

lumie[®]

bodyclock[®]

shine 300



ENG FRA DEU ESP ITA NED POL SVE NOR DAN FIN



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.



	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

Lumie invented the very first wake-up light in 1993. Use 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 in the unit and switch on at the mains.



A  cursor will prompt you to enter the essential settings:

LANGUAGE



- Use + or – to choose a language.
- Press **select** to confirm and continue.

DAY



- Use + or – to set the day.
- Press **select** to confirm and continue.

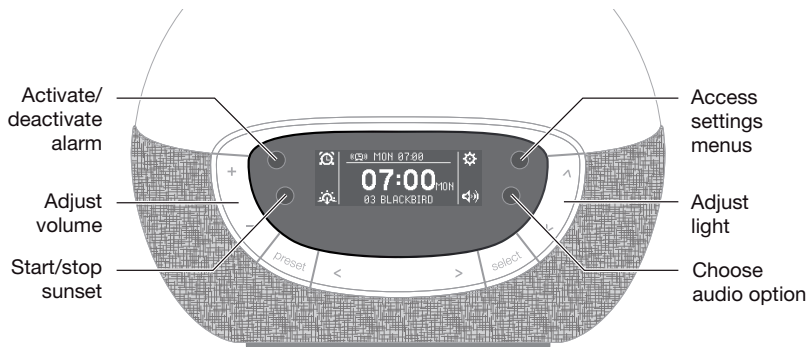
TIME



- Use + or – to set the hour.
- Press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press **select** to confirm and exit to the current time.

Bodyclock Shine 300 is now ready to use as a wake-up light, bedside light and radio.

Front panel



The four black buttons perform specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon indicates which audio option is in use.

To adjust the bedside light

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

- Use $\wedge$ or $\vee$ to set the light level.
- Press and hold $\vee$ to turn off the light.

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

Setting the alarm time

Bodyclock Shine 300 has two types of alarm:

With DAILY you set one alarm time and turn it on manually when you go to bed.

With WEEKLY you can set the alarm time, or choose not to have an alarm, for each day individually. For example, you may want to wake up earlier on Monday and have no alarm at the weekend.

To choose DAILY or WEEKLY alarm type

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:

ALARM TYPE



- Press **select** to edit.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Use + or – to choose DAILY or WEEKLY.
- Press **select** to confirm and continue.

To set the DAILY alarm

If you selected DAILY use SET TIME to set an alarm time:

SET TIME



- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the hour.
- Press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press the button next to  to exit from settings.

To set the WEEKLY alarm

If you selected WEEKLY you can choose for each day whether the alarm is OFF or ON, and if ON, the alarm time:

MON



- Press **select** to edit the day; for example, MON.
- Use + or – to choose OFF or ON and press **select** to confirm.

SET TIME



If you selected ON, an additional SET TIME item appears below the day.

- Use + or – to set the hour and press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Repeat for each day.
- Press the button next to  to exit from settings.

After setting the alarm time(s), the next alarm is turned on and shown on the top line of the display:



Bodyclock Shine 300 is preset with a 30-minute sunrise and 30-minute sunset. To use it with these settings read the following sections.

To add an audio alarm or change any other settings see *Settings menus*, page 13, *Sunrise options*, page 15, and *Sunset options*, page 17.

To cancel an alarm

- Press .

OFF appears at the top of the display.

If you selected WEEKLY, when the cancelled alarm time has passed the next alarm time is shown.

Using the sunrise alarm

To wake with a sunrise alarm

If you set the alarm type to DAILY, you must activate the alarm before you go to sleep each time:

- Press the alarm button .

If you set the alarm type to WEEKLY, your alarm(s) will be turned on automatically.

The top line of the display shows the alarm time; for example:



In the morning

You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. You can choose to have an internal sound or play the radio at the alarm time; see *Sunrise options*, page 15.

To snooze

- Tap the top of the lamp cover.

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

To deactivate the sunrise alarm

- Press any button.

This also turns off the audio alarm if you've selected one.

- Hold down  to turn off the light.

Timeout: If the light and audio alarm 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. You can choose to play an internal sound or the radio during the sunset; see *Sunset options*, page 17.

To start the sunset

- Use $\wedge$ or $\vee$ to set the light level.
- Press the sunset button .

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 stop the sunset

- Press the sunset button .

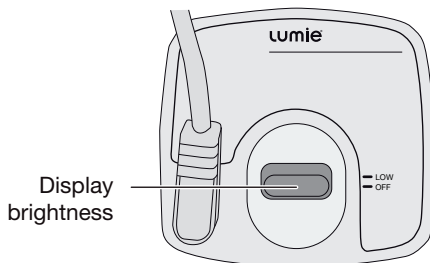
The display shows .

Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room when the room is dark and drops to low brightness when 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

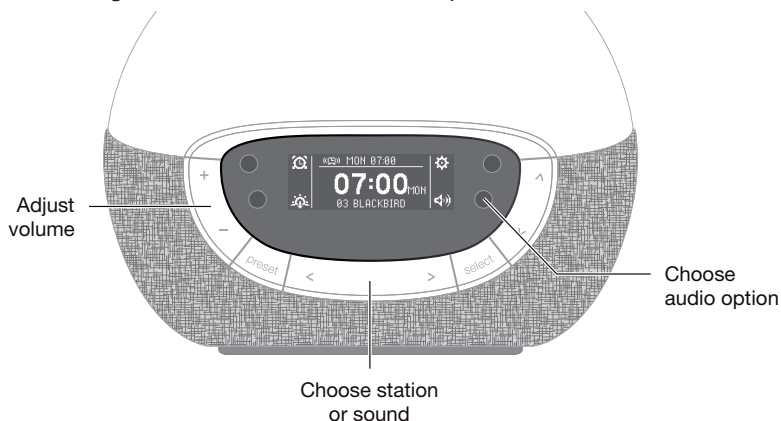
- Tap the top of the lamp cover.

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

Using the radio and internal sounds

Use + or – to set the volume, and < or > to tune the radio or select one of the internal sounds.

The bottom right icon shows which audio option is in use:



To select your audio option

- Press the audio button to choose FM radio **FM**, internal sounds  or no audio .
- Use + or – to set the volume.

The following sections give more information about the audio options.

To play internal sounds

Bodyclock Shine 300 has 15 sleep and wake sounds:

Beep, Tropical birds, Blackbird, Osprey, Goats, Guzheng, Cafe, Steam train, Thunderstorm, Waves, Crickets at night, Kitten purring, Tree frogs, Ping pong, White noise.

- Press the audio button until the icon next to it shows .
- Use < or > to choose a sleep/wake sound.

To use the FM radio

- Press the audio button until the icon next to it shows **FM**.
- Use < or > to tune manually.
- Press and hold < or > to search for the next station.

The station is shown on the bottom line of the display:



The signal strength is shown by the  icon. If necessary position the aerial for best reception.

To save a station as a preset

You can save up to five FM stations for instant listening:

- Use < or > to tune to the station you want to save.
- Press and hold **preset** until the display shows P1.
- Use < or > to choose the preset you want to use, then press **select**.

The display shows SAVED.

To listen to a saved station

- Press **preset** and use < or > to choose a saved station, then press **select**.

To turn off the audio

- Press the audio button so the icon next to it shows .

Settings menus

This section summarises the alarm, sunrise, sunset and other options available with Bodyclock Shine 300.

To access the settings menus

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:



- Press < or > to step through the different menus.
- Press ^ or v to browse the current menu.

The currently highlighted item is shown by a  cursor to its right.

Longer menus will scroll to show you all the items.

To edit a setting

- Press **select**.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Use + or – to edit the item.
- Press **select** to confirm the edit.

The  cursor will move to the next item on the menu.

To exit from the settings menus

- Press the button next to .

The following table summarises each menu and menu item:

Menu	Menu items	Options	Default
ALARM	ALARM TYPE	DAILY, WEEKLY	DAILY
	MON to SUN *	OFF, ON	ON
	SET TIME	HH:MM	07:00
SUNRISE	DURATION	OFF or 15 to 90 MIN	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	ALARM SRC	Alarm source: OFF, RADIO or SOUND	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	AUDIO SRC	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
GENERAL	LANGUAGE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA or POL	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00

* Depending on previous settings.

To change the current time

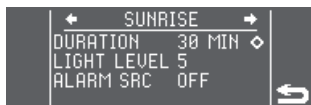
Bodyclock Shine 300 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

If you need to set the time use the TIME setting in the GENERAL menu.

Sunrise options

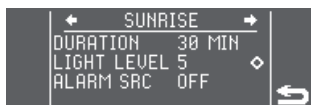
- Press the settings button .
- Use < or > to choose the SUNRISE menu.
- Continue through the following sequence to set the sunrise options:

DURATION



- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the duration of the sunrise: OFF or between 15 and 90 minutes.
- Press **select** to confirm and continue.

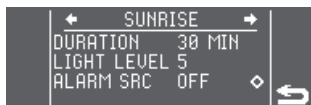
LIGHT LEVEL



Only available if you have set a DURATION.

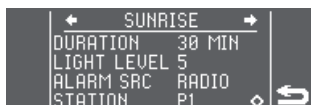
- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the final brightness of the sunrise from 1 to 20.
- Press **select** to confirm and continue.

ALARM SRC



- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the audio alarm option for the end of the sunrise: OFF for no audio alarm, or RADIO, or SOUND to choose one of the wake sounds.
- Press **select** to confirm and continue.

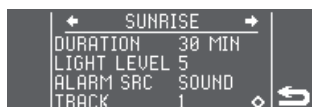
STATION



Only available if you have set RADIO.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the radio preset for the end of the sunrise.
- Press **select** to confirm and continue.

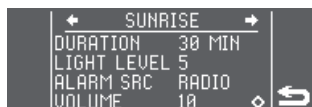
TRACK



Only available if you have set SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the wake sound for the end of the sunrise.
- Press **select** to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set RADIO or SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the volume of the audio alarm from 1 to 20.
- Press **select** to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Sunset options



- Press the settings button .
- Use < or > to choose the SUNSET menu:
- Continue through the following sequence to set the sunset options:

DURATION



- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the duration of the sunset: between 15 and 90 minutes.
- Press **select** to confirm and continue.

Note: The actual duration may be less than this if you start the sunset with the light already dimmed.

NIGHTLIGHT



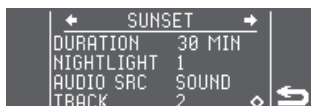
- Press **select** to edit.
- Use + or – to set a nightlight: OFF for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 10 (sunset fades to nightlight).
- Press **select** to confirm and continue.

AUDIO SRC



- Press **select** to edit.
- Use + or – to control any audio at the start of the sunset: OFF to cancel any audio, MANUAL to leave any audio playing or SOUND to choose one of the sleep sounds.
- Press **select** to confirm and continue.

TRACK



Only available if you have set SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the sleep sound for the sunset.
- Press **select** to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set MANUAL or SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to control any audio at the end of the sunset: OFF to cancel any audio, ON to leave any audio playing or FADE to gradually decrease volume and turn off.
- Press **select** to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

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 **select** 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 Shine 300

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied) 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V $\equiv$ 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[®]

shine 300



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 lumière 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 Lumie agréé.

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 prouvé 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

Lumie a inventé le tout premier simulateur d'aube en 1993. Utilisez-le 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 le Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.

- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base de l'appareil.
- Branchez sur une alimentation secteur.



Un curseur  vous invitera à définir les réglages essentiels :

LANGUE



- Utilisez **+** ou **-** pour choisir une langue.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

JOUR



- Utilisez **+** ou **-** pour régler le jour.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

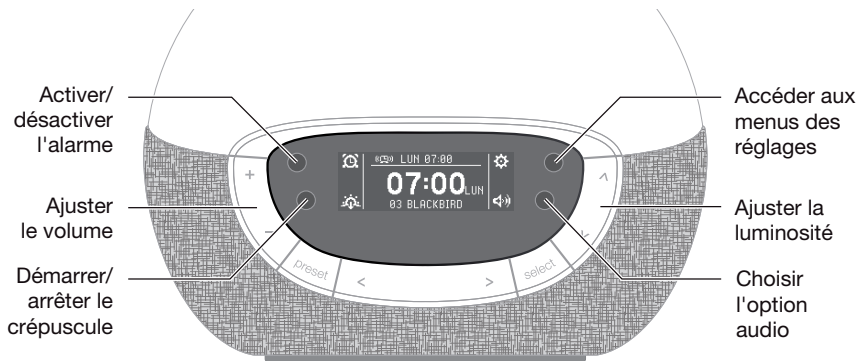
HEURE



- Utilisez **+** ou **-** pour régler l'heure.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et quitter à l'heure actuelle.

Bodyclock Shine 300 est maintenant prêt pour une utilisation comme simulateur d'aube, lampe de chevet et radio.

Face avant



Les quatre boutons noirs exécutent des fonctions spécifiques indiquées par l'icône située à côté. L'icône inférieure droite indique quelle option audio est en cours d'utilisation.

Pour ajuster la lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé comme une lampe de chevet totalement variable.

- Utilisez $\wedge$ ou $\vee$ pour régler le niveau de la lumière.
- Appuyez sur $\vee$ 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.

Réglage de l'heure de l'alarme

Bodyclock Shine 300 dispose de deux types d'alarme :

Avec JOUR, vous réglez une heure d'alarme et vous l'activez manuellement lorsque vous allez au lit.

Avec HEBDO, vous pouvez régler l'heure de l'alarme ou choisir de ne pas avoir d'alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous pouvez souhaiter vous réveiller plus tôt le lundi et ne pas avoir d'alarme le week-end.

Pour choisir le type d'alarme JOUR ou HEBDO

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

TYPE ALARM



- Appuyez sur **select** pour modifier. Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.
- Utilisez + ou - pour choisir JOUR ou HEBDO.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

Pour définir une alarme JOUR

Si vous avez sélectionné JOUR, utilisez REGLER HR pour régler l'heure de l'alarme :

REGLER HR



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou - pour régler l'heure.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Pour définir une alarme HEBDO

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez choisir pour chaque jour si l'alarme est désactivée ou activée et, si elle est activée, l'heure d'alarme :

LUN



- Appuyez sur **select** pour modifier le jour ; par exemple, LUN.
- Utilisez + ou – pour choisir OFF ou ON et appuyez sur **select** pour confirmer.

REGLER HR



Si vous avez sélectionné ON, un élément REGLER HR supplémentaire apparaît sous le jour.

- Utilisez + ou – pour régler l'heure et appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Recommencez pour chaque jour.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Après avoir réglé l'heure ou les heures d'alarme, l'alarme suivante est activée et affichée sur la ligne supérieure de l'écran :



Bodyclock Shine 300 est préréglé avec une aube de 30 minutes et un crépuscule de 30 minutes. Pour l'utiliser avec ces réglages, lisez les sections suivantes.

Pour ajouter une alarme sonore ou modifier d'autres réglages, voir *Menus réglages* page 14, *Options d'aube* page 16 et *Options de crépuscule* page 18.

Pour annuler une alarme

- Appuyez sur .

OFF apparaît en haut de l'écran.

Si vous avez sélectionné HEBDO, une fois l'heure d'alarme annulée passée l'heure d'alarme suivante s'affiche.

Utilisation de l'alarme d'aube

Se réveiller avec une alarme d'aube

Si vous réglez le type d'alarme sur JOUR, vous devez activer l'alarme avant de vous coucher à chaque fois :

- Appuyez sur le bouton d'alarme 

Si vous réglez le type d'alarme sur HEBDO, vos alarmes seront automatiquement activées.

La ligne supérieure de l'écran indique l'heure de l'alarme ; par exemple :



Le matin

Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options de l'aube que vous avez réglées. Vous pouvez choisir d'avoir un son interne ou de passer la radio à l'heure de l'alarme ; voir *Options d'aube* page 16.

Répéter

- Tapotez le dessus du globe.

L'aube et l'alarme audio (le cas échéant) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur un bouton.

Cela désactive également l'alarme audio si vous en avez sélectionné une.

- Maintenez la touche V enfoncée pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme audio 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 aider à vous détendre. Vous pouvez choisir de lire un son interne ou de passer la radio pendant le crépuscule ; voir *Options de crépuscule* page 18.

Pour activer le crépuscule

- Utilisez $\wedge$ ou $\vee$ pour régler le niveau de la lumière.
- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran affiche  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 le bouton de crépuscule .

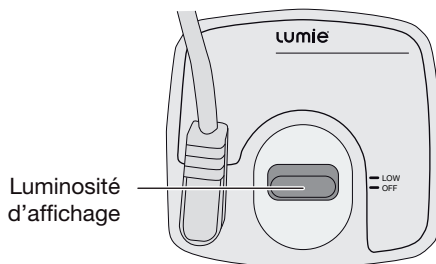
L'écran indique .

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

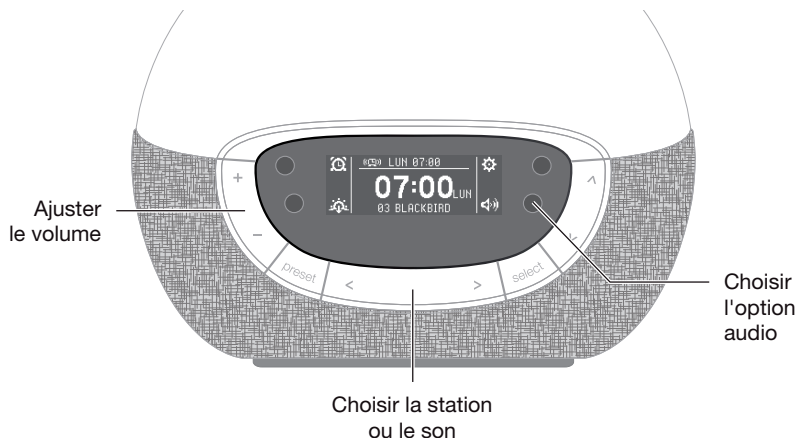
- Tapotez le dessus du globe.

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

Utilisation de la radio et des sons internes

Utilisez + ou – pour régler le volume et < ou > pour régler la radio ou sélectionner l'un des sons internes.

L'icône inférieure droite montre quelle option audio est en cours d'utilisation :



Pour sélectionner votre option audio

- Appuyez sur le bouton audio pour choisir la radio FM **FM**, les sons internes  ou pas d'audio .
- Utilisez + ou – pour régler le volume.

Les sections suivantes fournissent plus d'informations sur les options audio.

Pour jouer des sons internes

Bodyclock Shine 300 dispose 15 mélodies d'endormissement et de réveil :

Bip, Oiseaux tropicaux, Merle, Balbuzard, Chèvres, Guzheng, Café, Train à vapeur, Orage, Vagues, Grillons la nuit, Chaton ronronnant, Grenouilles, Ping-pong, Bruit blanc.

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche .
- Utilisez < or > pour choisir un son d'endormissement/de réveil.

Pour utiliser la radio FM

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche **FM**.
- Utilisez < or > pour régler manuellement.
- Maintenez < or > enfoncé pour rechercher la station suivante.

La station s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran :



La puissance du signal est indiquée par l'icône . Si nécessaire, positionnez l'antenne pour une meilleure réception.

Pour enregistrer une station en tant que préréglage

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq stations FM pour une écoute instantanée :

- Utilisez < ou > pour régler la station à sauvegarder.
- Maintenez la touche **preset** enfoncée jusqu'à ce que l'écran affiche P1.
- Utilisez < ou > pour choisir le préréglage à utiliser, puis appuyez sur **select**.

L'écran indique SAUVEGARDE.

Pour écouter une station enregistrée

- Appuyez sur **preset** et utilisez < ou > pour choisir une station sauvegardée, puis appuyez sur **select**.

Pour désactiver l'audio

- Appuyez sur le bouton audio pour que l'icône située à côté affiche .

Menus réglages

Cette section résume l'alarme, l'aube, le crépuscule et d'autres options disponibles avec Bodyclock Shine 300.

Pour accéder aux menus des réglages

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :



- Appuyez sur < ou > pour parcourir les différents menus.
- Appuyez sur ^ ou v pour naviguer dans le menu actuel.

L'élément sélectionné est indiqué par un curseur  à sa droite.

Des menus plus longs défileront pour vous montrer tous les éléments.

Pour modifier un réglage

- Appuyez sur **select**.

Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.

- Utilisez + ou - pour modifier l'élément.
- Appuyez sur **select** pour confirmer l'édition.

Le curseur  se déplace à l'élément suivant dans le menu.

Pour quitter les menus des réglages

- Appuyez sur le bouton à côté de .

Le tableau suivant résume chaque menu et élément de menu :

Menu	Éléments de menu	Options	Par défaut
ALARME	TYPE ALARM	JOUR, HEBDO	JOUR
	LUN à DIM *	OFF, ON	ON
	REGLER HR	HH:MM	07:00
AUBE	DUREE	OFF ou 15 à 90 MIN	30 MIN
	NIVEAU LUM	1 à 20	16
	SRC ALARME	Source d'alarme : OFF, RADIO ou SON	OFF
	STATION *	P1 à P5	
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	1 à 20	10
CREPUSCULE	DUREE	15 à 90 MIN	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou 1 à 10	OFF
	SRC AUDIO	OFF, MANUEL ou SON	MANUEL
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou BAISSÉ	OFF
GENERAL	LANGUE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA ou POL	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* Selon les réglages précédents.

Pour changer l'heure actuelle

Bodyclock Shine 300 gardera le temps pendant 30 minutes sans électricité. Tous les autres réglages sont enregistrés de façon permanente.

Si vous avez besoin de régler l'heure, utilisez le réglage HEURE dans le menu GENERAL.

Options d'aube



- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Utilisez < ou > pour choisir le menu AUBE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options d'aube :

DUREE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la durée de l'aube : OFF ou entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

NIVEAU LUM



Disponible uniquement si vous avez défini une DUREE.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la luminosité finale de l'aube de 1 à 20.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

SRC ALARME



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir l'option d'alarme pour la fin de l'aube : OFF pour aucune alarme audio, ou RADIO, ou SON pour choisir l'une des mélodies de réveil.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

STATION



Disponible uniquement si vous avez sélectionné RADIO.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la radio présélectionnée à la fin de l'aube.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

PISTE



Disponible uniquement si vous avez défini un SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir la mélodie de réveil pour la fin de l'aube.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

VOLUME



Disponible uniquement si vous avez défini la RADIO ou un SON.

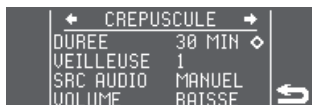
- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir le volume de l'alarme audio de 1 à 20.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Options de crépuscule



- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Utilisez < ou > pour choisir le menu CREPUSCULE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :

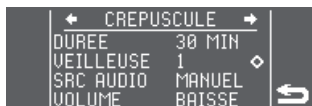
DUREE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la durée de crépuscule : entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

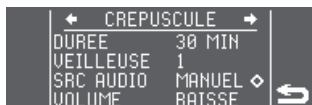
Remarque : la durée réelle peut être inférieure à celle-ci si vous démarrez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.

VEILLEUSE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler une veilleuse : OFF pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 10 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

SRC AUDIO



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour contrôler l'audio au début de crépuscule : OFF pour annuler tout audio, MANUEL pour laisser l'audio ou SON pour choisir l'une des mélodies d'endormissement.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

PISTE

←	CREPUSCULE	→
DUREE	30 MIN	
VEILLEUSE	1	
SRC AUDIO	SON	
PISTE	2	↩

Disponible uniquement si vous avez défini un SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la mélodie d'endormissement pour le crépuscule.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

VOLUME

←	CREPUSCULE	→
DUREE	30 MIN	
VEILLEUSE	1	
SRC AUDIO	MANUEL	
VOLUME	BAISSE	↩

Disponible uniquement si vous avez défini MANUEL ou SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour contrôler l'audio à la fin de crépuscule : OFF pour annuler tout son, ON pour laisser l'audio ou BAISSE pour diminuer graduellement le volume et s'éteindre.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

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 d'usine par défaut

- Débranchez le produit de l'alimentation secteur.
- Appuyez et maintenez **select** 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 Shine 300

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 d'exploitation :

Température : 5 °C à 35 °C

Humidité relative : 15% à 93% (non-condensation)

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/transport :

Température : -25 °C à +70 °C

Humidité relative : 15% à 93% (non-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[®]

shine 300



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 bestimmt.

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 Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss oder Betäubungsmitteln).

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 Gerätekennung		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		Recyclebar		

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 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 erfand den ersten Lichtwecker bereits im Jahr 1993. Sie können ihn rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus verwenden.

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.



Ein -Cursor fordert Sie zur Eingabe der Grundeinstellungen auf:

SPRACHE

GENERAL	
LANGUAGE	DEU 
DAY	MON
TIME	13:00

- Verwenden Sie + oder –, um die Sprache auszuwählen.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TAG

ALLGEMEIN	
SPRACHE	DEU
TAG	MON 
ZEIT	13:00

- Stellen Sie mit + oder – den Tag ein.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

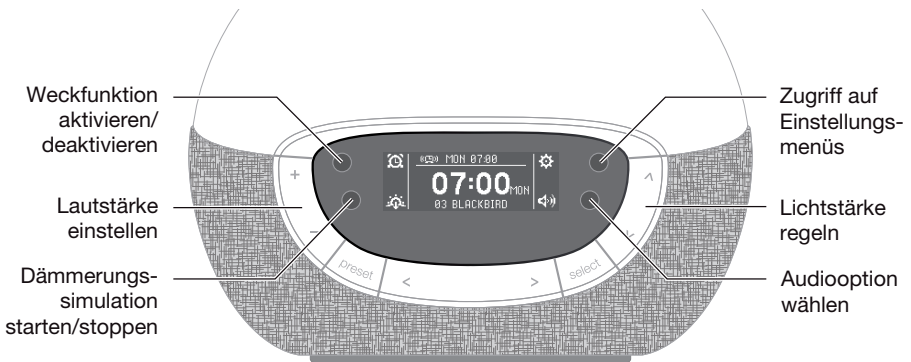
ZEIT

ALLGEMEIN	
SPRACHE	DEU
TAG	MON
ZEIT	10:56 

- Stellen Sie mit + oder – die Stunde ein
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren.
- Drücken Sie zum Bestätigen und Wechseln zur aktuellen Uhrzeit auf **select**.

Bodyclock Shine 300 ist jetzt bereit und kann als Lichtwecker, Nachttischlampe und Radio verwendet werden.

Frontblende



Die vier schwarzen Tasten führen bestimmte Funktionen aus, die durch die Symbole auf dem Display angezeigt werden. Das Symbol rechts unten zeigt die aktuelle Audiooption an.

Dimmen der Nachttischlampe

Ihre Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.

- Mit ▲ oder ▼ kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Zum Ausschalten des Lichts halten Sie ▼ gedrückt.

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

Einstellen der Weckzeit

Bodyclock Shine 300 bietet zwei Weckarten:

Mit TAG können Sie eine Weckzeit wählen und diese vor dem Schlafengehen manuell aktivieren.

Mit WOCHE können Sie die Weckzeit für jeden einzelnen Tag einstellen oder den Alarm ausschalten. Vielleicht möchten Sie am Montag früher aufwachen und am Wochenende nicht geweckt werden.

Einstellen der Weckart TAG oder WOCHE

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .

Auf dem Display wird das erste Einstellungs Menü (ALARM) angezeigt:

WECKART



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Der Cursor wechselt von  auf  und signalisiert, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.
- Wählen Sie + oder – zum auswählen von TAG oder WOCHE.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Einstellen der Weckart TAG

Wenn Sie TAG gewählt haben, verwenden Sie ZEIT EINST, um eine Weckzeit einzustellen:

ZEIT EINST



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Stellen Sie mit + oder – die Stunde ein
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

Einstellen der Weckart WOCHEN

Wenn Sie WOCHEN ausgewählt haben, können Sie den Alarm auf AUS oder AN setzen und die gewünschte Weckzeit einstellen:

MON



- Drücken Sie zum Ändern des Tages auf **select** (z. B. MON).
- Verwenden Sie + oder – zum auswählen von AUS oder AN und drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.

ZEIT EINST



Wenn Sie AN gewählt haben, wird unter dem Tag zusätzlich die Option ZEIT EINST eingeblendet.

- Verwenden Sie + oder – zur Auswahl einer Stunde und drücken Sie zur Bestätigung auf **select**.
- Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren.
- Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Tag.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

Nach dem Einstellen der Weckzeit(en) wird der nächste Alarm aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:



Ihre Lumie Bodyclock Shine 300 ist ab Werk auf einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt. Um den Wecker mit diesen Einstellungen zu verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.

Wenn Sie die Audiooption oder eine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte: *Einstellungsmenüs* auf Seite 15, *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 17 und *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 19.

Ausschalten der Weckfunktion

- Drücken Sie auf .

Oben auf dem Display wird AUS eingeblendet.

Wenn Sie WOCHEN ausgewählt haben, wenn die Zeit für einen ausgeschalteten Alarm überschritten wurde die nächste Weckzeit angezeigt.

Verwendung der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Aufwachen mit der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Wenn die Weckfunktion auf TAG gesetzt ist, muss sie jeweils vor dem Einschlafen aktiviert werden:

- Drücken Sie die Taste für die Weckfunktion .

Wenn Sie die Weckfunktion auf WOCHEN setzen, wird diese automatisch zur gewünschten Zeit bzw. zu den gewünschten Zeiten aktiviert.

Die obere Zeile des Displays zeigt die Weckzeit an; z. B.:



Morgen

Sie werden mit einem Sonnenaufgang und anderen Sonnenaufgangsoptionen, die Sie eingestellt haben, geweckt. Sie können auswählen, ob zur gewählten Weckzeit einen der integrierten Klänge wiedergegeben oder das Radio eingeschaltet werden soll. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 17.

Schlummerfunktion

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

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

Deaktivieren der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie auf einen beliebigen Knopf.

Dadurch wird auch der Audioalarm ausgeschaltet, sofern einer eingestellt wurde.

- Zum Ausschalten des Lichts halten Sie **V** gedrückt.

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

Verwendung des Sonnenuntergangs

Vor dem Einschlafen kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Sie haben die Möglichkeit, während des Sonnenuntergangs einen der integrierten Klänge wiederzugeben oder das Radio einzuschalten. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 19.

Aktivierung des Sonnenuntergangs

- Mit **^** oder **v** kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Drücken Sie auf die Taste für den Sonnenuntergang .

Im Display erscheint ein  zur Bestätigung, 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 die Taste für den Sonnenuntergang .

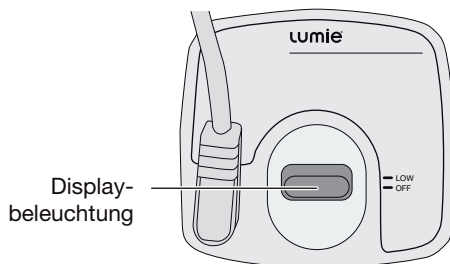
Auf dem Display wird  angezeigt.

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

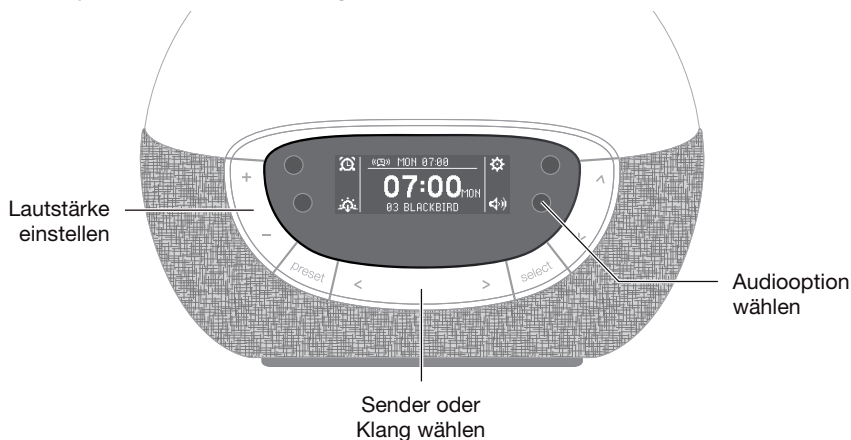
- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

Das Display wird dann einige Sekunden lang schwach beleuchtet.

Verwendung des Radios und der integrierten Klänge

Drücken Sie auf **+** oder **-**, um die Lautstärke einzustellen, oder auf **<** oder **>**, um einen Radiosender oder einen der integrierten Klänge zu wählen.

Das Symbol rechts unten zeigt die aktuelle Audiooption an:



Auswahl der Audiooption

- Drücken Sie die Audiotaste, um zwischen Radio **FM**, integrierten Klängen  oder gar kein Audio zu wählen .
 - Durch Drücken von **+** oder **-** kann die Lautstärke eingestellt werden.
- Die folgenden Abschnitte enthalten weitere Angaben zu den Audiooptionen.

Wiedergabe integrierter Klänge

Ihre Bodyclock Shine 300 bietet 15 Einschlaf- und Weckklänge:

Piepton, Tropenvögel, Amsel, Fischadler, Ziegen, Guzhang, Café, Dampflokomotive, Gewitter, Wellen, Grillenzirpen in der Nacht, Schnurrendes Kätzchen, Baumfrösche, Tischtennis, Weißes Rauschen.

- Drücken Sie die Audiotaste, bis daneben das Symbol  angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um einen Einschlaf-/Weckklang auszuwählen.

Verwendung des FM-Radios

- Drücken Sie die Audiotaste, bis daneben das Symbol **FM** angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um den Radiosender von Hand einzustellen.
- Halten Sie < oder >, um nach dem nächsten Sender zu suchen.

Der Sender wird unten auf dem Display angezeigt:



Die Signalstärke wird durch das Symbol  angegeben. Richten Sie bei Bedarf die Antenne für einen besseren Empfang aus.

Speichern eines Senders

Sie können bis zu fünf FM-Sender speichern:

- Verwenden Sie < oder >, um den Sender anzuwählen, den Sie speichern möchten.
- Halten Sie **preset** gedrückt, bis auf dem Display P1 angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um die gewünschte Voreinstellung auszuwählen und drücken Sie dann auf **select**.

Auf dem Display wird GESPEICHERT angezeigt.

Auswahl eines gespeicherten Senders

- Drücken Sie auf **preset** und verwenden Sie < oder >, um einen gespeicherten Sender zu wählen, und drücken Sie dann auf **select**.

Audio ausschalten

- Drücken Sie die Audiotaste, damit daneben das Symbol  angezeigt wird.

Einstellungsmenüs

In diesem Bereich befinden sich die Weck-, Sonnenaufgangs, Sonnenuntergangs- sowie weitere Funktionen Ihrer Bodyclock Shine 300.

Zugriff auf die Einstellungsmenüs

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:



- Drücken Sie auf < oder >, um durch die verschiedenen Menüs zu schalten.
- Drücken Sie auf ^ oder v, um das aktuelle Menü zu durchsuchen.

Das derzeit markierte Element ist rechts mit einem  versehen.

Längere Menüs sind mit einer Scrollfunktion versehen, damit Sie alle Elemente sehen können.

Bearbeiten einer Einstellung

- Drücken Sie auf **select**.

Der Cursor wechselt von  auf  und signalisiert, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Verwenden Sie + oder –, um eine Änderung vorzunehmen.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.

Der -Cursor bewegt sich zum nächsten Element im Menü weiter.

Verlassen des Einstellungsmenüs

- Drücken Sie die Taste neben .

Die folgende Tabelle enthält eine Zusammenfassung aller Menüs und Menüelemente:

Menü	Menüelemente	Optionen	Standard
ALARM	WECKART	TAG, WOCHE	TAG
	MON bis SON *	AUS, AN	AN
	ZEIT EINST	SS:MM	07:00
S AUFGANG	DAUER	AUS oder 15 bis 90 MIN	30 MIN
	LICHTSTARKE	1 bis 20	16
	WECKQUELLE	AUS, RADIO oder KLANG	AUS
	SENDER *	P1 bis P5	
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	1 bis 20	10
S UNTERGANG	DAUER	15 bis 90 MIN	30 MIN
	NACHTLICHT	AUS oder 1 bis 10	AUS
	AUDIOQUELLE	AUS, MAN oder KLANG	MAN
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	AUS, AN oder FADE	AUS
ALLGEMEIN	SPRACHE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA oder POL	ENG
	TAG	MON bis SON	MON
	ZEIT		13:00

* Von den vorherigen Einstellungen abhängig.

Ändern der aktuellen Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Bodyclock Shine 300 dreißig Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.

Sie können die Uhrzeit über die Einstellung ZEIT im Menü ALLGEMEIN einstellen.

Sonnenaufgangsoptionen



- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .
- Verwenden Sie < oder >, um das Menü S AUFANG auszuwählen.
- Die Sonnenaufgangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann die Dauer des Sonnenaufgangs eingestellt werden: AUS oder 15 bis 90 Minuten.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

LICHTSTARKE



Nur verfügbar, wenn eine DAUER eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann die Lichtstärke für den Sonnenaufgang auf zwischen 1 und 20 gesetzt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

WECKQUELLE



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann für das Ende des Sonnenaufgangs ein Audioalarm ausgewählt werden: AUS, wenn kein Ton erklingen soll, oder RADIO oder KLANG, um einen Weckklang auszuwählen.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

SENDER

←	S AUFGANG	→
DAUER	30 MIN	
LICHTSTARKE	5	
WECKQUELLE	RADIO	
SENDER	P1	↩

Nur verfügbar, wenn Sie RADIO eingestellt haben.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann für das Ende des Sonnenaufgangs ein Radio-Preset ausgewählt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL

←	S AUFGANG	→
DAUER	30 MIN	
LICHTSTARKE	5	
WECKQUELLE	KLANG	
TITEL	1	↩

Nur verfügbar, wenn KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann für das Ende des Sonnenaufgangs ein Weckklang ausgewählt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME

←	S AUFGANG	→
DAUER	30 MIN	
LICHTSTARKE	5	
WECKQUELLE	RADIO	
VOLUME	10	↩

Nur verfügbar, wenn RADIO oder KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann die Lautstärke des Audioalarm auf zwischen 1 und 20 gesetzt werden.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

Sonnenuntergangsoptionen

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .
- Verwenden Sie < oder >, um das Menü S UNTERGANG auszuwählen.
- Die Sonnenuntergangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann die Dauer des Sonnenuntergangs auf zwischen 15 und 90 Minuten gesetzt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Hinweis: Die tatsächliche Dauer kann kürzer sein, wenn der Sonnenuntergang mit bereits gedimmtem Licht beginnt.

NACHTLICHT



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Drücken Sie auf + oder –, um ein Nachtlicht einzustellen: AUS für kein Nachtlicht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 10 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlicht endet).
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

AUDIOQUELLE



- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Verwenden Sie + oder –, um den Ton am Anfang des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS, wenn kein Audio gewünscht wird, MAN zur Wiedergabe von Audio oder KLANG, um einen der Einschlafklänge auszuwählen.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL



Nur verfügbar, wenn KLANG eingestellt werden.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann der Einschlafklang für den Sonnenuntergang eingestellt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME



Nur verfügbar, wenn MAN oder KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Verwenden Sie + oder –, um den Ton am Ende des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS, falls kein Audio gewünscht wird, AN zur Audiowiedergabe oder FADE, um die Lautstärke allmählich bis auf null zu reduzieren und auszuschalten.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

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.

Wiederherstellen der Standardeinstellungen

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie **select** gedrückt und schließen Sie das Gerät wieder an das Stromnetz an.
- 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 Shine 300

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

Lagerungs-/Transportbedingungen:

Temperatur: –25 °C bis +70 °C

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

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa

 Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I

 UK-Konformität geprüft

 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[®]

shine 300



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 o 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. Délos 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 humor, 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

Lumie fue el primero en inventar una luz para despertarse en 1993. Utilícela 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.



Un cursor  le indicará que configure estos ajustes esenciales:

IDIOMA



- Use + o – para elegir un idioma.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

DÍA



- Use + o – para ajustar el día.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

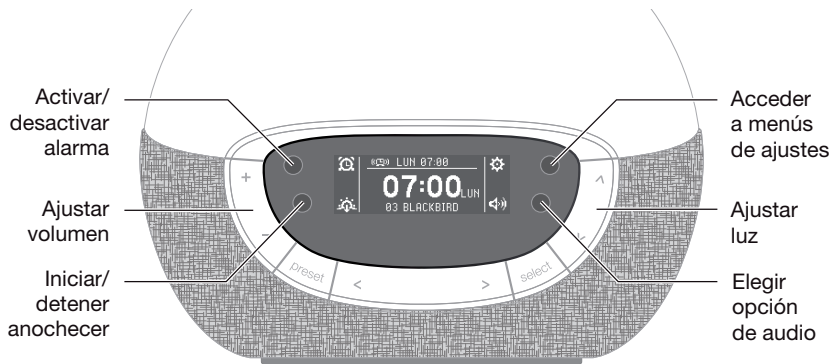
HORA



- Use + o – para ajustar la hora.
- Pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse **select** para confirmar y salir a la hora actual.

Bodyclock Shine 300 está listo para usar como luz para despertar, luz de mesita de noche y radio.

Panel frontal



Los cuatro botones negros realizan funciones específicas indicadas por el icono correspondiente en la pantalla. El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso.

Para ajustar la luz de la mesita de noche

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

- Use $\wedge$ o $\vee$ para ajustar el nivel de luz.
- Mantenga pulsado $\vee$ 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.

Configuración de la hora de la alarma

Bodyclock Shine 300 tiene dos tipos de alarma:

Con el modo DIARIO el usuario ajusta una hora de alarma y la activa manualmente al acostarse.

Con el modo SEMANA el usuario puede ajustar la hora de la alarma u optar por prescindir de ella individualmente para cada día. Por ejemplo, es posible que desee despertarse más temprano el lunes y no tener alarma durante el fin de semana.

Para elegir entre el tipo de alarma DIARIO o SEMANA

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

TIPO ALARMA



- Pulse **select** para editar.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Use + o – para elegir DIARIO o SEMANA.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

Para ajustar la alarma DIARIO

Si ha seleccionado DIARIO, use AJUS HORA para ajustar una hora de alarma:

AJUS HORA



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la hora.
- Pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Para ajustar la alarma SEMANA

Si ha seleccionado SEMANA, puede elegir día por día si la alarma debe estar DESACTIVADA o ACTIVADA y, de optar por activada, la hora de la alarma:

LUN



- Pulse **select** para editar el día, por ejemplo, LUN.
- Use + o – para elegir DESACT o ACT y pulse **select** para confirmar.

AJUS HORA



Si ha seleccionado ACT, aparecerá una opción AJUS HORA adicional debajo del día.

- Use + o – para ajustar la hora y pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Repita el proceso para cada día.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Después de ajustar las horas de alarma, se activa la siguiente alarma y se muestra en la línea superior de la pantalla:



Bodyclock Shine 300 viene de fábrica con un amanecer y un anochecer de 30 minutos. Para usar la unidad con estos preajustes, lea las siguientes secciones.

Para agregar una alarma de audio o modificar otros ajustes, consulte la sección *Menús de ajustes*, en la página 14, *Opciones del amanecer*, en la página 16 y *Opciones del anochecer*, en la página 18.

Para cancelar una alarma

- Pulse .

DESACT aparece en la parte superior de la pantalla.

Si ha seleccionado SEMANA, al pasar la hora de la alarma cancelada se muestra la siguiente hora de alarma.

Uso de la alarma para el amanecer

Para despertar con una alarma para el amanecer

Si elige el modo de alarma DIARIO, debe activar la alarma antes de acostarse:

- Pulse el botón de alarma .

Si ajusta el modo de alarma SEMANA, las alarmas se activarán automáticamente.

En la línea superior de la pantalla se muestra la hora de la alarma, por ejemplo:



Por la mañana

Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen a la hora de la alarma. Consulte la sección *Opciones del amanecer*, en la página 16.

Para la repetición

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

El amanecer, y la alarma de audio si se ha ajustado, se repetirá al cabo de 9 minutos.

Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse cualquier botón.

De esta forma también se desactiva la alarma de audio, en caso de haberla seleccionado.

- Mantenga pulsado ∇ para apagar la luz.

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

Uso del anochecer progresivo

Cuando llegue la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen durante el anochecer. Consulte la sección *Opciones del anochecer*, en la página 18.

Para iniciar el anochecer

- Use $\wedge$ o $\vee$ para ajustar el nivel de luz.
- Pulse el botón de anochecer .

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 detener el anochecer

- Pulse el botón de anochecer .

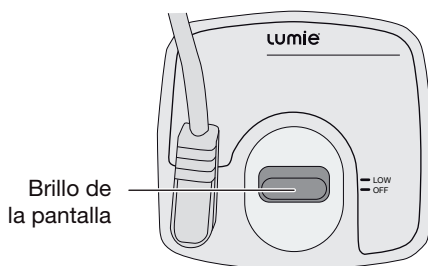
La pantalla muestra .

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.

Uso de la radio y sonidos internos

Use + o – para ajustar el volumen, y < o > para sintonizar la radio o seleccionar uno de los sonidos internos.

El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso:



Para seleccionar una opción de audio

- Pulse el botón de audio para elegir la radio FM **FM**, sonidos internos  o sin audio .
- Use + o – para ajustar el volumen.

Las siguientes secciones contienen más información sobre las opciones de audio.

Para reproducir sonidos internos

Bodyclock Shine 300 tiene 15 sonidos de dormir y despertarse:

Pitido, Pájaros tropicales, Mirlo, Águila, Cabras, Guzhang, Cafetería, Tren de vapor, Tormenta, Olas, Grillos, Ronroneo, Ranas, Ping pong, Ruido blanco.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .
- Use < o > para elegir un sonido para dormirse/despertarse.

Para usar la radio FM

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre **FM**.
- Use < o > para sintonizarla manualmente.
- Mantenga pulsado < o > para buscar la siguiente emisora.

La emisora se muestra en la línea inferior de la pantalla:



La intensidad de la señal se indica mediante el icono . Si es necesario, modifique la posición de la antena para mejorar la recepción.

Para guardar una emisora como un preajuste

Puede guardar hasta cinco emisoras de FM para escuchar al instante:

- Use < o > para sintonizar la que quiera guardar.
- Mantenga pulsado **preset** hasta que la pantalla muestre P1.
- Use < o > para elegir el preajuste deseado y luego pulse **select**.

La pantalla muestra GUARDADO.

Para escuchar una emisora guardada

- Pulse **preset**, use < o > para elegir una emisora guardada y pulse **select**.

Para apagar el audio

- Pulse el botón de audio para que el icono correspondiente muestre .

Menús de ajustes

En esta sección se resumen las opciones de alarma, amanecer, anochecer y otras disponibles con Bodyclock Shine 300.

Para acceder a los menús de ajustes

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:



- Pulse < o > para recorrer los menús.
- Pulse ^ o v para ver el menú actual.

El elemento resaltado en ese momento se identifica mediante un cursor  a la derecha.

Los menús más largos se desplazan para mostrar todos los elementos.

Para editar un ajuste

- Pulse **select**.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Use + o – para editar el elemento.
- Pulse **select** para confirmar la edición.

El cursor  se moverá a la siguiente opción del menú.

Para salir de los menús de ajustes

- Pulse el botón junto a .

En la siguiente tabla se resumen los elementos de cada menú:

Menú	Elementos de menú	Opciones	Predeterminada
ALARMA	TIPO ALARMA	DIARIO, SEMANA	DIARIO
	LUN a DOM *	DESACT, ACT	ACT
	AJUS HORA	HH:MM	07:00
AMANECER	DURACION	DESACT o de 15 a 90 MIN	30 MIN
	NIVEL LUZ	1 a 20	16
	FUENTE ALAR (fuente de alarma)	DESACT, RADIO o SONIDO	DESACT
	EMISORA *	P1 a P5	
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	1 a 20	10
ANOCHECER	DURACION	De 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUZ NOCT	DESACT o 1 a 10	DESACT
	FUENTE AUD (fuente de audio)	DESACT, MANUAL o SONIDO	MANUAL
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	DESACT, ACT o ATENU	DESACT
GENERAL	IDIOMA	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA o POL	ENG
	DIA	LUN a DOM	LUN
	HORA		13:00

* Depende de ajustes anteriores.

Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Shine 300 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

Si tiene que ajustar la hora, use HORA en el menú GENERAL.

Opciones del amanecer

- Pulse el botón de ajustes .

- Use < o > para abrir el menú AMANECEER.

- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del amanecer:

DURACION



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la duración del amanecer: DESACT o entre 15 y 90 minutos.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

NIVEL LUZ



Disponible únicamente si ha elegido un valor de duración.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el brillo final del amanecer con un valor entre 1 y 20.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

FUENTE ALAR



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la opción de alarma de audio al final del amanecer: DESACT si no quiere ninguna alarma de audio, o RADIO, o SONIDO para elegir un sonido para despertarse.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

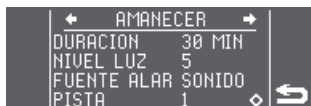
EMISORA



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la reproducción de la radio predeterminada al finalizar el amanecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

PISTA



Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el sonido con que despertarse al final del amanecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO o SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el volumen de la alarma de audio con un valor entre 1 y 20.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Opciones del anochecer

- Pulse el botón de ajustes .
- Use < o > para abrir el menú ANOCHECER.
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:

DURACION

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN ◊
LUZ NOCT	1
FUENTE AUD	MANUAL
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la duración del anochecer con un valor entre 15 y 90 minutos.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

Nota: La duración real puede ser inferior si el anochecer comienza con la luz ya atenuada.

LUZ NOCT

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1 ◊
FUENTE AUD	MANUAL
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar una luz nocturna: DESACT para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 10 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

FUENTE AUD

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1
FUENTE AUD	MANUAL ◊
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para controlar el audio al comienzo del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, MANUAL para mantener el audio actual o SONIDO para elegir uno de los sonidos para dormir.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

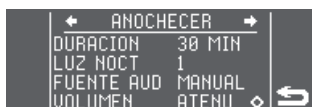
PISTA

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1
FUENTE AUD	SONIDO
PISTA	2 ◊

Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el sonido para dormir del anochecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN



Disponible únicamente si ha ajustado MANUAL o SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para controlar el audio al final del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, ACT para mantener el audio actual o ATENU para disminuir gradualmente el volumen y apagar el audio.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

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.
- Mantenga pulsado **select** 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 Shine 300

Accesorio desmontable: Adaptador de corriente (suministrado) 

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

Condiciones de operación:

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[®]

shine 300



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 radiotrasmittenti, 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

Lumie ha inventato la prima luce per il risveglio nel 1993. Si consiglia di utilizzarla 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.
- Inserire la spina nella presa di corrente.



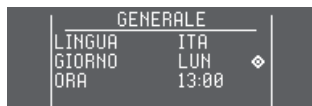
Verrà visualizzato un cursore  ti verrà richiesto di inserire le impostazioni essenziali:

LINGUA



- Utilizzare + o - per scegliere la lingua.
- Premere **select** per confermare e continuare.

GIORNO



- Utilizzare + o - per impostare il giorno.
- Premere **select** per confermare e continuare.

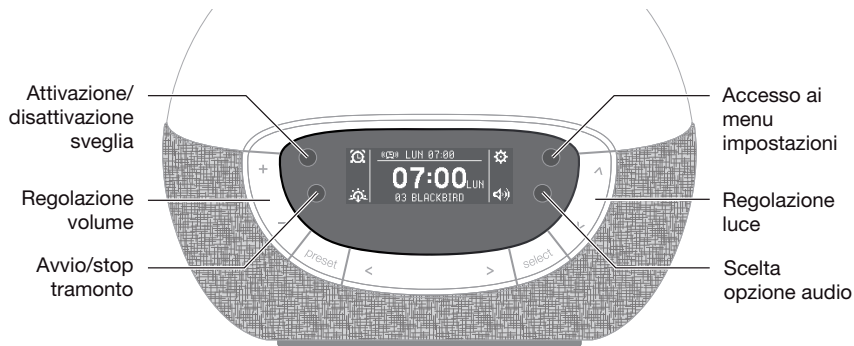
ORA



- Utilizzare + o - per impostare l'ora.
- Premere **select** per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Premere **select** per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.

Bodyclock Shine 300 è pronta per essere utilizzata come luce di risveglio, luce da comodino e radio.

Pannello anteriore



I quattro pulsanti neri svolgono funzioni specifiche indicate dall'icona accanto a essi sul display. L'icona in basso a destra indica quale opzione audio è in uso.

Per regolare la luce da comodino

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

- Utilizzare $\wedge$ o $\vee$ per impostare il livello della luce.
- Tenere premuto $\vee$ per spegnere la luce.

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

Impostazione dell'ora della sveglia

Bodyclock Shine 300 dispone di due tipi di sveglia:

Con GIORNALIERA si imposta un orario di sveglia e lo si attiva manualmente quando si va a letto.

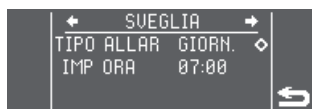
Con SETTIMANALE è possibile impostare l'ora della sveglia, o scegliere di non impostarla, per ogni singolo giorno della settimana. Ad esempio, potresti volerti svegliare prima il lunedì e non impostare una sveglia per il fine settimana.

Per scegliere il tipo di sveglia GIORNALIERA o SETTIMANALE

- Premere il pulsante delle impostazioni .

Il display visualizza il primo menu delle impostazioni, ovvero SVEGLIA:

TIPO ALLAR



- Premere **select** per modificare.

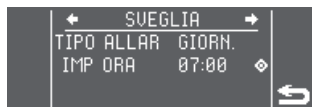
Il cursore  cambia  per indicare che si sta modificando l'elemento.

- Utilizzare + o - per scegliere GIORNALIERA o SETTIMANALE.
- Premere **select** per confermare e continuare.

Per impostare la sveglia GIORNALIERA

Se si seleziona GIORNALIERA, utilizzare IMPOSTA ORA per impostare l'ora della sveglia:

IMP ORA



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare l'ora.
- Premere **select** per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Per impostare la sveglia SETTIMANALE

Se si seleziona SETTIMANALE, è possibile scegliere per ogni giorno se la sveglia è disattivata o attivata e, se attivata, l'ora a cui suonerà:

LUN



- Premere **select** per modificare il giorno; ad esempio, LUN.
- Utilizzare + o - per scegliere OFF o ON e premere **select** per confermare.

IMP ORA



Se è stato selezionato ON, sotto il giorno appare un'ulteriore voce IMPOSTA ORA.

- Utilizzare + o - per impostare l'ora e premere **select** per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Ripetere per ogni giorno.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Dopo avere impostato la/e sveglia/e, quella successiva si attiva e viene mostrata sulla prima riga del display:



Bodyclock Shine 300 è preimpostata con un'alba di 30 minuti e un tramonto di 30 minuti. Per utilizzarla con queste impostazioni, leggere le sezioni seguenti.

Per aggiungere una sveglia sonora o modificare altre impostazioni, vedere *Menu delle impostazioni*, pagina 14, *Opzioni per l'alba*, pagina 16 e *Opzioni per il tramonto*, pagina 18.

Per annullare una sveglia

- Premere .

Nella parte superiore del display viene visualizzato OFF.

Se è stata selezionata l'opzione SETTIMANALE, quando l'ora della sveglia annullata è trascorsa, viene visualizzata l'ora della sveglia successiva.

Utilizzo della sveglia con l'alba

Per svegliarsi con l'alba

Se è stata impostata l'opzione GIORNALIERA, è necessario attivare la sveglia ogni sera prima di andare a dormire:

- Premere il pulsante della sveglia .

Se è stata impostata l'opzione SETTIMANALE, le sveglie si attivano automaticamente.

La riga superiore del display indica l'ora della sveglia, ad esempio:



Al mattino

Ti sveglierai con un'alba graduale e con tutte le altre opzioni impostate per l'alba. Puoi scegliere di associare la sveglia a un suono interno o di riprodurre la radio; vedi *Opzioni per l'alba*, pagina 16.

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 disattivare la sveglia con l'alba

- Premere qualsiasi pulsante.

In questo modo si disattiva anche il suono di risveglio, se ne è stato selezionato uno.

- Tenere premuto V 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. Puoi scegliere di associare la sveglia a un suono interno o di riprodurre la radio durante il tramonto; vedi *Opzioni per il tramonto*, pagina 18.

Per avviare la funzione tramonto

- Utilizzare $\wedge$ o $\vee$ per impostare il livello della luce.
- Premere il pulsante del tramonto .

Il display visualizza  per confermare l'attivazione del tramonto.

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

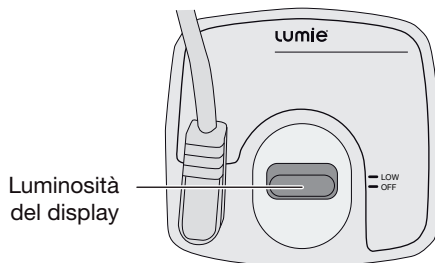
Per interrompere il tramonto

- Premere il pulsante del tramonto .

Il display mostra .

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.

Utilizzo della radio e dei suoni interni

Utilizzare + o – per impostare il volume e < o > per sintonizzare la radio o selezionare uno dei suoni interni.

L'icona in basso a destra indica quale opzione audio è in uso:



Per selezionare un'opzione audio

- Premere il pulsante audio per scegliere tra radio FM **FM**, suoni interni  o nessun audio .
- Utilizzare + o – per impostare il volume.

Le sezioni seguenti forniscono ulteriori informazioni sulle opzioni audio.

Per riprodurre i suoni integrati

Bodyclock Shine 300 ha 15 suoni per il sonno e il risveglio:

Bip, Uccelli tropicali, Merlo, Falco pescatore, Capre, Guzheng, Bar, Treno a vapore, Temporale, Onde, Grilli di notte, Fusadi gattino, Raganelle, Ping pong, Rumore bianco.

- Premere il pulsante audio fino a quando l'icona accanto a esso non visualizza .
- Utilizzare < o > per scegliere un suono per il sonno/risveglio.

Per utilizzare la radio FM

- Premere il pulsante audio fino a quando l'icona accanto a esso non visualizza **FM**.
- Utilizzare < o > per effettuare la sintonizzazione manuale.
- Tenere premuto < o > per cercare la stazione successiva.

La stazione è mostrata sulla riga più in basso del display:



La potenza del segnale è indicata dall'icona . Se necessario, spostare l'antenna per ottenere una ricezione ottimale.

Per salvare una stazione come preselezione

È possibile salvare fino a cinque stazioni FM per un ascolto immediato:

- Utilizzare < o > per sintonizzarsi sulla stazione che si desidera salvare.
- Tenere premuto **preset** fino a quando sul display non verrà visualizzato P1.
- Utilizzare < o > per scegliere la preimpostazione che si desidera utilizzare, quindi premere seleziona.

Il display visualizza SALVATA.

Per ascoltare una stazione salvata

- Premere preset e utilizzare < o > per scegliere una stazione salvata, quindi premere seleziona.

Per spegnere l'audio

- Premere il pulsante audio in modo che l'icona accanto a esso visualizzi .

Menu delle impostazioni

Questa sezione riassume le opzioni di sveglia, alba, tramonto e le altre opzioni disponibili con Bodyclock Shine 300.

Per accedere ai menu delle impostazioni

Premere il pulsante delle impostazioni .

Il display visualizza il primo menu delle impostazioni, ovvero SVEGLIA:

SVEGLIA		
TIPO	ALLAR	SET.
LUN		OFF
MAR		OFF
MER		OFF

- Premere < o > per scorrere i vari menu.
- Premere ^ o v per sfogliare il menu corrente.

La voce attualmente evidenziata è indicata da un cursore  alla sua destra.

I menu più lunghi scorrono per mostrare tutte le voci.

Per modificare un'impostazione

- Premere **select**.

Il cursore  cambia  per indicare che si sta modificando l'elemento.

- Utilizzare + o – per modificare l'elemento.
- Premere **select** per confermare la modifica.

Il cursore  si sposta sulla voce di menu successiva.

Per uscire dai menu delle impostazioni

- Premere il pulsante accanto a .

La tabella seguente illustra ogni menu con le relative voci:

Menu	Menu items	Options	Default
SVEGLIA	TIPO ALLAR	GIORN., SET.	GIORN.
	Da LUN a DOM *	OFF, ON	ON
	IMP ORA	HH:MM	07:00
ALBA	DURATA	OFF o da 15 a 90 MIN	30 MIN
	LIV LUCE	da 1 a 20	16
	SRG. ALLAR	Fonte della sveglia: OFF, RADIO o SUONO	OFF
	STAZIONE *	da P1 a P5	
	TRACCIA *	Nome del file	
	VOLUME *	da 1 a 20	10
TRAMONTO	DURATA	da 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUCE NOTTE	OFF o da 1 a 10	OFF
	SRG. AUDIO	OFF, MANUALE o SUONO	MANUAL
	TRACCIA *	Nome del file	
	VOLUME *	OFF, ON o ATTEN.	OFF
GENERALE	LINGUA	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA o POL	ENG
	GIORNO	Da LUN a DOM	LUN
	ORA		13:00

* A seconda delle impostazioni precedenti.

Per modificare l'ora corrente

Bodyclock Shine 300 mantiene l'orario per 30 minuti senza alimentazione. Tutte le altre impostazioni vengono salvate in modo permanente.

Se è necessario impostare l'ora, utilizzare l'impostazione ORA nel menu GENERALE.

Opzioni per l'alba

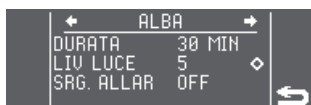
- Premere il pulsante delle impostazioni .
- Utilizzare < o > per scegliere il menu ALBA.
- Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare le opzioni per l'alba:

DURATA



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare la durata dell'alba: OFF o tra 15 e 90 minuti.
- Premere **select** per confermare e continuare.

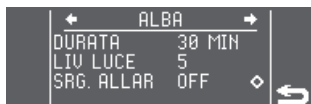
LIV LUCE



Disponibile solo se è stata impostata la DURATA.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare il luminosità finale dell'alba da 1 a 20.
- Premere **select** per confermare e continuare.

SRG. ALLAR



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare l'opzione di sveglia audio per la fine dell'alba: OFF per nessuna sveglia audio, RADIO o SUONO per uno dei suoni di risveglio.
- Premere **select** per confermare e continuare.

STAZIONE



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione RADIO.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per selezionare la stazione radio preimpostata per fine dell'alba.
- Premere **select** per confermare e continuare.

TRACCIA

←	ALBA	→
DURATA	30 MIN	
LIV LUCE	5	
SRG. ALLAR	SUONO	
TRACCIA	1	↩

Disponibile solo se è stata impostata l'opzione **SUONO**.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o – per impostare il suono di risveglio per la fine dell'alba.
- Premere **select** per confermare e continuare.

VOLUME

←	ALBA	→
DURATA	30 MIN	
LIV LUCE	5	
SRG. ALLAR	RADIO	
VOLUME	10	↩

Disponibile solo se è stata impostata l'opzione **RADIO** o **SUONO**.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o – per impostare il volume dell'allarme audio da 1 a 20.
- Premere **select** per confermare.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Opzioni per il tramonto

- Premere il pulsante delle impostazioni .
- Utilizzare < o > per scegliere il menu TRAMONTO:
- Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare le opzioni per il tramonto:

DURATA



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare la durata del tramonto: tra 15 e 90 minuti.
- Premere **select** per confermare e continuare.

Nota: la durata effettiva sarà inferiore se si inizia il tramonto con la luce già attenuata.

LUCE NOTTE



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare una luce notturna: OFF per nessuna luce notturna (il tramonto termina con il buio) o un livello da 1 a 10 (il tramonto termina passando alla luce notturna).
- Premere **select** per confermare e continuare.

SRG. AUDIO



- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare un suono all'inizio del tramonto: OFF per nessun suono, MANUALE per mantenere l'audio in riproduzione o SUONO per scegliere uno dei suoni per il sonno.
- Premere **select** per confermare e continuare.

TRACCIA



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione SUONO.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per associare il suono per il sonno al tramonto.
- Premere **select** per confermare e continuare.

VOLUME



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione MANUALE o SUONO.

- Premere **select** per modificare.
- Utilizzare + o - per impostare un suono alla fine del tramonto: OFF per nessun SUONO, ON per mantenere l'audio in riproduzione o ATTEN. per diminuire gradualmente il volume e infine spegnere.
- Premere **select** per confermare.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

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 **select** 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 Shine 300

Accessorio rimovibile: Adattatore di rete (in dotazione) 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V $\equiv$ 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[®]

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 wilschade hebben (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 ontwaken 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

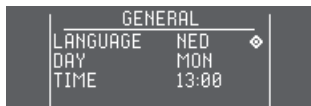
De ideale plek voor Lumie Bodyclock is op een nachtkastje bij een stopcontact.

- 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.

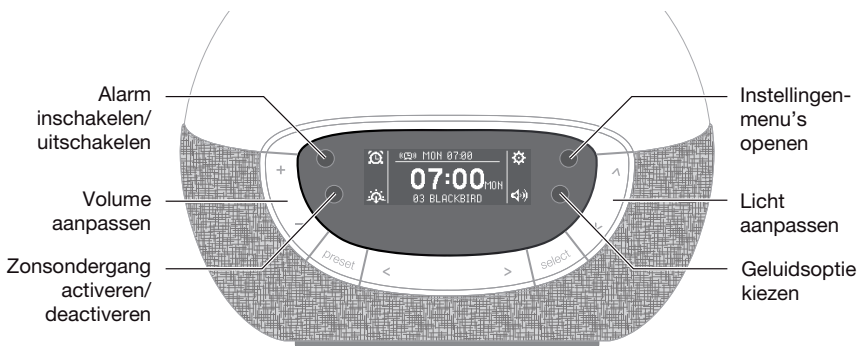
TIJD



- 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 .

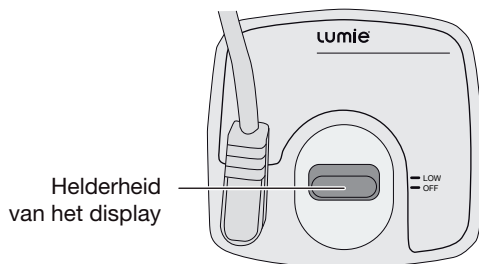
Het display geeft  weer.

Helderheid van het display

Het display past zich automatisch aan het lichtniveau in de kamer aan 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

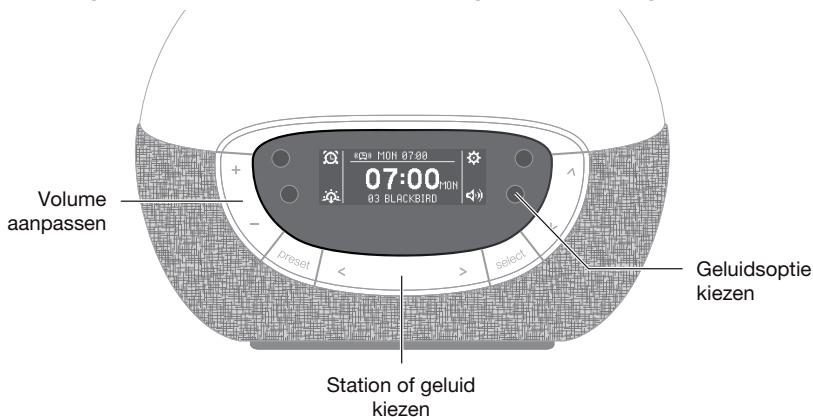
- Tik op de bovenkant van de lamp.

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

De 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:

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

- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast op  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	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
	AUDIOBRON	UIT, HANDM of GELUID	HANDM
	TRACK *	Bestandsnaam	
	VOLUME *	UIT, AAN of DEMPEN	UIT
ALGEMEEN	TAAL	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA of POL	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.

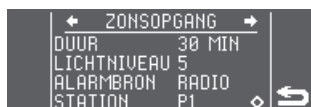
- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de helderheid van de zonsopgang in het laatste stadium in te stellen op een waarde tussen 1 en 20.
- Druk op **select** om te bevestigen en verder te gaan.

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.

STATION



Alleen beschikbaar als u RADIO heeft ingesteld.

- Druk op **select** om te bewerken.
- Gebruik + of – om de radiovoorstelling voor het einde van de zonsopgang in te stellen.
- 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.

AUDIOBRON



- 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 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 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



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 gedeponeerd 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[®]

shine 300



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 instrukcję użytkowania		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 Europejska		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, błędny 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

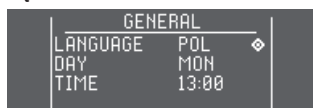
Idealne miejsce dla Lumie Bodyclock to nocny stolik w pobliżu gniazdka sieciowego.

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



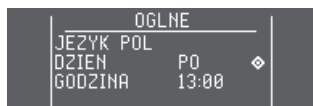
Kursor  przypomni o wprowadzeniu niezbędnych ustawień:

JĘZYK



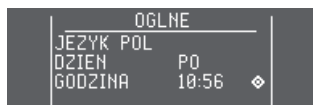
- Użyj **+** lub **-**, aby wybrać język.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

DZIEŃ



- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić dzień.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

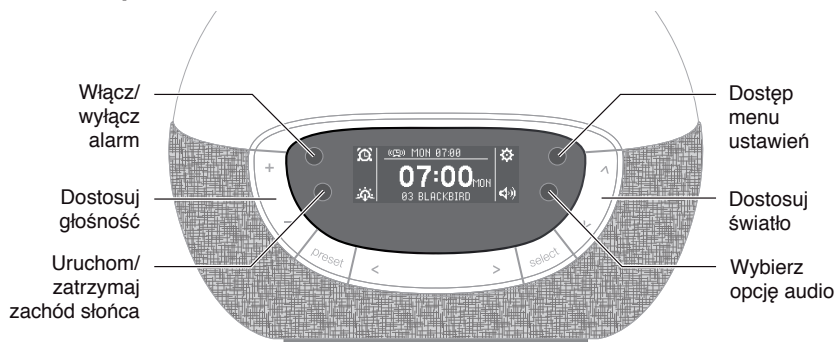
GODZINA



- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić godzinę.
- Naciśnij **select**, aby potwierdzić.
- Powtórz tę czynność, aby ustawić minuty.
- Naciśnij przycisk **select**, aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

Bodyclock Shine 300 jest teraz gotowy do użycia jako budzik świetlny, lampka nocna i radio.

Przedni panel



Cztery czarne przyciski mają określone funkcje oznaczone ikoną znajdującą się obok nich na wyświetlaczu. Ikona w prawym dolnym rogu wskazuje, która opcja audio jest aktualnie używana.

Aby wyregulować lampkę nocną

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

- Użyj $\wedge$ lub $\vee$, aby ustawić poziom światła.
- Naciśnij i przytrzymaj $\vee$, aby wyłączyć światło.

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

Ustawianie godziny alarmu

Bodyclock Shine 300 ma dwa rodzaje alarmu:

W przypadku opcji DZIENNY ustawiasz godzinę alarmu i włączasz ją ręcznie kiedy kładziesz się spać.

W przypadku opcji TYG. możesz ustawić godzinę alarmu lub wyłączyć alarm dla poszczególnych dni. Na przykład, możesz wstać wcześniej w poniedziałek i wyłączyć alarm w weekend.

Aby wybrać typ alarmu DZIENNY lub TYG.

- Naciśnij przycisk ustawień .

Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze menu ustawień, ALARM:

TYP ALARMU



- Naciśnij **select**, aby edytować.

Kursor  zmieni się , pokazując, że właśnie edytujesz dany element.

- Użyj **+** lub **-**, aby wybrać DZIENNY lub TYG.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

Aby ustawić alarm DZIENNY

Jeśli wybrałeś DZIENNY użyj UST. CZASU, aby ustawić godzinę alarmu:

UST. CZASU



- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić godzinę.
- Naciśnij **select**, aby potwierdzić.
- Powtórz tę czynność, aby ustawić minuty.
- Naciśnij przycisk obok , aby wyjść z ustawień.

Aby ustawić alarm tygodniowy

Jeśli wybierzesz opcję TYG., możesz wybrać, czy danego dnia alarm jest WYŁ., czy WŁ., a jeśli WŁ., możesz wybrać godzinę budzika:

PO



- Naciśnij przycisk **select**, aby edytować dzień; na przykład PO.
- Użyj **+** lub **-**, aby wybrać WYŁ. lub WŁ. i naciśnij **select**, aby potwierdzić.

UST. CZASU



W przypadku opcji WŁ., pod dniem pojawi się opcja UST. CZASU.

- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić godzinę i naciśnij **select**, aby potwierdzić.
- Powtórz tę czynność, aby ustawić minuty.
- Powtórz dla każdego dnia.
- Naciśnij przycisk obok , aby wyjść z ustawień.

Po ustawieniu godziny alarmu, alarm zostaje włączony i wyświetla się na górnym pasku wyświetlacza:



Bodyclock Shine 300 jest fabrycznie ustawiony na 30-minutowy wschód słońca i 30-minutowy zachód słońca. Aby użyć go z tymi ustawieniami przeczytaj poniższe rozdziały.

Aby dodać alarm dźwiękowy lub zmienić inne ustawienia, patrz *Menu ustawień*, strona 14, *Opcje wschodu słońca*, strona 16 i *Opcje zachodu słońca*, strona 18.

Aby wyłączyć alarm

- Naciśnij 

U góry wyświetlacza pojawi się WYŁ.

W przypadku opcji TYG. po wyłączeniu jednego alarmu wyświetli się godzina następnego alarmu.

Używanie alarmu wschodu słońca

Aby włączyć opcję alarmu o wschodzie słońca

Przy opcji DZIENNY, musisz każdorazowo włączać alarm przed pójściem spać:

- Naciśnij przycisk alarmu .

Przy opcji TYG., alarmy zostaną włączone automatycznie.

Na górnym pasku wyświetlacza pokazana jest godzina alarmu; na przykład:



Rano

Obudzisz się o wschodzie słońca zgodnie z wybranymi ustawieniami. Alarm może wykorzystać wbudowany dźwięk pobudki lub uruchomić radio – patrz *Opcje wschodu słońca*, strona 16.

Aby włączyć drzemkę

- Dotknij górnej części obudowy lampy.

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

Aby wyłączyć pobudkę o wschodzie słońca

- Naciśnij dowolny przycisk.

Pozwala to również wyłączyć alarm dźwiękowy, jeśli został wybrany.

- Przytrzymaj V, aby wyłączyć światło.

Limit czasu: Jeśli lampka i alarm dźwiękowy nie zostaną wyłączone ręczne, wyłączą się automatycznie po 90 minutach.

Opcja zachodu słońca

Kiedy jesteś gotowy do snu, opcja zachodu słońca pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć. Wybierając opcję zachodu słońca, możesz wykorzystać wbudowany dźwięk lub radio - patrz *Opcje zachodu słońca*, strona 18.

Aby rozpocząć zachód słońca

- Naciśnij przycisk zachodu słońca 

Potwierdź włączenie zachodu słońca  na wyświetlaczu.

Jeśli lampka jest włączona, światło zacznie gasnąć i zostaną włączone wszelkie inne ustawione opcje usypiania.

Aby zatrzymać zachód słońca

- Naciśnij przycisk zachodu słońca 

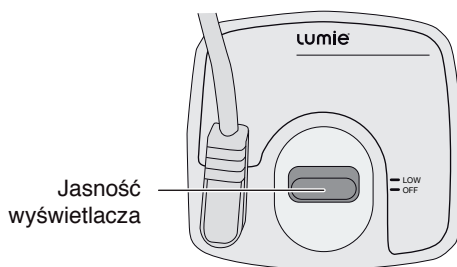
Na wyświetlaczu pojawi się .

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

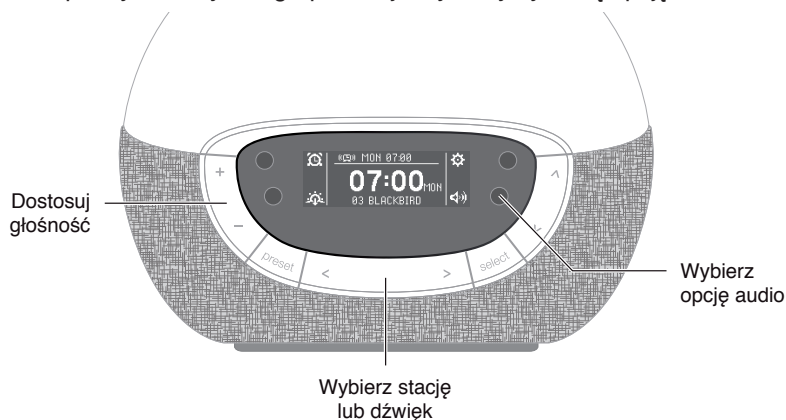
- Dotknij górnej części obudowy lampy.

Wyświetlacz przełączy się na kilka sekund na niski stopień jasności.

Korzystanie z radia i dźwięków wewnętrznych

Użyj **+** lub **-** aby ustawić głośność i **<** lub **>** dostroić radio lub wybrać jeden z dźwięków wewnętrznych.

Ikona w prawym dolnym rogu pokazuje wykorzystywaną opcję audio:



Aby wybrać opcję audio

- Naciśnij przycisk audio, aby wybrać radio FM **Fm**, dźwięki wewnętrzne  lub brak dźwięku .
- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić głośność.

W rozdziałach poniżej znajduje się więcej informacji o opcjach audio.

Aby odtwarzać dźwięki wewnętrzne

Bodyclock Shine 300 ma opcjonalny sygnał alarmowy oraz 15 dźwięków uspiania i budzenia:

Alarm, Tropikalne ptaki, Kos, Rybołów, Kozy, Chińska cytra, Kawiarnia, Parowóz, Burza, Fale, Świerszcze w nocy, Mruczący kociak, Rzekotka drzewna, Ping pong, Szum otoczenia.

- Naciskaj przycisk audio, aż obok niego pojawi się ikona .
- Użyj przycisku < lub >, aby wybrać dźwięk trybu uśpienia/wybudzenia.

Aby skorzystać z radia FM

- Naciskaj przycisk audio, aż obok niego pojawi się ikona **FM**.
- Użyj < lub >, aby dostroić ręcznie.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk < lub >, aby wyszukać następną stację.

Stacja jest wyświetlana na dolnym pasku wyświetlacza:



Moc sygnału jest pokazana za pomocą ikony. W razie potrzeby wykorzystaj antenę, aby poprawić odbiór.

Aby zapisać stację jako ustawienie domyślne

Możesz zapisać do pięciu stacji FM, które będą włączały się natychmiastowo:

- Użyj < lub >, aby dostroić stację, którą chcesz zapisać.
- Naciśnij i przytrzymaj **preset** [ustawienie wstępne], aż na wyświetlaczu pojawi się P1.
- Użyj < lub >, aby wybrać ustawienie, którego chcesz użyć, a następnie naciśnij przycisk **select**.

Na wyświetlaczu pojawi się ZAPISANE.

Aby posłuchać zapisanej stacji

- Naciśnij przycisk **preset** [ustawienie wstępne] i użyj < lub >, aby wybrać zapisaną stację, a następnie naciśnij **select**.

Aby wyłączyć dźwięk

Naciśnij przycisk audio, aż obok niego pojawi się ikona .

Menu ustawień

W tym rozdziale znajduje się podsumowanie budzika, opcji wschodu i zachodu słońca i innych opcji Bodyclock Shine 300.

Aby uzyskać dostęp do menu ustawień

- Naciśnij przycisk ustawień .

Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze menu ustawień, ALARM:



- Naciskaj < lub >, aby przejrzeć różne menu.
- Naciskaj ^ lub v, aby przeglądać bieżące menu.

Kursor  pojawia się po prawej stronie aktualnie wyróżnionej pozycji.

Dłuższe menu mają opcje przewijania, która umożliwia pokazanie wszystkich pozycji.

Aby edytować ustawienie

- Naciśnij **select**.

Kursor  zmieni się aby pokazać , że edytujesz daną opcję.

- Użyj + lub -, aby edytować opcję.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić edycję.

Kursor  przesunie się do następnej pozycji menu.

Aby wyjść z menu ustawień

- Naciśnij przycisk obok .

W poniższej tabeli znajduje się podsumowanie każdego menu i pozycji menu:

Menu	Pozycja menu	Opcje	Domyślne
ALARM	TYP ALARMU	DZIENNY, TYG.	DZIENNY
	PO do ND *	WŁ., WYŁ.	WŁ.
	UST. CZASU	GG:MM	07:00
WSCHÓD SŁOŃCA	DŁUGOŚĆ	WYŁ. lub 15 do 90 MIN w 5-minutowych odstępach	30 MIN
	POZIOM	1 do 20	16
	ŹR. ALARMU	Źródło alarmu: WYŁ., RADIO lub DŹWIĘK	WYŁ.
	STACJA *	P1 do P5	
	UTWÓR *	Nazwa pliku	
	GŁOŚNOŚĆ *	1 do 20	10
ZACHÓD SŁOŃCA	DŁUGOŚĆ	15 do 90 MIN w 5-minutowych odstępach	30 MIN
	ŚWIATŁO NOC	WYŁ. lub 1 do 10	WYŁ.
	ŹR. DŹWIĘKU *	WYŁ., RĘCZNY lub DŹWIĘK	RĘCZNY
	UTWÓR *	Nazwa pliku	
	GŁOŚNOŚĆ *	WYŁ., WŁ. lub WYGAS	WYŁ.
OGÓLNE	JĘZYK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA lub POL	ENG
	DZIEŃ	PO do ND	PO
	GODZINA		13:00

* W zależności od poprzednich ustawień.

Aby ustawić aktualną godzinę

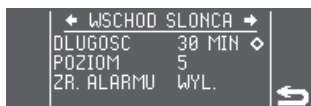
W przypadku braku zasilania, Bodyclock Shine 300 zapamięta godzinę przez 30 minut. Wszystkie pozostałe ustawienia są zapisywane na stałe.

Jeśli chcesz ustawić godzinę, użyj ustawienia GODZINA w menu OGÓLNE.

Opcje wschodu słońca

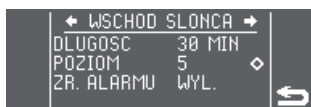
- Naciśnij przycisk ustawień .
- Użyj < lub >, aby wybrać menu WSCHÓD SŁOŃCA.
- Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje wschodu słońca:

DŁUGOŚĆ



- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub -, aby ustawić godzinę wschodu słońca: WYŁ. lub od 15 do 90 minut.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

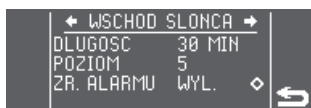
POZIOM



Dostępne tylko w przypadku ustawienia DŁUGOŚĆ.

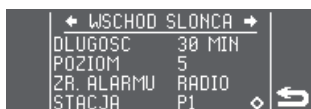
- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub -, aby ustawić jasność wschodu słońca od 1 do 20.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

ŻR. ALARMU



- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub -, aby ustawić opcję alarmu dźwiękowego na koniec wschodu słońca: WYŁ. - bez dźwięku alarmu lub RADIO, lub DŹWIĘK, aby wybrać jeden z dźwięków budzenia.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

STACJA



Opcja dostępna tylko w przypadku wyboru RADIO.

- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub -, aby ustawić opcję zapisaną stację na koniec wschodu słońca.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

UTWÓR

← WSCHOD SŁONCA →	
DLUGOŚĆ	30 MIN
POZIOM	5
ZR. ALARMU	DŹWIEK
UTWOR	1

Opcja dostępna tylko w przypadku wyboru DŹWIEK.

- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub –, aby ustawić opcję dźwięku budzenia na koniec wschodu słońca.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

GŁOŚNOŚĆ

← WSCHOD SŁONCA →	
DLUGOŚĆ	30 MIN
POZIOM	5
ZR. ALARMU	RADIO
GŁOŚNOŚĆ	10

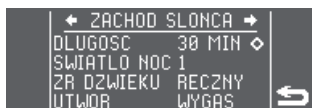
Opcja dostępna tylko w przypadku wyboru RADIO lub DŹWIEK.

- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub –, aby ustawić głośność dźwięku alarmu z 1 na 20.
- Naciśnij **select**, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk obok , aby wyjść z ustawień.

Opcje zachodu słońca

- Naciśnij przycisk ustawień .
- Użyj < lub >, aby wybrać menu ZACHÓD SŁOŃCA:
- Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje zachodu słońca:

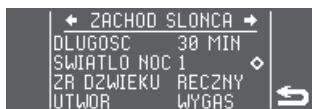
DŁUGOŚĆ



- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub –, aby ustawić czas trwania zachodu słońca: od 15 do 90 minut.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

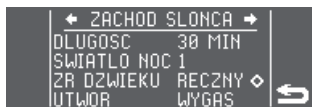
Uwaga: Rzeczywisty czas trwania może być krótszy, jeśli zachód słońca zacznie się z przyciemnionym światłem.

ŚWIATŁO NOC



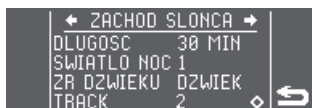
- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub –, aby ustawić jasność nocnego światła: WYŁ. - brak nocnego światła lub poziom od 1 do 10.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

ŹR. DŹWIEKU



- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj + lub – do sterowania dowolnym dźwiękiem na początku zachodu słońca: WYŁ., aby wyłączyć dowolny dźwięk, RECZNY aby zostawić dowolny dźwięk lub DŹWIEK, aby wybrać jeden z dźwięków uspiania.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

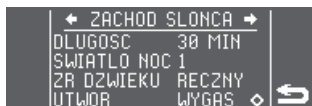
UTWÓR



Opcja dostępna tylko w przypadku wyboru DŹWIEK.

- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj **+** lub **-**, aby ustawić opcję dźwięku budzenia dla zachodu słońca.
- Naciśnij przycisk **select** aby potwierdzić i kontynuować.

GŁOŚNOŚĆ



Opcja dostępna tylko w przypadku wyboru RĘCZNY lub DŹWIEK.

- Naciśnij **select**, aby edytować.
- Użyj **+** lub **-** do sterowania dowolnym dźwiękiem na końcu zachodu słońca: **WYŁ.**, aby wyłączyć dowolny dźwięk, **WŁ.** aby pozostawić dowolny dźwięk lub **WYGAS**, aby stopniowo zmniejszać głośność i wyłączyć.
- Naciśnij **select**, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk obok , aby wyjść z ustawień.

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 **select** 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 Shine 300

Zdejmowany element: Zasilacz sieciowy (w zestawie): 

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

Moc wyjściowa: 15 V $\Rightarrow$ 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[®]

shine 300



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 medvetlösa, nedsövida eller påverkade, exempelvis berusade av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna produkt uppfyller elektromagnetiska kompatibilitetsstandarden (EMK) 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 EMK-effekter är det bara att koppla från strömmen i 5 sekunder och därefter starta om. Skulle problemet kvarstå bör du kontakta din Lumie-distributören.

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 hushållssoporna. 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 ideala platsen för Lumie Bodyclock är på ett sängbord nära ett eluttag.

- Anslut huvudströmkällan till uttaget vid enhetens botten.
- Anslut till huvudsaklig strömkälla.



En -markör hjälper dig att snabbt ange de grundläggande inställningarna:

SPRAK

GENERAL		
LANGUAGE	SVE	◆
DAY	MON	
TIME	13:00	

- Använd **+** eller **-** för att välja ett språk.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

DAG

ALLMANT		
SPRAK	SVE	
DAG	MAN	◆
TID	13:00	

- Använd **+** eller **-** för att ställa in dagen.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

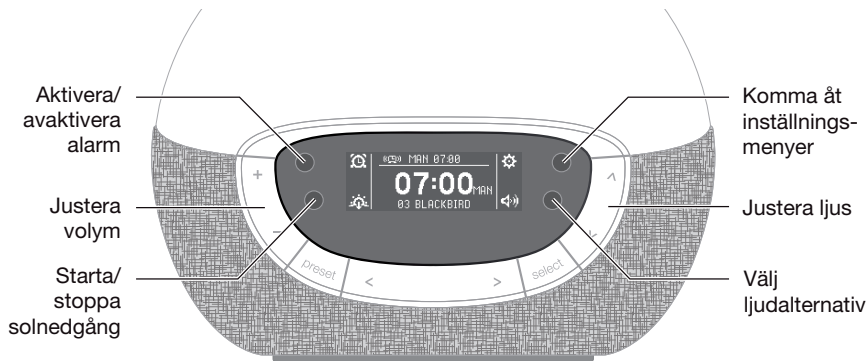
TID

ALLMANT		
SPRAK	SVE	
DAG	MAN	
TID	10:56	◆

- Använd **+** eller **-** för att ställa in timmen.
- Tryck på **select** för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Tryck på **select** för att bekräfta och avsluta samt ställa in den aktuella tiden.

Bodyclock Shine 300 är nu redo att användas som uppvakningsljus, sängljus och radio.

Främre panel



De fyra svarta knapparna har specifika funktioner vilka anges av ikonerna bredvid dem på displayen. Den nedre, högra ikonen visar vilket av ljudalternativen som används.

Justera sänglampan

Lumie Bodyclock kan användas som en dimbar sänglampa.

- Använd $\wedge$ eller $\vee$ för att ställa in ljusstyrkan.
- Tryck och håll $\vee$ intryckt för att stänga av lampan.

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

Ställ in alarmtid

Bodyclock Shine 300 har två alarmlägen:

Med DAGLIG ställer du in en alarmtid och slår på denna manuellt när du går och lägger dig.

I VECKA kan du ställa in alarmtiden, eller välja att inte ställa in alarmet, för varje dag individuellt. Du kanske till exempel vill vakna upp tidigare på måndag och välja att inte ställa något alarm under helgen.

För att välja DAGLIG eller VECKA alarm

- Tryck på inställningsknappen .

Displayen visar den första inställningsmenyn, ALARM:

LARMTYP



- Tryck på **select** för att ändra.
-  Markören ändras till  för att visa att du ändrar inställningen.
- Använd + eller - för att välja DAGLIG eller VECKA.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

Ställa in DAGLIG alarm

Om du valt DAGLIG använd ANGE TID för att ställa in alarmtid:

ANGE TID



- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller - för att ställa in timmen.
- Tryck på **select** för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Ställ in VECKA alarm

Om du valde VECKA kan du för varje dag välja om alarmet ska vara PA eller AV, och ifall du väljer PA, alarmtiden:

MAN



- Tryck på **select** för att redigera dagen; till exempel MAN.
- Använd + eller – för att välja AV eller PA och tryck på **select** för att bekräfta.

ANGE TID



Om du valde PA visas en extra ANGE TID-symbol under markeringen för dagen.

- Använd + eller – för att ställa in timmen och tryck på **select** för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Upprepa för varje dag.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Efter att alarmtiden har ställts in visas nästa alarm på den övre delen av displayen.



Bodyclock Shine 300 är förinställd med en 30-minuters soluppgång och 30-minuters solnedgång. För att använda den med dessa inställningar, läs följande avsnitt.

För att addera ljudalarm eller ändra någon annan typ av inställning se *Inställningsmenyer*, sida 14, *Soluppgångsalternativ*, sida 16 och *Solnedgångsalternativ*, sida 18.

Avbryt ett alarm

- Tryck på alarmknappen .

AV visas högst upp på displayen.

I VECKA-läget visas nästa alarmtid när den inställda larmtiden har passerat.

Använd soluppgångslarmet

Vakna till soluppgångsalarm

Om du ställer in alarmläget på DAGLIG så måste du aktivera alarmet varje dag innan du går till sängs.

- Tryck på alarmknappen 

Om du ställer in alarmläget på VECKA slås alarmet på automatiskt.

Den översta raden på displayen visar alarmtiden: till exempel:



På morgonen

Du kommer att väckas av en gradvis soluppgång tillsammans med de övriga soluppgångsalternativ du har valt. Du kan välja att ha ett inbyggt ljud eller låta radion spela vid alarmtiden, se *Soluppgångsalternativ*, sida 16.

Snooza

- Tryck lätt på toppen av lampkåpan.

Soluppgången, och ljudalarmet om detta är inställt, upprepas efter 9 minuter.

Avaktivera soluppgångsalarmet

- Tryck på någon knapp.

Detta stänger även av ljudalarmet om du har valt detta.

- Håll ner V 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 sova kan en gradvis nedtonande solnedgång hjälpa dig att koppla av och varva ner. Du kan välja att spela upp ett inbyggt ljud eller välja radio under solnedgången; se *Solnedgångsalternativ*, sida 18.

Starta solnedgången

- Använd $\wedge$ eller $\vee$ för att ställa in ljusstyrkan.
- Tryck på solnedgångsknappen .

Displayen visar  för att bekräfta att solnedgången är aktiverad.

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

Stoppa solnedgången

- Tryck på solnedgångsknappen .

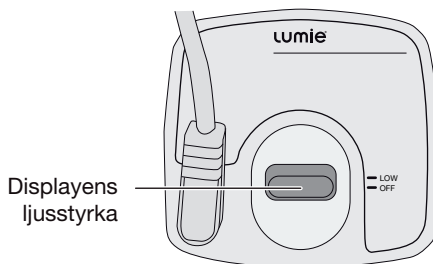
Displayen visar .

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:

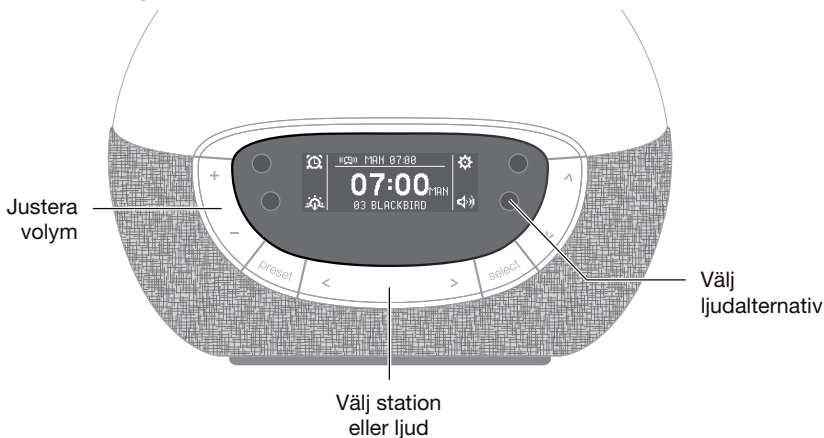
- Tryck lätt på toppen av lampkåpan.

Displayens ljusstyrka stiger till låg nivå under några sekunder.

Använd radio och inbyggda ljud

Använd + eller – för att ställa in volymen och < eller > för att ställa in radion eller välj ett av de inbyggda ljuden.

Den nedre, högra ikonen visar vilket ljudalternativ som används:



Välj ljudalternativ

- Tryck på ljudknappen för att välja FM-radio **FM**, inbyggda ljud  eller inget ljud .
- Använd + eller – för att ställa in volymen.

Följande avsnitt ger mer information om ljudalternativen.

Spela inbyggda ljud

Bodyclock Shine 300 har 15 sova- och vaknaljud:

Pip, Tropiska fåglar, Koltrast, Fiskljuse, Getter, Guzhang, Kafé, Ångtåg, Åska, Vågor, Nattljud, Kattunge, Trädgrodor, Bordstennis, Vitt brus.

- Tryck på ljudknappen tills ikonen bredvid den visar .
- Använd < eller > för att välja ett sov/vakna-ljud.

Använd FM-radion

- Tryck på ljudknappen tills ikonen bredvid den visar **FM**.
- Använd < eller > för att göra inställningen manuell.
- Tryck och håll ned < eller > intryckt för att söka efter nästa station.

Stationen visas på den nedre delen av displayen:



Signalstyrkan visas med **Till**-ikonen. Vid behov använd antennen för bästa möjliga mottagning.

Spara en station som en förinställning

Du kan spara upp till fem FM-stationer för direkt lyssning:

- Använd < eller > för att ställa in den station du vill spara.
- Tryck och håll **preset** intryckt tills displayen visar P1.
- Använd < eller > för att välja den förinställning du vill använda och tryck sedan på **select**.

Displayen visar SPARAD.

Lyssna till en sparad station

- Tryck **preset** och använd < eller > för att välja den sparade stationen, tryck sedan **select**.

Att stänga av ljuden

- Tryck på ljudknappen så att ikonen bredvid visar

Inställningsmenyer

Detta avsnitt sammanfattar alarmet, soluppgången, solnedgången och andra alternativ som finns tillgängliga för Bodyclock Shine 300.

Komm åt inställningsmenyerna

- Tryck på inställningsknappen .

Displayen visar den första inställningsmenyn, ALARM:

ALARM	
LARM TYP	VECKA
MAN	AV
TIS	AV
ONS	AV

- Tryck på < eller > för att gå igenom de olika menyerna.
- Tryck på ^ eller v för att bläddra i den aktuella menyn.

Det aktuella markerade objektet visas med en -markör till höger.

Längre menyer scrollas för att visa dig alternativen.

Ändra en inställning

- Tryck på **select**.

Markören  ändras till  för att visa att du redigerar objektet.

- Använd + eller – för att redigera objektet.
- Tryck på **select** för att bekräfta ändringen.

 Markören kommer att flytta till nästa objekt på menyn.

Avsluta inställningsmenyerna

- Tryck på knappen bredvid .

Följande tabell sammanfattar varje meny och menyalternativ:

Meny	Menyalternativ	Alternativ	Standard
ALARM	LARMTYP	DAGLIG, VECKA	DAGLIG
	MAN till SON *	AV, PA	PA
	ANGE TID	TT:MM	07:00
SOLUPPGANG	VARAKTIGHET	AV eller 15 till 90 MIN	30 MIN
	LJUSSTYRKA	1 till 20	16
	LARMKALLA	Alarmkälla: AV, RADIO eller LJUD	AV
	STATION *	P1 till P5	
	SPAR *	Filnamn	
	VOLYM *	1 till 20	10
SOLNEDGANG	VARAKTIGHET	15 till 90 MIN	30 MIN
	NATTLAMPA	AV eller 1 till 10	AV
	KALLA AUDIO	AV, MAN eller LJUD	MAN
	SPAR *	Filnamn	
	VOLYM *	AV, PA eller TONA UT	AV
ALLMANT	SPRAK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN till SON	MAN
	TID		13:00

* Beroende på tidigare inställningar.

Ändra aktuell tid

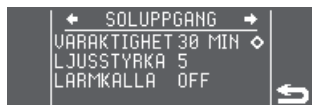
Bodyclock Shine 300 fortsätter att fungera i 30 minuter utan ström. Alla andra inställningar sparas permanent.

Om du behöver ställa in tiden, använd TID-inställningen i ALLMANT-menyn.

Soluppgångsalternativ

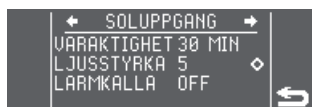
- Tryck på inställningsknappen .
- Använd < eller > för att välja menyn SOLUPPGANG.
- Fortsätt genom följande sekvens för välja soluppgångsalternativ:

VARAKTIGHET



- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in hur lång soluppgången ska vara: AV gäller mellan 15 och 90 minuter.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

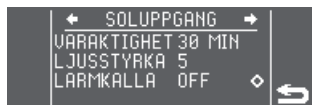
LJUSTYRKA



Enbart tillgängligt om du har valt VARAKTIGHET.

- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in den slutgiltiga ljusstyrkan på soluppgången från 1 till 20.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

LARMKALLA



- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in ljudlarmsalternativet för slutet av soluppgången: AV för inget ljudalarm, RADIO eller LJUD för att välja uppvakningsljud.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

STATION



Enbart tillgängligt om du ställt in RADIO.

- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in förval station för slutet av soluppgången.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

SPAR



Enbart tillgängligt om du ställt in LJUD.

- Tryck på **select** för att ändra.
- Använda + eller - för att ställa uppvakningsljudet i slutet av soluppgången.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

VOLYM



Enbart tillgängligt om du ställt in RADIO eller LJUD.

- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller - to ställa in volymen på ljudalarmet från 1 till 20.
- Tryck på **select** för att bekräfta.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Solnedgångsalternativ

- Tryck på inställningsknappen .
- Använd < eller > för att välja menyn SOLNEDGANG
- Fortsätt genom följande sekvens för att välja solnedgångsalternativ:

VARAKTIGHET



- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in varaktigheten på solnedgången: mellan 15 och 90 minuter.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

Obs: Den faktiska varaktigheten kan vara kortare än detta om solnedgången redan tonats ned.

NATTLAMPA



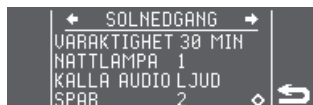
- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att välja en nattlampa: AV för ingen nattlampa (solnedgång nedtonas helt) eller en nivå mellan 1 och 10 (för solnedgång som tonas ner till nattlampa).
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

KALLA AUDIO



- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in kontrollera ljud i början av solnedgången: AV för att stänga av ljud, MAN för att avsluta ljud eller LJUD för att välja sovljud.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

SPAR



Bara tillgängligt om du har ställt in LJUD.

- Tryck välj för att ändra.
- Använd + eller – för att ställa in sovljudet till solnedgången.
- Tryck på **select** för att bekräfta och fortsätta.

VOLYM



Enbart tillgänglig om du har ställt in MAN eller LJUD.

- Tryck på **select** för att ändra.
- Använd + eller – för att kontrollera ljud i slutet av solnedgången: AV för att avsluta allt ljud, PA för att låta ljudet spela eller TONA UT för gradvis minska ljudet och stänga av.
- Tryck på **select** för att bekräfta.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

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.

Återställ fabriksinställningarna

- Drag ut kontakten ur vägguttaget.
- Tryck och håll ned **select** och anslut till vägguttaget igen.
- Släpp knappen när versionsnumret för programvaran 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 Shine 300

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer) 

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

Utgång: 15 V == 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[®]

shine 300



NOR



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.



Enheten 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 interferenskilden. 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 før 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

Oppvåkningslys 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 oppvåkningsmønstre.

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

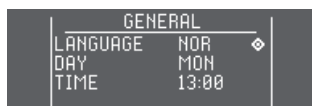
Den ideelle plasseringen av Lumie Bodyclock er på et nattbord i nærheten av en stikkontakt.

- Koble strømadapteren til kontakten på undersiden av klokken.
- Koble den til strømforsyningen.



Markøren  vil oppfordre deg til å angi de viktigste innstillingene:

SPRAK



- Bruk + eller – for å velge språk.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

DAG



- Bruk + eller – for å angi dagen.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

TID



- Bruk + eller – for å stille inn timen.
- Trykk på **select** for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Trykk på **select** for å bekrefte og gå til aktuell tid.

Bodyclock Shine 300 er nå klar til bruk som vekkelys, nattbordlys og radio.

Frontpanel



De fire sorte knappene utfører bestemte funksjoner som angis av ikoner ved siden av knappene på displayet. Ikonet nederst til høyre viser hvilket lydalternativ som er i bruk.

Justere nattbordlampen

Lumie Bodyclock kan brukes som en helt dimbar nattbordlampe.

- Bruk $\wedge$ eller $\vee$ for å stille inn lysnivået.
- Trykk og hold inne $\vee$ for å slå av lyset.

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

Stille inn alarmen

Bodyclock Shine 300 har to alarmtyper:

Med DAGLIG kan du stille inn et alarmtidspunkt og slå på alarmen manuelt når du legger deg.

Med PER UKE kan du stille inn alarmtidspunktet eller velge individuelt hver dag om du ønsker en alarm. Hvis du for eksempel ønsker å våkne tidligere på mandager og ikke vil ha noen alarm i helgen.

Velge alarmtypen DAGLIG eller PER UKE

- Trykk på innstillingsknappen .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:

ALARMTYPE



- Trykk på **select** for å redigere.

Markøren  endres til  for å vise at du redigerer elementet.

- Bruk + eller – for å velge DAGLIG eller PER UKE.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

Stille inn en DAGLIG alarm

Hvis du valgte DAGLIG, må du bruke ANGI TID for å angi alarmtidspunktet:

ANGI TID



- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å stille inn timen.
- Trykk på **select** for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Trykk på knappen ved siden av  for å gå ut av innstillingene.

Stiller du inn en PER UKE-alarm

Hvis du velger PER UKE, kan du velge om alarmen skal være AV eller PÅ for hver enkelt dag. Hvis den er PÅ, velger du også alarmtiden:

MAN



- Trykk på **select** for å redigere dagen, for eksempel MON.
- Bruk + eller – for å velge AV eller PÅ og trykk på **select** for å bekrefte.

ANGI TID



Hvis du velger PÅ, vises et ekstra ANGI TID-element under dagen.

- Bruk + eller – for å stille inn timen og trykk på **select** for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Gjenta for hver dag.
- Trykk på knappen ved siden av  for å gå ut av innstillingene.

Etter at alarmtiden(e) er innstilt, slås den neste alarmen på og vises på den øverste linjen i displayet:



Bodyclock Shine 300 er forhåndsinnstilt med 30-minutters soloppgang og 30-minutters solnedgang. Les avsnittene under for å finne ut hvordan du bruker klokken med disse innstillingene.

Hvis du vil legge til en lydalarm eller endre en innstilling, ser du *Innstillingsmenyer*, side 14, *Soloppgangsalternativer*, side 16 og *Solnedgangsalternativer*, side 18.

Slette en alarm

- Trykk på alarmknappen .

AV vises øverst i displayet.

Neste alarmtidspunkt vises i alarmtypen PER UKE hvis tidspunktet for den slettede alarmen er passert.

Bruke soloppgangsalarmen

Våkne med en soloppgangsalarm

Hvis du stiller inn alarmtypen til DAGLIG, må du alltid aktivere alarmen før du legger deg:

- Trykk på alarmknappen 

Hvis du stiller inn alarmtypen til PER UKE, slås alarmen(e) på automatisk.

Alarmtidspunktet vises på den øverste linjen i displayet, for eksempel:



Om morgenen

Du vil våkne med en gradvis soloppgang og eventuelle andre soloppgangsalternativer du har angitt. Du kan velge mellom en intern lyd eller radio på alarmtidspunktet, se *Soloppgangsalternativer*, side 16.

Slumre

- Berør toppen av lampedekslet.

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

Deaktivere soloppgangsalarmen

- Trykk på en av knappene.

Lydalarmen slås også av hvis den var valgt.

- Hold inne **V** for å slå av lyset.

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

Bruk svinnende solnedgang

Når du er klar til å sove, kan en svinnende solnedgang hjelpe deg med å slappe av og koble ut. Du kan velge mellom en intern lyd eller radio under solnedgangen, se *Solnedgangsalternativer*, side 18.

Aktivere solnedgangen

- Bruk $\wedge$ eller $\vee$ for å stille inn lysnivået.
- Trykk på solnedgangsknappen .

Displayet viser  for å angi at solnedgangen er aktivert.

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

Deaktivere solnedgangen

- Trykk på solnedgangsknappen .

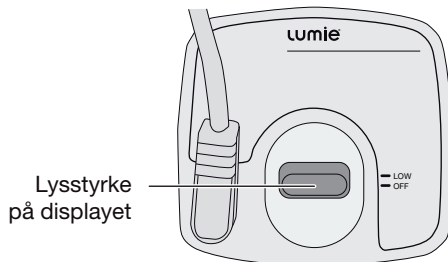
Displayet viser .

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:

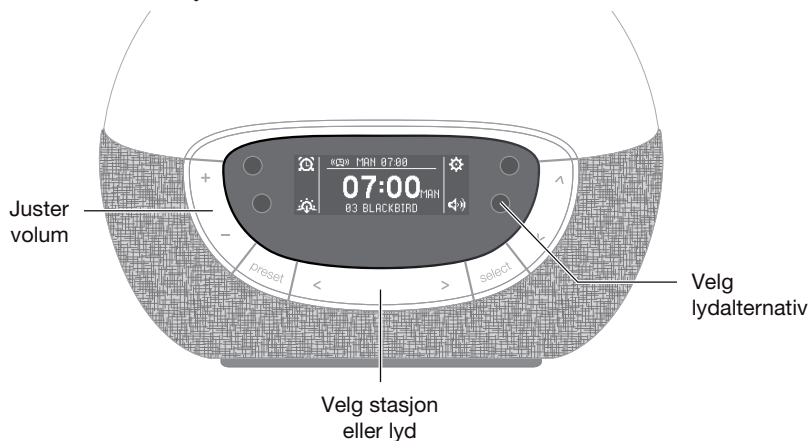
- Berør toppen av lampedekslet.

Displayet endres til lav lysstyrke i noen sekunder.

Bruke radioen og interne lyder

Bruk + eller – for å stille inn volumet og < eller > for å stille inn radioen eller velge interne lyder.

Ikonet nederst til høyre viser hvilket radioalternativ som er i bruk:



Velge et lydalternativ

- Trykk på lydknappen for å velge FM-radio **FM**, interne lyder  eller ingen lyd .
- Bruk + eller – for å stille inn volumet.

Avsnittene under gir deg mer informasjon om lydalternativene.

Spille av interne lyder

Bodyclock Shine 300 har 15 søvn- og vekkelyder:

Pip, Tropiske fugler, Svarttrost, Fiskeørn, Geiter, Guzheng, Kafé, Damplokomotiv, Tordenvær, Bølger, Sirisser om natten, Malende Kattunge, Løvfrosker, Ping pong, Hvit støy.

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser .
- Bruk < eller > for å velge søvn-/vekkelyd.

Bruke FM-radioen

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser **FM**.
- Bruk < eller > til å justere den manuelt.
- Trykk og hold inn < eller > for å finne neste stasjon.

Stasjonen vises i på den nederste linjen i displayet:



Signalstyrken angis av ikonet . Hvis nødvendig, må antennen flyttes for bedre mottak.

Lagre en stasjon som en forhåndsinnstilling

Du kan lagre opptil fem FM-stasjoner som alltid er tilgjengelige:

- Bruk < eller > for å stille inn stasjonen du vil lagre.
- Trykk og hold inne **preset** til displayet viser P1.
- Bruk < eller > for å velge innstillingen du vil bruke, og trykk deretter på **select**.

Displayet viser LAGRET.

Høre på en lagret stasjon

- Trykk på **preset** og bruk < eller > for å velge en lagret stasjon. Deretter trykker du **select**.

Slå av lyden

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser .

Innstillingsmenyer

Dette avsnittet gir en kort beskrivelse av alarm, soloppgang, solnedgang og andre alternativer som er tilgjengelige for Bodyclock Shine 300.

Tilgang til innstillingsmenyene

- Trykk på innstillingsknappen .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:

ALARM	
ALARMTYPE	PER UKE
MAN	AV
TIR	AV
ONS	AV

- Trykk på < eller > for å gå gjennom de ulike menyene.
- Trykk på ^ eller v for å bla gjennom den aktuelle menyen.

Det uthevede elementet vises med markøren  på høyre side.

I lengre menyer kan du rulle for å se alle elementene.

Redigere en innstilling

- Trykk på **select**.

Markøren  endres til  for å vise at du redigerer elementet.

- Bruk + eller – for å redigere elementet.
- Trykk på **select** for å bekrefte redigeringen.

Markøren  går til neste element på menyen.

Avslutte innstillingsmenyen

- Trykk på knappen ved siden av .

Tabellen under gir en kort oversikt over alle menyer og menyelementer:

Meny	Menyelementer	Alternativer	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, PER UKE	DAGLIG
	MAN til SØN *	AV, PA	PA
	ANGI TID	TT:MM	07:00
SOLOPPGANG	VARIGHET	AV eller 15 til 90 MIN	30 MIN
	LYSNIVA	1 til 20	16
	ALARMKILDE	AV, RADIO eller LYD	AV
	STASJON *	P1 til P5	
	SPOR *	Filnavn	
	VOLUM *	1 til 20	10
SOLNEDGANG	VARIGHET	15 til 90 MIN	30 MIN
	NATTLYS	AV eller 1 til 10	AV
	AUDIOKILDE	AV, MAN eller LYD	MAN
	SPOR *	Filnavn	
	VOLUM *	AV, PA eller NEDTON	AV
GENERELT	SPRAK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN til SØN	MAN
	TID		13:00

* Avhengig av tidligere innstillinger.

Endre gjeldende tid

Bodyclock Shine 300 vil holde tiden i 30 minutter uten strøm. Alle andre innstillinger lagres permanent.

Bruk TID i GENERELT-menyen for å stille inn klokkeslettet.

Soloppgangsalternativer

- Trykk på innstillingsknappen .

- Bruk < eller > for å velge menyen SOLOPPGANG.

- Fortsett med følgende sekvens for å stille inn soloppgangsalternativer:

VARIGHET

←	SOLOPPGANG	→
VARIGHET	30 MIN	◇
LYSNIVA	5	
ALARMKILDE	AV	



- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi soloppgangens varighet: AV eller mellom 15 og 90 minutter.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

LYSNIVA

←	SOLOPPGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
LYSNIVA	5	◇
ALARMKILDE	AV	



Kun tilgjengelig hvis du har angitt VARIGHET.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi endelig lysstyrke for soloppgangen fra 1 til 20.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

ALARMKILDE

←	SOLOPPGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
LYSNIVA	5	
ALARMKILDE	AV	◇



- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å stille inn lydalarmalternativet for avslutning av soloppgangen: AV for ingen lydalarm, RADIO eller LYD for å velge en av vekkelydene.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

STASJON

←	SOLOPPGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
LYSNIVA	5	
ALARMKILDE	RADIO	
STASJON	P1	◇



Kun tilgjengelig hvis du har angitt RADIO.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi radiostasjon for avslutning av soloppgangen.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

SPOR

← SOLOPPGANG →	
VARIGHET	30 MIN
LYSNIVA	5
ALARMKILDE	LYD
SPOR	1

Kun tilgjengelig hvis du har angitt LYD.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi vekkelyden for avslutning av soloppgangen.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

VOLUM

← SOLOPPGANG →	
VARIGHET	30 MIN
LYSNIVA	5
ALARMKILDE	RADIO
VOLUM	10

Kun tilgjengelig hvis du har angitt RADIO eller LYD.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi alarmens lydstyrke fra 1 til 20.
- Trykk på **select** for å bekrefte.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Solnedgangsalternativer

- Trykk på innstillingsknappen .

- Bruk < eller > for å velge menyen SOLNEDGANG.

- Fortsett med følgende sekvens for å stille inn solnedgangsalternativer:

VARIGHET

←	SOLNEDGANG	→
VARIGHET	30 MIN	◇
NATTLYS	1	
AUDIOKILDE	MAN	
VOLUM	NEOTON	↩

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi solnedgangens varighet: mellom 15 og 90 minutter.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

Merk: Varigheten kan være noe kortere hvis du starter solnedgangen mens lyset allerede er dimmet.

NATTLYS

←	SOLNEDGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
NATTLYS	1	◇
AUDIOKILDE	MAN	
VOLUM	NEOTON	↩

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å stille inn en nattlys: AV for intet nattlys (solnedgangen svinger til av) eller et nivå fra 1 til 10 (for solnedgang som svinger til nattlys).
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

AUDIOKILDE

←	SOLNEDGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
NATTLYS	1	
AUDIOKILDE	MAN	◇
VOLUM	NEOTON	↩

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å kontrollere lyd ved begynnelsen av solnedgangen: AV for å slå av all lyd, MAN for å la all lyd (audio) være på eller LYD for å velge en av søvnlydene.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

SPOR

←	SOLNEDGANG	→
VARIGHET	30 MIN	
NATTLYS	1	
AUDIOKILDE	LYD	
SPOR	2	◇

Kun tilgjengelig hvis du har angitt LYD.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å angi søvnlyden for solnedgangen.
- Trykk på **select** for å bekrefte og fortsette.

VOLUM



Kun tilgjengelig hvis du har angitt MAN eller LYD.

- Trykk på **select** for å redigere.
- Bruk + eller – for å kontrollere lyd ved slutten av solnedgangen: AV for å slå av all lyd, PA for å la lyden være på eller NEDTON for å redusere volumet gradvis og slå det av.
- Trykk på **select** for å bekrefte.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

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.

Tilbakestill til fabrikkinnstillingene

- Koble fra nettleddningen.
- Trykk og hold inne **select** og sett inn støpselet igjen.
- Slipp opp knappen når nummeret til 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 Shine 300

Avtakbart tilbehør: Strømadapter (følger med) 

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

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

Driftsforhold:

Temperatur: 5 °C 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 samsvars vurdering



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[®]

shine 300



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.

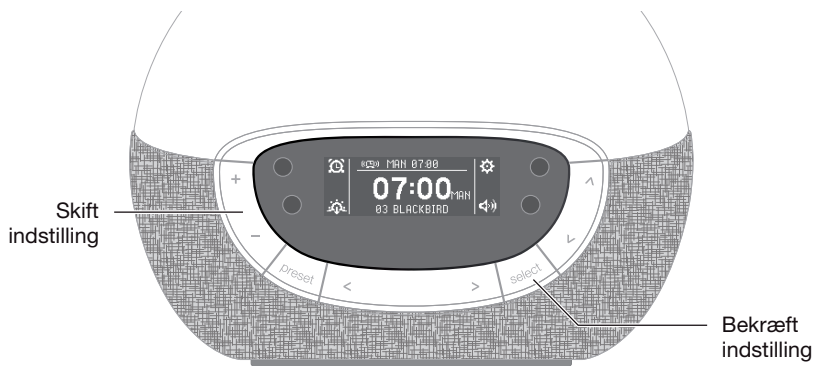
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

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

Kom i gang

Det ideelle sted til Lumie Bodyclock er på et sengebord nær en stikkontakt.

- Slut strømforsyningen til stikket i bunden af enheden.
- Sæt stikket i en stikkontakt.



Der vises en  cursor, og du bliver bedt om at angive de væsentligste indstillinger:

SPROG



- Brug + eller – til at vælge et sprog.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

DAG



- Brug + eller – til at indstille dagen.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

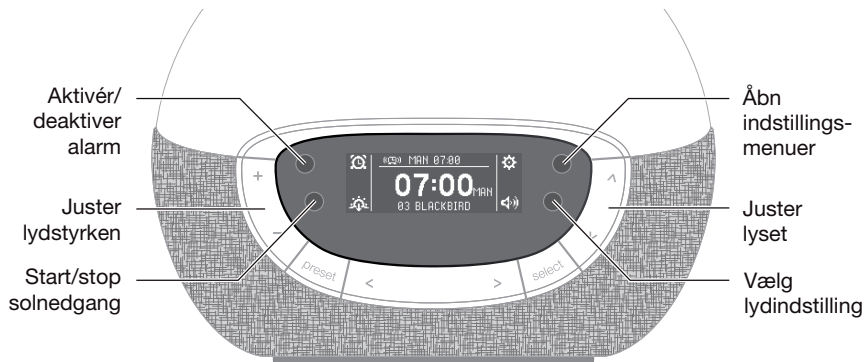
TID



- Brug + eller – til at indstille timetallet.
- Tryk på **select** for at bekræfte.
- Gør det samme for minutterne.
- Tryk på **select** for at bekræfte og afslutte, når klokkeslættet er indstillet.

Bodyclock Shine 300 er nu klar til brug som opvågningslys, sengelampe og radio.

Frontpanel



De fire sorte knapper udfører specifikke funktioner som angivet af ikonet ved siden af dem på displayet. Ikonet nederst til højre angiver, hvilken lydindstilling der er i brug.

Sådan justerer du lyset ved brug som sengelampe

Lumie Bodyclock kan bruges som sengelampe med lys, der kan dæmpes.

- Brug **^** eller **v** til at indstille lysniveauet.
- Hold **v** nede for at slukke lyset.

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

Indstilling af alarmtidspunkt

Bodyclock Shine 300 har to alarmtyper:

Med DAGLIG kan du indstille et alarmtidspunkt og aktivere alarmen manuelt, når du går i seng.

Med UGE kan du indstille alarmtidspunktet eller fravælge alarmen for de enkelte dage. Du vil måske gerne vækkes tidligere om mandagen og ikke have nogen alarm i weekenden.

Sådan vælger du alarmtypen DAGLIG eller UGE

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:

ALARMTYPE



- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.

Cursoren  ændres til , hvilket viser, at du kan indstille elementet.

- Brug + eller – til at vælge DAGLIG eller UGE.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

Sådan indstiller du en alarm af typen DAGLIG

Hvis du har valgt DAGLIG, skal du bruge INDSTIL TID til at indstille et alarmtidspunkt:

INDSTIL TID



- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille timetallet.
- Tryk på **select** for at bekræfte.
- Gør det samme for minutterne.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Sådan indstiller du en alarm af typen UGE

Hvis du har valgt UGE, kan du for hver dag vælge, om alarmen skal være FRA eller TIL, og hvis den er TIL, kan du vælge alarmtidspunkt:

MAN



- Tryk på **select** for at angive dagen; for eksempel MAN.
- Brug + eller – til at vælge FRA eller TIL, og tryk på **select** for at bekræfte.

INDSTIL TID



Hvis du har valgt TIL, vises indstillingen INDSTIL TID under dagen.

- Brug + eller – til at vælge timetallet, og tryk på **select** for at bekræfte.
- Gør det samme for minutterne.
- Gentag for hver dag.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Når du har indstillet et eller flere alarmtidspunkter, aktiveres den næste alarm, og den vises øverst på skærmen:



Bodyclock Shine 300 er forudindstillet med 30 minutters solopgang og 30 minutters solnedgang. I det følgende afsnit kan du læse, hvordan du bruger den med disse indstillinger.

Hvis du vil tilføje en lydalarm eller ændre andre indstillinger, skal du se *Indstillingsmenuer* på side 14, *Solopgangsindstillinger* på side 16 og *Solnedgangsindstillinger* på side 18.

Sådan annullerer du en alarm

- Tryk på alarmknappen .

Der vises FRA øverst på displayet.

Hvis du vælger UGE, vises det næste alarmtidspunkt efter den annullerede alarm.

Brug af solopgangsalarmen

Sådan vågner du med en solopgangsalarm

Hvis du vælger DAGLIG, skal du aktivere alarmen hver dag, før du falder i søvn:

- Tryk på alarmknappen 

Hvis du vælger UGE, bliver din(e) alarm(er) automatisk slået til.

Alarmtidspunktet vises på den øverste linje på displayet, for eksempel:



Om morgenen

Du vågner med en gradvis solopgang og de andre solopgangsindstillinger, du har valgt. Du kan vælge en intern lyd eller lyd fra radioen på alarmtidspunktet; se *Solopgangsindstillinger* på side 16.

Sådan bruger du snoozefunktionen

- Tryk slå let på den øverste del af lampen.

Solopgangen (og lydalarmen, hvis den er valgt) bliver gentaget efter 9 minutter.

Sådan slår du solopgangsalarmen fra

- Tryk på en vilkårlig knap.

Lydalarmen bliver også slået fra (hvis den er valgt).

- Hold V nede for at slukke for lyset.

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

Brug af solnedgang med nedtoning

Når du er klar til at sove, kan en langsom solnedgang hjælpe dig med at slappe af og falde i søvn. Du kan vælge at spille en intern lyd eller lyd fra radioen under solnedgangen; se *Solnedgangsindstillinger* på side 18.

Sådan starter du solnedgangen

- Brug $\wedge$ eller $\vee$ til at indstille lysniveauet.
- Tryk på solnedgangsknappen .

Displayet viser  for at bekræfte, at solnedgangen er aktiveret.

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

Sådan stopper du solnedgangen

- Tryk på solnedgangsknappen .

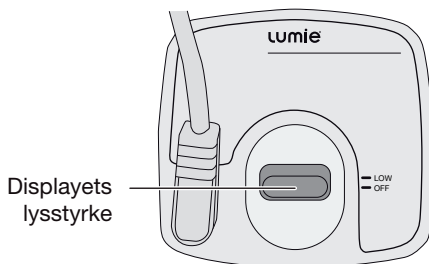
Displayet viser .

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:

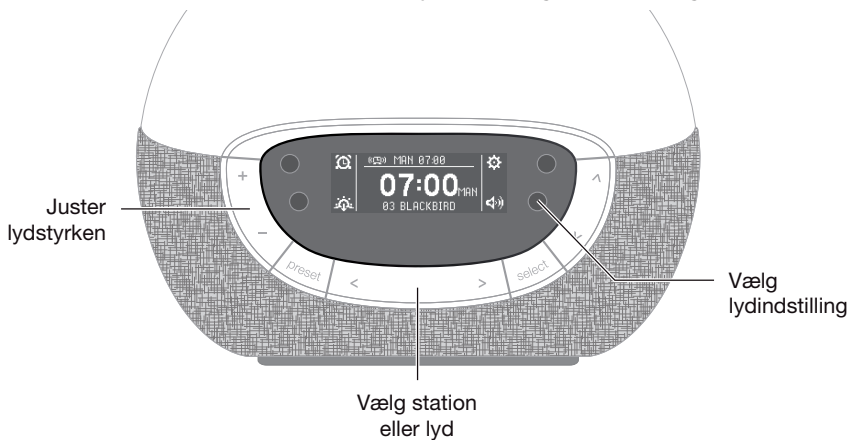
- Tryk slå let på den øverste del af lampen.

Displayet skifter til lav lysstyrke i nogle få sekunder.

Brug af radio og interne lyde

Brug + eller – til at indstille lydstyrken og < eller > til at indstille radioen eller vælge en af de interne lyde.

Ikonet nederst til højre viser, hvilken lydindstilling der er i brug:



Sådan vælger du en lydindstilling

- Tryk på lydknappen for at vælge FM-radio **FM**, interne lyde  eller ingen audio .
- Brug + eller – til at indstille lydstyrken.

I de følgende afsnit får du flere oplysninger om lydindstillingerne.

Sådan afspiller du interne lyde

Bodyclock Shine 300 har 15 sove- og vækkelyde:

Bip, Tropiske fugle, Solsort, Fiskeørn, Geder, Guzheng, Cafe, Damplokomotiv, Tordenbyge, Bølger, Fårekylinger om natten, Killing der spinder, Træfrøer, Pingpong, Hvid støj.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af viser .
- Brug < eller > til at vælge en sove-/vækkelyd.

Sådan bruger du FM-radioen

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af viser **FM**.
- Brug < eller > til manuel indstilling.
- Hold < eller > nede for at søge efter den næste station.

Stationen vises på displayets nederste linje:



Signalstyrken vises på ikonet . Flyt eventuelt antennen for at forbedre modtagelsen.

Sådan gemmer du en station som en forudindstilling

Du kan gemme op til fem FM-stationer, så du hurtigt kan finde dem:

- Brug < eller > til at finde den station, du vil gemme.
- Hold **preset** nede, indtil displayet viser P1.
- Brug < eller > til at vælge den ønskede forudindstilling, og tryk derefter på **select**.

Displayet viser GEMT.

Sådan lytter du til en gemt station

- Tryk på **preset**, og brug < eller > til at vælge en gemt station. Tryk derefter på **select**.

Sådan slukker du for lyden

- Tryk på lydknappen, så ikonet ved siden af viser .

Indstillingsmenuer

I dette afsnit opsummeres indstilling af alarm, solopgang, solnedgang og andre muligheder i Bodyclock Shine 300.

Sådan åbner du indstillingsmenuerne

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:



- Tryk på < eller > for at gå igennem de forskellige menuer.
- Tryk på ^ eller V for at gennemse den aktuelle menu.

Det fremhævede element vises med en -markør til højre.

Du kan rulle i længere menuer for at se alle menupunkterne.

Sådan ændrer du en indstilling

- Tryk på **select**.

Cursoren  ændres til , hvilket viser, at du kan indstille elementet.

- Brug + eller – til at indstille elementet.
- Tryk på **select** for at bekræfte ændringen.

Cursoren  flyttes til det næste element i menuen.

Sådan lukker du indstillingsmenuerne

- Tryk på knappen ved siden af .

Følgende tabel viser en oversigt over hver enkelt menu:

Menu	Menuelementer	Indstillinger	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, UGE	DAGLIG
	MAN til SON *	FRA, TIL	TIL
	INDSTIL TID	TT:MM	07:00
SOLOPGANG	VARIGHED	FRA eller 15 til 90 MIN	30 MIN
	LYSNIVEAU	1 til 20	16
	ALARMKILDE	FRA, RADIO eller LYD	FRA
	STATION *	P1 til P5	
	NUMMER *	Filnavn	
	LYDSTYRKE *	1 til 20	10
SOLNEDGANG	VARIGHED	15 til 90 MIN	30 MIN
	NATLAMPE	FRA eller 1 til 10	FRA
	AUDIOKILDE	FRA, MANUEL eller LYD	MANUEL
	NUMMER *	Filnavn	
	LYDSTYRKE *	FRA, TIL eller FADE	FRA
GENERELT	SPROG	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN til SON	MAN
	TID		13:00

* Afhængigt af tidligere indstillinger.

Ændre den aktuelle tid

Bodyclock Shine 300 virker i 30 minutter uden strøm. Alle andre indstillinger gemmes permanent.

Hvis du har brug for at ændre klokkeslættet, skal du bruge indstillingen TID i menuen GENERELT.

Solopgangsindstillinger



- Tryk på indstillingsknappen .
- Brug < eller > til at vælge menuen SOLOPGANG.
- Fortsæt med nedenstående trin for at indstille solopgangsindstillingerne:

VARIGHED

← SOLOPGANG →	
VARIGHED	30 MIN ◊
LYSNIVEAU	5
ALARMKILDE	FRA



- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille, hvor længe solopgangen skal vare: FRA eller mellem 15 og 90 minutter.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

LYSNIVEAU

← SOLOPGANG →	
VARIGHED	30 MIN
LYSNIVEAU	5 ◊
ALARMKILDE	FRA



Kan kun bruges, hvis du har valgt en VARIGHED.

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – for at indstille den lysstyrken ved slutningen af solopgangen fra 1 til 20.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

ALARMKILDE

← SOLOPGANG →	
VARIGHED	30 MIN
LYSNIVEAU	5
ALARMKILDE	FRA ◊



- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille muligheden for lydalarm efter solopgangen: FRA for ingen lydalarm, RADIO eller LYD for at vælge en af vækkelydene.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

STATION

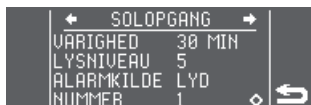
← SOLOPGANG →	
VARIGHED	30 MIN
LYSNIVEAU	5
ALARMKILDE	RADIO
STATION	P1 ◊



Kun tilgængelig, hvis du har valgt RADIO.

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille forudindstillet radio til efter solopgangen.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

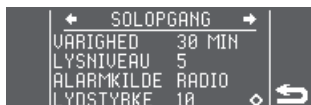
NUMMER



Kan kun bruges, hvis du har valgt LYD.

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille vækkelyden efter solopgangen.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

LYDSTYRKE



Kan kun bruges, hvis du har valgt RADIO eller LYD.

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille lydstyrken for lydalarmen fra 1 til 20.
- Tryk på **select** for at bekræfte.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Solnedgangsindstillinger

- Tryk på indstillingsknappen .

- Brug < eller > til at vælge menuen SOLNEDGANG.

- Fortsæt med nedenstående trin for at indstille solnedgangsindstillingerne:

VARIGHED

◀	SOLNEDGANG	▶
VARIGHED	30 MIN	◇
NATLAMPE	1	◇
AUDIOKILDE	MANUEL	
LTDSTYRKE	FADE	↶

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille, hvor længe solnedgangen skal vare: mellem 15 og 90 minutter.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

Bemærk: Den faktiske varighed kan være kortere, hvis du starter solnedgangen, mens lyset allerede er dæmpet.

NATLAMPE

◀	SOLNEDGANG	▶
VARIGHED	30 MIN	
NATLAMPE	1	◇
AUDIOKILDE	MANUEL	
LTDSTYRKE	FADE	↶

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille en natlys: FRA for ingen natlys (solnedgang fader til slukket) eller en styrke fra 1 til 10 (for solnedgang, der fader til natlys).
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

AUDIOKILDE

◀	SOLNEDGANG	▶
VARIGHED	30 MIN	
NATLAMPE	1	
AUDIOKILDE	MANUEL	◇
LTDSTYRKE	FADE	↶

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille lyden ved starten af solnedgangen: FRA for at annullere enhver lyd, MANUEL for at lade afspilning af lyd fortsætte eller LYD for at vælge en af sovelydene.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

NUMMER

◀	SOLNEDGANG	▶
VARIGHED	30 MIN	
NATLAMPE	1	
AUDIOKILDE	LYD	
NUMMER	2	↩

Kan kun bruges, hvis du har valgt LYD.

- Tryk på vælg for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille sovelyden til solnedgangen.
- Tryk på **select** for at bekræfte og fortsætte.

LYDSTYRKE

◀	SOLNEDGANG	▶
VARIGHED	30 MIN	
NATLAMPE	1	
AUDIOKILDE	MANUEL	
LYDSTYRKE	FADE	↩

Kan kun bruges, hvis du har valgt MANUEL eller LYD.

- Tryk på **select** for at foretage indstillingen.
- Brug + eller – til at indstille lyden ved slutningen af solnedgangen: FRA for at annullere enhver lyd, TIL for at fortsætte afspilning af lyd eller FADE for gradvist at mindske lydstyrken og til sidst slukke.
- Tryk på **select** for at bekræfte.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

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.

Genetablering af standard-fabriksindstillinger

- Tag stikket ud af kontakten.
- Tryk på **select**, og sæt stikket i igen.
- Slip knappen, når softwareversionsnummeret 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 fabrikationsfejl 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 Shine 300

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)

Lufttryk: 70 kPa til 106 kPa

Opbevaring/transport:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

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

Lufttryk: 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[®]

shine 300



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 ylikuumentumisen 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 huumausaineiden vaikutuksesta.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus

Tämä tuote on lääkinällisten 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
	Terveystuotteenhuollon 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 valverytimiä.

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 alaosassa olevaan liitäntään.
- Laita pistoke pistorasiaan.



Kohdistin  kehottaa tekemään olennaiset asetukset:

KIELI



- Valitse kieli painikkeella + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

PAIVA



- Aseta päivämäärä painikkeella + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

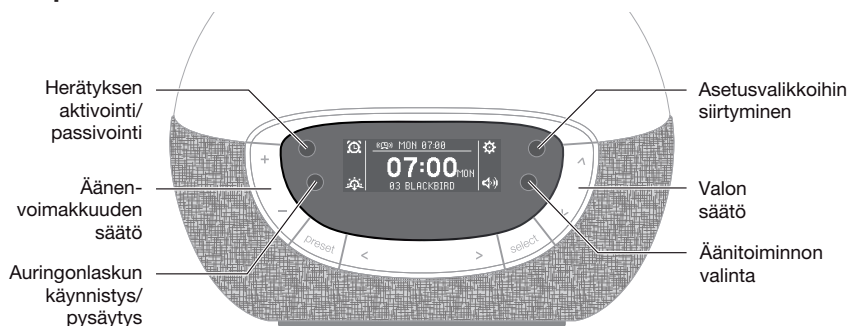
AIKA



- Aseta tunnit painikkeella + tai –.
- Vahvista painamalla **select**.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Vahvista ja siirry nykyiseen kellonaikaan painamalla **select**.

Bodyclock Shine 300 on nyt valmis käytettäväksi herätysvalona, yöpöytävalaisimena ja radiona.

Etupaneeli



Neljällä mustalla painikkeella suoritetaan toimitoja, jotka on merkitty painikkeiden vieressä olevilla näytön kuvakkeilla. Alhaalla oikealla näkyvä kuvake osoittaa, mikä äänitoiminto on käytössä.

Yöpöytävalon säätö

Lumie Bodyclock toimii myös täysin himmennettävänä yöpöytävalaisimena.

- Valitse valon voimakkuus painikkeella $\wedge$ tai $\vee$.
- Kun haluat sammuttaa valon, pidä painiketta $\vee$ painettuna.

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

Herätysajan asetus

Bodyclock Shine 300 tarjoaa kaksi herätystapaa:

Asetuksella PAIVITT voit asettaa yhden herätysajan ja kytkeä sen päälle manuaalisesti ennen nukkumaanmenoa.

Asetuksella VIIKOTT voit asettaa herätysajan jokaisella päivällä erikseen tai kytkeä herätyksen pois päältä. Voit esimerkiksi haluta aikaisemman herätyksen maanantaina eikä lainkaan herätystä viikonloppuna.

Herätystavan PAIVITT tai VIIKOTT valinta

- Paina asetuspainiketta .

Näyttöön tulee ensimmäinen asetusvalikko, HERATYS:

HERAT.TAPA



- Muokkaa painamalla **select**.

Kohdistin  muuttuu kohdistimeksi , mikä osoittaa, että olet muokkaustilassa.

- Valitse PAIVITT tai VIIKOTT painikkeella + tai -.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

Herätystavan PAIVITT asetus

Jos valitsit herätystavaksi PAIVITT, aseta herätysaika toiminnolla ASETA AIKA:

ASETA AIKA



- Muokkaa painamalla **select**.
- Aseta tunnit painikkeella + tai -.
- Vahvista painamalla **select**.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Herätystavan VIIKOTT asetus

Jos valitsit herätystavaksi VIIKOTT, voit valita jokaisen päivän kohdalla, onko herätys POIS vai PAALLA ja herätysajan:

MA



- Muokkaa päivää, esimerkiksi MA, painamalla **select**.
- Valitse joko POIS tai PAALLA painikkeella + tai – ja vahvista painamalla **select**.

ASETA AIKA



Jos valitsit PAALLA, päivän alla näkyy lisäksi ASETA AIKA -vaihtoehto.

- Aseta tunnit painikkeella + tai – ja vahvista painamalla **select**.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Toista toimenpide jokaiselle päivälle.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Kun herätysaika tai -ajat on asetettu, seuraava herätys kytkeytyy päälle ja näkyy näytön ylärivillä.



Bodyclock Shine 300 on tehtaalla ohjelmoitu seuraavasti: auringonnousu 30 minuuttia ja auringonlasku 30 minuuttia. Jos haluat käyttää laitetta näillä asetuksilla, lue seuraavat jaksot.

Jos haluat lisätä ääniherätyksen tai muuttaa muita asetuksia, katso *Asetusvalikot*, sivu 14, *Auringonnousutoiminnot*, sivu 16, ja *Auringonlaskutoiminnot*, sivu 18.

Herätyksen peruuttaminen

- Paina herätystoiminnon painiketta 

Näytön yläosassa näkyy POIS.

Kun asetus VIIKOTT on valittuna ja peruutettu herätysaika on mennyt ohi, näyttöön tulee seuraava herätysaika.

Auringonnousuherätyksen käyttö

Herätys auringonnousulla

Jos valitset herätystavaksi PAIVITT, herätys on aktivoitava joka kerta ennen nukahtamista:

- Paina herätystoiminnon painiketta 

Jos valitset herätystavaksi VIIKOTT, herätykset kytkeytyvät päälle automaattisesti.

Herätysaika näkyy näytön ylärivillä, esimerkiksi:



Aamulla

Laitte herättää sinut asteittain vahvistuvalla auringonnousulla ja muilla valitsemissasi auringonnousutoiminnoilla. Voit valita, kuuluuko herätysaikaan jokin laitteen herätysääni vai radio; katso *Auringonnousutoiminnot*, sivu 16.

Torkkutoiminto

- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa.

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

Auringonnousulla herätyksen passivointi

- Paina mitä tahansa painiketta.

Tämä kytkee myös ääniherätyksen pois päältä, jos se oli valittu.

- Kun haluat sammuttaa valon, pidä painiketta V 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. Voit valita, kuuluuko auringonlaskun aikana jokin laitteen nukahtamisääni vai radio; katso *Auringonlaskutoiminnot*, sivu 18.

Auringonlaskun käynnistäminen

- Valitse valon voimakkuus painikkeella $\wedge$ tai $\vee$.
- Paina auringonlaskun painiketta .

Näytössä näkyy  merkinä siitä, että auringonlasku on aktivoitu.

Valo alkaa himmetä ja valitsemasi auringonlaskutoiminnot aktivoituvat.

Auringonlaskun pysäyttäminen

- Paina auringonlaskun painiketta .

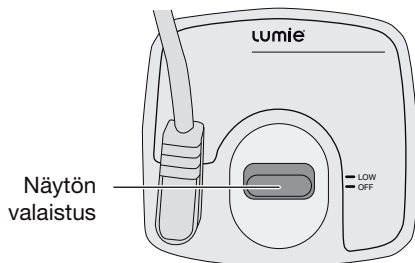
Näytössä näkyy .

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

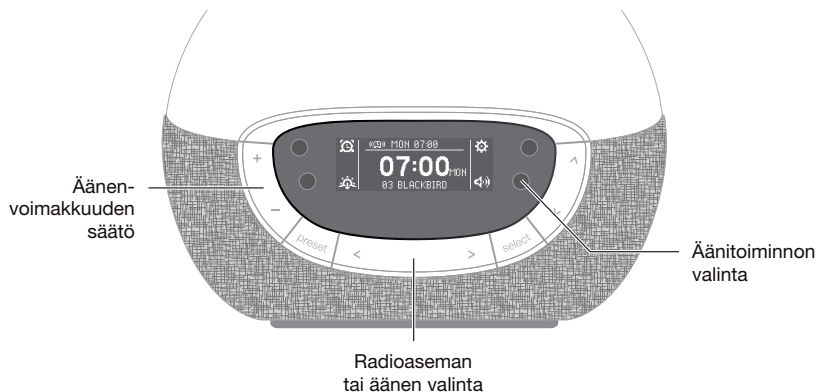
- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa.

Näyttö valaistaan himmeästi muutaman sekunnin ajan.

Radion ja laitteeseen ohjelmoitujen äänien käyttö

Valitse äänenvoimakkuus painikkeella + tai – ja valitse radioasema tai jokin laitteeseen ohjelmoitu ääni painikkeella < tai >.

Alhaalla oikealla näkyvä kuvake osoittaa, mikä äänitoiminto on käytössä:



Äänitoiminnon valinta

- Valitse äänipainikkeella radio **FM**, laitteeseen ohjelmoitu ääni  tai ei ääntä .
- Valitse äänenvoimakkuus painikkeella + tai –.

Seuraavissa jaksoissa on lisätietoja äänitoiminnoista.

Laitteeseen ohjelmoitujen äänien toisto

Bodyclock Shine 300 -laitteessa on 15 nukahtamis- ja herätysääntä:

Piippaus, Trooppiset linnut, Mustarastas, Sääksi, Vuohet, Guzheng, Kahvila, Höyryjuna, Ukkonen, Aallot, Sirkat yöllä, Kissanpennun kehräys, Lehtisammakot, Pingpong, Kohina.

- Paina äänipainiketta, kunnes sen vieressä näkyy kuvake .
- Valitse nukahtamis-/herätysääni painikkeella < tai >.

FM-radion käyttö

- Paina äänipainiketta, kunnes sen vieressä näkyy kuvake FM.
- Valitse radioasema manuaalisesti painikkeella < tai >.
- Hae seuraava radioasema pitämällä painiketta < tai > painettuna.

Asema näkyy näytön alarivillä:



Kuvake  osoittaa signaalin voimakkuuden. Siirrä antennia tarvittaessa radiovastaanoton parantamiseksi.

Aseman tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi FM-asemaa:

- Valitse painikkeella < tai > asema, jonka haluat tallentaa.
- Pidä **preset** (esivalinta) painettuna, kunnes näyttöön tulee P1.
- Valitse haluamasi esivalinta painikkeella < tai > ja paina sitten **select**.

Näytössä näkyy TALLENNETTU.

Tallennetun aseman kuunteleminen

- Paina **preset** (esivalinta) ja valitse jokin tallennettu asema painikkeella < tai >, paina sitten **select**.

Äänen kytkeminen pois päältä

- Paina äänipainiketta, niin että sen vieressä näkyy kuvake .

Asetusvalikot

Tässä jaksossa esitetään yhteenveto Bodyclock Shine 300:n herätys-, auringonnousu- ja auringonlaskutoiminnoista sekä muista toiminnoista.

Asetusvalikkoihin siirtyminen

- Paina asetuspainiketta .

Näyttöön tulee ensimmäinen asetusvalikko, HERATYS:



- Voit vaihtaa valikosta toiseen painamalla < tai >.
- Selaa nykyistä valikkoa painamalla ^ tai v.

Valittuna olevan valikkokohdan oikealla puolella näkyy kohdistin .

Pidemmissä valikoissa on selaintoiminto, jotta voit nähdä kaikki kohdat.

Asetuksen muokkaus

- Paina **select**.

Kohdistin  muuttuu kohdistimeksi , mikä osoittaa, että olet muokkaustilassa.

- Tee muutos painikkeella + tai -.
- Vahvista muutos painamalla **select**.

Kohdistin  siirtyy valikossa seuraavaan kohtaan.

Asetusvalikoista poistuminen

- Paina kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Seuraavassa taulukossa on yhteenveto kaikista valikoista ja valikkokohdista:

Valikko	Valikkokohta	Vaihtoehdot	Oletus
HERATYS	HERAT.TAPA	PAIVITT, VIIKOTT	PAIVITT
	MA-SU *	POIS, PAALLA	PAALLA
	ASETA AIKA	TT:MM	07:00
AURINGONNOUSU	KESTO	POIS tai 15–90 MIN	30 MIN
	VALON VOIM.	1–20	16
	HER.LAHDE (hälytyslähde)	POIS, RADIO tai AANI	POIS
	ASEMA *	P1–P5	
	KAPPALE *	Tiedoston nimi	
	AANENVOIM. *	1–20	10
AURINGONLASKU	KESTO	15–90 MIN	30 MIN
	YOVALO	POIS tai 1–10	POIS
	AANILAHDE	POIS, MAN. tai AANI	MAN.
	KAPPALE *	Tiedostonimi	
	AANENVOIM. *	POIS, PAALLA tai HIMMEN	POIS
YLEISTA	KIELI	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA tai POL	ENG
	PAIVA	MA-SU	MA
	AIKA		13:00

* Riippuu edeltävistä asetuksista.

Kellonajan muuttaminen

Bodyclock Shine 300 pysyy ajassa 30 minuuttia ilman virtaa. Kaikki muut asetukset on tallennettu pysyvästi.

Jos kellonaika täytyy asettaa, käytä valikon YLEISTA asetusta AIKA.

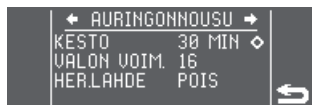
Auringonnousutoiminnot

- Paina asetuspainiketta .

- Valitse valikko AURINGONNOUSU painikkeella < tai >.

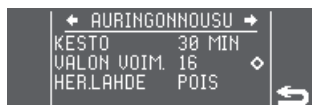
- Valitse auringonnousutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:

KESTO



- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonnousun kesto painikkeella + tai -: POIS tai 15–90 minuuttia.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

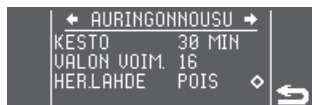
VALON VOIM.



Käytettävissä vain, kun KESTO on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse valon voimakkuus (1–20) auringonnousun lopussa painikkeella + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

HER.LAHDE



- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonnousun lopussa kuuluvan ääniherätyksen vaihtoehto painikkeella + tai -: OFF eli ei ääniherätystä tai RADIO tai AANI herätysäänien valitsemista varten.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

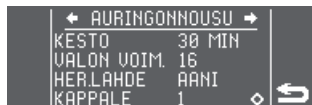
ASEMA



Käytettävissä vain, kun RADIO on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonnousun lopussa kuuluva esivalittu radioasema painikkeilla + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

KAPPALE



Käytettävissä vain, kun AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonnousun lopussa kuuluva herätysääni painikkeilla + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

AANENVOIM.



Käytettävissä vain, kun RADIO tai AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse ääniherätyksen äänenvoimakkuus painikkeella + tai – (voimakkuus 1–20).
- Vahvista painamalla **select**.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Auringonlaskutoiminnot

- Paina asetuspainiketta .

- Valitse valikko AURINGONLASKU painikkeella < tai >:
- Valitse auringonlaskutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:

KESTO

← AURINGONLASKU →		
KESTO	30 MIN	◇
YOVALO	POIS	
AANILAHDE	MAN	
AANENVOIM.	POIS	

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonlaskun kesto painikkeella + tai – (15–90 minuuttia).
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

Huom.: Todellinen kesto voi olla tätä lyhyempi, jos valo on jo himmennetty, kun käynnistät auringonlaskun.

YOVALO

← AURINGONLASKU →		
KESTO	30 MIN	
YOVALO	POIS	◇
AANILAHDE	MAN	
AANENVOIM.	POIS	

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse valinnaisen yövalon asetus painikkeilla + tai –: POIS eli ei yövaloa, joten auringonlasku himmenee pois; tai kirkkaus 1–10 auringonlaskulle, joka himmenee yövaloksi.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

AANILAHDE

← AURINGONLASKU →		
KESTO	30 MIN	
YOVALO	POIS	
AANILAHDE	MAN	◇
AANENVOIM.	POIS	

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonlaskun alussa kuuluva ääni painikkeella + tai –: POIS eli ei ääntä, MAN., jos haluat jatkaa äänen toistamista, tai AANI, jos haluta valita nukahtamisäänen.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

KAPPALE

← AURINGONLASKU →		
KESTO	30 MIN	
YOVALO	POIS	
AANILAHDE	AANI	
KAPPALE	TIEDOSTO	◇

Käytettävissä vain, kun AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse nukahtamisääni auringonlaskua varten painikkeella + tai –.
- Vahvista ja jatka painamalla **select**.

AANENVOIM.

← AURINGONLASKU →	
KESTO	30 MIN
YOVALO	POIS
AANILAHDE	MAN
AANENVOIM.	POIS

Käytettävissä vain, kun MAN. (manuaalinen) tai AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla **select**.
- Valitse auringonlaskun lopussa kuuluva ääni painikkeella + tai -: POIS eli ei ääntä, PAALLA, jos haluat jatkaa äänen toistamista, tai HIMMEN, joka hiljentää äänen vähitellen nollaan ja kytkee sitten pois päältä.
- Vahvista painamalla **select**.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

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 **select** 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 kolmen 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 Shine 300

Irrotettava lisävaruste: Verkkovirtasovitin (toimitetaan mukana) 

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

Lähtö: 15 V == 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: Lääkelaitte Luokan I



Ison-Britannian vaatimusten-mukaisuuden arviointi



Terveydenhuollon laite

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

S300i2208

