



luminette® Glasses 3

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| (EN) User manual | (FI) Käyttöopas |
| (DE) Gebrauchsanleitung | (IT) Istruzioni per l'uso |
| (FR) Mode d'emploi | (CZ) Uživatelský manuál |
| (NL) Gebruiksaanwijzing | (ES) Modo de empleo |
| (DA) Brugervejledning | (RU) Руководство пользователя |
| (SV) Användarmanual | (PL) Podręcznik użytkownika |
| (NO) Bruker Manual | |

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
User manual Luminette 3 EU-US V2

EN - DE - FR - NL - DA - SV - NO - FI - IT - CZ - ES - RU - PL

Figure 1 – The Luminette and its accessories

Abbildung 1 – Die Luminette und ihr Zubehör

Figure 1 – La Luminette et ses accessoires

Afbeelding 1 – De Luminette en de accessoires

Figur 1 – Luminette og tilbehør

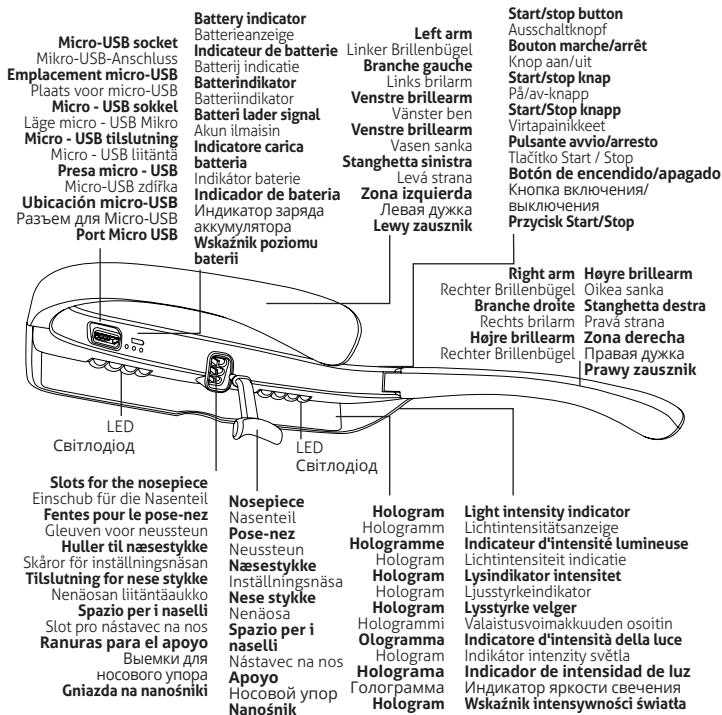


Figure 1 – Luminette och dess tillbehörs

Figur 1 – Luminette og tilbehør

Kuva 1 – Luminette ja sen osat

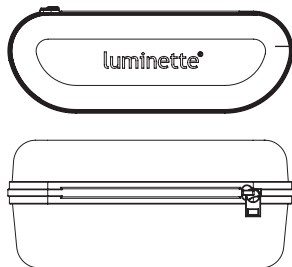
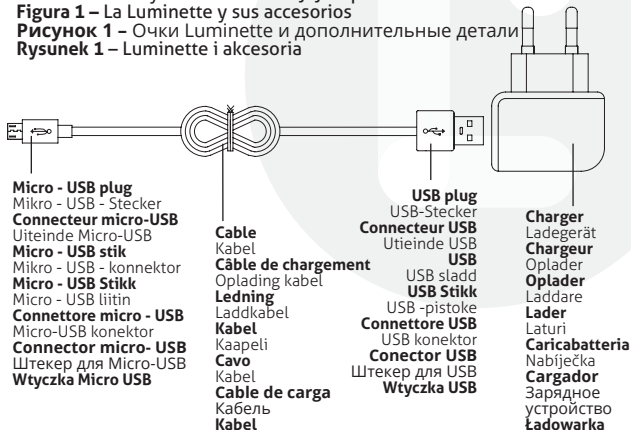
Figura 1 – La Luminette ed i suoi accessori

Obrázek č. 1: Brýle Luminette® a jejich příslušenství

Figura 1 – La Luminette y sus accesorios

Рисунок 1 – Очки Luminette и дополнительные детали

Rysunek 1 – Luminette i akcesoria



Protection case

Schutzhülle

Housse de protection

Bescherming hoes

Beskyttelsescover

Dammskydd

Opbevarings kasse

Säilytyskotelo

Custodia protettiva

Ochranné pouzdro

Fundas de protección

Защитный чехол

Etui

Figure 2 – Positioning the Luminette

Abbildung 2 – Positionierung der Luminette

Figure 2 – Positionnement de la Luminette

Afbeelding 2 – Positie van de Luminette

Figur 2 – Placering af Luminette

Figur 2 – Placering av Luminette

Figur 2 – Posisjonering av Luminette

Kuva 2 – Luminetten käyttöasento

Figura 2 – Posizionamento della Luminette

Obrázek č. 2: Umístění brýlí Luminette

Figura 2 – Colocación de la Luminette

Рисунок 2 – Расположение очков Luminette на лице

Rysunek 2 – Ustawienie Luminette

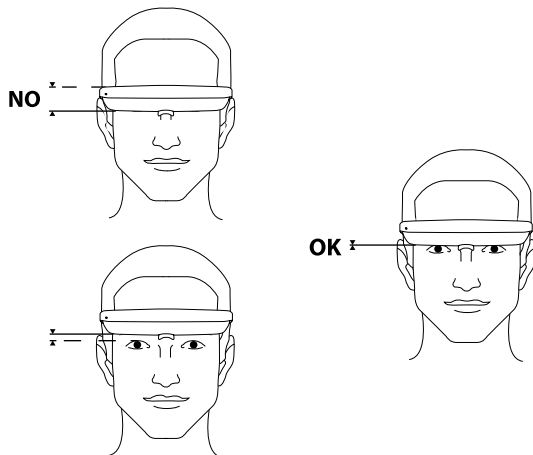


Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses

Abbildung 3 – Positionierung für Brillenträger

Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue

Afbeelding 3 – Plaatsen met een medische bril

Figure 3 – Placering over briller

Figur 3 – Positionering med glasögon

Figure 3 – Posisjonering hvis du bruker briller

Kuva 3 – Käyttöasento silmälaseja käytettäessä

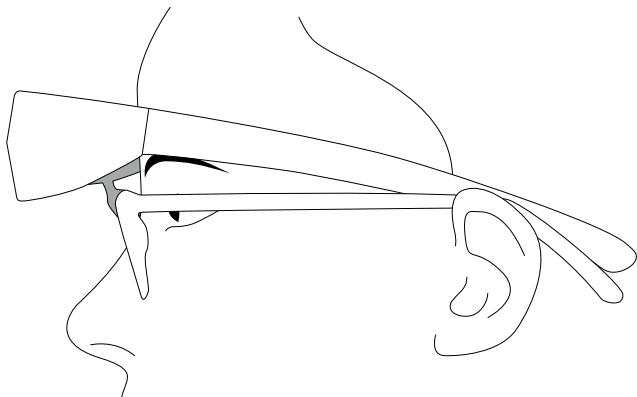
Figura 3 – Posizionamento con occhiali da vista

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

Figura 3 – Colocación con gafas de visión

Рисунок 3 – Расположение Luminette при ношении очков для коррекции зрения

Rysunek 3 – Ustawienie w przypadku korzystania z okularów korekcyjnych



EN

I. Introduction

Congratulations! You've just bought a Luminette®. Welcome to the world of portable light therapy.

Before using your Luminette®, please read this notice carefully and keep it somewhere safe. Also, please take the time to familiarise yourself with your new appliance using Figure 1.

A. The role of light

The human brain uses the light/dark cycle to synchronise internal functions including mood, appetite, digestion, sleep, libido, etc. These circadian rhythms oscillate over a period of 24 hours, forming your biological clock.

Melatonin is what is often called the sleep hormone. The brain starts producing it when the sun sets, in order to encourage us to sleep. But as the sun rises and the light increases, the brain stops producing it. We get up easily, full of energy.

As well as regulating our body clock, light also greatly affects mood, increases vigilance and improves physical and intellectual performance.

B. Light therapy

In certain situations, our body clock is no longer in phase with the external environment. The circadian rhythms are out of sync.

This is particularly true in winter when there is insufficient light; some people develop SAD syndrome, or seasonal depression. It can also happen to people who go to sleep too early or too late. Jet lag is another form of a disrupted body clock. Finally, shift work (which concerns more than 10% of employees in Europe) is now recognised as causing serious health problems by interfering with circadian rhythms.

All these problems can be relieved; indeed, completely cured with the correct use of light and dark. When light is not naturally available, light therapy is the solution which offers the most advantages for the least unwanted side effects.

C. Applications

- Winter blues
- Fatigue - lack of energy
- Circadian rhythm sleep disorder

- Jet lag
- Working antisocial hours

D. Contraindications

No matter what your reason is for using Luminette®, we recommend not exceeding the recommended daily duration of use.

There are very few contraindications.

If you have an eye disease (glaucoma, retinitis or retinopathy or macular degeneration), we recommend that you consult a specialist before using the Luminette. If you have cataracts, light therapy may be less effective.

If you are concerned by a psychiatric condition (depression, hysteria, neurosis and psychosis), it is recommended to consult a doctor before using the appliance.

It is also not advisable to use the Luminette® while driving a vehicle, or using machinery requiring concentration or a wide field of vision.

Luminette can also be worn over contact lenses or corrective glasses. For optimal results, the nose bracket of the Luminette should be placed behind corrective glasses. Note that it is not recommended to use Luminette with sunglasses or any color-filtering glasses.

E. Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache.
- Eyestrain or visual disturbances, intraocular pressure.
- Nausea.
- Agitation, sedation, jumpiness/jitteriness and very rarely hypomania or mania.

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

F. Safety

This device complies with the technical regulations and safety standards applicable to electric devices and relating to exposure to electromagnetic fields (EMC).

To ensure the longevity of your Luminette®:

- Only use original accessories.
- Never immerse your Luminette® in water.
- Don't wash your Luminette® in running water.
- Don't leave your Luminette® in the sun, or in damp or dusty conditions.

Attention!

- No modification to the device or its accessories is authorised.
- This device cannot be attached to an extension cord or a multi-socket adapter.
- Always use the device with the adaptor provided or any other compatible system as specified in the manual.
- The adaptor constitutes the network dividing device and must always be easily accessible.
- Be aware that the external envelope of the central case can reach a temperature of 49°C.
Applied parts temperatures exceeds 41°C which are safe for use for the maximum duration of a session (i.e. 45 min)
- In case of mutual interference, electromagnetic or other with other devices, move the device away.
- Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.
- Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.
- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30

cm (12 inches) to any part of the Luminette, including cables specified .
Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

II. Use

A. When can I use my Luminette®?

1. To get rid of winter blues

Do you lack energy and motivation? Have difficulty getting up in the morning? Feel like hibernating? Constantly snack? Have lowered libido? If so, you could be suffering from SAD, also sometimes called «winter blues», which results from lower light levels in autumn and winter.

We advise a light therapy session as soon as you wake up in the morning.

2. To fight fatigue and get energy back

Luminette® reproduces the beneficial power of daylight and stimulates special receptors in the eye to trigger the body's energising response to light. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

3. To treat circadian rhythms sleep disorders

Some sleep problems result from a phase advance or delay in your biological clock.

In which case, light therapy could be the solution.

Your body clock is slow

Do you tend to fall asleep too late and have a hard time getting up in the morning?

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

Your body clock is fast

Do you have a hard time staying awake in the evening and do you wake up too early in the morning? We advise a light therapy session at the end of the afternoon or the beginning of the evening, two or three hours before the time you plan to go to bed.

4. To treat jet lag

Jet lag is the result of crossing several time zones very rapidly, usually in a plane, and results in disturbed body rhythms: insomnia, drowsiness, physical and intellectual fatigue, mood swings, difficulty concentrating...

Some simple steps and the use of Luminette® can considerably reduce the symptoms.

- During the flight

Set your watch to the time zone of your destination, drink lots of water and try not to drink alcohol, coffee or tea.

- When you arrive

If you are travelling east, when you arrive we advise you to avoid sunlight on the first morning (by wearing blue blocker glasses or high sun protection sunglasses) and to get as much as you can in the afternoon (by, for example, using your Luminette®) in order to maintain low levels of melatonin. During the following days, put your session forward by two hours a day, taking care not to go past your normal bedtime.

If you are travelling west, once you arrive, we advise you to stay awake as long as it is still light, and to wear your Luminette® at the beginning of the afternoon (between midday and 3pm). But as soon as it is dark, go to sleep.

5. To optimise shift work

If you work for more than three nights in a row and you have a hard time staying awake at work and/or on your way home, then we recommend a light therapy session just before starting work and, if you get drowsy, a second session during your work break.

We also advise that you talk to your GP.

Would you like a personalised programme? Download the free MyLuminette app available on App Store and Google Play Store.



B. How long does a light therapy session last?

The recommended duration of a session depends on the intensity of the light received by the eye.

Your Luminette® allows you to choose from three different light intensities.

The table below will tell you the recommended duration of use for your Luminette® depending on the position you choose.

Position (when turning on appliance)	Recommended duration of session (in minutes)
1	60
2	30
3	20

The chosen light intensity is indicated by the 3 light intensity indicators (see figure 1). Once the session time is up, the glasses will blink three times and automatically turn off.

C. How often do I have to use my Luminette?

Use the Luminette every day at the right time to achieve the desired results. Except when you try to beat jet-lag, it is advised to use the Luminette at the same time every day.

D. When do I start to notice improvement ?

Some users start to feel the energising effect after the first use. Others feel it after 1 or 2 weeks of daily use.

E. How to charge my Luminette ?

Before using your Luminette® for the first time, we recommend to charge it.

To do so:

- Connect the end of the micro-USB cable to the slot in your Luminette® (see figure 1) and plug the other end (a standard USB) in the charger.

- Plug the charger into the mains.
- When the device is completely charged (the charge time is 2 hours), unplug the charger.

You can also charge your Luminette® by connecting it to your computer using the USB cable supplied.

Charge indicator:

- When your Luminette® is charging, the 3 battery indicators will continually flash slowly in a cycle.
- When your Luminette® is fully charged, these 3 battery indicators stop flashing and remain lit.
- If there is an error (battery or circuit failure), one of the indicators flashes rapidly without interruption.

The device may not be used when it is charging.

Battery life:

The battery life will depend on the intensity you choose. A correctly charged Luminette® device should lit for at least 10 sessions.

When you turn the device off, between 1 and 3 battery indicators light up to give you an indication of the remaining battery life (3 indicators = the battery is fully charged; 2 indicators = the battery is 2/3 charged; 1 indicator = the battery is 1/3 charged; 1 flashing indicator = the battery is insufficiently charged to be able to complete a session).

We recommend recharging your Luminette® when there is only one indicator remaining when you turn the device off.

F. Switching on and off

Attention: before your first use, be sure you take off the protective film over the hologram.

Ensure that the battery is charged so that your Luminette® will work for the entire session chosen. Press the Start-Stop button briefly to turn your Luminette® on (see figure 1).

To change the intensity of the light, just press the Start-Stop button briefly. The intensity will change in a cycle: level 1, then level 2, level 3, and back to level 1, etc.

Luminette remains on for a set period, blink three times when the period is over and automatically shut down. To turn your Luminette® off in the middle of a session, hold down the On-Off button (for 2 seconds).

G. How to wear my Luminette®

For the best results, you need to wear your Luminette® correctly.

To properly position your Luminette®:

- Set the nosepiece into one of the three slots (see Figure 1). A “click” sound means that your nosepiece is correctly inserted. To take it out, pull firmly on it.
- Place the padded part of the nosepiece where your nose and forehead meet. The lower edge of the holographic visor should be located just above your line of sight (see figure 2) when you look into a mirror. Make sure the blue light strip sits nicely across your eyes.

Please note that if you wear glasses, the nose bracket of the Luminette® should be behind your glasses (see figure 3).

Once the session has begun, keep your eyes open. Carry on with whatever you are doing. Do not look directly into the LEDs.

Find the perfect fitment : Luminette is one-size-fits-all; however, if it needs tweaking for a tighter or looser fit, bend gently the temples in or out. For an even more secure fit, insert the supplied white plastic “ear-hooks” at the end of the temples.

H. How to look after my Luminette®

This device is meant exclusively for personal use. Between each use, store the device in its protective case in a dry place.

To clean your Luminette®, use a soft cloth moistened with a little clean water.

Be careful to protect the fragile holographic zone; avoid touching it with your fingers. If, despite everything, it gets dirty, clean with cotton wool.

III. Guarantee and After Sales Service

A. Guarantee

Lucimed guarantees the operation of its appliances when used in accordance with the Instructions for Use, against all manufacturing defects. This guarantee covers spare parts and labour. If the appliance ceases to function, Lucimed guarantees free repair for 2 years from the date of purchase.

The guarantee is only valid when the sales receipt or the completed and date-stamped guarantee card is provided. The repair must be carried out within the guarantee period.

The guarantee does not cover faults relating to accidental damage, incorrect use or negligence, or to modifications or repairs carried out by non-qualified personnel.

In no way does this guarantee give the user rights to damages.

Lucimed provides after sales service during and post the guarantee period in all countries where the appliance is officially sold and distributed.

The consumer is covered by the conditions set out in Articles 1641 of the Civil Code relating to the legal guarantee.

Include the serial number and date of purchase on all correspondences.
In case of any problems, please visit www.myluminette.com for assistance.

Please note: if you ever lose these instructions for use, don't forget that you can download a new copy from www.myluminette.com.

B. Accessories

The following accessories are available upon purchase:

- Charging adaptor (EU): reference KYTW050100BV-03 or KYT050100BC-05
- Protective case: reference CASE02

IV. Environment

To dispose of your appliance, do not include it with household waste but try to use a recycling centre in order to help protect the environment.

The rechargeable batteries inside your Luminette® contains substances which could harm the environment.

So please remove the used batteries from the appliance before disposing of it, and dispose of it separately in a batteries recycling bin. If you can't remove the batteries, please return the appliance to the vendor.

To remove the rechargeable batteries:

- Ensure that the appliance is unplugged and that the batteries is flat.
- Unscrew the two arms using a correctly sized screwdriver.
- Remove the plastic cover from the rechargeable batteries.
- Unplug the rechargeable batteries.

V. Technical Specifications

A. Features of the appliance

General	
Trademark	Luminette®
Device model reference	Glasses 3
Adaptor model reference (EU) + cable	KYTW050100BV-03 or KYT050100BC-05
Electricity	
Nominal input voltage of the adapter	100-240V AC
Nominal input frequency of the adapter	50-60 Hz
Nominal output voltage of the adapter	5V DC
Nominal output power of the adapter	5W
Power type	
2 Rechargeable Lithium Ion batteries	3.7V 150 mAh
Classification	
Mode of operation	Continuous
Insulation class device	Internal electrical source (battery)

Insulation class adapter	II
Ingress protection code	IP20
Physical characteristics	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm
Weight	51 gr.
Light intensity at Position 1	+ - 500 lux
Light intensity at Position 2	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Spectral characteristics	
Peak 1 Wavelength Bandwidth	468 nm 70 nm
Peak 1 Wavelength Bandwidth	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
Operating conditions	
Temperature	5 °C - +40 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Atmospheric pressure range	700 hPa - 1060 hPa
Storage conditions	
Temperature	-25 °C - +70 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Expected service life	
Device lifespan	6 years
Adaptor lifespan	3 years

B. Symbols

The following symbols may appear on the appliance:

Symbols	Description
	Manufactured for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Year of manufacture
 SN 0000	Serial number
	Consult the user manual supplied
	This device should not be disposed of in the normal waste stream but in an appropriate collection facility for recovery and recycling
	Carefully consult the user manual supplied
IP20	Protection degree against the entry of objects or water
	Keep dry
	The packaging of this device can be recycled
CE	CE stands for European Declaration of Conformity.

C. Manufacturer's liability

As manufacturers, we are only responsible for the safety, reliability and functioning of this appliance when it is used in accordance with the directions for use and when modifications and repairs are exclusively carried out by personnel approved by us.

Please contact the manufacturer if you require assistance with installing, using or maintaining your device, or if you encounter an unexpected problem.

Any serious incident involving Luminette must be notified to Lucimed and your country's qualified authority.

DE

I. Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille und begrüßen Sie in der Welt der mobilen Lichttherapie.

Lesen Sie beigefügte Anleitung vor dem ersten Gebrauch Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille aufmerksam durch und bewahren Sie sie sorgfältig auf. Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das neue Therapiegerät mit Hilfe der Abbildung 1.

A. Die Bedeutung des Lichts

Das menschliche Gehirn nutzt den Licht-Dunkel-Zyklus zur Synchronisation interner Funktionen wie Laune, Appetit, Verdauung, Schlaf, Libido usw. Dieser circadiane Rhythmus, der mit 24-stündiger Periodik oszilliert, entspricht unserer inneren Uhr.

Bei Einbruch der Dunkelheit wird das Hormon Melatonin, allgemein auch „Schlafhormon“ genannt, durch das Gehirn ausgeschüttet und stellt uns so auf den Schlaf ein. Sobald es morgens wieder hell wird, wird die Melatoninproduktion gestoppt. Wir stehen leicht auf und sind voller Energie.

Neben der Steuerung unserer inneren Uhr hat das Licht wesentliche Auswirkungen auf unsere Stimmung. Es steigert die Wachsamkeit ebenso wie die körperliche und intellektuelle Leistungsfähigkeit.

B. Die Lichttherapie

In gewissen Situationen steht die innere Uhr nicht mehr im Einklang mit der Außenwelt. Die circadianen Rhythmen sind dann „desynchronisiert“.

Dies ist insbesondere im Winter der Fall, wenn der Lichtmangel bei einigen Personen einen Winterblues, auch „saisonal abhängige Depression“ genannt, auslöst. Störungen werden auch dann festgestellt, wenn Personen dazu neigen, zu früh oder zu spät einzuschlafen. Zeitverschiebungen oder „Jetlag“ sind eine weitere Form der Störung der inneren Uhr. Ebenso sind durch Schicht- und Nachtarbeit (die mehr als 10% der Arbeitnehmer in Europa betrifft) verursachte Störungen heute als echte Krankheit anerkannt.

All diese Störungen können durch einen korrekten Umgang mit dem Licht und der Dunkelheit gemildert, ja gar verhindert werden. Wenn kein natürliches Licht vorhanden ist, bietet die Lichttherapie die Lösung mit den meisten Vorteilen und den geringsten Nebenwirkungen.

C. Anwendungen

- Winterblues
- Müdigkeit - Mangel an Energie
- Schlafstörungen
- Durch Zeitverschiebungen verursachte Störungen
- Nacht- oder Schichtarbeit

D. Gegenanzeigen

Was auch immer der Grund für Ihre Benutzung der Luminette® sein mag, wir raten, die empfohlene tägliche Benutzungsdauer nicht zu überschreiten.

Nebenwirkungen treten nur selten auf.

Wenn Sie eine Augenerkrankung haben (grüner Star, Netzhautentzündung oder Retinopathie, Makuladegeneration), sollten Sie vor Nutzung der Luminette® Lichttherapiebrille einen Augenarzt aufzusuchen. Wenn Sie einen grauen Star haben, kann es sein, dass die Lichttherapie nicht die gewünschte Wirkung erzielt.

Wenn Sie von einer psychiatrischen Erkrankung betroffen sind (Depression, Hysterie, Neurose und Psychose), empfiehlt es sich, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie das Gerät benutzen.

Luminette kann auch über Kontaktlinsen oder Korrekturgläsern getragen werden. Für optimale Ergebnisse sollte der Nasenbügel der Luminette hinter einer Korrekturbrille platziert werden. Beachten Sie, dass die Verwendung von Luminette mit einer Sonnenbrille oder einer FarbfILTERbrille nicht empfohlen wird.

E. Mögliche Nebenwirkungen

Die möglichen Nebenwirkungen durch das Licht von diesem Gerät sind relativ schwach und nur vorübergehend. Dazu gehören:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Augenschmerzen oder Sehstörungen, Augeninnendruck
- Agitation, Sedierung, Sprunghaftigkeit/Nervosität und sehr selten Hypomanie oder Manie

Maßnahmen zur Vermeidung, Minimierung oder Linderung dieser Nebenwirkungen:

- Verwenden Sie das Gerät stets in einem gut beleuchteten Raum.
- Verringern Sie die Lichtintensität, wenn diese Reaktionen auftreten.
- Sehen Sie ein paar Tage von der Verwendung des Geräts ab, damit die Reaktionen abklingen, und versuchen Sie es dann erneut.

F. Sicherheitshinweise

Dieses Gerät entspricht den technischen Richtlinien und Sicherheitsstandards, die für elektrische Geräte und die Belastung durch elektromagnetische Strahlung (Elektromagnetische Verträglichkeit) gelten.

Um eine möglichst lange Lebensdauer Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille zu gewährleisten, sollten Sie Folgendes beachten:

- Verwenden Sie nur Originalzubehör;
- Tauchen Sie die Luminette® Lichttherapiebrille nie in Wasser;
- Reinigen Sie Ihre Luminette® Lichttherapiebrille nicht unter fließendem Wasser;
- Lassen Sie Ihre Luminette® Lichttherapiebrille weder in der Sonne, noch an einem feuchten oder staubigen Ort liegen.
- Reinigen Sie Ihre Luminette nach jedem Gebrauch.

Attention!

- Die Veränderung des Gerätes oder des Zubehörs ist unzulässig.
- Das Gerät kann nicht an ein Verlängerungskabel oder einen Mehrfachadapter angeschlossen werden.
- Das Gerät immer mit dem mitgelieferten Adapter oder einem anderen kompatiblen System gemäß Handbuch verwenden.
- Der Adapter stellt die Verbindung zum Stromnetz dar und muss stets gut zugänglich sein.
- Bitte beachten Sie, dass die äußere Hülle des zentralen Behälters eine Temperatur von 49°C erreichen kann.
- Im Falle gegenseitiger Beeinträchtigung, sei es elektromagnetischer oder anderer Art mit weiteren Geräten, stellen Sie einen größeren Abstand her.

- Es sollte vermieden werden, dieses Gerät direkt neben oder aufeinander gestellt mit anderen Geräten zu benutzen, da es sonst nicht korrekt funktionieren könnte. Sollte das nötig sein, beobachten Sie die Geräte genau, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß funktionieren.
- Die Verwendung von anderem als dem angegebenen oder zur Verfügung gestellten Zubehör, anderen Transducern und Kabeln könnten vermehrte elektromagnetische Emissionen oder eine verringerte elektromagnetische Sicherheit und damit eine inkorrekte Funktion die Folge sein.
- Tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten nicht näher als 30 Zentimeter (12 Zoll) von allen Luminette-Teilen verwendet werden einschließlich der angegebenen Kabel. Andernfalls könnte dies eine verminderte Funktion des Geräts zur Folge haben.

II. Gebrauch

A. Wann kann ich meine Luminette® Lichttherapiebrille gebrauchen?

1. Den Winterblues bekämpfen

Sie empfinden Energiemangel und Antriebslosigkeit? Sie kommen morgens nur schwer aus dem Bett? Sie haben ein starkes Bedürfnis zu schlafen? Sie naschen häufiger? Sie stellen einen Libidoverlust fest? Dann leiden Sie womöglich an einer Winterdepression. Dieser Zustand, auch „saisonal bedingte Depression“ genannt, wird durch Lichtmangel in den Herbst- und Wintermonaten verursacht.

Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung am Morgen nach dem Aufwachen.

2. Müdigkeit - Mangel an Energie

Luminette reproduziert die wohltuende Kraft des Tageslichts und stimuliert spezielle Rezeptoren im Auge, um die körpereigene anregende Reaktion von Licht auszulösen. Das hilft Ihnen mangelnde Energie zu bekämpfen und sich vital, aktiv und aufmerksam zu fühlen und Ihre Stimmung aufzubessern.

Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung am Morgen nach dem Aufwachen.

3. Schlafstörungen bekämpfen

Schlafprobleme können durch eine Vorausphase oder eine Verzögerung Ihrer biologischen Uhr auftreten. Eine Lösung bietet in diesem Fall die Lichttherapie.

Die verschobene Phase

Schlafen Sie im allgemeinen zu spät und finden es schwierig, am nächsten Morgen aufzustehen? Wir empfehlen eine Lichttherapiesitzung sobald Sie wach werden.

Die vorgezogene Phase

Fällt es Ihnen schwer, abends wach zu bleiben und wachen Sie morgens zu früh auf? Wir empfehlen Ihnen eine Lichttherapiesitzung im späten Nachmittag oder am frühen Abend, zwei bis drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen möchten.

4. Mit Zeitverschiebungen besser zu Recht zu kommen

Zeitverschiebungen oder „Jetlag“, der aus der schnellen Reise über mehrere Zeitzonen (im Allgemeinen mit dem Flugzeug) resultiert, äußern sich durch Störungen der biologischen Rhythmen: Schlaflosigkeit, Schläfrigkeit, körperliche und intellektuelle Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten...

Einige einfache Ratschläge sowie die Nutzung Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille können die Beschwerden wesentlich abmildern.

- Während des Flugs

Stellen Sie Ihre Uhr auf die Uhrzeit Ihres Ankunftsortes um, trinken Sie viel Wasser und vermeiden Sie möglichst den Konsum von Alkohol, Kaffee oder Tee...

- Bei der Ankunft

Wenn Sie nach Osten reisen, sollten Sie am ersten Tag vor Ort das Sonnenlicht am Morgen möglichst vermeiden (indem Sie Blau-Blocker-Brillen oder Sonnenbrillen mit hohem Lichtschutzfaktor tragen) und vom Licht des Nachmittags (oder von Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille) profitieren, um die Melatoninproduktion gering zu halten. An den darauffolgenden Tagen sollten Sie immer jeweils zwei Stunden früher eine Lichttherapiesitzung vorsehen und darauf achten, nicht früher als gewöhnlich aufzustehen.

Bei Reisen in den Westen empfehlen wir, nach Ankunft vor Ort den ganzen Tag wach zu bleiben und Ihre Luminette® Lichttherapiebrille am frühen Nachmittag (zwischen 12 Uhr und 15 Uhr) aufzusetzen. Gehen Sie schlafen, sobald die Nacht anbricht.

5. Nacht- und Schichtarbeit optimieren

Wenn Sie mehr als drei Mal hintereinander nachts arbeiten und es Ihnen schwer fällt, dabei und/oder auf Ihrem Weg nach Hause wach zu bleiben, dann

empfehlen wir kurz vor Arbeitsbeginn eine Lichttherapie-Sitzung und wenn Sie sich schläfrig fühlen, eine zweite Sitzung während der Arbeit.

Suchen Sie vorsichtshalber vorher Ihren Firmenarzt auf.

Möchten Sie ein personalisiertes Programm? Laden Sie gratis die Myluminette App im App Store und Playstore herunter.



B. Wie lange dauert eine Lichttherapiesitzung?

Die empfohlene Dauer einer Sitzung hängt von der durch das Auge empfangenen Lichtintensität ab.

Mit Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille können Sie zwischen drei unterschiedlichen Lichtintensitäten wählen.

In der folgenden Tabelle wird die empfohlene Benutzungsdauer für Ihre Luminette®, je nach der von Ihnen gewählten Position, angezeigt.

Position (beim Einschalten)	Empfohlene Dauer der Sitzung (in Minuten)
1	60
2	30
3	20

Die gewählte Lichtintensität wird durch die 3 Lichtintensitäts-LEDs angezeigt (siehe Abbildung 1). Sobald die Sitzungszeit abgelaufen ist, blinkt die Brille dreimal und schaltet sich automatisch aus.

C. Wie oft muss ich meine Luminette nutzen?

Nutzen Sie die Luminette jeden Tag zur richtigen Zeit, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Außer wenn Sie versuchen, den Jet-Lag zu bekämpfen, sollten Sie Luminette jeden Tag zur selben Zeit verwenden.

D. Wann sehe ich die ersten Verbesserungen?

Einige Nutzer fühlen den energetischen Effekt bereits bei der ersten Nutzung. Andere stellen erst nach 1 bis 2 Wochen täglicher Nutzung Erfolge fest.

E. Einschalten und Bedienung des Geräts - Aufladen der Batterie

Vor dem ersten Gebrauch Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille sollten Sie die Batterie vollständig laden.

- Schließen Sie das Ende des Micro USB-Kabels an der hierfür vorgesehen Stelle Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille an (siehe Abbildung 1) und das andere Ende an das Ladegerät.
- Stecken Sie das Ladegerät in die Steckdose.
- Wenn die Batterie vollständig geladen ist, schalten Sie das Ladegerät aus (Die Ladezeit ist 2 Stunden).

Sie können Ihre Luminette® Lichttherapiebrille auch mit dem mitgelieferten USB-Kabel an Ihrem Computer laden

Anweisungen zum Aufladen:

- Wenn Ihre Luminette® aufgeladen wird, blinken die 3 LEDs der Batterieanzeige kontinuierlich langsam in einem Takt.
- Wenn Ihre Luminette® vollständig aufgeladen ist, hören diese 3 LEDs der Batterieanzeige auf zu blinken und bleiben eingeschaltet.
- Im Fehlerfall (Fehler in der Batterie oder im Stromkreis), blinkt die LED schnell und ununterbrochen.
- Das Gerät darf während des Ladevorgangs nicht verwendet werden.

Akkulebensdauer:

Die Akkulebensdauer ist abhängig von der von Ihnen gewählten Intensität. Das Luminette®-Gerät sollte mindestens 10 Sitzungen überdauern.

Wenn Sie das Gerät ausschalten, leuchten zwischen 1 und 3 der Batterieanzeige-LEDs auf, um Ihnen eine Anzeige der verbleibenden Akkulaufzeit zu geben (3 LEDs = maximal; 2 LEDs = der Akku ist zu 2/3 geladen; 1 LED = der Akku ist zu 1/3 geladen; 1 blinkendes LED = der Akku ist unzureichend geladen, um eine Sitzung abschließen zu können).

Wir empfehlen den Akku Ihrer Luminette® zu laden, wenn beim Abschalten des Gerätes nur 1 LED leuchtet.

F. Ein- und Ausschalten des Geräts

Achtung: Vor dem ersten Gebrauch sollten Sie den Schutzfilm auf dem Hologramm abziehen.

Vergewissern Sie sich, dass die Batterie geladen ist, so dass Ihre Luminette® Lichttherapiebrille während der gesamten programmierten Anwendungsdauer (d.h. während der ganzen Behandlungssitzung) funktioniert. Drücken Sie zum Einschalten Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille kurz den Ein- und Ausschaltknopf (siehe Abbildung 1).

Wenn Sie die Lichtintensität verändern möchten, drücken Sie nur kurz den Ein- und Ausschaltknopf. Die Stufen schalten zyklisch um: Stufe 1, dann Stufe 2, dann Stufe 3, dann wieder Stufe 1 usw.

Zum Ausschalten Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille drücken Sie wieder lange (2 Sekunden) den Ein- und Ausschaltknopf.

G. Wie setze ich meine Luminette® Lichttherapiebrille richtig auf?

Für eine maximale Wirksamkeit und einen gesteigerten Komfort ist es wichtig, die Luminette® Lichttherapiebrille korrekt aufzusetzen.

Um Ihre Luminette® korrekt zu positionieren:

- Setzen Sie das Nasenstück in eins der drei Schlitzte (siehe Abbildung 1). Ein "Klick"-Ton bedeutet, dass Ihr Nasenstück richtig eingesetzt ist. Um es herauszunehmen, ziehen Sie fest an.
- Das Polster des Nasenteils dort platzieren, wo sich Nase und Stirn treffen (siehe Diagramm): die untere Linie des holographischen Visiers sollte sich knapp über Ihrer Sichtlinie befinden (siehe Abbildung. 2), wenn sie in den Spiegel schauen. Stellen Sie sicher, dass der blaue Lichtstreifen gut über Ihren Augen sitzt.

Achtung: Wenn Sie eine Brille tragen, müssen die Nasenbügel Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille hinter die Nasenbügel Ihrer Brille positioniert werden (siehe Abbildung 3).

Luminette bleibt für eine bestimmte Zeit eingeschaltet, blinkt dreimal, wenn die Zeit abgelaufen ist, und schaltet sich automatisch aus. Um Ihre Luminette® auszuschalten, halten Sie die An-Aus-Taste für 2 Sekunden gedrückt. Achtung: Aus Sicherheitsgründen bitte nicht direkt in die LEDs schauen.

Finde Sie den perfekten Einrichtungsgegenstand: Luminette kommt in einer Einheitsgröße. Wenn sie jedoch enger oder lockerer sitzen sollen, biegen Sie sie vorsichtig an den Schläfen nach innen oder nach außen. Für einen noch sichereren Sitz setzen Sie die mitgelieferten weißen Kunststoff-„Ohrhaken“ am Ende der Schläfen ein.

H. Wie reinige ich meine Luminette® Lichttherapiebrille?

Dieses Gerät ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch. Bewahren Sie das Gerät zwischen jeder Verwendung in der Schutzhülle an einem trockenen Ort auf.

Um Ihre Luminette® zu reinigen, benutzen Sie bitte ein weiches mit sauberem Wasser angefeuchtetes Tuch.

Schützen Sie ebenfalls das zerbrechlichere holographische Visier und berühren Sie es nicht mit den Fingern. Sollte das Visier dennoch schmutzig sein, können sie es einfach mit einem Tupfer reinigen.

III. Garantie und Kundendienst

A. Garantie

Die Firma Lucimed gewährleistet die Funktionsfähigkeit ihrer Geräte im Rahmen einer der Gebrauchsanleitung entsprechenden Verwendung und bei jedem Herstellungsfehler. Diese Garantie erstreckt sich auf die Teile und den Arbeitsaufwand. Bei Geräteausfall sorgt Lucimed innerhalb von zwei Jahren ab dem Verkaufsdatum unentgeltlich für die Reparatur des Geräts.

Der Kundendienst wird im Rahmen der Garantie nur gegen Vorlage eines Belegs (d.h. ordnungsgemäß ausgefüllter und versiegelter Garantieschein oder Kaufrechnung) geleistet. Das Datum der Servicetätigkeit muss innerhalb der Garantiezeit liegen.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Defekte durch unfallbedingte Ursachen, falschen Gebrauch oder Unachtsamkeit und gilt nicht bei Änderungen oder Reparaturen, die durch nicht qualifizierte Personen vorgenommen wurden.

Durch die Garantie entsteht auf keinen Fall Anspruch auf Schadenersatz.

Dieser Kundendienst während der Garantiezeit und darüber hinaus wird von Lucimed in allen Ländern, in denen das Produkt offiziell verkauft und vertrieben wird, gewährleistet.

Für den Verbraucher gelten auf jeden Fall die Bedingungen von Artikel 1641

und folgenden des belgischen Bürgerlichen Gesetzbuchs über die gesetzliche Gewährleistungspflicht.

Bitte geben Sie bei jedem Schriftwechsel die Seriennummer sowie das Kaufdatum an.

Im Falle von Problemen besuchen Sie bitte www.myluminette.com für weitere Hilfe.

Achtung: Sollten Sie diese Bedienungsanleitung verloren haben, können Sie sie auf der Website www.myluminette.com herunterladen.

B. Zubehör

Das folgende Zubehör ist per Kauf erhältlich:

- Ladegerät und Kabel (EU): Referenz KYTW050100BV-03 oder KYT050100BC-05
- Schutzhülle: Referenz CASE02

IV. Umwelt

Entsorgen Sie Ihre nicht mehr funktionierende Luminette® Lichttherapiebrille nicht gemeinsam mit dem Haushaltsmüll, sondern an einem hierfür vorgesehenen Ort, wo sie wiederverwertet werden kann. So leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz.

Die in Ihrer Luminette® Lichttherapiebrille wiederaufladbare integrierte Batterie enthält umweltschädliche Substanzen. Entfernen Sie die verbrauchte Batterie aus dem Gerät, bevor Sie diese zu den Abfällen legen und entsorgen Sie die Batterie an einem hierfür vorgesehenen Ort. Wenn Sie die Batterie nicht entfernen können, sollten Sie das Gerät in das Geschäft zurückbringen, wo Sie es gekauft haben.

Um die wiederaufladbare Batterie zu entfernen,

- Versichern Sie sich, dass das Gerät aus dem Stecker herausgezogen wurde und die Batterie leer ist.
- Schrauben Sie die 2 Schrauben an den Brillebügeln mit Hilfe eines geeigneten Schraubenziehers ab.
- Entfernen Sie die Plastikabdeckung von der wiederaufladbaren integrierten Batterie;
- Ziehen Sie den Akku heraus.

V. Technische Spezifizierungen

A. Technische Daten

Allgemein	
Marke	Luminette®
Gerätebezeichnung	Glasses 3
Ladegerät Referenz (EU) + Kabel	KYTW050100BV-03 oder KYT050100BC-05
Elektrizität	
Nenneingangsspannung des Adapters	100-240V Wechselstrom
Nenneingangsfrequenz des Adapters	50-60 Hz
Nennausgangsspannung des Adapters	5V Gleichstrom
Nennausgangsleistung des Adapters	5W
Stromversorgung	
2 Wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie	3.7V 150 mAh
Classification	
Art der Verwendung	Kontinuierlich
Isolationsklasse	Eingebaute Stromquelle (Batterie)
Isolationsklasse Ladegerät	II
Schutzgrad (IP Code)	IP20
Physikalische Eigenschaften	
Maße	17 x 16 x 3 cm
Gewicht	51 gr

Lichtstärke in Stellung 1	+ - 500 lux
Lichtstärke in Stellung 2	+ - 1,000 lux
Lichtstärke in Stellung 3	+ - 1,500 lux
Spectral characteristics	
Spitze 1 Wellenlänge Bandbreite	468 nm 70 nm
Spitze 2 Wellenlänge Bandbreite	570 nm 100 nm
Betrieb	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Atmosphärischer Druckbereich	700 hPa - 1060 hPa
Lagerbedingungen	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Erwartete Lebensdauer	
Lebensdauer Gerät	6 Jahre
Lebensdauer Ladegerät	3 Jahre

B. Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät erscheinen:
und Änderungen sowie Reparaturen am Gerät ausschließlich durch unsererseits
zugelassenes Personal vorgenommen wurden.

Symbole	Beschreibung
	Hergestellt für : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien Tel: +32 4 369 48 36
	Herstellungsjahr
	Seriennummer
	Konsultieren Sie das mitgelieferte Handbuch.
	Dieses Gerät sollte nicht mit dem normalen Abfall, sondern bei einer geeigneten Sammelstelle für Verwertung und Recycling entsorgt werden.
	Konsultieren Sie sorgfältig das mitgelieferte Handbuch.
IP20	Schutzklasse gegen Eindringen von Objekten und Wasser
	Trocken lagern
	Die Verpackung dieses Geräts kann recycelt werden.
CE	CE steht für European Declaration for Conformity.

C. Haftung des Herstellers

Als Hersteller haften wir nur dann für die Sicherheit, die Zuverlässigkeit und den Betrieb des Geräts, wenn dieses gemäß der Gebrauchsanleitung benutzt wurde

Bitte kontaktieren Sie den Hersteller, wenn Sie Hilfe bei der Installation, der Verwendung oder der Instandhaltung Ihres Gerätes brauchen, oder ein unerwartetes Problem auftritt.

Jeder schwerwiegende Vorfall, an dem Luminette beteiligt ist, muss Lucimed und der zuständigen Behörde Ihres Landes mitgeteilt werden.

FR

I. Introduction

Vous venez d'acquérir une Luminette®. Nous vous félicitons pour votre achat et vous souhaitons la bienvenue dans le monde de la luminothérapie portable !

Important: Avant de faire fonctionner et d'utiliser votre Luminette®, nous vous invitons à lire attentivement cette notice et à la conserver soigneusement, mais aussi à prendre le temps de découvrir votre appareil à l'aide de la figure 1.

A. Le rôle de la lumière

Le cerveau humain utilise le cycle lumière/obscurité pour synchroniser des fonctions internes telles que l'humeur, l'appétit, la digestion, le sommeil, la libido, etc. Ces rythmes circadiens, qui oscillent sur une période de 24 heures, constituent notre horloge biologique.

La mélatonine est ce qu'on appelle communément « l'hormone du sommeil ». Le cerveau en sécrète dès la tombée du jour, pour nous inviter ainsi à dormir. Mais dès le lever du jour, en présence de lumière, le cerveau arrête cette sécrétion.

Nous nous levons facilement, nous sommes plein d'énergie.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets importants sur l'humeur, elle augmente la vigilance et améliore les performances physiques et intellectuelles.

B. La luminothérapie

Dans certaines situations, l'horloge biologique n'est plus en phase avec l'environnement externe. Les rythmes circadiens sont alors « désynchronisés ».

C'est notamment le cas en hiver lorsque, la luminosité n'étant plus suffisante, on voit apparaître chez certaines personnes le blues hivernal, ou dépression saisonnière. On l'observe également chez les personnes qui ont tendance à s'endormir trop tôt ou trop tard.

Le décalage horaire, ou « jet lag », est une autre forme de perturbation de l'horloge biologique. Enfin, les troubles liés au travail en pauses (qui concerne plus de 10% des travailleurs en Europe) sont désormais reconnus comme de vraies pathologies.

Tous ces troubles peuvent être atténués, voire supprimés, par une utilisation correcte de la lumière et de l'obscurité. Lorsque la lumière ne peut se trouver sous forme naturelle, la luminothérapie est la solution qui offre le plus d'avantages pour le moins d'effets secondaires.

C. Les applications

- Blues hivernal
- Fatigue - baisse d'énergie
- Troubles des rythmes du sommeil
- Décalage horaire
- Travail à horaire décalé

D. Les contre-indications

Quelle que soit la raison pour laquelle vous utilisez votre Luminette®, nous vous conseillons de ne pas dépasser la durée d'utilisation recommandée par jour.

Les contre-indications sont peu nombreuses.

Si vous souffrez d'une maladie oculaire (glaucome, rétinite, rétinopathie, dégénérescence maculaire), nous vous recommandons de consulter votre spécialiste avant d'utiliser la Luminette®. Dans le cas d'une cataracte, il se peut que la luminothérapie soit moins efficace.

Si vous souffrez de troubles psychiatriques (dépression, hystérie, névrose et psychose), il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.

Enfin, pendant que vous utilisez un véhicule ou que vous travaillez avec une machine nécessitant un large champ visuel et une attention soutenue, nous vous recommandons de ne pas utiliser la Luminette®.

La Luminette peut également être portée avec des lentilles de contact ou des verres correcteurs. Pour des résultats optimaux, le support de nez de la Luminette doit être placé derrière la monture des lunettes. Notez qu'il n'est pas recommandé d'utiliser la Luminette avec des lunettes de soleil ou des verres filtrants.

E. Réactions possibles

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure:

- Maux de tête.
- Fatigue oculaire ou troubles visuels, pression intraoculaire.
- Nausées.
- Agitation, sédation, nervosité et très rarement hypomanie ou manie.

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l'intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N'utilisez plus l'appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

F. Sécurité

Cet appareil est conforme à la réglementation technique et aux normes de sécurité applicables aux dispositifs électriques et relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques (CEM).

Pour garantir la longévité de votre Luminette®, nous vous invitons à :

- Utiliser uniquement des accessoires d'origine.
- Ne jamais plonger la Luminette® dans l'eau.
- Ne pas laver votre Luminette® à grande eau.
- Ne pas laisser votre Luminette® au soleil, ni dans un endroit humide ou poussiéreux.
- Nettoyez votre Luminette après chaque utilisation

Attention!

- Aucune modification de l'appareil et ses accessoires n'est autorisée.
- Cet appareil ne peut pas être raccordé à une rallonge ou une multiprise.
- Utilisez toujours l'appareil avec l'adaptateur fourni ou tout autre système compatible tel que spécifié dans la notice.
- L'adaptateur constitue le dispositif de sectionnement réseau et doit rester toujours facilement accessible.
- L'enveloppe externe de l'enveloppe plastique principale peut atteindre une température de 49 °.
- En cas d'interférences réciproques, électromagnétiques ou autre avec d'autres appareils, éloigner le dispositif.
- L'appareil Luminette ne doit pas être utilisé à côté d'autres appareils ou empilé avec ces derniers parce que cela peut occasionner un mauvais fonctionnement. Si cette utilisation est nécessaire, il convient d'observer cet

appareil et les autres appareils pour en vérifier le fonctionnement normal.

- L'utilisation d'accessoires et de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis peut provoquer une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité de cet appareil et occasionner un fonctionnement inapproprié.
- Il convient de ne pas utiliser les appareils de communications portatifs radiofréquences (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) plus près de 30 cm (12 pouces) de toute partie de l'appareil Luminette, y compris les câbles spécifiés. Dans le cas contraire, les performances de ces appareils pourraient en être altérées.

II. Utilisation

A. Quand puis-je utiliser ma Luminette®?

1. Pour lutter contre le blues hivernal

Vous manquez d'énergie et de motivation, vous éprouvez des difficultés à vous lever le matin, vous ressentez le besoin d'hiberner, vous grignotez davantage, vous constatez une baisse de votre libido ? Vous connaissez probablement un épisode de blues hivernal. Appelé aussi « dépression saisonnière », cet état résulte d'une diminution de la luminosité en automne et en hiver.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

2. Pour lutter contre la fatigue et la baisse d'énergie

La Luminette reproduit les effets bénéfiques du soleil et stimule des récepteurs spécifiques dans les yeux qui vont déclencher la réponse énergisante du corps à la lumière. Cela vous aide à lutter contre les baisses d'énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à améliorer votre humeur.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

3. Pour combattre les troubles de rythmes du sommeil

Certains troubles du sommeil proviennent d'une avance ou d'un retard de phase de l'horloge biologique. Dans ces cas, la luminothérapie permet d'y apporter une solution.

Un retard de phase

Vous avez tendance à vous endormir trop tard et il vous est difficile de vous lever le matin ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

Une avance de phase

Vous avez du mal à rester éveillé en soirée et vous vous réveillez trop tôt ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie en fin d'après-midi ou en début de soirée, deux à trois heures avant l'heure à laquelle vous souhaitez vous coucher.

4. Pour faire face au décalage horaire

Le décalage horaire, ou « jet lag », qui est la conséquence d'une traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires généralement en avion, se traduit par une perturbation des cycles biologiques : insomnie, somnolence, fatigue physique et intellectuelle, troubles de l'humeur, difficultés de concentration...

De simples conseils, et l'utilisation de votre Luminette®, peuvent la réduire sensiblement.

- Pendant le vol

Réglez votre montre sur l'heure du lieu de votre destination, buvez beaucoup d'eau et limitez la consommation d'alcool, de café et de thé.

- A l'arrivée

Si vous voyagez vers l'Est, nous vous conseillons, une fois sur place, le premier jour, d'éviter la lumière du soleil (en portant des lunettes qui filtrent le bleu ou des lunettes de soleil à haut degré de protection) le matin et de profiter de la luminosité de l'après-midi (ou à défaut, de votre Luminette®) pour maintenir un taux bas de mélatonine. Les jours suivants, avancez votre séance de deux heures chaque jour, en veillant à ne pas devancer votre heure de réveil habituelle.

Si vous voyagez vers l'Ouest, nous vous recommandons, une fois sur place, de rester éveillé tant qu'il fait jour et de porter votre Luminette® en début d'après-midi (entre 12h00 et 15h00). Mais dès qu'il fait nuit, allez dormir.

5. Pour optimiser le travail en pauses

Si vous travaillez de nuit pendant plus de trois jours consécutifs et que vous éprouvez des difficultés à rester éveillé sur votre lieu de travail et/ou sur le trajet du retour, nous vous conseillons une séance de luminothérapie juste avant de commencer le travail et, en cas de somnolence, une seconde séance pendant votre pause de travail.

Par prudence, nous vous conseillons de contacter votre médecin du travail.
 Vous souhaitez obtenir un programme personnalisé ? Téléchargez l'application MyLuminette disponible sur Apple Store ou sur Google Play Store.



B. Combien de temps dure une séance de luminothérapie?

La durée d'utilisation recommandée dépend de l'intensité lumineuse reçue par l'œil.

Votre Luminette® vous permet de choisir trois intensités lumineuses différentes.

Le tableau ci-dessous vous indique les durées recommandées d'utilisation de votre Luminette® selon la position choisie.

Position (à l'allumage)	Durée d'utilisation recommandée (en min.)
1	60
2	30
3	20

L'intensité lumineuse choisie est indiquée par les 3 voyants d'intensité (voir figure 1). Une fois la séance terminée, les lunettes clignotent trois fois et s'éteignent automatiquement.

C. A quelle fréquence dois-je utiliser la Luminette?

Utilisez la Luminette tous les jours au bon moment pour obtenir les résultats désirés. Sauf lorsque vous essayez de combattre le décalage horaire, il est conseillé d'utiliser la Luminette à la même heure tous les jours.

D. Combien de temps faut-il pour ressentir les effets?

Certaines personnes commencent à ressentir les effets régulateurs de la Luminette dès la première utilisation. D'autres, après 1 à 2 semaines d'utilisation quotidienne.

E. Comment charger ma Luminette® ?

Nous vous recommandons de charger votre Luminette avant de l'allumer pour la première fois.

Pour ce faire :

- Connectez le connecteur Micro USB du câble à l'emplacement prévu à cet effet sur votre Luminette® (voir figure 1) et branchez l'autre connecteur USB standard au port du chargeur;
- Branchez le chargeur sur une prise murale;
- Lorsque l'appareil est complètement chargé (le temps de charge est de 2h), débranchez le chargeur.

Vous pouvez également charger votre Luminette® en la connectant à votre ordinateur grâce au câble USB fourni avec l'appareil.

Indication de charge:

- Lorsque votre Luminette® est en cours de chargement, les 3 voyants lumineux clignotent continuellement de manière cyclique.
- Lorsque votre Luminette® est complètement chargée, ces 3 voyants lumineux cessent de clignoter et restent allumés.
- En cas d'erreur (défaillance de la pile ou du circuit), ce voyant clignote rapidement, sans interruption.
- L'appareil n'est pas fonctionnel lorsqu'il est en charge.

Autonomie de l'appareil :

L'autonomie dépend de l'intensité choisie. A titre indicatif, la Luminette correctement chargée doit tenir au moins 10 séances.

Lorsque vous éteignez l'appareil, entre 1 et 3 voyants de batterie s'allument pour vous donner une indication de la durée restante de la batterie (3 voyants = la batterie est pleinement chargée; 2 voyants = la batterie est chargée à 2/3; 1 voyant = la batterie est chargée à 1/3, 1 voyant clignotant = la batterie est insuffisamment chargée pour pouvoir terminer une session).

Nous vous conseillons de recharger votre Luminette® lorsqu'il ne reste plus qu'un voyant allumé à la mise en arrêt de l'appareil.

F. Mise en service et arrêt

Attention: Avant la première utilisation, veillez à retirer le film protecteur placé sur l'hologramme.

Assurez-vous que l'appareil soit bien chargé pour permettre à votre Luminette® de fonctionner durant toute la durée d'utilisation programmée, soit la séance de traitement complète. Appuyez courtement sur la touche Marche-Arrêt (voir figure 1) pour allumer votre Luminette®.

Pour modifier l'intensité de la lumière, il vous suffit d'exercer une pression courte sur le bouton Marche-Arrêt. Le changement s'opèrera de manière cyclique : niveau 1, puis niveau 2, puis niveau 3, puis retour au niveau 1, etc.

La Luminette reste allumée pendant une période définie, clignote trois fois lorsque la période est terminée et s'éteint automatiquement. Pour éteindre votre Luminette® au milieu d'une session, maintenez le bouton On-Off enfoncé (pendant 2 secondes).

G. Comment positionner ma Luminette®?

Pour bénéficier d'une efficacité maximale et d'un confort accru, vous devez placer correctement la Luminette® sur votre visage.

Pour bien positionner votre Luminette®:

- Placez le pose-nez dans l'une des trois fentes (voir Figure 1). Un «clac» signifie que votre pose-nez est correctement inséré. Pour le sortir, tirez fermement dessus.
- Placez la partie souple du pose-nez à l'intersection du nez et du front: le bord inférieur de la visière holographique doit se situer juste au-dessus de la ligne des yeux (voir figure 2) lorsque vous vous regardez dans le miroir. Assurez-vous que la bande lumineuse bleue est bien placée en travers de vos yeux.

Attention, si vous portez des lunettes, le support de nez de votre Luminette® doit être positionné derrière celui de votre monture (voir figure 3).

Une fois la séance commencée, gardez les yeux ouverts. N'hésitez pas à vaquer à vos occupations.

Attention: Veillez à ne pas diriger votre regard directement vers les LED.

Trouvez l'ajustement parfait : La Luminette est une taille unique ; cependant, si vous avez besoin de l'ajuster plus ou moins serré, pliez doucement les branches

vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Pour un meilleur maintien, insérez les «crochets d'oreilles» en plastique blanc fournis à l'extrémité des branches.

H. Comment entretenir ma Luminette® ?

Ce dispositif est prévu pour une utilisation personnelle exclusivement. Entre chaque utilisation, rangez l'appareil dans sa housse de protection dans un lieu sec.

Pour nettoyer votre Luminette®, prenez un chiffon doux que vous aurez humidifié d'un peu d'eau claire.

Protégez aussi la visière holographique, plus fragile, et évitez d'y poser les doigts. Si des taches apparaissent malgré vos précautions, nettoyez-les simplement avec un coton.

III. Garantie et service après-vente

A. Garantie

Lucimed garantit le fonctionnement de ses appareils dans le cadre d'un usage conforme à la notice d'utilisation et contre tout défaut de fabrication. Cette garantie couvre les pièces et la main-d'œuvre. En cas de défaillance de l'appareil, Lucimed assure gratuitement la réparation pendant 2 ans, à compter de la date de vente.

La garantie est invocable uniquement sur présentation d'un justificatif (la carte de garantie dûment complétée et cachetée ou la facture d'achat). La date d'intervention doit se situer dans la période de garantie.

La garantie ne couvre pas les défaillances dues à une cause accidentelle, à un mauvais usage ou une négligence, et en cas de modifications ou réparations effectuées par des personnes non qualifiées.

En aucun cas, cette garantie ne peut donner droit à des dommages et intérêts.

Lucimed assure le service après-vente pendant et après la période de garantie dans tous les pays où le produit est officiellement vendu et distribué.

Le consommateur bénéficie en tout état de cause des conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil relatifs à la garantie légale.

Mentionnez le numéro de série et la date d'achat dans toute correspondance.

En cas de problème, rendez-vous sur le site.

Attention ! Si jamais vous perdiez cette notice d'utilisation, souvenez-vous qu'il est possible de la télécharger sur le site www.myluminette.com.

B. Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles à l'achat:

- Adaptateur et câble de chargement (EU) : référence KYTW050100BV-03 ou KYT050100BC-05
- Housse de protection : référence CASE02

IV. Environnement

Lorsque votre appareil ne fonctionnera plus, ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Les batteries rechargeables intégrées dans votre Luminette® contiennent des substances nuisibles à l'environnement. Veillez à retirer les 2 batteries usagées avant de mettre celles-ci au rebut, et déposez-les à l'endroit prévu à cet effet. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement. Si vous n'arrivez pas à les retirer, rapportez l'appareil là où vous l'avez acheté.

Pour retirer les batteries :

- Assurez-vous que l'appareil est débranché et que les batteries sont vides.
- Dévissez les 2 vis des branches à l'aide d'un tournevis adapté.
- Retirez le cache plastique des batteries.
- Débranchez les 2 batteries rechargeables.

V. Spécifications techniques

A. Caractéristiques de l'appareil

Général	
Marque déposée	Luminette®
Modèle appareil	Glasses 3
Modèle adaptateur	KYTW050100BU-03
Electrique	
Tension d'entrée nominale de l'adaptateur	100-240V AC

Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur	50-60 Hz
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	5V DC
Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	5W
Type d'alimentation	
2 Batteries lithium ion rechargeables	3.7V 150 mAh
Classification	
Mode de fonctionnement	Continu
Classe d'isolation en fonctionnement	Source électrique interne (batterie)
Classe d'isolation en mode recharge	II
Indice de protection	IP20
Caractéristiques physiques	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm
Poids	51 gr
Intensité lumineuse en position 1	+/- 500 lux
Intensité lumineuse en position 2	+/- 1,000 lux
Intensité lumineuse en position 3	+/- 1,500 lux
Caractéristiques spectrales	
Pic 1 Longueur d'onde Largeur de bande	468 nm 70 nm
Pic 2 Longueur d'onde Largeur de bande	570 nm 100 nm

Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
Conditions de fonctionnement	
Température	5 °C - +40 °C
Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
Limites de pression atmosphérique	700 hPa - 1060 hPa
Conditions de stockage et de transport	
Température	-25 °C - +70 °C
Taux d'humidité relative	15 % - 93 %
Durée de vie	
Durée de vie de l'appareil	6 ans
Durée de vie de l'adaptateur	3 ans

B. Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil:

Symboles	Description
	Fabriqué pour : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Année de fabrication
	Numéro de série
	Consultez le mode d'emploi fourni.

	Cet appareil doit être éliminé dans une structure de récupération et de recyclage appropriée.
	Lisez attentivement le manuel d'utilisation avant usage.
IP20	Degré de protection contre la pénétration de corps étrangers et d'eau
	Gardez au sec
	L'emballage de cet appareil est recyclable.
CE	CE signifie Conformité européenne.

C. Responsabilité du fabricant

En notre qualité de fabricant, nous assumons la responsabilité de la sécurité, de la fiabilité et du fonctionnement de l'appareil, uniquement lorsque celui-ci est utilisé conformément à la notice d'utilisation et que les modifications et les réparations ont été réalisées exclusivement par du personnel agréé par nos soins. Veuillez prendre contact avec le fabricant si vous nécessitez une assistance à l'installation, l'utilisation ou à l'entretien de l'appareil ou si vous rencontrez un problème inattendu. Tout incident grave survenu en lien avec la Luminette doit faire l'objet d'une notification à Lucimed et à l'autorité compétente de votre pays.

I. Inleiding

Wij feliciteren u voor de aankoop van uw Luminette® en heten u welkom in de wereld van de draagbare lichttherapie!

Voordat u uw Luminette® opzet en gebruikt, nodigen wij u uit deze gebruiksaanwijzing eerst aandachtig te lezen. Wij raden u ook aan die zorgvuldig te bewaren en de tijd te nemen om uw toestel te ontdekken met behulp van afbeelding 1.

A. De rol van het licht

Ons menselijk brein gebruikt de licht/duister cyclus om onze interne functies te synchroniseren, zoals het humeur, de eetlust, de spijsvertering, de slaap, de libido enzovoort. Die circadiaanse ritmes, die zich over een periode van 24 uur herhalen, vormen onze biologische klok.

De melatonine is wat wij gewoonlijk «het slaaphormoon» noemen. Zodra de avond valt, scheiden onze hersenen deze hormoon af en worden we slaperig. 's Morgens, bij daglicht, stopt deze afscheiding van het slaaphormoon. Uitgerust kunnen we vol energie gemakkelijk opstaan.

Het licht heeft een regulerende werking op onze biologisch klok maar is eveneens heel belangrijk voor ons humeur. Het verhoogt onze waakzaamheid en verbetert onze fysieke en intellectuele prestaties.

B. Lichttherapie

In bepaalde situaties zit onze biologische klok niet meer op één lijn met onze externe omgeving. Onze circadiaanse ritmes zijn niet langer gesynchroniseerd.

Dit is het geval in de winter wanneer er onvoldoende licht is en sommige mensen de winterblues of een seizoensgebonden depressie krijgen. Dit wordt ook vastgesteld bij sommige personen die de neiging hebben te vroeg of te laat in slaap te vallen. Het tijdsverschil of de «jetlag» is een andere verstoring van onze biologisch klok. Ten slotte zijn er ook de stoornissen veroorzaakt door werk in ploegendienst (dit betreft meer dan 10 % van de werknemers in Europa) en die voortaan als echte ziektes worden erkend.

Deze stoornissen kunnen worden verzacht en zelfs helemaal verdwijnen bij een correct gebruik van licht en duister. Bij onvoldoende natuurlijk licht is lichttherapie de oplossing die de grootste voordelen biedt en het minst neveneffecten veroorzaakt.

C. Toepassingen

- Winterblues
- Vermoeidheid en energievermindering
- Een verstoord slaappatroon
- Jet-lag
- Stoornissen ten gevolge van werk in ploegendienst

D. Contra-indicaties

Ongeacht de reden waarom u uw Luminette® gebruikt, raden wij u aan om het apparaat niet langer dan de aanbevolen tijdsduur per dag te gebruiken.

Er zijn weinig contra-indicaties.

Indien u aan een oogziekte lijdt (glaucoom, retinitis of retinopathie, maculaire degeneratie) raden wij u aan een oogarts te raadplegen alvorens de Luminette® te gebruiken. Indien u aan grauwe staar lijdt, kan lichttherapie minder efficiënt zijn.

Als u lijdt aan een psychiatrische aandoening (depressie, histerie, neurose en psychose), is het raadzaam om een arts te raadplegen vóórdat u het apparaat gebruikt.

Ten slotte raden wij u af de Luminette® te gebruiken wanneer u een voertuig bestuurt of met een machine werkt waarvoor een breed gezichtsveld en uw volledige aandacht wordt vereist.

De Luminette kan ook over contactlenzen of met een medische bril worden gedragen. Voor optimale resultaten dient de neussteun van de Luminette achter de medische bril geplaatst te worden. Het is niet raadzaam om de Luminette te gebruiken met een zonnebril of een kleurfilterende bril.

E. Mogelijke reacties

Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn van een relatief milde en voorbijgaande aard. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere:

- Hoofdpijn
- Misselijkheid.
- Vermoeide ogen of visuele stoornissen, intraocculaire druk.
- Agitatie, verdoofd gevoel, prikkelbaarheid/schrikachtigheid en zeer zelden hypomanie of manie

Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten:

- Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer.
- Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden.
- Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw.

F. Veiligheid

Dit apparaat is in conformiteit met de technische regelgeving en de veiligheidsnormen die van toepassing zijn op elektronic apparaten en wat betreft de blootstelling aan elektromagnetische velden (CEM).

Om de levensduur van uw Luminette® te garanderen vragen wij u om:

- enkel de oorspronkelijke accessoires te gebruiken;
- uw Luminette® nooit in water onder te dompelen;
- uw Luminette® niet met water te reinigen;
- uw Luminette® noch in de zon, noch op een vochtige of stoffige plek te laten liggen.
- Maak uw Luminette na elk gebruik schoon

Attentie!

- Wijzigingen van het apparaat en de accessoires zijn niet toegestaan.
- Dit apparaat kan niet worden aangesloten via een verlengsnoer of een multistopcontact.
- Gebruik het apparaat altijd met de bijbehorende adapter of een ander compatibel systeem volgens de specificatie in de gebruiksaanwijzingen.
- De adapter fungeert als scheidingsschakelaar op het netwerk en dient altijd gemakkelijk bereikbaar te zijn.
- Wij wijzen u erop dat de buitenkant van de centrale behuizing een temperatuur van 49°C kan bereiken
- In geval van wederzijdse interferentie - van elektromagnetische of eender welke aard - met andere apparaten, het apparaat verwijderen.
- Luminette mag niet naast andere apparaten worden gebruikt of op andere apparaten worden gestapeld, omdat dit storingen kan veroorzaken. Als

dit gebruik noodzakelijk is, moeten dit apparaat en de andere apparaten worden gecontroleerd op normaal gebruik.

- Het gebruik van andere accessoires en kabels dan die gespecificeerd of geleverd kan een verhoging veroorzaken van elektromagnetische emissies of een vermindering van de immuniteit van dit apparaat, en bijgevolg een onjuiste werking veroorzaken.
- Draagbare communicatieapparatuur met radiofrequentie (inclusief randapparatuur zoals antennekabels en externe antennes) mag niet worden gebruikt op een afstand van minder dan 30 cm (12 inches) tot eender welk deel van Luminette, inclusief kabels gespecificeerd. Anders kunnen de prestaties van deze apparaten worden verminderd.

II. Gebruik

A. Waarvoor gebruik ik mijn Luminette®?

1. Om de winterblues tegen te gaan

U kampt met een gebrek aan energie en motivatie, u kunt 's morgens moeilijk opstaan, u hebt zin in een winterslaap, u knabbelt meer, u voelt dat u aan libido verliest? Waarschijnlijk bent u in een periode van winter blues. Ook wel «seizoensgebonden gemoedsstoornis» genoemd, dat is het resultaat van een vermindering van lichtsterkte in de herfst en de winter.

Wij raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

2. Om te strijden tegen vermoeidheid en energievermindering

De Luminette imiteert de gunstige werking van de zon en stimuleert de specifieke receptoren in de ogen, waardoor het energieverwekkende respons van het lichaam op het licht wordt ontketend. Dit helpt mee in de strijd tegen energievermindering, waardoor u zich fitter, actiever en levenslustiger voelt, en uw humeur zal verbeteren.

We raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

3. Om slaapstoornissen te bestrijden

Sommige slaapstoornissen worden veroorzaakt door een vervroeging of een verlaten van de biologische klok. In dit geval brengt lichttherapie een oplossing.

Een vertraagde slaapfase

Hebt u de neiging om te laat in te slapen en hebt u moeite om 's ochtends op te staan? Wij raden u dadelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

Een vervroegde slaapfase

Hebt u moeite om 's avonds wakker te blijven en wordt u te vroeg wakker? Wij raden u een sessie lichttherapie in de late namiddag of de vroege avond aan, twee à drie uur voor het tijdstip waarop u wilt gaan slapen.

4. Om tijdsverschil weg te werken

Het tijdsverschil of «jet lag» is het gevolg van een vlugge overgang naar verschillende tijdszones, meestal per vliegtuig. Het uit zich door een verstoring van de biologische klok: slapeloosheid, slaperigheid, lichamelijke en mentale vermoeidheid, gemoedsstoornissen, concentratiemoeilijkheden... Eenvoudige tips en het gebruik van uw Luminette® kunnen dit aanzienlijk verbeteren.

- Tijdens de vlucht

Regel uw uurwerk op het uur van uw bestemming, drink veel water en beperk het verbruik van alcohol, koffie en thee.

- Bij de aankomst

Indien u naar het oosten reist, en eenmaal ter plaatse, raden wij u aan de eerste dag tijdens de voormiddag het zonlicht te vermijden (door het dragen van een blue blocker bril of hoge UV-bescherming zonnebrillen) en van het namiddaglicht te genieten (of bij gebrek, van uw Luminette®) teneinde het melatoninegehalte laag te houden. Vervroeg uw sessie met twee uur elke dag tijdens de volgende dagen en let erop niet vooruit te lopen op uw gewoon uur van ontwaken.

Indien u naar het westen reist, raden wij u aan wanneer u ter plaatse bent, wakker te blijven zolang het dag is en uw Luminette® in het begin van de namiddag te dragen (tussen 12u00 en 15u00). Maar ga slapen zodra het nacht wordt.

5. Om het werk in ploegendienst te optimaliseren

Als u meer dan drie dagen achter elkaar 's nachts werkt, en u hebt moeite om op uw werk en/of het traject terug naar huis wakker te blijven, dan raden wij u net voordat u uw werk begint een sessie lichttherapie aan, en in geval van slaperigheid, een tweede sessie tijdens de pauze op uw werk.

Uit voorzichtigheid raden wij u aan contact op te nemen met uw arbeidsgeneesheer.
Zou u een gepersonaliseerd programma willen? Download de gratis app van Myluminette die in de App Store en de Google Play Store beschikbaar is.



B. Hoelang duurt een sessie lichttherapie?

De aangeraden gebruiksduur hangt af van de lichtintensiteit die het oogt opvangt.
Voor uw Luminette® kunt u drie verschillende lichtsterktes selecteren.

De tabel hieronder toont de aanbevolen gebruikstijden van uw Luminette® volgens de gekozen positie.

Positie (bij het inschakelen)	Aangeraden gebruiksduur (in min.)
1	60
2	30
3	20

De gekozen lichtsterkte wordt aangegeven door de 3 lichtintensiteit LED indicaties (zie figuur 1). Wanneer de sessie voorbij is, knippert de bril drie keer en schakelt dan automatisch uit.

C. Hoe vaak moet ik de Luminette gebruiken?

Gebruik de Luminette elke dag op het juiste tijdstip voor de gewenste resultaten. Wij raden u aan om de Luminette elke dag op dezelfde tijd te gebruiken, behalve als u te maken hebt met jetlag.

D. Wanneer kan ik het effect van de Luminette merken?

Sommige mensen gaan het stimulerende effect merken vanaf het eerste gebruik. Andere gaan het merken binnen 1 tot 2 weken van dagelijkse gebruik.

E. Hoe moet ik mijn Luminette® aanzetten? Opladen van de batterij

Alvorens uw Luminette® voor de eerste keer aan te zetten, raden wij u aan de batterij op te laden.

Hier toe:

- sluit u het uiteinde van de Micro USB-kabel aan op de voorziene plaats van uw Luminette® (zie afbeelding 1) en steekt u het andere uiteinde USB Standard in de oplader;
- nu steekt u de oplader in het stopcontact;
- wanneer de batterij helemaal opgeladen is, trekt u de oplader uit het stopcontact (de oplaadtijd is 2 uur).

U kunt uw Luminette® ook opladen door ze met de geleverde USB-kabel aan te sluiten op uw computer.

Aanduidingen bij het opladen:

- Wanneer je Luminette® aan het opladen is, knipperen de 3 LED batterij indicatielampjes traag in een cyclus.
- Wanneer je Luminette® volledig opgeladen is, stoppen deze 3 LED batterij indicatielampjes te knipperen en blijven ze branden.
- Gaat er iets fout (defect van de batterij of het circuit) dan knippert deze LED snel en zonder onderbreking.
- Het apparaat kan tijdens het opladen niet worden gebruikt.

Autonomie van de batterij:

De autonomie hangt af van de gekozen intensiteit. Het Luminette® apparaat moet minstens tien sessies kunnen meegaan.

Wanneer je het apparaat uitzet, lichten 1 à 3 batterij LED indicatielampjes op om je een indicatie te geven van de batterijduur (3 LEDs = maximum; 2 LEDs = de batterij is nog 2/3 opgeladen; 1 LED = de batterij is voor 1/3 opgeladen; 1 knipperende LED = de batterij is onvoldoende opgeladen om een volledige sessie te voltooien).

Wij raden u aan om uw Luminette® op te laden als er bij het stopzetten van het apparaat niet meer dan 1 LED aan is.

F. Aan-en uitzetten

Attentie: Het beschermende laagje op het hologram dient voor het eerste gebruik verwijderd te worden.

Verzeker u ervan dat de batterij goed is opgeladen zodat uw Luminette® de hele duur van het ingestelde programma kan functioneren, dat wil zeggen de sessie van de volledige behandeling.

Druk kort op de toets Aan-Uit om uw Luminette® aan te zetten (zie afbeelding 1).

Druk kort op de toets Aan-Uit om de lichtsterkte te wijzigen. De wijziging gebeurt op kringloopwijze: niveau 1, dan niveau 2, dan niveau 3, dan terug naar niveau 1, enzovoort.

De Luminette® blijft branden gedurende een gedefinieerde periode, knippert drie keer wanneer deze periode verstreken is en schakelt dan automatisch uit.

Om je Luminette® tijdens een sessie uit te schakelen, houd je de aan/uit-knop ingedrukt (gedurende 2 seconden).

G. Hoe zet ik mijn Luminette® op?

Om echt doeltreffend te zijn en voor uw comfort, dient u de Luminette® goed op uw neus te plaatsen.

Zo plaatst u uw Luminette® in de juiste positie:

- Plaats het neusstuk in één van de drie gleuven (zie figuur 1). Een "klik" geluid betekent dat je het neusstuk er correct hebt in geplaatst. Om het er terug uit te nemen, dien je er stevig aan te trekken.
- Plaats het soepele deel van de neussteun op de plek tussen de neus en het voorhoofd. De onderkant van de holografische vizier dient zich net boven de ooglijn te bevinden (zie afbeelding 2) als u in de spiegel kijkt. Zorg ervoor dat de blauwe lichtstrip mooi over uw ogen past.

Opgepast, als u een bril draagt dient u de neussteun van uw Luminette® achter de neussteun van uw brilmontuur te plaatsen (zie afbeelding 3).

Bij het starten van de sessie, houdt u uw ogen open. U kunt daarna gewoon doorgaan waarmee u bezig was.

Attentie: om veiligheidsredenen mag uw blik niet direct in de LED's gericht zijn.

Vind de perfecte montage: Luminette past voor iedereen. Als u het toch een beetje losser of strakker wil, plooi dan voorzichtig de slapen naar binnen of naar buiten. Voor een nog betere pasvorm, plaatst u de bijgeleverde witte plastic "oorhaakjes" aan het uiteinde van de slapen.

H. Hoe onderhoud ik mijn Luminette®?

Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Berg het toestel na elk gebruik op in de beschermende hoes op een droge plaats.

Om uw Luminette® schoon te maken, kunt u een zachte, met wat schoon water bevochtigde doek nemen.

Bescherm ook het breekbare holografische oogscherm en vermijd vingerafdrukken. Komen er toch nog vlekken op ondanks uw voorzorgen, reinig ze eenvoudig met een katoenen doekje.

Elk ernstig incident met Luminette moet worden gemeld aan Lucimed en de bevoegde autoriteiten van uw land.

III. Garantie en Dienst na verkoop

A. Garantie

Lucimed garandeert de werking van zijn apparaten als ze gebruikt worden overeenkomstig met de gebruikersvoorschriften en geeft een garantie tegen elke fabricagefout. Deze garantie dekt de onderdelen en de arbeidskosten. Is het apparaat defect, dan verzekert Lucimed gratis de herstelling gedurende 2 jaar, te rekenen vanaf de datum van aankoop.

De garantie is enkel geldig op vertoon van een bewijsstuk (garantiekaart, volledig ingevuld en afgestempeld of de aankoopfactuur). De datum van herstelling moet binnen de garantieperiode vallen.

De garantie dekt geen defecten ten gevolge van een ongeluk, ongepast gebruik of nalatigheid, en wanneer er wijzigingen of herstellingen die door onbevoegde personen zijn uitgevoerd.

Deze garantie geeft in geen geval recht op schadevergoeding.

Lucimed verzekert de dienst na verkoop tijdens en na de garantieperiode in alle landen waar het product officieel verdeeld en verkocht wordt.

De gebruiker geniet in ieder geval van de voorwaarden van artikel 1641 en volgende van het Burgerlijk Wetboek betreffende de wettelijke garantie.

Gelieve het serienummer en de aankoopdatum in al uw briefwisselingen te vermelden.

Als u een probleem tegenkomt, kunt u een bezoek brengen aan www.myluminette.com voor assistentie.

Opgepast! Indien u deze gebruiksaanwijzingen verloren bent, kunt u ze steeds raadplegen en downloaden op de website www.myluminette.com.

B. Accessoires

De volgende accessoires zijn bij aankoop beschikbaar:

- Adapter en oplaadkabel (EU): referentie KYTW050100BV-03 of KYT050100BC-05
- Beschermende hoes: referentie CASE02

IV. Milieu

Als het apparaat niet meer werkt, gooi het dan niet weg met het huisvuil, maar breng het naar een recyclagepark. Het apparaat kan gerecycleerd worden. Zo draagt u bij tot de milieubescherming.

De herlaadbare batterij van uw Luminette® bevat schadelijke stoffen voor het milieu. Alvorens het apparaat als elektronische afval weg te gooien, gelieve de batterij eruit te nemen en ze naar het containerpark te brengen. Is het niet mogelijk de batterij te verwijderen, kunt u het apparaat bij uw verkoper afgeven.

Om de oplaadbare batterij eruit te nemen:

- gelieve u ervan te verzekeren dat het apparaat niet meer aangesloten is en de batterij leeg is;
- draait u de 2 schroeven van de brilarmen los met een schroevendraaier;
- verwijdt u de plastic dop van de oplaadbare batterij;
- Ontkoppel de oplaadbare batterij.

V. Technische specificaties

A. Kenmerken van het apparaat

Algemeen	
Handelsmerk	Luminette®
Modelreferentie van het apparaat	Glasses 3
Modelreferentie van de adapter (EU) + kabel	KYTW050100BV-03 of KYT050100BC-05

Elektrisch	
Nominaal ingangsvoltage van de adapter	100-240V AC
Nominale ingangsfrequentie van de adapter	50-60 Hz
Nominaal uitgangsvoltage van de adapter	5V DC
Nominale uitgangsvermogen van de adapter	5W
Type energievoorziening	
2 Oplaadbare lithium-ion batterij	3.7V 150 mAh
Classificatie	
Gebruiksaanwijzing	Doorgaand
Isolatieklasse apparaat	Interne elektrische bron (batterij)
Isolatieklasse adapter	II
Ingress beschermingscode	IP20
Fysieke kenmerken	
Afmetingen	17 x 16 x 3 cm
Gewicht	51 gr
Lichtintensiteit in positie 1	+ - 500 lux
Lichtintensiteit in positie 2	+ - 1,000 lux
Lichtintensiteit in positie 3	+ - 1,500 lux
Spectrale kenmerken	
Piek 1 Golflengte Bandbreedte	468 nm 70 nm

Piek 2 Golflengte Bandbreedte	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
Gebruiksomstandigheden	
Temperatuur	5 °C - +40 °C
Relatieve vochtigheid	15 % - 93 %
Bereik atmosferische druk	700 hPa - 1060 hPa
Opslagcondities	
Temperatuur	-25 °C - +70 °C
Relatieve vochtigheid	15 % - 93 %
Verwachte gebruiksduur	
Levensduur apparaat	6 jaar
Levensduur adapter	3 jaar

B. Symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symbolen	Beschrijving
	Vervaardigd door: Lucimed SA, Rue le Marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, België Tel. : +32 4 369 48 36
	Productiedatum
	Serienummer
	Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids.
	Dit toestel dient niet verwijderd te worden binnen een standaard afvalprocedure, maar via een ophaaldienst voor verwerking en hergebruik.
	Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids zorgvuldig.
IP20	Beschermingsgraad tegen penetratie van vreemde voorwerpen en van water
	Op een droge plek bewaren.
	De verpakking van dit apparaat kan verwerkt worden voor hergebruik.
CE	CE betekent Europese Conformiteitsverklaring.

C. Verantwoordelijkheid van de fabrikant

Als fabrikant nemen wij de verantwoordelijkheid van de veiligheid, de betrouwbaarheid en de werking van het apparaat op, dit enkel wanneer het gebruikt wordt overeenkomstig met de gebruikersaanwijzing en wanneer wijzigingen en herstellingen worden uitgevoerd door personeel dat door ons erkend werd.

Wij verzoeken u om contact op te nemen met de fabrikant als u hulp nodig heeft bij de installatie, het gebruik of het onderhoud van het apparaat, of als u onverwachts een probleem tegenkomt.

DA

I. Introduktion

Tillykke! Du har lige købt en Luminette®. Velkommen til en verden af bærbar lysterapi.

Før du bruger Luminette®, bedes du læse denne manual omhyggeligt igennem og opbevare den på et sikkert sted. Tag dig også god tid til at gøre dig bekendt med dit nye apparat ved hjælp af Figur 1.

A. Lysets betydning

Den menneskelige hjerne bruger lys/mørke-cyklussen til at synkronisere interne funktioner, herunder humør, appetit, fordøjelse, søvn, libido, osv.

Disse døgnrytmer svinger over en periode på 24 timer, og danner dermed dit biologiske indre ur.

Melatonin er det, der ofte kaldes søvnhormonet. Hjernen begynder at producere det, når solen går ned, for at hjælpe os til at sove. Men så snart solen står op, og det bliver lyst, holder hjernen op med at producere det. Således står vi op, friske og fulde af energi.

Udover at regulere vores indre ur påvirker lys også i høj grad vores humør, øger vores opmærksomhed og forbedrer vores fysiske og intellektuelle præstation.

B. Lysterapi

I visse situationer kan vores kropes indre ure falde ud af takt med det eksterne miljø. Døgnrytmen bliver forstyrret.

Dette kan især ske om vinteren, når der ikke er tilstrækkelig lys; nogle mennesker udvikler SAD syndrom, også kaldt sæsonbestemt depression. Det kan også forekomme hos mennesker, der går for tidligt eller for sent i seng. Jetlag er endnu en faktor, der kan forstyrre det indre ur. Endelig anses udfordringer i forhold til skifteholdsarbejde (relevant for mere end 10% af ansatte i Europa) nu som faktiske sundhedsproblemer.

Alle disse problemer kan afhjælpes, og faktisk fuldstændig helbredes, ved hjælp af korrekt brug af lys og mørke. Når lyset ikke er naturligt tilgængeligt, er lysterapi den løsning, som tilbyder de fleste fordele i kombination med færrest uønskede bivirkninger.

C. Anvendelser

- Vinterblues
- Træthed – mangel på energi
- Døgnrytme søvnforstyrrelser
- Jetlag
- Natarbejde

D. Kontraindikationer

Uanset dit grundlag for at bruge Luminette®, anbefaler vi, at du ikke overskrider den anbefalede daglige varighed af brug.

Der er meget få kontraindikationer.

Hvis du har en øjensygdom (grøn stær, retinitis, retinopati eller makuladegeneration), anbefaler vi, at du konsulterer en specialist, før du bruger Luminette®. Hvis du har grå stær, kan lysterapien være mindre effektiv.

For personer med bipolare lidelser kan brug af Luminette® være gavnligt, hvis denne anvendes på det rette tidspunkt, når vedkommende er i en depressiv fase. Men man bør være varsom, da der altid er en risiko for at udløse en manisk fase.

Det anbefales derfor at planlægge en session omkring frokost, når vedkommende er mindst følsom over for lys og derfor mindre tilbøjelig til at svinge ind i en manisk fase. Det samme gælder i tilfælde af hysteri, neuroser og psykoser.

Det frarådes også at bruge Luminette® under føring af et køretøj, eller under brug af maskiner, der kræver koncentration og et bredt synsfelt.

Luminette kan også bæres over kontaktlinser eller korrigerende briller. For optimale resultater bør Luminette næsebeslag anbringes bag korrigerende briller. Bemærk, at det ikke anbefales at bruge Luminette sammen med solbriller eller briller, der filtrerer farver.

E. Mulige Bivirkninger

Mulige bivirkninger af lys fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter. Disse kan omfatte:

- Hovedpine.
- Svimmelhed.

- Trætte øjne eller visuelle forstyrrelser, intraokulært tryk.
- Agitation, sedation, anspændthed/ængstelighed og meget sjældent hypomani eller mani.

Forholdsregler for at undgå, minimere eller lindre eventuelle bivirkninger:

- Brug altid apparatet i et oplyst rum.
- Reducér lysintensiteten hvis reaktioner forekommer.
- Stop med at bruge apparatet i et par dage for at lade reaktionerne forsvinde, og prøv derefter igen.

F. Sikkerhed

Denne enhed overholder de tekniske forskrifter og sikkerhedsstandarder, der gælder for elektrisk udstyr samt vedrørende eksponering for elektromagnetiske felter (EMC).

For at sikre din Luminette®'s levetid:

- Brug kun originalt tilbehør.
- Nedsæk aldrig din Luminette® i vand.
- Vask ikke din Luminette® i løbende vand.
- Efterlad aldrig din Luminette® i solen eller i fugtige eller støvede omgivelser.
- Rengør din Luminette efter hvert brug.

Advarsel!

- Ingen ændringer af enheden eller dens tilbehør er tilladt.
- Denne enhed kan ikke sættes til en forlængerledning eller en multistikdåse.
- Brug altid enheden med den medfølgende adapter eller andre kompatible systemer som specificeret i manualen.
- Adapteren udgør det netværk, som deler enheden, og skal altid være let tilgængelig.
- Bitte beachten Sie, dass die äußere Hülle des zentralen Behälters eine Temperatur von 49°C erreichen kann.
- I tilfælde af gensidig interferens, elektromagnetisk eller på anden måde med andre enheder, skal enheden flyttes væk.

- Anvendelse af dette udstyr stødt op til eller opstøbt sammen med andet udstyr bør undgås, fordi det kan medføre driftsforstyrrelser. Hvis sådan anvendelse er påkrævet, skal dette udstyr og det andet udstyr holdes under observation for at sikre, at det fungerer normalt.
- Anvendelse af ekstraudstyr, transducere og kabler udover de, som er specificeret eller medleveret af Lucimed, kan medføre forøget elektromagnetisk stråling eller forringet elektromagnetisk immunitet for udstyret og medføre driftsforstyrrelser.
- Bærbart RF-kommunikationsudstyr (herunder ydre enheder såsom antennekabler og eksterne antenner) bør ikke anvendes tættere end 30 cm (12 tommer) fra alle dele af Luminette, herunder kabler specificeret af Lucimed. Ellers kan det medføre forringet ydelse af dette udstyr.

II. Brug

A. Hvornår skal jeg bruge min Luminette®?

1. For behandling af vinterblues

Du mangler energi og motivation, du har svært ved at komme op om morgenen, du har lyst til at tage lure, du spiser mere og din libido falder? Det er muligt, at du lider af SAD, undertiden også kaldet «vinterdepression», som skyldes lavere lysniveauer i efteråret og vinteren.

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op om morgenen.

2. For bekæmpelse af træthed og for mere energi

Luminette reproducerer den gavnlige effekt af dagslys og stimulerer specielle receptorer i øjet til at udløse kroppens energigivende reaktion på lys.

Dette hjælper dig til at bekæmpe energidyk, får dig til at føle dig mere energisk, aktiv og vågen, og forbedrer dit humør.

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

3. For behandling af døgnrytme søvnforstyrrelser

Nogle søvnproblemer skyldes en fase af forskud eller forsinkelse i dit biologiske ur.

I disse tilfælde kunne lysterapi være løsningen.

Dit indre ur går for langsomt

Har du tendens til at falde i søvn for sent, og har du svært ved at komme op om morgenen?

Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

Dit indre ur går for hurtigt

Har du svært ved at holde dig vågen om aftenen, og vågner du for tidligt om morgenen?

Vi anbefaler en lysterapi session i slutningen af eftermiddagen eller tidligt på aftenen - to eller tre timer før den tid, du planlægger at gå i seng.

4. For behandling af jetlag

Jetlag skyldes hurtigt krydsning af adskillige tidszoner, som regel under flyrejse, og resulterer i forstyrrelser af kroppens rytmer: søvnløshed, døsighed, fysisk og intellektuel træthed, humørsvingninger, koncentrationsbesvær...

Nogle simple trin, og brugen af din Luminette® , kan reducere symptomerne.

- På flyet

Indstil dit ur til din destinations tidszone, drik masser af vand og prøv på ikke at indtage alkohol, kaffe eller te.

- Ved ankomst

Hvis du rejser mod øst, råder vi dig til at undgå sollys den første morgen ved ankomst (ved at bære lysblokerende briller eller solbriller med høj sol beskyttelse), og til at få så meget sol som du kan om eftermiddagen (ved for eksempel at bruge din Luminette®) for at opretholde et lavt niveau af melatonin. Ryk din session fremad med to timer om dagen over de næste par dage, og pas på ikke at blive oppe længere end din normale sengetid.

Hvis du rejser mod vest, råder vi dig at holde dig vågen, så længe det stadig er lyst efter ankomst, og til at bære din Luminette® i begyndelsen af eftermiddagen (mellem middagstid og kl. 15:00). Men så snart det er mørkt, bør du gå i seng.

5. For at optimere skifteholdsarbejde

Hvis du arbejder om natten i mere end tre nætter i træk, og du har svært ved at holde dig vågen på arbejdet og/eller på vej hjem, anbefaler vi en lysterapi session lige før påbegyndelse af arbejdet, og hvis du bliver døsigt - endnu en session i en arbejdspause.

Vi rådgiver dig også til at tale med din læge.

Kunne du tænke dig et personaliseret skema? Download den gratis Myluminette app, som fås i App Store og Google Play Store.



B. Hvor længe varer en lysterapi session?

Den anbefalede varighed af sessionen afhænger af intensiteten af det lys, som øjet modtager.

Din Luminette® lader dig vælge fra tre forskellige lysintensiteter. Tabellen nedenfor vil informere dig om den anbefalede varighed af din Luminette® session, afhængigt af dine valgte indstillinger.

Position (beim Einschalten)	Empfohlene Dauer der Sitzung (in Minuten)
1	60
2	30
3	20

Den valgte lysintensitet er oplyst af en af de 3 LED lys. Når sessionen er slut, blinker brillerne tre gange og slukkes automatisk.

C. Hvor ofte skal jeg bruge min Luminette?

Brug Luminette hver dag på det rette tidspunkt for at opnå de ønskede resultater. Undtagen når du forsøger at behandle jetlag, anbefales det, at du bruger Luminette på samme tidspunkt hver dag.

D. Hvornår vil jeg begynde at se forbedringer?

Nogle brugere vil mærke den energigivende effekt allerede ved første brug. Andre mærker det efter 1 eller 2 ugers daglig brug.

E. Hvordan bruger jeg min Luminette®? Opladning af batteri

Før du bruger din Luminette® for første gang, anbefaler vi en fuld opladning af batteriet.

For at gøre dette:

- Tilslut enden af mikro-USB ledningen til soklen i din Luminette® (se figur 1) og sæt den anden ende (en standard USB) i opladeren.
- Sæt din oplader i stikkontakten.
- Når batteriet er fuldt opladt, skal du fjerne opladeren (o pladningstiden er 2 timer).

Du kan også oplade din Luminette® ved at tilslutte den til computeren med det medfølgende USB-kabel.

Opladningsindikator:

- Når din Luminette® oplader, blinker indikatorens LED lys.
- Når din Luminette® er fuld opladt, stopper indikatorens LED lys med at blinke og lyser konstant.
- Hvis der opstår en fejl (i batteri eller kredsløb), blinker den hurtigt uden afbrydelse.
- Apparatet må ikke anvendes under opladning.

Batteriets levetid:

Batteriets levetid afhænger af hvilken intensitet, du vælger. En korrekt opladt Luminette®-enheden bør bruges i mindst 10 sessioner.

Når du slukker enheden, vil antallet af oplyste batterindikatorer lyse op afhængigt af hvor meget strøm der er tilbage på batteriet. (3 lys = maksimum; 2 lys = batteriet er 2/3 opladt; 1 lys = batteriet er 1/3 opladt; blinkende lys = batteriet har ikke nok strøm til at gennemføre en session).

Vi anbefaler genopladning af din Luminette® når kun en LED forbliver tændt, når du slukker for apparatet.

F. At tænde og slukke

OB: Før første brug, skal du sørge for at fjerne den beskyttende film, som dækker hologrammet.

Sørg for, at batteriet er opladet, så din Luminette® vil fungere helt igennem den valgte session. Tryk kortvarigt på Start-Stop-knappen for at tænde for din Luminette® (se figur 1).

For at ændre intensiteten af lyset, tryk blot kortvarigt på Start-Stop-knappen.

Intensiteten vil ændre sig i en cyklus: niveau 1, så niveau 2, niveau 3, og så tilbage til niveau 1, osv.

Luminette forbliver tændt i et indstillet tidsrum, blinker tre gange, når tidsrummet er slut og slukkes automatisk. For at slukke din Luminette i midten af en session skal du holde On-Off knappen nede (i ca. 2 sekunder)

G. Hvordan du bærer din Luminette®

For bedste resultater, bør du bære din Luminette® korrekt. For at placere din Luminette® korrekt:

- Indsæt dit næsestykke i en af de tre rum (se Figur 1). Der lyder et "klik", som betyder at dit næsestykke er indsat korrekt. For at tage det ud, skal du trække roligt i den.
- Placér den polstrede del af næsestykket der, hvor din næse og pande mødes. Den nederste kant af det holografiske område skal være placeret lige over din synslinje (se figur 2), når du ser dig i spejlet. Sørg for at den blå lysstribe sidder godt hen over dine øjne.

Bemærk venligst, at hvis du bruger briller, skal Luminette® næsestykket placeres bag dine briller (se figur 3).

Hold øjnene åbne, når sessionen er begyndt. Fortsæt med dine daglige aktiviteter. Se ikke direkte ind i lysdioderne.

Find det perfekte møbel eller boligudstyr: Luminettens størrelse passer alle, men hvis den skal tilpasses for at sidde strammere eller løsere, bøj forsigtigt bøjlerne ind eller ud. Når den skal side endnu mere sikkert, isæt de medleverede "øre-kroge" af plast for enden af bøjlerne.

H. Hvordan du passer på din Luminette®

Denne enhed er udelukkende beregnet til personlig brug. Mellem hver brug opbevares apparatet i beskyttelsescoveret på et tørt sted.

Brug en blød klud fugtet med lidt rent vand til at rengøre din Luminette®. Vær omhyggelig med at beskytte det skrøbelige holografiske område; undgå at berøre det med dine fingre. Hvis det trods alt bliver snavset, så rengør det med vat.

III. Garanti og Eftersalgsservice

A. Garanti

Lucimed garanterer sine apparaters funktion, såfremt disse anvendes i overensstemmelse med brugsanvisningen, mod alle fabrikationsfejl. Garantien dækker reservedele og arbejdskraft. Hvis apparatet ophører at fungere, garanterer Lucimed gratis reparation i 2 år fra købsdatoen.

Garantien er kun gyldig, når kvittering eller det udfyldte og dato-stemplede garantibevis forevises. Reparationen skal udføres inden for garantiperioden.

Garantien dækker ikke fejl, som skyldes utilsigtet skade, fejlagtigt brug eller forsømmelighed, eller ændringer eller reparationer udført af ikke-kvalificeret personale.

Denne garanti giver på ingen måde brugeren ret til erstatning.

Lucimed tilbyder eftersalgsservice under og efter garantiperioden i alle lande, hvor apparatet bliver officielt solgt og distribueret.

Forbrugeren er omfattet af de fremsatte vilkår i artikel 1641 osv. af Civil Code Civil vedrørende den lovbestemte garanti.

Inkludér serienummer og dato for køb i al korrespondance.

I tilfælde af problemer, kan du besøge www.myluminette.com for assistance.

Bemærk: hvis du nogensinde mister disse instruktioner til brug, så glem ikke, at du kan hente en ny kopi fra www.myluminette.com.

B. Tilbehør

Følgende tilbehør fås ved køb:

- Opladnings adaptor (EU): reference KYTW050100BV-03 eller KYT050100BC-05
- Beskyttelsescover: reference CASE02

IV. Miljø

Hvis du ønsker at bortskaffe dit apparat, så smid det ikke ud med husholdningsaffaldet, men forsøg at bruge en genbrugsstation med henblik på at tage hensyn til miljøet.

Det genopladelige batteri i din Luminette® indeholder stoffer, som kan skade miljøet.

Så fjern venligst det brugte batteri fra apparatet før bortskaffelse, og bortskaf det separat i en batteri genanvendelses container. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, bedes du returnere apparatet til sælgeren.

For at fjerne det genopladelige batteri:

- Sikre dig, at apparatet ikke er tilsluttet en stikkontakt, og at batteriet er fladt.
- Skru de to arme løse med en skruetrækker af korrekt størrelse.
- Fjern plastik overdækningen fra det genopladelige batteri.
- Træk det genopladelige batteri ud.

V. Tekniske Specifikationer

A. Apparatets Funktioner

Generelt	
Varemærke	Luminette®
Apparat model reference	Glasses 3
Adapter model reference (EU) + ledning	KYTW050100BV-03 eller KYT050100BC-05
Elektricitet	
Nominel indgangsspænding af adapteren	100-240V AC
Nominel indgangsfrekvens af adapteren	50-60 Hz
Nominel udgangsspænding af adapteren	5V DC
Nominel udgangseffekt af adapteren	5W
Strømtype	
2 Genopladeligt lithiumbatteri	3.7V 150 mAh

Klassifikation	
Driftstilstand	Kontinuerlig
Isoleringsklasse enhed	Intern elektrisk kilde (batteri)
Isoleringsklasse adapter	II
Indtrængningsbeskyttelse kode	IP20
Fysiske egenskaber	
Dimensioner	17 x 16 x 3 cm
Vægt	51 gr
Lysintensitet ved Indstilling 1	+ - 500 lux
Lysintensitet ved Indstilling 2	+ - 1,000 lux
Lysintensitet ved Indstilling 3	+ - 1,500 lux
Spektrale karakteristika	
Top 1 Bølgelængde Båndbredde	468 nm 70 nm
Top 2 Bølgelængde Båndbredde	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
Betrieb	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relativ fugtighed	15 % - 93 %
Atmosfærisk trykområde	700 hPa - 1060 hPa
Opbevaringsforhold	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relativ fugtighed	15 % - 93 %
Forventet levetid	
Apparat levetid	6 år
Adapter levetid	3 år

B. Apparatets funktioner

Følgende symboler kan ses på apparatet:

Symboler	Beskrivelse
	Fremstillet for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien Tel : +32 4 369 48 36
	Fabrikationsår
	Serienummer
	Se medfølgende brugervejledning.
	Denne enhed må ikke bortskaffes med normalt affald, men på passendeindsamlingssted for genvinding og genbrug.
	Konsulter omhyggeligt medfølgende brugermanual.
IP20	Beskyttelsesgrad mod indtrængen af genstande og vand
	Opbevar tørt
	Emballagen til dette apparat kan genbruges.
CE	CE står for Europæisk Overensstemmelseserklæring.

C. Producentens ansvar

Som producenter er vi kun ansvarlig for apparatets sikkerhed, pålidelighed og funktion, når det anvendes i overensstemmelse med brugervejledningen, og når ændringer og reparationer udelukkende udføres af personale, der er godkendt af os.

Kontakt producenten, hvis du har brug for hjælp til installation, brug eller vedligeholdelse af enheden, eller hvis du støder på et uventet problem.

Enhver alvorlig hændelse, der involverer Luminette, skal rapporteres til Lucimed og dit lands kvalificerede myndighed.

I. Introduktion

Du har just köpt en Luminette®. Vi gratulerar dig till ditt köp och hälsar dig välkommen i en värld av handhållen ljusterapi!

Viktigt:

Innan du startar och använder Luminette®, läs bruksanvisningen noggrant och förvara den försiktigt, men ta dig också att ta tid att upptäcka enheten med hjälp av Figur 1.

A. Ljusets roll

Den mänskliga hjärnan använder en ljus / mörker-cykel för att synkronisera interna funktioner såsom humör, aptit, matsmältning, sömn, libido, osv. Dessa dygnsrytmer, som varierar över en period på 24 timmar, är vår biologiska klocka.

Melatonin är allmänt kallat «sömnhormonet». Hjärnan utsöndrar det från skymningen, för att bjuda in oss att sova gott. Men vid gryningen, i närvaro av ljus, slutar hjärnan denna sekretion. Vi går upp lätt, vi är fulla av energi. Förutom dess reglerande effekt på vår biologiska klocka, har ljuset viktiga effekter på humöret, ökar vakenhet och förbättrar fysisk och mental prestationsförmåga.

B. Ljusterapi

I vissa situationer, är den biologiska klockan inte i synk med den yttre miljön. Dygnsrytmen blir därmed «ur synk».

Detta gäller särskilt på vintern när ljusstyrkan inte längre är tillräcklig, man ser hos vissa personer vintertrötthet eller säsongsbunden depression. Det har också observerats hos människor som tenderar att somna för tidigt eller för sent.

Tidsskillnad, eller «jetlag» är en annan form av störning av den biologiska klockan. Slutligen sjukdomar relaterade till arbete genom intervall (förekommer hos mer än 10 % av arbetstagarna i Europa) nu betraktas som riktiga sjukdomar.

Alla dessa störningar kan reduceras eller elimineras genom korrekt användning av ljus och mörker. När ljuset inte finns tillgängligt i naturlig form, är ljusterapi den lösningen som ger mest nytta med minsta möjliga biverkningar.

C. Les applications

- Vinterblues
- Trötthet - minskad energi

- Störningar i sömnrhythmen
- Tidsskillnad
- Skiftarbete

D. Nackdelar

Oavsett anledningen till att du använder din Luminette®, råder vi dig att inte överskrida den rekommenderade användningstiden per dag.

Kontraindikationerna är få.

Om du lider av en ögonsjukdom (glaukom, retinit eller retinopati, makuladegeneration), rekommenderar vi att du kontakta din specialist innan du använder Luminette®.

I fallet med grå starr, kan det vara så att ljuset är mindre effektivt.

Om du är bekymrad över ett psykiatrisk tillstånd (depression, hysteri, neuros eller psykos), rekommenderas att du konsulterar en läkare innan du använder apparaten.

Slutligen, när du kör bil eller arbetar med en maskin som kräver ett brett synfält och uppmärksamhet, rekommenderar vi att du inte använder Luminette®.

Luminette kan också bäras över kontaktlinser eller korrigerande glasögon. För optimala resultat bör Luminette nässadlar placeras bakom de korrigerande glasögonen. Observera att det inte rekommenderas att använda Luminette med solglasögon eller några färgfiltrerande glasögon.

E. Möjliga reaktioner

Biverkningar från ljuset av den här enheten är relativt lindriga och övergående.

Dessa kan omfatta:

- Huvudvärk.
- Illamående.
- Ögontrötthet eller visuella störningar, intraokulärt tryck.
- Upprördhet, sedation, nervositet/orolighet och mycket sällan hypomani eller mani.

Åtgärder för att förebygga, minska eller mildra dessa negativa effekter:

- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusintensiteten om dessa reaktioner uppstår.

- Använd inte enheten under ett par dagar medan reaktionerna försvinner och försök sedan igen.

F. Säkerhet

Denna enhet uppfyller de tekniska föreskrifterna och säkerhetsstandarder för elektriska apparater och i samband med exponering för elektromagnetiska fält (EMF).

För att säkerställa livslängden på din Luminette®, ber vi dig att:

- Använd endast originaltillbehör.
- Sänk aldrig Luminette® i vatten.
- Tvätta inte Luminette® med vatten.
- Lämna inte din Luminette® i solen eller i våta eller dammiga områden.
- Rengör Luminette efter varje användning.

Varning!

- Inga ändringar på enheten eller dess tillbehör är tillåtna.
- Den här enheten kan inte anslutas till en förlängningssladd eller ett grenuttag.
- Använd alltid enheten med den medföljande adaptern eller något annat kompatibelt system som anges i bruksanvisningen.
- Adaptern är frångiljare och måste alltid vara lättillgänglig.
- Tänk på att den centrala enhetens yttre hölje kan nå en temperatur på 49 °
- Vid ömsesidig störning, elektromagnetisk eller annan med andra enheter, flytta bort enheten.
- Användning av denna utrustning intill eller staplad med annan utrustning bör undvikas eftersom det kan leda till felaktig användning. Om sådan användning är nödvändig bör denna utrustning och den andra utrustningen observeras för att verifiera att de fungerar normalt.
- Användning av tillbehör, omvandlare och kablar annat än de som anges eller tillhandahålls kan resultera i ökade elektromagnetiska utstrålning eller minskad elektromagnetisk okänslighet för denna utrustning och resultera i felaktig användning.

- Portabel RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning såsom antennkablar och externa antenner) ska inte användas närmare än 30 cm (12 tum) till någon del av Luminette, inklusive kablar som anges. Annars kan det resultera i en försämring av prestandan hos denna utrustning.

II. Användning

A. När kan jag använda min Luminette®?

1. För att bekämpa vintertrötthet

Du saknar energi och motivation, du har problem med att gå upp på morgonen, känner behov av att övervintra, du småäter mer, du märker en minskning i din sexlust? Du har förmodligen en släng av vintertrötthet. Även kallad «säsongsbunden depression» - detta är ett tillstånd som beror på en minskning av ljusstyrkan på hösten och vintern.

Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter du vaknat upp.

2. För att bekämpa trötthet och minskad energi

Luminette reproducerar de positiva effekterna av sol och stimulerar specifika receptorer i ögat som utlöser aktivering av kroppens reaktion på ljus. Detta hjälper dig att kämpa mot energilöshet, du känner dig mer i form, aktiv och alert och förbättrar ditt humör. Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.

3. För att bekämpa sömnrutmssjukdomar

Vissa sömnstörningar kommer från ett förskott eller en fäsfördröjning av den biologiska klockan. I dessa fall bidrar ljusterapi för att hitta en lösning.

En fäsfördröjning

Du brukar somna för sent och du tycker att det är svårt att få upp på morgonen? Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.

En fäsflyttning

Du har svårt att hålla sig vaken på natten och du vaknar för tidigt? Vi rekommenderar en ljusterapisession sena eftermiddagar eller tidiga kvällar, två till tre timmar innan den tidpunkt som du vill sova.

4. För att ta itu med jetlag

Tidsskillnaden, eller «jetlag», är en följd av en snabb resa över flera tidszoner i

allmänhet med flyg, vilket resulterar i avbrott i biologiska cykler: sömnlöshet, sömnhet, fysisk och mental trötthet, humörstörningar, koncentrationssvårigheter...

Enkla råd och användande av Luminette® kan minska känsligheten.

- Under flygningen

Ställ din klocka till tiden på resmålet, drick mycket vatten och begränsa alkoholkonsumtionen, liksom kaffe och te.

- Vid ankomst

Om du reser österut, rekommenderar vi, när det den första dagen, att undvika solljus (med glasögon som filtrerar blått eller högskyddsnivå-solglasögon på morgonen och njuta av ljusstyrkan på eftermiddagen (eller i annat fall, din Luminette®) för att bibehålla låga nivåer av melatonin. De följande dagarna, flytta fram sessionen två timmar varje dag, var noga med att inte överskrida din vanliga väckningstid.

Om du reser västerut, rekommenderar vi, efter ankomst, att hålla sig vaken när det är dag och bära din Luminette® tidig eftermiddag i mitten av den (12:00 till 15:00). Men när det är natt, sov.

5. For at optimere skifteholdsarbejde

Om du arbetar på natten i mer än tre dagar i följd och du har svårt att hålla dig vaken på din arbetsplats och / eller på väg tillbaka, rekommenderar vi en ljusterapisession precis innan arbetet påbörjas och, somnolens, en andra session under din paus från arbetet.

Som en försiktighetsåtgärd, rekommenderar vi att du kontaktar din företagsläkare.

Vill du ha en program anpassa till dig? Ladda ner den kostnadsfria appen Myluminette tillgänglig på App Store och Google Play Store.



B. Hur länge ska en ljusterapisession vara?

Behandlingstiden beror på den ljusintensitet som mottas av ögat. Din Luminette® låter dig välja tre olika ljusintensiteter.

Tabellen nedan visar de rekommenderade tiderna för användning av din Luminette® enligt den valda positionen.

Position (vid påslag)	Rekommenderad användningstid (i min.)
1	60
2	30
3	20

Den valda ljusstyrkan visas av 3 LED ljusindikationer (se figur 1). När sessionstiden är över blinkar glasögonen tre gånger och stängs sedan automatiskt av.

C. Hur ofta kan jag använda Luminette?

Använd Luminette varje dag vid rätt tidpunkt för att få önskat resultat. Förutom när du försöker bekämpa jetlag, är det lämpligt att använda Luminette vid samma tidpunkt varje dag.

D. Hur lång tid tar det att innan man känner av effekterna?

Vissa människor börjar känna av de reglerande effekterna av Luminette från den första användningen. Andra, efter 1-2 veckors daglig användning.

E. Hur fungerar min Luminette®? Laddning av batteri

Vi rekommenderar att du laddar din Luminette innan du sätter på den för första gången.

För att göra detta:

- Anslut Micro USB-kontakt-kabel i utrymmet för detta ändamål på Luminette® (se figur 1) och anslut standard USB-kontakten till laddarens port;
- Anslut laddaren till ett vägguttag;
- När batteriet är fulladdat koppla ur laddaren (laddningstiden är 2 timmar).

Du kan också ladda din Luminette® genom att ansluta den till din dator med USB-kabeln som medföljer enheten.

Laddningsindikator:

- När din Luminette® laddar kommer de 3 LED batteri-indikationerna blinka långsamt i en cykel.
- När din Luminette® är fulladdad kommer dessa 3 LED batteri-indikationerna sluta blinka och lysa konstant.

- Om ett fel (batterifel eller krets), blinkar denna LED snabbt utan avbrott.
- Enheten fungerar inte under laddning

Batteriets funktionslängd:

Funktionslängden beror på den valda intensiteten. Som en indikation bör en korrekt laddad Luminette®-enheten bör vara på i minst 10 sessioner.

När du stänger av din enhet kommer mellan 1 och 3 LED batteri-indikationer lysa för att ge dig en indikation av det kvarstående batteriet (3 LEDs= maximum, 2 LEDs= batteriet är 2/3 laddat, 1 LED= batteriet är 1/3 laddat; 1 blinkade LED= batteriet är för lite laddat för att klara en session.

Vi rekommenderar dig att ladda din Luminette® när det inte finns en LED som lyser när enheten stängs av.

F. Start och avstängning

Varning: Före första användning, se till att ta bort skyddsfilmen som finns placerad på hologrammet.

Kontrollera att batteriet är fulladdat för att låta din Luminette® köra hela programnyttjandeperiod eller hela behandlingstillfället. Tryck snabbt på strömknappen (se figur 1) för att slå på din Luminette®.

Om du vill ändra ljusintensiteten, tränar du bara snabbt på strömknappen. Förändringen kommer att fungera cykliskt: nivå 1 och nivå 2 och nivå 3, sedan tillbaka till nivå 1, etc.

Luminette förblir på under en angiven period, blinkar tre gånger när perioden är över och stängs sedan automatiskt av. För att stänga av din Luminette® mitt i en session, håll nere Av-På knappen (för 2 sekunder)

G. Hur placera min Luminette®?

För att uppnå maximal effektivitet och ökad komfort, måste du korrekt placera Luminette® på ditt ansikte.

För att placera din Luminette®:

- Ställ in näsdelen i en av de tre spårren (se Figur 1). A "klick" ljud betyder att din näsdel är korrekt insatt. För att ta ut det drar du försiktigt ut det.

- Placera den flexibla delen av installationsnäsan i skärningspunkten mellan näsan och pannan: den nedre kanten av det holografiska visiret skall vara placerad precis ovanför ögonlinjen (se figur 2) när du tittar i spegeln. Se till så att den blå ljusremsan sitter bra över dina ögon.

Varning, om du bär glasögon, ska nässtödet hos din Luminette® placeras bakom det av dina glasögon (se figur 3). När en session väl har inletts, lämna ögonen öppna. Tveka inte att dela dina funderingar.

Varning: Var noga med att inte rikta blicken direkt mot LED.

Hitta den perfekta inpassningen: Luminette är "en storlek passar alla" - Men om den behövs justeras för en hårdare eller lösare passform, böj försiktigt inåt eller utåt vid tinningarna. För en ännu säkrare passform, sätt in medföljande vita "öronhakar" i plast i ändarna av tinningarna.

H. Så hur bibehåller jag min Luminette®?

Denna enhet är endast avsedd för personligt bruk. Mellan användningar, förvara enheten i sitt skyddshölje på en torr plats.

För att rengöra din Luminette®, ta en mjuk trasa som har fuktats med lite vatten.

Skydda även det holografiska visiret, som är skörare, och undvik att röra med fingrarna där. Om smuts syns trots dina försiktighetsåtgärder, rengör dem helt enkelt med bomull.

III. Garanti och service eftermarknad

A. Garanti

Lucimed garanterar driften av sina apparater vid användning i enlighet med de instruktioner som är givna, och mot fabriktionsfel. Denna garanti täcker delar och arbete. Vid fabriktionsfel, ger Lucimed gratis reparation under 2 år, från tidpunkten för inköp.

Garantin kan endast återopas mot uppvisande av bevis (garantikortet korrekt ifyllt och stämplat eller fakturan). Datum för intervention skall vara inom garantiperioden.

Garantin täcker inte fel på grund av oaksamhet, missbruk eller försummelse, och i händelse av förändringar eller reparationer ska dessa utföras av kvalificerade personer.

Under inga omständigheter kan denna garanti inte berättiga till ersättning. Lucimed tillhandahåller service under och efter garantitiden i alla länder där

produkten officiellt säljs och distribueras. Fördelarna för konsumenterna i varje enskilt fall villkoren i artiklarna 1641 i civillagen avseende den legala garantin. Nämn serienummer och inköpsdatum i all korrespondens. Vid problem, gå till webbplatsen www.myluminette.com

Varning! Om du någonsin förlora den här handboken, kom ihåg att du kan ladda ner det från webbplatsen www.myluminette.com.

B. Tillbehör

Följande tillbehör finns tillgängliga för att köpa

- Adapter och laddningskabel (EU): Referens KYTW050100BV-03 eller KYT050100BC-05
- Skyddslock: Referens CASE02

IV. Miljö

När din enhet inte längre fungerar, släng den inte med hushållssoporna. Det uppladdningsbara batteriet integrerat i din Luminette® innehåller ämnen som är skadliga för miljön. Var noga med att ta bort det gamla batteriet från enheten innan den bortskaffas, och släng den på plats för detta ändamål. Du kommer att bidra till att skydda miljön. Om du inte kan ta bort det, ta enheten till den plats där du köpte den.

För att ta bort batteriet:

- Se till att apparaten är urkopplad och batteriet är tomt.
- Ta bort de 2 skruvarna i grenarna med en lämplig skruvmejsel.
- Ta bort plastskyddet för den inbyggda uppladdningsbara batteriet.
- Koppla ur det laddningsbara batteriet.

V. Tekniska specifikationer

A. Apparats karaktäristika

Allmänt	
Trademark	Luminette®
Modell	Glasses 3
Adaptormodell	KYTW050100BU-03
Elektronik	
Adapters märkingångsspänning	100-240V AC
Nominell ingångsfrekvens adaptor	50-60 Hz
Nominell utgångsspänning adaptor	5V DC
Märk uteffekt adaptorn	5W
Typ av strömförsörjning	
2 Laddningsbart Lithium Ion batteri	3.7V 150 mAh
Klassifikation	
Driftläge	Kontinuerlig
Isolationsklass Drift	Intern elektrisk källa (batteri)
Isolationsklass Laddningsläge Skyddstecken	II
Skyddstecken	IP20
Fysiska karaktäristika	
Dimensioner	17 x 16 x 3 cm
Vikt	51 gr
Ljusintensitet vid position 1	+/- 500 lux

Ljusintensitet vid position 2	+/- 1,000 lux
Ljusintensitet vid position 3	+/- 1,500 lux
Spektralegenskaper	
Bild 1 Våglängd Bandbredd	468 nm 70 nm
Bild 2 Våglängd Bandbredd	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Driftförhållanden	
Temperatur	5 °C till 40 °C
Relativ luftfuktighet	från 15 % till 93 %
Atmosfäriskt tryck	700 hPa till 1060 hPa
Lagring och transport	
Temperatur	från -25 °C till +70 °C
Relativ luftfuktighet	från 15 % till 93 %
Livslängd	
Apparatens livslängd	6 år
Adaptorns livslängd	3 år

B. Symboler

Följande symboler kan visas på enheten:

Symboler	Beskrivning
	Tillverkad för: Lucimed SA, Rue le marais 12a, B-4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Tillverkningsår
 SN 0000	Serienummer
	Konsultera instruktionerna som medföljer.
	Enheten ska kasseras i en lämplig struktur för återvinning och återanvändning.
	Läs noga igenom bruksanvisningen innan användning.
IP20	Grad av skydd mot inträngning av främmande föremål och vatten
	Skydda apparaten från fukt
	Emballaget till produkten är återvinningsbart.
CE	CE betyder Europeisk Efterlevnad.

C. Produktansvar

I egenskap av tillverkare, tar vi ansvar för säkerhet, tillförlitlighet och drift av enheten endast när den senare används i enlighet med instruktioner och att modifieringar och reparationer har utförts uteslutande av personal som auktoriserats av oss.

Vänligen kontakta tillverkaren om du behöver hjälp med installation, användning eller underhåll av enheten eller om du får ett oväntat problem.

Eventuella allvarliga händelser som involverar Luminette måste meddelas till Lucimed och behörig myndighet i ditt land.



I. Innledning

Gratulerer! Du har akkurat kjøpt en Luminette®. Velkommen til en verden av transportabel lys terapi.

Før du starter med å bruke Luminette®, vennligst les denne veiledning nøye og gem den et sikkert sted. Vi anbefaler at du også gjør deg kjent med ditt nye utstyr gjennom at se på Figur 1

A. Lysets rolle

Vår hjerne bruker lys/mørke syklusen til at synkronisere interne funksjoner, inklusiv humør, appetitt, fordøyelse, søvn, libido, etc. Denne døgnrytmen svinger over en periode på 24 timer, og danner din biologisk klokke.

Melatonin er det som ofte kalles søvnhormonet. Hjernen begynner å produsere det når solen går ned, for å oppmuntre oss til å sove. Men når solen står opp, og lyset øker, slutter hjernen å produsere dem. Vi våkner lett og full av energi.

Utover av at regulere kroppens klokke, påvirker lys også i stor grad humøret, økt årvåkenhet, bedrer fysisk og intellektuell ytelse.

B. Lys Terapi

I visse situasjoner, er kroppens klokke ikke lenger i fase med det ytre miljøet. Døgnrytmen er ute av synk.

Dette gjelder særlig om vinteren når det er lite lys; noen mennesker utvikler SAD syndrom, eller sesongavhengige depresjoner/ vinter depresjon. Dette kan også skje for folk som går i seng for tidlig eller for sent. Jetlag er en annen form for en forstyrrelse av kroppens klokke. Og ikke minst problemstillingen som er knyttet til skiftarbeid (som gjelder mer enn 10% av de ansatte i Europa) er dette nå anerkjent som reelle helseproblemer.

Alle disse problemene kan bli løst, faktisk helt kurert med riktig bruk av lys og mørke. Når lyset er ikke naturlig tilgjengelig, er lysterapi løsning som gir mest fordeler for de minst uønskede bivirkninger.

C. Anvendelse

- Vinterblå
- Utmattelse - Mangel på energi
- Døgnrytmeforstyrrelse

- Jetlag
- Skiftarbeid

D. Kontra Indikasjoner

Uansett vad din grund er for å bruke Luminette®, anbefaler vi at du ikke overstiger anbefalt daglig tidsforbruk.

Der er få kontraindikasjoner.

Hvis du har en øyesykdom (glaukom, retinitts eller retinopati, eller macula degenerasjon), anbefaler vi at du kontakter en spesialist før du bruker Luminette®.

Hvis du er bekymret vedrørende en psykiatrisk tilstand (depresjon, hysteri, nevrose og psykose), anbefaler vi at du snakker med en lege før du bruker apparatet.

Det er ikke anbefalt at bruke Luminette® mens du kjører, eller bruker maskiner som krever konsentrasjon og bredt synsfelt.

Luminette kan også brukes mens du har på deg kontaktlinser eller korrektive briller. For optimalt resultat burde neseputen plasseres bak brillene. Det er ikke anbefalt å bruke Luminette mens du bruker solbriller eller andre briller med fargefilter.

E. Mulige reaksjoner

Mulige bivirkninger av lyset fra dette apparatet er relativt milde og forbigående karakter. Kan innbefatte:

- Hodepine.
- Kvalme.
- Belastning på øynene Eller visuelle forstyrrelser, intraokulært trykk.
- Rastløshet, bedøvelse, skvettenhet/nervøsitet og veldig sjelden hypomani eller mani.

Tiltak for å unngå, redusere eller lindre disse bivirkningene:

- Bruk alltid apparatet i et godt opplyst rom.
- Reduser lysintensiteten dersom slike reaksjoner oppstår.
- Slutt å bruke apparatet i noen dager for å minske reaksjonene / til de forsvinner og prøv på nytt.

F. Sikkerhet

Denne enheten er i samsvar med de tekniske forskrifter og sikkerhetsstandardene som gjelder for elektriske utstyr og relatert til eksponering for elektromagnetiske felt (EMC).

For å sikre lang levetid på Luminette®:

- Bruk bare originalt tilbehør.
- Dypp aldri din Luminette® i vann.
- Ikke vask din Luminette® i rennende vann.
- Ikke la Luminette® ligge i solen, eller i fuktige eller støvete omgivelser.
- Rengjør Luminette etter hver gang den er brukt.

Advarsel!

- Ingen endring av enheten eller tilbehøret er godkjent.
- Denne enheten kan ikke kobles til en skjøteledning eller en multi-adapter.
- Bruk alltid enheten med adapteren eller annen kompatibel system som angitt i manualen
- Adapteren utgjør nettverket dele enheten og må alltid være lett tilgjengelig
- Vær oppmerksom på at den ytre skall av den sentrale foringen kan nå en temperatur på 49 °
- Flytt enheten ved risiko for felles, elektromagnetiske eller andre typer forstyrrelser.
- Du bør unngå å bruke utstyret på, ved eller med annet utstyr, da det kan forårsake funksjonssvikt. Dersom slike bruksområder er nødvendige, bør både dette og annet utstyr brukes under tilsyn for å kontrollere at de fungerer som de skal.
- Bruk av andre omformere, kabler og tilbehør enn de som er spesifisert eller leveres kan føre forsterkede elektromagnetiske signaler eller redusere utstyrets elektromagnetiske immunitet og resultere i funksjonssvikt.
- Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert assosierte deler som antennekabler og eksterne antenner) må brukes på minst 30 cm avstand fra enhver del av Luminette, inkludert kabler spesifisert ; ellers kan utstyrets ytelser bli svekket.

II. Bruk

A. Vad kan jeg bruke min Luminette® til?

1. Til å behandle vinterblå

Føler du at du mangler energi og motivasjon, du har problemer med å komme opp om morgenen, føler du er i dvale, du snacker mer, din libido er fallende? Da kan du bli lider av S.A.D., også noen ganger kalt «vinterdepresjon», som er et resultat av lavere lysnivåer om høsten og vinteren.

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner opp om morgenen.

2. Til å bekjempe tretthet og få energien tilbake

Luminette reprodusere den fordelaktige kraft man får av dagslys og stimulerer spesielle reseptorer i øyet som så utløser kroppens energigivende reaksjon på lys.

Dette hjelper deg å bekjempe energi fall, så du føle deg mer energisk, aktiv, våken og for å forbedre humøret.

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen.

3. Til å behandle døgnrytme søvnforstyrrelser

Noen søvnproblemer skyldes en fase som er på forhånd eller forsinkelse i din biologiske klokke.

I så tilfelle, kan lys terapi være løsningen.

Din kroppsklokke er treg

Har du en tendens til å sovne for sent om kvelden, og har en har problemer med at komme opp om morgenen?

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen

Din kroppsklokke er for rask

Har du en problemer med å holde deg våken på kveldene som gjør at du våkner for tidlig om morgenen? Vi anbefaler en lysterapi økt på slutten av ettermiddagen eller begynnelsen av kvelden, to eller tre timer før den tiden du har tenkt å gå til sengs.

4. Til å behandle Jetlag

Jetlag er resultatet av krysset flere tidssoner veldig fort, vanligvis i et fly, og resulterer med at forstyrre kroppens rytmer: søvnløshet, døsighet, fysisk og

intellektuell tretthet, humørsvingninger, konsentrasjonsvansker etc. Bruk noen enkle trinn og bruk av din Luminette® kan betraktelig redusere symptomene.

- Mens du flyr

Still klokka til ankomst tidssonen, drikk en masse vann og prøv at ikke drikk alkohol, kaffe og tea.

- Når du ankommer

Hvis du reiser østover, råder vi deg til at når du ankommer til å unngå sollys om morgenen den første dagen (Bruk eventuelt solbriller som blokkerer blått lyst eller høye solbeskyttelses solbriller) og å få så mye som mulig sollys om ettermiddagen (ved for eksempel å bruke Luminette®) for å opprettholde et lavt nivå av melatonin. I løpet av de neste dagene, flytt behandlingen frem to timer om dagen, legg deg ved normal leggetid ...

Hvis du reiser mot vest, råder vi deg til når du ankommer, til å holde seg våken så lenge det fortsatt er lys, og å bruke din Luminette® i begynnelsen av ettermiddagen (mellom middag og 15:00). Men så snart det er mørkt, gå i seng.

Vill du gjerne ha et personlig program?

5. Til å optimere skiftarbeid

Hvis du jobber på natten, mer enn tre ganger på rad, og du har en problemer med å holde deg våken på jobben og / eller på vei hjem, anbefaler vi et lys terapi økt like før arbeidet begynner, og hvis du bliver døs, en økt under en pause.

Vi anbefaler også at du tar en prat med din lege.

Vill du gjerne ha et personlig program? Download vores gratis app Myluminette, findes både i App Store og i Google Play Store.



B. Hvor lenge varer en lys terapi behandling?

Den anbefalte varigheten av en sesjon er avhengig av intensiteten av lyset som mottas av øyet. Din Luminette® lar deg velge mellom tre forskjellige lys intensiteter. Tabellen nedenfor vil fortelle deg det anbefalte varighet av bruk for din Luminette® avhengig av posisjonen du velger.

Posisjon (når du slår på apparatet)	Anbefalte lengde av sesjon (i minutter)
1	60
2	30
3	20

Den valgte lysstyrken vises i 3 nivåer med LED (Se figur 1). Når økten er ute vil brillene blinke tre ganger og deretter slå seg av automatisk

C. Hvor ofte må jeg bruke min Luminette?

Bruk Luminette hver dag, på det rette tidspunkt for å oppnå de ønskede resultater. Bortsett fra når du prøver å slå jet-lag, er det anbefalt å bruke Luminette på samme tid hver dag.

D. Hvornår vil jeg se forbedringer?

Noen brukere kan merke mere energi straks etter første sesjon. Andre merker først etter 1 eller 2 ukers daglig bruk.

E. Hvordan bruker jeg Luminette® Batteri lader?

Før du bruker Luminette® for første gang, anbefaler vi at du lader batteriet.

Bruker veiledning:

- Tilslutt micro usb kablet til micro usb tilslutningen i din Luminette® (Se figur 1) og tilslutt usb stikket i motsatt ende av kablet (standard usb stikk) i laderen.
- Tilslutt laderen i stikkontakten.
- Når batterier et fullstendig oppladet, fjern laderen fra stikkontakten (2-timers ladetid).

Du kan også oppladde din Luminette® ved at bruke usb stikket i din pc, ved at bruke det medfølgende usb kabel.

Lader indikator:

- Når Luminette® lader, vil de 3 batterinivåene med LED blinke kontinuerlig i en sekvens.

- Når Luminette® er ferdigladet vil de 3 batterinivåene med LED slutte å blinke og vil lyse kontinuerlig.
- Hvis der oppstår en feil (batteri eller kreds feil), vil LED lyset blinke hurtig uten opphold.
- Enheten må ikke brukes når den lader.

Batteri levetid:

Batteriets levetid er avhengig av intensiteten du velger. En korrekt oppladet Luminette® enheten skal vare i minimum 10 økter.

Når du skrur av enheten, vil et av de 3 nivåene lyse som viser hvor myt batteri det er igjen på enheten (3 LED = fullladet, 2 LED = batteriet er 2/3 fullladet, 1 = batteriet er 1/3 ladet, 1 blinkende LED = batteriet er ikke ladet nok til å fullføre en økt).

Vi anbefaler at du opleder din Luminette® når der er kun 1 LED lys tilbake når du skrur av enheten.

F. Skrue på og av.

Vær oppmerksom på: før du bruker enheten første gang, vær sikker på at du fjerner beskyttelsesfilmen over hologram fremviseren.

Vær sikker på at batteriet er oppladet så din Luminette® kan brukes igjennom hele sesjonen. Trykk på Start-Stop knappen kort for at skru på din Luminette® (se figur 1)

For at endre intensiteten av lyset, trykk på Start-Stop knappen kort. Intensiteten vil endres i følgende syklus. Nivå 1, deretter nivå 2, deretter nivå 3, for så at gå tilbake til nivå 1. etc.

Luminette forblir på for en bestemt periode, blinker tre ganger når perioden er over og slås av automatisk. For å slå av Luminette® midt i en økt, hold nede av / på-knappen (i 2 sekunder).

G. Bruk av Luminette®

For at oppnå best resultat, er du nødt til å bruke din Luminette® korrekt.

Korrekt posisjon av din Luminette®

- Sett nesestøtten i en av de tre sporene (se figur 1). En "klikk" lyd betyr at nesestøtten er satt riktig inn. For å ta den ut, trekk den med litt kraft.

- PPlaser den polstrede delen av nesestykket, hvor din nese og pannen møtes. Den nedre kant av hologram viseren, skal plasseres rett over din syns linke (se figur2) når du ser i et speil. Pass på at den blå lysstripen sitter godt over øynene.

Vennligst noter deg, hvis du bruker briller, så skal brillestangen plasseres bak dine briller (se figur 3).

Når sesjonen er startet, hold dine øyne åpne. Fortsett med hva du holdt på med, se ikke direkte inn i LED lysene.

Finn den perfekte innredningen: Luminette har en størrelse som passer alle; men, hvis den trenger å justeres strammere eller løsere kan du bøye brillestengene forsiktig inn eller ut. For en enda sikrere passform kan du sette inn de medfølgende hvite plastikk-«ørerekroene» på enden av brillestengene.

H. Hvordan vedlikeholder du din Luminette®

Denne enheten er ment utelukkende for personlig bruk. Mellom hver gang du bruker din Luminette®, oppbevar enheten i det beskyttende etuiet på et tørt sted. For å rengjøre Luminette®, bruk en myk klut, fuktet med litt rent vann. Vær nøye med å beskytte den skjøre holografiske sonen; unngå å berøre den med fingrene.

Hvis den tross alt, blir skittent, rens den med bomulls vann.

III. Garanti och service eftermarknad

A. Garanti

Lucimed garanterer driften av sine apparater når det brukes i henhold til bruksanvisningen, mot alle fabrikkasjonsfeil. Denne garantien dekker deler og arbeid. Hvis apparatet slutter å fungere, garanterer Lucimed gratis reparasjon i 2 år fra kjøpsdato. Garantien er kun gyldig når kvitteringen eller utfylt og dato-stemplet garantikort er gitt. Arbeidet skal utføres innenfor garantiperioden. Garantien dekker ikke feil knyttet til skader, feil bruk eller uaktsomhet, eller til endringer eller reparasjoner utføres av ikke-kvalifisert personell. På ingen måte gir denne garantien brukeren skadeserstatning. Lucimed gir etter salg service under og etter garantiperioden i alle land der apparatet er offisielt solgt og distribuert. Forbrukeren er dekket av de vilkår som er fastsatt i artikkel 1641 osv. av Civil Code Civil knyttet til rettslig garanti. Omfatte serienummer og kjøpsdato på all

korrespondanse. I tilfelle av problemer, besøk os på www.myluminette.com for assistanse.

Vennligst merk: Hvis du noen gang mister disse instruksjonene for bruk, ikke glem at du kan laste ned en ny kopi fra www.myluminette.com.

B. Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgjengelig ved kjøp:

- Ladeadapter (EU): referanse KYTW050100BV-03 eller KYT050100BC-05
- Beskyttende case: referanse CASE02

IV. Miljø

For å kvitte deg med apparatet, må du kaste den med husholdningsavfall, men prøver å bruke en gjenvinningsstasjon for å bidra til å beskytte miljøet.

Det oppladbare batteriet i din Luminette® inneholder stoffer som kan skade miljøet.

Så må du fjerne det brukte batteriet fra apparatet før du kaster den, og kast den separat, i en resirkulering av batterier bin. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, vennligst returner apparatet til leverandøren.

For å fjerne det oppladbare batteriet:

- Sørg for at apparatet er frakoblet og at batteriet er flatt.
- Skru løs de to armene bruker riktig størrelse skrutrekker.
- Fjern plastdekselet fra oppladbart batteri.
- Trekk ut det oppladbare batteriet.

V. Tekniske Spesifikasjoner

A. Funksjoner av enhet

General	
Trademark	Luminette®
Enhetsens model reference	Glasses 3
Ladeadapter model reference (EU) + cable	KYTW050100BV-03 eller KYT050100BC-05
Elektrisitet	
Pålydende inngangsspenning av adapter	100-240V AC
Pålydende inngangsfrekvensen av adapteren	50-60 Hz
Pålydende utgangsspenning av adapter	5V DC
Pålydende utgangseffekt av adapteren	5W
Batteri type	
2 Oppladbart litium-ion batteri	3.7V 150 mAh
Klassifikasjon	
Virkemåte	Kontinuerlig
Isolasjon klasseenhet	Intern strømkilde (batteri)
Isolasjonsklasse adapter	II
Ingress beskyttelseskode	IP20
Fysiske egenskaper	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm
Vekt	51 gr

Lysintensitet på posisjon 1	+ - 500 lux
Lysintensitet på posisjon 2	+ - 1,000 lux
Lysintensitet på posisjon 3	+ - 1,500 lux
Spektralkarakteristika	
Topp 1 Bølgelengde Båndbredde	468 nm 70 nm
Topp 1 Bølgelengde Båndbredde	570 nm 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity)	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal variation of the output	$\pm 7\%$
Driftsforhold	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relative humiditet	15 % - 93 %
Atmosfære trykk	700 hPa - 1060 hPa
Oppbevaringsforhold	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relative fuktighet	15 % - 93 %
Forventet levetid	
Enhetens levetid	6 år
Adapterens levetid	3 år

B. Funksjoner av enheten

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symboler	Beskrivelse
	Produsert av : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Produksjons år
	Serie nummer
	Se brukermanual – Brukermanual vedlagt
	Denne enheten skal ikke kastes med husholdningsavfall, men i et dertil egnet innsamlingssted for å resirkulering og gjenvinning.
	Konsultere nøye bruksanvisningen som følger med.
IP20	Beskyttelsesgrad mot inntrengning av gjenstander og vann
	Oppbevares tørt
	Emballasjen til denne enheten kan resirkuleres.
CE	CE stands for European Declaration of Conformity.

C. Produsentens ansvar

Som produsenter, er vi bare ansvarlig for sikkerheten, påliteligheten og funksjon av dette apparatet når det brukes i henhold til bruksanvisning og når endringer og reparasjoner er utelukkende utføres av personell som er godkjent av oss.

Kontakt produsenten hvis du trenger hjelp med å installere, bruke og vedlikeholde enheten, eller hvis det oppstår et uventet problemer.

Enhver alvorlig hendelse som involverer Luminette må varsles til Lucimed den kvalifiserte myndighet i ditt land.

I. Johdanto

Onnittelut! Olet juuri ostanut Luminetten®. Tervetuloa kannettavan valoterapian maailmaan.

Ennen kuin käytät Luminetta®, ole hyvä ja lue tämä käyttöopas huolellisesti ja säilytä se myöhempää käyttöä varten. Muista myös tutustua uuteen laitteeseen käyttäen apuna Kuvaa 1.

A. Valon tehtävä

Ihmisaivot käyttävät valon ja pimeyden vaihtelua synkronoidakseen kehon toimintoja kuten mielialaa, ruokahalua, ruoansulatusta, unta, libidoa jne. Näiden toimintojen vuorokausirytmit vaihtelevat 24 tunnin sisällä, muodostaen biologisen kellon.

Kutsumme melatoniinia usein unihormoniksi. Auringon laskiessa, aivomme alkavat tuottaa melatoniinia edistääkseen nukkumaanmenoamme. Auringon noustessa ja valomäärän lisääntyessä, aivomme lakkaavat tuottamasta melatoniinia. Heräämme siis vaivattomasti, täynnä energiaa.

Valo säätelee kehomme rytmiä, mutta sillä on myös suuri vaikutus mieleemme, koska se lisää tarkkaavaisuuttamme ja parantaa fyysisiä sekä älyllisiä toimintojamme.

B. Valoterapia

Tietyissä tilanteissa kehomme rytmi ei enää käy luonnollisen vuorokausirytmien kanssa yhteen. Kehomme vuorokausirytmii on siis häiriintynyt.

Tätä ilmenee varsinkin talvella, koska valon määrä on huomattavasti vähäisempi: joillekin ihmisille voi kehittyä vuodenaikamasennusta tai kaamosmasennusta. Tämä tila voi kehittyä myös ihmisille, jotka menevät liian aikaisin tai liian myöhään nukkumaan. Aikaerorasitus on myös yksi muoto kehomme häiriintyneestä vuorokausirytmistä. Vuorotyöstä (tämä koskettaa 10% eurooppalaisista työntekijöistä) ilmenevät ongelmat tunnistetaan tänä päivänä vakaviksi terveydelliseksi ongelmiksi.

Kaikkia näistä ongelmista aiheutuneita vaivoja voidaan helpottaa tai parantaa täysin oikealla valonkäytöllä. Kun luonnollista valoa ei ole tarpeeksi tarjolla, valoterapia on lääkinällinen ratkaisu, joka tarjoaa parhaimmat hyödyt minimaalisilla sivuvaikutuksilla.

C. Käyttötarkoitus

- Talvi blues
- Väsymys - Energian vähäisyys
- Vuorikausirytmien häiriintyminen
- Aikaerorasisitus
- Työnteko antisosiaalisina tunteina

D. Vasta-aiheet

Hoitaessasi vaivaasi Luminettella®, suosittelemme ettet ylitä päivittäistä käyttöaikaa.

Vasta-aiheita on olemassa vain muutamia.

Jos sinulla on jokin silmäsairaus (esim. glaukooma, verkkokalvon rappeuma tai -sairaus, silmän rappeuma), suosittelemme ennen Luminetten® käyttöä, että olet yhteydessä silmälääkäriisi. Jos kärsit kaihista, valoterapian vaikutus voi olla vähäisempi.

Jos olet huolissasi psykiatrisista häiriöistä (masennus, hysteria, neuroosit ja psykoosit), suosittelemme lääkärin kanssa keskustelemista ennen kuin käytät laitetta.

Luminettea® ei tulisi käyttää ajoneuvolla ajaessa, koneita käytettäessä tai laajaa näkökenttää tarvittavissa toiminnoissa.

Luminettea voidaan käyttää myös piilolinssien päällä tai korjaavissa lasissa. Optimaalisten tulosten saavuttamiseksi Luminetten nenätuki on sijoitettava korjaavien lasien taakse. Huomaa, että Luminettia ei suositella aurinkolaseilla tai värisuodatinlaseille.

E. Mahdolliset haittavaikutukset

Tämän laitteen mahdolliset haittavaikutukset ovat kohtalaisen pieniä ja hetkellisiä. Niitä voivat olla:

- Päänsärky.
- Pahoinvointi.
- Silmien rasitus tai näköhäiriöitä, silmänsisäinen paine.
- Levottomuus, sedaatio, hermostuneisuus ja hyvin harvoin hypomania tai mania.

Haittavaikutuksia voidaan välttää, minimoida tai helpottaa seuraavasti:

- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valotehoa, jos haittavaikutuksia esiintyy.
- Lopeta laitteen käyttö muutamaksi päiväksi, odota haittavaikutuksien katoamista ja kokeile uudelleen.

F. Turvallisuus

Tämä laite vastaa kaikkia elektronisia laitteita sekä sähkömagneettisia kenttiä (EMF)

Näin pidennät Luminettesi® käyttöikää:

- Käytä vain alkuperäisiä osia.
- Älä koskaan laita Luminetteasi® veteen.
- Älä pese Luminetteasi® vesihanalla.
- Älä jätä Luminetteasi® koskaan aurinkoon, kosteisiin tai likaisiin olosuhteisiin.
- Puhdista Luminettesi jokaisen käytön jälkeen.

Varoitus!

- Muutoksien tekeminen laitteeseen tai sen osiin on kielletty.
- Tätä laitetta ei voida liittää jatkojohtoon tai moniliitäntäiseen laturiin.
- Käytä aina laitteen lataukseen sen mukana tullutta laturia tai muuta käyttöoppaassa erikseen mainittua laitetta.
- Laite voidaan liittää verkkoon laturin avulla, joten pidä se helposti saatavilla.
- Muista, että keskikohdan ulkokuori voi kuumeta 49-asteiseksi.
- Jos laitteessa esiintyy elektromagneettinen tai muu häiriö muiden laitteiden läheisyydessä, siirrä laite pois.
- Laitteen käyttöä muiden laitteiden vieressä tai pinottuna tulee välttää, sillä se voi johtaa virheelliseen toimintaan. Jos tällainen käyttö on tarpeellista, laitteita tulee seurata niiden normaalin toiminnan varmistamiseksi.
- Muiden kuin tarjoamien tai ilmoittamien lisävarusteiden, muuntimien ja kaapeleiden käyttö saattaa johtaa elektromagneettisten päästöjen lisääntymiseen tai tämän laitteen elektromagneettisen vastustuskyvyn heikkenemiseen, mikä saattaa johtaa laitteen virheelliseen toimintaan.
- Kannettavia RF-viestintälaitteita (mukaan lukien oheislaitteet, kuten antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei tule käyttää 30 cm:iä (12 tuumaa) lähempänä yhtäkään Luminette:n osaa, mukaan lukien ilmoittamat

kaapelit. Muunlainen toiminta saattaa johtaa laitteen suorituskyvyn heikkenemiseen.

II. Käyttö

A. Mihin voin käyttää Luminettea®?

1. Talvibluesille

Onko olosi voimaton ja sinulla ei ole motivaatiota? Tuntuuko aamulla ylös nouseminen vaikealta ja olo on kuin olisit horroksessa? Onko ruokahalusi lisääntynyt ja onko libidosi hukassa? Nämä oireet voivat kertoa sinulle, että kärsit mahdollisesti vuodenaikamasennuksesta («kaamosmasennuksesta»), joka johtuu pimeiden vuodenaikojen vähäisestä valosta.

Suosittellemme valoterapiahoitoa aamulla heti herättyäsi.

2. Väsymykseen ja energian puutteeseen

Luminette jäljittelee luonnollisen auringonvalon energisoivaa vaikutusta stimuloimalla tiettyjä silmän reseptoreja, jotka reagoivat myös auringonvaloon.

Sen avulla voit kukistaa väsymyksen ja tuntea olosi energisemmäksi, aktiivisemmaksi ja mielialasi paremmaksi.

Suosittellemme valoterapiahoitoa heti herättyäsi.

3. Vuorokausi- ja unirytmien parantamiseen

Jotkut uniongelmat voivat johtua kehosi vuorokausirytmien häiriöistä. Näissä tapauksissa valoterapiasta voi olla apua.

Kehosi sisäinen kello on hidas

Valvotko todella myöhään ja sinulle tuottaa vaikeuksia nousta aamulla ylös?

Suosittellemme valoterapiahoitoa heti herättyäsi.

Kehosi sisäinen kello on nopea

Tuntuuko pitkään valvominen todella vaikealta ja saatat herätä liian aikaisin aamulla?

Suosittellemme valoterapiahoitoa iltapäivän päätteeksi tai alkuillasta, kaksi tai kolme tuntia ennen nukkumaanmeno aikaasi.

4. Aikaerorasisituksen hoitoon

Aikaerorasisitus voi johtua matkustamisesta nopeasti useiden aikavyöhykkeiden läpi, jonka vuoksi kehon vuorokausirytmisi voi häiriintyä: seurauksina voi tulla

unettomuutta, uneliaisuutta, fyysisiä ja älyllisiä toimintahäiriöitä, mielialan vaiheluja, keskittymisvaikeuksia jne. Muutamat pienet teot ja Luminettesi® käyttäminen saattavat helpottaa näitä oireita.

- Lennon aikana

Aseta kellosi jo koneessa määränpäsi kellonaikaan, juo paljon vettä ja yritä välttää alkoholia, kahvia ja teetä.

- Kun saavut määränpäähäsi

Matkustaessasi itään suosittelemme, että saavuttuasi määränpäähäsi pyrit välttämään ensimmäisenä aamuna auringonvaloa (käytä sinisiä suojalaseja tai hyvin auringonvalolta suojaavia aurinkolaseja). Pyri altistumaan auringonvalolle mahdollisimman paljon keskipäivällä (voit esim. käyttää Luminetteasi®), jotta melatoniinitasosi pysyisivät mahdollisimman alhaalla. Tulevien päivien aikana siirrä hoitosi ajankohtaa muutamalla tunnilla päivässä ja huolehdi ettet ylitä normaalia nukkumaanmeno aikaasi.

Matkustaessasi länteen suosittelemme, että saavuttuasi määränpäähäsi pyrit valvomaan niin pitkään kuin päivänvaloa riittää ja, että käytät Luminettejasi® iltapäivän alussa (keskipäivän ja kello kolmen välillä). Mene nukkumaan heti, kun ilta pimenee.

5. Vuorotyön tehostamiseen

Suosittellemme valoterapiahoitoa juuri ennen töihin lähtemistä, jos teet yötyötä vähintään kolme yötä peräkkäin, sinulla on vaikeuksia pysyä hereillä töissä tai kotimatalla. Suosittelemme myös toista valoterapiahoitokertaa tehtäväksi tauollasi, jos tunnet itsesi väsyneeksi kesken työpäivän.

Suosittellemme myös keskustelemaan lääkärin kanssa.

Haluaisitko räätälöidyn ohjelman? Lataa ilmainen Myluminette -sovellus App Storesta ja Google Play Storesta.



B. Kuinka kauan valoterapiahoitokerta kestää?

Yhden hoitokerran suosituskäyttöaika riippuu silmän vastaanottaman valon voimakkuudesta.

Luminettesi® antaa sinun valita yhden kolmesta valon voimakkuudesta. Alapuoella oleva kaavio kertoo sinulle Luminettesi® suosituskäyttöajan pituuden riippuen valinnastasi.

Asento (kun laite käynnistetään)	Hoitokerran suosituskäyttöaika (min)
1	60
2	30
3	20

Valitun valaistusvoimakkuuden ilmaisee 3 valaistusvoimakkuuden ilmaisinta (katso kuva 1). Kun istuntoaika on ohi, lasit vilkahtavat kolme kertaa ja kytkeytyvät pois päältä automaattisesti.

C. Kuinka usein minun pitää käyttää Luminetteani®?

Toivottuja tuloksia saat, kun käytät Luminettea® oikeaan aikaan päivästä. Paitsi silloin, kun yrität toipua aikaerorasituksesta. Silloin suosittelemme käyttämään Luminettea® joka päivä samaan aikaan.

D. Kuinka nopeasti huomaan vaikutuksen?

Jotkut käyttäjät saattavat tuntea energisoivan vaikutuksen jo yhden käyttökerran jälkeen. Toiset voivat tuntea vaikutuksen vasta, kun laitetta on käytetty päivittäin 1-2 viikon ajan.

E. Kuinka käytän Luminetteani®? Akun lataaminen

Suosittelemme akun lataamista ennen kuin käytät Luminetteasi® ensimmäistä kertaa.

Ohjeet:

- Liitä micro-USB-kaapelin liitin Luminettesi® liitäntään (katso kuva 1) ja liitä kaapelin toinen pää (normaali USB) laturiin.
- Kytke laturi pistorasiaan.
- Irrota laturi, kun akku on täysi (l atausaika: 2 tuntia).

Voit myös ladata tietokoneesi avulla Luminettesi®, käyttämällä laitteen mukana tullutta USB-kaapelia.

Akun virta valo:

- Kun Luminette® latautuu, 3 akun LED-merkkivaloa vilkkuu hitaassa syklissä.
- Kun Luminette® on täyteen ladattu, nämä 3 akun merkkivaloa lakkaavat vilkkumasta ja jäävät palamaan.
- Jos lataamisen yhteydessä ilmenee ongelmia (akku- tai ohjauspiirin vika), tämä LED -valo vilkkuu nopeasti ja yhtäjaksoisesti.
- Laitetta ei voi käyttää latauksen aikana.

Akun kesto:

Akun kesto riippuu valitusta valon voimakkuudesta. Luminette® -laitetta tulisi käyttää vähintään kymmenellä istunnolla.

Kun kytket laitteen pois päältä, 1-3 akun LED-merkkivaloa syttyy ilmoittaen akun jäljellä olevan tehon (3 LED-valoa = maksimi, 2 LED-valoa = akku 2/3 ladattu, 1 LED-valo = akku 1/3 latautunut, 1 vilkkuva LED = akkua ei ole ladattu riittävästi, jotta se riittäisi käyttöajan loppuun).

Suosittelemme lataamaan Luminettesi®, kun jäljellä on yksi LED -valo sammuttaessasi laitteen.

F. Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen

Varoitus: ennen ensimmäistä käyttökertaa, muista ottaa hologrammin suojakalvo pois.

Varmista, että Luminettesi® akku on täysin ladattu, jotta voit nauttia täydellisestä hoitokerrasta. Paina virtanappia hetki pohjassa, käynnistääksesi Luminettesi® (katso kuva 1).

Vaihtaaksesi valon voimakkuutta, paina virtanappi hetkeksi pohjaan. Valon voimakkuus vaihtuu asteittain kiertäen: taso 1, taso 2, taso 3 ja se palaa takaisin taso 1 jne.

Luminette on käynnissä tietyn ajan, vilkahtaa kolmesti ajan loppuessa ja kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Jos haluat kytkeä Luminette® laitteesi pois päältä kesken käyttöajan, pidä On-Off-painiketta alhaalla (2 sekuntia).

G. Kuinka käytän Luminetteani®

Saadaksesi parhaimman tuloksen, sinun tulee käyttää Luminetteasi® oikein. Luminettesi® oikea asento:

- Aseta nenäkappale yhteen kolmesta urasta (katso kuva 1). "Klik"-ääni tarkoittaa, että nenäkappale on asetettu oikein. Ottaaksesi se pois, vedä siitä tiukasti.
- Aseta nenäosan pehmustettu osa siihen kohtaan missä nenäsi ja otsasi kohtaavat. Hologrammisen visiirin alareunan tulisi sijaita juuri näkökenttäsi yläpuolella (katso kuva 2), kun katsot suoraan peiliin. Varmista, että sininen valonauha kulkee mukavasti silmiesi yli.

Jos käytät silmälaseja huomioithan, että Luminetten® nenäosan tulee olla silmälasiesi takana (katso kuva 3).

Pidä silmäsi auki, kun hoitokerta on alkanut. Voit jatkaa toimiasi normaaliin tapaan. Älä katso suoraan kohti LED -valoja.

Löydä täydellinen kalustus: Luminetten "yhden koon malli" soveltuu jokaiselle, mutta mikäli haluat kiristää tai löysätä sitä, voit taivuttaa ohimokohtia sisään tai ulospäin. Käyttämällä mukana toimitettuja "korvakoukkuja" saat aikaan entistäkin tukevamman pidon.

H. Kuinka pidän huolta Luminettestani®

Tämä laite on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön. Jokaisen käyttökerran jälkeen, säilytä laite kuivassa paikassa sen suojakotelossa.

Käytä Luminettesi® puhdistamiseen pehmeää kangasta, joka on kostutettu puhtaalla vedellä. Käsittele varovasti herkästi särkyvää hologrammia, vältä koskemasta siihen sormillasi. Jos se kuitenkin jostain syystä likaantuu, voit puhdistaa sen pumpulilla.

III. Takuu ja myynnin jälkeinen palvelu

A. Takuu

Lucimed antaa takuun laitteillaan, kun niitä on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen. Viallisista materiaaleista ja/tai huonosta työn laadusta aiheutunut vika takuuajana korvataan myös. Tämän takuun piiriin kuuluvat varaosat sekä korjaus. Jos laite lakkaa toimimasta, Lucimed takaa ostopäivästä alkaen 2 vuoden ajan ilmaisen korjauksen.

Takuu on voimassa vain, jos henkilöllä on esittää ostokuitti tai täytetty ja leimattu takuukortti. Korjaus tulee suorittaa takuuajana.

Takuu ei kata, jos vika on aiheutunut tuotteen kaltoin kohtelusta tai väärinkäytöstä tai että tuotetta on korjannut tai muuttanut joku muu kuin valtuutettu huoltoliike tai henkilö.

Takuu ei anna missään tapauksissa käyttäjälle oikeutta vahingoittaa laitetta tahallisesti.

Lucimed tarjoaa myynnin jälkeistä palvelua takuun aikana ja sen päätyttyä niissä maissa, joissa tuotetta virallisesti jälleenmyydään.

Kuluttajaa suojaavat siviililain artikla 164 mukaisesti asetetut ehdot koskien laillista takuuta.

Kaikissa kirjeenvaihdossa tulee ilmetä laitteen sarjanumero ja ostopäivä.

Saadaksesi lisäapua tai -tietoja, ole hyvä ja vieraile osoitteessa www.myluminette.com.

Huomio: voit ladata uuden kopion käyttöoppaasta osoitteesta www.myluminette.com, jos alkuperäinen käyttöoppaasi katoaa.

B. Lisäosat

Laitteeseen voidaan ostaa seuraavia lisäosia:

- Lataussovitin (EU): viite KYTW050100BV-03 tai KYT050100BC-05
- Suojakotelo: viite CASE02

IV. Ympäristö

Suojellaksemme ympäristöämme, hävitettävää laitetta ei saa laittaa talousjätteiden sekaan vaan se tulee toimittaa kierrätyslaitokseen.

Luminette® sisällä oleva ladattava akku sisältää sellaisia aineita, jotka voivat vahingoittaa ympäristöä.

Joten muista poistaa käytetty akku ennen laitteen hävittämistä. Akun voi viedä akkujen keräysastiaan. Jos et saa akkua irti itse, ole hyvä ja palauta laite jälleenmyyjälle.

Näin poistat ladattavan akun:

- Varmista, että laite on pois päältä ja akku on tyhjä.
- Ruuvaa molemmat sangat irti oikean kokoisella ruuvimeisselillä.
- Poista ladattavan akun muovinen suoja.
- Irrota ladattava akku.

V. Tekniset tiedot

A. Tekniset tiedot

Yleiset	
Tavaranimi	Luminette®
Laitteen malli	Glasses 3
Sovittimen malli (EU) + kaapeli	KYTW050100BV-03 tai KYT050100BC-05
Sähkö tiedot	
Sovittimen nimellistulojännite	100-240V AC
Sovittimen nimellistulotaajuus	50-60 Hz
Sovittimen nimellislähtöjännite	5V DC
Sovittimen nimellislähtöteho	5W

Akun tyyppi	
2 Ladattava litiumioniakku	3.7V 150 mAh
Luokitus	
Käyttötila	Jatkuva
Eristysluokan laite	Sisäinen sähkölähde (akku)
Eristysluokan sovitin	II
Kosteudenkestävyys	IP20
Laitteen fyysiset ominaisuudet	
Mitat	17 x 16 x 3 cm
Paino	51 gr
Valon voimakkuus, asento 1	+ - 500 lux
Valon voimakkuus, asento 2	+ - 1,000 lux
Valon voimakkuus, asento 3	+ - 1,500 lux
Yksityiskohtaisempia tietoja	
Huippuaallonpituus 1 Aallonpituus Keskitason leveys	468 nm 70 nm
Huippuaallonpituus 2 Aallonpituus Keskitason leveys	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Käyttöolosuhteet	
Lämpötila	5 °C - +40 °C
Suhteellinen kosteus	15 % - 93 %
Ilmanpaineen vaihtelu	700 hPa - 1060 hPa
Säilytysolosuhteet	
Lämpötila	-25 °C - +70 °C
Suhteellinen kosteus	15 % - 93 %

Odotettu käyttöikä	
Laitteen käyttöikä	6 vuotta
Sovittimen käyttöikä	3 vuotta

B. Tuotteen ominaisuudet

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Symbolit	Kuvaus
	Valmistuttaja : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Puh : +32 4 369 48 36
	Valmistusvuosi
	Sarjanumero
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
	Tätä laitetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana. Laitte tulee toimittaa kierrätyslaitokseen.
	Lue huolellisesti laitteen mukana toimitettu käyttöopas.
IP20	Kosketussuoja vierailta esineiltä ja vedeltä
	Pidä kuivana
	Laitteen pakkaus voidaan kierrättää.
CE	CE tarkoittaa Eurooppalaista yhdenmukaisuusilmoitusta.

C. Valmistajan vastuu

Me tuotteen valmistajina olemme vastuussa vain tuotteen turvallisuudesta, luotettavuudesta sekä toiminnasta edellyttäen, että tuotetta on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen ja, että olemme hyväksyneet henkilökohtaisesti tuotteen korjaukset tai muutokset.

Ole hyvä ja ota yhteyttä valmistajaan, jos tarvitset apua tuotteen käyttöönotossa, käytössä, huollossa tai jos kohtaat odottamattoman ongelman.

Kaikista vakavista Luminetteen liittyvistä tapahtumista tulee ilmoittaa Lucimedille sekä maasi pätevälle viranomaiselle.

IT

I. Introduzione

Avete appena acquistato Luminette®. Congratulazioni per il vostro acquisto e benvenuti nel mondo della luminoterapia portatile!

Importante:

Prima di attivare e utilizzare la vostra Luminette®, vi invitiamo a leggere attentamente queste avvertenze ed a conservarle con cura, ma anche a scoprire il vostro apparecchio con l'aiuto della figura 1.

A. Il ruolo della luce

Il cervello umano usa il ciclo luce/buio per sincronizzare funzioni interne quali l'umore, l'appetito, la digestione, il sonno, la libido, etc. Questi ritmi circadiani, che oscillano su un periodo di circa 24 ore, costituiscono il nostro orologio biologico.

La melatonina viene chiamata comunemente « l'ormone del sonno ». Il cervello la produce dal tramonto, per invitarci così a dormire. Ma dall'alba, in presenza di luce, il cervello ne interrompe la produzione. Ci svegliamo facilmente, siamo pieni di energia. Oltre all'effetto regolatore sul nostro orologio biologico, la luce ha degli effetti importanti sull'umore, ci rende più vigili e migliora le performance intellettuali e fisiche.

B. La luminoterapia

In alcune situazioni, l'orologio biologico non è più in sintonia con l'ambiente esterno. I ritmi circadiani diventano quindi « desincronizzati ».

É questo che succede in inverno, quando la luce non è più sufficiente, in alcune persone si manifesta la depressione invernale o depressione stagionale. La si osserva anche in pazienti che hanno la tendenza ad addormentarsi troppo tardi o troppo presto.

La differenza di fuso orario, o « jet lag », è un'altra forma di disturbo dell'orologio biologico. Inoltre anche i problemi legati al lavoro a turni (che interessano più del 10% dei lavoratori in Europa) sono ormai considerati delle vere e proprie patologie.

Tutti questi problemi possono essere attenuati, se non eliminati, utilizzando correttamente la luce e il buio. Laddove la luce non si trova naturalmente, la luminoterapia è la soluzione che offre più vantaggi con meno effetti collaterali.

C. Le applicazioni

- Blues invernale
- Fatica - calo di energia
- Problemi con i ritmi del sonno
- Fuso orario
- Lavoro a turni

D. Le controindicazioni

Indipendentemente dalla ragione per cui usate Luminette®, vi consigliamo di non superare la durata d'uso giornaliera raccomandata.

Le controindicazioni sono poche.

Se soffrite di una malattia oculare (glaucoma, retinite o retinopatia, degenerazione maculare), vi consigliamo di consultare uno specialista prima di usare Luminette®.

In caso di cataratta, è possibile che la luminoterapia sia meno efficace.

Nel caso si sia soggetti a disturbi psichiatrici (depressione, isteria, nevrosi e psicosi), si raccomanda di consultare un medico, prima di utilizzare questo apparecchio.

Vi consigliamo di non usare Luminette® mentre guidate la macchina o se lavorate con una macchina che richiede un ampio campo visivo e un'attenzione costante.

Luminette può essere indossato anche su lenti a contatto o su occhiali correttivi. Per risultati ottimali, il supporto nasale di Luminette andrebbe posizionato dietro agli occhiali correttivi. Ti preghiamo di notare che non è consigliabile usare Luminette con occhiali da sole o con occhiali dotati di filtri colorati.

E. Reazioni possibili

Le reazioni indesiderate alla luce di questo apparecchio sono relativamente leggere e passeggere. Possono essere:

- Mal di testa.
- Nausea.
- Fatica oculare o con disturbi visivi, pressione intraoculare o disturbi visivi.
- Agitazione, sedazione, nervosismo/irrequietezza e, molto raramente, ipomania o mania.

Misure da adottare per evitare, ridurre o attenuare questi effetti indesiderati:

- Usate sempre l'apparecchio in una stanza ben illuminata.
- Riducete l'intensità luminosa se si manifestano queste reazioni.
- Interrompete per qualche giorno l'uso dell'apparecchio fino a quando le reazioni scompaiono, poi provatelo di nuovo.

F. Sicurezza

Questo apparecchio è conforme alla regolazione tecnica e alle norme di sicurezza applicabili ai dispositivi elettrici medici e relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici (CEM).

Per garantire la longevità della vostra Luminette®, vi consigliamo di:

- Utilizzare solo accessori originali.
- Non immergere mai in acqua Luminette®.
- Non lavare Luminette® con acqua.
- Non lasciare Luminette® al sole o in un luogo umido o polveroso.
- Pulite Luminette dopo ogni uso

Attenzione!

- Non è autorizzata nessuna modifica dell'apparecchio e dei suoi accessori.
- Questo apparecchio non può essere collegato ad una prolunga o ad una presa multipla.
- Usate sempre l'apparecchio con l'adattatore fornito o con un sistema compatibile come specificato nelle istruzioni.
- L'adattatore è il dispositivo di suddivisione scollegamento della rete e deve restare sempre facilmente accessibile.
- L'involucro esterno della montatura principale di plastica può raggiungere una temperatura di 49°C
- Spostare il dispositivo In caso di interferenza vicendevole con altri congegni, elettromagnetica o di altra natura.
- Si dovrebbe evitare di utilizzare questo strumento se collocato adiacente o sovrapposto ad altri dispositivi, in quanto potrebbe verificarsi un funzionamento improprio. Se è necessario un uso di tale tipo, questo

strumento e gli altri dovrebbero essere tenuti sotto osservazione, per verificare il loro corretto funzionamento.

- L'uso di accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli indicati o forniti potrebbero provocare emissioni elettromagnetiche o diminuire l'immunità elettromagnetica di questo strumento, causando un funzionamento improprio.
- Strumenti di comunicazione portatili RF (incluse periferiche come cavi dell'antenna e antenne esterne) non dovrebbero essere usati a una distanza inferiore a 30 cm (12 pollici) da una qualsiasi parte di Luminette, inclusi i cavi indicati. In tal caso, potrebbe verificarsi un peggioramento delle performance di questo strumento.

II. Utilizzo

A. Quando posso usare la mia Luminette®?

1. Per lottare contro il blues invernale

Vi mancano energia e motivazione, avete difficoltà ad alzarvi di mattina, sentite il bisogno di andare in letargo, mangiate di più, notate un calo della vostra libido? Questo è probabilmente un caso di depressione invernale. Chiamato anche « depressione stagionale », questo stato è causato da una riduzione della luminosità in autunno ed in inverno.

Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

2. Per lottare contro la fatica e il calo di energia

La Luminette riproduce gli effetti benefici del sole e stimola dei ricettori specifici negli occhi che attiveranno la risposta energizzante del corpo alla luce. Questo vi aiuterà a lottare contro i cali di energia, a sentirvi più in forma, attivi e vigili ed a migliorare il vostro umore. Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

3. Per combattere i problemi di ritmo del sonno

Alcuni problemi del sonno sono causati da un anticipo o da un ritardo di fase sull'orologio biologico. In questo caso, la luminoterapia permette di trovare una soluzione.

Un ritardo di fase

Tendete ad addormentarvi troppo tardi e fate fatica ad alzarvi il mattino? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

Un anticipo di fase

Fate fatica a stare svegli la sera e vi svegliate troppo presto ? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia nel tardo pomeriggio o di sera presto, dalle due alle tre ore prima dell'ora in cui volete andare a dormire.

4. Per gestire la differenza di fuso orario

La differenza di fuso orario, o « jet lag », che è la conseguenza dell'attraversare rapidamente più fusi orari di solito in aereo, causa un disturbo dei cicli biologici: insonnia, sonnolenza, fatica intellettuale e fisica, disturbi dell'umore e difficoltà nella concentrazione...

Dei semplici consigli uniti all'uso di Luminette® possono ridurre sensibilmente il problema.

- Durante il volo

Regolate il vostro orologio sull'ora del luogo di destinazione, bevete molta acqua e limitate il consumo di alcol, caffè e tè.

- All'arrivo

Se viaggiate verso Est vi consigliamo, una volta arrivati, il primo giorno, di evitare la luce del sole (usando occhiali che filtrano il blu o degli occhiali da sole con una protezione alta) il mattino e di approfittare della luminosità del pomeriggio (o in caso di assenza del sole, della vostra Luminette®) per mantenere un basso tasso di melatonina. I giorni seguenti anticipate la seduta di due ore al giorno ogni giorno, facendo attenzione a non superare la vostra ora di risveglio abituale.

Se viaggiate verso Ovest vi consigliamo, una volta arrivati, di restare svegli fino a quando fa'giorno e di usare la vostra Luminette® nel primo pomeriggio (tra le 12h00 e le 15h00). Ma appena fa' buio, andate a dormire.

5. Per ottimizzare il lavoro a turni

Se lavorate di notte per più di tre giorni consecutivi e fate fatica a stare svegli di notte sul lavoro e/o tornando a casa, vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena prima di cominciare il lavoro e, in caso di sonnolenza, una seconda seduta durante la pausa sul lavoro.

Per sicurezza, vi consigliamo di contattare il vostro medico del lavoro.

Volete ottenere un programma personalizzato? Scaricate l'applicazione Myluminette disponibile sull'Apple Store o sul Google Play Store.



B. Quanto tempo dura una seduta di luminoterapia?

La durata d'uso consigliata dipende dall'intensità luminosa ricevuta dall'occhio.

La vostra Luminette® vi permette di scegliere tre intensità luminose diverse.

La tabella qua sotto vi indica le durate d'uso consigliate per la vostra Luminette® in base alla posizione scelta.

Posizione (all'accensione)	Durata d'uso consigliata (in minuti)
1	60
2	30
3	20

L'intensità della luce scelta viene indicata dalle 3 luci LED dell'indicatore di intensità (vedi figura 1). Una volta trascorso il tempo della sessione, gli occhiali lampeggiano tre volte e si spengono automaticamente.

C. Con che frequenza devo usare la Luminette?

Usate la Luminette tutti i giorni al momento giusto per ottenere i risultati desiderati. A meno che vogliate combattere il jet lag, si consiglia di usare Luminette tutti i giorni alla stessa ora.

D. Quanto tempo serve per sentirne gli effetti?

Alcune persone iniziano a sentire gli effetti regolatori di Luminette dal primo uso. Altre, dopo 1 o 2 settimane d'uso quotidiano.

E. Come far funzionare la mia Luminette®? Ricarica della pila

Consigliamo di ricaricare la Luminette prima di accenderla per la prima volta.

Per farlo:

- Connettete il connettore Micro USB del cavo nella presa apposita sulla vostra Luminette® (vedi figura 1) e collegate l'altro connettore USB standard alla porta del caricabatterie;
- Attaccate il caricabatterie ad una presa a muro;
- Quando la pila è completamente ricaricata, staccate il caricabatterie (il tempo di ricarica è di 2 ore). Potete anche ricaricare la vostra Luminette® connettendola al vostro computer con il cavo USB fornito con l'apparecchio.

Indicazione della carica:

- Mentre il vostro Luminette® si sta caricando, le 3 luci LED dell'indicatore di carica della batteria lampeggeranno continuamente in ciclo.
- Quando il vostro Luminette® sarà completamente carico, queste 3 LED dell'indicatore di batteria smetteranno di lampeggiare e resteranno accese.
- In caso d'errore (incapacità della pila o del circuito), questo LED lampeggia rapidamente, senza interruzione.
- L'apparecchio non funziona mentre è sotto carica.

Autonomia della batteria:

L'autonomia dipende dall'intensità scelta. Indicativamente, il dispositivo Luminette® dovrebbe essere utilizzato per almeno 10 sessioni.

Quando spegnerete il dispositivo, da 1 a 3 luci LED dell'indicatore di carica della batteria, si accendono per indicare la durata residua della batteria (3 LED = massimo, 2 LED = carica di 2/3, 1 LED = carica di 1/3, 1 LED lampeggiante = la batteria non è sufficientemente carica per completare la sessione).

Vi consigliamo di ricaricare la vostra Luminette® quando allo spegnimento dell'apparecchio rimane acceso solo un LED.

F. Attivazione e spegnimento

Attenzione: Prima del primo utilizzo, assicuratevi di rimuovere la pellicola protettiva sull'ologramma.

Assicuratevi che la pila sia ben carica per permettere alla Luminette® di funzionare durante tutta la durata d'uso programmata, per una seduta di trattamento completa. Premete brevemente il pulsante Avvio-Arresto (vedi figura

1) per accendere la vostra Luminette®.

Per modificare l'intensità della luce, basta premere brevemente il pulsante Avvio-Arresto. Il cambiamento sarà ciclico : livello 1, poi livello 2, poi livello 3, poi di nuovo livello 1, etc.

Luminette rimane acceso per un determinato periodo di tempo e, quando questo periodo è trascorso, lampeggia tre volte e si spegne automaticamente. Per poter spegnere il vostro Luminette nel mezzo di una sessione, tenere premuto il pulsante on off (per 2 secondi).

G. Come posizionare la mia Luminette®?

Per avere massima efficacia e più comfort, dovete posizionare la Luminette® correttamente sul vostro viso.

Per posizionare bene la vostra Luminette®:

- Inserire la testina in uno dei tre slot (vedere figura 1). Il suono 'click' indica che la testina è stata inserita correttamente. Per estrarla, tirare con fermezza.
- Mettete la parte morbida dei naselli sull'intersezione di naso e fronte: il bordo inferiore della visiera olografica deve essere situato appena sotto la linea degli occhi (figura 2) mentre vi guardate allo specchio. Assicurarsi che la striscia di luce blu sia ben posizionata sopra gli occhi.

Attenzione, se portate gli occhiali, i naselli della vostra Luminette® devono essere posizionati dietro quelli della vostra montatura (figura 3).

Una volta iniziata la seduta, tenete gli occhi aperti. Non esitate a svolgere le vostre attività.

Attenzione : Fate attenzione a non guardare direttamente verso i LED.

Trova l'attrezzatura perfetta: Luminette è taglia unica; tuttavia, se è necessario un aggiustamento per una taglia più stretta o più larga, piegare delicatamente le tempie avanti e indietro. Per un'aderenza ancora migliore, inserire i "gancetti da orecchio" all'estremità delle tempie.

H. Come conservare la mia Luminette® ?

Questo dispositivo è pensato esclusivamente per un utilizzo personale. Tra un utilizzo e l'altro, tenete l'apparecchio nella sua custodia protettiva in un luogo asciutto.

Per pulire la vostra Luminette®, prendete un panno morbido inumidito con un po' d'acqua pulita.

Proteggete anche la visiera olografica, più fragile, e non toccatela con le dita. Se compaiono delle macchie, pulitele semplicemente con del cotone.

III. Garanzia e servizio di assistenza

A. Garanzia

Lucimed garantisce il funzionamento dei suoi apparecchi nel limite di un uso conforme alle istruzioni e per qualsiasi difetto di fabbrica. Questa garanzia copre gli articoli e la manodopera. In caso di rottura dell'apparecchio, Lucimed assicura la riparazione gratuita per 3 2 anni, a partire dalla data di vendita. La garanzia può essere richiesta solo presentando una prova (il foglio della garanzia completato e sigillato o la fattura d'acquisto). La data dell'intervento deve essere nel periodo della garanzia. La garanzia non copre i problemi dovuti ad una causa accidentale, ad un cattivo uso o ad una negligenza ed in caso di riparazioni effettuate da persone non qualificate.

Questa garanzia non darà diritto in nessun caso al risarcimento dei danni. Lucimed assicura il servizio di assistenza dopo la vendita durante il periodo della garanzia e dopo in tutti i paesi in cui il prodotto viene ufficialmente venduto e distribuito. Il consumatore in qualsiasi caso gode delle condizioni degli articoli 1641 e seguenti del Codice Civile relativi alla garanzia legale. In tutta la corrispondenza citate il numero di serie e la data di acquisto. Se ci fossero problemi andate sul sito www.myluminette.com

B. Accessori

Gli accessori seguenti sono disponibili per l'acquisto:

- Adattatore e cavo di ricarica (EU) : riferimento KYTW050100BV-03 o KYT050100BC-05
- Custodia protettiva : riferimento CASE02

IV. Ambiente

Quando il vostro apparecchio non funzionerà più, non buttatelo con l'immondizia. La pila ricaricabile integrata nella vostra Luminette® contiene delle sostanze nocive per l'ambiente. Assicuratevi di rimuovere la pila usata del vostro apparecchio prima

di buttarlo e metterla in un luogo apposito. Facendo così proteggerete l'ambiente. Se non riuscite a rimuoverla, portate l'apparecchio dove l'avete acquistato.

Per rimuovere la pila ricaricabile:

- Assicuratevi che l'apparecchio non sia collegato e che la pila sia scarica.
- Svitare le 2 viti delle stanghette con l'aiuto di un cacciavite adatto.
- Rimuovete la copertura in plastica della pila ricaricabile integrata.
- Scollegare la batteria ricaricabile.

V. Dettagli tecnici

A. Caratteristiche dell'apparecchio

Generale	
Marchio registrato	Luminette®
Modello apparecchio	Glasses 3
Modello adattatore	• KYTW050100BV-03 o KYT050100BC-05
Elettricità	
Tensione d'entrata nominale dell'adattatore	100-240V AC
Frequenza d'entrata nominale dell'adattatore	50-60 Hz
Tensione di uscita nominale dell'adattatore	5V DC
Potenza di uscita nominale dell'adattatore	5W
Tipo d'alimentazione	
2 Batterie ricaricabili al litio	3,7V 150 mAh (Conforme alla norma IEC 62133)
Classificazione	
Modo di funzionamento	Continuo
Classe d'isolamento in funzione	Fonte elettrica interna (batteria)
Classe d'isolamento in modalità ricarica	II

Indice di protezione	IP20
Caratteristiche fisiche	
Dimensioni	17 x 16 x 3 cm
Peso	51 gr
Intensità luminosa in posizione 1	+ 500 lux
Intensità luminosa in posizione 2	+ 1,000 lux
Intensità luminosa in posizione 3	+ 1,500 lux
Caratteristiche spettrali	
Pic 1 Lunghezza d'onda Larghezza di banda	468 nm 70 nm
Pic 1 Lunghezza d'onda Larghezza di banda	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Condizioni di funzionamento	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Tasso d'umidità relativa	15 % - 93 %
Gamma di pressione atmosferica	700 hPa - 1060 hPa
Condizioni di stoccaggio e di trasporto	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Tasso di umidità relativa	15 % - 93 %
Durata della vita	
Durata della vita dell'apparecchio	6 anni
Durata della vita dell'adattatore	3 anni

B. Simboli

I seguenti simboli possono apparire sull'apparecchio:

Simboli	Descrizione
	Fabbricato per : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgio Tel : +32 4 369 48 36
	Anno di fabbricazione
	Numero di serie
	Consultate le istruzioni fornite
	Questo apparecchio deve essere eliminato in una struttura di recupero e di riciclaggio appropriata.
	Leggete attentamente il manuale prima dell'uso.
IP20	Grado di protezione contro la penetrazione di corpi esterni e acqua.
	Tenete all'asciutto
	La confezione di questo apparecchio è riciclabile.
CE	CE significa Conformità Europea.

C. Responsabilità del fabbricante

In qualità di fabbricante, ci assumiamo la responsabilità della sicurezza, dell'affidabilità e del funzionamento dell'apparecchio, unicamente se utilizzato secondo le istruzioni d'uso e se le modifiche e le riparazioni sono state effettuate esclusivamente da personale autorizzato da noi.

Contattate il fabbricante se vi serve assistenza per l'installazione, l'uso o la manutenzione dell'apparecchio o se si presenta un problema improvviso.

Gravi eventi che coinvolgano Luminette devono essere segnalati a Lucimed e alle autorità competenti del vostro paese.



I. Úvod

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

Před použitím brýlí Luminette® si prosím pečlivě přečtete 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 cirkadiánního 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 schopna 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 zdířek (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 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.

I. Introducción

Acaba de adquirir unas Luminette®. ¡Le felicitamos por su compra y le damos la bienvenida al mundo de la luminoterapia portátil!

Importante: Antes de hacer funcionar y utilizar sus Luminette®, le invitamos a leer atentamente este manual y a conservarlo con cuidado, pero también a tomarse el tiempo de descubrir su aparato con la ayuda de la figura 1.

A. El papel de la luz

El cerebro humano utiliza el ciclo luz/oscuridad para sincronizar las funciones internas como el humor, el apetito, la digestión, el sueño, la libido, etc. Estos ritmos circadianos, que oscilan en un periodo de 24 horas, constituyen nuestro reloj biológico.

La melatonina es eso que comúnmente llamamos « la hormona del sueño ». El cerebro la segrega desde la caída del día para invitarnos a dormir. Pero desde el principio del día, en presencia de luz, el cerebro para esta secreción. Nos levantamos fácilmente, estamos llenos de energía.

Además de su efecto regulador en nuestro reloj biológico, la luz tiene efectos importantes en el humor, aumenta la vigilancia y mejora el rendimiento físico e intelectual.

B. La luminoterapia

En algunas situaciones, el reloj biológico ya no está en relación con el entorno externo. Los ritmos circadianos están entonces « desincronizados ».

Es lo que sucede en invierno ya que, como la luz no es suficiente, vemos aparecer en algunas personas la depresión invernal o depresión estacionaria. También se ve en las personas que tienden a quedarse dormidas demasiado tarde. La diferencia horaria, o « jet lag », es otra forma de perturbación del reloj biológico. En suma, los problemas ligados al trabajo en turnos están actualmente considerados como verdaderas patologías.

Todos estos problemas pueden atenuarse, suprimirse, con una correcta utilización de la luz y la oscuridad. Cuando la luz no se encuentra de forma natural, la luminoterapia es la solución que ofrece más ventajas con la menor cantidad de efectos secundarios.

C. Las aplicaciones

- Tristeza de invierno
- Fatiga – baja energía
- Problemas de ciclos del sueño
- Problemas ligados a la diferencia horaria
- Trabajos con horarios flexibles

D. Las contraindicaciones

No importa la razón que tenga para utilizar Luminette®, recomendamos no exceder la duración diaria de uso.

Hay muy pocas contraindicaciones.

Si usted tiene una enfermedad ocular (glaucoma, retinitis, retinopatía o degeneración macular), le recomendamos que consulte con un especialista antes de utilizar Luminette. Si tiene cataratas, la terapia de luz podría ser menos efectiva.

Si le preocupa un problema psiquiátrico (depresión, histeria, neurosis y psicosis), se recomienda que consulte con un médico antes de utilizar el dispositivo.

Tampoco se recomienda utilizar las Luminette® mientras conduce un vehículo o utilice maquinaria que requiera concentración o un amplio campo de visión.

Luminette también se puede llevar sobre las lentes de contacto o gafas correctoras. Para obtener resultados óptimos, el puente de la nariz de las Luminette debería colocarse tras las gafas correctoras. Tenga en cuenta que no se recomienda utilizar Luminette con gafas de sol ni ningunas gafas con filtros de color.

E. Posibles reacciones

Las posibles reacciones negativas a la luz de este dispositivo son relativamente leves y de una

naturaleza transitoria. Estas pueden incluir:

- Dolor de cabeza.
- Vista cansada o molestias visuales, presión intraocular.
- Náuseas.
- Agitación, sedación, zozobra/nerviosismo y muy raramente hipomanía o manía.

Medidas que hay que tomar para evitar, reducir o atenuar los efectos no deseados:

- Utilizar el aparato siempre en una habitación clara.
- Reducir la intensidad luminosa si estas reacciones se producen.
- Dejar de utilizar el aparato durante algunos días mientras las reacciones desaparecen, y después volver a intentarlo.

F. Seguridad

Este dispositivo cumple las regulaciones técnicas y los estándares de seguridad aplicables a los dispositivos médicos eléctricos y relacionados con la exposición a campos electromagnéticos (CEM).

Para garantizar la longevidad de sus Luminette®, le aconsejamos:

- Utilizar únicamente los accesorios originales.
- Nunca meter las Luminette® en el agua.
- No lavar sus Luminette® con mucha agua.
- No dejar sus Luminette® al sol, ni en un lugar húmedo o polvoriento.

¡Atención!

- No se autoriza ninguna modificación al dispositivo o a sus accesorios.
- Este dispositivo no se puede fijar a un cable alargador o a un adaptador de varias tomas.
- Utilice siempre el dispositivo con el adaptador proporcionado o cualquier otro sistema compatible según se especifica en el manual.
- El adaptador constituye el dispositivo que divide la red y debe tener siempre un acceso fácil.
- Tenga en cuenta que la cubierta externa de la carcasa central puede alcanzar una temperatura de 49 °C.
Las temperaturas aplicadas a las piezas superan los 41 °C, que son seguras para el uso de una duración máxima de una sesión (p. ej., 45 minutos).
- En caso de interferencia mutua, electromagnética u otro con otros dispositivos, retire el dispositivo.
- Se debe evitar el uso de este equipo adyacente o apilado con otro equipo ya que puede dar lugar a una operación incorrecta. Si se requiere dicho

uso, será necesario observar este equipo y el otro equipo para verificar que funcionen con normalidad.

- El uso de accesorios, transductores y cables distintos a los especificados o proporcionados puede causar un aumento de las emisiones electromagnéticas o una disminución de la inmunidad electromagnética de este equipo y dar lugar a un funcionamiento incorrecto.
- Los equipos portátiles de comunicaciones de radiofrecuencia (incluidos periféricos como los cables de antena y las antenas externas) deben utilizarse a una distancia no inferior a 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte de Luminette, incluidos los cables especificados. De lo contrario, podría producirse la degradación del rendimiento de este equipo.

II. Utilización

A. ¿Cuándo puedo utilizar mis Luminette®?

1. Para luchar contra la tristeza de invierno

¿Le falta energía y motivación, siente dificultades para levantarse por las mañanas, tiene la necesidad de hibernar, se siente más cansado, constata que tiene una bajada de la libido? Probablemente está pasando por un episodio de depresión invernal. Este estado resulta de una disminución de la luminosidad en otoño e invierno.

Le recomendamos una sesión de luminoterapia lo antes posible después de despertarse.

2. Para luchar contra la fatiga y la energía baja

Las Luminette reproducen los efectos beneficiosos del sol y estimulan los receptores específicos de los ojos que desencadenan la respuesta energizante del cuerpo a la luz. Eso le ayudará a luchar contra las bajadas de energía, a sentirse en forma, activo y alerta y a mejorar su humor.

Le aconsejamos una sesión de luminoterapia lo antes posible justo después de despertarse.

3. Para combatir los problemas de ciclos del sueño

Algunos problemas del sueño provienen de un avance o un retraso en la fase del reloj biológico.

En estos casos, la luminoterapia permite aportar una solución.

Un retraso de fase

¿Usted tiene tendencia a dormirse demasiado tarde y le resulta difícil levantarse por la mañana? Le recomendamos una sesión de luminoterapia lo antes posible justo después de despertarse.

Un avance de fase

¿Le cuesta mantenerse despierto o se despierta demasiado temprano?

Le aconsejamos una sesión de luminoterapia a primera hora de la tarde o cuando empiece a anochecer, dos o tres horas antes de la hora a la que le gustaría acostarse.

4. Para hacer frente a la diferencia horaria

La diferencia horaria o « jet lag », que es la consecuencia de atravesar rápidamente varios husos horarios generalmente en avión, se traduce en una perturbación de los ciclos biológicos: insomnio, somnolencia, fatiga física e intelectual, problemas de humor, dificultades de concentración...

Unos sencillos consejos y la utilización de sus Luminette®, pueden reducirla sensiblemente.

- Durante el vuelo

Ponga su reloj en la hora de su lugar de destino, beba mucha agua y limite el consumo de alcohol, café y té.

- A la llegada

Si viaja hacia el Este, le aconsejamos, una vez en su destino, el primer día, evitar la luz del sol (llevando gafas que filtren el azul o gafas de sol con un alto factor de protección) durante la mañana y aprovechar la luz por la tarde (o en su defecto, de sus Luminette®) para mantener una tasa baja de melatonina. Los días siguientes, avance su sesión dos horas cada día, sin adelantarse a su hora de despertarse habitual.

Si viaja hacia el Oeste, le recomendamos, una vez en su destino, permanecer despierto mientras sea de día y llevar sus Luminette® al principio de la tarde (entre las 12:00 y las 15:00). Pero en el momento en que se haga de noche, vaya a dormir.

5. Para optimizar el trabajo en turnos

Si trabaja por la noche durante más de tres días consecutivos y siente dificultades para permanecer despierto en su lugar de trabajo y/o en el trayecto de vuelta, le

aconsejamos una sesión de luminoterapia justo antes de comenzar el trabajo y, en caso de somnolencia, una segunda sesión durante su pausa del trabajo.

Por prudencia, le aconsejamos contactar con su médico del trabajo.

¿Quiere un programa personalizado? Vaya a la página www.myluminette.com/calculator o descargue la aplicación myluminette disponible en el Apple Store y Google Play Store.



B. ¿Cuánto tiempo dura una sesión de luminoterapia?

La duración de utilización recomendada depende de la intensidad luminosa recibida por el ojo.

Sus Luminette® le permiten elegir tres intensidades luminosas diferentes.

El cuadro siguiente le indica las duraciones recomendadas de utilización de sus Luminette® según la posición elegida.

Posición (en el encendido)	Duración de utilización recomendada (en min.)
1	60
2	30
3	20

La intensidad de luz elegida se muestra en los 3 indicadores de intensidad de luz (véase la figura 1). Cuando la sesión haya terminado, las gafas parpadearán tres veces y se apagarán automáticamente.

C. ¿Con qué frecuencia debo utilizar las Luminette®?

Utilice las Luminette todos los días en el momento adecuado para obtener los resultados deseados. A menos que usted intente regular la diferencia horaria, se recomienda utilizar las Luminette a la misma hora todos los días.

D. ¿Cuánto tiempo es necesario para sentir los efectos?

Algunas personas comienzan a sentir los efectos reguladores de las Luminette desde la primera utilización. Otras, después de 1 ó 2 semanas de utilización cotidiana.

E. ¿Cómo hacer funcionar mis Luminette®? Carga de la pila

Le recomendamos cargar sus Luminette antes de encenderlas por primera vez.

Para hacer esto:

- Conecte el conector Micro USB del cable en el lugar destinado a este efecto en sus Luminette® (ver figura 1) y enganche el otro conector USB estándar al puerto del cargador;
- Conecte el cargador a una toma en la pared;
- Cuando la pila esté totalmente cargada (el tiempo de carga es de 2 horas), desconecte el cargador.

También puede cargar sus Luminette® conectándolas a su ordenador gracias al cable USB proporcionado con el aparato.

Indicación de carga:

- Cuando sus Luminette® estén cargando, los 3 indicadores de batería parpadearán continuamente y despacio en un ciclo.
- Cuando sus Luminette® estén completamente cargadas, estos 3 indicadores de batería dejarán de parpadear y permanecerán encendidos.
- Si hay un error (fallo del circuito o la batería), uno de los indicadores parpadea rápidamente sin interrupción.
- No se puede usar el dispositivo cuando está cargando.

Autonomía de la batería:

La autonomía de la batería dependerá de la intensidad que elija. El dispositivo Luminette® debería permanecer al menos durante 10 sesiones.

Cuando apague el dispositivo, se encenderán entre 1 y 3 indicadores de la batería para darle una indicación de la carga restante de la batería (3 indicadores = la batería está completamente cargada; 2 indicadores = la batería está 2/3 cargada; 1 indicador = la batería está 1/3 cargada; 1 indicador parpadeante = la batería tiene carga insuficiente para poder completar una sesión).

Recomendamos recargar sus Luminette® cuando solo quede un indicador al apagar el dispositivo.

Cuidado:

La detección de autonomía sólo funciona correctamente si las Luminette se han cargado completamente. Por tanto, se recomienda cargar las Luminette por completo en cada recarga.

F. Puesta en marcha y detención

¡Cuidado! Antes del primer uso, retire el film protector colocado en el holograma.

Asegúrese de que la pila esté bien cargada para permitir que sus Luminette® funcionen durante toda la duración de uso programada, para que la sesión de tratamiento sea completa. Pulse brevemente en el botón Encendido/Apagado (ver figura 1) para encender sus Luminette®.

Para modificar la intensidad de la luz, es suficiente con hacer una presión corta en el botón de Encendido/Apagado. La carga aparecerá de manera cíclica: nivel 1, luego nivel 2, luego nivel 3 y luego otra vez al nivel 1, etc.

Luminette permanece encendido durante un periodo establecido, parpadea tres veces cuando termina el periodo y se apaga automáticamente.

Para apagar sus Luminette®, haga una pulsación larga (2 segundos) en el botón de Encendido/Apagado.

G. ¿Cómo colocar mis Luminette®?

Para beneficiarse de una eficacia y de una comodidad máximas, debe colocar correctamente las Luminette® en su rostro.

Para colocar bien sus Luminette®:

- Ajuste el apoyo en una de las tres ranuras provistas a este efecto (ver figura 1). Un « clic » indica que el apoyo está correctamente insertado.
- Coloque la parte flexible del apoyo en la intersección de la nariz y de la frente : el borde inferior del visor holográfico debe situarse justo encima de la línea de los ojos (ver figura 2) como cuando se mira en el espejo. Asegúrate de que la franja de luz azul está bien colocada sobre los ojos.

Cuidado, si lleva gafas, el apoyo de la nariz de sus Luminette® debe colocarse detrás del de su montura (ver figura 3).

Una vez que la sesión empieza, mantenga los ojos abiertos. No dude en continuar con sus ocupaciones. Cuidado: no dirija su mirada directamente al LED.

Encuentra el ajuste ideal: Luminette es talla única, pero si necesitas unos arreglos para un ajuste más apretado o más flojo, dobla suavemente las sienes hacia adentro o hacia afuera. Para un ajuste aún más seguro, inserta los «ganchos para la oreja» de plástico blanco al final de las patillas.

H. ¿Cómo mantener mis Luminette®?

Para limpiar sus Luminette®, coja un paño suave que habrá humedecido anteriormente con un poco de agua limpia.

Proteja también el visor holográfico, más frágil, y evite poner allí los dedos.

Si aparecen marcas a pesar de sus cuidados, límpielas con un algodón.

III. Garantía y servicio posventa

A. Garantía

Lucimed garantiza el funcionamiento de sus aparatos siempre que se usen de acuerdo al manual de instrucciones y siempre que no haya un defecto de fabricación. Esta garantía cubre las piezas y la mano de obra. En caso de fallo del aparato,

Lucimed asegura gratuitamente la reparación durante 2 años desde la fecha de venta.

La garantía es justificable únicamente bajo la presentación de un justificante (la tarjeta de garantía debidamente completada y sellada o la factura de compra). La fecha de intervención debe situarse en el periodo de garantía.

La garantía no cubre los fallos debidos a una causa accidental, a un mal uso o a una negligencia, y en caso de modificaciones o reparaciones efectuadas por personas no cualificadas.

En ningún caso, esta garantía da derecho a perjuicios e intereses.

Lucimed asegura el servicio posventa durante y después del periodo de garantía en todos los países donde el producto se vende o se distribuye oficialmente.

Mencione el número de serie y la fecha de compra en toda correspondencia. Para solicitar asistencia, visite nuestro sitio internet www.myluminette.com.

¡Cuidado! Si alguna vez pierde este manual de instrucciones, recuerde que puede descargarlo en la página www.myluminette.com.

B. Accesorios

Los accesorios siguientes están disponibles tras la compra:

- Adaptador de carga (UE): referencia KYTW050100BV-03 o KYT050100BC-05

- Funda protectora: referencia CASE02

IV. Medio ambiente

Cuando el aparato ya no funcione más, no lo tire con los desperdicios del hogar. La pila recargable integrada en sus Luminette® contiene sustancias nocivas para el medio ambiente. Retire la pila usada de su aparato antes de tirarlo a la basura, y tírela en un lugar destinado a ello. Así contribuirá a la protección del medio ambiente. Si no consigue quitarla, lleve el aparato al lugar donde lo compró.

Para retirar la pila recargable:

Para retirar la batería recargable:

- Asegúrese de que el dispositivo esté desenchufado y que la batería esté plana.
- Destornille los dos brazos usando un destornillador del tamaño correcto.
- Retire la tapa de plástico de la batería recargable.
- Desenchufe la batería recargable.

V. Especificaciones técnicas

A. Características del aparato

General	
Marca registrada:	Luminette®
Nombre del modelo del dispositivo:	Glasses 3
Referencia del modelo del adaptador (UE) + cable	KYTW050100BV-03 o KYT050100BC-05
Electricidad	
Voltaje de entrada nominal del adaptador	100-240V AC
Frecuencia de entrada nominal del adaptador	50-60 Hz

Voltaje de salida nominal del adaptador	5V DC
Potencia de salida nominal del adaptador	5W
Tipo de energía	
2 baterías recargables de iones de litio	3.7V 150 mAh
Clasificación	
Modo de funcionamiento:	continuo
Dispositivo de clase de aislamiento:	fuentes eléctrica interna (batería)
Adaptador de clase de aislamiento	II
Código de protección de acceso	IP20
Características físicas	
Peso	17 x 16 x 3 cm
Intensidad de luz en la posición 1	51 gr.
Intensidad de luz en la posición 2	+ - 500 lux
Intensidad de luz en la posición 3	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Características espectrales	
Pico 1 Longitud de onda Ancho de banda	468 nm 70 nm
Pico 2 Longitud de onda Ancho de banda	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Condiciones de funcionamiento	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Humedad relativa	15 % - 93 %

Rango de presión atmosférica	700 hPa - 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Humedad relativa	15 % - 93 %
Vida de servicio esperada	
Vida del dispositivo:	6 años
Vida del adaptador:	3 años

B. Símbolos

Los siguientes símbolos pueden aparecer en el aparato

Símbolos	Descripción
	Fabricado para: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36
	Año de fabricación:
	Número de serie:
	Consulte el manual de usuario suministrado:
	No se debería desechar este dispositivo en los residuos normales, sino en una instalación de recogida apropiada para su recuperación y reciclaje
	Consulte cuidadosamente el manual de usuario suministrado
IP20	Grado de protección contra la entrada de objetos o agua

	Mantener seco
	El embalaje de este dispositivo se puede reciclar
CE	CE significa Declaración Europea de Conformidad.

C. Responsabilidad del fabricante

En nuestra calidad de fabricante, asumimos la responsabilidad de la seguridad, de la fiabilidad y del funcionamiento del aparato, siempre y cuando se utilice conforme a las recomendaciones de utilización y que las modificaciones y reparaciones se hayan realizado exclusivamente por personal autorizado.

Cualquier incidente serio relacionado con Luminette debe notificarse a Lucimed y a las autoridades cualificadas de su país.



I. Введение

Поздравляем! Вы только что приобрели очки Luminette®. Добро пожаловать в мир портативной светотерапии.

Перед использованием Luminette® внимательно прочтите данное руководство и храните его в надежном месте. Кроме того, не спеша ознакомьтесь со своим новым прибором, используя данные рисунка 1.

A. Роль света

Человеческий мозг использует циклы света/тьмы для синхронизации внутренних ритмов, включая настроение, аппетит, пищеварение, сон, либидо и т.д. Данные суточные ритмы колеблются в течение 24 часов, формируя наши биологические часы.

Мелатонин – это вещество, часто называемое «гормоном сна». Мозг начинает вырабатывать его после захода солнца, чтобы у нас появилось чувство сонливости. Но с восходом солнца и наступлением светлого времени суток его выработка мозгом прекращается. Мы просыпаемся рано, полны энергии.

Помимо регулирования наших биологических часов, свет также значительно влияет на настроение, он повышает внимание и улучшает физическую и умственную деятельность.

B. Светотерапия

В определенных ситуациях фаза наших биологических часов больше не совпадает с внешней средой. Суточные ритмы становятся асинхронными. Это особенно актуально зимой, когда мы испытываем нехватку света; у некоторых людей развивается зимняя хандра. Такое также может случаться с людьми, которые ложатся спать слишком рано или слишком поздно. Еще одной формой нарушения биологических часов является синдром смены часовых поясов. Ко всему, проблемы, связанные с посменной работой, представляют реальную угрозу для здоровья. Все вышеуказанные проблемы можно устранить путем правильного использования света и тьмы. При отсутствии природного света светотерапия является решением, способным избавить от самых нежелательных эффектов.

В. Применение

- Зимняя хандра
- Усталость – нехватка энергии
- Синдром смены часовых поясов
- Проблемы со сном
- Работа в непривычные часы

Очки Luminette® предназначены для наполнения людей энергией, устранения проблем со сном, повышения внимания, улучшения умственной деятельности, а также избавления от зимней хандры. Если Вы страдаете от депрессии, Вам необходимо проконсультироваться с профессионалом и не следует применять Luminette® для самолечения.

Г. Противопоказания

Независимо от причины, по которой Вы применяете Luminette®, мы рекомендуем не превышать установленную дневную продолжительность использования.

Противопоказаний насчитывается очень мало.

Если Вы страдаете от заболеваний глаз (глаукомы, ретинита или ретинопатии, или макулярной дегенерации), мы рекомендуем посоветоваться со специалистом до начала использования Luminette®. Если Вы страдаете от катаракты, светотерапия может быть менее эффективной.

Для людей с биполярным расстройством Luminette® может приносить пользу при использовании данного прибора в правильное время, когда человек находится в депрессивной фазе. Однако необходимо проявлять осторожность, поскольку всегда существует риск наступления фазы перевозбуждения. Поэтому рекомендуется проводить процедуру в полдень, когда человек наименее чувствителен к свету и, следовательно, меньше склонен перейти в фазу перевозбуждения. То же самое касается случаев истерии, невроза и психоза.

Кроме того, не рекомендуется использовать Luminette® во время вождения транспортного средства или управления механизмами, требующими концентрации и широкого поля зрения.

Luminette можно также носить поверх контактных линз или корректирующих очков. Для достижения оптимальных результатов носовой зажим Luminette следует помещать за корректирующими очками. Обратите внимание, что не рекомендуется использовать Luminette вместе с солнцезащитными очками или любыми очками-светофильтрами.

Д. Возможные реакции

Возможные побочные реакции на свет, производимый данным прибором, имеют относительно легкую и проходящую природу. К ним может относиться:

- Головная боль
- Тошнота
- Переутомление глаз или расстройства зрения, внутриглазное давление
- Возбуждение, седация, прыщи/жжение и очень редко гипомания или мания

Меры для избегания, сведения к минимуму или облегчения данных побочных реакций:

- Необходимо всегда применять прибор в хорошо освещенном помещении
- При возникновении данных реакций необходимо снизить интенсивность света
- Необходимо прекратить использование прибора на несколько дней до исчезновения реакций, а затем попробовать снова

Е. Безопасность

Данный прибор соответствует техническим требованиям и требованиям безопасности, применимым к электрическому оборудованию. Все ремонтные работы и работы по техническому обслуживанию должны проводиться специалистами. Обратитесь к своему поставщику за дополнительной информацией.

Данный прибор соответствует части 15 Правил Американской государственной комиссии по коммуникациям (FCC).

Для долгосрочной работы Luminette® необходимо:

- Использовать только оригинальные аксессуары

- Никогда не погружать Luminette® в воду
- Не промывать Luminette® в проточной воде
- Не оставлять Luminette® на солнце, во влажных или пыльных условиях

Внимание:

- Не разрешается вносить изменения в конструкцию прибора или аксессуаров
- Прибор нельзя подключать к электрическому удлинителю или переходнику
- Всегда подключайте прибор только к штатному адаптеру или используйте любой из разрешенного списка
- Адаптер представляет собой разделяющее сетевое устройство и всегда должен быть легкодоступен
- Имейте в виду, что внешняя оболочка центрального корпуса может достигать температуры 49°C C
- В случае взаимных помех, электромагнитного или иного взаимодействия с другими устройствами переместите это устройство подальше от указанных устройств.
- Следует избегать использования этого оборудования рядом с другим оборудованием или в одной стойке с ним, поскольку это может привести к неправильной работе. Если такое использование необходимо, следует контролировать работу данного и другого оборудования, чтобы убедиться в его нормальной работе.
- Использование принадлежностей, передатчиков и кабелей, отличных от указанных или предоставленных, может привести к повышению уровня электромагнитного излучения, снижению устойчивости данного оборудования к электромагнитным помехам и его неправильной работе.
- Портативное оборудование радиочастотной связи (включая периферийные устройства, такие как антенные кабели и внешние антенны) следует использовать не ближе 30 см (12 дюймов) от любой части Luminette, включая кабели, указанные. Невыполнение этого требования может привести к ухудшению работы оборудования.

II. Использование

A. Когда я могу использовать Luminette®?

1. Для борьбы с зимней хандрой

Вам не хватает энергии и мотивации, Вам трудно пробуждаться по утрам, Вы чувствуете постоянную сонливость, Вы стали чаще перекусывать, Ваше либидо падает? Возможно, Вы страдаете зимней хандрой, вызванной пониженным количеством света осенью и зимой.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения утром.

2. Для борьбы с усталостью и отсутствием энергии

Прибор Luminette воспроизводит благодатную силу дневного света и стимулирует особые глазные рецепторы для запуска энергетической реакции тела на свет. Это помогает бороться со снижением энергии, чувствовать себя более энергичным, активным и внимательным, а также улучшает настроение.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

3. Для нормализации сна

Некоторые проблемы со сном вызваны ускорением или замедлением фазы биологических часов.

В данном случае светотерапия может стать решением проблемы.

Ваши биологические часы отстают

Вы привыкли засыпать слишком поздно, а пробуждение по утрам дается Вам с трудом?

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

Ваши биологические часы спешат

Вам трудно бодрствовать вечером, а утром Вы просыпаетесь слишком рано? Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии ближе к

вечеру или сразу после наступления вечера, за два или три часа до запланированного времени отхода ко сну.

4. Для борьбы с синдромом смены часовых поясов

Синдром смены часовых поясов является последствием быстрого преодоления нескольких временных зон, как правило, на самолете, и приводит к нарушению биологических циклов: бессоннице, сонливости, физической и интеллектуальной утомляемости, перепадам настроения, трудностями с концентрацией...

Несколько простых шагов и использование прибора Luminette® может существенно уменьшить симптомы.

- Во время перелета

Настройте свои часы на временную зону конечного пункта, пейте много воды и попытайтесь не употреблять алкоголь, кофе или чай.

- По прибытии

Если Вы едете на Восток, мы рекомендуем по прибытии избегать солнечного света в первое утро (одевая голубые блокирующие очки или солнцезащитные очки с высоким коэффициентом защиты) и получать как можно больше света после полудня (например, путем использования Luminette®) для поддержания низких уровней мелатонина. В течение следующих дней сместите процедуру на два часа вперед, ни в коем случае не пропуская нормальное время отхода ко сну.

Если Вы едете на Запад, мы рекомендуем бодрствовать по прибытии, пока не стемнеет, и применять Luminette® сразу после полудня (между 12 и 3 часами дня). Но как только стемнеет, необходимо лечь спать.

5. Для оптимизации посменной работы

Если Вы работаете по ночам чаще трех раз подряд, и Вам сложно бодрствовать на работе и/или по пути домой, мы рекомендуем проводить сеанс светотерапии непосредственно перед началом работы, и, если Вы почувствуете сонливость, - еще один сеанс во время перерыва на работе.

Мы также рекомендуем Вам посоветоваться со своим семейным врачом.

Вы бы хотели получить персональную программу?

Перейдите по ссылке www.muluminette.com/calculator или скачайте бесплатное приложение Luminette, доступное в App Store и Google Play Store.



Б. Как долго длится сеанс светотерапии?

Рекомендуемая продолжительность сеанса зависит от интенсивности света, поступающего глазу.

Luminette® имеет функцию выбора из трех различных интенсивностей света.

В таблице, представленной ниже, указана рекомендуемая продолжительность использования Luminette® в зависимости от выбираемой позиции.

Позиция (при включении прибора)	Рекомендуемая продолжительность сеанса (в минутах)
1	60
2	30
3	20

Выбранная яркость свечения обозначается тремя светодиодными индикаторами (рис. 1). После истечения времени сеанса очки трижды мигнут и автоматически отключаться.

В. Как часто мне нужно пользоваться Luminette®?

Необходимо пользоваться Luminette каждый день в правильное время для достижения желаемых результатов. За исключением случаев, когда Вы пытаетесь справиться с синдромом смены часовых поясов, рекомендуется использовать Luminette в одно и то же время каждый день.

Г. Когда я начну замечать улучшение?

Некоторые пользователи начинают чувствовать прилив энергии уже после первого использования. Другие ощущают улучшение спустя 1 или 2 недели ежедневного использования.

Д. Как использовать Luminette®? Зарядка батареи.

Перед использованием Luminette в первый раз мы рекомендуем зарядить батарею.

Для этого необходимо:

- Подключить конец кабеля Micro-USB к разъему в приборе Luminette® (смотреть рисунок 1) и вставить другой конец (стандартный USB) в зарядное устройство
- Подключить зарядное устройство к сети.
- Отключить зарядное от сети после полной зарядки батареи (время зарядки составляет 2 часов).

Вы также можете зарядить Luminette®, подключив его к своему компьютеру при помощи USB-кабеля, предоставляемого в комплекте.

Индикация зарядного устройства:

- Когда очки Luminette® заряжаются, три индикатора заряда медленно и поочередно мигают.
- Когда очки Luminette® полностью зарядились, три индикатора заряда прекращают мигание и остаются непрерывно горящими.
- При возникновении ошибки (неполадках батареи или сети) данный индикатор начинает непрерывно моргать в быстром темпе

Время работы батареи:

Время работы батареи зависит от интенсивности использования. Устройство Luminette® должно оставаться в режиме ожидания в течение минимум 10 сеансов.

После выключения устройства оставшийся уровень заряда отображается одновременным включением от одного до трех индикаторов (3 – максимум; 2 – заряд на 2/3; 1 – заряд на 1/3; 1 мигающий – критический разряд и невозможность завершить сеанс).

Мы рекомендуем заряжать Luminette®, когда при выключении прибора светится только один индикатор.

Е. Включение и выключение

Внимание: перед первым использованием обязательно удалите защитную пленку с голограммы.

Убедитесь, что батарея Luminette® имеет заряд, достаточный для проведения полного выбранного сеанса. Осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения для включения Luminette® (смотреть рисунок 1).

Для изменения интенсивности света осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения. Произойдет цикличное изменение интенсивности: уровень 1, уровень 2, уровень 3 и снова уровень 1, и т.д.

Очки Luminette остаются включенными заданное время, после чего автоматически отключаются. Чтобы выключить очки в ходе сеанса, нажмите кнопку «On-Off» на 2 секунды.

Ж. Как носить Luminette®

Для достижения наилучших результатов необходимо правильно носить Luminette®.

- Установите носовой упор в один из трех слотов (рис. 1). Слышимый щелчок означает правильную установку. Для извлечения носового упора потяните его.
- Звук «щелчка» означает, что носовой упор установлен правильно. Поместите мягкую часть носового упора на участок соприкосновения носа и лба. Нижняя часть голографического козырька должна находиться непосредственно над линией взгляда (смотреть рисунок 2), когда Вы смотрите в зеркало. Убедитесь, что полоса синего света четко выровнена с вашими глазами.

Просим учесть, что, если Вы носите очки для коррекции зрения, носовой упор Luminetter® должен находиться за очками (смотреть рисунок 3).

Сразу после начала сеанса необходимо держать глаза открытыми. Продолжайте заниматься повседневными делами. Не смотрите непосредственно на индикаторы.

Найдите идеальное положение посадки: Luminette имеет универсальный размер, который подходит всем. Однако если потребуется подогнать устройство для более плотной или более свободной посадки на голове, аккуратно загните или разогните дужки. Для еще более плотной посадки вставьте в концы дужек белые пластиковые «ушные крючки», входящие в комплект поставки.

3. Как ухаживать за Luminette®

Очищать Luminette® необходимо мягкой материей, смоченной небольшим количеством чистой воды.

Голографическая часть очков является очень хрупкой; трогать ее руками нельзя. Если эта часть все равно загрязнится, очистите ее ватой.

III. Гарантия и послепродажное обслуживание

А. Гарантия

Компания Lucimed гарантирует надлежащую работу своего оборудования при соблюдении инструкции по применению, в отношении всех производственных дефектов. Если прибор перестает работать, Lucimed гарантирует бесплатный ремонт в течение 2 лет с даты покупки.

Гарантия не покрывает любые неисправности, связанные со случайным повреждением прибора, неправильным или неаккуратным использованием, а также с изменениями или ремонтными работами, проведенные неквалифицированным персоналом.

Данная гарантия никоим образом не дает право пользователю на возмещение механических повреждений.

Компания Lucimed предоставляет послепродажное обслуживание в течение гарантийного периода и после него во всех странах, где официально продается и распространяется данное оборудование.

В случае возникновения каких-либо проблем просим обратиться за помощью: www.myluminette.com

В переписке просьба всегда указывать серийный номер и дату покупки. Просим учесть: при потере данной инструкции по применению Вы можете скачать ее копию с сайта www.myluminette.com.

В. Аксессуары

Дополнительно всегда можно заказать следующие аксессуары:

- Зарядное устройство (EU), маркировка KYTW050100BV-03 или KYT050100BC-05
- Защитный корпус: маркировка CASE02

IV. Окружающая среда

При необходимости утилизировать прибор запрещается выбрасывать его с бытовыми отходами, а необходимо попытаться воспользоваться услугами центра по переработке с целью защиты окружающей среды.

Перезаряжаемая батарея внутри прибора Luminette® содержит вещества, которые могут нанести вред окружающей среде.

Необходимо вытащить использованную батарею из прибора перед тем, как утилизировать ее. Кроме того, утилизировать ее нужно отдельно, используя мусорный контейнер для батарей. Если Вам не удастся достать батарею, просьба вернуть прибор покупателю.

Чтобы достать перезаряжаемую батарею, необходимо:

- Убедиться, что устройство отключено от сети питания и что батарея разряжена.
- Отвинтить два рычага при помощи отвертки необходимого размера.
- Удалить пластмассовую крышку с перезаряжаемой батареей
- Отключите аккумуляторную батарею.

V. Технические спецификации

A. Характеристики прибора

Общие	
Торговая марка	Luminette®
Номер модели прибора	Glasses 3
Номер модели адаптера	KYTW050100BV-03 или KYT050100BC-05
Электричество	
Номинальное входное напряжение адаптера	100 – 240 В переменного тока

Номинальная входная частота адаптера	50-60 Гц
Номинальное выходное напряжение адаптера	5 В постоянного тока
Номинальная выходная мощность адаптера	5Вт
Тип питания	
2 Перезаряжаемый литиево-ионный аккумулятор	3,7 В 150 мА/ч
Классификация	
Режим работы	Непрерывный
Тип изоляции устройства	Внутренний источник электропитания (аккумулятор)
Тип изоляции адаптера	II
Код степени защиты	IP20
Физические характеристики	
Габариты	18 x 16 x 3,5 см (7,1 x 6,3 x 1,38 дюймов)
Масса	51 г (1,8 унции)
Пиковая длина волны	468 нм
Интенсивность света в положении 1	+ - 500 люкс
Интенсивность света в положении 2	+ - 1000 люкс
Интенсивность света в положении 3	+ - 1500 люкс
Спектральные характеристики	
ПИК 1 Длина волны Пропускная способность	468 nm 70 nm

ПИК 2Длина волны Пропускная способность	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Условия эксплуатации	
Температура	5 °C - +40 °C
Относительная влажность	15 % - 93 %
Уровень атмосферного давления	700 hPa - 1060 hPa
Условия хранения	
Температура	-25 °C - +70 °C
Относительная влажность	15 % - 93 %
Ожидаемый срок службы	
Прибор	6 лет
Адаптер	3 года

Б. Характеристики прибора

Устройство может быть маркировано следующими символами:

Символы	Описание
	Производитель: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Boillet, БельгияТел: +32 4 369 48 36
	Год производства
 SN 0000	Серийный номер

	Ознакомьтесь с предоставленной инструкцией пользователя.
	Данный прибор должен утилизироваться не со стандартными видами отходов, а на специальных объектах переработки и ликвидации отходов.
	Внимательно ознакомьтесь с инструкцией
IP20	Уровень безопасности по водонепроницаемости
	Хранить в сухом месте
	Упаковка данного прибора подлежит переработке.
CE	Соответствует Европейскому стандарту CE.

В. Ответственность производителя

В качестве производителя мы несем ответственность только за безопасность, надежную работу и функциональность данного прибора при его использовании в соответствии с инструкцией по применению и при осуществлении модификаций и ремонта исключительно специалистами нашей компании.

О любых серьезных инцидентах с участием Luminette должны быть уведомлены Lucimed и компетентные органы вашей страны.

PL

I. Wstęp

Gratulacje! Właśnie zakupiłeś Luminette®. Witamy w świecie przenośnej światłoterapii.

Zanim użyjesz Luminette® dokładnie przeczytaj tę informację i przechowuj ją w bezpiecznym miejscu. Zapoznaj się także z budową tego urządzenia, która została przedstawiona na Rysunku 1.

A. Rola światła

Ludzki mózg wykorzystuje cykle światła/ciemności do synchronizowania funkcji wewnętrznych, takich jak nastrój, apetyt, trawienie, sen, libido itd. Owe rytmy okołodobowe oscylują przez okres 24 godzin i tworzą Twój zegar biologiczny.

Melatonina jest często zwana hormonem snu. Mózg zaczyna wytwarzać ją po zachodzie słońca sprawiając, że robimy się senni. Ale zaraz po wschodzie słońca, gdy zaczyna się rozjaśniać, mózg przestaje ją wytwarzać. Wstajemy z łatwością i pełni energii.

Światło nie tylko reguluje nasz zegar biologiczny, ale ma także zasadniczy wpływ na nastrój, zwiększa czujność i poprawia naszą wydajność fizyczną i intelektualną.

B. Światłoterapia

W pewnych sytuacjach nasz zegar biologiczny nie jest zsynchronizowany ze środowiskiem zewnętrznym. W ten sposób rytm okołodobowy ulega rozregulowaniu.

Tak dzieje się szczególnie w zimie, gdy brakuje światła; niektórzy cierpią wtedy na chorobę afektywną sezonową. Dotyczy to również osób, które kładą się spać zbyt wcześnie lub zbyt późno. Kolejną przyczyną zaburzenia zegara biologicznego jest zespół nagłej zmiany strefy czasowej. Uważa się także, że praca zmianowa (wykonywana przez ponad 10% pracowników w Europie), poprzez zakłócanie rytmu okołodobowego, wywołuje poważne problemy zdrowotne.

Wszystkim tym problemom można zaradzić, a nawet całkowicie je wyeliminować za pomocą prawidłowego zastosowania światła i ciemności. Kiedy światło nie jest dostępne w postaci naturalnej, stosuje się światłoterapię, która skutkuje co najmniej eliminacją niepożądanych efektów ubocznych.

C. Zastosowanie

- Zimowy blues
- Zmęczenie - brak energii

- Zaburzenia rytmu okołodobowego
- Zespół nagłej zmiany strefy czasowej
- Praca w godzinach nocnych

D. Przeciwwskazania

Bez względu na przyczyny korzystania z Luminette® odradzamy przekraczanie zalecanego dziennego czasu użytkowania.

Istnieje tylko kilka przeciwwskazań.

W przypadku chorób oczu (jaskry, zapalenia siatkówki lub retinopatii, zwyrodnienia plamki żółtej) zalecamy konsultację ze specjalistą przed rozpoczęciem używania Luminette®. Światłoterapia może być mniej skuteczna w przypadku katarakt.

Jeśli niepokoją Cię zaburzenia psychiczne (depresja, histeria, nerwica i psychoza), zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

Nie zaleca się używania Luminette® podczas prowadzenia pojazdów lub pracy z urządzeniami wymagającymi koncentracji lub szerokiego pola widzenia.

Okulary Luminette można także stosować nosząc soczewki kontaktowe lub okulary korekcyjne. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, nosek okularów Luminette należy umieścić za okularami korekcyjnymi. Uwaga: nie zaleca się noszenia okularów Luminette jednocześnie z okularami przeciwsłonecznymi lub jakimikolwiek okularami z filtrem kolorów.

E. Możliwe reakcje

Możliwe niepożądane reakcje na światło z urządzenia są stosunkowo łagodne i mają charakter przejściowy. Obejmują one:

- Ból głowy.
- Nudności.
- Zmęczenie oczu lub zaburzenia widzenia, ciśnienie śródgałkowe.
- Pobudzenie, uspokojenie, nerwowość/drzenie oraz bardzo rzadko hipomania lub mania

Aby uniknąć, zminimalizować lub złagodzić owe niepożądane reakcje:

- Zawsze używaj urządzenia w dobrze oświetlonym pomieszczeniu.
- W przypadku wystąpienia tych reakcji zmniejsz intensywność światła.

- Zaniechaj używania urządzenia przez kilka dni, aby reakcje te minęły, a następnie spróbuj ponownie.

F. Bezpieczeństwo

To urządzenie spełnia wymagania techniczne i wymagania bezpieczeństwa mające zastosowanie do elektrycznych urządzeń i odnoszące się do pól elektromagnetycznych (EMC).

Aby zapewnić trwałość Luminette®:

- Używaj wyłącznie oryginalnych akcesoriów.
- Nigdy nie zanurzaj Luminette® w wodzie.
- Nie myj Luminette® w bieżącej wodzie.
- Nie pozostawiaj Luminette® na słońcu lub w wilgotnych i brudnych miejscach.

Uwaga!

- Nie zezwala się na żadne modyfikacje urządzenia lub akcesoriów.
- To urządzenie nie może być podłączane do przedłużacza ani rozgałęźnika.
- Urządzenia należy używać wyłącznie z dołączonym do niego adapterem lub innym kompatybilnym systemem określonym w podręczniku.
- Adapter służy jako urządzenie do dzielenia sieci i musi być zawsze dostępny.
- Zewnętrzna powłoka centralnej obudowy może nagrzewać się do temperatury 49°C.
- W przypadku wzajemnej interferencji elektromagnetycznej lub innej z innymi urządzeniami należy odsunąć niniejsze urządzenie.
- Urządzenie podczas użytkowania nie powinno przylegać do innego urządzenia lub znajdować się nad/pod nim, ponieważ może prowadzić to do jego nieprawidłowego funkcjonowania. Jeżeli jego wykorzystanie w ten sposób jest pożądane, oba urządzenia należy obserwować, by sprawdzić, czy poprawnie funkcjonują.
- Korzystanie z akcesoriów, przetworników oraz przewodów innych, niż zostało to określone, a taki osprzęt nie jest przez tę firmę dostarczany, może prowadzić do emisji elektromagnetycznych o większym natężeniu lub obniżenia odporności elektromagnetycznej niniejszego urządzenia, co może skutkować nieprawidłowym funkcjonowaniem.

- Przenośne urządzenie komunikacyjne o częstotliwości radiowej (RF; w tym sprzęt peryferyjny, taki jak przewody anteny oraz zewnętrzne anteny) powinno być oddalone o przynajmniej 30 cm (12 cali) od jakiegokolwiek części urządzenia Luminette, w tym przewodów określonych. Inaczej wydajność niniejszego urządzenia może ulec obniżeniu.

II. Użytkowanie

A. Kiedy mogę używać Luminette®?

1. Zimowy blues

Brakuje Ci energii i motywacji? Masz trudności ze wstawaniem rano z łóżka? Masz ochotę zapaść w sen zimowy? Wciąż podjadasz? Masz obniżone libido? Jeśli tak, możliwe, że cierpisz na chorobę afektywną sezonową, zwaną także depresją sezonową, której przyczyną jest mniejsza ilość światła w jesieni i zimie.

Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu się rano.

2. Zwalczanie zmęczenia i odzyskiwanie energii

Luminette® działa jak światło dzienne i stymuluje specjalne receptory w oczach, wywołując mobilizującą reakcję ciała na światło.

Wspomaga to walkę ze spadkami energii, pozwala poczuć się bardziej rześko, aktywuje do działania i polepsza nastrój.

Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu.

3. Leczenie zaburzeń rytmu okołodobowego

Niektóre problemy ze snem wynikają z przyspieszenia lub opóźnienia zegara biologicznego.

W takim przypadku rozwiązaniem może być światłoterapia.

Zwolnienie zegara biologicznego

Masz tendencję do zbyt późnego zasypiania i ciężko Ci wstać z łóżka o poranku?

Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu.

Przyspieszenie zegara biologicznego

Czy jesteś senny wieczorami i budzisz się zbyt wcześnie rano? Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, na dwie lub trzy godziny przed snem.

4. Leczenie zespołu nagłej zmiany strefy czasowej

Tzw. jet lag jest wynikiem nagłej zmiany strefy czasowej podczas podróży samolotem i prowadzi do zaburzenia rytmu ciała: bezsenności, senności, zmęczenia fizycznego i intelektualnego, wahań nastroju, trudności w koncentrowaniu się...

Kilka prostych kroków i użycie Luminette® może znacznie złagodzić te objawy.

- Podczas lotu

Ustaw zegar zgodnie ze strefą czasową miejsca docelowego, pij dużo wody i postaraj się unikać alkoholu, kawy i herbaty.

- Po dotarciu na miejsce

Jeśli podróżujesz na wschód, unikaj światła słonecznego pierwszego poranka zaraz po przyjeździe (użyj okularów z tzw. filtrem blue blocker lub okularów z wysoką ochroną przeciwświatłową), ale po południu postaraj się z niego jak najwięcej korzystać (możesz np. użyć Luminette®) – wszystko to, aby utrzymać niski poziom melatoniny. Podczas kolejnych kilku dni przekładaj sesje o dwie godziny każdego dnia, ale pamiętaj, aby nie przekraczały one pory na sen.

Jeśli podróżujesz na zachód, po przyjeździe staraj się nie zasypiać tak długo, jak świeci słońce i użyj Luminette® wczesnym popołudniem (pomiędzy południem a godziną 15). Pójdź spać, jak tylko się ściemni.

5. Optymalizacja pracy zmianowej

Jeśli pracujesz przez ponad trzy noce z rzędu i zasypiasz podczas pracy i/lub w drodze do domu, zalecamy sesję światłoterapii zaraz przed rozpoczęciem pracy, a jeśli poczujesz senność, przeprowadź kolejną sesję podczas przerwy.

Zalecamy także konsultację z lekarzem rodzinnym.

Czy chcesz skorzystać ze spersonalizowanego programu? Pobierz darmową aplikację MyLuminette dostępną w App Store i Google Play Store.



B. Jak długo trwa sesja światłoterapii?

Zalecany czas trwania sesji światłoterapii zależy od intensywności światła, jakiemu poddawane są oczy.

Luminette® pozwala na wybór spośród trzech różnych natężeń światła.

Poniższa tabela przedstawia zalecane czasy trwania używania Luminette® w zależności od wybranej pozycji.

Pozycja (podczas włączania urządzenia)	Zalecany czas trwania sesji (w minutach)
1	60
2	30
3	20

Wybrana intensywność światła jest wskazana na 3-stopniowym świetlnym wskaźniku LED'owym (zobacz rysunek 1.). Kiedy upłynie czas sesji, okulary zamrugają trzy razy i wyłączą się automatycznie.

C. Jak często należy używać Luminette?

Aby uzyskać pożądane rezultaty, używaj Luminette codziennie w odpowiednim czasie. Poza przypadkiem leczenia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej zaleca się używanie Luminette codziennie o tej samej porze.

D. Kiedy zacznę zauważać poprawę?

Niektórzy użytkownicy czują zmianę po pierwszym użyciu. Inni odczuwają ją po 1 lub 2 tygodniach codziennego używania.

E. Jak używać Luminette®? Ładowanie akumulatora

Przed pierwszym użyciem Luminette® zalecamy naładowanie akumulatora.

W tym celu:

- Włóż wtyk kabla Micro USB do portu Luminette® (patrz Rysunek 1), a drugi wtyk (standardowy wtyk USB) włóż do ładowarki.
- Podłącz ładowarkę do zasilania.
- Po całkowitym naładowaniu akumulatora odłącz ładowarkę (Czas ładowania wynosi 2 godzin).

Możesz także naładować Luminette® poprzez podłączenie do komputera za pomocą dołączonego kabla USB.

Wskaźnik stanu akumulatora:

- Gdy Twój Luminette® się ładuje, 3 wskaźniki LED poziomu baterii będą powoli cyklicznie mrugać.
- Gdy Twój Luminette® naładuje się w pełni, 3 wskaźniki LEDowe baterii przestaną migać i pozostaną zapalone.
- W przypadku błędu (awarii akumulatora lub obwodu) dioda ta miga szybko i bez przerwy.
- Podczas ładowania nie należy korzystać z urządzenia.

Żywotność akumulatora:

Żywotność akumulatora zależy od wybranego natężenia. Urządzenie Luminette® powinno pozostać przez przynajmniej 10 sesji.

Gdy wyłączasz urządzenie, wskazanie pomiędzy 1 a 3 poziomami na wyświetlaczu LED, informuje Cię o tym, ile pozostało baterii (świecące się 3 LEDy = maksimum; 2 LED'y = bateria jest w 2/3 naładowana; 1 LED = bateria jest w 1/3 naładowana; migaający LED = bateria musi być niezwłocznie naładowana, aby ukończyć sesję).

Zalecamy ładowanie Luminette®, gdy tylko jedna dioda LED zapala się po wyłączeniu urządzenia.

F. Włączanie i wyłączanie

Uwaga: Przed pierwszym użyciem upewnij się, że folia ochronna z hologramu została usunięta.

Upewnij się, że akumulator został naładowany, aby okulary Luminette® mogły działać przez całą wybraną sesję. Wciśnij raz przycisk Start/Stop, aby włączyć Luminette® (patrz Rysunek 1).

Aby zmienić natężenie światła, wciśnij raz przycisk Start/Stop. Natężenie zmienia się cyklicznie: poziom 1, następnie poziom 2, poziom 3 i z powrotem do poziomu 1 itd.

Luminette pozostaje włączone przez ustalony czas, mruga trzykrotnie po zakończeniu tego czasu i automatycznie się wyłącza. Aby wyłączyć Luminette w trakcie trwania sesji, przytrzymaj przycisk włączania/wyłączania (przez 2 sekundy).

G. Jak nosić Luminette®?

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, musisz poprawnie zakładać Luminette®. Aby prawidłowo ustawić Luminette®:

- Ustaw część nosową w jednej z trzech pozycji (zobacz Rysunek 1). Gdy usłyszysz dźwięk "kliknięcia", znaczy to że część nosowa jest poprawnie umieszczona. Aby ją ściągnąć, pociągnij za nią stanowczo.
- Umieść wyścielaną część nanośnika w miejscu, w którym nos styka się z czołem. Dolna krawędź osłony holograficznej powinna być zlokalizowana tuż nad linią wzroku (patrz Rysunek 2) podczas patrzenia w lustro. Upewnij się, że pasek niebieskiego światła znajduje się równo na Twoich oczach.

Pamiętaj, że jeśli nosisz okulary korekcyjne, nanośnik Luminette® powinien znajdować się za okularami (patrz Rysunek 3).

Po rozpoczęciu sesji nie zamykaj oczu. Podczas sesji możesz wykonywać normalne czynności. Nie spoglądaj bezpośrednio na diody LED.

Znajdź idealne wyposażenie: Luminette to urządzenie uniwersalne, może jednakże wymagać dostosowania: docięnięcia lub poluzowania, dogięcia lub odgięcia na skroniach. Aby jeszcze lepiej zabezpieczyć jego umieszczenie, wsuń na końcówki skroniowe dołączone białe plastikowe zaczepy na uszy.

H. Jak dbać o Luminette®?

To urządzenie służy wyłącznie do użytku osobistego. Po każdym użyciu umieszczaj urządzenie w etui i przechowuj w suchym miejscu.

Do czyszczenia Luminette® używaj miękkiej ściereczki zwilżonej niewielką ilością czystej wody.

Ostrożnie obchodź się z delikatną strefą holograficzną; unikaj dotykania jej palcami. Jeśli jednak ulegnie ona zabrudzeniu, wyczyść ją za pomocą bawełnianej waty.

III. Gwarancja i usługa posprzedażowa

A. Gwarancja

Lucimed gwarantuje działanie wyprodukowanych urządzeń, jeśli użytkowane są one zgodnie z instrukcją obsługi, oraz to, że są one pozbawione wad. Niniejsza gwarancja obejmuje części zapasowe i wykonanie. W przypadku awarii urządzenia, Lucimed gwarantuje darmową naprawę przez okres 2 lat od daty zakupu.

Gwarancja obowiązuje wyłącznie po okazaniu dowodu sprzedaży lub wypełnionej

i podbitej karty gwarancyjnej. Naprawa musi zostać przeprowadzona w czasie trwania okresu gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje awarii związanych z przypadkowym uszkodzeniem, nieprawidłowym użyciem lub zaniedbaniem oraz modyfikacjami lub naprawami przeprowadzanymi przez niewykwalifikowany personel.

Niniejsza gwarancja w żaden sposób nie przyznaje użytkownikowi prawa do dochodzenia odszkodowania.

Lucimed świadczy usługi posprzedażowe w trakcie i po upływie okresu gwarancji we wszystkich krajach, w których urządzenie jest oficjalnie sprzedawane i dystrybuowane. Konsument podlega postanowieniom Artykułu 1641 Kodeksu Cywilnego dotyczącego prawnej gwarancji.

Do każdej korespondencji dotaczaj numer seryjny i datę zakupu.

W razie problemów odwiedź www.myluminette.com.

Uwaga: w przypadku zagubienia instrukcji obsługi możesz pobrać ją na stronie www.myluminette.com.

B. Akcesoria

Dostępne są następujące akcesoria:

- Adapter ładowania (UE): numer referencyjny KYTW050100BV- 02
- Etui: numer referencyjny CASE02

IV. Środowisko

Urządzenia nie należy usuwać wraz z odpadami domowymi. Spróbuj znaleźć odpowiedni zakład utylizacyjny, aby chronić środowisko.

Akumulator wewnątrz Luminette® zawiera substancje, które mogą być szkodliwe dla środowiska.

Przed utylizacją urządzenia usuń akumulator i wyrzuć go oddzielnie do pojemnika na zużyte baterie. Jeśli nie możesz usunąć akumulatora, zwróć urządzenie do sprzedawcy.

Aby usunąć akumulator:

- Upewnij się, że urządzenie jest odłączone od zasilania i że akumulator jest rozładowany.

- Odkręć oba zauszniki za pomocą odpowiedniego śrubokrętu.
- Usuń plastikową osłonę akumulatora.
- Odłącz akumulator.

V. Specyfikacja techniczna

A. Cechy urządzenia

Informacje ogólne	
Znak towarowy	Luminette®
Numer referencyjny modelu urządzenia	Glasses 3
Numer referencyjny modelu adaptera (UE) + kabel	KYTW050100BU-03
Zasilanie elektryczne	
Nominalne napięcie wejściowe adaptera	100-240V AC
Nominalna częstotliwość wejściowa adaptera	50-60 Hz
Nominalne napięcie wyjściowe adaptera	5V DC
Nominalna moc wyjściowa adaptera	5W
Rodzaj zasilania	
2 Akumulator litowo-jonowy do ponownego ładowania	3,7 V 150 mAh
Klasyfikacja	
Tryb działania	Ciągły
Urządzenie klasy izolacyjnej	Wewnętrzne źródło elektryczne (akumulator)
Adapter klasy izolacyjnej	II
Kod ochrony przed wnikaniem	IP20
Cechy fizyczne	
Wymiary	17 x 16 x 3 cm
Waga	69 g

Natężenie światła w Pozycji 1	+/- 500 luksów
Natężenie światła w Pozycji 2	+/- 1,000 luksów
Natężenie światła w Pozycji 3	+/- 1,500 luksów
Charakterystyka widmowa	
Punkt szczytowy 1 Długość fali Szerokość pasma	468 nm 70 nm
Punkt szczytowy 2 Długość fali Szerokość pasma	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 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$
Warunki pracy	
Temperatura	5 °C -/+40 °C
Wilgotność względna	15 % - 93 %
Zakres ciśnienia atmosferycznego	700 hPa - 1060 hPa
Warunki przechowywania	
Temperatura	-25 °C -/+70 °C
Wilgotność względna	15 % - 93 %
Oczekiwana żywotność	
Żywotność urządzenia	6 lat
Żywotność adaptera	3 lata

B. Symbole

Na urządzeniu mogą pojawiać się następujące symbole:

Symbole	Opis
	Wyprodukowano dla: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Tel.: +32 4 369 48 36
	Rok produkcji
	Numer seryjny
	Sprawdź w podręczniku użytkownika
	To urządzenie nie powinno być utylizowane wraz ze standardowymi odpadami; utylizować w odpowiednim zakładzie odzyskiwania lub przetwarzania
	Dokładnie sprawdź w podręczniku użytkownika
IP20	Stopień ochrony przed wnikaniem przedmiotów lub wody
	Chronić przed wilgocią
	Opakowanie urządzenia podlega recyklingowi
CE	Skrót CE oznacza Europejską Deklarację Zgodności.

C. Odpowiedzialność producenta

Jako producent jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo, niezawodność i funkcjonowanie tego urządzenia tylko wtedy, gdy jest używane zgodnie z instrukcją obsługi i gdy modyfikacje i naprawy są wykonywane wyłącznie przez personel zatwierdzony przez nas.

Skontaktuj się z producentem, jeśli potrzebujesz pomocy przy instalacji, eksploatacji lub konserwacji urządzenia, lub jeśli pojawi się nieoczekiwany problem.

Jakikolwiek poważny wypadek związany z Luminette musi zostać zgłoszony do Lucimed i do stosownych organów w Twoim kraju.

