

lumie[®]

vitamin L[®]

BUL (Bulgarian)

CZE (Czech)

DAN (Danish)

DEU (German)

DUT (Dutch)

ENG (English)

EST (Estonian)

FIN (Finnish)

FRA (French)

GRE (Greek)

HRV (Croatian)

HUN (Hungarian)

ITA (Italian)

LAV (Latvian)

LIT (Lithuanian)

NOR (Norwegian)

POL (Polish)

POR (Portuguese)

RUM (Romanian)

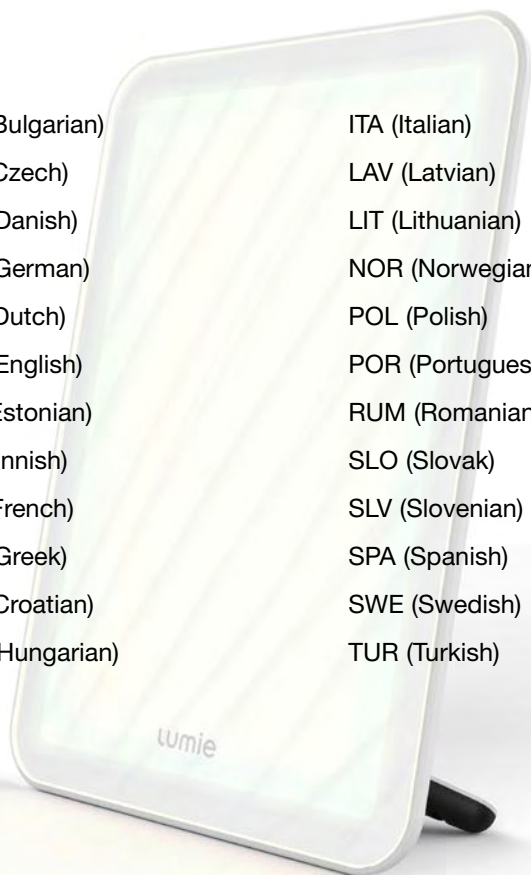
SLO (Slovak)

SLV (Slovenian)

SPA (Spanish)

SWE (Swedish)

TUR (Turkish)



lumie[®]

vitamin L[™]



Безопасност

Ако изделието е повредено, свържете се с Lumie преди употреба.

Да се пази от вода и влага.



Само за употреба на закрито.

Когато светлината е включена, изделието се нагрява, затова се уверете, че не е покрито.

За захранване използвайте само предоставения в комплекта адаптер за захранване от електрическата мрежа.

Дръжте адаптера за захранване от електрическата мрежа и кабела далеч от нагreti повърхности. Ако някой от тях е повреден, трябва да се замени с одобрен продукт на Lumie.

Единственият начин за изключване на изделието от електрическата мрежа е да извадите щепсела от контакта. Затова трябва да се уверите, че контактът е лесно достъпен.

Да се използва само от възрастни и деца над 7-годишна възраст. Децата, които използват светлината или играят в близост до нея, трябва да бъдат под наблюдение.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Ако стенният контакт, използван за захранване на изделието, има неизправни връзки, щепселът се нагрява. За да избегнете опасността от пожар и изгаряния, се уверете, че сте включили изделието към правилно инсталиран стенен контакт.

Не се опитвайте да обслужвате или модифицирате която и да е част от изделието.

Ако изделието е било съхранявано извън препоръчителния температурен диапазон (5 °C до

35 °C), оставете го да престои поне 1 час, преди да включите захранването, за да избегнете конденз или прегряване.

Не работете с изделието при наличие на запалими газове или при висока концентрация на кислород.

ВНИМАНИЕ: За да избегнете риск от повреда на лампата, не подлагайте изделието на силни механични удари.

Да не се използва от или върху лица, които са в безсъзнание, под упойка или са недееспособни, например под въздействието на алкохол.

Електромагнитна съвместимост

Този продукт отговаря на стандарта за електромагнитна съвместимост за медицински изделия и е малко вероятно да предизвика смущения, засягащи други електрически и електронни продукти в близост до него. Въпреки това радиопредавателните устройства, мобилните телефони и друго електрическо/електронно оборудване могат да смущават този продукт; ако това се случи, просто преместете продукта на разстояние от източника на смущения.

За по-подробна информация относно електромагнитната среда, в която може да работи изделието, вижте уебсайта: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Обезвреждане

Не изхвърляйте адаптера за захранване от електрическата мрежа или изделието заедно с обичайните битови отпадъци. Отнесете ги в официален пункт за рециклиране, за да бъдат обезвреждани по отговорен начин.



	Сериен номер		Прочетете инструкциите за употреба		Двойна изолация (електрическо оборудване от клас II)
	Европейска декларация за съответствие: Медицинско изделие от клас IIa		Съхранявайте на сухо		Захранване с постоянен ток (DC)
	Медицинско изделие		Само за употреба на закрито		Захранване с променлив ток (AC)
	Уникален идентификатор на изделието		Внимание		Режим на готовност
	Производител: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Не изхвърляйте в битови отпадъци. Обезвреждайте в център за рециклиране.		Относителна влажност при съхранение/транспортиране
	Упълномощен представител в Европейската общност		Член на схемата за рециклиране „Зелена точка“		Температура на съхранение/транспортиране
	Вносител		Рециклируем		Оценка на съответствието в Обединеното кралство

Предпазни мерки

Изследванията показват, че светлинната терапия е много безопасна. Въпреки това първо се консултирайте с Вашия личен лекар, ако е приложимо някое от следните:

- Имате сериозен проблем с очите или сте претърпели операция на очите;
- Препоръчано Ви е да избягвате ярка светлина или приемате лекарства, които могат да предизвикат фоточувствителност;
- Диагностицирани сте с депресия или други разстройства на настроението/съня. Това е особено важно, когато приемате и лекарства за това, тъй като светлинната терапия може да повлияе и на настроението Ви.

При някои хора се наблюдават странични ефекти, но те обикновено са леки (включително главоболие, напрежение в очите, гадене и хиперактивност) и обикновено могат да отшумят просто чрез изключване на светлината. През следващите няколко дни постепенно увеличавайте времето, което прекарвате пред изделието, за да определите коя е най-продължителност на терапията за Вас.

Някои хора се оплакват от трудности със съня и често това се дължи на използването на светлинна терапия твърде близо до времето за лягане.

Ако при използването на Vitamin L имате някакви проблеми или ако сте използвали светлинната терапия в продължение на седмица, но не сте забелязали никаква полза, моля, свържете се с Lumie или говорете с Вашия личен лекар.

ВАЖНО: указанията в тази листовка не са медицински указания за лечение на каквото и да е заболяване. Ако Вашият личен лекар Ви е предложил да използвате светлинна терапия, следвайте инструкциите му и обсъдете с него евентуалните ефекти.

Въведение

Използването на Vitamin L™ ще Ви осигури ярката светлина, от която тялото Ви се нуждае през мрачните зимни месеци. Vitamin L може да Ви помогне да повишите енергийните си нива, да подобрите настроението си и да се почувствате по-бодри¹. Светлинната терапия е безопасна и доказано помага за облекчаване на зимната депресия и SAD (сезонното афективно разстройство)².

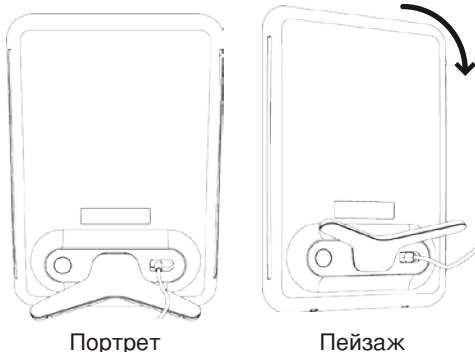
Моля, прочетете внимателно тези инструкции, за да се възползвате максимално от Вашия Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Използване на Vitamin L

- Свържете адаптера за захранване от електрическата мрежа към гнездото в задната част на изделието.
- Включете изделието към електрическата мрежа.
- Натиснете , за да включите/изключите.
- Вмъкнете стойката в слота в задната част на изделието. За допълнителна стабилност обърнете стойката, когато превключвате между портретна и пейзажна употреба:



- Поставете Vitamin L на една ръка разстояние (около 50 см), така че светлината да свети към лицето Ви.

Въпреки че не е необходимо да се взираме в нея, светлината трябва да достига до очите Ви, за да има ефект. Това означава, че можете да използвате Vitamin L, докато работите на компютър, гледате телевизия, четете и т.н. Тъмните очила, затъмнените лещи или затварянето на очите ще ограничат ефекта от светлинната терапия.

След като използвате Vitamin L три или четири дни подред, трябва да забележите положителни резултати.

Кога да го използвам?

Най-добре е да се справите със зимната депресия и SAD възможно най-скоро. Следете за ранни признаци – често през септември или октомври – и ако започнете да се чувствате отпаднали, тревожни или раздразнителни, започнете да използвате Vitamin L.

Повечето хора могат да пропуснат някой и друг ден, особено когато времето е хубаво. С настъпването на пролетта вероятно ще започнете да намалявате светлинната терапия; тялото ще Ви подсказва дали това не е прекалено рано и ако забележите, че симптомите Ви се връщат, просто използвайте отново Vitamin L за няколко дни.

Доказано е, че светлинната терапия подобрява настроението, повишава енергичността и помага да се чувствате по-бодри. Използвайте Vitamin L навсякъде и винаги, когато имате нужда да възстановите концентрацията си и да увеличите умствената си енергия.

По кое време на деня?

Ако използвате Vitamin L, за да се справите със зимната депресия или SAD, доказано е, че сутрешната ярка светлина е най-ефективна, така че опитайте първо с нея. При някои хора е полезно излагането на светлина в ранните вечерни часове.

Независимо дали използвате Vitamin L за преодоляване на зимната депресия, SAD или като общо средство за подобряване на настроението, след като откриете подходящия за Вас модел, опитайте се да го използвате по едно и също време всеки ден.

Трудно ми е да се захвана с това сутрин

Започнете възможно най-скоро. Ако не разполагате с много време сутринта, опитайте се да проведете допълнителна или пълна сесия следобед.

Чувствам сънливост или заспивам твърде рано

Използвайте Vitamin L в късния следобед/ранната вечер. Най-добре е да избягвате ярката светлина твърде близо до времето за лягане – около три часа преди това – тъй като може да Ви е трудно да заспите.

Колко време?

Vitamin L може да осигури 10 000 лукса, когато е на разстояние 20 cm, но за най-удобно използване го поставете на една ръка разстояние (около 50 cm) и започнете с 30 минути на ден (2 500 лукса). Някои хора смятат, че това е достатъчно за ефективно лечение на SAD. Ако е необходимо, всеки ден увеличавайте времетраенето на процедурата, докато намерите подходящата за Вас продължителност на светлинната терапия.

Можете да получите дневната си доза светлинна терапия с Vitamin L наведнъж или да го използвате периодично през целия ден за постигане на кумулативен ефект. Ако Ви е по-удобно да използвате Vitamin L на по-голямо разстояние, до очите Ви ще достига по-малко светлина и ще трябва процедурата да продължи по-дълго.

Няма нищо лошо да използвате светлинната терапия по-дълго от предложеното. Ако усетите лека болка в очите, опитайте да поставите Vitamin L на по-голямо разстояние или го изключете за известно време.

Поддръжка

Почиствайте само със суха или леко навлажнена кърпа. Винаги първо изключвайте изделието от електрическата мрежа и го оставете да изстине, ако е необходимо.

Lumie предлага резервни адаптери за хранване от електрическата мрежа.

Експлоатационен живот на светодиодите

Светодиодите в този продукт обикновено издържат дълги години, дори при няколкочасова употреба всеки ден. Въпреки че това е малко вероятно, възможно е отделни светодиоди да се повредят. Това ще доведе до незначителна разлика в светлинния поток и ще можете да продължите да използвате продукта.

Гаранция

Това изделие се покрива от гаранция срещу производствен дефект за срок от 3 години от датата на закупуване. Това е в допълнение към Вашите законови права. Ако трябва да върнете продукта за сервизно обслужване, по възможност използвайте оригиналната опаковка (включително вътрешната опаковка). Уверете се, че адаптерът за хранване от електрическата мрежа няма да се движи по време на транспортиране и не може да повреди устройството. Ако изпратеният за сервизен ремонт продукт бъде получен повреден поради неправилна употреба или злоупотреба, може да се наложи да начислим такса за ремонта му, като първо ще се свържем с Вас. За допълнителни консултации се обрънете към Lumie.

Забележка: За всеки сериозен инцидент, свързан с изделието, трябва да се съобщи на Lumie и на компетентния орган в страната, в която живеете.

Техническо описание

Може да се промени без предизвестие.

Lumie Vitamin L

Сваляща се принадлежност:

Адаптер за хранване от електрическата мрежа (в комплекта) 

Вход: 100–240 V, 50/60 Hz, макс. 0,5 A;

Изход: 32 V $\equiv$ 0,65 A (постоянен ток – макс. 24,7 W)

Условия на работа:

Температура: 5 °C до 35 °C

Относителна влажност: 15% до 93% (без конденз)

Атмосферно налягане: 70 kPa до 106 kPa

Условия за съхранение/транспортиране:

Температура: от -25 °C до +70 °C

Относителна влажност: 15% до 93% (без конденз)

Атмосферно налягане: 25 kPa до 106 kPa

 Европейска декларация за съответствие:

1639 Медицинско изделие от клас IIa



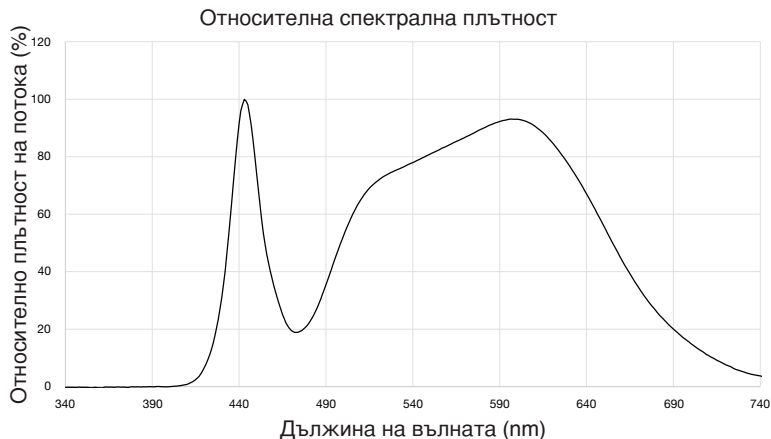
0120 Оценка на съответствието в Обединеното кралство

 Медицинско изделие

Група на риска от оптично лъчение: Освободена група

Максимален интензитет на светлинния поток: 10 000 лукса +
30% на 20 cm

Относителна спектрална плътност, както е показано по-долу:



Свържете се с нас

Ако имате някакви въпроси или проблеми, свързани с този продукт, или имате предложения, които смятате, че могат да ни помогнат да подобрим нашите продукти или услуги, моля, изпратете имейл на info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Обединено кралство.

Lumie е регистрирана търговска марка на: Outside In (Cambridge) Limited, регистрирана в Англия и Уелс.

Регистрационен номер: 2647359.

ДДС №

GB 880 9837 71 (Обединено кралство)

NL 826301381B01 (EC)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Малта.

lumie[®]

vitamin L[™]



Bezpečnost

Pokud je přístroj poškozený, kontaktujte před jeho použitím společnost Lumie.

Chraňte před vodou a vlhkostí. 

Používejte pouze ve vnitřních prostorách. 

Pokud je světlo zapnuté, přístroj se zahřívá. Dávejte tedy pozor, aby nedošlo k jeho zakrytí.

Používejte pouze dodaný síťový adaptér.

Zabraňte styku síťového adaptéru a kabelu s horkými povrchy. V případě, že dojde k jejich poškození, je nutné místo nich použít produkt schválený společností Lumie.

Přístroj lze od elektrické sítě odpojit pouze vytážením zástrčky ze zásuvky. Měli byste proto zajistit, aby byla zásuvka dobře přístupná.

Přístroj mohou používat pouze dospělí a děti starší 7 let. Děti, které světlo používají nebo si v jeho blízkosti hrají, musí být pod dohledem.

VAROVÁNÍ: Pokud síťová zásuvka pro napájení přístroje neumožňuje správné připojení, zástrčka se zahřívá. Zkontrolujte, zda je síťová zásuvka, do které se přístroj zapojuje, správně nainstalovaná, abyste předešli riziku požáru a popálení.

Nepokoušejte se žádnou část přístroje opravovat nebo upravovat.

Pokud byl přístroj skladován při provozních teplotách mimo doporučený rozsah (5 °C až 35 °C), vyčkejte před jeho zapojením alespoň

1 hodinu, aby nedošlo ke kondenzaci nebo přehřátí.

Nepoužívejte přístroj v přítomnosti hořlavých plynů nebo na místech s vysokou koncentrací kyslíku.

UPOZORNĚNÍ: Nevystavujte přístroj silným nárazům, abyste předešli riziku poškození lampy.

Přístroj se nesmí používat u osob, které jsou v bezvědomí či v narkóze nebo jsou jinak indisponované, například pod vlivem alkoholu. Takové osoby rovněž nemohou přístroj obsluhovat.

Elektromagnetická kompatibilita

Tento produkt splňuje normu týkající se elektromagnetické kompatibility zdravotnických přístrojů a je nepravděpodobné, že by způsoboval rušení jiných elektrických a elektronických produktů v jeho okolí. Produkt však mohou rušit rádiová vysílací zařízení, mobilní telefony a jiná elektrická/elektronická zařízení. Pokud se tak stane, stačí produkt přemístit mimo dosah zdroje rušení.

Další podrobné informace o elektromagnetickém prostředí, ve kterém lze přístroj používat, najdete na webu www.lumie.com/pages/e-m-c.

Likvidace

Nevyhazujte síťový adaptér ani samotný přístroj do běžného domovního odpadu. Odnesť jej na oficiální místo pro recyklaci, kde se postarají o jeho řádnou likvidaci. 

	Sériové číslo		Přečtěte si návod k použití		Dvojitá izolace (elektrické zařízení třídy II)
	Evropské prohlášení o shodě: Zdravotnický přístroj třídy IIa		Uchovávejte v suchu		Napájení stejnosměrným proudem
	Zdravotnický přístroj		K použití pouze ve vnitřních prostorách		Napájení střídavým proudem
	Jedinečný identifikátor přístroje		Upozornění		Pohotovostní režim
	Výrobce: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nevhazujte do domovního odpadu. K likvidaci využijte služeb recyklačního střediska.		Skladovací/přepravní relativní vlhkost
	Autorizovaný zástupce v Evropském společenství		Součástí recyklačního systému „Zelený bod“		Skladovací/přepravní teplota
	Dovozce		Lze recyklovat		Shoda posouzena ve Spojeném království

Bezpečnostní opatření

Výzkum ukazuje, že je léčba světlem velmi bezpečná. V následujících případech se však nejprve poraďte se svým lékařem:

- Máte závažné oční problémy nebo jste podstoupili operaci očí.
- Bylo vám doporučeno vyhýbat se jasnému světlu nebo užíváte léky, které mohou způsobovat přecitlivělost na světlo.
- Byla vám diagnostikována deprese nebo jiná afektivní porucha či porucha spánku. Důležité je to zejména v případě, kdy na to užíváte také léky. Léčba světlem totiž může mít vliv i na vaši náladu.

U některých lidí dochází k vedlejším účinkům (jako jsou například bolesti hlavy, únava očí, nevolnost a hyperaktivita), které jsou však většinou mírné a po vypnutí světla obvykle odezní. Během několika dalších dní dobu léčby postupně prodlužujte, abyste zjistili, co vám nejvíce vyhovuje.

Někteří lidé si stěžují na potíže se spánkem, které jsou často způsobeny aplikací světla nedlouho před spaním.

Pokud se u vás při používání přístroje Vitamin L vyskytnou jakékoli problémy nebo pokud světlo používáte již týden, ale nezaznamenali jste žádný přínos, obraťte se na společnost Lumie nebo se poraďte se svým lékařem.

DŮLEŽITÉ: Pokyny v tomto příbalovém letáku nelze chápat jako lékařské pokyny k léčbě jakéhokoli stavu. Pokud vám léčbu světlem doporučil lékař, dodržujte jeho pokyny a o případných účincích se poraďte s ním.

Úvod

Přístroj Vitamin L™ vám poskytne jasné světlo, které vaše tělo potřebuje během ponurých zimních měsíců. Může vám pomoci zvýšit hladinu energie, zlepšit náladu a přispět k pocitu vyšší bdělosti¹. Léčba světlem je bezpečná a prokazatelně pomáhá zmírnit zimní blues a sezónní afektivní poruchu (SAD)².

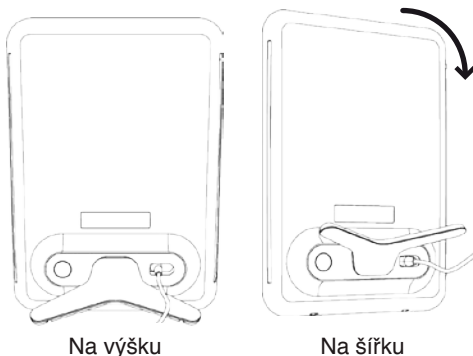
Pozorně si tyto pokyny přečtěte, aby pro vás bylo použití přístroje Vitamin L maximálně přínosné. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Použití přístroje Vitamin L

- Zapojte síťový adaptér do zdířky na zadní straně přístroje.
- Zapojte přístroj do elektrické sítě.
- Stiskněte tlačítko  pro zapnutí/vypnutí.
- Zasuňte stojan do zadní části přístroje. Pokud používáte přístroj na výšku i na šířku, tak při změně orientace stojan v zájmu lepší stability otočte:



- Postavte přístroj Vitamin L na délku paže (asi 50 cm) před sebe tak, aby vám světlo svítilo na obličej.

Není potřeba, abyste se do světla dívali, ale musí dopadat až k vašim

očí, jinak nebude mít žádný účinek. To znamená, že můžete přístroj Vitamin L používat při práci na počítači, sledování televize, čtení atd. Při použití slunečních brýlí či brýlí s tónovanými skly nebo při zavření očí budou účinky léčby světlem omezeny.

Pozitivní účinky byste měli zaznamenat po třech nebo čtyřech dnech používání přístroje Vitamin L po sobě.

Kdy mám přístroj používat?

Nejlepší je řešit zimní blues a SAD co nejdříve. Všimněte si časných příznaků, které často nastupují v září nebo v říjnu, a přístroj Vitamin L začněte používat, jakmile začnete být apatičtí, úzkostní nebo podráždění.

Většina lidí může občas nějaký den vynechat, zejména za jasného počasí. S příchodem jara zřejmě začnete léčbu světlem omezovat. Pokud by na to bylo ještě příliš brzy, vaše tělo by se ozvalo. Když zjistíte, že se vám příznaky vracejí, jednoduše přístroj Vitamin L zase několik dní používejte.

Je prokázáno, že léčba světlem zlepšuje náladu, zvyšuje pozornost a přispívá k pocitu vyšší bdělosti. Přístroj Vitamin L používejte vždy, když potřebujete obnovit koncentraci a zlepšit svou duševní pohodu.

Ve kterou denní dobu?

Pokud přístroj Vitamin L používáte na zmírnění zimního blues nebo SAD, bylo prokázáno, že je jasné světlo nejúčinnější ráno, takže to tak zkuste nejdříve. Některým lidem prospívá světlo aplikované vpoledne.

Ať už přístroj Vitamin L používáte na zimní blues či SAD nebo jako celkovou vzpruhu, tak jakmile zjistíte, co vám vyhovuje, snažte se ho používat každý den ve stejnou dobu.

Trvá mi, než se ráno nastartuji

Zapněte přístroj co nejdříve. Pokud ráno nemáte moc času, měli byste zbývajíc část nebo celou dávku světla absorbovat odpoledne.

Cítím ospalost nebo usínám moc brzy

Používejte přístroj Vitamin L v pozdním odpoledni či vpozdvečer. Nejlepší je vyhnout se jasnému světlu nedlouho před tím, než jdete spát (přibližně tři hodiny), protože by se vám mohlo špatně usínat.

Jak dlouho?

Přístroj Vitamin L je schopen na vzdálenost 20 cm poskytnout 10000 luxů, ale pohodlnější to bude, když přístroj Vitamin L umístíte na délku paže (asi 50 cm) a začnete 30 minutami denně (2500 luxů). Některým lidem to k účinné léčbě SAD stačí. V případě potřeby můžete dobu léčby každý den prodlužovat, dokud nezjistíte, co vám vyhovuje.

Svou denní dávku světla můžete při léčbě přístrojem Vitamin L absorbovat najednou nebo ji můžete kumulovat průběžně během celého dne. Pokud vám vyhovuje mít přístroj Vitamin L dále od sebe, dostane se k vašim očím méně světla a budete ho muset používat déle.

Aplikování světla nad rámec doporučené doby není škodlivé. Pokud pocítíte mírnou bolest očí, zkuste přístroj umístit dále nebo ho na chvíli vypněte.

Údržba

Čistíte pouze suchým nebo lehce navlhčeným hadříkem. Přístroj vždy nejprve odpojte ze zásuvky a v případě potřeby jej nechte vychladnout.

Náhradní síťové adaptéry dodává společnost Lumie.

Životnost LED diod

LED diody v tomto produktu obvykle vydrží řadu let, a to i při každodenním několikahodinovém používání. Je to sice nepravděpodobně, ale jednotlivé LED diody se poškodit mohou. Na světelný výkon to ale bude mít jen zanedbatelný vliv a produkt můžete dál používat.

Záruka

Na tento přístroj se po dobu 3 let od data jeho zakoupení vztahuje záruka na jakoukoli výrobní vadu. To je nad rámec vašich zákonných práv. Pokud potřebujete produkt vrátit za účelem opravy, použijte pokud možno původní obal (včetně vnitřních obalových materiálů). Zajistěte, aby se síťový adaptér nemohl při přepravě pohybovat a poškodit přístroj. Pokud bude přístroj, který obdržíme, náhodně nebo kvůli nesprávnému použití poškozen, můžeme vám naučtovat částku za jeho opravu. Nejprve vás ale budeme kontaktovat. Další informace vám poskytne společnost Lumie.

Poznámka: Jakékoli závažné nežádoucí příhody související s přístrojem je třeba nahlásit společnosti Lumie a příslušnému kompetentnímu úřadu v zemi vašeho bydliště.

Technický popis

Může se bez předchozího upozornění změnit.

Lumie Vitamin L

Odnímatelné příslušenství: Síťový adaptér (součástí dodávky)

Vstup: 100–240 V stř., 50/60 Hz, max. 0,5 A

Výstup: 32 V == 0,65 A (konstantní proud – max. 24,7 W)

Provozní podmínky:

Teplota: 5 °C až 35 °C

Relativní vlhkost: 15 % až 93 % (nekondenzující)

Atmosférický tlak: 70 kPa až 106 kPa

Skladovací/přepravní podmínky:

Teplota: –25 °C až +70 °C

Relativní vlhkost: 15 % až 93 % (nekondenzující)

Atmosférický tlak: 25 kPa až 106 kPa



1639 Evropské prohlášení o shodě: Zdravotnický přístroj třídy IIa



0120 Shoda posouzena ve Spojeném království

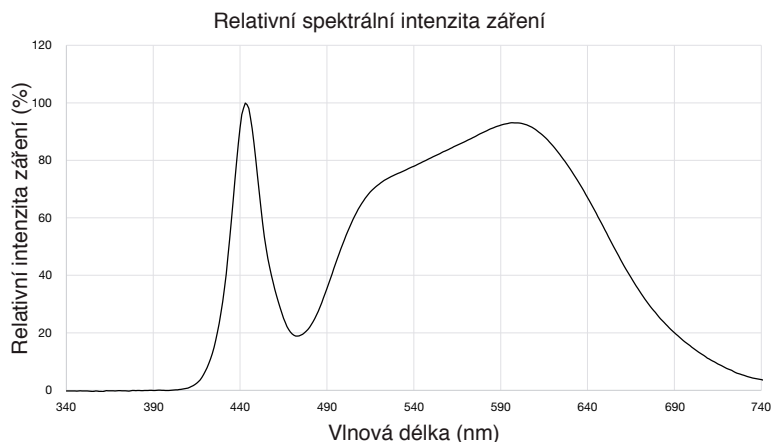


Zdravotnický přístroj

Skupina rizika optického záření: Jedná se o produkt vyřatý z působnosti příslušného nařízení

Maximální výkon optického záření: 10 000 luxů + 30 % při vzdálenosti 20 cm

Relativní spektrální záření – viz níže:



Kontaktní údaje

Pokud máte jakékoli dotazy či problémy týkající se tohoto produktu nebo máte návrhy, které by nám podle vás mohly pomoci naše produkty či služby zlepšit, pošlete nám e-mail na adresu info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie je registrovaná ochranná známka této společnosti: Outside In (Cambridge) Limited, která je registrována v Anglii a Walesu.

Registrační číslo: 2647359.

DIČ:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sikkerhed

Hvis enheden er beskadiget, bør du kontakte din Lumie-forhandler inden brug.

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp.



Kun til indendørs brug.



Enheden bliver varm, når lampen er tændt, så sørg for, at den ikke er tildækket.

Brug kun den medfølgende strømadapter.

Hold strømforsyningen og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis en af disse enheder beskadiges, skal den udskiftes med et Lumie-godkendt produkt.

Den eneste måde at afbryde enheden fra strømforsyningen er at tage adapteren ud af stikkontakten. Du skal derfor sørge for, at der er nem adgang til stikkontakten.

Må kun bruges af voksne og børn over 7 år. Børn, der bruger lampen eller leger i nærheden af den, skal overvåges.

ADVARSEL: Hvis stikkontakten, der bruges til at drive enheden, har dårlige forbindelser, bliver stikket varmt. Sørg for at tilslutte enheden til et korrekt installeret stikkontakt for at undgå risiko for brand og forbrændinger.

Forsøg ikke at servicere eller modificere nogen dele af enheden.

Hvis enheden er blevet opbevaret i temperaturer uden for de anbefalede driftstemperaturer (5 °C

til 35 °C), skal den stå i mindst 1 time, inden strømmen tilsluttes, så der ikke opstår kondens eller overophedning.

Produktet må ikke bruges tæt på brændbare gasser eller i omgivelser med høje koncentrationer af ilt.

ADVARSEL: Udsæt ikke enheden for kraftige stød for at undgå risiko for beskadigelse af lampen.

Må ikke anvendes af eller til personer, der er bevidstløse, bedøvede eller svækkede, f.eks. påvirkede af alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage forstyrrelser, der påvirker andre elektriske eller elektroniske produkter i nærheden. Radiosenderudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan forstyrre dette produkt. Hvis dette sker, skal produktet blot flyttes væk fra den forstyrrende kilde.

Yderligere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, som enheden kan anvendes i, findes på webstedet: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Bortskaffelse

Strømadapteren og selve enheden må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. De skal afleveres på en genbrugsstation, så de kan blive bortskaffet på ansvarlig vis.



	Serienummer		Læs brugsanvisningerne		Dobbeltisoleret (klasse II, elektrisk)
	Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse IIa		Opbevares tørt		DC (jævnstrøm) strømforsyning
	Medicinsk udstyr		Kun til indendørs brug		AC (vekselstrøm) strømforsyning
	Unik enhedsidentifikator		Forsigtig		Standby
	Producent		Må ikke bortskaffes med husholdningsaffald. Skal bortskaffes på et genbrugscenter		Opbevaring/transport relativ fugtighed
	Autoriseret repræsentant i det Europæiske Fællesskab		Medlem af "Green Dot"-genbrugsordningen		Opbevaring/transport temperatur
	Importør		Kan genbruges		Overensstemmelseserklæring i Storbritannien

Forholdsregler

Forskning viser, at lysterapi er meget sikkert. Du anbefales dog at forhøre dig hos din læge inden brug, hvis én eller flere af følgende omstændigheder gør sig gældende:

- Du har store problemer med øjnene eller har fået foretaget en øjenoperation;
- Du er blevet rådet til at undgå stærkt lys eller tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed;
- Du har fået diagnosticeret depression eller andre humør-/søvnrelaterede sygdomme. Dette er særligt vigtigt, hvis du også tager medicin mod dette, eftersom lysterapi også kan påvirke dit humør.

Nogle mennesker oplever bivirkninger, men disse er generelt milde (herunder hovedpine, overanstrengelse af øjet, kvalme og hyperaktivitet) og kan normalt afhjælpes ved simpelthen at slukke lyset. Øg i løbet af de næste par dage gradvist den tid, du tilbringer foran lyset, for at finde frem til den behandlingstid, der fungerer bedst for dig.

Nogle mennesker oplever søvnbesvær, og dette skyldes ofte, at lyset anvendes for tæt på sengetid.

Hvis du oplever problemer i forbindelse med brugen af Vitamin L, eller hvis du har brugt lyset i en uge og ikke har bemærket nogen virkning, skal du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

VIGTIGT: Retningslinjerne i denne indlægsseddel er ikke medicinske retningslinjer for behandling af sygdomstilstande. Hvis din læge har anbefalet lysterapi, skal du følge dennes anvisninger og diskutere eventuelle virkninger med ham/hende.

Introduktion

Ved hjælp af Vitamin L™ kan du forsyne din krop med det stærke lys, den har brug for i de mørke vintermåneder. Den kan bidrage til at hæve dit energiniveau, gøre dig i bedre humør og få dig til at føle dig mere vågen¹. Lysterapi er en sikker og dokumenteret måde til at hjælpe med at mildne vinterdepression og SAD (Seasonal Affective Disorder)².

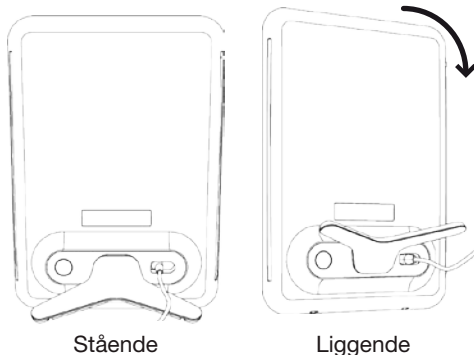
Læs denne vejledning omhyggeligt for at få mest muligt ud af din Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Sådan bruger du Vitamin L

- Slut strømadapteren til stikket bag på enheden.
- Sæt enhedens stik i stikkontakten.
- Tryk på  for at tænde/slukke.
- Indsæt holderen i enhedens bagside. Vend holderen om for at opnå større stabilitet, når der skiftes mellem stående og liggende brug:



- Anbring Vitamin L en armslængde væk (cirka 50 cm), så lyset skinner mod dit ansigt.

Du behøver ikke at stirre ind i lyset, men det skal dog nå frem til dine øjne for at have nogen effekt. Det betyder, at du kan bruge Vitamin L, mens du arbejder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Solbriller, farvede glas eller lukkede øjne begrænser lysterapiens virkning.

Du bør kunne konstatere positive ændringer, når du har brugt Vitamin L tre eller fire dage i træk.

Hvornår skal jeg bruge den?

Det er bedst at sætte ind over for vinterdepression og SAD så hurtigt som muligt. Vær opmærksom på advarselssymptomer – disse indtræder ofte i september eller oktober – og hvis du begynder at føle dig sløv, angst eller irriteret, bør du begynde at bruge Vitamin L.

De fleste kan springe en dag over her og der, især når vejret er klart. Efterhånden som foråret nærmer sig, kan du begynde at skære ned på din lysterapi. Din krop lader dig det vide, hvis det er for tidligt, og hvis du kan mærke, at dine symptomer kommer tilbage, skal du blot bruge din Vitamin L i endnu et par dage.

Det er bevist, at lysterapi kan forbedre humøret, skærpe årvågenheden og bidrage til, at du føler dig mere vågen. Brug Vitamin L, når som helst og hvor som helst du har brug for at genoprette koncentrationsevnen og give dig selv en mental vitaminindsprøjtning.

Hvilket tidspunkt på dagen?

Hvis du bruger Vitamin L til at afhjælpe vinterdepression eller SAD, bør du som udgangspunkt anvende enheden tidligt på dagen, da stærkt lys om morgenen har vist sig at være mest effektivt i denne sammenhæng. Nogle mennesker har glæde af lyseksponering først på aftenen.

Uanset om du bruger Vitamin L mod vinterdepression, SAD eller som en generel opstrammer, bør du forsøge at anvende den på nogenlunde samme tid hver dag, når først du har fundet et mønster, der passer til dig.

Jeg har svært ved at komme op om morgenen

Tænd så hurtigt som muligt. Hvis du ikke har meget tid om morgenen, bør du forsøge at klemme en supplerende eller fuld session ind om eftermiddagen.

Jeg føler mig træt eller falder i søvn for tidligt

Brug Vitamin L sent på eftermiddagen/tidligt om aftenen. Det er bedst at undgå stærkt lys for tæt på sengetid – inden for tre timer – da det kan gøre det svært at falde i søvn.

Hvor længe?

Vitamin L kan levere 10000 lux fra en afstand på 20 cm, men vi anbefaler at placere Vitamin L i armlængdes afstand fra dig selv (ca. 50 cm) og starte med 30 minutter om dagen (2500 lux). For nogle vil dette være en tilstrækkelig behandling af sæsonafhængig stemningsforstyrrelse. Hvis du har brug for det, skal du øge din eksponering hver dag, indtil du finder en behandlingstid, der fungerer for dig.

Du kan tage din daglige portion lys fra Vitamin L på én gang eller fordele det på flere korte sessioner i løbet af dagen for at opnå en kumulativ effekt. Hvis du har det bedst med, at Vitamin L er placeret længere væk, får dine øjne en mindre mængde lys, så sessionen skal vare længere for at opnå den samme effekt.

Det er ikke skadeligt at bruge lyset i længere tid end standardanbefalingerne. Hvis du føler, at du får lidt ondt i øjnene, så prøv at sætte lyskilden lidt længere væk, eller hold nogle pauser.

Vedligeholdelse

Rengør kun med en tør eller let fugtig klud. Tag altid stikket ud af stikkontakten først, og lad det afkøle om nødvendigt.

Ekstra strømadaptere fås hos Lumie.

LED-levetid

LED-lamperne i dette produkt vil typisk vare i mange år, selv med flere timers brug hver dag. Selv om det er usandsynligt, er det muligt, at enkelte lysdioder kan gå i stykker. Det har dog kun ubetydelig indflydelse på lyset, og du kan sagtens fortsætte med at bruge produktet.

Garanti

Denne enhed er dækket af garanti mod enhver fabrikationsfejl i 3 år fra købsdatoen. Dette er i tillæg til dine lovbestemte rettigheder. Hvis du har brug for at returnere produktet til reparation, skal du bruge den originale emballage (inklusive indvendig indpakning), når det er muligt. Sørg for, at strømadapteren ikke kan bevæge sig under transporten og derved beskadige enheden. Hvis enheden er beskadiget som følge af misbrug eller utilsigtet skade, vil vi muligvis tage penge for at reparere den. I så fald kontakter vi dig først. Kontakt en Lumie-forhandler, hvis du vil have flere oplysninger.

Bemærk: Enhver alvorlig hændelse i forbindelse med enheden skal indberettes til Lumie og til den kompetente myndighed i det land, hvor du bor.

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Lumie Vitamin L

Aftageligt tilbehør: Strømadapter (medfølger) 

Input: 100-240 V vekselstrøm, 50/60 Hz, maks. 0,5 A;

Output: 32 V == 0,65 A (konstant strøm maks. 24,7 W)

Driftsmiljø:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Lufttryk: 70 kPa til 106 kPa

Opbevaring/transport:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

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

Lufttryk: 25 kPa til 106 kPa



1639 Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse IIa



0120 Overensstemmelseserklæring i Storbritannien

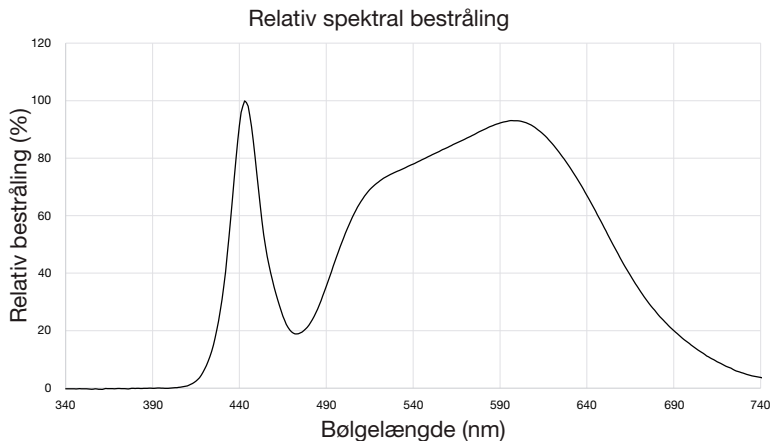


Medicinsk udstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Undtaget gruppe

Maksimal optisk strålingsoutput: 10 000 lux + 30% ved 20 cm

Relativ spektral bestråling som vist nedenfor:



Kontakt os

Hvis du har spørgsmål eller problemer angående dette produkt, eller har forslag, som du mener kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller tjenester, bedes du sende en e-mail til info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie er et registreret varemærke tilhørende:
Outside In (Cambridge) Limited, registreret i England og Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Moms-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.



Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und das Kabel von beheizten Oberflächen trennen. Wenn entweder beschädigt sind, müssen sie durch ein anerkanntes Lumie-Produkt ersetzt werden.

Die einzige Möglichkeit, das Gerät vom Stromnetz zu trennen, besteht darin, den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Sie sollten daher sicherstellen, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nur für Erwachsene und Kinder über 7 Jahren. Kinder, die das Licht benutzen oder in der Nähe spielen, sollten beaufsichtigt werden.

WARNUNG: Falls die Wandsteckdose, über die das Gerät mit Strom versorgt wird, nur mangelhaften Kontakt hat, dann erhitzt sich der Stecker. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät an eine ordnungsgemäß installierte Steckdose angeschlossen ist, um die Gefahr von Feuer und Verbrennungen zu vermeiden.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Falls das Gerät außerhalb des empfohlenen Betriebstemperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert wurde, sollten Sie zur Vermeidung von Kondensation

oder Überhitzung mindestens eine Stunde warten, bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen.

Bedienen Sie das Gerät nicht in der Nähe entzündlicher Gase oder bei einer hohen Sauerstoffkonzentration.

VORSICHT: Setzen Sie das Gerät keiner starken Erschütterung aus, um eine Beschädigung der Lampe zu vermeiden.

Nicht zur Verwendung an bewusstlosen Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß oder Betäubungsmitteln).

Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Entsorgen Sie das Netzteil oder das Gerät nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird.



	Seriennummer		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Trocken halten		Stromversorgung Gleichspannung
	Medizinisches Gerät		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Stromversorgung Wechselspannung
	Eindeutige Geräteerkennung		Vorsicht		Standby
	Hersteller		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Lagerungs/Transport Relative Luftfeuchtigkeit
	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"		Lagerungs/Transport Temperatur
	Importeur		Recyclebar		UK-Konformität geprüft

Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Vitamin L verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.

Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes der Vitamin L Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

WICHTIG: Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.

Einführung

Durch den Einsatz der Vitamin L™ brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt¹. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)² bestens bewährt.

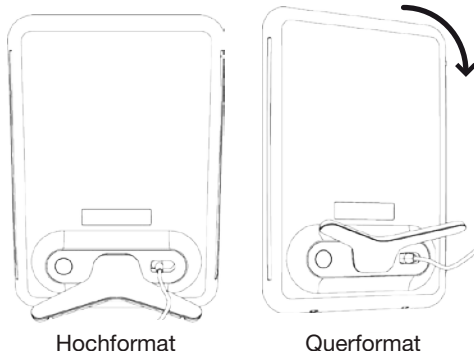
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Vitamin L ziehen. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Verwendung von Vitamin L

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse auf der Rückseite des Geräts an.
- Schließen Sie dann das Gerät an das Stromnetz an.
- Drücken Sie zum Ein- oder Ausschalten des Geräts auf .
- Stecken Sie den Ständer in die Rückseite des Geräts. Wenn Sie zwischen Hoch- und Querformat wechseln möchten, kann der Ständer herausgenommen und um 180 Grad gedreht in die Rückseite gesteckt werden, um der Lampe genügend Stabilität zu verleihen:



- Stellen Sie Vitamin L eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt auf, so dass das Licht auf Ihr Gesicht fällt.

Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können Vitamin L eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Vitamin L stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Vitamin L.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Vitamin L wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie Vitamin L immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Vitamin L zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie Vitamin L gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein

zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie Vitamin L am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

Wie lange?

Vitamin L kann 10 000 Lux auf eine Distanz von 20 cm generieren. Positionieren Sie Vitamin L bequem auf Armlänge (ca. 50 cm) und starten Sie zunächst mit 30 Minuten pro Tag (2 500 Lux). Einige sind der Ansicht, dies würde für eine wirksame SAD-Behandlung (Saisonal abhängige Depression) genügen. Erhöhen Sie bei Bedarf die Exposition jeden Tag, bis Sie eine für Sie geeignete Behandlungsdauer gefunden haben.

Sie können Ihre tägliche Dosis Lichttherapie mit Vitamin L auf einmal erhalten oder sie über den Tag verteilt anwenden, um so eine kumulative Wirkung zu erzielen. Falls Sie sich mit Vitamin L bei größerem Abstand wohler fühlen, dann gelangt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen die Anwendungszeit verlängern.

Es ist nicht schädlich, das Licht länger als empfohlen zu benutzen. Sollten Sie leichte Augenschmerzen verspüren, dann vergrößern Sie den Abstand oder schalten Sie das Gerät für eine Weile ab.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker, und lassen Sie das Gerät gegebenenfalls abkühlen.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät halten in der Regel viele Jahre, selbst, wenn sie jeden Tag für ein paar Stunden verwendet werden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber es kann vorkommen, dass einzelne LEDs ausfallen. Dies beeinträchtigt die Leuchtkraft kaum, sodass Sie das Gerät weiter verwenden können.

Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung zurücksenden, verwenden Sie wenn möglich die Originalverpackung (einschließlich der inneren Verpackung). Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

Hinweis: Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Gerät sollte Lumie und der zuständigen Behörde in dem Land, in dem Sie leben, gemeldet werden.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Vitamin L

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten): 

Eingang: 100–240 Vca, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Ausgang: 32 V == 0,65 A (Konstantstrom - 24,7 W max.)

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

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

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lagerungs-/Transportbedingungen:

Temperatur: –25 °C bis +70 °C

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

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa



1639 Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa



0120 UK-Konformität geprüft

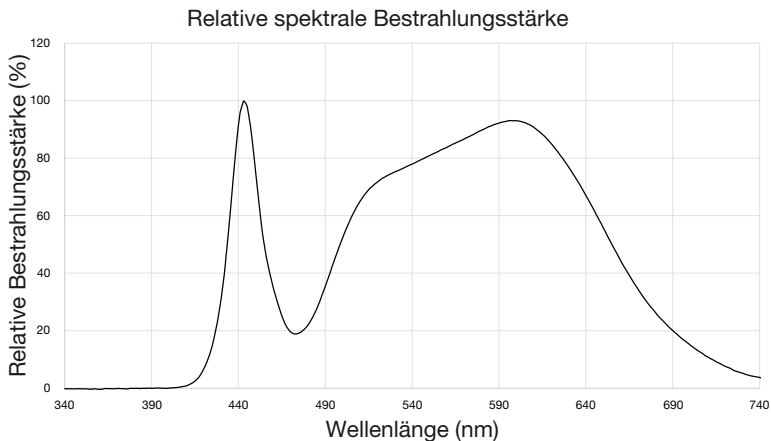


Medizinisches Gerät

Risikogruppe für optische Strahlung: Ausgenommene Gruppe

Maximal freigesetzte optische Strahlung: 10 000 Lux + 30% bei 20 cm

Relative spektrale Bestrahlungsstärke wie unten dargestellt:



Kontakt

Wenn Sie Fragen zu oder Probleme mit diesem Produkt haben, oder wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte bzw. Dienstleistungen mit uns teilen möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail an: info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359.

Umsatzsteuernummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Veiligheid

Als het apparaat is beschadigd, neem dan vóór gebruik contact op met uw Lumie distributeur.

Uit de buurt van water en vocht houden.

Aleen voor gebruik binnenshuis.



Het apparaat wordt warm als het lampje brandt. Zorg er dus voor dat het niet wordt afgedekt.

Het apparaat alleen met de meegeleverde voedingsadapter gebruiken.

Als de voedingsadapter of het snoer beschadigd is, moet deze worden vervangen door een door Lumie goedgekeurd product.

De enige manier om het apparaat los te koppelen van de stroomvoorziening, is door de stekker uit het stopcontact te halen. Zorg er daarom voor dat het stopcontact gemakkelijk toegankelijk is.

Aleen te gebruiken door volwassenen en kinderen ouder dan 7 jaar. Kinderen die het licht gebruiken of er dichtbij spelen, moeten onder toezicht staan.

WAARSCHUWING: Als het stopcontact dat wordt gebruikt om het apparaat van stroom te voorzien slechte aansluitingen heeft, wordt de stekker heet. Sluit het apparaat aan op een stopcontact dat correct is geïnstalleerd om het risico op brand en brandwonden te vermijden.

Probeer geen enkel onderdeel van het apparaat te onderhouden of te wijzigen.

Als het apparaat buiten het aanbevolen bedrijfstemperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) is bewaard, laat het dan ten minste 1 uur staan voordat u het

apparaat inschakelt. Hiermee voorkomt u condensatie of oververhitting van het apparaat.

Gebruik het apparaat niet in de buurt van ontvlambare gasen of bij een hoge zuurstofconcentratie.

LET OP: Stel het apparaat niet bloot aan zware schokken om het risico op beschadiging van de lamp te vermijden.

Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Verwijdering

Gooi de netvoedingsadapter of het apparaat niet weg bij het normale huishoudelijk afval. Breng ze naar een officieel inzamelpunt voor recycling zodat ze op verantwoorde wijze vernietigd kunnen worden.



	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse IIa		Droog houden		DC (gelijkstroom) voeding
	Medisch apparaat		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		AC (wisselstroom) voeding
	Unieke apparaat-id		Let op		Stand-by
	Producent		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Opslag/transport relatieve vochtigheid
	Gemachtigde in de Europese Gemeenschap		Lid van het recycleprogramma "De Groene Punt"		Opslag-/transporttemperatuur
	Importeur		Recyclebaar		Beoordeeld op conformiteit voor VK

Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- Het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.

Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltime voor u het beste werkt.

Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Vitamin L, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

BELANGRIJK: de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg – als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert – de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

Inleiding

Dankzij het gebruik van de Vitamin L™ ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich alerter¹. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)² kan verlichten.

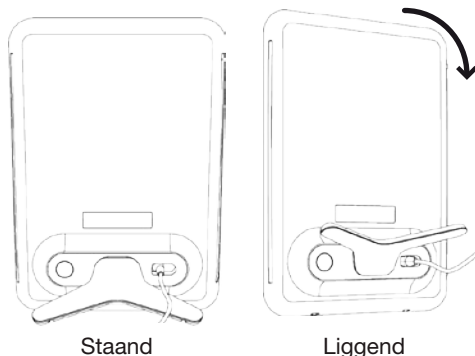
Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te  profiteren van uw Vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Vitamin L gebruiken

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de achterkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.
- Druk op  om het apparaat in/uit te schakelen.
- Schuif de standaard in de achterkant van het apparaat. Voor extra stabiliteit keert u de standaard om wanneer u het apparaat in plaats van staand liggend gaat gebruiken:



- Plaats de Vitamin L op armlengte (ongeveer 50 cm) van u vandaan en zodanig, dat het licht naar uw gezicht gericht is.

U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken om effect te sorteren. Dit betekent dat u de Vitamin L kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Vitamin L drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie en SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen – vaak in September of oktober – en ga de Vitamin L gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooral bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Vitamin L dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. Gebruik de Vitamin L wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

Op welk moment?

Als u de Vitamin L gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond.

Als u de Vitamin L gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u hebt het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

Ik kom 's ochtends slecht op gang

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling.

Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap

Gebruik de Vitamin L later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan – circa drie uur – beter vermijden, omdat u anders wellicht moeilijk in slaap komt.

Hoe lang?

Vitamin L kan 10000 lux leveren op 20 cm, maar plaats Vitamin L voor comfortabel gebruik op armlengte (ongeveer 50 cm) en begin met 30 minuten per dag (2500 lux). Voor sommigen is dit voldoende om seizoensafhankelijke depressie effectief te behandelen. U kunt uw lichtsessie elke dag verlengen tot u de ideale behandeltijd hebt gevonden.

De Vitamin L kan u uw dagelijkse dosis lichttherapie in één keer geven, of u kunt deze op verschillende momenten van de dag gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt Vitamin L verder weg te plaatsen, komt er minder licht bij uw ogen en zult u hem langer moeten gebruiken.

Het kan geen kwaad als u het licht langer gebruikt dan aangeraden. Als uw ogen een beetje pijn beginnen te doen, zet de lamp dan verder weg of zet deze een tijdje uit.

Onderhoud

Alleen reinigen met een droge of licht vochtige doek. Trek altijd eerst de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat indien nodig afkoelen.

Netvoedingsadapters ter vervanging zijn verkrijgbaar bij Lumie.

Levensduur van de leds

De leds in dit product gaan doorgaans vele jaren mee, zelfs als deze elke dag meerdere uren branden. Hoewel het onwaarschijnlijk is, kunnen sommige leds al eerder defect raken. Het verschil in lichtvermogen is verwaarloosbaar. Nu kunt u het product weer gebruiken.

Garantie

Dit apparaat heeft een garantie van 3 jaar vanaf de aankoopdatum op fabricagefouten. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Gebruik, indien mogelijk, de originele verpakking (inclusief binnenverpakking) als u het product terug moet sturen voor onderhoud. Zorg dat de netvoedingsadapter onderweg niet kan bewegen en het apparaat beschadigt. Als het apparaat beschadigd aankomt, door onjuist gebruik of onbedoelde schade, kunnen we een bedrag in rekening brengen om het te repareren. In dat geval nemen we eerst contact met u op. Neem contact op met uw Lumie-distributeur voor meer informatie.

Opmerking: Elk ernstig incident met betrekking tot het apparaat moet worden gemeld aan Lumie en aan de bevoegde autoriteit in het land waar u woont.

Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

Lumie Vitamin L

Afneembaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd) 

Ingang: 100–240 Vca, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Uitgang: 32 V == 0,65 A (constante stroom - 24,7 W max.)

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (niet-condenserend)

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag-/transportvoorwaarden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (niet-condenserend)

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa



1639 Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse IIa



0120 Beoordeeld op conformiteit voor VK

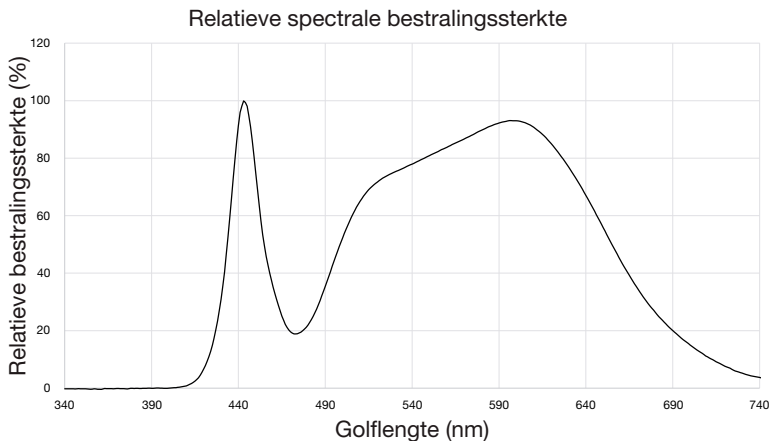


Medisch apparaat

Risicogroep van optische straling: Uitzonderingsgroep

Uitvoer maximale optische straling: 10 000 lux + 30% op 20 cm

Relatieve spectrale bestralingssterkte zoals hieronder weergegeven:



Contact

Heeft u vragen of problemen met betrekking tot dit product, of suggesties heeft waarvan u denkt dat ze ons kunnen helpen onze producten of service te verbeteren, stuur dan een e-mail naar info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is een gedeponoord handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359.

BTW-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[®]



Safety

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power adaptor and cable away from heated surfaces. If either are damaged, they should be replaced with an approved Lumie product.

The only way to disconnect the unit from the power supply is to remove the plug from the mains socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and children over 7 years old. Children using the light, or playing near it, should be supervised.

WARNING: If the wall socket used to power the device has poor connections, the plug becomes hot. Make sure you plug the device into a properly installed wall socket to avoid the risk of fire and burns.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended operating temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least

1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

Do not operate the device in the presence of flammable gases or if there is a high concentration of oxygen.

CAUTION: Do not subject the device to heavy shocks to avoid risk of damage to the lamp.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste. Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly. 

	Serial number		Read instructions for use		Double-insulated (Class II electrical)
 1639	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Keep dry		DC (direct current) power supply
	Medical Device		For indoor use only		AC (alternating current) power supply
	Unique Device Identifier		Caution		Standby
	Manufacturer		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Storage/transport relative humidity
	Authorised representative in the European Community		Member of the 'Green Dot' recycling scheme		Storage/transport temperature
	Importer		Recyclable		UK Conformity Assessed

Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.

Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Vitamin L, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

Introduction

Using Vitamin L[®] will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake¹. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)².

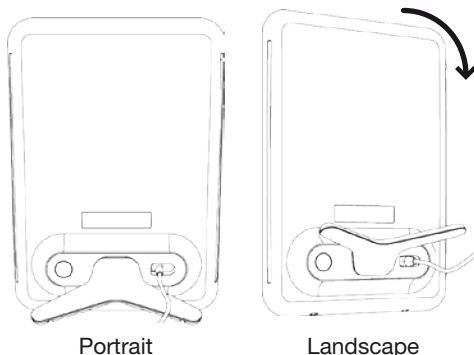
Please read these instructions carefully to get the most out of your Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Using Vitamin L

- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains.
- Press  to turn on/off.
- Slot the stand into the back of the unit. For extra stability, reverse the stand when switching between portrait and landscape use:



- Position Vitamin L at arm's length (about 50 cm) so the light is shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Vitamin L whilst you're working

at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Vitamin L for three or four days in a row.

When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs – often in September or October – and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Vitamin L.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Vitamin L again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Vitamin L wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Vitamin L to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Vitamin L for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Vitamin L in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime – within about three hours – as you may find it difficult to get to sleep.

How long?

Vitamin L is able to deliver 10000 lux at 20 cm but for comfortable use position Vitamin L at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day (2500 lux). Some people will find this is enough for effective SAD treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

You can get your daily dose of light therapy from Vitamin L all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Vitamin L further away, then less light will reach your eyes and you'll need it use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth. Always unplug the unit first and let it cool if necessary.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

LED lifetime

The LEDs in this product will typically last for many years, even with several hours use each day. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

Note: Any serious incident relating to the unit should be reported to Lumie and to the competent authority in the country where you live.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Vitamin L

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied) 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0.5 A max.;

Output: 32 V $\Rightarrow$ 0.65 A (constant current - 24.7 W max.)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa



1639 European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa



0120 UK Conformity Assessed

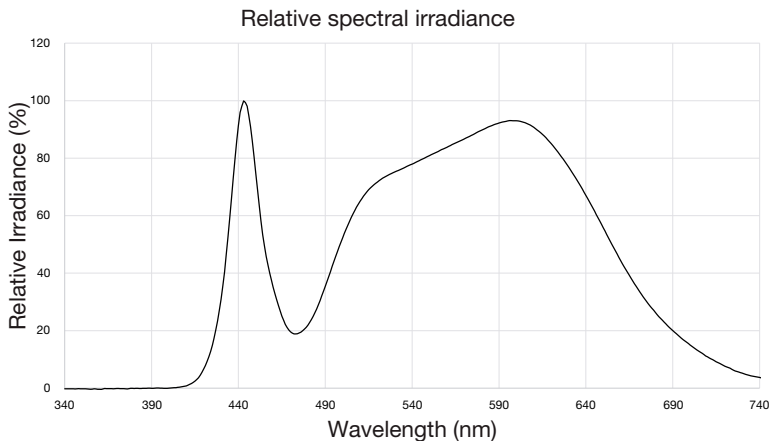


Medical Device

Optical Radiation Risk Group: Exempt Group

Maximum Optical Radiation Output: 10 000 lux + 30% at 20 cm

Relative Spectral Irradiance as shown below:



Contact us

If you have any questions or problems regarding this product, or have suggestions that you feel could help us improve our products or service please email info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359.

VAT No:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Ohutus

Kui seade on kahjustatud, võtke enne selle kasutamist Lumie'ga ühendust.

Hoidke seadet veest ja niiskusest eemal.

Ainult siseruumides kasutamiseks.

Kuna seade soojeneb, kui valgus on sisse lülitatud, siis ei tohi seadet kinni katta.

Kasutage ainult seadmega kaasas olevat võrguadapterit.

Hoidke võrguadapterit ja kaablit kuumadest pindadest eemal. Kui üks neist on kahjustatud, tuleb see asendada Lumie' heakskiidetud tootega.

Ainus võimalus seadme voolutoite katkestamiseks on pistik võrgupistikupesast välja tõmmata. Seepärast peaks pistikupesa olema kergesti ligipääsetav.

Seadet tohivad kasutada ainult täiskasvanud ja üle 7-aastased lapsed. Valgustit kasutavaid või selle lähedal mängivaid lapsi ei tohiks üksi jätta.

HOIATUS Kui seadme toite-pistikupesast on halvasti ühendused, siis pistik kuumeneb. Ühendage seade nõuetekohaselt paigaldatud pistikupesaga, et vältida tulekahju ja põletusi.

Ärge püüdke ühtki seadme osa parandada ega muuta.

Kui seadet ei ole hoitud soovitatavas töötemperatuurivahemikus (5 °C kuni 35 °C), siis

laske seadmel enne toite sisselülitamist vähemalt 1 tund seista, et vältida kondensatsiooni ja ülekuumenemist.

Ärge kasutage seadet, kui läheduses on tuleohtlikke gaase või kui hapniku kontsentratsioon on kõrge.

ETTEVAATUST! Seade ei tohi saada tugevaid lööke, kuna need võivad lampi kahjustada.

Seadet ei tohi kasutada teadvusetute, anesteetseeritud või teovõimetute, näiteks alkoholi mõju all olevate, isikute poolt ega nende peal.

Elektromagnetiline ühilduvus

See toode vastab meditsiiniseadmete elektromagnetilise ühilduvuse standardile ega tohiks tekitada häireid, mis mõjutaksid lähedalolevaid elektri- ja elektroonikaseadmeid. Raadiosaateseadmed, mobiiltelefonid ja muud elektri-/elektroonikaseadmed võivad aga tekitada toote häiringuid; sel juhul viige toode lihtsalt häireallikast eemale.

Üksikasjaliku teabe elektromagnetilise keskkonna kohta, milles seadet võib kasutada, leiate veebisaidilt www.lumie.com/pages/e-m-c.

Jäätmekäitlus

Ärge visake võrguadapterit ega seadet ära koos olmejäätmetega. Viige need vastutustundlikuks kõrvaldamiseks ametlikku ringlussevõtupunkti.



	Seerianumber		Lugege kasutusjuhendit		Topeltisolatsiooniga (II klassi elektriseade)
	Euroopa Liidu vastavus-deklaratsioon: klassi IIa meditsiiniseade		Hoidke kuivana		DC-toide (alalisvool)
	Meditsiiniseade		Ainult siseruumides kasutamiseks		AC-toide (vahelduvvool)
	Seadme kordumatu identifitseerimistunnus		Hoiatus		Ooterežiim
	Tootja: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Ärge visake seadet ära koos olmejäätmetega. Toimetage seade ringlussevõtukeskusesse.		Suhteline niiskus hoidmise/transpordi ajal
	Volitatud esindaja Euroopa Ühenduses		Ringlussevõtusüsteemi „Roheline Punkt“ liige		Temperatuur hoidmise/transpordi ajal
	Importija		Ringlussevõetav		UKCA-märgis (UK Conformity Assessed)

Ettevaatusabinõud

Uuringud näitavad, et valgusravi on väga ohutu. Palun pidage siiski esmalt nõu arstiga, kui kehtib vähemalt üks järgmistest asjaoludest:

- teil on tõsine silmaprobleem või teile on tehtud silmaoperatsioon;
- teil on soovitatud eredat valgust vältida või te võtate ravimeid, mis võivad põhjustada valgustundlikkust;
- teil on diagnoositud depressioon või mõni muu meeleolu-/unehäire. See on eriti oluline juhul, kui võtate eelnevaga seoses ravimeid, sest ka valgusravi võib mõjutada teie meeleolu.

Mõnel inimesel esineb kõrvaltoimeid, kuid need on üldiselt kerged (nt peavalu, silmade pinge, iiveldus ja hüperaktiivsus) ning lakkavad tavaliselt pärast valgusti väljalülitamist. Järgmiste päevade jooksul pikendage järk-järgult valgusti ees veedetavat aega, et teha kindlaks teile sobivaim ravi kestus.

Mõned inimesed kurdavad unehäirete üle ja sageli on see tingitud valgusti kasutamisest liiga lähedal magamaminekuajale.

Kui teil tekib valgusti Vitamin L kasutamise ajal probleeme või kui olete valgustit nädal aega kasutanud, kuid ei ole sellest abi saanud, võtke ühendust Lumie'ga või rääkige oma arstiga.

TÄHELEPANU! Selles infolehes toodud juhised ei ole meditsiinilised suunised ühegi haiguse raviks. Kui teil soovitas valgusravi kasutada teie arst, siis järgige tema juhiseid ja arutage temaga kõiki mõjusid.

Sissejuhatus

Vitamin L™ annab eredat valgust, mida teie keha pimedatel talvekuudel vajab. See võib tõsta teie energiataset, parandada teie meeleolu ja muuta teid ärksamaks¹. Valgusteraapia on ohutu ning leevendab tõestatud talvemasendust ja SAD-d (hooajalist depressiooni)².

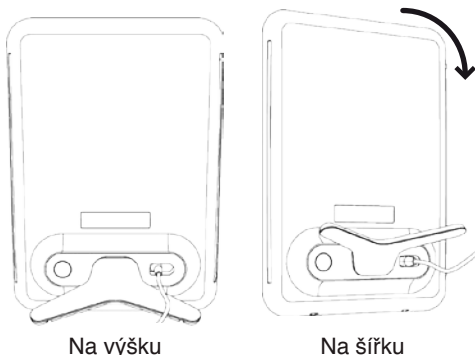
Palun lugege need juhised hoolikalt läbi, et saada valgustist Vitamin L  maksimum.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Valgusti Vitamin L kasutamine

- Ühendage võrguadapter seadme tagaküljel olevasse pessa.
- Ühendage seade vooluvõrku ja lülitage see sisse.
- Vajutage seadme  sisse-/väljalülitamiseks.
- Lükake statiiv seadme tagaküljel olevasse pilusse. Stabiilsuse lisamiseks pöörake statiiv ümber, kui vahetate püst- ja rõhtpaigutuse vahel:



- Asetage Vitamin L endast käsivarre kaugusele (umbes 50 cm) nii, et valgus oleks suunatud teie näole.

Kuigi te ei pea valgusesse vaatama, peab valgus mõju avaldamiseks teie silmadeni jõudma. See tähendab, et valgustit Vitamin L saab kasutada

arvutiga töötamise, teleri vaatamise, lugemise vms ajal. Tumedad prillid, toonitud läätsed või suletud silmad vähendavad valgusravi mõju.

Kui olete valgustit Vitamin L järjest kolm või neli päeva kasutanud, peaksite märkama sellest saadavat abi.

Millal seadet kasutada tuleks?

Talvemasenduse ja SAD-ga on kõige parem hakata tegelema niipea kui võimalik. Pange tähele varajasi märke – sageli esinevad need septembris või oktoobris – ja kui unisus, ärevus või ärrituvus kasvab, hakake valgustit Vitamin L kasutama.

Enamik inimesi võib aeg-ajalt päeva vahele jätta, eriti päikeselise ilmaga. Kui saabub kevad, hakkate ilmselt valgusravi vähendama. Teie keha ütleb teile, kui seda teha on liiga vara, ja kui märkate sümptomite tagasitulekut, kasutage veel mõni päev valgustit Vitamin L.

Valgusravi parandab tõendatult meeleolu, suurendab tähelepanuvõimet ja aitab teil end ärksamana tunda. Kasutage valgustit Vitamin L alati, kui teil on vaja taastada keskendumisvõime ja anda endale vaimne tõuge.

Mis kellaajal?

Kui kasutate valgustit Vitamin L talvemasenduse või SAD leevendamiseks, siis kuna on tõendatud, et tõhusaim on hommikune ere valgus, siis proovige kõigepealt hommikut. Mõnele inimesele teeb aga head valgusravi varajastel õhtutundidel.

Ükskõik, kas kasutate valgustit Vitamin L talvemasenduse/SAD leevendajana või lihtsalt toonikuna – kui olete leidnud endale sobiva ajakava, proovige valgustit kasutada iga päev umbes samal ajal.

Mul on hommikuti raske üles ärgata

Lülitage valgusti hommikul sisse niipea kui võimalik. Kui teil ei ole hommikul palju aega, siis püüdke teha pärastlõunal täiendav või täisseanss.

Ma tunnen end unisena või jään liiga vara magama

Kasutage valgustit Vitamin L hilisel pärastlõunal / varastel õhtutundidel. Kõige parem on eredat valgust umbes kolm tundi enne magamaminekut vältida, sest muidu võib olla raske uinuda.

Kui kaua?

Vitamin L annab 20 cm kauguselt 10 000 luksi, kuid mugavaks kasutamiseks asetage Vitamin L endast käsivarre kaugusele (umbes 50 cm) ja alustage 30 minutist päevas (2500 luksi). Mõne inimese jaoks on see SAD tõhusaks raviks piisav. Kui vaja, pikendage ravi iga päev, kuni leiате enda jaoks toimiva ravi kestuse.

Võite saada oma annuse kas ühe seansiga päevas või kasutada valgustit Vitamin L kumulatiivse toime saavutamiseks aeg-ajalt kogu päeva jooksul. Kui teie jaoks on mugavam, kui Vitamin L asub teist kaugemal, siis jõuab teie silmadeni vähem valgust ja teil tuleb valgustit kauem kasutada.

Kui kasutate valgustit soovitatust kauem, ei ole see kahjulik. Kui teie silmad veidi valutavad, proovige valgusti endast kaugemale viia või mõneks ajaks välja lülitada.

Hooldus

Puhastada tohib ainult kuiva või kergelt niiske lapiga. Lahutage seade alati enne vooluvõrgust ja laske sel vajaduse korral jahtuda.

Lumie'lt saab tellida asendus-võrguadapteereid.

LED-ide tööiga

Toote LED-id peavad vastu tavaliselt mitu aastat, isegi kui neid kasutatakse iga päev mitu tundi. Kuigi see on ebatõenäoline, võivad üksikud LED-id toimimast lakata. See muudab valguse kiirgamist vaid tähtsusetul määral ja te võite toote kasutamist jätkata.

Garantii

Seadme tootmisvigade garantii kehtib ostukuupäevast alates 3 aastat. Sellele lisanduvad teie seadusest tulenevad õigused. Kui toode tuleb hoolduseks tagastada, siis kasutage võimaluse korral originaalpakendit (sh sisepakendit). Veenduge, et võrguadapter ei liiguks transpordi ajal, kuna see võib seadet kahjustada. Kui saame seadme kätte väärkasutuse või juhusliku vigastuse tõttu kahjustatuna, siis võime küsida selle parandamise eest tasu; enne seda võtame teiega ühendust. Lisateabe saamiseks võtke ühendust Lumie'ga.

Märkus: igast seadmega seotud tõsisest vahejuhtumist tuleb teavitada nii Lumie't kui ka teie elukohariigi pädevat asutust.

Tehniline kirjeldus

Võime teha muudatusi ilma neist ette teatamata.

Lumie Vitamin L

Eemaldatav tarvik: võrguadapter (kaasas)

Sisend: 100–240 V AC, 50/60 Hz, 0,5 A max;

Väljund: 32 V $\Rightarrow$ 0,65 A (konstantne vool – 24,7 W max)

Töötingimused

Temperatuur: 5 °C kuni 35 °C

Suhteline niiskus: 15% kuni 93% (mittekondenseeruv)

Atmosfäärirõhk: 70 kPa kuni 106 kPa

Hoiu-/transporditingimused

Temperatuur: –25 °C kuni +70 °C

Suhteline niiskus: 15% kuni 93% (mittekondenseeruv)

Atmosfäärirõhk: 25 kPa kuni 106 kPa



1639 Euroopa Liidu vastavusdeklaratsioon: klassi IIa meditsiiniseade



0120 UKCA-märgis (UK Conformity Assessed)

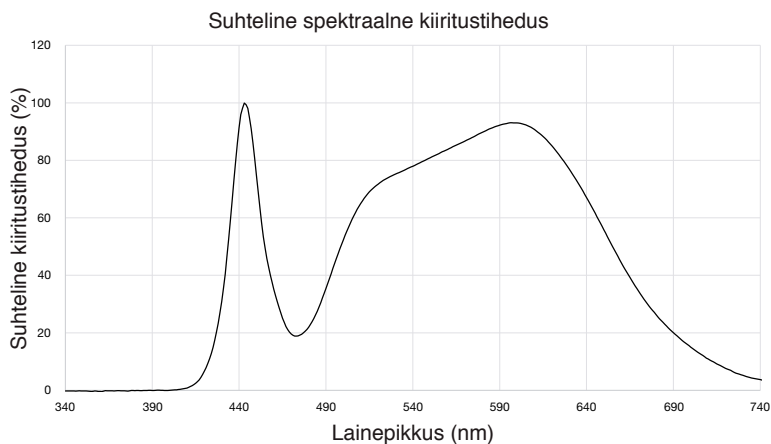


Meditsiiniseade

Optilise kiirguse riskirühm: rühm puudub

Maksimaalne emiteeritav optiline kiirgus: 10 000 luksi + 30% 20 cm juures

Suhteline spektraalne kiiritustihedus on näidatud allpool:



Võtke meiega ühendust

Kui teil tekib tootega seoses küsimusi või probleeme või kui teil on ettepanekuid, mis võiksid meil aidata oma tooteid või teenindust parandada, siis kirjutage meiliaadressil info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie on järgmise ettevõtte registreeritud kaubamärk: Outside In (Cambridge) Limited, asutatud Inglismaal ja Walesis. Registreeritud number: 2647359.

KMKR:

GB 880 9837 71 (ÜK)

NL 826301381B01 (EL)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Turvallisuus

Jos tuote on vahingoittunut, ota yhteyttä Lumie-jälleenmyyjään ennen sen käyttöä.

Suojattava vedeltä ja kosteudelta.



Vain sisäkäyttöön.



Koska tuote lämpenee valon ollessa päällä, sitä ei saa peittää.

Käytä vain mukana toimitettua verkkovirtasovitinta.

Pidä verkkovirtasovitin ja johto pois kuumilta pinnoilta. Jos jompikumpi niistä on vaurioitunut, ne on vaihdettava hyväksytyyn Lumie-tuotteeseen.

Ainoa tapa irrottaa laite virtalähteestä on irrottaa verkkolaite pistorasiasta. Pistorasian lukse pitää siis päästä vaivatta.

Vain aikuisten ja yli seitsemänvuotiaiden lasten käyttöön. Valoa käyttäviä tai sen läheisyydessä leikkiviä lapsia pitää valvoa.

VAROITUS: Jos laitteen virtalähteenä käytettävän pistorasian liitännät ovat heikot, pistoke kuumenee. Kytke laite oikein asennettuun pistorasiaan tulipalon ja palovammojen välttämiseksi.

Älä yritä huoltaa tai muokata mitään laitteen osaa.

Jos laitetta on säilytetty suositeltujen käyttölämpötilojen (5–35 °C) vastaisesti, anna sen olla paikallaan vähintään tunnin ajan ennen virran kytkemistä kondensaation tai ylikuumenemisen välttämiseksi.

Älä käytä laitetta tiloissa, joissa on helposti syttyviä kaasuja tai joiden ilman happipitoisuus on korkea.

HUOMIO: Älä altista laitetta voimakkailla iskulle, jotta lamppu ei vahingoitu.

Tuotetta eivät saa käyttää sellaiset henkilöt eikä tuotetta saa käyttää sellaisten henkilöiden luona, jotka ovat tajuttomia tai joiden toimintakyky on heikentynyt esim. alkoholin tai huumausaineiden vaikutuksesta.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus

Tämä tuote täyttää lääkelaiteiden sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan standardin vaatimukset. Siksi on epätodennäköistä, että se aiheuttaisi häiriöitä muihin sen läheisyydessä oleviin sähkölaitteisiin tai elektroniisiin laitteisiin. Radiolaitteet, matkapuhelimet ja muut sähkö- tai elektroniset laitteet voivat kuitenkin aiheuttaa häiriöitä tähän tuotteeseen; jos näin tapahtuu, siirrä tuote kauemmaksi häiriön lähteestä.

Lisätietoja sähkömagneettisesta ympäristöstä, jossa laitetta voidaan käyttää, löytyy sivustolta www.lumie.com/pages/e-m-c.

Hävittäminen

Älä hävitä verkkovirtasovitinta tai laitetta tavallisessa kotitalousjätteessä. Hävitä ne asianmukaisesti viemällä ne viralliseen kierrätyspisteeseen.



	Sarjanumero		Lue käyttöohjeet		Suojaeristys (suojausluokan 2 sähkölaite)
	EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan IIa		Pidettävä kuivana		DC (tasavirta) virtalähde
	Terveystieteiden laite		Vain sisäkäyttöön		AC (vaihtovirta) virtalähde
	Yksilöllinen laitetunniste		Varo		Valmiustila
	Valmistaja		Älä hävitä kotitalousjätteen mukana; vie kierrätyskeskukseen.		Säilytys-/kuljetus suhteellinen kosteus
	Valtuutettu edustaja Euroopan yhteisössä		Green Dot – Kierrätysohjelman jäsen		Säilytys-/kuljetuslämpötila
	Maahantuoja		Kierrätettävä		Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointi

Varotoimet

Tutkimus on osoittanut, että valohoito on erittäin turvallinen hoitomuoto. Ota kuitenkin yhteyttä lääkäriin ennen laitteen käyttöä, jos jokin seuraavista koskee sinua:

- Sinulla on vakava silmävaiva tai sinulle on tehty silmäleikkaus.
- Sinua on kehoitettu välttämään kirkasta valoa tai sinulla on valolle herkistävä lääkitys.
- Sinulla on todettu masennus tai muu mieliala- tai unihäiriö. Tämä on erityisen tärkeää, jos sinulla on siihen lääkitys, sillä valohoito voi vaikuttaa myös mielialaasi.

Joillakin ihmisillä saattaa esiintyä haittavaikutuksia, mutta ne ovat yleensä lieviä (esimerkiksi päänsärky, silmien rasitus, pahoinvointi tai yliaktiivisuus). Ne voidaan yleensä korjata helposti sammuttamalla valo. Pidennä seuraavina päivinä valon käyttöaikaa vähitellen, niin että löydät sinulle parhaiten sopivan hoitoajan pituuden.

Jos valoa käytetään liian lähellä nukkumaanmenoaikaa, se voi vaikeuttaa nukahtamista.

Jos sinulla esiintyy ongelmia käyttäessäsi Vitamin L -valoa tai jos olet käyttänyt valoa viikon ajan havaitsematta mitään myönteisiä vaikutuksia, ota yhteyttä Lumie-jälleenmyyjään tai lääkäriisi.

TÄRKEÄÄ: Tämän esitteen ohjeet ja suositukset eivät ole lääketieteellisiä ohjeita minkään sairaudentilan hoitoon. Jos lääkäri on ehdottanut valohoitoa, noudata lääkärin ohjeita ja keskustele mahdollisista vaikutuksista hänen kanssaan.

Esittely

Vitamin L™ tuottaa kirkkaan valon, jota kehosi tarvitsee pimeinä vuodenaikoina. Se voi lisätä energiatasoaasi, parantaa mielialaasi ja saada sinut tuntemaan olosi virkeämmäksi¹. Valohoito on turvallinen ja testattu tapa hoitaa talviväsymystä ja kaamosmasennusta (Seasonal Affective Disorder eli SAD)².

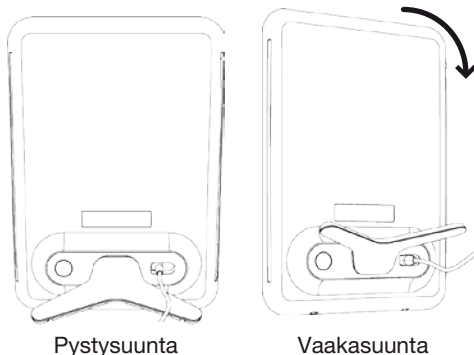
Jotta saisit kaiken hyödyn Vitamin L -valaisimesta, lue tämä  käyttöohje huolellisesti läpi.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Vitamin L käyttö

- Liitä verkkovirtasovitin laitteen takapuolella olevaan liitäntään.
- Laita pistoke pistorasiaan.
- Kytke päälle/pois painamalla .
- Kiinnitä jalusta laitteen taakse. Kun käännät laitteen pystysuunnasta vaakasuuntaan tai päinvastoin, käännä myös jalusta, jotta laite on vakaampi:



- Aseta Vitamin L käsivarren mitan päähän (noin 50 cm), niin että valo osoittaa kasvoihisi.

Vaikka valoa ei tarvitse tuijottaa, valon pitäisi yltää silmiin, niin että sillä olisi jotain vaikutusta. Voit siis käyttää Vitamin L -valaisinta, kun työskentelet tietokoneella, katsot televisiota, luet jne. Tummat lasit, värilliset linssit ja silmien sulkeminen vähentävät valohoidon tehokkuutta.

Huomaat todennäköisesti positiivisia vaikutuksia, kun olet käyttänyt Vitamin L -valaisinta kolme tai neljä päivää peräkkäin.

Milloin sitä on hyvä käyttää?

Talviväsymystä ja kaamosmasennusta on hyvä alkaa hoitamaan mahdollisimman varhain. Tarkkaile varhaisoireita, joita esiintyy usein jo syys- tai lokakuussa, ja jos alat tuntea väsymystä, ahdistusta tai ärtyisyyttä, aloita Vitamin L -valaisimen käyttö.

Useimmat ihmiset voivat jättää valohoidon silloin tällöin päiväksi väliin, erityisesti kun päivä on kirkas. Kevään tullessa valohoitoa yleensä vähennetään; kehosi kyllä ilmoittaa, tarvitsetko vielä valohoitoa. Jos oireet palaavat, käytä Vitamin L -valaisinta muutaman päivän ajan.

Valohoito parantaa todistetusti mielialaa, nostaa vireystilaa ja saa olon tuntumaan pirteämmältä. Käytä Vitamin L -valaisinta missä ja milloin sitä vain tarvitset, kun haluat nostaa keskittymiskykyäsi ja parantaa vireystilaasi. Käytä laitetta missä ja milloin sitä vain tarvitset, kun haluat nostaa keskittymiskykyäsi ja parantaa vireystilaasi.

Mihin aikaan vuorokaudesta?

Jos käytät Vitamin L -valaisinta talviväsymyksen tai kaamosmasennuksen torjuntaan, niin aamulla saatu kirkasvalo on todettu tehokkaimmaksi. Kokeile sitä siis ensin aamulla. Joillekin valon käyttö alkuillasta on osoittautunut hyödylliseksi.

Kun olet löytänyt itsellesi parhaiten sopivan ajankohdan, pyri käyttämään Vitamin L -valaisinta joka päivä samaan aikaan riippumatta siitä, käytätkö sitä talviväsymyksen tai kaamosmasennuksen hoitoon tai virkistäytymiseen.

Minun on vaikea päästä aamuisin käyntiin

Sytytä valo niin aikaisin kun mahdollista. Jos sinulla ei ole aamulla paljon aikaa, käytä valaisinta aamun lisäksi lyhyen aikaa iltapäivällä tai käytä sitä pelkästään iltapäivällä täyden hoitoajan verran.

Minua nukuttaa tai nukahdan liian varhain

Käytä Vitamin L -valaisinta myöhään iltapäivällä tai alkuillasta. Kirkasta valoa on hyvä välttää noin kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa, koska se voi vaikeuttaa nukahtamista.

Kuinka pitkään?

Vitamin L pystyy tuottamaan 10 000 luksia 20 cm:n etäisyydeltä, mutta käyttö on miellyttävää, jos Vitamin L asetetaan käsivarren etäisyydelle (noin 50 cm) ja valaisinta käytetään aluksi 30 minuuttia päivässä (2 500 luksia). On käyttäjiä, joiden kohdalla tämä riittää kaamosmasennuksen hoitoon. Lisää tarvittaessa käyttöaikaa päivittäin, kunnes olet löytänyt sopivan hoitoajan.

Voit suorittaa päivittäisen Vitamin L -valohoidon kerralla tai käyttää valaisinta silloin tällöin päivän mittaan, jolloin vaikutus kasautuu. Jos käytät Vitamin L -valaisinta mieluummin kauempana itsestäsi, silmiäsi pääsee vähemmän valoa ja valaisinta on käytettävä pitempään.

Valaisimen käyttäminen suositeltua pitempään ei ole haitallista. Jos silmiäsi särkee, siirrä valaisinta kauemmas tai sammuta se hetkeksi.

Huolto

Puhdista vain kuivalla tai hieman kostealla liinalla. Irrota laite aina ensin pistorasiasta ja anna sen jäähtyä tarvittaessa.

Vaihtovirtasovittimia saa Lumielta.

LED-valon elinkaari

Tämän tuotteen valodiodit kestävät yleensä monia vuosia vaikka niitä käytettäisiin useita tunteja joka päivä. Yksittäiset LED-valot voivat vioittua, vaikka se onkin epätodennäköistä. Ero tavalliseen valaistustehoon on lähes huomaamaton, ja voit jatkaa tuotteen käyttöä.

Takuu

Laitteella on kolmen vuoden takuu ostopäivästä mahdollisten valmistusvirheiden varalta. Tämä takuu annetaan käyttäjän lakisääteisten oikeuksien lisäksi. Jos tuote pitää palauttaa huoltoon, käytä mahdollisuuksien mukaan alkuperäistä pakkausta sisäpakkaus mukaan lukien. Varmista, että verkkovirtasovitin ei pääse liikkumaan kuljetuksen aikana, mikä voisi vahingoittaa laitetta. Jos laite on vastaanotettaessa vaurioitunut väärinkäytön tai tahattoman vahingon vuoksi, saatamme veloittaa sen korjaamisesta. Otamme tässä tapauksessa sinuun ensin yhteyttä. Ota yhteyttä Lumie-jakelijaan, jos tarvitset lisää ohjeita.

Huomaa: Kaikista yksikköä koskevista vakavista tapahtumista on ilmoitettava Lumielle ja sen maan toimivaltaiselle viranomaiselle, jossa asut.

Tekninen kuvaus

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lumie Vitamin L

Irrotettava lisävaruste: Verkkovirtasovitin (toimitetaan mukana) 

Tulo: 100–240 Vac, 50/60 Hz, max. 0,5 A;

Lähtö: 32 V == 0,65 A (vakiovirta max. 24,7 W)

Käyttöolosuhteet:

Lämpötila: 5–35 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 70–106 kPa

Säilytys- tai kuljetusolosuhteet:

Lämpötila: –25 – +70 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 25–106 kPa



1639 EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan IIa



0120 Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointi



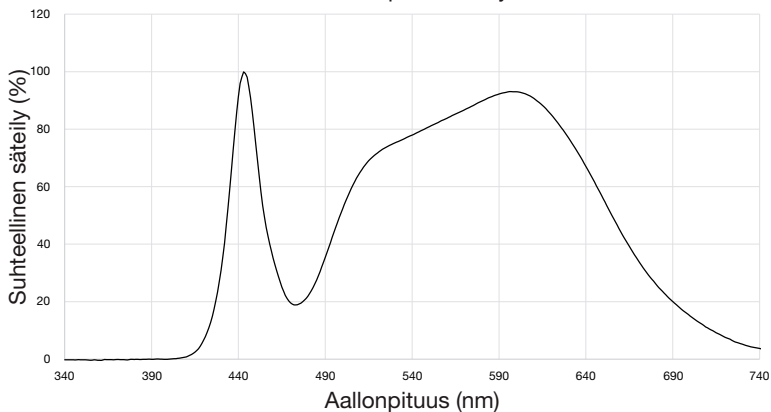
Terveystieteiden laite

Optisen säteilyn riskiryhmä: Poikkeusryhmä

Suurin optisen säteilyn teho: 10 000 luksia + 30% 20 cm:ssä

Suhteellinen spektrisäteily, kuten alla on esitetty:

Suhteellinen spektrisäteily



Ota yhteyttä

Jos sinulla on tätä tuotetta koskevia kysymyksiä tai ongelmia tai ehdotuksia, joista voi olla apua tuotekehityksessä tai palvelumme parantamisessa osoitteeseen info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie on tämän yhtiön rekisteröity tavaramerkki:

Outside In (Cambridge) Limited, rekisteröity Englannissa ja Walesissa.
Rekisterinumero: 2647359.

ALV-numero:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sécurité

Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité.

Pour un usage intérieur uniquement.

L'appareil devient chaud lorsque la lumière est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'adaptateur d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit Lumie agréé.

La seule façon de déconnecter l'appareil de l'alimentation secteur consiste à débrancher de la prise. Vous devez donc vous assurer que la prise est facilement accessible.

À utiliser uniquement par les adultes et les enfants de plus de 7 ans. Les enfants utilisant la lumière ou jouant à proximité doivent être surveillés.

AVERTISSEMENT : Si la prise murale utilisée pour alimenter l'appareil est en mauvais état, la fiche devient chaude. Veillez à brancher l'appareil dans une prise murale bien installée pour éviter tout risque d'incendie ou de brûlure.

N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée pour son fonctionnement

(de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer pendant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.

N'utilisez pas l'appareil en présence de gaz inflammables ou en cas de forte concentration d'oxygène.

ATTENTION : Pour éviter tout risque d'endommagement à la lampe, ne la soumettez pas à des chocs violents.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site internet : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Mise au rebut

Ne jetez pas l'adaptateur secteur ou l'appareil avec les ordures ménagères ordinaires. Jetez-le de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

	Numéro série		Lisez la notice d'utilisation		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe IIa		Tenir au sec		Alimentation CC (courant continu)
	Dispositif médical		Utilisation uniquement à l'intérieur		Alimentation CA (courant alternatif)
	Identifiant unique du dispositif		Attention		Veille
	Fabricant		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Humidité relative d'entreposage/transport
	Représentant autorisé dans la Communauté européenne		Membre du programme de recyclage 'Point vert'		Température d'entreposage/transport
	Importateur		Recyclable		Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni

Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.

Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Vitamin L de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient.

Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Vitamin L à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Vitamin L, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

Introduction

Vitamin L™ permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé¹. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'elle contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)².

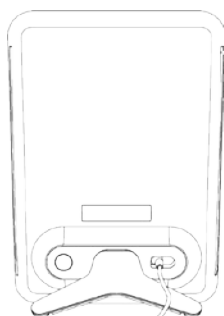
Veuillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

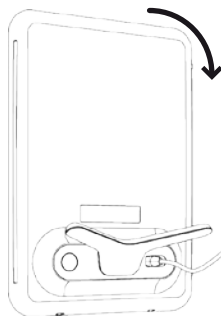
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilisation de Vitamin L

- Branchez l'adaptateur d'alimentation secteur sur la prise au dos de l'appareil.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Glissez le support au dos de l'appareil. Pour plus de stabilité, ôtez le support, tournez l'appareil sur 180° pour passer du mode portrait au mode paysage et vice-versa puis remettez le support dans l'autre sens :



Portrait



Paysage

- Placez Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm) afin que la lumière soit orientée vers votre visage.

La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser Vitamin L tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de Vitamin L.

Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et du TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Vitamin L.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Vitamin L pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez Vitamin L partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

A quel moment?

Si vous utilisez Vitamin L comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisiez Vitamin L pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude

d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez Vitamin L en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Vitamin L trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

Pendant combien de temps ?

Vitamin L est capable de fournir 10 000 lux à 20 cm mais pour une utilisation confortable, placez Vitamin L à bout de bras (environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour (2 500 lux). Pour certaines personnes, cette durée est suffisante pour traiter la dépression saisonnière. Si vous en avez besoin, augmentez votre temps d'exposition chaque jour jusqu'à trouver la durée qui vous convienne.

Vous pouvez choisir de concentrer l'exposition quotidienne de la luminothérapie avec Vitamin L en une seule séance ou de l'utiliser à intervalles réguliers tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Vitamin L est placée plus loin, moins de lumière atteindra vos yeux et vous devrez prolonger le temps d'exposition.

Une exposition prolongée ne présente aucun danger. Si vous avez un peu mal aux yeux, essayez de la placer plus loin ou de l'éteindre pendant quelque temps.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. Débranchez toujours l'appareil en premier et laissez-le refroidir si nécessaire.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Durée de vie des LED

Les LED contenues dans ce produit sont conçues pour durer plusieurs années, même en cas d'utilisation quotidienne sur plusieurs heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pourrez continuer à utiliser le produit.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si vous devez rendre votre appareil pour le faire réparer, conditionnez-le dans la mesure de possible dans son emballage d'origine (y compris l'emballage interne). Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Remarque: Tout incident grave lié à l'appareil doit être signalé à Lumie et à l'autorité compétente du pays où vous vivez.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Vitamin L

Accessoire amovible : Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100–240 Vca, 50/60 Hz, 0,5 A max. ;

Sortie : 32 V $\approx$ 0,65 A (courant constant - 24,7 W max.)

Conditions d'exploitation :

Température : 5 °C à 35 °C

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

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/transport :

Température : -25 °C à +70 °C

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

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa



1639 Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe IIa



0120 Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni

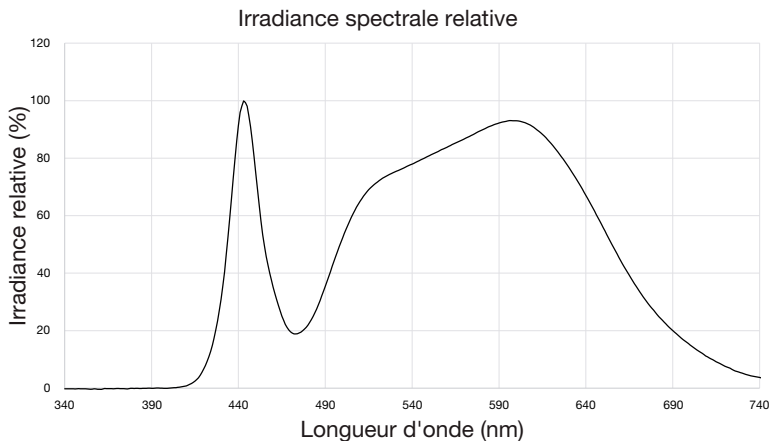


Dispositif médical

Groupe à risque face aux rayonnements optiques : Groupe exempté

Puissance maximale du rayonnement optique : 10 000 lux + 30% à 20 cm

Irradiance spectrale relative, comme indiquée ci-dessous :



Contactez-nous

Si vous avez des questions ou des problèmes concernant ce produit, ou si vous souhaitez nous faire part de suggestions susceptibles d'améliorer nos produits ou nos services, veuillez envoyer un e-mail à info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359.

N° de TVA :

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Ασφάλεια

Pokud je přístroj poškozený, kontaktujte před JAV η συσκευή έχει υποστεί ζημιά, επικοινωνήστε με τη Lumie προτού τη χρησιμοποιήσετε.

Κρατήστε τη μακριά από νερό και υγρασία.

Μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.

Η συσκευή ζεσταίνεται όταν η λυχνία είναι αναμμένη, οπότε φροντίζετε να μην είναι καλυμμένη.

Χρησιμοποιείτε μόνο τον παρεχόμενο μετασχηματιστή ρεύματος.

Κρατήστε τον μετασχηματιστή και το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Αν κάποιο από τα δύο υποστεί ζημιά, πρέπει να αντικατασταθεί με ένα εγκεκριμένο προϊόν της Lumie.

Ο μόνος τρόπος για να αποσυνδέσετε τη συσκευή από την παροχή ρεύματος είναι να αφαιρέσετε το φις από την πρίζα. Επομένως, πρέπει να φροντίζετε ώστε η πρίζα να είναι εύκολα προσβάσιμη.

Πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ενηλίκους και παιδιά άνω των επτά ετών. Τα παιδιά που χρησιμοποιούν το φως ή παίζουν κοντά του πρέπει να επιβλέπονται.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν η πρίζα που χρησιμοποιείται για την τροφοδοσία της συσκευής έχει κακές συνδέσεις, το φως υπερθερμαίνεται. Φροντίστε να συνδέσετε τη συσκευή σε σωστά εγκατεστημένη πρίζα, για να αποφύγετε τον κίνδυνο πυρκαγιάς και εγκαυμάτων.

Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε ή να τροποποιήσετε οποιοδήποτε εξάρτημα της συσκευής.

Αν έχετε αποθηκεύσει τη συσκευή σε συνθήκες εκτός του συνιστώμενου εύρους θερμοκρασιών λειτουργίας (5 °C έως 35 °C), αφήστε τη

να σταθεί για τουλάχιστον μία ώρα προτού την ενεργοποιήσετε, ώστε να αποφύγετε τη συμπίκνωση δρόσου ή την υπερθέρμανση.

Μη λειτουργείτε τη συσκευή παρουσία εύφλεκτων αερίων ή αν υπάρχει υψηλή συγκέντρωση οξυγόνου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην υποβάλλετε τη συσκευή σε ισχυρούς κραδασμούς, για να αποφύγετε τον κίνδυνο βλάβης της λυχνίας.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από ή σε άτομα που είναι δεν έχουν τις αισθήσεις τους, έχουν υποβληθεί σε αναισθησία ή είναι ανήμπορα (π.χ. υπό την επήρεια αλκοόλ).

Ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα

Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με το πρότυπο ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα και είναι απίθανο να προκαλέσει παρεμβολές σε άλλα ηλεκτρικά ή ηλεκτρονικά προϊόντα που βρίσκονται κοντά του. Ωστόσο, οι συσκευές ραδιοηλεκτρικής εκπομπής, τα κινητά και άλλες ηλεκτρικές/ηλεκτρονικές συσκευές ενδέχεται να προκαλέσουν παρεμβολές σε αυτό το προϊόν. Αν συμβεί αυτό, απλώς απομακρύνετε το προϊόν από την πηγή των παρεμβολών.

Για λεπτομερέστερες πληροφορίες σχετικά με το ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον στο οποίο μπορεί να λειτουργήσει η συσκευή, ανατρέξτε στον ιστότοπο www.lumie.com/pages/e-m-c.

Απορρίψη

Μην πετάξετε τον μετασχηματιστή ρεύματος ή τη συσκευή μαζί με τα κανονικά οικιακά απορρίμματα. Πηγαίνετε τα σε ένα επίσημο σημείο ανακύκλωσης, για να τα απορρίψετε υπεύθυνα.

	Σειριακός αριθμός		Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης		Διπλά μονωμένο (ηλεκτρική κατηγορία II)
	Ευρωπαϊκή δήλωση συμμόρφωσης: Ιατροτεχνολογικό προϊόν κατηγορίας IIa		Διατηρείτε το στεγνό		Τροφοδοσία συνεχούς ρεύματος (DC)
	Ιατροτεχνολογικό προϊόν		Μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους		Τροφοδοσία εναλλασσόμενου ρεύματος (AC)
	Μοναδικό αναγνωριστικό συσκευής		Προσοχή		Αναμονή
	Κατασκευαστής: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Μην το τοποθετήσετε στα οικιακά απορρίμματα, απορρίψτε το σε κέντρο ανακύκλωσης		Σχετική υγρασία αποθήκευσης/μεταφοράς
	Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος στην Ευρωπαϊκή Ένωση		Μέλος του προγράμματος ανακύκλωσης Green Dot		Θερμοκρασία αποθήκευσης/μεταφοράς
	Εισαγωγές		Ανακύκλωση		Αξιολόγηση συμμόρφωσης Ηνωμένου Βασιλείου

Προφυλάξεις

Οι έρευνες δείχνουν ότι η φωτοθεραπεία είναι πολύ ασφαλής. Ωστόσο, ελέγξτε πρώτα με τον γιατρό σας αν ισχύει κάτι από τα παρακάτω:

- Έχετε κάποιο σοβαρό πρόβλημα στα μάτια ή έχετε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση σε αυτά.
- Σας έχει δοθεί η συμβουλή να αποφεύγετε το έντονο φως ή παίρνετε φάρμακα που ενδέχεται να προκαλούν φωτοευαισθησία.
- Έχετε διαγνωστεί με κατάθλιψη ή άλλες διαταραχές διάθεσης/ύπνου. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, καθώς η φωτοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει και τη διάθεσή σας.

Κάποιοι άνθρωποι εμφανίζουν παρενέργειες, αλλά αυτές είναι γενικά ήπιες (όπως πονοκέφαλοι, καταπόνηση των ματιών, ναυτία και υπερκινητικότητα) και συνήθως μπορούν να αντιμετωπιστούν απλώς με το σβήσιμο του φωτός. Τις επόμενες ημέρες, αυξήστε σταδιακά τον χρόνο που περνάτε μπροστά στο φως, ώστε να βρείτε τον χρόνο θεραπείας που λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Μερικοί άνθρωποι παραπονιούνται για δυσκολίες στον ύπνο και αυτό οφείλεται συχνά στη χρήση του φωτός πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου.

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση του vitamin L ή αν χρησιμοποιείτε το φως για μία εβδομάδα, αλλά δεν έχετε παρατηρήσει κάποιο όφελος, επικοινωνήστε με τη Lumie ή μιλήστε στον γιατρό σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι οδηγίες του παρόντος φυλλαδίου δεν αποτελούν ιατρικές συμβουλές για τη θεραπεία κάποιας πάθησης. Αν ο γιατρός σας έχει προτείνει φωτοθεραπεία, ακολουθήστε τις οδηγίες του και συζητήστε μαζί του τυχόν επιδράσεις.

Εισαγωγή

Η χρήση του vitamin L™ σας παρέχει το έντονο φως που χρειάζεται το σώμα σας κατά τη διάρκεια των σκοτεινών μηνών του χειμώνα. Μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειας, να έχετε καλύτερη διάθεση και να αισθάνεστε πιο ξύπνιος/-α¹. Η φωτοθεραπεία είναι ασφαλής και βοηθά αποδεδειγμένα στην ανακούφιση από τη μελαγχολία του χειμώνα και την εποχική συναισθηματική διαταραχή².

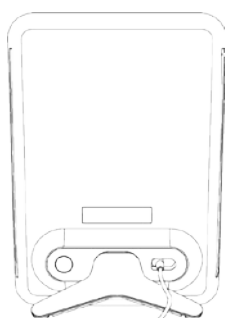
Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες, για να αξιοποιήσετε  στο έπακρο το vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

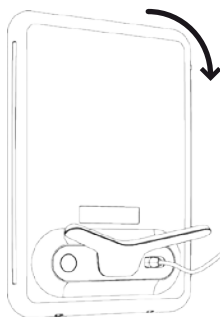
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Χρήση του vitamin L

- ΖΣυνδέστε τον μετασχηματιστή ρεύματος στην υποδοχή που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Συνδέστε τη συσκευή στην πρίζα.
- Πατήστε το , για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Τοποθετήστε τη βάση στήριξης στο πίσω μέρος της συσκευής. Για επιπλέον σταθερότητα, αντιστρέψτε τη βάση όταν αλλάζετε μεταξύ κάθετης και οριζόντιας θέσης:



Κατακόρυφος
προσανατολισμός



Οριζόντιος
προσανατολισμός

- Τοποθετήστε το vitamin L σε απόσταση ενός χεριού (περίπου 50 cm), ώστε το φως να λάμπει προς το πρόσωπό σας.

Παρόλο που δεν χρειάζεται να το κοιτάτε επίμονα, το φως πρέπει να φτάνει στα μάτια σας για να έχει αποτέλεσμα. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να χρησιμοποιείτε το vitamin L ενώ εργάζεστε στον υπολογιστή, ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση, ενώ διαβάζετε κ.λπ. Τα σκούρα γυαλιά, οι έγχρωμοι φακοί επαφής ή το κλείσιμο των ματιών περιορίζουν τα αποτελέσματα της φωτοθεραπείας.

Μετά τη χρήση του vitamin L, πρέπει να παρατηρήσετε οφέλη για τρεις με τέσσερις συνεχόμενες ημέρες.

Πότε πρέπει να το χρησιμοποιώ;

Είναι καλύτερο να αντιμετωπίσετε τη μελαγχολία του χειμώνα και την εποχική συναισθηματική διαταραχή το συντομότερο δυνατό. Προσέξτε τα πρώτα σημάδια –συνήθως τον Σεπτέμβριο ή τον Οκτώβριο– και, αν αρχίσετε να αισθάνεστε υπνηλία, ανησυχία ή ευερεθιστότητα, αρχίστε να χρησιμοποιείτε το vitamin L.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν σποραδικά να παραλείπουν μια ημέρα, ειδικά όταν ο καιρός είναι καλός. Καθώς πλησιάζει η άνοιξη, ίσως αρχίσετε να μειώνετε τη φωτοθεραπεία. Το σώμα σας θα σας πει αν είναι πολύ νωρίς. Αν παρατηρήσετε ότι τα συμπτώματά σας επιστρέφουν, απλώς ξαναχρησιμοποιήστε το vitamin L για λίγες ημέρες.

Έχει αποδειχθεί ότι η φωτοθεραπεία βελτιώνει τη διάθεσή μας, ενισχύει την εγρήγορση και μας βοηθά να αισθανόμαστε πιο ξύπνιοι. Χρησιμοποιήστε το vitamin L όπου και όποτε χρειάζεστε να ανακτήσετε τη συγκέντρωσή σας και να δώσετε στον εαυτό σας μια ψυχική τόνωση.

Τι ώρα της ημέρας;

Αν χρησιμοποιείτε το vitamin L για να τα βγάλετε πέρα με τη χειμερινή μελαγχολία ή την εποχική συναισθηματική διαταραχή, το έντονο πρωινό φως έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικότερο, οπότε δοκιμάστε αυτό πρώτα. Για ορισμένους ανθρώπους, είναι

ευεργετική η έκθεση στο απογευματινό φως.

Είτε χρησιμοποιείτε το vitamin L για τη χειμερινή μελαγχολία, είτε για την εποχική συναισθηματική διαταραχή, είτε για γενική αναζωογόνηση, μόλις βρείτε το κατάλληλο μοτίβο για εσάς, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το φως την ίδια ώρα κάθε μέρα.

Δυσκολεύομαι να λειτουργήσω το πρωί.

Ανάψτε τη συσκευή το συντομότερο δυνατό. Αν δεν έχετε πολύ χρόνο το πρωί, πρέπει να κάνετε μια συμπληρωματική ή πλήρη συνεδρία το απόγευμα.

Νιώθω υπνηλία ή κοιμάμαι πολύ νωρίς.

Χρησιμοποιήστε το vitamin L αργά το απόγευμα / νωρίς το βράδυ. Είναι καλύτερο να αποφεύγετε το έντονο φως πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου –περίπου τρεις ώρες πριν–, καθώς ενδέχεται να δυσκολευτείτε να αποκοιμηθείτε.

Για πόση ώρα;

Το vitamin L μπορεί να αποδώσει 10.000 lux σε απόσταση 20 cm, αλλά για άνετη χρήση, τοποθετήστε το vitamin L σε απόσταση ενός χεριού (περίπου 50 cm) και ξεκινήστε με 30 λεπτά την ημέρα (2.500 lux). Μερικοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αυτό είναι αρκετό για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της εποχικής συναισθηματικής διαταραχής. Αν χρειάζεται, αυξάνετε καθημερινά την έκθεσή σας, μέχρι να βρείτε τον χρόνο θεραπείας που λειτουργεί για εσάς.

Μπορείτε να παίρνετε την ημερήσια δόση φωτοθεραπείας από το vitamin L με τη μία ή να χρησιμοποιείτε τη συσκευή διακεκομμένα κατά τη διάρκεια της ημέρας για αθροιστικό αποτέλεσμα. Αν αισθάνεστε πιο άνετα έχοντας το vitamin L τοποθετημένο πιο μακριά, θα φτάνει λιγότερο φως στα μάτια σας και θα χρειάζεται να το χρησιμοποιείτε για περισσότερη ώρα.

Δεν είναι κακό να χρησιμοποιείτε το φως για περισσότερη ώρα από τη συνιστώμενη. Αν διαπιστώσετε ότι τα μάτια σας πονάνε ελαφρώς, δοκιμάστε να το απομακρύνετε ή να το απενεργοποιήσετε για λίγο.

Συντήρηση

Καθαρίζετε τη συσκευή μόνο με στεγνό ή νωπό πανί. Αποσυνδέετε πρώτα τη συσκευή από την πρίζα και, αν χρειάζεται, αφήνετέ τη να κρυώσει.

Ανταλλακτικοί μετασχηματιστές ρεύματος διατίθενται από τη Lumie.

Διάρκεια ζωής λυχνιών LED

Οι λυχνίες LED αυτού του προϊόντος διαρκούν συνήθως πολλά χρόνια, ακόμη και με αρκετές ώρες χρήσης καθημερινά. Αν και είναι σχεδόν απίθανο, κάποιες λυχνίες LED μπορεί να χαλάσουν. Αυτό θα έχει αμελητέα διαφορά στην απόδοση του φωτός και μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν.

Εγγύηση

Αυτή η συσκευή καλύπτεται από εγγύηση έναντι οποιουδήποτε κατασκευαστικού ελαττώματος για τρία έτη από την ημερομηνία αγοράς. Αυτό ισχύει επιπλέον των νόμιμων δικαιωμάτων σας. Αν χρειαστεί να επιστρέψετε το προϊόν για επισκευή, αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε την αρχική συσκευασία (συμπεριλαμβανομένης της εσωτερικής συσκευασίας). Βεβαιωθείτε ότι ο μετασχηματιστής ρεύματος δεν μπορεί να μετακινηθεί κατά τη μεταφορά, ώστε να μην προκληθεί ζημιά στη συσκευή. Αν η συσκευή παραληφθεί κατεστραμμένη, λόγω κακής χρήσης ή τυχαίας ζημιάς, ενδέχεται να χρειαστεί να σας χρεώσουμε την επισκευή της, αφού επικοινωνήσουμε προηγουμένως μαζί σας. Για περαιτέρω συμβουλές, επικοινωνήστε με τη Lumie.

Σημείωση: Οποιοδήποτε σοβαρό περιστατικό που σχετίζεται με τη συσκευή πρέπει να αναφέρεται στη Lumie και στην αρμόδια αρχή της χώρας όπου κατοικείτε.

Τεχνική περιγραφή

Ενδέχεται να τροποποιηθεί χωρίς προειδοποίηση.

Lumie vitamin L

Αποσπώμενο εξάρτημα: Μετασχηματιστής ρεύματος (παρέχεται)

Είσοδος: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A (μέγιστο όριο)

Έξοδος: 32 V = 0,65 A [συνεχές ρεύμα: 24,7 W (μέγιστο όριο)]

Συνθήκες λειτουργίας:

Θερμοκρασία: 5 °C έως 35 °C

Σχετική υγρασία: 15% έως 93% (χωρίς συμπύκνωση)

Ατμοσφαιρική πίεση: 70 kPa έως 106 kPa

Συνθήκες αποθήκευσης/μεταφοράς:

Θερμοκρασία: -25 °C έως 70 °C

Σχετική υγρασία: 15% έως 93% (χωρίς συμπύκνωση)

Ατμοσφαιρική πίεση: 25 kPa έως 106 kPa

CE Ευρωπαϊκή δήλωση συμμόρφωσης: Ιατροτεχνολογικό προϊόν
1639 κατηγορίας IIa

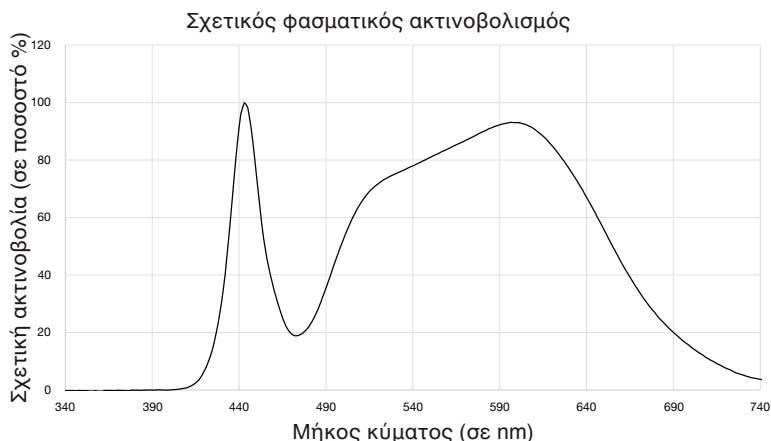
**UK
CA**
0120 Αξιολόγηση συμμόρφωσης Ηνωμένου Βασιλείου

MD Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Ομάδα κινδύνου οπτικής ακτινοβολίας: Εξαιρούμενη ομάδα

Μέγιστη έξοδος οπτικής ακτινοβολίας: 10.000 lux + 30% στα 20 cm

Σχετικός φασματικός ακτινοβολισμός όπως φαίνεται παρακάτω:



Επικοινωνήστε μαζί μας

Αν έχετε απορίες/προβλήματα σχετικά με αυτό το προϊόν ή αν έχετε προτάσεις που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες μας, στείλτε μας ένα email στο info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Ηνωμένο Βασίλειο.

Το «Lumie» είναι σήμα κατατεθέν της:
Outside In (Cambridge) Limited, με έδρα την Αγγλία και την Ουαλία.
Αριθμός μητρώου: 2647359.

ΑΦΜ:

GB 880 9837 71 (Ηνωμένο Βασίλειο)
NL 826301381B01 (ΕΕ)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Μάλτα.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sigurnost

Ako je uređaj oštećen, kontaktirajte tvrtku Lumie prije uporabe.

Čuvajte podalje od vode i vlage.



Samo za upotrebu u zatvorenom prostoru.



Jedinica se zagrijava kada je svjetlo upaljeno, stoga pazite da nije prekrivena.

Koristite samo isporučeni mrežni adapter.

Mrežni adapter i kabel držite podalje od vrućih površina. Ako je bilo koji njih oštećen, treba ga zamijeniti odobrenim proizvodom tvrtke Lumie.

Jedini način da isključite jedinicu iz napajanja jest da izvadite utikač iz mrežne utičnice. Stoga se trebate pobrinuti da je utičnica lako dostupna.

Samo za odrasle i djecu stariju od 7 godina.

Djeca koja koriste svjetlo ili se igraju blizu njega treba nadzirati.

UPOZORENJE: Ako zidna utičnica koja se koristi za napajanje uređaja ima loše kontakte, utikač će postati vruć. Pobrinite se da uključite uređaj u ispravno instaliranu zidnu utičnicu kako biste izbjegli rizik od požara i opekline.

Ne pokušavajte servisirati niti modificirati nijedan dio jedinice.

Ako je jedinica bila spremjena izvan preporučenog raspona radne temperature (5 °C do 35 °C), ostavite je da stoji najmanje 1 sat prije uključivanja

kako biste izbjegli kondenzaciju ili pregrijavanje.

Nemojte koristiti uređaj u prisutnosti zapaljivih plinova ili ako postoji visoka koncentracija kisika.

OPREZ: Nemojte izlagati uređaj jakim udarcima kako biste izbjegli rizik od oštećenja svjetiljke.

Ne smije se koristiti od strane ili na osobama koje su bez svijesti, pod anestezijom ili onesposobljene, npr. pod utjecajem alkohola.

Elektromagnetska kompatibilnost

Ovaj je proizvod u skladu sa standardom elektromagnetske kompatibilnosti za medicinske uređaje i malo je vjerojatno da će uzrokovati smetnje koje bi utjecale na druge električne i elektroničke proizvode u njegovoj blizini. Međutim, oprema za radijsko odašiljanje, mobilni telefoni i druga električna/elektronička oprema mogu ometati ovaj proizvod; ako se to dogodi, jednostavno odmaknite proizvod od izvora smetnji.

Za dodatne detaljne informacije o elektromagnetskom okruženju u kojem uređaj može raditi pogledajte web-mjesto: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Odlaganje u otpad

Nemojte bacati mrežni adapter niti jedinicu s uobičajenim kućnim otpadom. Odnosite ih na službeno mjesto za recikliranje na odgovorno zbrinjavanje.



	Serijski broj		Pročitajte upute prije uporabe		Dvostruko izolirano (električna klasa II)
	Europska izjava o sukladnosti: Medicinski uređaj klase IIA		Držite u suhom stanju		DC (istosmjerna struja) električno napajanje
	Medicinski uređaj		Samo za upotrebu u zatvorenom prostoru		AC (izmjenična struja) električno napajanje
	Jedinstveni identifikator uređaja		Upozorenje		U pripravnosti
	Proizvođač: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Ne odlažite zajedno s otpadom iz domaćinstva. Odložite u reciklažni centar.		Relativna vlažnost skladištenja/transporta
	Ovlašteni zastupnik u Europskoj uniji		Član programa recikliranja „Zelena točka“		Temperatura skladištenja/transporta
	Uvoznik		Može se reciklirati		Provjera sukladnosti UK

Mjere opreza

Istraživanje pokazuje da je svjetlosna terapija vrlo sigurna. Međutim, najprije provjerite sa svojim liječnikom u slučaju bilo čega od sljedećeg:

- Imate ozbiljni problem s očima ili ste bili na operaciji oka;
- Savjetovano vam je da izbjegavate jako svjetlo ili uzimate lijekove koji mogu uzrokovati fotoosjetljivost;
- Dijagnosticirana vam je depresija ili neki drugi poremećaj raspoloženja/spavanja. Ovo je osobito važno ako za to uzimate i lijekove, jer svjetlosna terapija također može utjecati na vaše raspoloženje.

Mali broj ljudi osjeti nuspojave, ali one su uglavnom blage (uključujući glavobolje, naprezanje očiju, mučninu i hiperaktivnost) i obično se mogu riješiti jednostavnim isključivanjem svjetla. Tijekom sljedećih nekoliko dana postupno povećavajte vrijeme koje provodite ispred svjetla kako biste pronašli vrijeme tretmana koje vam najbolje odgovara.

Neki se ljudi žale na poteškoće sa spavanjem, a to se često svodi na uporabu svjetla preblizu vremenu za spavanje.

Ako imate bilo kakvih problema dok koristite Vitamin L ili ako koristite svjetiljku tjedan dana, ali niste primijetili nikakvu korist, obratite se tvrtki Lumie ili porazgovarajte sa svojim liječnikom.

VAŽNO: smjernice u ovom letku nisu medicinske upute za liječenje nijednog stanja. Ako je vaš liječnik predložio uporabu svjetlosne terapije, slijedite njegove upute i porazgovarajte s njim o eventualnim učincima.

Uvod

Uporaba proizvoda Vitamin L™ osigurat će vam jarku svjetlost potrebnu vašem tijelu tijekom mračnih zimskih mjeseci. Može vam pomoći u povećanju razine energije, dovesti vas u bolje raspoloženje i učiniti da se osjećate budnijima¹. Svjetlosna je terapija sigurna i dokazano pomaže u ublažavanju zimske tjeskobe i SAD-a (sezonskog afektivnog poremećaja)².

Pažljivo pročitajte ove upute kako biste maksimalno iskoristili svoj Vitamin L.

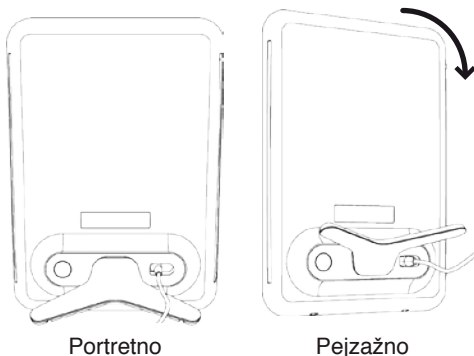


1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Uporaba proizvoda Vitamin L

- Priključite mrežni adapter u utičnicu na stražnjoj strani jedinice.
- Ukopčajte uređaj i uključite mrežno napajanje.
- Pritisnite  za uključivanje/isključivanje.
- Umetnite postolje u stražnji dio jedinice. Za dodatnu stabilnost, okrenite postolje prilikom prebacivanja između portretne i pejzažne uporabe:



- Postavite Vitamin L na duljinu ruke (oko 50 cm) tako da svjetlost svijetli prema vašem licu.

Iako ne morate buljiti u njega, svjetlost mora doprijeti do vaših očiju kako

bi imala nekakav učinak. To znači da možete koristiti Vitamin L dok radite za računalom, gledate TV, čitate itd. Tamne naočale, zatamnjene leće ili zatvaranje očiju ograničit će učinke svjetlosne terapije.

Trebali biste primijetiti pozitivne koristi nakon upotrebe uređaja Vitamin L tri ili četiri dana zaredom.

Kada ga trebam koristiti?

Najbolje je uhvatiti se u koštac sa zimskom tjeskobom i SAD-om što je prije moguće. Pripazite na rane znakove – često u rujnu ili listopadu – i ako se počnete osjećati letargično, tjeskobno ili razdražljivo, počnite koristiti Vitamin L.

Većina ljudi može tu i tamo preskočiti koji dan, posebno kada je vedro vrijeme. Kako proljeće dolazi, vjerojatno ćete početi smanjivati svoju terapiju svjetlom; tijelo će vam reći ako je prerano i ako primijetite da vam se simptomi vraćaju, jednostavno ponovno koristite Vitamin L nekoliko dana.

Dokazano je da vas svjetlosna terapija uzrokuje bolje raspoloženje, povećava budnost i pomaže vam da se osjećate budnijima. Koristite Vitamin L gdje god i kad god trebate vratiti koncentraciju i dati si mentalni poticaj.

U koje doba dana?

Ako koristite Vitamin L kao pomoć kod zimske tjeskobe ili SAD-a, pokazalo se da je najučinkovitije jako svjetlo ujutro pa najprije pokušajte to. Za neke je ljude korisno rano večernje izlaganje svjetlu.

Bez obzira na to koristite li Vitamin L za zimsku tjeskobu, SAD ili kao općenito poboljšanje stanja, nakon što pronađete uzorak koji vam odgovara, pokušajte ga koristiti otprilike u isto vrijeme svaki dan.

Ujutro mi je teško početi

Uključite što prije. Ako nemate puno vremena ujutro, dopunite ili si podarite ili cijelu sesiju poslijepodne.

Spava mi se ili prerano zaspim

Koristite Vitamin L u kasnim poslijepodnevnim/ranim večernjim satima. Najbolje je izbjegavati jako svjetlo preblizu vremenu za spavanje – unutar otprilike tri sata – jer biste mogli teško zaspati.

Koliko dugo?

Vitamin L može isporučiti 10 000 luksa na 20 cm, ali za udobnu upotrebu postavite Vitamin L na dohvata ruke (oko 50 cm) i počnite s 30 minuta dnevno (2500 luksa). Neki će ljudi smatrati da je to dovoljno za učinkovito liječenje SAD-a. Po potrebi povećavajte izloženost svaki dan dok ne pronađete vrijeme tretmana koje vam odgovara.

Možete dobiti svoju dnevnu dozu svjetlosne terapije putem uređaja Vitamin L u jednom potezu ili ga koristiti naizmjenično tijekom dana za kumulativni učinak. Ako vam više odgovara da se Vitamin L nalazi podalje od vas, tada će manje svjetla dopirati do vaših očiju i trebat ćete ga koristiti dulje.

Nema štete u korištenju svjetla dulje od preporučenog. Ako primijetite da vas oči lagano bole, pokušajte ga odmaknuti dalje ili ga isključite na neko vrijeme.

Održavanje

Čistite samo suhom ili lagano navlaženom krpom. Uvijek najprije isključite jedinicu i po potrebi je ostavite da se ohladi.

Zamjenski mrežni adapteri dostupni su od tvrtke Lumie.

Radni vijek LED svjetla

LED svjetla u ovom proizvodu obično će trajati mnogo godina, čak i uz nekoliko sati korištenja svaki dan. Iako je malo vjerojatno, moguće je da pojedinačna LED svjetla otkazu. To će značiti samo zanemarivu razliku u svjetlu i možete nastaviti koristiti proizvod.

Jamstvo

Ova je jedinica pokrivena jamstvom protiv bilo kakvog tvorničkog kvara 3 godine od datuma kupnje. To vrijedi povrh vaših zakonskih prava. Ako trebate vratiti proizvod na servis, po mogućnosti koristite originalno pakiranje (uključujući unutarnje pakiranje). Pobrinite se da se mrežni adapter ne može pomicati u transportu i tako oštetiti jedinicu. Ako se jedinica zaprimi oštećena, zbog zlouporabe ili slučajnog oštećenja, možda ćemo morati naplatiti popravak. Kontaktirajte tvrtku Lumie za dodatni savjet.

Napomena: Svaki ozbiljan incident povezan s uređajem potrebno je prijaviti tvrtki Lumie i nadležnom tijelu u zemlji u kojoj živite.

Tehnički opis

Podložno izmjenama bez obavijesti.

Lumie Vitamin L

Odvojivi pribor: Električni mrežni adapter (priložen)

Ulazni napon: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A maks.;

Izlazni napon: 32 V $\approx$ 0,65 A (konstantna struja – 24.7 W ks.)

Radni uvjeti:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Relativna vlažnost: 15 % do 93 % (bez kondenzacije)

Atmosferski tlak: 70 kPa do 106 kPa

Uvjeti za skladištenje/transport:

Temperatura: -25 °C do +70 °C

Relativna vlažnost: 15 % do 93 % (bez kondenzacije)

Atmosferski tlak: 25 kPa do 106 kPa



1639 Europska izjava o sukladnosti: Medicinski uređaj klase IIA



0120 Provjera sukladnosti UK



Medicinski uređaj

Rizična skupina optičkog zračenja: Izuzeta skupina

Maksimalno izlazno optičko zračenje: 10.000 luksa + 30 % na 20 cm

Relativno spektralno zračenje kao što je prikazano u nastavku:



Kontaktirajte nas

Ako imate bilo kakvih pitanja ili problema u vezi s ovim proizvodom ili imate prijedloge za koje smatrate da bi nam mogli pomoći da poboljšamo naše proizvode ili usluge, pošaljite e-poruku na info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie je registrirani zaštitni znak tvrtka:

Outside In (Cambridge) Limited, registrirane u Engleskoj i Walesu.

Registracijski broj: 2647359.

PDV br.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Biztonság

Ha az egység sérült, használat előtt lépjen kapcsolatba a Lumie ügyfélszolgálatával.

Víztől és nedvességtől tartsa távol.

Csak beltéri használatra.

Ha a lámpa be van kapcsolva, az egység felmelegszik, ezért ügyeljen arra, hogy ne legyen letakarva.

Csak a mellékelt hálózati adapterrel használja.

Tartsa távol a hálózati adaptert és a kábelt a meleg felületektől. Ha bármelyik megsérül, cserélje le egy jóváhagyott Lumie-termékre.

Csak úgy szüntetheti meg az egység áramellátását, ha kihúzza a dugót a csatlakozóaljzatból. Ezért győződjön meg arról, hogy az aljzat könnyen hozzáférhető.

Csak felnőttek és 7 év feletti gyermekek használhatják. Szigorúan felügyelje a lámpát használó vagy közelében játszó gyermekeket.

FIGYELEM: Ha az egység áramellátását biztosító fali aljzat csatlakozása nem megfelelő, a dugó felmelegszik. Győződjön meg arról, hogy az egységet egy megfelelően beszerelt fali aljzathoz csatlakoztassa, hogy elkerülje a tűz és égési sérülések veszélyét.

Ne próbálkozzon az egység alkatrészeinek javításával vagy módosításával.

Ha az egységet az ajánlott üzemi hőmérséklet-tartományon (5 °C–35 °C) kívül tárolta, hagyja

pihenni legalább 1 órát, mielőtt áram alá helyezné, hogy elkerülje a páralecsapódást vagy a túlhevülést.

Ne működtesse az egységet gyúlékony gázok közelében vagy magas oxigénkoncentrációjú környezetben.

VIGYÁZAT: A lámpa épségének megőrzése érdekében ne tegye ki az egységet erős ütéseknek.

Nem használható eszméletlen, kábult vagy cselekvőképtelen, például alkoholos befolyásoltaság alatt álló személy által vagy személyen.

Elektromágneses összeférhetőség

Ez a termék megfelel az orvosi berendezésekre vonatkozó elektromágneses összeférhetőségi szabványnak, és várhatóan nem okoz interferenciát a közelében lévő más elektronikus és elektromos termékekkel. Azonban a rádióadó készülékek, a mobiltelefonok és egyéb elektronikus/elektromos eszközök megzavarhatják a termék működését; ebben az esetben egyszerűen tegye távolabb a terméket az interferenciát okozó berendezéstől.

Ha további információra van szüksége azzal kapcsolatban, hogy milyen elektromágneses környezetben használhatja az eszközt, látogasson el a következő webhelyre: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Hulladékkezelés

Ne dobja ki a hálózati adaptert vagy az egységet a háztartási hulladékkal együtt. Vigye el egy hivatalos újrahasznosító pontra, ahol gondoskodnak a hulladék megfelelő kezeléséről.



	Sorozatszám		Olvasa el a használati útmutatót		Kettős szigetelésű (II. osztályú elektromos berendezés)
	EU-megfelelőségi nyilatkozat: IIa osztályú orvostechnikai eszköz		Tartsa szárazon		DC (egyenáramú) tápegység
	Orvostechnikai eszköz		Kizárólag beltéri használatra		AC (váltóáramú) tápegység
	Egyedi eszközazonosító		Vigyázat		Készenlét
	Gyártó: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Ne dobja ki a háztartási hulladékkal együtt. Adja le egy újrahasznosító központban.		Tárolási/szállítási relatív páratartalom
	Meghatalmazott képviselő az Európai Közösségben		A „Zöld Pont” újrafeldolgozási rendszer tagja		Tárolási/szállítási hőmérséklet
	Importőr		Újrahasznosítható		UK Conformity Assessed

Óvintézkedések

Kutatások bizonyítják, hogy a fényterápia biztonságosan alkalmazható. Használat előtt azonban beszéljen a kezelőorvosával, ha az alábbiak bármelyike vonatkozik Önre:

- Komoly szembetegsége van, vagy szemműtéten esett át;
- Kerülnie kell az erős fényt, vagy olyan gyógyszert szed, amely fényérzékenységet okozhat;
- Depresszióval vagy más hangulati vagy alvászavarral diagnosztizáltak. Ez különösen fontos akkor, ha a betegségére gyógyszert is szed, ugyanis a fényterápia hatással lehet a hangulatára.

Néhányan mellékhatásokat tapasztalhatnak, de ezek javarészt enyhék (például fejfájás, szemfáradtság, hányinger és hiperaktivitás), és általában megszűnnek a lámpa lekapcsolásával. A következő néhány nap leforgása alatt fokozatosan növelje a lámpa előtt töltött időt, hogy megtalálja azt a kezelési időtartamot, amely a leginkább megfelel az Ön számára.

Néhányaknak alvási nehézségeket okozhat, ha a lámpát nem sokkal lefekvés előtt használják.

Amennyiben bármilyen problémája van a Vitamin L készülék használatával, vagy ha már egy hete használja a lámpát, és még nem tapasztalt javulást, vegye fel a kapcsolatot a Lumie ügyfélszolgálatával, vagy keresse fel a kezelőorvosát.

FONTOS: a tájékoztatóban található útmutatások nem minősülnek betegségek kezelésére vonatkozó orvosi utasításnak. Ha Ön a kezelőorvosa tanácsára használ fényterápiát, kövesse az útmutatásait, és beszélje meg vele a használat során tapasztaltakat.

Bevezetés

A Vitamin L™ készülék fényt visz az életébe, amelyből a szervezete túl keveset kap a borús téli hónapokban. Fokozza az energiaszintjét, javítja a hangulatát, és éberebbé is teszi¹. A fényterápia biztonságos megoldás, amely bizonyítottan segít megküzdeni a téli lehangoltsággal és a szezonális affektív zavarral (Seasonal Affective Disorder, röviden SAD)².

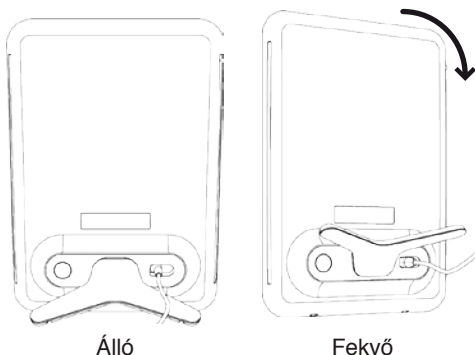
Olvassa el figyelmesen az alábbi instrukciókat, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki Vitamin L készülékéből. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

A Vitamin L használata

- Csatlakoztassa a hálózati adaptert az egység hátoldalán található aljzathoz.
- Csatlakoztassa az egységet a hálózathoz, és kapcsolja be az áramellátást.
- Nyomja meg a  gombot a be-/kikapcsoláshoz.
- Illessze az állványt hátul az egységhez. Ha váltani szeretne az álló vagy fekvő tájolás között, a plusz stabilitás érdekében fordítsa meg az állványt:



- Helyezze el a Vitamin L készüléket kartávolságra (körülbelül 50 cm-re), hogy a fény az arcára irányuljon.

Nem szükséges belenéznie a fénybe, de a hatás érdekében mindenképpen a szemére kell irányítani. Ez azt jelenti, hogy a Vitamin L készüléket többek között akkor is használhatja, ha számítógépen dolgozik, a televízió előtt ül vagy olvas. A sötétített szemüveg vagy színezett lencse viselete, valamint a szem behunyása csökkenti a fényterápia hatékonyságát.

Jótékony hatásai a három vagy négy napon át tartó, következetes használat után mutatkoznak meg.

Mikor érdemes használni?

Érdemes minél hamarabb tenni a téli lehangoltság és a szezonális affektív zavar ellen. Ügyeljen a gyakran már szeptemberben vagy októberben jelentkező, korai tünetekre, és ha letargiát, szorongást vagy ingerlékenységet tapasztal, kezdje meg a Vitamin L használatát.

Általában egy-két nap kihagyható, főleg, ha napos az idő. A tavasz közeledtével valószínűleg egyre kevésbé használja majd a fényterápiát; a teste jelzi, ha a változás túl korai, amennyiben tehát újra tapasztalja a tüneteket, néhány napig bátran térjen vissza a Vitamin L használatához.

A fényterápia bizonyítottan jobb kedvre derít, energikusabbá és éberebbé tesz. Használja a Vitamin L készüléket bárhol és bármikor, ha úgy veszi észre, hogy nem tud eléggé koncentrálni, vagy növelni szeretné mentális teljesítőképességét.

Milyen napszakban érdemes használni?

Ha a Vitamin L készüléket a téli lehangoltság vagy a szezonális affektív zavar ellen szeretné alkalmazni, az erős fény bizonyítottan reggelente a leghatékonyabb, ezért először ebben az időszakban érdemes vele próbálkoznia. Némelyek számára azonban a kora esti fénykezelés nagyobb előnyökkel járhat.

Függetlenül attól, hogy a téli lehangoltság vagy szezonális affektív zavar ellen használja a Vitamin L készüléket, vagy azért, hogy feldobja vele

a napját – amint megtalálta az Önnek megfelelő ritmust, igyekezzen minden nap ugyanakkorra beiktatni a használatát.

Reggelente nehezemre esik belevágni a napba

Kapcsolja be a készüléket, amilyen hamar csak tudja. Ha reggelente nem sok ideje jut erre, délutánra is beiktathat egy rövidebb vagy teljes kezelést.

Álmosnak érzem magam, vagy túl korán alszom el

Használja a Vitamin L készüléket késő délután vagy kora este. A lefekvés előtti időszakban – előtte körülbelül három órával – érdemes kerülni az erős fényhatásokat, mivel akadályozhatják az elalvásban.

Mennyi ideig érdemes használni?

A Vitamin L 20 cm távolságban 10 000 lux kibocsátására képes, azonban a kényelmes használat érdekében helyezze kartávolságra (körülbelül 50 cm-re), és kezdetben használja napi 30 percig (2500 lux). Némelyek számára ez elegendő a szezonális affektív zavar kezelésére. Ha szükséges, növelje naponta a kezelés időtartamát, amíg meg nem találja az Ön számára megfelelő időtartamot.

A Vitamin L készülékkel egyszerre is letudhatja a napi fényterápiát, de többször is használhatja a nap folyamán, amíg el nem éri a kívánt hatást. Ha kényelmesebbnek találja, ha távolabb van Öntől a Vitamin L készülék, kevesebb fény jut a szemébe, és hosszabb ideig kell használnia.

Nyugodtan használja a lámpát a javasoltnál hosszabb ideig. Ha azt érzi, hogy enyhén fáj a szeme, próbálja meg távolabbról használni, vagy kapcsolja ki egy időre.

Karbantartás

Csak száraz vagy enyhén nedves törlőkendővel tisztítható. Először mindig húzza ki az egységet, és szükség esetén hagyja kihűlni.

A Lumie-nál kaphatók csere hálózati adapterek.

A LED élettartama

A termék LED lámpái általában sok évig kitartanak, még napi több óra használat mellett is. Kevés eséllyel ugyan, de az egyes LED-ek meghibásodhatnak. Ez a fénykibocsátás szempontjából elhanyagolható különbséget jelent, így nyugodtan folytathatja a termék használatát.

Jótállás

Az egységre minden gyártási hiba esetén jótállás vonatkozik a vásárlás dátumától számított 3 évig. Ez az Ön törvényben biztosított jogain felül áll rendelkezésre. Amennyiben vissza kell küldenie a terméket szervizelésre, használja az eredeti csomagolást (a belső csomagolóanyaggal együtt), ha lehetséges. Ügyeljen arra, hogy a hálózati adapter ne mozduljon el szállítás közben, és ne károsítsa az egységet. Ha az egységet helytelen használat vagy véletlen károsodás miatt sérülten kapjuk kézhez, előfordulhat, hogy a javítás pénzbe fog kerülni. Ilyen esetben először felvesszük Önnel a kapcsolatot. További tanácsokért lépjen kapcsolatba a Lumie ügyfélszolgálatával.

Megjegyzés: Az egységgel kapcsolatos súlyos incidenseket jelenteni kell a Lumie vállalatnak és a lakóhelye szerinti ország illetékes hatóságának.

Műszaki leírás

Az adatok előzetes értesítés nélkül megváltozhatnak.

Lumie Vitamin L

Levásztható kiegészítő: Hálózati adapter (mellékelve) 
Bemenet: 100-240 V váltakozó áram, 50/60 Hz, 0,5 A max.;
Kimenet: 32 V == 0,65 A (állandó áram – 24,7 W max.)

Használati feltételek:

Hőmérséklet: 5 °C – 35 °C

Relatív páratartalom: 15% – 93% (nem lecsapódó)

Légköri nyomás: 70 kPa – 106 kPa

Tárolási/szállítási feltételek:

Hőmérséklet: -25 °C – +70 °C

Relatív páratartalom: 15% – 93% (nem lecsapódó)

Légköri nyomás: 25 kPa – 106 kPa



1639 EU-megfelelőségi nyilatkozat: IIa osztályú orvostechikai eszköz



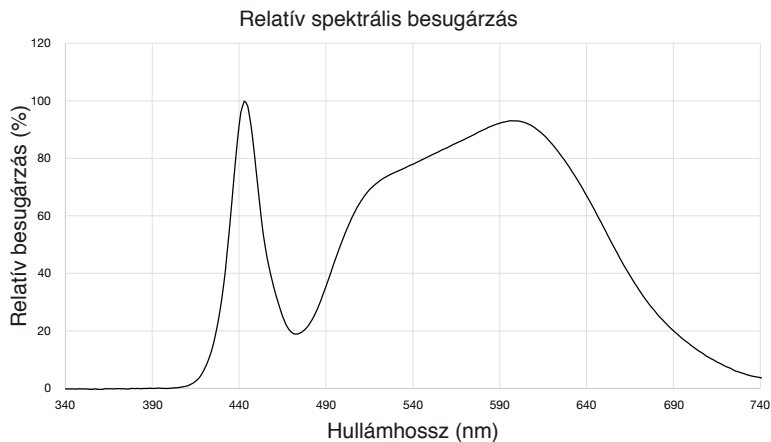
0120 UK Conformity Assessed



Orvostechikai eszköz

Optikai sugárzás kockázati csoportja: Kockázatmentes csoport
Maximális optikai sugárzás: 10 000 lux + 30% 20 cm távolságban

Relatív spektrális besugárzás az alábbiak szerint:



Kapcsolatfelvétel

Ha bármilyen kérdése vagy problémája van a termékkel kapcsolatban, vagy olyan javaslatok vannak, amelyek segítségünkre lehetnek a termékeink vagy a szolgáltatásunk továbbfejlesztésében, írjon az info@lumie.com e-mail-címre.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Egyesült Királyság.

A Lumie a következő bejegyzett védjegye:
Outside In (Cambridge) Limited, Angliában és Walesben bejegyzett vállalat.
Cégjegyzékszám: 2647359.

HÉA-szám:

GB 880 9837 71 (Egyesült Királyság)
NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Málta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sicurezza

Se l'unità è danneggiata, contattare il proprio distributore Lumie prima dell'uso.

Tenere lontano da acqua e umidità.

Solo per uso interno.

Poiché l'unità si riscalda quando la luce è accesa, assicurarsi che non rimanga coperta.

Utilizzare solo l'adattatore di rete in dotazione.

Tenere l'adattatore di rete e il cavo di alimentazione lontani da superfici calde. Se sono danneggiati, sostituirli con un prodotto Lumie approvato.

Per scollegare l'unità dall'alimentazione di rete è necessario estrarre la spina dalla presa di corrente. Assicurarsi che la presa sia facilmente accessibile.

L'apparecchio deve essere utilizzato solo da adulti e bambini al di sopra dei 7 anni. I bambini più piccoli possono usare la lampada o giocare in prossimità di essa solo sotto la supervisione di un adulto.

ATTENZIONE: se la presa a muro utilizzata per alimentare il dispositivo ha connessioni scadenti, la spina diventa calda. Assicurarsi di collegare il dispositivo a una presa a muro installata correttamente per evitare il rischio di incendi e ustioni.

Non tentare di riparare o modificare l'unità o parti della stessa.

Se l'unità è stata conservata a temperature che non rientrano nell'intervallo di funzionamento consigliato (5 °C – 35 °C), attendere almeno 1 ora

prima di collegarla alla rete elettrica, onde evitare la formazione di condensa o il surriscaldamento.

Non utilizzare il dispositivo in presenza di gas infiammabili o di un'alta concentrazione di ossigeno.

ATTENZIONE: non sottoporre il dispositivo a forti urti per evitare il rischio di danni alla lampada.

L'unità non deve essere utilizzata da o su persone in stato di incoscienza, sotto l'effetto di anestesia o in condizioni psicofisiche alterate, ad esempio in stato di ebbrezza.

Compatibilità elettromagnetica

Questo prodotto è conforme allo standard sulla compatibilità elettromagnetica per i dispositivi medici ed è improbabile che possa causare interferenze con altri prodotti elettrici ed elettronici presenti nelle vicinanze. Tuttavia, dispositivi radiotrasmittenti, telefoni cellulari e altre apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbero causare interferenze con questo prodotto; se ciò dovesse accadere, allontanare il prodotto dalla fonte dell'interferenza.

Per ulteriori dettagli sugli ambienti elettromagnetici in cui il dispositivo può essere utilizzato, consultare il sito Web www.lumie.com/pages/e-m-c.

Smaltimento

Non smaltire l'adattatore di rete o l'unità insieme ai rifiuti domestici. Conferirli presso un centro autorizzato per la raccolta di rifiuti, dove verranno smaltiti in modo responsabile.



	Numero di serie		Leggere le istruzioni per l'uso		Doppio isolamento (Classe elettrica II)
 1639	Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo Medico di Classe IIa		Conservare in luogo asciutto		Alimentazione CC (corrente continua)
	Dispositivo medico		Solo per uso interno		Alimentazione CA (corrente alternata)
	Identificatore unico del dispositivo		Avvertenza		Standby
	Produttore		Non smaltire insieme ai rifiuti domestici. Conferire presso un centro di riciclaggio.		Umidità relativa di stoccaggio/trasporto
	Rappresentante autorizzato per la Comunità europea		Partecipa al programma di riciclaggio "Punto Verde"		Temperatura di stoccaggio/trasporto
	Importatore		Riciclabile		Conformità valutata del Regno Unito

Precauzioni

Le ricerche dimostrano che la fototerapia è una tecnica sicura. Tuttavia, è opportuno consultare prima un medico qualora sussista una delle seguenti condizioni:

- Si soffre di un grave disturbo alla vista o si è stati sottoposti a un intervento chirurgico agli occhi;
- Si dovrebbe evitare l'esposizione a luci intense o si assumono farmaci che potrebbero causare fotosensibilità;
- È stata diagnosticata la depressione o un altro disturbo dell'umore o del sonno. In questo caso, il parere del medico è importante soprattutto se si assumono farmaci specifici per tale disturbo, in quanto la fototerapia può influire anche sull'umore.

Alcune persone accusano effetti collaterali, generalmente lievi (ad esempio mal di testa, affaticamento degli occhi, nausea e iperattività) e facilmente risolvibili spegnendo la luce. Nei giorni successivi si consiglia di incrementare gradualmente il tempo trascorso davanti alla lampada per individuare la durata di trattamento più adatta alle proprie esigenze.

Alcune persone dichiarano di avere difficoltà a prendere sonno e questo problema si presenta in genere quando la lampada viene utilizzata poco prima di andare a letto.

Se si riscontrano problemi durante l'uso di Vitamin L o se, dopo una settimana di utilizzo, non si osserva alcun miglioramento, contattare il proprio distributore Lumie o il medico curante.

IMPORTANTE: le linee guida contenute in questo opuscolo non costituiscono indicazioni mediche per il trattamento di patologie specifiche. Se la fototerapia è stata consigliata dal medico curante, è necessario attenersi alle sue istruzioni e discutere degli effetti con lui.

Introduzione

Vitamin L™ fornisce al corpo tutta la luce di cui ha bisogno durante i bui mesi invernali. Può contribuire a migliorare i livelli di energia, l'umore e lo stato di vigilanza¹. La fototerapia è una tecnica sicura e la sua efficacia nel combattere malinconia invernale e disturbo affettivo stagionale (SAD)² è ampiamente dimostrata.

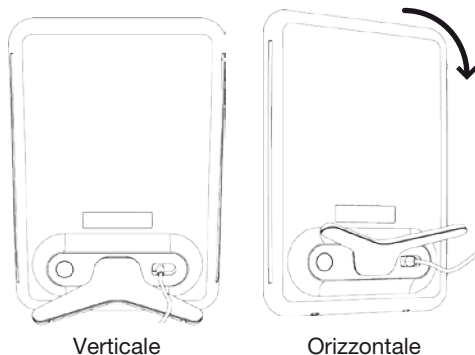
Si prega di leggere attentamente le istruzioni per ottenere il massimo beneficio da Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilizzo di Vitamin L

- Collegare l'adattatore di rete alla presa sulla parte posteriore dell'unità.
- Collegare all'alimentazione di rete.
- Premere  per accendere e spegnere.
- Inserire il supporto sul retro dell'unità. Per una maggiore stabilità, rovesciare il supporto quando si passa dall'orientamento verticale a quello orizzontale e viceversa:



- Posizionare Vitamin L a circa 50 cm di distanza (un braccio) in modo che la luce sia rivolta verso il proprio viso.

Non è necessario fissare la lampada, ma la luce deve comunque

raggiungere gli occhi affinché il trattamento sia efficace. Ciò significa che è possibile utilizzare Vitamin L mentre si lavora al PC, si guarda la TV, si legge e così via. Indossare occhiali scuri o lenti colorate oppure chiudere gli occhi riduce l'efficacia della fototerapia.

Si dovrebbero constatare i primi miglioramenti dopo tre o quattro giorni consecutivi di trattamento con Vitamin L.

Quando va effettuato il trattamento?

È meglio iniziare a combattere la malinconia invernale e il disturbo affettivo stagionale il prima possibile. Si consiglia di prestare attenzione ai primi segnali, che si manifestano in genere verso settembre e ottobre, e se si inizia ad avvertire apatia, ansia o irritabilità, iniziare subito il trattamento con Vitamin L.

Nella maggior parte dei casi è possibile sospendere il trattamento per un giorno, di tanto in tanto, soprattutto nelle giornate più belle. È probabile che con l'arrivo della primavera si inizierà a ridurre la durata delle sessioni di fototerapia; se il corpo non è ancora pronto a questo cambiamento e se i sintomi ricominciano a manifestarsi, protrarre l'uso di Vitamin L ancora per alcuni giorni.

È ampiamente dimostrato che la fototerapia migliora l'umore, il livello di attenzione e lo stato di veglia. Vitamin L può essere utilizzata ovunque e in qualsiasi momento si abbia la necessità di ritrovare la concentrazione e recuperare le energie mentali.

In che momento della giornata?

Se si utilizza Vitamin L come rimedio contro la malinconia invernale o il disturbo affettivo stagionale, si consiglia di effettuare il trattamento di mattina, quando l'esposizione a una luce intensa risulta più efficace. Alcune persone traggono maggiore beneficio esponendosi alla luce nel tardo pomeriggio.

Che si utilizzi Vitamin L per combattere la malinconia invernale o il disturbo affettivo stagionale o per migliorare il proprio benessere generale, una volta individuato il momento più adatto alle proprie esigenze, cercare di ripetere il trattamento più o meno alla stessa ora tutti i giorni.

Faccio fatica a trovare le energie di prima mattin

È consigliabile sottoporsi al trattamento il prima possibile. Se non si ha molto tempo a disposizione la mattina, sarebbe opportuno effettuare una sessione breve o completa nel pomeriggio.

Mi viene sonno o mi addormento troppo presto

Utilizzare Vitamin L nel tardo pomeriggio. È meglio evitare di sottoporsi al trattamento poco prima di andare a letto (almeno nelle tre ore precedenti), in quanto si potrebbero avere difficoltà ad addormentarsi.

Per quanto tempo?

Vitamin L fornisce 10000 lux a 20 cm, per un uso più confortevole si consiglia di posizionare Vitamin L a circa 50 cm e iniziare con 30 minuti al giorno (2500 lux). Per alcune persone sono sufficienti per un trattamento efficace del disturbo affettivo stagionale. Se necessario, aumentare gradualmente il tempo di esposizione fino a individuare la durata di trattamento più adatta alle proprie esigenze.

È possibile effettuare il trattamento giornaliero della fototerapia con Vitamin L tutto in una volta o in più volte nell'arco della giornata per aumentare il beneficio. Se si preferisce posizionare Vitamin L a una distanza maggiore, tenere presente che si verrà raggiunti da una minore quantità di luce a livello degli occhi e che sarà quindi necessario prolungare la durata dell'esposizione.

L'utilizzo della lampada per una durata superiore a quella consigliata non presenta controindicazioni. In caso di dolore agli occhi, provare ad allontanare il dispositivo, ridurre la luminosità o spegnerlo per un po' di tempo.

Manutenzione

Pulire solo con un panno asciutto o leggermente umido. Scollegare sempre prima l'unità e lasciarla raffreddare, se necessario.

Lumie fornisce adattatori sostitutivi.

Durata dei LED

I LED di questo prodotto dureranno in genere per molti anni, anche con diverse ore di utilizzo ogni giorno. Per quanto improbabile, può capitare che i singoli LED non funzionino correttamente. La variazione dell'emissione luminosa in questo caso è comunque trascurabile ed è possibile continuare a utilizzare il prodotto.

Garanzia

L'unità è coperta da garanzia sui difetti di fabbricazione con validità di 3 anni a partire dalla data di acquisto. Tale garanzia è da intendersi in aggiunta ai diritti statutari del cliente. Qualora fosse necessario restituire il prodotto per la manutenzione, utilizzare l'imballaggio originale (inclusa la confezione interna), se possibile. Assicurarsi che l'adattatore di rete rimanga in posizione durante lo spostamento, in modo da non danneggiare l'unità. Se l'unità ricevuta risulta danneggiata a causa di un uso improprio o di un evento accidentale, il costo della riparazione potrebbe essere addebitato al cliente; sarà nostra cura contattare quest'ultimo in anticipo. Contattate il proprio distributore Lumie per ulteriori consigli.

Nota: Qualsiasi incidente grave che coinvolge l'unità deve essere segnalato a Lumie e all'autorità competente per il paese del cliente.

Descrizione tecnica

Soggetta a modifiche senza preavviso.

Lumie Vitamin L

Accessorio rimovibile: adattatore di rete (in dotazione) 

Input: 100–240 VAC, 50/60 Hz, 0,5 A max;

Output: 32 V $\approx$ 0,65 A (corrente costante – 24,7 W max)

Condizioni di funzionamento:

Temperatura: 5 a 35 °C

Umidità relativa: 15 a 93 % (senza condensa)

Pressione atmosferica: 70 a 106 kPa

Condizioni di stoccaggio/trasporto:

Temperatura: -25 a +70 °C

Umidità relativa: 15 a 93 % (senza condensa)

Pressione atmosferica: 25 a 106 kPa



1639 Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo Medico di Classe IIa



0120 Conformità valutata del Regno Unito

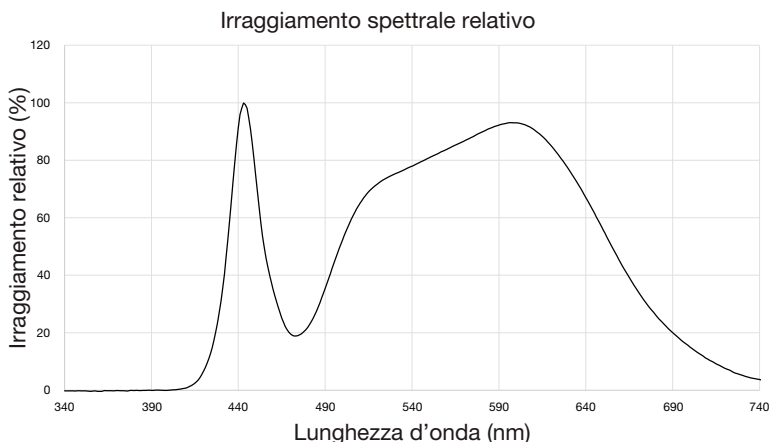


Dispositivo medico

Gruppo di rischio di radiazioni ottiche: gruppo esente

Emissione massima di radiazioni ottiche: 10 000 lux + 30% a 20 cm

Irraggiamento spettrale relativo come mostrato di seguito:



Contatti

In caso di domande o problemi relativi a questo prodotto o hai suggerimenti che ritieritiei possano aiutarci a migliorare i nostri prodotti o servizi, ti preghiamo di inviare un'e-mail info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie è un marchio registrato di:

Outside In (Cambridge) Limited, costituita in Inghilterra e Galles.

Numero di registrazione: 2647359.

Partita IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Drošība

Ja ierīce ir bojāta, pirms lietošanas sazinieties ar Lumie.

Sargājiet no ūdens un mitruma.

Lietošanai tikai iekštelpās.



Kad gaisma ir ieslēgta, ierīce uzsilst, tāpēc raugieties, lai tā nebūtu pārsegta.

Izmantojiet tikai komplektā iekļauto strāvas adapteri.

Glabājiet strāvas adapteri un kabeli atstatus no karstām virsmām. Ja adapteris vai kabelis ir bojāts, tas jāaizstāj ar apstiprinātu Lumie produktu.

Vienīgais veids, kā atvienot ierīci no strāvas padeves, ir kontaktakšas atvienošana no tīkla kontaktligzdas. Tāpēc kontaktligzdai jābūt viegli pieejamai.

Paredzēts lietot tikai pieaugušajiem un 7 gadu vecumu sasnējušiem bērniem. Bērni, kas izmanto gaismu vai rotaļājas tās tuvumā, ir jāuzrauga.

BRĪDINĀJUMS: Ja ierīces barošanai izmantotajai sienas kontaktligzdai ir nepilnīgi savienojumi, kontaktakša sakarst. Lai novērstu aizdegšanās un apdegumu risku, spraudiet ierīci tikai pienācīgi uzstādītā kontaktligzdā.

Nemēģiniet remontēt vai mainīt ierīces detaļas.

Ja ierīce ir uzglabāta ārpus ieteicamā darba

temperatūras diapazona (5 °C līdz 35 °C), pirms barošanas ieslēgšanas ļaujiet tai vismaz 1 stundu uzsilt/atdzist, lai izvairītos no kondensācijas vai pārkaršanas.

Nedarbiniet ierīci uzliesmojošu gāzu tuvumā vai tad, ja vidē ir augsta skābekļa koncentrācija.

UZMANĪBU: Lai izvairītos no lampas bojājumu riska, nepakļaujiet ierīci spēcīgiem triecieniem.

Ierīci nedrīkst lietot personas, kas ir bezsamaņā, anestēzijas ietekmē vai nespējīgas, piemēram, alkohola reibumā.

Elektromagnētiskā savietojamība

Šis izstrādājums atbilst medicīnisko ierīču elektromagnētiskās savietojamības standartam un, visticamāk, neradīs traucējumus, kas ietekmē citus tuvumā esošos elektriskos un elektroniskos izstrādājumus. Tomēr radio pārraides iekārtas, mobilie tālruni un citas elektriskās/elektroniskās iekārtas var radīt traucējumus šim izstrādājumam. Ja tā notiek, vienkārši pārvietojiet izstrādājumu prom no traucējumu avota.

Sīkāku informāciju par elektromagnētisko vidi, kurā ierīci var lietot, skatiet tīmekļa vietnē: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Utilizācija

Neizmetiet tīkla strāvas adapteri vai ierīci parastajos sadzīves atkritumos. Nogaādāiet tos oficiālā pārstrādes punktā atbilstīgai utilizācijai.



	Sērijas numurs		Izlasiet lietošanas pamācību		Ar dubultizolāciju (II klases elektroierīce)
	Eiropas atbilstības deklarācija: IIa klases medicīnas ierīce		Turiet sausumā		DC (līdzstrāvas) barošana
	Medicīnas ierīce		Lietošanai tikai iekštelpās		AC (maiņstrāvas) barošana
	Ierīces unikālais identifikators		Uzmanību		Gaidstāve
	Ražotājs: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Neizmetiet sadzīves atkritumos. Utilizējiet pārstrādes centrā.		Uzglabāšanas/ transportēšanas relatīvais mitrums
	Pilnvarotais pārstāvis Eiropas Kopienā		Zaļā punkta pārstrādes shēmas dalībnieks		Uzglabāšanas/ transportēšanas temperatūra
	Importētājs		Pārstrādājams		AK atbilstība novērtēta

Piesardzības pasākumi

Pētījumi liecina, ka gaismas terapija ir ļoti droša. Tomēr vispirms konsultējieties ar savu ārstu, ja pastāv kāds no šiem apstākļiem:

- Jums ir nopietnas acu problēmas vai ir veikta acu operācija;
- Jums ir ieteikts izvairīties no spilgtas gaismas vai lietotajiem medikamentus, kas var izraisīt fotosensitivitāti;
- Jums ir diagnosticēta depresija vai citi garastāvokļa/miega traucējumi. Tas ir īpaši svarīgi, ja lietojat arī medikamentus, jo gaismas terapija var ietekmēt arī jūsu garastāvokli.

Dažiem cilvēkiem rodas blakusparādības, taču tās parasti ir vieglas (tostarp galvassāpes, acu sasprindzinājums, slikta dūša un hiperaktivitāte) un parasti tās var novērst, vienkārši izslēdzot gaismu. Dažu nākamo dienu laikā pakāpeniski palieliniet pie lampas pavadīto laiku, lai atrastu sev piemērotāko terapijas ilgumu.

Daži cilvēki sūdzas par grūtībām aizmigt, un bieži vien tas ir tāpēc, ka gaismu izmanto pārāk neilgi pirms gulētiešanas.

Ja, lietojot Vitamin L, rodas problēmas vai ja lietojat lampu jau nedēļu, bet nav manāms uzlabojums, sazinieties ar Lumie vai konsultējieties ar savu ārstu.

SVARĪGI: šajā instrukcijā sniegtās norādes nav medicīniski norādījumi kādas slimības ārstēšanai. Ja ārsts jums ir ieteicis izmantot gaismas terapiju, ievērojiet viņa norādījumus un pārrunājiet ar viņu jebkādas izmaiņas.

Ievads

Vitamin L™ lietošana nodrošinās spilgto gaismu, kas jūsu ķermenim ir nepieciešama tumšajos ziemas mēnešos. Tā var palīdzēt celt enerģijas līmeni, uzlabot garastāvokli un padarīt jūs modrāku¹. Gaismas terapija ir droša, un ir pierādīts, ka tā palīdz mazināt ziemas drūmumu un sezonālos emocionālos traucējumus (SAD)².

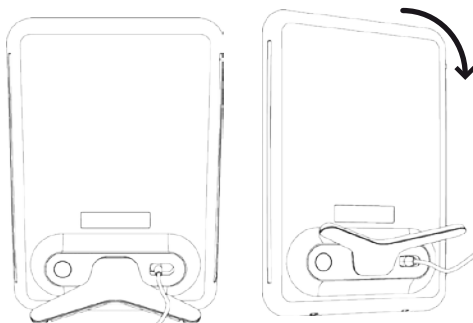
Lūdzu, rūpīgi izlasiet šos norādījumus, lai pilnībā izmantotu iespējas,  ko sniedz jūsu Vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Vitamin L lietošana

- Pieslēdziet tīklas strāvas adapteri ligzdai ierīces aizmugurē.
- Iespraudiet ierīci un ieslēdziet barošanu.
- Nospiediet , lai ieslēgtu vai izslēgtu.
- Ievietojiet statīvu ierīces aizmugurē. Lai nodrošinātu papildu stabilitāti, pārslēdzoties starp portreta un ainavas novietojumu, pagrieziet statīvu otrādi:



Portrets

Ainava

- Novietojiet Vitamin L rokas stiepiena (apmēram 50 cm) attālumā tā, lai gaisma apspīdētu jūsu seju.

Jums nav jāskatās tieši lampā, taču, lai gaismai būtu iedarbība, tai

jānokļūst jūsu acīs. Tas nozīmē, ka varat lietot Vitamin L, kamēr strādājat pie datora, skatāties televizoru, lasāt utt. Tumšas brilles, tonētas lēcas vai acu aizvērsana ierobežo gaismas terapijas iedarbību.

Pozitīvām izmaiņām būtu jābūt jūtamām pēc Vitamin L lietošanas trīs vai četras dienas pēc kārtas.

Kad Vitamin L jālieto?

Ziemas drūmumu un SAD ir vēlams apkarot pēc iespējas ātrāk. Pievērsiet uzmanību agrīnajām pazīmēm – nereti septembrī vai oktobrī – un, ja sākat just miegainību, trauksmi vai aizkaitināmību, sāciet lietot Vitamin L.

Vairums cilvēku var reizēm pa dienai izlaist, jo īpaši, ja laika apstākļi ir gaiši. Tuvojoties pavasarim, jūs, iespējams, sāksiet pārtraukt gaismas terapiju; jūsu organisms liks manīt, ja darīsiet to par agru – ja pamanāt, ka simptomi atgriežas, vienkārši uz dažām dienām atsāciet Vitamin L lietošanu.

Ir pierādīts, ka gaismas terapija uzlabo garastāvokli, palielina modrību un vairo nomoda sajūtu. Lietojiet Vitamin L visur un vienmēr, kad vien nepieciešams atjaunot koncentrēšanās spējas un uzlabot garastāvokli.

Kurā diennakts laikā jālieto Vitamin L?

Ja lietojat Vitamin L, lai ārstētu ziemas drūmumu vai SAD, ir pierādīts, ka visiedarbīgākā ir spilgta gaisma no rīta, tāpēc vispirms izmēģiniet to. Dažus cilvēkus pozitīvi ietekmē arī gaisma agrajās vakara stundās.

Neatkarīgi no tā, vai lietojat Vitamin L ziemas drūmuma vai SAD novēršanai vai vispārējai garastāvokļa uzlabošanai, pēc sev piemērota laika un ilguma noteikšanas centieties to atkārtot katru dienu aptuveni tajā pašā laikā.

Man ir grūti no rīta uzsākt dienu

Ieslēdziet lampu pēc iespējas ātrāk. Ja no rīta jums nav daudz laika, tad pēcpusdienā centieties veikt papildu vai pilnu sesiju.

Es jūtu miegainību vai pārāk agri aizmiegu

Lietojiet Vitamin L vēlā pēcpusdienā vai agrā vakarā. Vēlams izvairīties no spilgtas gaismas iedarbības pārāk neilgi (aptuveni trīs stundu laikā) pirms gulētiešanas, jo tas var sarežģīt aizmigšanu.

Cik ilgi?

Vitamin L spēj nodrošināt 10 000 luksu apgaismojumu 20 cm attālumā, bet, lai to ērti izmantotu, novietojiet Vitamin L rokas stiepiena attālumā (aptuveni 50 cm) un sāciet ar 30 minūtēm dienā (2500 luksu). Dažiem cilvēkiem tas ir pietiekami efektīvai SAD ārstēšanai. Ja nepieciešams, katru dienu palieliniet lietošanas ilgumu, līdz sasniedzat sev piemērotu ilgumu.

Ikdienas gaismas terapijas devu no Vitamin L varat saņemt vienā piegājienā vai arī lietot ierīci visas dienas garumā, lai panāktu kumulatīvu efektu. Ja jums ir ērtāk novietot Vitamin L tālāk, tad jūsu acis sasniegs mazāk gaismas, un jums vajadzēs ierīci lietot ilgāk.

Lampas lietošanā ilgāk nekā norādīts nav nekā kaitīga. Ja jums nedaudz sāp acis, mēģiniet novietot lampu tālāk vai uz brīdi to izslēdziet.

Uzturēšana

Tīriet tikai ar sausu vai viegli samitrinātu drānu. Vienmēr vispirms atvienojiet ierīci no strāvas un, ja nepieciešams, ļaujiet tai atdzist.

Lumie piedāvā iegādāties rezerves strāvas adapterus.

LED kalpošanas ilgums

Šajā izstrādājumā iebūvētās LED gaismas diodes parasti kalpo daudzus gadus, pat ja tās lieto vairākas stundas katru dienu. Lai gan tas ir maz ticams, pastāv iespēja, ka atsevišķas gaismas diodes var nedarboties. Izvadītās gaismas daudzums mainīsies nenozīmīgi, un jūs varēsiet turpināt izstrādājumu lietot.

Garantija

Šai ierīcei ir garantija pret ražošanas defektiem 3 gadus no iegādes datuma. Tā tiek piemērota papildus jūsu likumā noteiktajām tiesībām. Ja izstrādājums ir jāatgriež remonta veikšanai, ja iespējams, izmantojiet oriģinālo iepakojumu (ieskaitot iekšējo iepakojumu). Gādāji, lai strāvas adapters transportēšanas laikā nevarētu kustēties un sabojāt ierīci. Ja ierīce tiks saņemta bojāta vai nu nepareizas lietošanas vai nejaušības dēļ, mums var nākties par remontu piemērot maksu — tādā gadījumā mēs vispirms ar jums sazināsimies. Lūdzu, sazinieties ar Lumie, lai saņemtu plašāku informāciju.

Piezīme: Par jebkuru nopietnu starpgadījumu, kas saistīts ar ierīci, jāziņo uzņēmumam Lumie un tās valsts atbildīgajai iestādei, kurā dzīvojat.

Tehniskais apraksts

Informācija var tikt mainīta bez iepriekšēja brīdinājuma.

Lumie Vitamin L

Ņemams piederums: Tīkla strāvas adapteris (komplektā)

Ievade: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A maks.;

Izvade: 32 V $\Rightarrow$ 0,65 A (konstanta strāva — 24,7 W maks.)

Darba apstākļi:

Temperatūra: 5 °C līdz 35 °C

Relatīvais mitrums: 15% līdz 93% (bez kondensācijas)

Atmosfēras spiediens: 70 kPa līdz 106 kPa

Uzglabāšanas/transportēšanas apstākļi:

Temperatūra: no -25 °C līdz +70 °C

Relatīvais mitrums: 15% līdz 93% (bez kondensācijas)

Atmosfēras spiediens: 25 kPa līdz 106 kPa



1639 Eiropas atbilstības deklarācija: IIa klases medicīnas ierīce



0120 AK atbilstība novērtēta

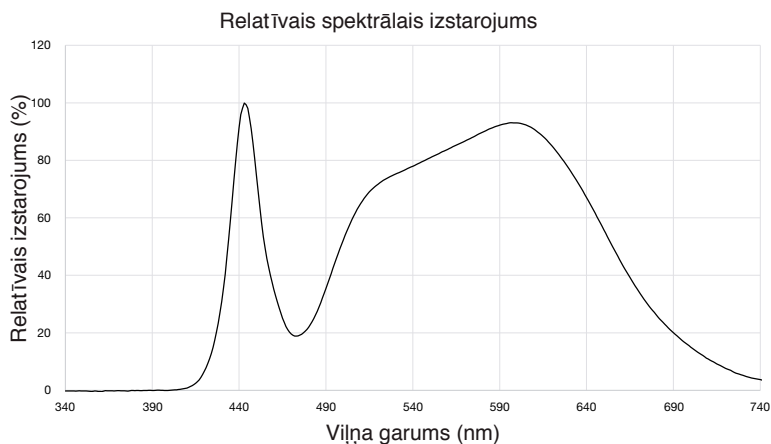


Medicīnas ierīce

Optiskā starojuma riska grupa: Atbrīvotā grupa

Maksimālā optiskā starojuma jauda: 10 000 luksu + 30% 20 cm attālumā

Relatīvais spektrālais izstarojums, kā parādīts tālāk:



Sazinieties ar mums

Ja jums ir kādi jautājumi vai problēmas saistībā ar šo produktu vai ja jums ir ieteikumi, kas, jūsuprāt, varētu palīdzēt mums uzlabot mūsu produktus vai pakalpojumus, lūdzu, rakstiet mums uz adresi info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Apvienotā Karaliste.

Lumie ir reģistrēta preču zīme, kuras īpašnieks ir:
Outside In (Cambridge) Limited – Anglijā un Velsā reģistrēts uzņēmums.
Reģistrācijas numurs: 2647359.

PVN Nr.:

GB 880 9837 71 (AK)

NL 826301381B01 (ES)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Saugumas

Jei prietaisas pažeistas, prieš naudodami susisieki su „Lumie“.

Saugoti nuo vandens ir drėgmės.



Naudoti tik patalpose.



Prietaisas įšyla, kai dega lemputė, todėl įsitinkite, kad jis neuždegintas.

Naudokite tik pridėta maitinimo adapterį.

Laikykite maitinimo adapterį ir laidą toliau nuo įkaitusių paviršių. Jei kuris nors iš jų yra pažeistas, juos reikia pakeisti patvirtintu „Lumie“ gaminiu.

Vienintelis būdas atjungti prietaisą nuo maitinimo šaltinio yra ištraukti kištuką iš elektros lizdo. Todėl reikia užtikrinti, kad lizdas būtų lengvai pasiekiamas.

Galima naudotis tik suaugusiems ir vyresniems nei 7 metų vaikams. Vaikai, naudojantys šviesą arba žaidžiantys šalia jos, turi būti prižiūrimi.

[SPĖJIMAS:] Jei sieninis lizdas, naudojamas prietaisui maitinti, yra prastai prijungtas, kištukas įkaista. Įsitinkite, kad įjungtė įrenginį į tinkamai sumontuotą sieninį lizdą, kad išvengtumėte gaisro ir nudegimų pavojų.

Nebandykite remontuoti ar modifikuoti jokios prietaiso dalies.

Jei prietaisas buvo laikomas ne rekomenduojamame darbinės temperatūros

diapazone (nuo 5 °C iki 35 °C), prieš įjungdami maitinimą leiskite jam pastovėti bent 1 valandą, kad išvengtumėte kondensacijos ar perkaitimo.

Nenaudokite prietaiso ten, kur yra degių dujų arba jei yra didelė deguonies koncentracija.

[SPĖJIMAS:] Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių, kad išvengtumėte pavojaus sugadinti lemputę.

Negalima naudoti asmenims, kurie yra be sąmonės, anestezuoti arba neveiksnūs, pvz., apsvaigę nuo alkoholio.

Elektromagnetinis suderinamumas

Šis gaminytis atitinka medicinos prietaisų elektromagnetinio suderinamumo standartą ir mažai tikėtina, kad sukels trikdžius, veikiančius kitus šalia jo esančius elektros ir elektroninius gaminius. Tačiau radijo perdavimo įranga, mobilieji telefonai ir kita elektrinė/elektroninė įranga gali trikdyti šį gaminį; jei taip atsitiktų, tiesiog atitraukite gaminį nuo trikdžių šaltinio.

Daugiau informacijos apie elektromagnetinę aplinką, kurioje prietaisas gali būti naudojamas, rasite svetainėje: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Utilizavimas

Neišmeskite maitinimo adapterio arba prietaiso kartu su įprastomis buitinėmis atliekomis. Nuneškite juos į oficialų perdirbimo punktą, kad jie būtų atsakingai utilizuoti.



	Serijos numeris		Perskaitykite naudojimo instrukcijas		Dviguba izoliacija (II elektrinė klasė)
	Europos atitikties deklaracija: Ila klasės medicinos prietaisai		Laikyti sausiai		DC (nuolatinės srovės) maitinimo šaltinis
	Medicinos prietaisai		Naudoti tik patalpose		AC (kintamosios srovės) maitinimo šaltinis
	Unikalus prietaiso identifikatorius		Įspėjimas		Budėjimo režimas
	Gamintojas: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nedėkite į buitines atliekas. Utilizuokite perdirbimo centre.		Sandėliavimo/ transportavimo santykinė drėgmė
	Įgaliotas atstovas Europos bendrijoje		„Žaliojo taško“ perdirbimo sistemos narys		Sandėliavimo/ transportavimo temperatūra
	Importuotojas		Perdirbamas		JK atitikties įvertinimas

Atsargumo priemonės

Tyrimai rodo, kad šviesos terapija yra labai saugi. Visgi rekomenduojama pasitarti su savo gydytoju, jei yra bent viena iš toliau nurodytų aplinkybių:

- Turite rimtų akių problemų arba Jums buvo atlikta akių operacija;
- Jums buvo patarta vengti ryškios šviesos arba vartoti vaistus, kurie gali sukelti jautrumą šviesai;
- Jums buvo diagnozuota depresija arba kiti nuotaikos / miego sutrikimai. Tai ypač svarbu, jei tam vartojate vaistus, nes šviesos terapija taip pat gali turėti įtakos jūsų nuotakai.

Dalis žmonių patiria šalutinį poveikį, tačiau jis paprastai būna lengvas (įskaitant galvos skausmą, akių įtempimą, pykinimą ir hiperaktyvumą) ir paprastai gali būti pašalinami tiesiog išjungiant šviesą. Per kelias ateinančias dienas palaipsniui didinkite laiką, kurį praleidžiate prieš šviesą, kad surastumėte jums tinkamiausią gydymo laiką.

Kai kurie žmonės skundžiasi, kad sunku užmigti. Dažnai taip nutinka dėl to, kad šviesa naudojama prieš pat miegą.

Jei turite problemų vartojant „Vitamin L“ arba jei šviesą naudojote savaite, bet nepastebėjote jokios naudos, susisiekite su „Lumie“ arba pasitarkite su gydytoju.

SVARBU: šiame lapelyje pateiktos gairės nėra medicininės nuorodos, kaip gydyti bet kokią būklę. Jei gydytojas pasiūlė naudoti šviesos terapiją, laikykitės jo nurodymų ir aptarkite su juo bet kokį poveikį.

Įvadas

Vitamin L™ naudojimas suteiks jums ryškią šviesą, kurios reikia jūsų kūnui tamsiais žiemos mėnesiais. Tai gali padėti padidinti jūsų energijos lygį, pagerinti nuotaiką ir padti jums jaustis budresniu¹. Šviesos terapija yra saugi ir yra įrodyta, kad ji padeda sumažinti žiemos liūdesį ir SAD (sezoninį afektinį sutrikimą)².

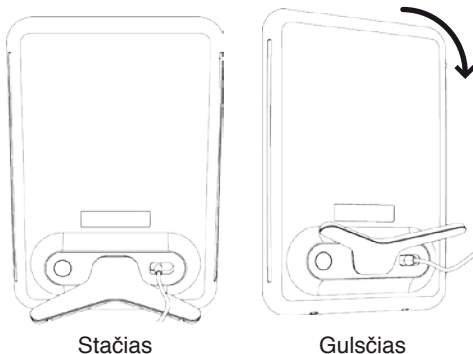
Atidžiai perskaitykite šias instrukcijas, kad išnaudotumėte visas  galimybes kurias suteikia „Vitamin L“.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

„Vitamin L“ naudojimas

- Prijunkite maitinimo adapterį prie lizdo prietaiso gale.
- Įjunkite prietaisą ir įjunkite maitinimą.
- Paspauskite  norėdami įjungti/išjungti.
- Įstatykite stovą į prietaiso galinę dalį. Norėdami užtikrinti didesnį stabilumą, perjungdami iš stačio į gulsčią ir atvirkščiai, apverskite stovą:



- Pastatykite „Vitamin L“ ištiestos rankos atstumu (apie 50 cm), kad šviesa kristų į veidą.

Nors jums nereikia į ją žiūrėti, šviesa turi pasiekti jūsų akis, tam, kad ji veiktų. Tai reiškia, kad galite naudoti „Vitamin L“ dirbdami prie kompiuterio,

žiūrėdami televizorių, skaitydami ir pan. Tamsūs akiniai, tamsinti lęšiai ar akių užmerkimas apribos šviesos terapijos poveikį.

Turėtumėte pastebėti teigiamą naudą vartojant „Vitamin L“ tris ar keturias dienas iš eilės.

Kada turėčiau jį naudoti?

Geriausia pradėti kovoti su žiemos liūdesiu ir SAD kuo greičiau.

Atkreipkite dėmesį į ankstyvus požymius – dažnai rugsėjį arba spalį – ir, jei pradeda jausti mieguistumą, nerimą ar irzlumą, pradėkite vartoti „Vitamin L“.

Dauguma žmonių gali praleisti vieną kitą dieną, ypač kai dienos šviesos. Artėjant pavasariui tikriausiai pradėsite mažinti šviesos terapiją; jūsų kūnas jums pasakys, ar tai per anksti ir jei pastebėsite, kad simptomai atsinaujins, tiesiog vėl naudokite „Vitamin L“ kelias dienas.

Įrodyta, kad šviesos terapija pagerina nuotaiką, padidina budrumą ir padeda jaustis žvaliesniems. Vartokite „Vitamin L“ visur ir visada, kai jums reikia atkurti koncentraciją ir pagerinti proto veiklą.

Kokiu paros laiku?

Jeį naudojate „Vitamin L“ kovai su žiemos liūdesiu ar SAD, yra įrodyta, kad ryški šviesa yra veiksmingiausia ryte yra, todėl pirmiausia pabandykite tai. Kai kuriems žmonėms yra naudinga ankstyva vakaro šviesa.

Nesvarbu, ar naudojate „Vitamin L“ žiemos liūdesiui, SAD ar šiaip, kai tik rasite jums tinkamą modelį, pabandykite jį naudoti kiekvieną dieną maždaug tuo pačiu metu.

Man sunku išsijudinti ryte

Įjunkite kuo greičiau. Jei ryte neturite daug laiko, po pietų turėtumėte siekti papildymo arba pilnos sesijos.

Jaučiuosi mieguistas arba užmiegu per anksti

Vartokite „Vitamin L“ vėlyvą popietę/anksti vakare. Geriausia vengti ryškos šviesos prieš pat miegą (maždaug tris valandas iki jo), nes gali būti sunku užmigti.

Kiek ilgai?

„Vitamin L“ gali duoti 10 000 liuksų 20 cm atstumu, bet patogiam naudojimui „Vitamin L“ pastatykite ištiestos rankos atstumu (apie 50 cm) ir pradėkite nuo 30 minučių per dieną (2 500 liuksų). Kai kuriems žmonėms to pakanka veiksmingam SAD gydymui. Jei reikia, padidinkite ekspoziciją kiekvieną dieną, kol rasite jums tinkamą terapijos laiką.

Dienos šviesos terapijos dozę iš „Vitamin L“ galite gauti vienu ypu arba naudoti ją įjungiant ir išjungiant visą dieną, kad gautumėte suminį efektą. Jei „Vitamin L“ jums labiau patinka iš didesnio atstumo, jūsų akis pasieks mažiau šviesos, todėl reikėtų jį naudoti ilgiau.

Nebus jokios žalos, jei šviesą naudosite ilgiau nei siūloma. Jei pastebite, kad akys šiek tiek paskausta, pabandykite naudoti iš toliau arba kuriam laikui išjunkite.

Priežiūra

Valykite tik sausa arba lengvai sudrėkinta šluoste. Visada pirmiausia išjunkite prietaisą ir, jei reikia, leiskite jam atvėsti.

Pakaitinius maitinimo adapterius galite įsigyti iš „Lumie“.

LED tarnavimo laikas

Šio gaminio LEDai paprastai tarnaus daugelį metų, net jei jie bus naudojami kelias valandas per dieną. Nors tai mažai tikėtina, atskiri LED elementai gali sugesti. Tai nežymiai pakeis šviesos srautą ir prietaisą galėsite toliau naudoti.

Garantija

Šiam įrenginiui suteikiama 3 metų garantija dėl bet kokių gamybos defektų nuo pirkimo datos. Tai papildo jūsų įstatymų nustatytas teises. Jei reikia grąžinti gaminį techninei priežiūrai, jei įmanoma, naudokite originalią pakuotę (įskaitant vidinę pakuotę). Įsitikinkite, kad maitinimo adapteris nejudėtų transportavimo metu ir nesugadintų įrenginio. Jei įrenginys buvo gautas sugadintas, netinkamai naudojant ar netyčia sugadintas, gali tekti mokėti mokestį už jo remontą; prieš tai susisieksime su jumis. Norėdami gauti daugiau patarimų, susisiekite su „Lumie“.

Pastaba: Apie bet kokią rimtą incidentą, susijusį su įrenginiu, reikia pranešti „Lumie“ ir šalies, kurioje gyvenate, kompetentingai institucijai.

Techninis aprašymas

Galimi pakeitimai be įspėjimo.

Lumie Vitamin L

Nuimamas priedas: Maitinimo adapteris (pridedamas)

Įvestis: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0.5 A maks.;

Išvestis: 32 V == 0,65 A (pastovi srovė – maks. 24,7 W)

Veikimo sąlygos:

Temperatūra: nuo 5 °C iki 35 °C

Santykinė drėgmė: nuo 15% iki 93% (nekondensuojantis)

Atmosferos slėgis: nuo 70 kPa iki 106 kPa

Laikymo/gabenimo sąlygos:

Temperatūra: -25 °C iki +70 °C

Santykinė drėgmė: nuo 15% iki 93% (nekondensuojantis)

Atmosferos slėgis: nuo 25 kPa iki 106 kPa



1639 Europos atitikties deklaracija: IIa klasės medicinos prietaisas



0120 JK atitikties įvertinimas

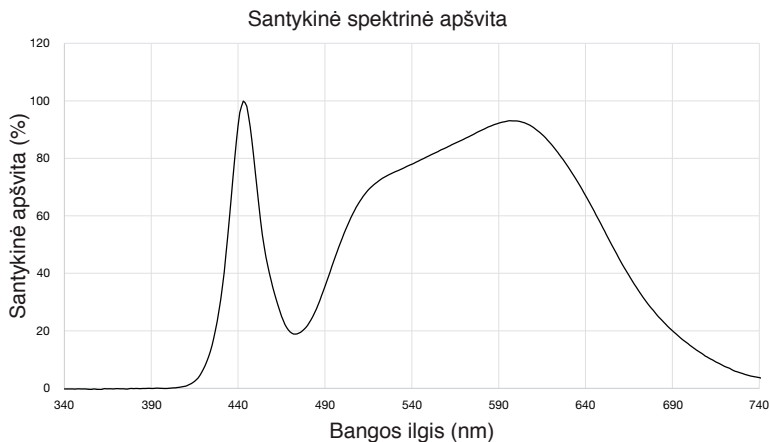


Medicinos prietaisas

Optinės spinduliuotės rizikos grupė: Išimtinė grupė

Didžiausia optinės spinduliuotės galia: 10 000 liuksų + 30 % esant 20 cm

Santykinė spektrinė apšvita, kaip parodyta toliau:



Susisiekite su mumis

Jei turite klausimų ar problemų dėl šio gaminio arba turite pasiūlymų, kurie, jūsų nuomone, galėtų padėti mums tobulinti mūsų produktus ar paslaugas, rašykite el. paštu info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

„Lumie“ yra registruotas prekės ženklas: Outside In (Cambridge) Limited, registruotas Anglijoje ir Velse.

Registruotas numeris: 2647359.

PVM Nr.:

GB 880 9837 71 (JK)

NL 826301381B01 (ES)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Sikkerhet

Hvis enheten er skadet, ta kontakt Lumie-forhandleren før bruk.

Må ikke komme i kontakt med vann og damp.

Kun til innendørs bruk.



Enheten blir varm når lyset er på, så pass på at den ikke er tildekket.

Bruk kun strømadapteren som følger med.

Hold strømadapter og kabel unna varme overflater. Hvis de er skadet, må de byttes ut med et Lumie-godkjent produkt.

Den eneste måten å koble enheten fra strømforsyningen er å koble strømadapteren fra stikkkontakten. Derfor bør du sørge for at kontakten er lett tilgjengelig.

Skal kun brukes av voksne og barn over 7 år. Barn som bruker lampen eller leker i nærheten, må være under tilsyn.

ADVARSEL! Hvis det er dårlige tilkoblinger i stikkkontakten som enheten er tilkoblet, blir støpselet varmt. Forsikre deg om at du kobler enheten til en stikkontakt som er riktig installert, for å unngå fare for brann og brannskader.

Du må ikke prøve å reparere eller endre noen del av enheten.

Hvis enheten har vært oppbevart utenfor anbefalt driftstemperatur (5 til 35 °C), må du la den stå i minst én time før du kobler den til strømmen

igjen. På denne måten unngår du kondens og overoppheting.

Ikke bruk enheten i nærheten av brennbare gasser eller ved høy konsentrasjon av oksygen.

FORSIKTIG: Ikke utsett enheten for kraftige støt for å unngå fare for skade på lampen.

Skal ikke brukes av eller for personer som er bevisstløse, bedøvede eller handlingslammede, for eksempel påvirket av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet er i overensstemmelse med standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medisinsk utstyr og vil sannsynligvis ikke forårsake forstyrrelser som påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheten. Radiosenderutstyr, mobiltelefoner og annet elektrisk/elektronisk utstyr kan imidlertid forstyrre dette produktet. Hvis dette skjer, flytter du ganske enkelt produktet unna forstyrrelskilden.

Du finner detaljert informasjon om det elektromagnetiske miljøet som enheten kan brukes i, på nettstedet: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avhending

Ikke kast strømadapteren eller enheten sammen med vanlig husholdningsavfall. Lever dem på en offentlig gjenvinningsstasjon så de kan avhendes på forsvarlig vis.



	Serienummer		Les bruksanvisning før bruk		Dobbeltisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
	Europeisk samsvars-erklæring: Medisinsk Utstyr Klasse IIa		Oppbevares tørt		DC (likestrøm) strømforsyning
	Medisinsk utstyr		Kun for innendørs bruk		AC (vekselstrøm) strømforsyning
	Unik enhetsidentifikator		Forsiktig		Hvilemodus
	Produsent		Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.		Relativ fuktighet for oppbevaring/transport
	Autorisert representant i det Europeiske Fellesskap		Medlem av gjenvinningsordningen «Green Dot»		Oppbevarings-/transporttemperatur
	Importør		Resirkulerbar		Storbritannias samsvarsvurdering

Forholdsregler

Forskning tilsier at lysterapi er veldig trygt. Spør likevel legen først hvis noe av følgende gjelder for deg:

- Du har et alvorlig problem med øynene eller har hatt øyekirurgi;
- Du har fått beskjed om å unngå sterkt lys eller tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet;
- Du har blitt diagnostisert med depresjon eller andre stemningslidelser/søvnforstyrrelser. Dette er spesielt viktig hvis du er også tar medisiner mot dette, siden lysterapi kan bidra til å påvirke sinnsstemningen din.

Noen personer opplever bivirkninger, men disse er vanligvis milde (inkludert hodepine, slitne øyne, kvalme og hyperaktivitet) og kan vanligvis løses ganske enkelt ved å slå av lyset. I de påfølgende dagene bør du gradvis øke tiden du bruker produktet for å finne den behandlingstiden som passer best for deg.

Enkelte personer klager over vansker med å sovne, og dette skyldes ofte at lyset er brukt for tett inntil leggetid.

Hvis du får problemer når du bruker Vitamin L, eller hvis du har brukt lyset i én uke, men ikke opplever noen fordeler, tar du kontakt med Lumie-forhandleren eller snakker med legen din.

VIKTIG: Veiledningen i dette heftet utgjør ingen medisinske retningslinjer for behandling av sykdomstilstander. Hvis legen din har foreslått lysterapi, følger du legens anvisninger og diskuter eventuelle virkninger med legen.

Introduksjon

Vitamin L™ sørger for at du får det sterke lyset som kroppen trenger i de mørke vintermånedene. Det kan bidra til å øke energinivået ditt, lette sinnsstemningen og gjøre at du føler deg mer våken¹. Lysterapi er trygt, og det er dokumentert at slik terapi bidrar til å motvirke vinterdepresjon og SAD (sesongavhengig affektiv lidelse)².

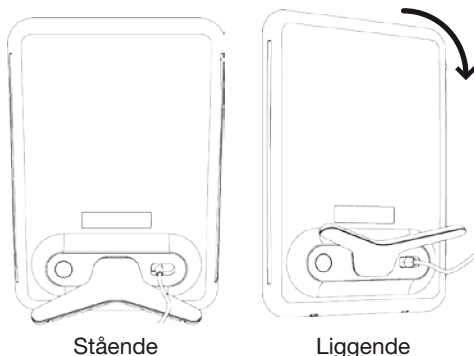
Les disse instruksjonene nøye for å få mest mulig ut av Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Bruke Vitamin L

- Koble nettadapteren til kontakten bak på enheten.
- Koble enheten til nettstrøm.
- Trykk på  for å slå av/på.
- Sett inn støtten bak på enheten. For ekstra stabilitet, sett inn støtten motsatt vei for enten stående eller liggende bruk:



- Plasser Vitamin L på armlengdes avstand (ca. 50 cm) slik at lyset treffer ansiktet ditt.

Selv om du ikke trenger å stirre på lampen, må lyset nå øynene dine for å virke. Dette betyr at du kan bruke Vitamin L mens du jobber ved datamaskinen, ser på TV, leser osv. Både mørke briller, fargede

brilleglass og linser samt lukkede øyne vil begrense virkningen av lysterapien.

Du bør merke positive fordeler når du har brukt Vitamin L i tre eller fire dager på rad.

Når bør jeg bruke lampen?

Det er best å behandle vinterdepresjon og SAD så snart som mulig. Vær oppmerksom på tidlige tegn, ofte i september eller oktober. Begynn å bruke Vitamin L hvis du merker at du føler deg tiltaksløs, engstelig eller irritabel.

De fleste kan hoppe over en dag nå og da, spesielt når været er lyst. Når våren kommer, vil du sannsynligvis bruke mindre lysterapi. Kroppen vil si fra hvis du trapper ned for tidlig, og hvis du merker at symptomene vender tilbake, tar du Vitamin L i bruk igjen i noen dager.

Det er dokumentert at lysterapi virker positivt på humøret, gjør deg mer opplagt og får deg til å føle deg mer våken. Bruk Vitamin L når du har behov for å gjenopprette konsentrasjonen og få en opptur mentalt.

Når på dagen?

Hvis du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon eller SAD, har sterkt lys om morgenen vist seg å være mest effektivt, så prøv dette først. For noen er det gunstig med lyseksponering tidlig om kvelden.

Uansett om du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon, SAD eller som et generelt energiløft bør du forsøke å bruke den på omtrent samme tid hver dag når du har funnet et mønster som passer for deg.

Jeg synes det er vanskelig å komme i gang om morgen

Slå på lampen så snart som mulig. Hvis du har begrenset med tid om morgenen, bør du slå den på for litt påfyll eller en full økt om ettermiddagen.

Jeg er søvnig eller sovner for tidlig

Bruk Vitamin L sent på ettermiddagen / tidlig om kvelden. Det er best å unngå sterkt lys for nær leggetid – i en periode på ca. tre timer – ellers kan det bli vanskelig å sovne.

Hvor lenge?

Vitamin L kan levere 10000 lux ved 20 cm, men for komfortabel bruk bør vitamin L plasseres på armlengdes avstand (ca. 50 cm). Start med 30 minutter om dagen (2500 lux). Noen mennesker vil finne at dette er nok for effektiv behandling av sesongavhengig depresjon (SAD). Om nødvendig kan du øke eksponeringen litt hver dag til du finner det som fungerer for deg.

Du kan ta din daglige dose av lysterapien fra Vitamin L i én økt eller bruke den i små perioder i løpet av dagen for en kumulativ effekt. Hvis du foretrekker å ha Vitamin L lenger unna, når mindre lys øynene dine. Da trenger du en lengre økt.

Det skader ikke å bruke lampen lenger enn antydnet. Hvis du føler litt ubehag i øynene, kan du prøve å sette lampen lenger unna eller slå den av en stund.

Vedlikehold

Den skal kun regjøres med en tørr eller lettfuktet klut. Trekk alltid ut støpselet og la det avkjøles om nødvendig.

Nye strømadaptere er tilgjengelige fra Lumie.

LED-levetid

LED-pærene i dette produktet varer vanligvis i mange år, selv med flere timers bruk hver dag. I sjeldne tilfeller kan det likevel hende at enkelte av LED-pærene svikter. Dette fører bare til ubetydelige endringer i lyseffekten, så du kan fortsette å bruke produktet.

Garanti

Denne enheten dekkes av en garanti mot produksjonsfeil i 3 år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til lovfestede rettigheter. Hvis du må returnere produktet for service, bør du bruke originalemballasjen (inkludert indre emballasje) om mulig. Påse at strømadapteren ikke ligger løst under transporten. Den kan skade enheten. Hvis enheten mottas i skadet tilstand, på grunn av misbruk eller tilfeldig skade, må vi eventuelt fakturere deg for å reparere den. I så fall kontakter vi deg først. Ta kontakt med Lumie-distributøren for ytterligere råd.

Merk: Enhver alvorlig hendelse knyttet til enheten skal rapporteres til Lumie og til den kompetente myndigheten i landet der du bor.

Teknisk beskrivelse

Vi forbeholder oss retten til å foreta endringer uten forhåndsvarsel.

Lumie Vitamin L

Avtakbart tilbehør: Strømadapter (følger med) 

Inngang: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A maks.;

Utgang: 32 V = 0,65 A (konstant strøm 24,7 W maks.)

Driftsforhold:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Atmosfærisk trykk: 70 kPa til 106 kPa

Oppbevarings-/transportforhold:

Temperatur: –25 °C til +70 °C

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

Atmosfærisk trykk: 25 kPa til 106 kPa



1639 Europeisk samsvarserklæring: Medisinsk Utstyr Klasse IIa



0120 Storbritannias samsvars vurdering

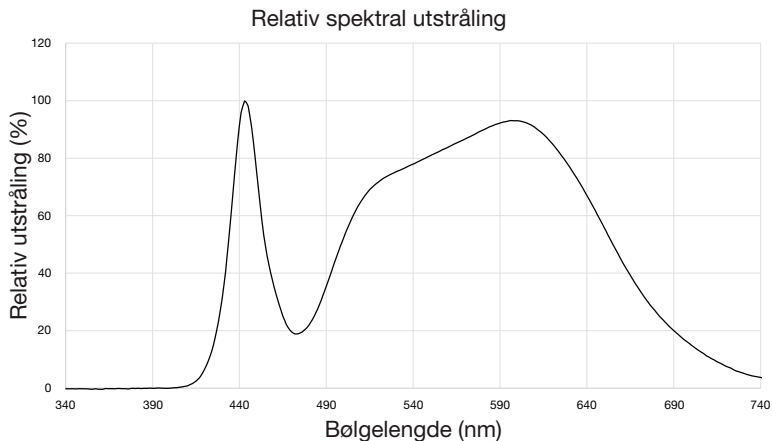


Medisinsk utstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Fritatt gruppe

Maksimal optisk strålingseffekt: 10 000 lux + 30% ved 20 cm

Relativ spektral utstråling som vist nedenfor:



Kontakt oss

Hvis du har spørsmål eller problemer som gjelder dette produktet, eller har forslag du mener kan hjelpe oss med å forbedre produktene og tjenestene våre, kan du kontakte oss via e-post på info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie er et registret varemerke for:

Outside In (Cambridge) Limited, registrert i England og Wales.

Organisasjonsnummer: 2647359.

MVA-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swata, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Bezpieczeństwo

Jeśli urządzenie jest uszkodzone, przed użyciem skontaktuj się z Lumie.

Przechowywać z dala od wody i wilgoci.

Tylko do użytku w wewnętrznym.

Urządzenie nagrzewa się, gdy światło jest włączone, więc sprawdź, czy nie jest zasłonięte.

Używaj tylko zasilacza sieciowego znajdującego się w zestawie.

Zasilacz i kabel powinny znajdować się z dala od gorących powierzchni. W przypadku uszkodzenia należy je wymienić na zatwierdzony produkt firmy Lumie.

Jedynym sposobem na odłączenie urządzenia od zasilania jest wyjęcie wtyczki z gniazdka. Zadbaj więc, aby dostęp do niego był swobodny.

Z urządzenia powinny korzystać osoby dorosłe i dzieci powyżej 7. roku życia. Dzieciom korzystającym z lampy lub bawiącym się w jej pobliżu należy zapewnić dozór.

OSTRZEŻENIE: Jeśli gniazdko używane do zasilania urządzenia jest źle podłączone, wtyczka nagrzewa się. Aby uniknąć ryzyka pożaru i poparzeń, należy podłączyć urządzenie do prawidłowo zainstalowanego gniazdka.

Nie należy próbować naprawiać ani modyfikować żadnej części urządzenia.

Jeśli urządzenie było przechowywane poza zalecanym zakresem temperatur (5 °C do 35 °C),

odczekać co najmniej 1 godzinę przed zastosowaniem zasilania, aby uniknąć kondensacji lub przegrzania.

Nie używaj urządzenia, jeśli występują gazy palne lub wysokie stężenie tlenu.

UWAGA: Nie narażaj urządzenia na silne wstrząsy, aby uniknąć ryzyka uszkodzenia lampy.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby nieprzytomne, znieczulone lub niepanujące nad swoimi czynami np. pod wpływem alkoholu.

Zgodność elektromagnetyczna

Produkt zgodny ze standardem kompatybilności elektromagnetycznej dla urządzeń medycznych. Jest mało prawdopodobne, aby powodował zakłócenia wpływające na inne produkty elektryczne i elektroniczne znajdujące się w jego pobliżu. Jednak urządzenia radiowe, telefony komórkowe i inne urządzenia elektryczne/elektroniczne mogą zakłócać działanie tego produktu. W takim przypadku należy odsunąć produkt od źródła zakłóceń.

Dalsze szczegółowe informacje na temat środowiska elektromagnetycznego, w którym można obsługiwać urządzenie, można znaleźć na stronie internetowej: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Utylizacja

Nie wyrzucać zasilacza sieciowego ani urządzenia ze zwykłymi odpadami domowymi. Zanieś je do oficjalnego punktu recyklingu w celu odpowiedzialnej utylizacji.



	Numer seryjny		Przeczytaj instrukcje użytkowania		Podwójnie izolowane (klasa II elektryczna)
	Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy IIa		Chronić przed wilgocią		Zasilanie prądem stałym
	Urządzenie medyczne		Tylko do użytku wewnętrznego		Zasilanie prądem przemiennym (AC)
	Unikalny identyfikator urządzenia		Uwaga		Tryb gotowości
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nie wyrzucać z odpadami domowymi. Odnieść do punktu recyklingu.		Wilgotność względna przechowywania/transportu
	Upoważniony przedstawiciel w Wspólnocie Europejskiej		Członek systemu recyklingu „Zielony punkt”		Temperatura przechowywania/transportu
	Importer		Podlega recyklingowi		Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii

Środki ostrożności

Badania pokazują, że światłoterapia jest bardzo bezpieczna. Skonsultuj się najpierw z lekarzem, jeśli występuje którykolwiek z poniższych objawów:

- Masz poważną wadę wzroku lub przebytą operację oczu;
- Zalecono Ci unikanie jasnego światła lub przyjmujesz leki, które mogą powodować nadwrażliwość na światło;
- Masz zdiagnozowaną depresję lub inne zaburzenia nastroju/snu. Informacja na temat leków przyjmowanych na te choroby jest szczególnie ważna, gdyż terapia światłem może także wpływać na nastrój.

U niewielkich osób występują skutki uboczne, ale są one na ogół łagodne (w tym bóle głowy, zmęczenie oczu, nudności i nadpobudliwość) i zazwyczaj ustępują po wyłączeniu światła. W ciągu następnych kilku dni należy stopniowo wydłużać czas spędzany przed lampą, aby ustalić optymalny dla siebie czas naświetlania.

Część użytkowników skarży się na trudności z zasypianiem, które są często spowodowane korzystaniem z lampy zbyt blisko pory snu.

W razie jakichkolwiek problemów podczas korzystania z lampy Vitamin L lub w przypadku braku korzyści z naświetlania po tygodniu używania, skontaktuj się z firmą Lumie lub porozmawiaj z lekarzem.

WAŻNE: wskazówki zawarte w tej ulotce nie są zaleceniami medycznymi dotyczącymi leczenia jakichkolwiek schorzeń. Jeśli lekarz zasugerował stosowanie światłoterapii, należy postępować zgodnie z jego zaleceniami i omawiać z nim wszelkie jej efekty.

Wprowadzenie

Lampa Vitamin L™ zapewnia jasne światło, którego organizm potrzebuje podczas ciemnych zimowych miesięcy. Używanie jej może pomóc zwiększyć Twój poziom energii, poprawić nastrój i poczucie rozbudzenia¹. Terapia światłem jest bezpieczna i udowodniono, że pomaga łagodzić objawy zimowej chandry i sezonowego zaburzenia nastroju².

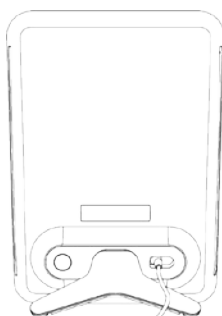
Uważnie przeczytaj niniejszą instrukcję, aby w pełni korzystać z  możliwości urządzenia Vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

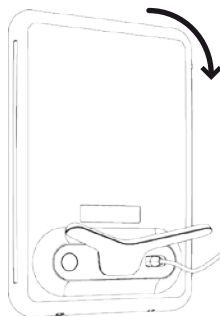
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Używanie lampy Vitamin L

- Podłącz zasilacz sieciowy do gniazdka z tyłu urządzenia.
- Podłącz urządzenie do sieci elektrycznej i włącz zasilanie.
- Naciśnij  aby włączyć/wyłączyć.
- Wsuń podstawkę w tylną część urządzenia. Aby zapewnić większą stabilność, odwróć podstawkę podczas zmiany ustawienia z pionowego na poziome:



Orientacja pionowa



Orientacja pozioma

- Ustaw lampę Vitamin L na odległość ramienia (ok. 50 cm), tak aby światło padało na twarz.

Nie musisz patrzeć prosto w światło, ale musi ono docierać do Twoich

oczu, aby terapia przyniosła jakiegokolwiek efekty. Oznacza to, że można używać lampy Vitamin L podczas pracy przy komputerze, oglądania telewizji, czytania itp. Ciemne okulary, przyciemniane soczewki lub zamykanie oczu zmniejszają skuteczność terapii światłem.

Korzyści powinny być widoczne już po używaniu lampy Vitamin L przez trzy lub cztery dni z rzędu

Kiedy używać lampy?

Najlepiej jak najszybciej zacząć przeciwdziałać zimowej chandrze i sezonowemu zaburzeniu nastroju. Często pierwszych objawów można spodziewać się już we wrześniu lub październiku. Jeśli czujesz ospałość, niepokój lub rozdrażnienie, zacznij używać lampy Vitamin L.

Większość ludzi może sporadycznie pominąć jeden dzień, zwłaszcza gdy jest ładna pogoda. Wraz z nadejściem wiosny prawdopodobnie zaczniesz ograniczać terapię światłem, a Twój organizm sam Ci powie, czy nie jest na to jeszcze za wcześnie. Jeśli zauważysz nawrót objawów, wystarczy znów przez kilka dni używać lampy Vitamin L.

Udowodniono, że terapia światłem może poprawiać nastrój, poprawia uwagę i poczucie rozbudzenia. Używaj lampy Vitamin L, gdy tylko potrzebujesz odzyskać koncentrację i poprawić pracę umysłu.

O jakiej porze używać lampy?

Jeśli korzystasz z lampy Vitamin L, aby złagodzić skutki zimowej chandry lub sezonowego zaburzenia nastroju, najskuteczniejsze okazuje się naświetlanie jasnym światłem rano i od niego polecamy rozpocząć. Dla niektórych osób korzystne jest naświetlanie wczesnym wieczorem.

Niezależnie od tego, czy używasz lampy Vitamin L, aby walczyć z zimową chandrą, sezonowym zaburzeniem nastroju czy dla poprawy ogólnego samopoczucia, gdy znajdziesz rytm, który sprawdza się u Ciebie najlepiej, staraj się używać lampy codziennie o tej samej porze.

Rano nie mogę się dobudzić

Włącz lampę tak szybko, jak to możliwe. Jeśli nie masz rano zbyt wiele czasu, polecamy wykonanie dodatkowej sesji uzupełniającej lub pełnej po południu.

Zbyt wcześnie ogarnia mnie senność

Używaj lampy Vitamin L późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem. Najlepiej unikać jasnego światła niedługo (na około trzy godziny) przed pójściem spać, ponieważ może to utrudnić zasypianie.

Czas stosowania

Lampa Vitamin L może dostarczać światło o natężeniu 10 000 luksów z odległości 20 cm, jednak aby wygodnie z niej korzystać, ustaw ją na odległość ramienia (ok. 50 cm) i rozpocznij od naświetlania przez 30 minut dziennie (2 500 luksów). Dla niektórych to wystarczy, aby skutecznie złagodzić objawy sezonowego zaburzenia nastroju. W razie potrzeby codziennie wydłużaj czas naświetlania, aż przekonasz się, co działa na Ciebie najlepiej.

Możesz przeprowadzić jedną dzienną sesję terapii światłem za pomocą lampy Vitamin L lub używać jej dorywczo w ciągu dnia, osiągając skumulowany efekt. Jeśli wolisz ustawić lampę Vitamin L nieco dalej, do Twoich oczu będzie docierać mniej światła, a czas naświetlania będzie trzeba wydłużyć.

Naświetlanie przez czas dłuższy niż sugerowany nie jest szkodliwe. Jeśli poczujesz lekki ból oczu, spróbuj odsunąć lampę nieco dalej lub wyłączyć ją na chwilę.

Konserwacja

Czyść lub lekko zwilżoną ściereczką. Zawsze wyłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć, jeśli to konieczne.

Firma Lumie oferuje wymienne zasilacze sieciowe.

Żywotność diod LED

Diody LED w tym produkcie zachowują zwykle żywotność przez wiele lat, nawet przy użytkowaniu po kilka godzin dziennie. Chociaż jest to mało prawdopodobne, poszczególne diody LED mogą ulec awarii. Spowoduje to jedynie nieznaczłą różnicę w mocy wyjściowej światła i można nadal używać produktu.

Gwarancja

To urządzenie jest objęte gwarancją na wady fabryczne przez 3 lata od daty zakupu. Gwarancja stanowi uzupełnienie ustawowych uprawnień klienta. Jeśli konieczne jest odesłanie produktu do serwisu, użyj oryginalnego opakowania (w tym wewnętrznego), o ile to możliwe. Upewnij się, że zasilacz sieciowy nie będzie przemieszczał się podczas transportu, gdyż może to uszkodzić urządzenie. Jeśli urządzenie ulegnie uszkodzeniu w wyniku niewłaściwego użycia lub przypadkowego uszkodzenia, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

Uwaga: Poważne incydenty związane z urządzeniem należy zgłaszać firmie Lumie i odpowiednim organom w kraju zamieszkania.

Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

Lumie Vitamin L

Zdejmowany element: Zasilacz sieciowy (w zestawie) 

Moc wejściowa: 100–240 Vac, 50/60 Hz, maks. 0,5 A;

Moc wyjściowa: 32 V == 0,65 A (prąd stały - maks. 24,7 W)

Warunki pracy:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 70 kPa do 106 kPa

Warunki przechowywania/transportu:

Temperatura: -25 °C do +70 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 25 kPa do 106 kPa



1639 Deklaracja zgodności UE: Urządzenie medyczne klasy IIa



0120 Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii

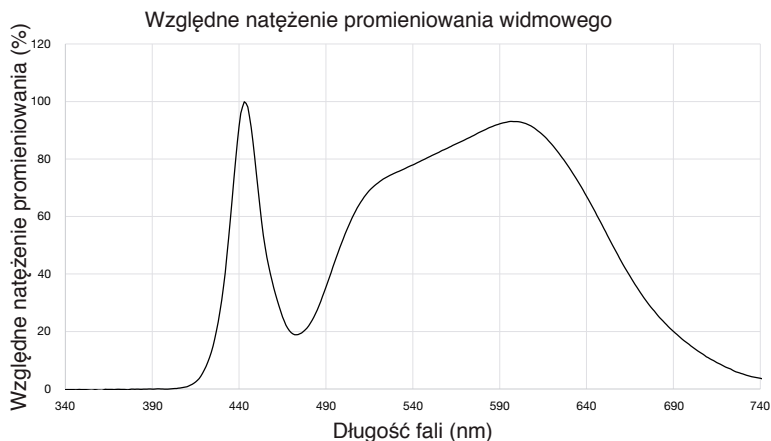


Urządzenie medyczne

Grupa ryzyka promieniowania optycznego: Grupa zwolniona

Maksymalne natężenie promieniowania optycznego: 10000 luksów + 30%
przy odległości 20cm

Względne natężenie promieniowania widmowego, jak pokazano poniżej:



Kontakt z nami

W przypadku sugestii, które mogą pomóc nam w udoskonaleniu naszych produktów lub usług, lub w razie jakichkolwiek problemów i pytań, skontaktuj się z nami, wysyłając wiadomość e-mail pod adres info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym:

Firma Outside In (Cambridge) Limited zarejestrowana w Anglii i Walii.

Numer rejestracji: 2647359.

Nr VAT:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Segurança

Se a unidade estiver danificada, contacte a Lumie antes de a utilizar.

Mantenha afastado da água e da humidade. 

Apenas para utilização no interior. 

A unidade aquece quando a luz está ligada, por isso, certifique-se de que não está tapada.

Utilize apenas o adaptador de corrente fornecido.

Mantenha o adaptador e o cabo de alimentação afastados de superfícies aquecidas. Se algum deles estiver danificado, deve ser substituído por um produto Lumie aprovado.

A única forma de desligar a unidade da alimentação elétrica é retirar a ficha da tomada. Como tal, é necessário garantir que a tomada é facilmente acessível.

Só deve ser utilizado por adultos e crianças com mais de 7 anos. As crianças que utilizem a lâmpada ou brinquem perto dela devem ser vigiadas.

AVISO: Se a tomada de parede utilizada para alimentar o aparelho tiver ligações de fraca qualidade, a ficha fica quente. Certifique-se de que liga o aparelho a uma tomada corretamente instalada para evitar o risco de incêndio e queimaduras.

Não tente reparar ou modificar qualquer parte da unidade.

Se a unidade tiver sido armazenada fora do intervalo de temperatura de funcionamento recomendado (5 °C a 35 °C), deixe-a repousar durante pelo menos

1 hora antes de ligar a alimentação, para evitar condensação ou sobreaquecimento.

Não utilize o aparelho na presença de gases inflamáveis ou se existir uma elevada concentração de oxigénio.

CUIDADO: Não submeta o aparelho a choques fortes para evitar o risco de danificar a lâmpada.

Não deve ser utilizado por ou em indivíduos que estejam inconscientes, anestesiados ou incapacitados, por exemplo, sob a influência do álcool.

Compatibilidade eletromagnética

Este produto está em conformidade com a norma de compatibilidade eletromagnética para dispositivos médicos e não é provável que cause interferências que afetem outros produtos elétricos e eletrônicos nas suas imediações. No entanto, equipamentos de transmissão de rádio, telemóveis e outros equipamentos elétricos/elettrônicos podem interferir com este produto; se isso acontecer, basta afastar o produto da fonte de interferência.

Para mais informações pormenorizadas sobre o ambiente eletromagnético em que o dispositivo pode ser utilizado, consulte o website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminação

Não deite fora o adaptador de corrente elétrica ou a unidade com os resíduos domésticos normais. Leve-os a um ponto de reciclagem oficial para serem eliminados de forma responsável. 

	Número de série		Leia as instruções de utilização		Duplo isolamento (elétrico de classe II)
	Declaração Europeia de Conformidade: Dispositivo Médico Classe IIa		Mantenha seco		Fonte de alimentação CC (corrente contínua)
	Dispositivo médico		Apenas para utilização no interior		Fonte de alimentação CA (corrente alternada)
	Identificador exclusivo do dispositivo		Cuidado		Em espera
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Não coloque no lixo doméstico. Elimine num centro de reciclagem.		Humidade relativa de armazenamento/transporte
	Representante autorizado na Comunidade Europeia		Membro do sistema de reciclagem Ponto Verde		Temperatura de armazenamento/transporte
	Importador		Reciclável		Conformidade avaliada no Reino Unido

Precauções

A investigação mostra que a terapia com luz é muito segura. No entanto, consulte primeiro o seu médico se alguma das seguintes situações se aplicar:

- Tem um problema ocular grave ou foi submetido a uma cirurgia ocular;
- Foi aconselhado a evitar luz intensa ou está a tomar medicamentos que podem causar fotossensibilidade;
- Foi-lhe diagnosticada uma depressão ou outras perturbações do humor/sono. Isto é especialmente importante se também estiver a tomar medicação para essas condições, uma vez que a terapia com luz também pode afetar o seu humor.

Algumas pessoas sentem efeitos secundários, mas estes são geralmente ligeiros (incluindo dores de cabeça, cansaço visual, náuseas e hiperatividade) e podem geralmente ser resolvidos ao simplesmente desligar a luz. Nos próximos dias, aumente gradualmente o tempo que passa em frente ao aparelho para encontrar a hora de tratamento mais adequada para si.

Algumas pessoas queixam-se de dificuldade em dormir e, muitas vezes, isso deve-se ao facto de utilizarem a luz demasiado perto da hora de deitar.

Se tiver algum problema durante a utilização do Vitamin L ou se estiver a utilizar a lâmpada há uma semana mas não tiver notado qualquer benefício, contacte a Lumie ou fale com o seu médico.

IMPORTANTE: as diretrizes contidas neste folheto não constituem instruções médicas para o tratamento de qualquer doença. Se o seu médico sugeriu a utilização de terapia com luz, siga as suas instruções e discuta quaisquer efeitos com ele.

Introdução

A utilização do Vitamin L™ fornece a luz intensa de que o seu corpo necessita durante os meses escuros de inverno. Pode ajudar a aumentar os seus níveis de energia, a melhorar a sua disposição e a fazer com que se sinta mais desperto¹. A terapia com luz é segura e está provado que ajuda a aliviar a depressão do inverno e a SAD (Seasonal Affective Disorder)².

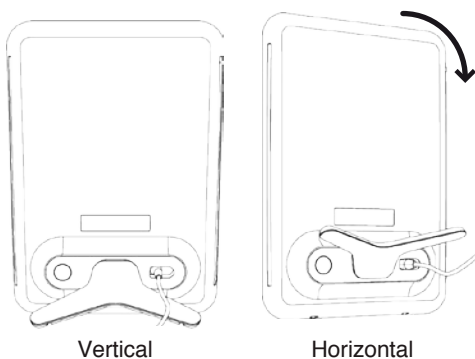
Leia atentamente estas instruções para tirar o máximo partido do seu Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilização do Vitamin L

- Ligue o adaptador de corrente à tomada na parte de trás da unidade.
- Ligue o aparelho à corrente elétrica.
- Prima  para ligar/desligar.
- Encaixe o suporte na parte de trás da unidade. Para maior estabilidade, inverta o suporte quando alternar entre a utilização na vertical e na horizontal:



- Posicione o Vitamin L à distância de um braço (cerca de 50 cm) para que a luz brilhe na direção do seu rosto.

Embora não seja necessário olhar fixamente para ela, a luz deve chegar aos olhos para ter algum efeito. Isto significa que pode utilizar o Vitamin L enquanto trabalha no computador, vê televisão, lê, etc. Óculos escuros, lentes coloridas ou ter os olhos fechados limitam os efeitos da terapia com luz.

Deve notar benefícios positivos depois de utilizar o Vitamin L durante três ou quatro dias seguidos.

Quando é que devo utilizar o aparelho?

O melhor é enfrentar a depressão do inverno e a SAD o mais rapidamente possível. Esteja atento aos primeiros sinais, frequentemente em setembro ou outubro, e, se começar a sentir-se letárgico, ansioso ou irritável, comece a utilizar o Vitamin L.

A maioria das pessoas pode saltar um dia ou outro, especialmente quando o tempo está bom. Com a chegada da primavera, é provável que comece a reduzir a terapia com luz. O seu corpo manifesta-se se for demasiado cedo e, se notar que os sintomas regressam, basta utilizar novamente o Vitamin L durante alguns dias.

Está provado que a terapia com luz aumenta a boa-disposição, aumenta o estado de alerta e ajuda a sentir-se mais desperto. Utilize o Vitamin L onde quiser, sempre que precisar de restaurar a concentração e otimizar o seu estado mental.

Qual a melhor hora do dia?

Se estiver a utilizar o Vitamin L para ajudar a combater a depressão do inverno ou a SAD, a luz brilhante da manhã demonstrou ser mais eficaz, por isso, experimente essa opção primeiro. Para algumas pessoas, a exposição à luz ao fim do dia é benéfica.

Quer esteja a utilizar o Vitamin L para a depressão do inverno, para a SAD ou como um estímulo geral, quando tiver encontrado um padrão adequado para si, tente utilizá-lo à mesma hora todos os dias.

Tenho dificuldade em começar a trabalhar de manhã

Ligue o aparelho logo que possível. Se não tiver muito tempo de manhã, deve procurar fazer um complemento ou uma sessão completa à tarde.

Sinto-me sonolento ou adormeço demasiado cedo

Utilize o Vitamin L ao fim da tarde/início da noite. É preferível evitar a luz intensa muito perto da hora de deitar, cerca de três horas antes, pois pode ter dificuldade em adormecer.

Durante quanto tempo?

O Vitamin L é capaz de fornecer 10 000 lux a 20 cm, mas para uma utilização confortável, coloque o Vitamin L à distância de um braço (cerca de 50 cm) e comece com 30 minutos por dia (2500 lux). Algumas pessoas consideram que isto é suficiente para um tratamento eficaz da SAD. Se necessário, aumente a sua exposição todos os dias até encontrar a duração de tratamento que funciona para si.

Pode receber a sua dose diária de terapia com luz do Vitamin L de uma só vez ou utilizá-lo ao longo do dia para obter um efeito cumulativo. Caso se sinta mais confortável com o Vitamin L mais afastado, chega menos luz aos seus olhos e precisa de utilizar o aparelho durante mais tempo.

Não há qualquer problema em utilizar a lâmpada durante mais tempo do que o sugerido. Se lhe doerem ligeiramente os olhos, tente usá-lo mais afastado ou desligue-o durante algum tempo.

Manutenção

Limpe apenas com um pano seco ou ligeiramente humedecido. Desligue sempre primeiro a unidade e deixe-a arrefecer, se necessário.

Os adaptadores de alimentação elétrica de substituição estão disponíveis na Lumie.

Duração do LED

Os LED deste produto duram normalmente muitos anos, mesmo com várias horas de utilização diária. Embora seja improvável, é possível que os LED individuais falhem. Essa falha resulta apenas numa diferença insignificante na saída de luz, pelo que pode continuar a utilizar o produto.

Garantia

Esta unidade está abrangida pela garantia contra qualquer defeito de fabrico durante 3 anos a partir da data de compra. Esta garantia é acrescida aos seus direitos legais. Se tiver de devolver o produto para assistência técnica, utilize a embalagem original (incluindo a embalagem interna), se possível. Certifique-se de que o adaptador de corrente elétrica não se desloca durante o transporte e não danifica a unidade. Se a unidade for recebida danificada, devido a uma utilização incorreta ou a danos acidentais, poderemos ter de cobrar uma taxa para a reparar, mas entraremos em contacto consigo primeiro. Para mais informações, contacte a Lumie.

Nota: Qualquer incidente grave relacionado com a unidade deve ser comunicado à Lumie e à autoridade competente do país onde vive.

Descrição técnica

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

Lumie Vitamin L

Acessório amovível: Adaptador de corrente elétrica (fornecido)

Entrada: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A máx.;

Saída: 32 V $\approx$ 0,65 A (corrente constante - 24,7 W máx.)

Condições de funcionamento:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

Humidade relativa: 15% a 93% (sem condensação)

Pressão atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condições de armazenamento/transporte:

Temperatura: -25 °C a +70 °C

Humidade relativa: 15% a 93% (sem condensação)

Pressão atmosférica: 25 kPa a 106 kPa

CE Declaração Europeia de Conformidade:

1639 Dispositivo Médico Classe IIa

**UK
CA**

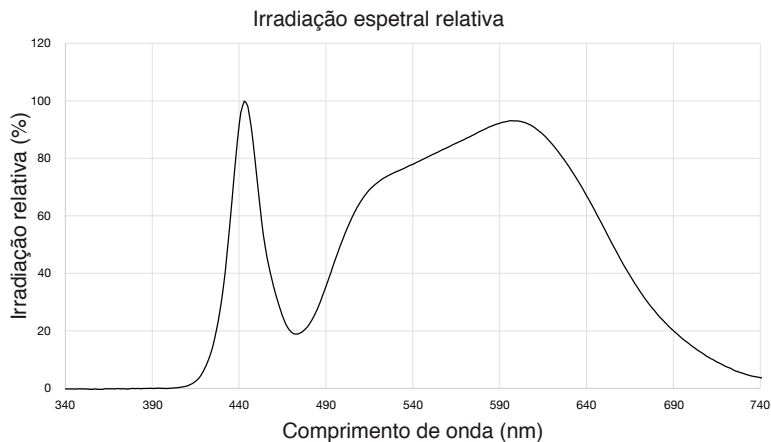
0120 Conformidade avaliada no Reino Unido

MD Dispositivo médico

Grupo de risco de radiação ótica: Grupo isento

Saída máxima de radiação ótica: 10 000 lux + 30% a 20 cm

Irradiação espectral relativa, conforme indicado abaixo:



Contactos

Se tiver quaisquer questões ou problemas relacionados com este produto ou se tiver sugestões que considere poderem ajudar-nos a melhorar os nossos produtos ou serviços, envie um e-mail para info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Reino Unido.

Lumie é uma marca registada da: Outside In (Cambridge) Limited, constituída em Inglaterra e no País de Gales.

Número de registo: 2647359.

N.º de IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Siguranță

Dacă unitatea este deteriorată, contactați Lumie înainte de utilizare.

A se păstra departe de apă și umezeală.



Nu mai pentru utilizarea în interior.

Unitatea se încălzește atunci când lumina este aprinsă, așa că asigurați-vă că nu este acoperită.

Utilizați numai adaptorul de alimentare de la rețea care v-a fost furnizat.

Țineți adaptorul de alimentare de la rețea și cablul departe de suprafețe încălzite. În cazul în care oricare dintre acestea este deteriorat, trebuie înlocuit cu un produs Lumie aprobat.

Singura modalitate de a deconecta aparatul de la sursa de alimentare este de a scoate ștecherul din priza de alimentare cu energie electrică. Prin urmare, trebuie să vă asigurați că priza este ușor accesibilă.

A se utiliza numai de către adulți și copii cu vârsta peste 7 ani. Copiii care folosesc lumina sau care se joacă în apropierea acesteia trebuie supravegheați.

AVERTISMENT: Dacă priza de perete folosită pentru alimentarea dispozitivului are conexiuni slabe, ștecherul se va încălzi. Conectați dispozitivul la o priză de perete instalată corespunzător, pentru a evita riscul de incendiu și arsuri.

Nu încercați să reparați sau să modificați nicio parte a unității.

Dacă unitatea a fost depozitată în afara intervalului de temperatură de funcționare recomandat (între

5 °C și 35 °C), lăsați-o cel puțin 1 oră înainte de a o alimenta, pentru a evita apariția condensului sau supraîncălzirea.

Nu folosiți dispozitivul în prezența gazelor inflamabile sau dacă există o concentrație mare de oxigen.

ATENȚIE: Nu supuneți dispozitivul la șocuri puternice pentru a evita riscul de deteriorare a lămpii.

A nu se utiliza de către sau pe persoane inconștiente, anesteziate sau aflate în incapacitate, cum ar fi, de exemplu, sub influența alcoolului.

Compatibilitate electromagnetică

Acest produs este conform cu standardul de compatibilitate electromagnetică pentru dispozitive medicale și este puțin probabil să provoace interferențe care să afecteze alte produse electrice și electronice din vecinătatea sa. Cu toate acestea, echipamentele de transmisie radio, telefoanele mobile și alte echipamente electrice/electronice pot interfera cu acest produs; dacă se întâmplă acest lucru, îndepărtați pur și simplu produsul de sursa de interferență.

Pentru mai multe informații detaliate privind mediul electromagnetic în care poate fi utilizat dispozitivul, consultați site-ul web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminare

Nu aruncați adaptorul de alimentare de la rețea sau unitatea alături de deșeurile menajere normale. Duceți-le la un punct oficial de reciclare, pentru a fi eliminate în mod responsabil.



	Numărul de serie		Citiți instrucțiunile de utilizare		Cu izolație dublă (clasa electrică II)
	Declarația europeană de conformitate: Dispozitiv medical clasa IIa		Mențineți uscat		Sursă de alimentare C.C. (curent continuu)
	Dispozitiv medical		Nu mai pentru utilizare în interior		Alimentare cu curent alternativ (C.A.)
	Identificatorul unic al dispozitivului		Atenție		Stare de veghe
	Producător: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nu aruncați cu gunoierul menajer. Eliminați la un centru de reciclare.		Umiditatea relativă la depozitare/transport
	Reprezentant autorizat în Comunitatea Europeană		Membrii al programului de reciclare „Punctul verde”		Temperatura de depozitare/transport
	Importator		Reciclabil		Conformitate evaluată în Regatul Unit

Precauții

Cercetările arată că terapia cu lumină este foarte sigură. Cu toate acestea, vă rugăm să vă adresați mai întâi medicului dumneavoastră dacă se aplică oricare dintre următoarele:

- Aveți o problemă oculară majoră sau ați suferit o intervenție chirurgicală la ochi;
- Ați fost sfătuit/ă să evitați lumina puternică sau luați medicamente care pot cauza fotosensibilitate;
- Ați fost diagnosticat/ă cu depresie sau alte tulburări de dispoziție/somn. Acest lucru este deosebit de important dacă luați și medicamente pentru acest lucru, deoarece terapia cu lumină vă poate afecta și starea de spirit.

Câteva persoane prezintă efecte secundare, dar acestea sunt în general ușoare (inclusiv dureri de cap, oboseală oculară, greață și hiperactivitate) și pot fi rezolvate, de obicei, prin simpla stingere a luminii. În următoarele câteva zile, creșteți treptat timpul pe care îl petreceți în fața apratului, pentru a găsi o oră de tratament care să vă convină cel mai bine.

Unele persoane întâmpină dificultăți în a dormi și, adesea, acest lucru se datorează utilizării luminii la o oră prea apropiată de ora de somn.

Dacă întâmpinați probleme în timpul utilizării Vitamin L sau dacă ați folosit lumina timp de o săptămână dar nu ați observat niciun beneficiu, vă rugăm să contactați Lumie sau să vorbiți cu medicul dumneavoastră.

IMPORTANT: indicațiile din acest prospect nu reprezintă indicații medicale pentru tratarea vreunei afecțiuni. Dacă doctorul dumneavoastră v-a sugerat să folosiți terapia cu lumină, urmați instrucțiunile acestuia și discutați cu el despre orice efecte.

Introducere

Utilizarea Vitamin L™ vă va oferi lumina puternică de care corpul dumneavoastră are nevoie pe durata lunilor întunecate de iarnă. Poate ajuta la creșterea nivelului de energie, vă poate da o dispoziție mai bună și vă poate face să vă simțiți mai treaz/ă¹. Terapia cu lumină este sigură și s-a dovedit că ajută la ameliorarea tristeții specifice perioadei de iarnă și a SAD (Seasonal Affective Disorder [Tulburare afectivă sezonieră])².

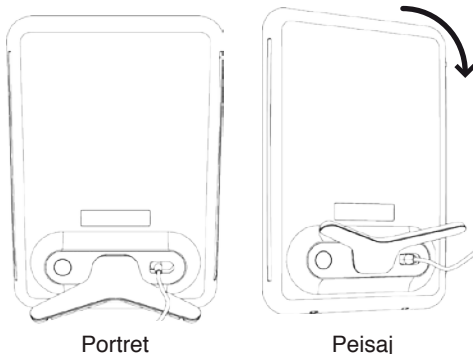
Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni pentru a obține cele mai bune rezultate pe care le oferă Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilizarea Vitamin L

- Conectați adaptorul de alimentare de la rețea la priza din spatele aparatului.
- Introduceți aparatul în priză și porniți alimentarea de la rețea.
- Apăsați  pentru a porni/opri.
- Introduceți suportul în partea din spate a aparatului. Pentru o stabilitate suplimentară, inversați suportul atunci când treceți de la utilizarea în mod portret la cea în mod peisaj:



- Poziționați aparatul Vitamin L la o lungime de braț (aproximativ 50 cm), astfel încât lumina să fie emisă spre fața dumneavoastră.

Deși nu trebuie să vă uitați direct spre ea, lumina trebuie să ajungă la ochi pentru a avea efect. Acest lucru înseamnă că puteți utiliza Vitamina L în timp ce lucrați la calculator, vă uitați la televizor, citiți etc. Ochelarii negri, lentilele colorate sau închiderea ochilor vor limita efectele terapiei cu lumină.

Ar trebui să observați beneficii pozitive după ce ați folosit Vitamin L timp de trei sau patru zile la rând.

Când ar trebui să îl folosesc?

Cel mai bine este să tratați tristețea de pe perioada iernii și SAD cât mai curând posibil. Fiți atenți la semnele timpurii – adesea în septembrie sau octombrie – și dacă începeți să simțiți letargie, anxietate sau iritabilitate, începeți să folosiți Vitamin L.

Cei mai mulți oameni pot omite o zi din când în când, mai ales atunci când vremea este frumoasă. Pe măsură ce se apropie primăvara, probabil veți începe să reduceți terapia cu lumină; corpul dumneavoastră vă va transmite dacă este prea devreme, iar, dacă observați că simptomele revin, utilizați din nou Vitamin L timp de câteva zile.

S-a dovedit că terapia cu lumină oferă o stare de spirit mai bună, stimulează vigilența și vă ajută să vă simțiți mai vivace. Utilizați Vitamina L oriunde și oricând aveți nevoie, pentru a vă restabili concentrarea și pentru a vă da un impuls mental.

La ce oră din zi?

Dacă utilizați Vitamin L pentru a vă ajuta cu tristețea specifică perioadei de iarnă sau cu SAD, lumina puternică de dimineață s-a dovedit a fi cea mai eficientă, așa că încercați întâi acest moment. Pentru unele persoane, expunerea la lumină la înserat este benefică.

Fie că folosiți Vitamin L pentru tristețea specifică perioadei de iarnă, SAD sau pentru a vă revigora, odată ce ați găsit o rutină potrivită pentru dumneavoastră, încercați să folosiți aparatul la aceeași oră în fiecare zi.

Îmi este greu să mă pun în mișcare dimineața

Începeți cât mai devreme posibil. Dacă nu aveți prea mult timp dimineața, atunci ar trebui să vă propuneți o sesiune de reîncărcare sau o sesiune completă după-amiaza.

Simt somnolență sau adorm prea devreme

Folosiți Vitamin L la sfârșitul după-amiezii/începutul serii. Cel mai bine este să evitați lumina puternică prea aproape de ora de culcare – în decurs de aproximativ trei ore – pentru că este posibil să vă fie greu să adormiți.

Cât timp?

Vitamin L poate furniza 10000 lux la 20 cm, dar, pentru o utilizare confortabilă, poziționați Vitamin L la o lungime de braț (aproximativ 50 cm) și începeți cu 30 de minute pe zi (2500 lux). Unele persoane vor considera că acest lucru este suficient pentru un tratament eficient al SAD. Dacă este necesar, creșteți expunerea în fiecare zi până când găsiți o durată de tratament care să vă convină.

Puteți obține doza zilnică de terapie cu lumină de la Vitamin L într-o singură sesiune sau o puteți utiliza pe parcursul zilei, pentru un efect cumulativ. Dacă vă simțiți mai confortabil cu Vitamin L poziționat mai departe, atunci la ochi va ajunge mai puțină lumină și va trebui să o folosiți mai mult timp.

Nu este nimic rău în a folosi lumina mai mult timp decât se sugerează. Dacă simțiți o ușoară durere de ochi, încercați să îl folosiți la o distanță mai îndepărtată sau să îl opriți pentru o vreme.

Întreținere

Curățați numai cu o cârpă uscată sau ușor umezită. Întotdeauna scoateți aparatul din priză întâi și lăsați-l să se răcească, dacă este necesar.

Adaptoarele de schimb pentru alimentarea de la rețea sunt disponibile la Lumie.

Durata de viață a LED-ului

LED-urile din acest produs au obicei o durată de viață de mulți ani, chiar și în cazul în care sunt folosite mai multe ore pe zi. Deși este puțin probabil, este posibil ca LED-uri individuale să eșueze. Acest lucru va face doar o diferență neglijabilă în ceea ce privește puterea de iluminare și puteți continua să utilizați produsul.

Garanție

Această unitate este acoperită de garanția împotriva oricărui defect de fabricație timp de 3 ani de la data achiziției. Acest lucru este suplimentar drepturilor dumneavoastră conferite prin lege. Dacă trebuie să returnați produsul pentru service, utilizați, dacă este posibil, ambalajul original (inclusiv ambalajul intern). Asigurați-vă că adaptorul de alimentare de la rețea nu se poate mișca în timpul transportului și că nu poate deteriora unitatea. În cazul în care unitatea primită este deteriorată datorită utilizării necorespunzătoare sau a unei deteriorări accidentale, este posibil să trebuiască să percepem o taxă pentru repararea acesteia; vă vom contacta mai întâi. Vă rugăm să contactați Lumie pentru indicații suplimentare.

Notă: Orice incident grav legat de aparat trebuie raportat către Lumie și autoritatea competentă din țara în care locuiți.

Descriere tehnică

Sub rezerva modificării fără notificare prealabilă.

Lumie Vitamin L

Accesoriu detașabil: Adaptor de alimentare de la rețea (furnizat)

Intrare: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Ieșire: 32 V == 0,65 A (curent constant - max. 24,7 W)

Condiții de funcționare:

Temperatură: de la 5 °C până la 35 °C

Umiditate relativă: de la 15% până la 93% (fără condensare)

Presiune atmosferică: de la 70 kPa până la 106 kPa

Condiții de depozitare/transport:

Temperatura: de la -25 °C până la +70 °C

Umiditate relativă: de la 15% până la 93% (fără condensare)

Presiune atmosferică: de la 25 kPa până la 106 kPa



1639 Declarația europeană de conformitate: Dispozitiv medical clasa IIa



0120 Conformitate evaluată în Regatul Unit

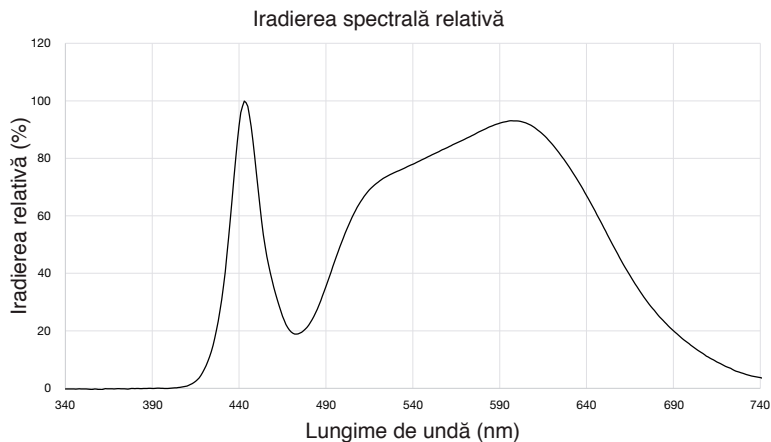


Dispozitiv medical

Grup de risc pentru radiații optice: Grup scutit

Putere maximă de radiație optică: 10 000 lux + 30% la 20 cm

Iradieră spectrală relativă, după cum se arată mai jos:



Contactați-ne

Dacă aveți întrebări sau probleme legate de acest produs sau dacă aveți sugestii care credeți că ne-ar putea ajuta să ne îmbunătățim produsele sau serviciile, vă rugăm să trimiteți un e-mail la adresa info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Marea Britanie.

Lumie este o marcă înregistrată a:

Outside In (Cambridge) Limited, înregistrată în Anglia și Țara Galilor.

Număr de înregistrare: 2647359.

Număr de identificare fiscală:

GB 880 9837 71 (Regatul Unit)

NL 826301381B01 (UE)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, Etaj 2, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Bezpečnosť

Ak je jednotka poškodená, pred použitím kontaktujte spoločnosť Lumie.

Uchovávajte mimo dosahu vody a vlhkosti.

Iba pre vnútorné použitie.

Jednotka sa pri zapnutom svetle zahrieva, preto sa uistite, že nie je zakrytá.

Používajte iba dodaný sieťový adaptér.

Sieťový adaptér a kábel uchovávajte mimo vyhrievaných povrchov. Ak je niektorý z nich poškodený, treba ho vymeniť za schválený výrobok spoločnosti Lumie.

Jediný spôsob, ako odpojiť zariadenie od napájania, je vytiahnuť zástrčku zo sieťovej zásuvky. Preto by ste mali zabezpečiť, aby bola zásuvka ľahko prístupná.

Môžu ho používať len dospelí a deti staršie ako 7 rokov. Deti, ktoré používajú svetlo alebo sa hrajú v jeho blízkosti, by mali byť pod dohľadom.

VAROVANIE: Ak je zásuvka použitá na napájanie zariadenia zle pripojená, zástrčka sa zahrieva. Uistite sa, že ste zariadenie zapojili do správne nainštalovanej zásuvky, aby ste predišli riziku požiaru a popálenia.

Nepokúšajte sa vykonávať servis ani upravovať žiadnu časť zariadenia.

Ak bol prístroj skladovaný mimo odporúčaného rozsahu prevádzkových teplôt (5 °C až 35 °C), nechajte ho pred pripojením napájania aspoň 1

hodinu stať, aby sa zabránilo kondenzácii alebo prehriatiu.

Zariadenie nepoužívajte v prítomnosti horľavých plynov alebo ak je v ňom vysoká koncentrácia kyslíka.

UPOZORNENIE: Zariadenie nevystavujte silným nárazom, aby ste predišli riziku poškodenia lampy.

Nesmie sa používať u osôb, ktoré sú v bezvedomí, pod anestéziou alebo nespôsobilé, napr. pod vplyvom alkoholu.

Elektromagnetická kompatibilita

Tento výrobok spĺňa normu elektromagnetickej kompatibility pre zdravotnícke pomôcky a je nepravdepodobné, že by spôsoboval rušenie ovplyvňujúce iné elektrické a elektronické výrobky v jeho okolí. Rádiové vysielacie zariadenia, mobilné telefóny a iné elektrické/elektronické zariadenia však môžu tento výrobok rušiť; ak sa tak stane, jednoducho premiestnite výrobok ďalej od zdroja rušenia.

Ďalšie podrobné informácie o elektromagnetickom prostredí, v ktorom možno zariadenie prevádzkovať, nájdete na webovej stránke: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Likvidácia

Sieťový adaptér alebo jednotku nelikvidujte s bežným domovým odpadom. Odneste ich na oficiálne recyklačné miesto, kde ich zodpovedne zlikvidujete.

	Sériové číslo		Prečítajte si návod na použitie		Dvojitá izolácia (elektrická trieda II)
	Európske vyhlásenie o zhode: Zdravotnícka pomôcka triedy IIa		Udržujte v suchu		DC (jednosmerný prúd) napájanie
	Zdravotnícka pomôcka		Iba pre vnútorné použitie		AC (striedavý prúd) napájanie
	Jedinečný identifikátor pomôcky		Výstraha		Pohotovostný režim
	Výrobca: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nevyhadzujte s domovým odpadom. Zlikvidujte v recyklačnom centre.		Relatívna vlhkosť pri skladovaní/preprave
	Oprávnený zástupca v Európskom spoločenstve		Člen recyklačného systému „Zelený bod“		Teplota pri skladovaní/preprave
	Dovozca		Recyklovateľná		Posúdenie zhody v Spojenom kráľovstve

Preventívne opatrenia

Výskum ukazuje, že svetelná terapia je veľmi bezpečná. Najprv sa však poraďte so svojím lekárom, ak sa vás týka niektorý z nasledujúcich prípadov:

- Máte vážny problém s očami alebo ste podstúpili operáciu očí;
- Bolo vám odporúčené vyhýbať sa jasnému svetlu alebo užívate lieky, ktoré môžu spôsobiť fotosenzitivitu;
- Bola vám diagnostikovaná depresia alebo iné poruchy nálady/spánku. Je to dôležité najmä vtedy, ak na to užívate aj lieky, pretože svetelná terapia môže ovplyvniť aj vašu náladu.

U niekoľkých ľudí sa vyskytnú vedľajšie účinky, ktoré sú však zvyčajne mierne (vrátane bolesti hlavy, únavy očí, nevoľnosti a hyperaktivity) a zvyčajne sa dajú vyriešiť jednoduchým vypnutím svetla. Počas niekoľkých nasledujúcich dní postupne zvyšujte čas, ktorý pred ňou strávite, aby ste našli čas liečby, ktorý vám najlepšie vyhovuje.

Niektorí ľudia sa sťažujú na ťažkosti so spánkom, ktoré sú často spôsobené používaním svetla tesne pred spaním.

Ak máte počas používania Vitamin L akékoľvek problémy alebo ak používate svetlo už týždeň, ale nezaznamenali ste žiadny prínos, obráťte sa na spoločnosť Lumie alebo sa poraďte so svojím lekárom.

DÔLEŽITÉ: pokyny v tomto letáku nie sú lekárske návodom na liečbu akéhokoľvek ochorenia. Ak vám lekár navrhol použitie svetelnej terapie, postupujte podľa jeho pokynov a poraďte sa s ním o prípadných účinkoch.

Úvod

Používanie Vitamin L™ vám poskytne jasné svetlo, ktoré vaše telo potrebuje počas tmavých zimných mesiacov. Môže vám pomôcť zvýšiť hladinu energie, zlepšiť náladu a navodiť pocit bdelosti¹. Svetelná terapia je bezpečná a preukázateľne pomáha zmierňovať zimnú depresiu a SAD (sezónnu afektívnu poruchu)².

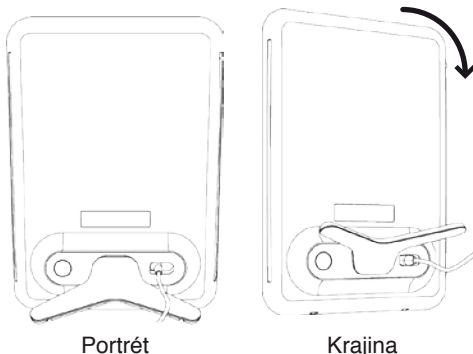
Pozorne si prečítajte tieto pokyny, aby ste čo najlepšie využili svoje  Vitamin L.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Používanie Vitamin L

- Pripojte sieťový adaptér do zásuvky na zadnej strane zariadenia.
- Zapojte zariadenie do elektrickej siete a zapnite ho.
- Stlačením  zapnite/vypnite.
- Stojan zasunúť do zadnej časti zariadenia. Pre väčšiu stabilitu obráťte stojan pri prepínaní medzi používaním na výšku a na šírku:



- Vitamin L umiestnite na dĺžku ramena (asi 50 cm) tak, aby svetlo svietilo na vašu tvár.

Hoci sa na ňu nemusíte pozerieť, svetlo sa musí dostať do vašich očí, aby malo nejaký účinok. To znamená, že Vitamin L môžete používať,

keď pracujete na počítači, pozeráte televíziu, čítate atď. Účinky svetelnej terapie obmedzia tmavé okuliare, tónované šošovky alebo zatvorenie očí.

Pozitívne účinky by ste mali zaznamenať po troch alebo štyroch dňoch používania Vitamin L za sebou.

Kedy ho mám používať?

Nejlepší je riešiť zimnú blues a SAD čo najdlhšie. Všimnite si časných Najlepšie je bojovať proti zimnej depresii a SAD čo najskôr. Sledujte prvé príznaky – často v septembri alebo októbri – a ak sa začnete cítiť letargicky, úzkostlivo alebo podráždene, začnite používať Vitamin L.

Väčšina ľudí môže sem-tam nejaký deň vynechať, najmä keď je jasné počasie. S príchodom jari pravdepodobne začnete liečbu svetlom obmedzovať; vaše telo vám povie, či je to príliš skoro, a ak spozorujete, že sa vaše príznaky vracajú, jednoducho na niekoľko dní opäť použite Vitamin L.

Je dokázané, že svetelná terapia zlepšuje náladu, zvyšuje bdelosť a pomáha vám cítiť sa bdelšie. Vitamin L používajte vždy a všade, kde potrebujete obnoviť koncentráciu a dodať si duševnú silu.

V ktorú dennú dobu?

Ak Vitamin L používate na pomoc pri zimnej depresii alebo SAD, ukázalo sa, že najúčinnšie je jasné svetlo ráno, takže to skúste ako prvé. Pre niektorých ľudí je prospešné vystavenie svetlu podvečer.

Či už používate Vitamin L na zimnú depresiu, SAD alebo na všeobecné povzbudenie, akonáhle nájdete vzor, ktorý je pre vás ten pravý, skúste ho používať každý deň v rovnakom čase.

Rána mám veľmi ťažké

Zapnite ju čo najskôr. Ak ráno nemáte veľa času, mali by ste sa poobede zamerať na doplnenie alebo úplnú reláciu.

Cítim sa ospalý/á alebo zaspávam príliš skoro

Vitamín L používajte neskoro popoludní/začiatkom večera. Najlepšie je vyhýbať sa jasnému svetlu tesne pred spaním – približne do troch hodín – pretože sa vám môže zle zaspávať.

Ako dlho?

Vitamín L je schopný dodať 10 000 luxov vo vzdialenosti 20 cm, ale na pohodlné používanie umiestnite Vitamin L na dĺžku ruky (približne 50 cm) a začnite s 30 minútami denne (2500 luxov). Niektorým ľuďom to stačí na účinnú liečbu SAD. Ak potrebujete, zvyšujte expozíciu každý deň, kým nenájdete čas liečby, ktorý vám vyhovuje.

Dennú dávku svetelnej terapie z Vitamin L môžete dostať naraz alebo ju môžete používať priebežne počas dňa, aby ste dosiahli kumulatívny účinok. Ak vám vyhovuje, že je Vitamin L vo väčšej vzdialenosti, k vašim očiam sa dostane menej svetla a budete ho musieť používať dlhšie.

Nie je na škodu používať svetlo dlhšie, ako sa odporúča. Ak vás mierne bolia oči, skúste ho používať vo väčšej vzdialenosti alebo ho na chvíľu vypnite.

Údržba

Čistite len suchou alebo mierne navlhčenou handričkou. Prístroj vždy najprv odpojte od elektrickej siete a v prípade potreby ho nechajte vychladnúť.

Náhradné sieťové adaptéry sú k dispozícii od spoločnosti Lumie.

Životnosť LED

LEDky v tomto výrobku zvyčajne vydržia mnoho rokov aj pri niekoľkohodinovom používaní každý deň. Hoci je to nepravdepodobné, je možné, že jednotlivé LEDky zlyhajú. To spôsobí len zanedbateľný rozdiel vo svetelnom výkone a výrobok môžete naďalej používať.

Záruka

Na túto jednotku sa vzťahuje záruka na akúkoľvek výrobnú chybu po dobu 3 rokov od dátumu nákupu. Toto je dodatok k vašim zákonným právam. Ak potrebujete vrátiť výrobok na opravu, použite podľa možnosti pôvodný obal (vrátane vnútorného obalu). Uistite sa, že sa sieťový napájací adaptér nemôže počas prepravy pohybovať a poškodiť jednotku. Ak je prijatá jednotka poškodená nesprávnym používaním alebo náhodným poškodením, možno budeme musieť zaplatiť za opravu; najskôr vás budeme kontaktovať. Pre ďalšie informácie kontaktujte spoločnosť Lumie.

Poznámka: Akýkoľvek závažný incident týkajúci sa jednotky je potrebné nahlásiť spoločnosti Lumie a príslušnému orgánu v krajine, v ktorej žijete.

Technický popis

Text podlieha zmenám bez potreby oznámenia.

Lumie Vitamin L

Odnímateľné príslušenstvo: Sieťový adaptér (dodávaný)

Vstup: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Výstup: 32 V $\Rightarrow$ 0,65 A (konštantný prúd - 24,7 W max.)

Prevádzkové podmienky:

Teplota: 5 °C až 35 °C

Relatívna vlhkosť: 15 % až 93 % (bez kondenzácie)

Atmosferický tlak: 70 kPa až 106 kPa

Skladovacie/prepravné podmienky:

Teplota: -25 °C až +70 °C

Relatívna vlhkosť: 15 % až 93 % (bez kondenzácie)

Atmosferický tlak: 25 kPa až 106 kPa



1639 Európske vyhlásenie o zhode: Zdravotnícka pomôcka triedy IIa



0120 Posúdenie zhody v Spojenom kráľovstve

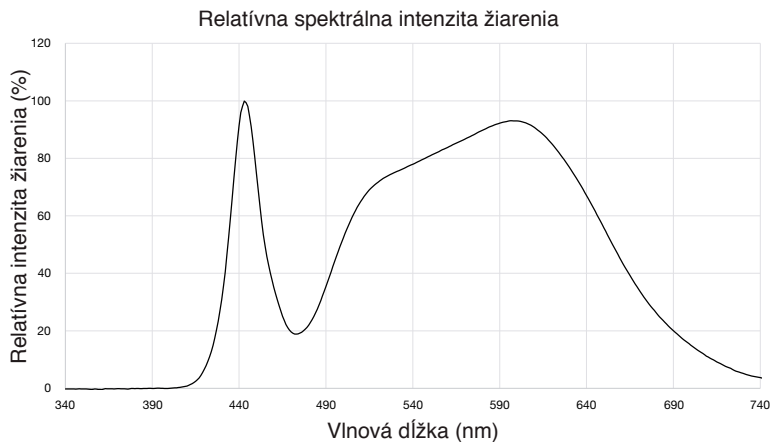


Zdravotnícka pomôcka

Skupina rizika optického žiarenia: Skupina vyňatá

Maximálny výkon optického žiarenia: 10 000 luxov + 30 % pri 20 cm

Relatívna spektrálna intenzita žiarenia, ako je uvedené nižšie:



Kontaktujte nás

Ak máte akékoľvek otázky alebo problémy týkajúce sa tohto produktu, alebo máte návrhy, ktoré by nám mohli pomôcť zlepšiť naše produkty alebo služby, napíšte nám na info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Spojené kráľovstvo.

Lumie je registrovanou ochrannou známkou spoločnosti: Outside In (Cambridge) Limited, registrovaná v Anglicku a Walese.

Registračné číslo: 2647359.

DPH č.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Varnost

Če je naprava poškodovana, se pred uporabo obrnite na družbo Lumie.

Hranite stran od vode in vlage.



Samo za uporabo v zaprtih prostorih.

Naprava se ob prižgani luči segreje, zato poskrbite, da ne bo pokrita.

Uporabljajte samo priloženi omrežni napajalnik.

Omrežni napajalnik in kabel hranite stran od segreth površin. Če sta poškodovana, ju je treba zamenjati z odobrenim izdelkom Lumie.

Napravo lahko izklopite le tako, da vtič izvlečete iz omrežne vtičnice. Zato poskrbite, da je vtičnica lahko dostopna.

Uporabljajo ga lahko le odrasli in otroci, starejši od 7 let. Otroci, ki uporabljajo svetlobo ali se igrajo v njeni bližini, morajo biti pod nadzorom.

OPOZORILO: Če je vtič, ki napaja napravo, slabo povezan, se vtič segreje. Da bi se izognili nevarnosti požara in opeklin, poskrbite, da napravo priključite v pravilno nameščeno stensko vtičnico.

Ne poskušajte servisirati ali spreminjati nobenega dela naprave.

Če je bila naprava shranjena zunaj priporočenega temperaturnega območja delovanja (od 5 °C do 35 °C), jo pred vklopom napajanja pustite stati

najmanj eno uro, da se izognete kondenzaciji ali pregrevanju.

Naprave ne uporabljajte v prisotnosti vnetljivih plinov ali v primeru visoke koncentracije kisika.

PREVIDNOST: Naprave ne izpostavljajte močnim udarcem, da ne bi prišlo do poškodb svetilke.

Ne sme se uporabljati pri osebah, ki so nezavestne, anestezirane ali nesposobne, npr. pod vplivom alkohola.

Elektromagnetna združljivost

Ta izdelek je skladen s standardom elektromagnetne združljivosti za medicinske pripomočke in verjetno ne bo povzročal motenj, ki bi vplivale na druge električne in elektronske izdelke v njegovi bližini. Vendar lahko radijska oddajna oprema, mobilni telefoni in druga električna/elektronska oprema motijo ta izdelek; če se to zgodi, izdelek preprosto odmaknite od vira motenj.

Podrobnejše informacije o elektromagnetnem okolju, v katerem lahko naprava deluje, so na voljo na spletnem mestu: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Odstranjevanje

Ne zavrzite omrežnega napajalnika ali naprave z običajnimi gospodinjstskimi odpadki. Odnosite jih na uradno mesto za recikliranje in jih odgovorno odstranite.



	Serijska		Preberite navodila za uporabo		Dvojno izolirano (električni razred II)
	Evropska izjava o skladnosti: medicinski pripomoček razreda IIa		Hranite na suhem		Napajanje z enosmernim tokom (DC)
	Medicinski pripomoček		Samo za uporabo v zaprtih prostorih		Napajanje z izmeničnim tokom (AC)
	Edinstveni identifikator naprave		Previdnost		V stanju pripravljenosti
	Proizvajalec: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Ne odlagajte med gospodinjstvske odpadke. Odlomite v centru za recikliranje.		Relativna vlažnost pri skladiščenju/transportu
	Pooblaščen zastopnik v Evropski skupnosti		Član sistema za recikliranje »Zelena pika«		Temperatura skladiščenja/transporta
	Uvoznik		Mogoče reciklirati		Ocenjena skladnost v Združenem kraljestvu

Previdnostni ukrepi

Raziskave kažejo, da je svetlobna terapija zelo varna, vendar se najprej posvetujte s svojim zdravnikom, če velja kateri koli od naslednjih primerov:

- imate večje težave z očmi ali ste imeli operacijo oči;
- so vam svetovali, da se izogibate močni svetlobi, ali jemljete zdravila, ki lahko povzročijo preobčutljivost na svetlobo;
- so vam diagnosticirali depresijo ali druge motnje razpoloženja/spanja. To je še posebej pomembno, če za to jemljete tudi zdravila, saj lahko svetlobna terapija vpliva tudi na vaše razpoloženje.

Nekaj ljudi ima neželene učinke, vendar so ti običajno blagi (vključno z glavoboli, utrujenostjo oči, slabostjo in hiperaktivnostjo) in jih običajno odpravite preprosto tako, da ugasnete svetlobo. V naslednjih dneh postopoma povečujte čas, ki ga preživite pred njim, da najdete čas, ki vam najbolj ustreza.

Nekateri ljudje se pritožujejo zaradi težav s spanjem, ki so pogosto posledica uporabe svetlobe pred spanjem.

Če imate med uporabo vitamina L kakršne koli težave ali če svetlobo uporabljate že teden dni, vendar niste opazili nobenih koristi, se obrnite na družbo Lumie ali se posvetujte s svojim zdravnikom.

POMEMBNO: smernice v tem navodilu niso medicinska navodila za zdravljenje kakršne koli bolezni. Če vam je zdravnik predlagal uporabo svetlobne terapije, upoštevajte njegova navodila in se z njim pogovorite o morebitnih učinkih.

Uvod

Uporaba vitamina L™ vam bo zagotovila svetlo svetlobo, ki jo vaše telo potrebuje v temnih zimskih mesecih. Pomaga vam povečati raven energije, izboljšati razpoloženje in počutiti se bolj budno¹. Svetlobna terapija je varna in dokazano pomaga pri lajšanju zimskega bluesa in SAD (sezonske afektivne motnje)².

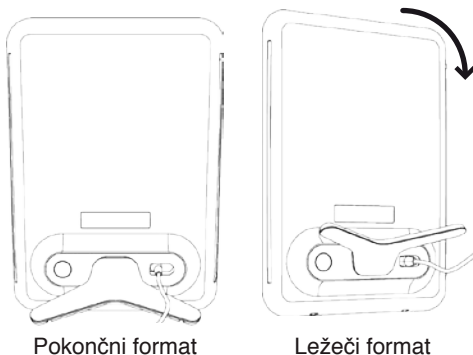
Pozorno preberite ta navodila, da boste kar najbolje izkoristili svoj vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Uporaba vitamina L

- Priključite omrežni napajalnik v omrežno vtičnico na zadnji strani naprave.
- Napravo priključite na električno omrežje in jo vklopite.
- Pritisnite  za vklop/izklop.
- Stojalo vstavite v zadnji del naprave. Za večjo stabilnost obrnite stojalo, ko preklapljate med uporabo v pokončnem in ležečem položaju:



- Vitamin L postavite na razdaljo roke (približno 50 cm), tako da svetloba sveti proti vašemu obrazu.

Čeprav vam ni treba gledati vanj, mora svetloba doseči vaše oči, da bi

imela učinek. To pomeni, da lahko vitamin L uporabljate med delom za računalnikom, gledanjem televizije, branjem itd. Temna očala, zatemnjene leče ali zapiranje oči omejujejo učinke svetlobne terapije.

Po treh ali štirih dneh uporabe vitamina L zapored bi morali opaziti pozitivne učinke.

Kdaj naj ga uporabim?

Z zimskim bluesom in SAD se je najbolje spopasti čim prej. Bodite pozorni na zgodnje znake – pogosto septembra ali oktobra – in če se začnete počutiti lenobno, tesnobno ali razdražljivo, začnite uporabljati vitamin L.

Večina ljudi lahko tu in tam preskoči kakšen dan, zlasti ob lepem vremenu. S prihodom pomladi boste verjetno začeli zmanjševati svetlobno terapijo; telo vam bo povedalo, ali je to prezgodaj, in če boste opazili, da se simptomi vračajo, preprosto nekaj dni ponovno uporabljajte vitamin L.

Dokazano je, da svetlobna terapija izboljša vaše razpoloženje, poveča budnost in vam pomaga, da se počutite bolj budni. Vitamin L uporabljajte kjer koli in kadar koli, da si povrnete koncentracijo in si zagotovite duševno spodbudo.

Ob kateri uri dneva?

Če uporabljate vitamin L za pomoč pri zimskem bluesu ali SAD, je dokazano, da je svetla svetloba zjutraj najučinkovitejša, zato najprej poskusite z njo. Pri nekaterih ljudeh je koristno izpostavljanje svetlobi v zgodnjih večernih urah.

Ne glede na to, ali uporabljate vitamin L za zimski blues, SAD ali za splošno izboljšanje počutja, ga poskušajte uporabljati vsak dan ob istem času, ko boste našli vzorec, ki vam ustreza.

Zjutraj težko začnem

Vključite se takoj, ko lahko. Če zjutraj nimate veliko časa, si popoldne privoščite dopolnilno ali celotno vadbo.

Počutim se zaspanega ali prezgodaj zaspim

Vitamin L uporabljajte pozno popoldne/zgodaj zvečer. Najbolje je, da se izogibate močni svetlobi preblizu časa za spanje – približno tri ure pred spanjem – saj boste morda težko zaspali.

Kako dolgo?

Vitamin L lahko zagotovi 10 000 luksov na razdalji 20 cm, za udobno uporabo pa postavite vitamin L na dolžino roke (približno 50 cm) in začnite s 30 minutami na dan (2 500 luksov). Pri nekaterih ljudeh je to dovolj za učinkovito zdravljenje SAD. Če morate, vsak dan povečajte izpostavljenost, dokler ne najdete ustreznega časa zdravljenja.

Dnevni odmerek svetlobne terapije z vitaminom L lahko dobite naenkrat ali pa ga uporabljate sproti ves dan, da dosežete kumulativni učinek. Če vam bolj ustreza, da je vitamin L bolj oddaljen, bo do oči prišlo manj svetlobe in ga boste morali uporabljati dlje časa.

Če svetlobo uporabljate dlje, kot je predlagano, to ne škodi. Če se vam zdi, da vas oči rahlo bolijo, ga poskusite uporabljati bolj oddaljeno ali ga za nekaj časa izklopite.

Vzdrževanje

Čistite samo s suho ali rahlo navlaženo krpo. Napravo vedno najprej odklopite iz električnega omrežja in jo po potrebi pustite, da se ohladi.

Nadomestni omrežni napajalniki so na voljo pri družbi Lumie.

Življenjska doba diode LED

Diode LED v tem izdelku običajno zdržijo več let, tudi pri večurni uporabi vsak dan. Čeprav je to malo verjetno, se lahko zgodi, da posamezne diode LED odpovejo. Pri tem se bo svetlobna moč le malo spremenila in izdelek lahko še naprej uporabljate.

Garancija

Za to napravo velja garancija za vse proizvodne napake 3 leta od datuma nakupa. To je dodatek k vašim zakonskim pravicam. Če morate izdelek vrniti na servis, uporabite originalno embalažo (vključno z notranjo embalažo), če je le mogoče. Poskrbite, da se omrežni napajalnik med prevozom ne premakne in ne poškoduje naprave. Če je naprava prejeta poškodovana zaradi napačne uporabe ali naključne poškodbe, bomo morda morali zaračunati popravilo; najprej vas bomo kontaktirali. Za dodatne nasvete se obrnite na družbo Lumie.

Opomba: vsak resen incident, povezan z napravo, je treba prijaviti družbi Lumie in pristojnemu organu v državi, v kateri živite.

Tehnični opis

Spremembe so možne brez predhodnega obvestila.

Vitamin L Lumie

Odstranljiva dodatna oprema: omrežni napajalnik (priložen)

Vhod: 100–240 Vac, 50/60 Hz, največ 0,5 A;

Izhod: 32 V == 0,65 A (stalni tok – največ 24,7 W)

Delovni pogoji:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Relativna vlažnost: 15 % do 93 % (brez kondenzacije)

Atmosferski tlak: 70 kPa do 106 kPa

Pogoji skladiščenja/prevoza:

Temperatura: od –25 °C do +70 °C

Relativna vlažnost: 15 % do 93 % (brez kondenzacije)

Atmosferski tlak: 25 kPa do 106 kPa



1639 Evropska izjava o skladnosti: medicinski pripomoček razreda IIa



0120 Ocenjena skladnost v Združenem kraljestvu

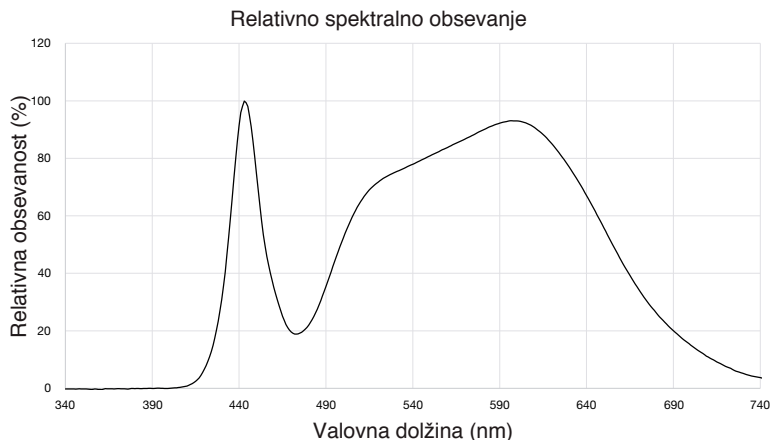


Medicinski pripomoček

Skupina za tveganja zaradi optičnega sevanja: izvzeta skupina

Največji izhod optičnega sevanja: 10 000 luksov + 30 % na razdalji 20 cm

Relativno spektralno sevanje, kot je prikazano spodaj:



Obrnite se na nas

Če imate kakršna koli vprašanja ali težave v zvezi s tem izdelkom ali predloge, ki bi nam lahko pomagali izboljšati naše izdelke ali storitve, nam pišite na info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Združeno kraljestvo.

Lumie je registrirana blagovna znamka družbe:

Outside In (Cambridge) Limited, registrirana v Angliji in Walesu.

Registrirana številka: 2647359.

ID za DDV:

GB 880 9837 71

(ZDRUŽENO KRALJESTVO)

NL 826301381B01

(EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas.



Solo para uso en interiores.



La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga el adaptador de corriente y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno de esos componentes sufre daños, deberá sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

La única forma de desconectar la unidad de la fuente de alimentación es desconectar el enchufe de la toma de corriente. Por lo tanto, debe asegurarse de que el zócalo sea fácilmente accesible.

Solo para ser utilizado por adultos y niños mayores de 7 años. Los niños que utilicen la luz o jueguen cerca de ella deben estar bajo supervisión.

ADVERTENCIA: Si la toma de corriente usada para alimentar el dispositivo no está bien conectada, el enchufe se calentará. Asegúrese de enchufar el dispositivo en una toma de corriente instalada correctamente para evitar riesgos de incendios y quemaduras.

No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura de funcionamiento fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes

de conectarla a alimentación eléctrica, para evitar condensación o sobrecalentamiento.

No utilice el dispositivo en presencia de gases inflamables o si hay una alta concentración de oxígeno.

PRECAUCIÓN: No someta este dispositivo a descargas eléctricas fuertes ya que la lámpara podría dañarse.

No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminación

No deseche el adaptador de corriente ni la unidad con la basura doméstica normal. Deposítelos en un punto de reciclaje oficial para que sean desechados de forma responsable.



	Número de serie		Lea las instrucciones para su utilización		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase IIa		Mantener seco		Alimentación CC (corriente continua)
	Dispositivo Médico		Solo para uso en interiores		Alimentación CA (corriente alterna)
	Identificador Único de Dispositivo		Precaución		En espera
	Fabricante		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Humedad relativa de almacenamiento/transporte
	Representante autorizado en la Comunidad Europea		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"		Temperatura de almacenamiento/transporte
	Importer		Reciclable		Conformidad Evaluada del Reino Unido

Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. Sin embargo, consulte primero con su médico si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene problemas oculares importantes o se le ha practicado cirugía ocular;
- Se le ha aconsejado que evite la luz clara o está tomando medicación que puede provocarle fotosensibilidad;
- Se le ha diagnosticado depresión o trastornos del estado de ánimo/del sueño. Esto es especialmente importante si está tomando medicación para esto, ya que la fototerapia también puede afectar al humor.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, vista cansada, náuseas e hiperactividad) y normalmente se solucionan simplemente apagando la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa delante del aparato para encontrar el tiempo de tratamiento más adecuado para usted.

Algunas personas se quejan de dificultad para quedarse dormido. A menudo esto ocurre por utilizar la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema mientras utiliza Vitamin L, o si ha estado utilizando la luz durante una semana pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o consulte con su médico.

IMPORTANTE: las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para tratar ninguna enfermedad. Si su médico le ha aconsejado que utilice fototerapia, siga sus instrucciones y comente los efectos con él.

Introducción

Vitamin L™ le proporcionará la luz clara que su cuerpo necesita durante los meses de invierno. Puede ayudarle a aumentar sus niveles de energía, ponerle de mejor humor y hacerle sentir más despierto¹. La fototerapia es segura y está comprobado que ayuda a aliviar la tristeza de invierno y el TAE (trastorno afectivo estacional)².

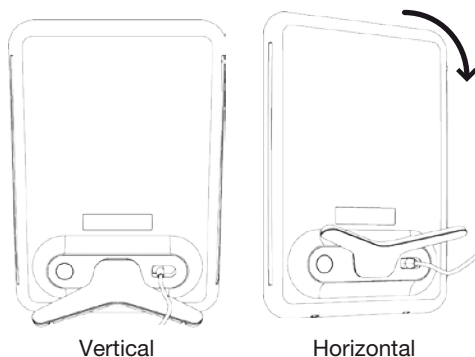
Lea atentamente estas instrucciones para sacar el máximo partido a su Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. Abril de 2001; 103(4): 267-74.

2. Am J Psychiatry. Abril de 2005; 162(4):656-62.

Uso de Vitamin L

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte de atrás de la unidad.
- Conecte la unidad al suministro eléctrico.
- Pulse  para encenderla/apagarla.
- Acople el soporte en la parte trasera de la unidad. Para mayor estabilidad, dé la vuelta al soporte cuando desee alternar entre el uso vertical y horizontal:



- Coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm), de forma que la luz le apunte a la cara.

Aunque no es necesario que mire al aparato, la luz debe alcanzar sus ojos para tener efecto. Esto significa que puede utilizar Vitamin L mientras trabaja en el ordenador, ve la televisión, lee, etc. Las gafas oscuras, los cristales tintados o cerrar los ojos limitarán los efectos de la fototerapia.

Debería notar beneficios positivos tras utilizar Vitamin L durante tres o cuatro días seguidos.

¿Cuándo debo utilizarlo?

Es mejor tratar la tristeza de invierno y el TAE cuanto antes. Esté atento a los primeros signos (a menudo aparecen en septiembre u octubre) y, si empieza a sentirse apático, ansioso o irritable, empiece a utilizar Vitamin L.

Mucha gente puede saltarse un día de vez en cuando, sobre todo cuando el tiempo es soleado. Cuando llegue la primavera probablemente empezará a reducir la fototerapia; su cuerpo le dirá si es demasiado pronto y, si nota que vuelven los síntomas, simplemente vuelva a utilizar Vitamin L durante unos días.

Está demostrado que la fototerapia pone de mejor humor, aumenta el estado de alerta y le ayuda a sentirse más despierto. Utilice Vitamin L cuando y donde necesite recuperar la concentración y aumentar la lucidez.

¿A qué hora?

Se ha demostrado que la luz brillante por la mañana es la más efectiva. Por tanto, si utiliza Vitamin L para combatir la tristeza de invierno o el TAE, pruebe primero a esa hora. Para algunas personas, es beneficiosa la exposición a la luz a primera hora de la noche.

Tanto si utiliza Vitamin L para tratar la tristeza de invierno, el TAE o como estimulante general, una vez que haya encontrado un patrón que sea adecuado para usted, intente usarlo cada día a la misma hora.

Me cuesta ponerme en marcha por las mañanas

Encienda el aparato tan pronto como pueda. Si no tiene mucho tiempo por la mañana, debería darse una sesión de recarga o completa por la tarde.

Me siento somnoliento o me duermo demasiado pronto

Use Vitamin L a última hora de la tarde/a primera hora de la noche. Es mejor evitar la luz clara cuando se aproxime la hora de acostarse (alrededor de tres horas antes) ya que podría tener dificultades para quedarse dormido.

¿Cuánto tiempo?

Vitamin L es capaz de suministrar 10 000 lux a 20 cm, pero para un uso cómodo, es recomendable colocar Vitamin L a un brazo de distancia (unos 50 cm) y comenzar con 30 minutos al día (2 500 lux). Algunas personas consideran que esto es suficiente para un tratamiento eficaz del TAE. Si lo necesita, vaya aumentando la exposición cada día hasta que encuentre una duración de tratamiento que le funcione.

Puede realizar la fototerapia diaria con Vitamin L en una sola sesión o hacerlo de forma intermitente a lo largo del día para un efecto acumulativo. Si prefiere tener Vitamin L más alejada, tendrá que usar la lámpara durante más tiempo, ya que le llegará menos luz a los ojos.

La lámpara se puede utilizar durante más tiempo del sugerido sin ningún peligro. Si le duelen los ojos ligeramente, aleje la lámpara o apáguela un rato.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido. Antes de eso debe desenchufar la unidad y dejarla enfriar si es necesario.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de varios años, incluso si lo utiliza durante varias horas al día. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Si tiene que devolver el producto para su mantenimiento, utilice el embalaje original (incluido el embalaje interno) si es posible. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con su distribuidor de Lumie si necesita más información.

Nota: Cualquier incidente grave relacionado con la unidad debe ser reportado a Lumie y a la autoridad competente en el país donde usted vive.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Vitamin L

Accesorio desmontable: Adaptador de corriente (suministrado) 

Entrada: 100–240 Vca, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Salida: 32 V $\approx$ 0,65 A (corriente constante - 24,7 W max.)

Condiciones de operación:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

Humedad relativa: 15% a 93% (sin condensación)

Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: –25 °C a +70 °C

Humedad relativa: 15% a 93% (sin condensación)

Presión atmosférica: 25 kPa a 106 kPa



1639 Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase IIa



0120 Conformidad Evaluada del Reino Unido

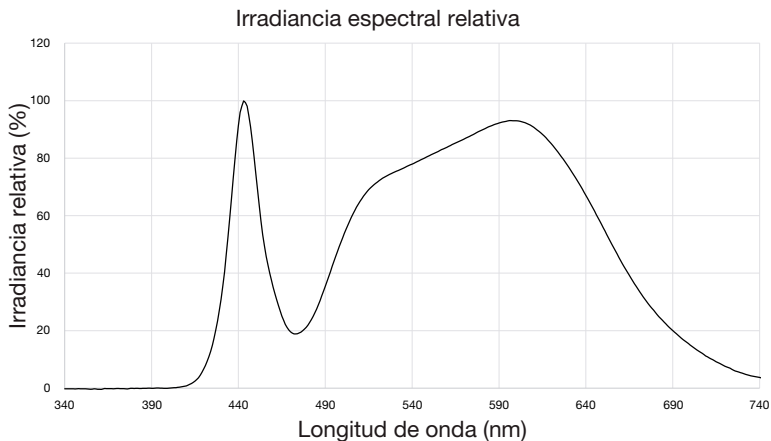


Dispositivo Médico

Grupo de riesgo de radiación óptica: Grupo exento

Radiación óptica máxima emitida: 10 000 lx + 30% a 20 cm

Irradiancia espectral relativa, mostrada a continuación:



Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si tiene preguntas o problemas con la unidad, envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359.

Número de IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumie-återförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

Enheten blir varm när ljuset är tätt så se noga till att den inte är övertäckt.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll strömkällan och sladden borta från varma ytor. Om någon av dem skulle skadas ska de ersättas med produkt godkänd av Lumie.

Det enda sättet att koppla bort strömmen till enheten är att koppla ur nätsladden från vägguttaget. Du bör därför se till att uttaget är lättillgängligt.

Endast för vuxna och barn över 7 år. Barn som använder ljuset, eller som leker nära det, bör övervakas.

WARNING! Om vägguttaget som används för att strömförsörja enheten har dåliga anslutningar blir kontakten varm. Se till att du ansluter enheten till ett korrekt installerat vägguttag för att undvika risk för brand och brännskador.

Försök inte att utföra service på enheten eller modifiera någon av dess delar.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte överensstämmer med rekommendationen för

drift (5 °C till 35 °C), tillåt den att vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.

Använd inte apparaten i närheten av brandfarliga gaser eller vid hög syrekonzentration.

FÖRSIKTIGHET: Utsätt inte enheten för kraftiga stötar för att undvika risk för skador på lampan.

Får ej användas av eller på personer som är medvetslösa, sövda eller påverkade exempelvis av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitets

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avfallshantering

Släng inte nätadaptern eller enheten med vanligt hushållsavfall. Ta dem till en återvinningsstation fören ansvarsfull hantering. 

	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa		Förvaras torrt		DC (likström) strömförsörjning
	Medicinsk utrustning		Endast för inomhusbruk		AC (växelström) strömförsörjning
	Unik produktidentifiering		Varning		Standby
	Tillverkare		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.		Förvaring/transport relativ fuktighet
	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		Förvarings-/transport-temperatur
	Importör		Återvinningsbar		Bedömd överensstämmelse i Storbritannien

Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- Du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst.

En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Vitamin L eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

VIKTIGT: Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

Introduktion

Vitamin L™ ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert¹. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression – Seasonal Affective Disorder)².

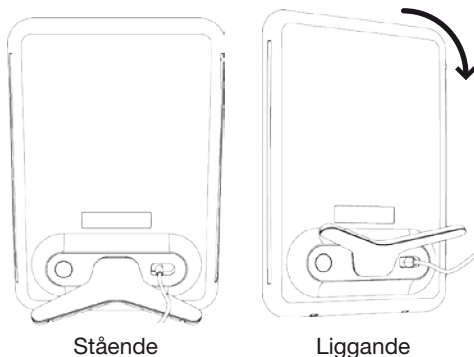
Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Använda Vitamin L

- Anslut strömadaptern i uttaget på enhetens baksida.
- Anslut kontakten till vägguttag.
- Tryck  för att slå på/av.
- För in stativet i fördjupningen på enhetens baksida. För ytterligare stabilitet kan du justera stativet när du byter mellan stående och liggande position:



- Placera Vitamin L på armlängds avstånd (cirka 50 cm) så att ljuset lyser mot ditt ansikte.

Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Vitamin L medan du

arbetar vid datorn, tittar på TV, läser osv. Ljusterapi blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Vitamin L tre eller fyra dagar i rad.

När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertrötthet och SAD så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Vitamin L.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda din Vitamin L några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig mer vaken. Använd Vitamin L när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Vilken tid på dygnet?

Om du använder Vitamin L för att motverka vintertrötthet eller SAD så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så prova det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen.

Oavsett om du använder Vitamin L mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

Jag har svårt att komma igång på morgonen

Tänd den så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen.

Jag känner mig sömnig eller somnar för tidigt

Använd Vitamin L sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

Hur länge?

Vitamin L kan leverera 10000 lux på 20 cm avstånd, men för bekväm användning, placera Vitamin L på armlängds avstånd (ca 50 cm) och börja med 30 minuter per dag (2500 lux). För vissa personer räcker detta för att behandla SAD effektivt. Vid behov kan du öka exponeringen varje dag tills du hittar en behandlingstid som fungerar för dig.

Du kan få din dagliga dos av ljusterapi från Vitamin L på en gång eller använda den i flera omgångar under dagen för att få en kumulativ effekt. Om du är mer bekväm med att placera Vitamin L längre bort kommer mindre ljus att nå dina ögon och du måste använda den längre.

Det är inte skadligt att använda ljuset längre än föreslaget. Om du tycker att ögonen värker något kan du försöka placera den längre bort eller stänga av den ett tag.

Underhåll

Rengör endast med en torr eller lätt fuktad trasa. Koppla alltid från kontakten först och låt den svalna vid behov.

Ersättningsnätadapterar är tillgängliga via Lumie.

LED-lampans livslängd

LED-lamporna i produkten håller vanligtvis i många år, även med flera timmars användning varje dag. Även om det är osannolikt är det möjligt att enskilda lysdioder inte fungerar. Detta kommer bara att göra en försumbar skillnad i tillförseln av ljus och du kan fortsätta att använda produkten.

Garanti

Denna enhet omfattas av garantin för eventuella tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatumet. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Använd originalförpackningen (inklusive intern förpackning) om möjligt om du behöver returnera produkten för service. Se till att nätadaptern förhindras från att förflyttas och att enheten skadas. Om enheten är skadad, genom felaktig användning eller oavsiktlig skada, kan vi behöva ta ut en kostnad för reparation. Vi kommer att kontakta dig först. Kontakta Lumie-distributören för ytterligare hjälp.

Obs: Varje allvarlig händelse som rör enheten bör rapporteras till Lumie och till den behöriga myndigheten i landet där du bor.

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Lumie Vitamin L

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer) 

Inmatning: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A max.;

Utgång: 32 V $\Rightarrow$ 0,65 A (konstant ström 24,7 W max.)

Driftsförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 70 kPa till 106 kPa

Förvarings-/transportförhållanden:

Temperatur: -25 °C till +70 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 25 kPa till 106 kPa



1639 Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa



0120 Bedömd överensstämmelse i Storbritannien

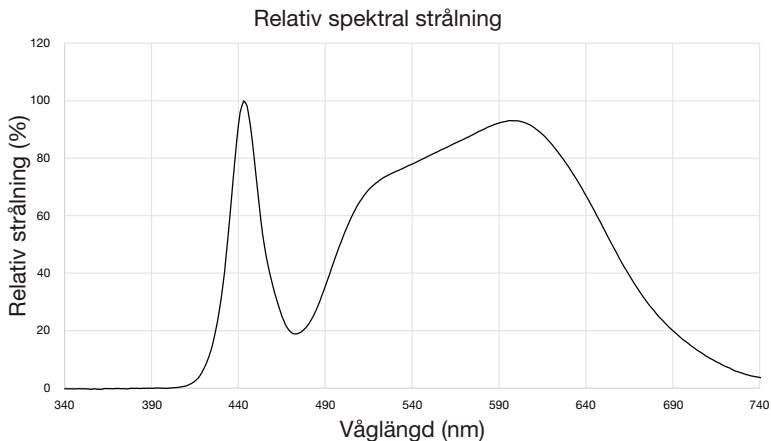


Medicinsk utrustning

Riskgrupp för optisk strålning: Undantagen grupp

Maximal optisk strålningseffekt: 10 000 lux plus 30% vid 20 cm

Relativ spektral strålning enligt nedan:



Kontakta oss

Om du har några frågor om eller problem med produkten, eller har förslag som du tror kan hjälpa oss att förbättra produkterna eller tjänsterna, får du gärna skicka e-post till info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:
Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Momsregistreringsnummer:
GB 880 9837 71 (UK)
NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

vitamin L[™]



Güvenlik

Ünite hasar görmüşse kullanmadan önce Lumie ile iletişime geçin.

Sudan ve nemden uzak tutun.



Sadece kapalı alanda kullanım içindir.

Işık açıkken ünite ısınır, bu nedenle ünitenin örtülmediğinden emin olun.

Yalnızca cihazla birlikte verilen şebeke güç adaptörünü kullanın.

Şebeke güç adaptörünü ve kabloyu, ısınan yüzeylerden uzak tutun. Bunlardan biri hasar görmüşse onaylı bir Lumie ürünüyle değiştirilmelidir.

Ünitenin güç kaynağıyla bağlantısını kesmenin tek yolu, fişi prizden çekmektir. Bu nedenle prize kolayca erişilebilmesini sağlamalısınız.

Sadece yetişkinler ve 7 yaş üzeri çocuklar tarafından kullanılmalıdır. Işığı kullanan veya yakınında oynayan çocuklar gözetim altında olmalıdır.

UYARI: Cihaza güç sağlamak için kullanılan duvar prizinin bağlantıları zayıfsa fiş ısınır. Yangın ve yanık riskini önlemek için cihazı doğru şekilde takılmış bir duvar prizine taktığınızdan emin olun.

Ünitenin herhangi bir parçasına bakım yapmaya veya değişiklik yapmaya çalışmayın.

Ünite önerilen çalışma sıcaklığı aralığının (5 °C ila 35 °C) dışında saklandıysa, yoğuşmayı veya

aşırı ısınmayı önlemek için güç uygulamadan önce en az 1 saat bekleyin.

Yanıcı gazların veya yüksek konsantrasyonda oksijenin bulunduğu ortamlarda cihazı kullanmayın.

DİKKAT: Lambanın hasar görme riskini önlemek için cihazı ağır darbelerle maruz bırakmayın.

Bilinci yerinde olmayan, anestezi altındaki veya örneğin alkolün etkisi altındaki, hareket kabiliyeti sınırlı kişiler tarafından veya bunlar üzerinde kullanılmamalıdır.

Elektromanyetik uyumluluk

Bu ürün, tıbbi cihazlara yönelik elektromanyetik uyumluluk standardına uygundur ve çevresindeki diğer elektrikli ve elektronik ürünleri etkileyen parazitlere neden olması olası değildir. Ancak radyo sinyali yayan ekipmanlar, cep telefonları ve diğer elektrikli/elektronik ekipmanlar bu üründen girişime neden olabilir; bu durumda ürünü, parazit kaynağından uzaklaştırmanız yeterlidir.

Cihazın kullanılabileceği elektromanyetik ortama ilişkin daha ayrıntılı bilgi için web sitesine bakınız: www.lumie.com/pages/e-m-c.

İmha

Şebeke güç adaptörünü veya üniteyi normal ev atıklarıyla birlikte atmayın. Sorumlu bir şekilde imha edilmesi için resmi bir geri dönüşüm noktasına götürün.



	Seri numarası		Kullanım talimatlarını okuyun		Çift izolasyonlu (Sınıf II elektrik)
	Avrupa Uygunluk Beyanı: Tıbbi Cihaz Sınıfı IIa		Kuru tutun		DC (doğru akım) güç kaynağı
	Tıbbi Cihaz		Sadece kapalı alanda kullanım içindir		AC (alternatif akım) güç kaynağı
	Benzersiz Cihaz Tanımlayıcı		Dikkat		Bekleme konumu
	Üretici: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Ev atıklarına atmayın. Bir geri dönüşüm merkezine götürün.		Depolama/nakliye bağlı nemi
	Avrupa Topluluğu'ndaki yetkili temsilci		'Yeşil Nokta' geri dönüşüm programının üyesidir		Depolama/nakliye sıcaklığı
	İthalatçı		Geri dönüştürülebilir		Birleşik Krallık Uygunluğu Değerlendirildi

Önlemler

Araştırmalar, ışık terapisinin çok güvenli olduğunu göstermektedir. Ancak aşağıdakilerden herhangi birinin bulunması halinde lütfen öncelikle doktorunuza danışın:

- Önemli bir göz sorununuz varsa veya göz ameliyatı geçirdiyseniz;
- Parlak ışıktan kaçınmanız veya ışığa duyarlılığa neden olabilecek ilaçlar almanız önerildiyse;
- Size depresyon veya başka bir ruh hali/uyku bozukluğu teşhisi konulduysa. Işık terapisi ruh halinizi de etkileyebileceğinden, bunlarla ilgili ilaç alıyorsanız özellikle önemlidir.

Birkaç kişide yan etkiler görülmektedir ancak bunlar genellikle hafiftir (baş ağrıları, göz yorgunluğu, mide bulantısı ve hiperaktivite dahil) ve genellikle ışığın kapatılmasıyla çözülebilir. Sizin için en uygun tedavi süresini bulmak amacıyla, ilerleyen birkaç gün boyunca önünde geçirdiğiniz zamanı yavaş yavaş artırın.

Bazı insanlar uyku zorluklarından şikayet etmektedir ve bu genellikle ışığın, yatma saatine çok yakın kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

Vitamin L kullanırken herhangi bir sorun yaşıyorsanız veya ışığı bir haftadır kullanmanıza rağmen herhangi bir faydasını görmediyseniz lütfen Lumie ile iletişime geçin veya doktorunuzla konuşun.

ÖNEMLİ: Bu broşürdeki bilgiler, herhangi bir durumun tedavisine yönelik tıbbi talimatlar değildir. Doktorunuz ışık tedavisini kullanmanızı önerdiyse talimatlarını uygulayın ve olası etkileri, doktorunuzla görüşün.

Giriş

Vitamin L™ kullanımı, karanlık kış aylarında vücudunuzun ihtiyaç duyduğu parlak ışığı sağlayacaktır. Enerji seviyenizi yükseltmenize, daha iyi bir ruh halinize girmenize ve kendinizi daha uyanık hissetmenize yardımcı olabilir¹. Işık terapisi güvenlidir, kış depresyonu ve SAD'yi (Mevsimsel Duygulanım Bozukluğu) hafifletmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır².

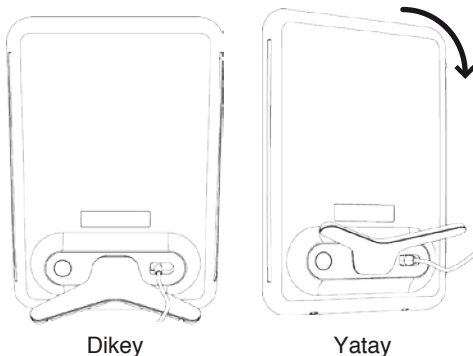
Vitamin L kullanımından en iyi şekilde yararlanmak için lütfen bu  talimatları dikkatlice okuyun.

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Vitamin L'nin Kullanımı

- Şebeke güç adaptörünü ünitenin arkasındaki sokete bağlayın.
- Üniteyi prize takın ve şebekeden açın.
- Açmak/kapatmak için  düğmesine basın.
- Standı ünitenin arkasına yerleştirin. Ekstra stabilite için dikey ve yatay kullanım arasında geçiş yaparken standı ters çevirin:



- Vitamin L'yi kol uzunluğunda (yaklaşık 50 cm), ışık yüzünüze doğru parlayacak şekilde yerleştirin.

Her ne kadar doğrudan bakmanıza gerek olmasa da herhangi bir etki

yaratabilmesi için ışığın gözlerinize ulaşması gerekir. Yani, bilgisayarda çalışırken, televizyon izlerken, kitap okurken vb. durumlarda Vitamin L'yi kullanabilirsiniz. Koyu renkli gözlükler, renkli lensler veya gözlerinizi kapatmak, ışık terapisinin etkilerini sınırlar.

Art arda üç veya dört gün Vitamin L kullandıktan sonra olumlu faydalarını fark edeceksiniz.

Ne zaman kullanmalıyım?

Kış depresyonu ve SAD ile mümkün olan en kısa sürede mücadele etmek en iyisidir. Erken belirtilere (genellikle Eylül veya Ekim aylarında görülür) dikkat edin ve kendinizi uyuşuk, endişeli veya sinirli hissetmeye başlarsanız Vitamin L kullanmaya başlayın.

Çoğu insan, özellikle hava açık olduğunda bazı günleri atlayabilir. Bahar geldiğinde muhtemelen ışık terapinizi azaltmaya başlayacaksınız; vücudunuz size bunun çok erken olup olmadığını söyleyecektir. Belirtilerinizin tekrar başladığını fark ederseniz birkaç gün boyunca tekrar Vitamin L kullanın.

Işık terapisinin sizi daha iyi bir ruh haline soktuğu, uyanıklığı artırdığı ve daha uyanık hissetmenize yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Konsantrasyonunuzu yeniden sağlamak ve zihinsel performansınızı artırmak için ihtiyaç duyduğunuz her yerde ve her zaman Vitamin L kullanın.

Günün hangi saati?

Kış depresyonuna veya SAD'ye yardımcı olmak için Vitamin L kullanıyorsanız, sabahları parlak ışığın en etkili olduğu görülmüştür, bu yüzden önce bunu deneyin. Bazı insanlar için akşamın erken saatlerinde ışık almak faydalıdır.

İster kış depresyonu için, ister SAD için ister genel bir canlandırma aracı olarak Vitamin L kullanıyor olun sizin için doğru olan modeli bulduğunuzda, her gün aynı saatlerde kullanmaya çalışın.

Sabahları açılmakta/işe başlamakta zorlanıyorum

Mümkün olan en kısa sürede açın. Sabah fazla zamanınız yoksa öğleden sonra takviye veya tam seans hedeflemelisiniz.

Uykum geliyor ya da çok erken uykuya dalıyorum

Öğleden sonra geç/akşam erken saatlerde Vitamin L kullanın. Uyumakta zorlanabileceğiniz için, yatma saatine çok yakın bir zamanda (yaklaşık üç saat içinde) parlak ışıktan kaçınmak en iyisidir.

Ne süreyle?

Vitamin L, 20 cm'de 10 000 lüks sağlayabilir ancak rahat kullanım için Vitamin L'yi kol mesafesine (yaklaşık 50 cm) yerleştirin ve günde 30 dakika (2500 lüks) ile başlayın. Bazı insanlar bunun etkili SAD tedavisi için yeterli olduğunu düşünecektir. İhtiyacınız varsa sizin için uygun bir tedavi süresi bulana kadar her gün maruz kalma oranınızı artırın.

Vitamin L'den günlük ışık terapisi dozunuzu tek seferde alabilir veya kümülatif etki için gün boyunca ara ara kullanabilirsiniz. Vitamin L'yi daha uzaktan kullanmayı daha rahat buluyorsanız gözlerinize daha az ışık ulaşacaktır ve daha uzun süreyle kullanmanız gerekecektir.

Işığı önerilenden daha uzun süre kullanmanın hiçbir zararı yoktur. Gözlerinizin hafif ağrıdığını fark ederseniz biraz daha uzakta kullanmayı deneyin veya bir süreliğine kapatın.

Bakım

Yalnızca kuru veya hafif nemlendirilmiş bir bezle temizleyin. Her zaman önce ünitenin fişini çekin ve gerekirse soğumasını bekleyin.

Yeni güç adaptörleri Lumie'den temin edilebilir.

LED ömrü

Bu üründeki LED'ler, her gün birkaç saat kullanılsa bile genellikle uzun yıllar kullanılabilir. Her ne kadar pek olası olmasa da LED'lerin arızalanması mümkündür. Bu, ışık çıkışında yalnızca göz ardı edilebilir bir fark yaratacaktır ve ürünü kullanmaya devam edebilirsiniz.

Garanti

Bu ünite, satın alma tarihinden itibaren 3 yıl boyunca herhangi bir üretim hatasına karşı garanti kapsamındadır. Bu, yasal haklarınıza ektir. Ürünü servise göndermeniz gerekiyorsa mümkünse orijinal ambalajı (iç ambalaj dahil) kullanın. Şebeke güç adaptörünün taşıma sırasında hareket etmesini ve üniteye zarar vermesini sağlayın. Ünite yanlış kullanım veya kaza sonucu hasar görmüşse tamiri için ücret talep etmemiz gerekebilir; öncelikle sizinle iletişime geçeceğiz. Daha fazla tavsiye için lütfen Lumie ile iletişime geçin.

Not: Üniteyle ilgili herhangi bir ciddi olay Lumie'ye ve yaşadığınız ülkedeki yetkili makama bildirilmelidir.

Teknik açıklama

Bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.

Lumie Vitamin L

Ayrılabilir aksesuar: Şebeke güç adaptörü (ürünle birlikte verilir)

Giriş: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,5 A maks.;

Çıkış: 32 V == 0,65 A (sabit akım - 24.7 W maks.)

Çalışma koşulları:

Sıcaklık: 5 °C ila 35 °C arası

Bağıl nem: %15 ila %93 arası (yoğuşmasız)

Atmosfer basıncı: 70 kPa ila 106 kPa arası

Depolama/nakliye koşulları:

Sıcaklık: -25 °C ila +70 °C

Bağıl nem: %15 ila %93 arası (yoğuşmasız)

Atmosfer basıncı: 25 kPa ila 106 kPa arası



1639 Avrupa Uygunluk Beyanı: Tıbbi Cihaz Sınıfı IIa



0120 Birleşik Krallık Uygunluğu Değerlendirildi

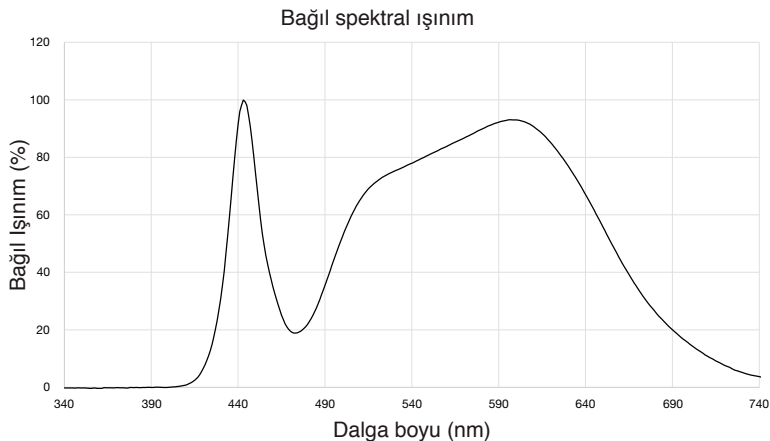


Tıbbi Cihaz

Optik Radyasyon Risk Grubu: Muaf Grup

Maksimum Optik Radyasyon Çıkışı: 20 cm'de 10 000 lüks + %30

Ařağıda gösterildiğı gibi Bağıl Spektral Iřınım:



Bize Ulařın

Bu ürünle ilgili herhangi bir sorunuz veya sorunuz varsa ya da ürünlerimizi veya hizmetimizi iyileřtirmemize yardımcı olabileceğini düşündüğünüz önerileriniz varsa lütfen info@lumie.com adresine e-posta gönderin.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Birleşik Krallık.

Lumie, İngiltere ve Galler'de kurulmuş olan Outside In (Cambridge) Limited şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tescil Numarası: 2647359.

Vergi No:

GB 880 9837 71 (Birleşik Krallık)
NL 826301381B01 (AB)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2022

VLi2208-EUR

