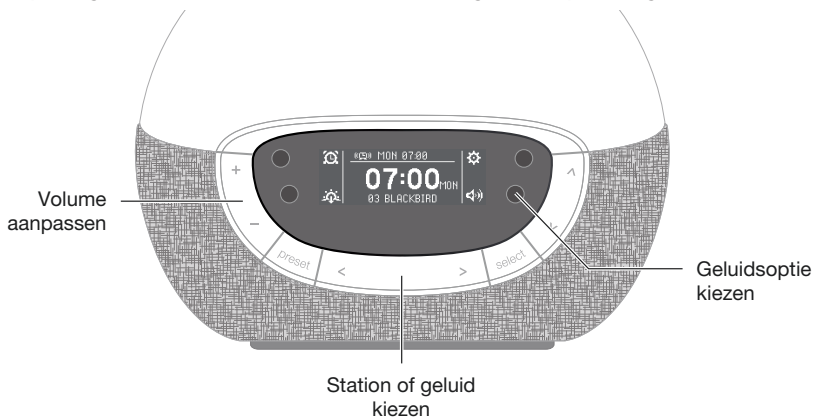
- Tik op de bovenkant van de lamp.

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

De radio en interne geluiden gebruiken

Gebruik + of – om het volume in te stellen en gebruik < of > om de radio af te stemmen of een van de interne geluiden te selecteren.

Het pictogram rechtsonder laat zien welke geluidsoptie in gebruik is:



Een geluidsoptie selecteren


- Druk op de audioknop om FM-radio **FM**, interne geluiden  of geen geluid  te kiezen.
- Gebruik + of – om het volume in te stellen.

In de secties hieronder vindt u meer informatie over de geluidsopties.

Interne geluiden afspelen

Bodyclock Shine 300 heeft 15 slaap- en wekgeluiden:

Piepton, Tropische vogels, Merel, Visarend, Geiten, Guzheng, Cafégeluiden, Stoomlocomotief, Onweer, Golven, Krekels in de nacht, Spinnende kat, Boomkickers, Pingpong, Witte ruis.


- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast  staat.
- Gebruik < of > om een slaap-/wekgeluid te kiezen.

De FM-radio gebruiken

- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast op **FM** staat.
- Gebruik < of > om handmatig af te stemmen.
- Druk op < of > en houd deze ingedrukt om de volgende zender te kiezen.

Het station wordt onderin het display weergegeven:



De signaalsterkte wordt aangegeven met het pictogram . Positioneer de antenne, indien nodig, zodat de ontvangst optimaal is.

Een station als voorinstelling opslaan

U kunt maximaal vijf FM-zenders opslaan om hier direct naar te luisteren:

- Gebruik < of > om af te stemmen op de zender die u wilt opslaan.
- Druk op **preset** en houd deze ingedrukt tot P1 op het display staat.
- Gebruik < of > om de voorinstelling te kiezen die u wilt gebruiken en druk dan op **select**.

Het display geeft OPGESLAGEN weer.

Naar een opgeslagen station luisteren

- Druk op **preset** en gebruik < of > om een opgeslagen zender te kiezen en druk dan op **select**.

De audio uitschakelen

- Druk op de audioknop zodat het pictogram ernaast op  staat.

De instellingen wijzigen

Deze sectie geeft een overzicht van de opties voor alarm, zonsopgang en zonsondergang en andere opties die de Bodyclock Shine 300 biedt.


De instellingenmenu's openen

- Druk op de instellingenknop .

Op het display verschijnt het eerste instellingenmenu ALARM:





- Druk op < of > om de verschillende menu's te doorlopen.
- Druk op ^ of v om door het huidige menu te bladeren.

Rechts naast het momenteel gemarkeerde item wordt de cursor  weergegeven.

Langere menu's scrollen om u alle items te laten zien.

Een instelling bewerken

- Druk op **select**.

De cursor  verandert in  om aan te geven dat u het item momenteel bewerkt.

- Gebruik + of – om het item te bewerken.
- Druk op **select** om de bewerking te bevestigen.

De cursor  springt naar het volgende item in het menu.

De instellingenmenu's afsluiten

- Druk op de knop naast .

De volgende tabel is een overzicht van elk menu en elk menu-item:

Menu	Menu-opties	Opties	Standaard
ALARM	ALARMTYPE	DAGEL, WEKEL	DAGEL
	MAA tot ZON *	UIT, AAN	AAN
	ZET TIJD	UU:MM	07:00
ZONSOPGANG	DUUR	UIT of 15 tot 90 MIN	30 MIN
	LICHTNIVEAU	1 tot 20	16
	ALARMBRON	Alarmbron: UIT, RADIO of GELUID	UIT
	STATION *	P1 tot P5	
	TRACK *	Bestandsnaam	
	VOLUME *	1 tot 20	10
ZONSONDER- GANG	DUUR	15 tot 90 MIN	30 MIN
	NACHTLAMP	UIT of 1 tot 10	UIT
	GELUID	UIT, HANDM of GELUID	HANDM
	TRACK *	Bestandsnaam	
	VOLUME *	UIT, AAN of DEMPEN	UIT
ALGEMEEN	TAAL	ENG, FRA, ESP, DEU, NLD, SVE, ITA, NOR of DAN	ENG
	DAG	MAA tot ZON	MAA
	TIJD		13:00


* Afhankelijk van eerdere instellingen.

De huidige tijd wijzigen

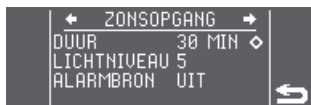
Als de stroom uitvalt, geeft Bodyclock Shine 300 de tijd nog 30 minuten weer. Alle andere instellingen worden permanent opgeslagen.

Als u de tijd moet instellen, gebruikt u de instelling TIJD in het menu ALGEMEEN.

Opties voor zonsopgang

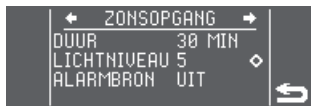
- Druk op de instellingenknop .
- Gebruik < of > om het menu ZONSOPGANG te kiezen.
- Ga door met de volgende reeks om de opties voor zonsopgang in te stellen:

DUUR



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de duur van de zonsopgang in te stellen: UIT of tussen 15 en 90 minuten.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

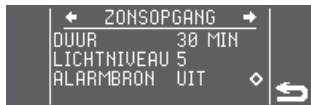
LICHTNIVEAU



Alleen beschikbaar als u DUUR heeft ingesteld.

- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de helderheid van de zonsopgang in het laatste stadium in te stellen op een waarde tussen 1 en 20.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

ALARMBRON



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de geluidsalarmoptie voor het einde van de zonsopgang in te stellen: UIT voor geen geluidsalarm, RADIO voor radio of GELUID om een van de wekgeluiden te kiezen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

TRACK




Alleen beschikbaar als u GELUID heeft ingesteld.

- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om het wekgeluid voor het einde van de zonsopgang in te stellen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.


VOLUME



Alleen beschikbaar als u RADIO of GELUID heeft ingesteld.

- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om het volume van het geluidsalarm in te stellen op een waarde tussen 1 en 20.
- Druk op **select** om te bevestigen.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Opties voor zonsondergang

- Druk op de instellingenknop .
- Gebruik < of > om het menu ZONSONDERGANG te kiezen:
- Ga door met de volgende reeks om de opties voor zonsondergang in te stellen:

DUUR



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de duur van de zonsondergang in te stellen op een waarde tussen 15 en 90 minuten.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

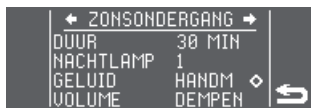
Let op: De werkelijke duur kan korter zijn dan deze waarde als de zonsondergang al met gedimd licht begint.

NACHTLAMP



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om een nachtlamp in te stellen: UIT om de nachtlamp uit te schakelen (zonsondergang gaat geleidijk uit) of een niveau van 1 tot 10 (zonsondergang gaat geleidelijk over naar nachtlamp).
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

GELUID



- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om het geluid aan het begin van de zonsondergang in te stellen: UIT om het geluid uit te zetten, HANDM om een willekeurig geluid af te spelen of GELUID om een van de slaapgeluiden te kiezen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

TRACK




Alleen beschikbaar als u GELUID heeft ingesteld.

- Druk op select om te bewerken.
- Gebruik + of – om het slaapgeluid voor de zonsondergang in te stellen.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

VOLUME



Alleen beschikbaar als u HANDM of GELUID heeft ingesteld.

- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om het geluid aan het einde van de zonsondergang in te stellen: UIT om het geluid uit te zetten, AAN om een willekeurig geluid af te spelen of DEMPEN om het volume geleidelijk te verlagen en uit te zetten.
- Druk op **select** om te bevestigen.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

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 **select** 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 Shine 300

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-S300i2006

