



luminette® Glasses 3



Uživatelský manuál

Lucimed S.A.

Rue le marais 12a 4530 Villers-le-Bouillet | Belgium

www.myluminette.com | info@lucimed.com

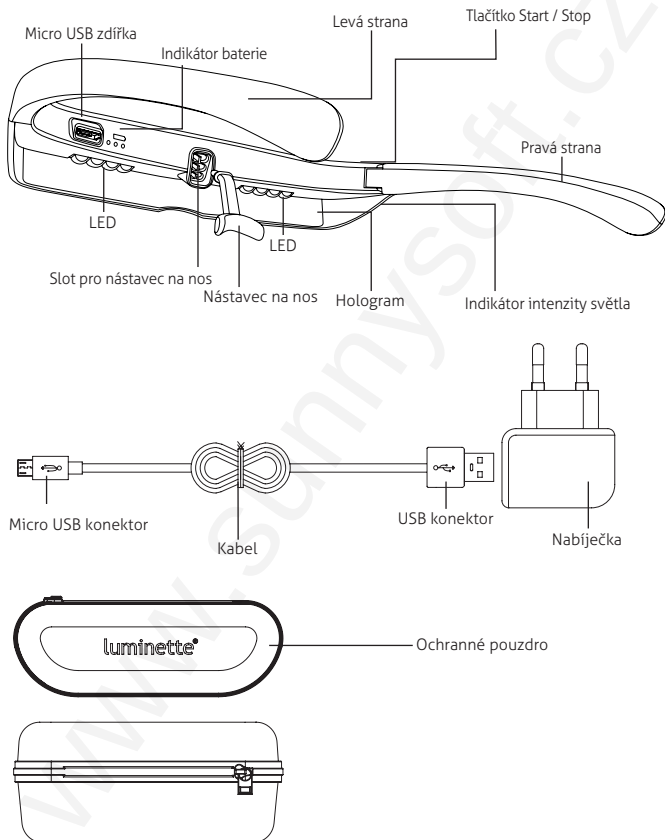
Tel : +32 4 369 48 36 | Fax: +1-800390-5913

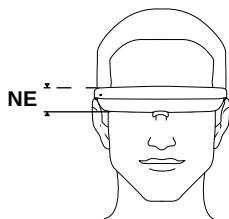


Model : Glasses 3

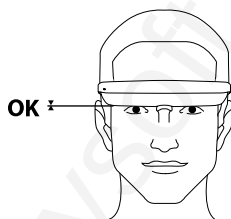
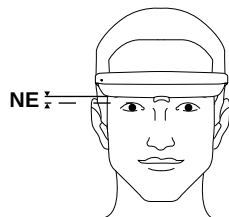
Luminette 3 EU-US V2

Obrázek č. 1: Brýle Luminette® a jejich příslušenství

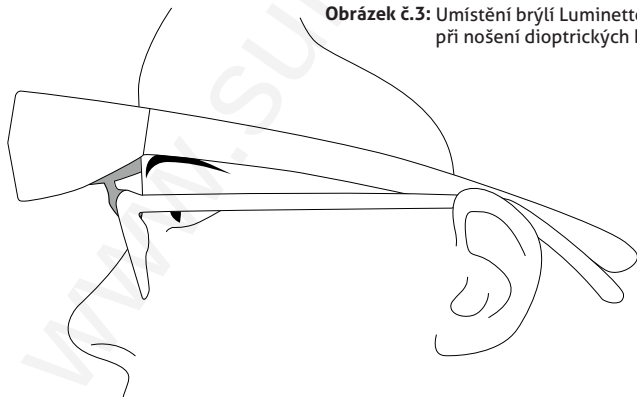




Obrázek č. 2: Umístění brýlí Luminette



**Obrázek č.3: Umístění brýlí Luminette®
při nošení dioptrických brýlí**



I. Úvod

Děkujeme za Váš nákup! Vítejte ve světě praktické přenosné světelné terapie.

Před použitím brýlí Luminette® si prosím pečlivě přečtěte tento návod a uchovejte si jej pro případné další použití. Věnujte prosím také pozornost obrázku č. 1 a detailně se s brýlemi Luminette® seznámte.

A. Role světla

Lidský mozek využívá denního cyklu (střídání světla a tmy) pro synchronizaci vnitřních funkcí včetně naší nálady, chuti k jídlu, trávení, spánku, libida a tak podobně. Tyto rytmy se v průběhu 24 hodin proměňují a tvoří tak naše vnitřní biologické hodiny.

Když se setmí, náš mozek začne vylučovat melatonin, nazývaný také jako "spánkový hormon" a my začneme usínat. Jakmile se blíží ráno a začne se rozednívat, tento hormon se přestane vylučovat. U některých lidí může nedostatek světla vést k narušení těchto rytmů a způsobit nedostatek energie a/nebo problémy se spánkem.

Světlo tak výrazně ovlivňuje naši náladu, zvyšuje bdělost a zlepšuje fyzickou i duševní výkonnost.

B. Světelná terapie

Může nastat situace, kdy se naše vnitřní „biologické hodiny“ rozladí a naše tělo není v souladu s naším okolím. Stává se tak zejména v zimním období, kdy někteří lidé trpí nedostatkem světla a rozvine se u nich takzvaná sezónní afektivní porucha (sezónní deprese).

Obdobnými problémy trpí také lidé s posunutou spánkovou fází, kteří usínají příliš brzy nebo příliš pozdě. Jet lag, jinak také pásmová nemoc, je také jedním z projevů narušených biologických hodin. Podobné dopady má také práce na směny, která se v Evropě týká více než 10% zaměstnanců.

Všechny tyto problémy mohou být zmírněny či zcela vyřešeny díky správnému využití světla a tmy. Když chybí přirozené světlo je světelná terapie lékařsky ověřeným řešením, které nabízí nejvíce výhod a zároveň nejméně nežádoucích vedlejších účinků.

C. Použití

- Zimní blues
- Únava - nedostatek energie

- Porucha spánku způsobená změnami cirkadiálního rytmu
- Jet lag (pásmová nemoc)
- Práce na směny

D. Kontraindikace

Nepřekračujte doporučenou denní dobu použití.

Použití brýlí Luminette® má jen velmi málo nežádoucích účinků.

V případě, že trpíte závažnou oční vadou, doporučujeme Vám abyste se před použitím Luminette® poradili s Vaším lékařem.

Pokud máte obavy o psychický stav (deprese, hysterie, neuróza a psychóza), pak vám doporučujeme, abyste před používáním tohoto přístroje promluvili s doktorem.

Brýle Luminette® není vhodné používat při řízení motorového vozidla či při používání jiných strojů vyžadujících soustředění a koncentraci.

Mějte na paměti, že při použití brýlí Luminette® je částečně omezené Vaše periferní vidění.

Luminette můžete nosit také přes kontaktní čočky nebo korekční brýle.

Nosní podpěru Luminette byste měli umístit za korekční brýle, abyste dosáhli optimálních výsledků. Vezměte na vědomí, že Luminette nedoporučujeme používat se slunečními brýlemi ani žádnými brýlemi s barevnými filtry.

E. Možné reakce

Možné nežádoucí účinky světla z tohoto zařízení jsou relativně mírné a pouze přechodné povahy. Mohou zahrnovat:

- Bolest hlavy.
- Namáhání očí nebo vizuální poruchy, nitrooční tlak.
- žaludeční nevolnost.
- Agitace, sedace, nervóznost/ nervozita a velmi vzácně hypománie nebo mánie.

Následující opatření mohou tyto nežádoucí účinky minimalizovat či zmírnit:

- Vždy používejte brýle Luminette® v dobře osvětlené místnosti.
- Pokud se nežádoucí účinky objeví, snižte intenzitu světla..
- Na několik dní přestaňte brýle Luminette® používat, jakmile tyto nežádoucí účinky zmizí zkuste znovu zahájit terapii.

F. Bezpečnost

Toto zařízení je v souladu s technickými předpisy a bezpečnostními normami platnými pro elektrické zdravotnické prostředky a normami souvisejícími s expozicí elektromagnetickému poli (Electromagnetic Compatibility, EMC).

Aby Vám brýle Luminette® spolehlivě a co nejdéle sloužily:

- Používejte pouze originální příslušenství.
- Nikdy neponořujte brýle Luminette® do vody. Nemyjte brýle Luminette® pod tekoucí vodou.
- Nenechávejte brýle Luminette® na přímém slunci, ve vlhkém nebo prašném prostředí.

Pozor!

- Jakékoliv neautorizované úpravy či změny na tomto zařízení či jeho příslušenství nejsou povoleny.
- Toto zařízení nesmí být připojeno k síti prostřednictvím prodlužovacího kabelu nebo rozbočovací zásuvky.
- Vždy používejte zařízení s adaptérem, který je součástí balení nebo s jiným kompatibilním systémem specifikovaným v manuálu.
- Při používání a nabíjení je důležité udržovat brýle Luminette® a jejich napájecí adaptér v prostoru s dobrým přístupem vzduchu.
- Mějte na paměti, že vnější obal brýlí Luminette® může dosáhnout teploty až 49 °C.
- V případě vzájemného elektromagnetického nebo jiného rušení s ostatními zařízeními přesuňte zařízení pryč.
- Toto zařízení byste neměli používat vedle jiného nebo s jinými naskládanými zařízení, protože to může mít za následek nesprávné fungování. Pokud je takové používání nezbytné, sledujete toto a další zařízení, abyste ověřili, že fungují správně.
- Používání doplňků, převodníků a kabelů jiných, než specifikuje nebo poskytuje společnost, může mít za následek zvýšené elektromagnetické emise nebo sníženou elektromagnetickou imunitu tohoto zařízení a nesprávné fungování.
- Zařízení komunikující pomocí rádiových vln (včetně periferních zařízení,

jako např. kabelů k anténě a externích antén) by se neměla používat blíže než 30 cm (12 palců) od jakékoliv části Luminette, včetně kabelů specifikovaných společností. V opačném, případě může dojít ke snížení výkonu tohoto zařízení.

II. Použití

A. Kdy mohu používat brýle Luminette®?

1. Zimní blues

Chybí Vám energie a motivace? Těžko se Vám ráno vstává? Cítíte se mátožná/ý? Máte neustále chuť na jídlo? Máte menší chuť na sex? Pokud ano, může se jednat o projevy SAD, někdy zvané jako „podzimní deprese“ či „jarní únava“, které jsou způsobené nižší úrovní světla na podzim a v zimě.

Doporučujeme používat brýle Luminette® ráno co nejdříve po probuzení.

2. Chcete-li se zbavit únavy a získat zpět ztracenou energii

Brýle Luminette® napodobují příznivé účinky denního světla a stimulují zvláštní receptory v oku, které ve Vašem těle spouštějí pozitivní reakce. Díky tomu můžete snáze čelit poklesu energie, cítit se lépe a mít lepší náladu.

Doporučujeme používat brýle Luminette® ráno co nejdříve po probuzení.

3. K léčbě poruch spánku

Některé problémy se spánkem mohou být způsobeny předstihem nebo naopak zpožděním Vašich biologických hodin a světelná terapie by Vám mohla pomoci.

Vaše biologické hodiny jsou pomalé

Usínáte pozdě a ráno se Vám špatně vstává?

Doporučujeme používat brýle Luminette® ráno co nejdříve po probuzení.

Vaše biologické hodiny jsou příliš rychlé

Večer brzy usínáte a ráno se probouzíte velice brzy?

Doporučujeme používat brýle Luminette® pozdě odpoledne nebo začátkem večera, dvě až tři hodiny dříve, než byste chtěli usínat.

4. K léčbě jet lag (takzvaná pásmová nemoc způsobená časovým posunem)

Jet lag je způsoben rychlým přesunem přes několik časových pásem, obvykle letecky. Jeho důsledkem je narušení biologického rytmu – nespavost, velká únava, ztráta výkonnosti... Brýle Luminette® Vám mohou posunout biologické hodiny správným směrem a Vaše tělo se rychleji přizpůsobí novému časovému pásmu.

- Během letu

Nastavte si na hodinkách časové pásmo cílového místa, pijte hodně vody a snažte se vyhnout alkoholu, kávě nebo čaji.

- Po přiletu

Pokud cestujete směrem na východ, první ráno po přiletu se vyhněte jasnému dennímu světlu (použít můžete například tmavé sluneční brýle). Odpoledne naopak světlo vyhledejte (například za použití brýlí Luminette®). Díky tomu si udržíte hladinu melatoninu (takzvaného spánkového hormonu) na nízké úrovni.

Během následujících dní posouvajte čas světelné terapie o 2 hodiny denně. Dejte si pozor, ať usínáte v dobu, na kterou jste běžně zvyklí.

Pokud cestujete směrem na západ, po přiletu zůstaňte vzhůru tak dlouho, dokud bude světlo, a použijte Luminette® počátkem odpoledne (mezi 12:00 – 15:00). Jděte spát, jakmile se setmí.

5. Při práci na směny

Pokud pracujete více než tři noci za sebou a těžko přes noc zůstáváte vzhůru a/ nebo usínáte cestou domů, doporučujeme Vám použít brýle Luminette® těsně před tím, než začnete pracovat, a pokud budete i nadále ospalý, použijte je znovu během pracovní přestávky.

Doporučujeme, abyste se před použitím požádali o radu svého praktického lékaře.

Chcete si nastavit svoji vlastní terapii na míru? Stáhněte si zdarma aplikaci MyLuminette prostřednictvím App Store či Obchodu Play.



B. Jak dlouho trvá světelná terapie?

Doporučená délka světelné terapie se odvíjí od intenzity použitého světla.

Brýle Luminette® umožňují vybrat si ze tří různých intenzit světla.

Doporučenou dobu použití pro různé nastavení brýlí Luminette® naleznete dále v tabulce:

Počet stisků při zapnutí brýlí	Doporučená délka terapie (v minutách)
1	60
2	30
3	20

Zvolená intenzita světla je indikována 3 světelnými LED indikátory (viz obrázek 1). Jakmile se relace ukončí, brýle třikrát zablikají a automaticky se vypnou.

C. Jak často bych měl brýle Luminette® používat?

Abyste dosáhli optimálních výsledků, používejte brýle Luminette® každý den ve správnou dobu (dle Vašich potíží). S výjimkou použití při potížích s jet lag se doporučuje používat brýle Luminette® každý den ve stejnou dobu.

D. Kdy mohu očekávat zlepšení?

Někteří uživatelé cítí zlepšení již po prvním použití. Jiní pocítí zlepšení až po 1 až 2 týdnech pravidelného každodenního používání.

E. Jak používat Luminette®? Nabíjení baterie

Doporučujeme nabít baterii v brýlích Luminette® již před prvním použitím.

Brýle se nabíjí následovně:

- Připojte konec micro-USB kabelu do slotu v brýlích Luminette® (viz Obrázek č. 1) a druhý konec kabelu (standardní USB) do nabíječky.
- Zapojte nabíječku do sítě.
- Když je baterie zcela nabitá, odpojte nabíječku (doba nabíjení je 2 hodin).

Brýle Luminette® můžete nabíjet také připojením k počítači pomocí dodaného USB kabelu.

Kontrolka pro nabíjení:

- Když se Vaše Luminette® nabíjejí, 3 LED indikátory baterie budou neustále pomalu cyklicky blikat.

- Když jsou Vaše Luminette® plně nabité, tak tyto 3 LED indikátory baterie přestanou blikat a zůstanou svítit.
- Pokud dojde k chybě (v baterii či v síti), tato LED dioda začne blikat rychle bez přerušení.
- V průběhu nabíjení nesmí být přístroj používán.

Životnost baterie:

Životnost baterií závisí na intenzitě světla, kterou si pro terapii vyberete. Zařízení Luminette® by mělo vydržet nejméně 10 relací.

Když vypnete zařízení, tak svítí 1 až 3 LED indikátory baterie a poskytnou Vám tak údaj o zbývajících životnosti baterie (3 LED = maximální; 2 LED = baterie je nabitá ze 2/3; 1 LED = baterie je nabitá z 1/3, 1 LED bliká = baterie není dostatečně nabitá, aby byla schopná dokončit relaci).

Doporučujeme dobít Luminette® ve chvíli, kdy je rozsvícena 1 LED dioda.

F. Zapnutí a vypnutí

Pozor: Před prvním použitím odstraňte ochrannou fólii umístěnou přes hologram.

Ujistěte se, že je baterie plně nabitá, aby vaše brýle Luminette® vydržely svítit po celou dobu zvolené terapie. Zapněte brýle krátkým stiskem tlačítka On-Off (viz Obrázek č. 1).

Chcete-li změnit intenzitu světla, stačí opakovaně krátce stisknout tlačítko On-Off. Intenzita se změní následovně: úroveň 1, pak úroveň 2, úroveň 3, a zpět na úroveň 1, atd.

Luminette zůstává po určitou dobu zapnuté, po skončení doby třikrát zabliká a automaticky se vypne. Pro vypnutí Vašich Luminette® uprostřed relace podržte tlačítko On/Off (na 2 sekundy).

G. Jak správně nosit brýle Luminette®

Pro dosažení nejlepších výsledků je třeba brýle Luminette® správně nosit.

Chcete-li Luminette® správně umístit:

- Nastavte nosič objektivu do jedné ze tří zdírek (viz obrázek 1). „Cvaknutí“ znamená, že je Váš nosič objektivu vložen správně. Abyste ho vytáhli, tak za něj pevně zatáhněte.

- Nasadte si brýle Luminette® tak, aby plochá část nástavce na nos byla umístěna na hraně Vašeho nosu (tam, kde přechází v čelo). Spodní hrana holografické clony by měla být umístěna těsně nad vaší linií pohledu (viz obrázek č. 2) – správné umístění zkontrolujte pohledem do zrcadla. Ujistěte se, že proužky s modrým světlem sedí pohodlně na vašich očích.

Pokud nosíte dioptrické brýle, by měl být nástavec na nos brýlí Luminette® umístěn za Vašimi dioptrickými brýlemi (viz Obrázek č. 3).

Mějte oči otevřené po celou dobu terapie. Dělejte Vaše obvyklé činnosti. Nedívejte se přímo do LED diod.

Najděte dokonalé uchycení: Luminette má jednu velikost pro všechny, ale pokud je potřebujete přizpůsobit, ohněte opatrně stranice dovnitř nebo ven, aby byly volnější nebo těsnější. Chcete-li mít ještě bezpečnější uchycení, vložte do konců straníc bílé plastové „háčky na uši“.

H. Jak se starat o Luminette®?

Tento přístroj je určen výhradně pro osobní použití. Mezi každým použitím uložte uložte brýle Luminette® do ochranného pouzdra a uchovávejte je na suchém místě.

K čištění brýlí Luminette® použijte měkký hadřík navlhčený trochou čisté vody.

Před poškozením chraňte především citlivou holografickou clonu. Nedotýkejte se holografické clony prsty. Pokud se i přesto znečistí, šetrně ji vyčistěte vatou.

III. Záruka a poprodejní servis

A. Záruka

Dovozce odpovídá za kvalitu výrobku po celou záruční dobu. Záruční doba začíná dnem prodeje a trvá 24 měsíců.

Záruka se vztahuje na poruchy a závady, které v průběhu záruční lhůty vznikly vadou použitých materiálů nebo součástí. Záruka bude uznána pouze tehdy, je-li výrobek používán dle návodu k obsluze.

Nárok na záruční opravu zaniká v těchto případech:

- Výrobek byl instalován a obsluhován v rozporu s návodem k obsluze nebo v rozporu s bezpečnostními předpisy a normami platnými v České republice.
- Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením výrobku obvyklým užíváním.

- Byl-li proveden zásah do přístroje neoprávněnou osobou, neautorizovaným servisem nebo prodejcem.
- Poškození výrobku bylo způsobeno živelnou událostí nebo vlivem přírodních jevů (jako například bouřka, požár, přepětí v síti, vniknutím kapaliny, apod.)
- Záruka se nevztahuje na reklamaci parametrů, které nejsou uvedeny v návodu k obsluze nebo v technické dokumentaci.

V případě jakýchkoliv problémů či nejasností navštivte prosím www.myluminette.com a požádejte o pomoc.

Pokud někdy ztratíte tento návod k použití, nezapomeňte, že si jej můžete stáhnout v elektronické podobě z www.myluminette.com.

B. Příslušenství

Dále je možné zakoupit si toto příslušenství:

- Nabíjecí adaptér (EU): referenční číslo KYTW050100BV-03 nebo KYT050100BC-05
- Ochranné pouzdro: referenční číslo CASE02

IV. Životní prostředí

Informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení

Po uplynutí doby životnosti produktu nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, produkt nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Nabíjecí baterie uvnitř brýlí Luminette® obsahuje látky, které by mohly poškodit životní prostředí. Vyjměte prosím vybitou baterii z přístroje ještě před jeho likvidací a využijte zvláštní odpadní nádobu pro recyklaci baterií.

Chcete-li vyjmout akumulátor z brýlí:

- Ujistěte se, že přístroj je odpojen od sítě a baterie je vybitá.
- Pomocí šroubováku odšroubujte obě nožičky brýlí.
- Odstraňte plastový kryt.
- Odpojte nabíjecí baterii.

V. Technická specifikace

A. Vlastnosti spotřebiče

Obecné	
Ochranná známka	Luminette®
Model zařízení	Glasses 3
Adaptér + dobíjecí kabel	KYTW050100BV-03 nebo KYT050100BC-05
Elektřina	
Nominální vstupní napětí adaptéru	100-240V AC
Nominální vstupní frekvence adaptéru	50-60 Hz
Nominální výkon napětí adaptéru	5V DC
Nominální výstupní výkon adaptéru	5W
Typ napájení	
2 Dobíjecí lithium-iontová baterie	3.7V 150 mAh
Klasifikace	
Režim provozu	Kontinuální
Izolační třída zařízení	Interní zdroj napájení (baterie)
Izolační třída adaptéru	II
Vstupní ochranný kód	IP20
Fyzické vlastnosti	
Rozměry	17 x 16 x 3 cm
Váha	51 gr

Intenzita světla na pozici 1	+/- 500 lux
Intenzita světla na pozici 2	+/- 1,000 lux
Intenzita světla na pozici 3	+/- 1,500 lux
Spektrální charakteristiky	
Vrchol 1 Vlnová délka Šířka pásma	468 nm 70 nm
Vrchol 2 Vlnová délka Šířka pásma	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal variation of the output	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Provozní podmínky	
Teplota	5 °C - +40 °C
Relativní vlhkost	15 % - 93 %
Rozsah atmosférického tlaku	700 hPa - 1060 hPa
Skladovací podmínky	
Teplota	-25 °C - +70 °C
Relativní vlhkost	15 % - 93 %
Předpokládaná životnost	
Životnost zařízení	6 let
Životnost adaptéru	3 roky

B. Symboly

Následující symboly se mohou objevit na spotřebiči:

Symboly	Význam
	Vyrobeno pro : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Rok výroby
	Sériové číslo
	Postupujte dle návodu k použití
	Toto zařízení by nemělo být likvidováno v rámci běžného odpadu, ale na příslušném sběrném místě určeném pro recyklaci
	Pečlivě přečíst návod k použití
IP20	Krytí proti vniknutí předmětů nebo vody
	Udržujte suché
	Obal výrobku je recyklovatelný
CE	CE je zkratka pro European Declaration of Conformity.

C. Odpovědnost výrobce

Jako výrobce jsme zodpovědní pouze za bezpečnost, spolehlivost a funkčnost tohoto spotřebiče, pokud je používán v souladu s návodem k použití a pokud jsou modifikace či opravy prováděny výhradně námi schváleným personálem.

Prosím, obraťte se na výrobce, pokud budete potřebovat pomoc s instalací, použitím nebo údržbou zařízení, nebo pokud by došlo k neočekávaným problémům.

Každou vážnou nehodu zahrnující Luminette je nutné oznámit společnosti Lucimed a oprávněnému úřadu ve vaší zemi.

Distributor pro Českou republiku a Slovenskou republiku:

Sunnysoft s.r.o.

Kovanecká 2390/1a, 190 00 Praha 9

www.sunnysoft.cz