

# lumie<sup>®</sup> zip<sup>™</sup>

**OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
BRUKSANVISNING  
GEBRUIKSAANWIJZING**



English

## OPERATING INSTRUCTIONS

### Zip

---

- 1 Precautions
- 2 Safety
- 3 User guide
- 4 When should I use it?
- 5 What time of day?
- 6 How long?

English

## INTRODUCTION

Using Zip 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 awake. Light therapy is safe and is proven to help alleviate SAD (Seasonal Affective Disorder) and the winter blues\*.

There is growing evidence that our circadian rhythms are particularly sensitive to light from the short wavelength part of the spectrum. Traditional, large lightboxes use fluorescent tubes and offer high levels of brightness (usually measured in lux) across all wavelengths of the light spectrum. LEDs lend themselves to smaller, more portable light therapy designs with a corresponding reduction in brightness. To help make up for the lack of lux, the LEDs in your Zip have been specially selected to emit lots more light at the specific short wavelengths that help to regulate melatonin, making it a handy, as well as effective, light therapy option.

Please read these instructions carefully to get the most out of Zip.

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

English

## 1 Precautions

Research shows that light therapy is very safe. There are no problems with ultraviolet (UV) light as Zip emits only a tiny amount, far less than normal daylight. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem
- You have been advised to avoid bright light
- You are taking medicine where the instructions advise you to avoid bright light
- You have, or have had, deep depression.\*

\*This is especially important if you are also using medication, since Zip is designed to help improve your mood

If you have any problems whilst using Zip, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please call the Lumie Careline on 01954 780500 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.

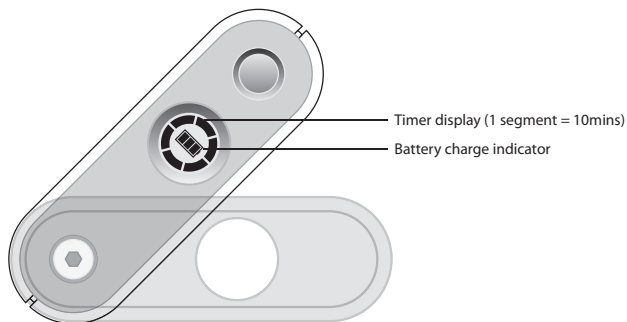
## 2 Safety

- Keep the unit away from heat, water and damp. For indoor use only.
- Children using the light, or playing near it, should be supervised.
- Use only the adapter supplied.
- Do not attempt to service any part of the unit or replace the battery.
- Do not dispose of the battery in a fire or incinerator.

English

### 3 User guide

Zip can be powered from the mains or the internal rechargeable battery. The battery takes around two hours to fully charge and then provides around two hours use. To use the mains supply or to charge the battery, plug in the adapter and switch on at the mains.



- Press the side button to turn on the battery charge indicator: this flashes when charging.
- Press again to turn on the light and activate the timer.
- Press the button as necessary to set the timer: display shows 10-minute segments up to 60 minutes.
- Timer segments disappear one by one and at the end of your treatment the light will automatically fade down and turn off.
- To turn off the light at any time, press and hold the side button. On release, the light will fade down and turn off.
- The battery charge indicator will remain on for around 15 minutes.

## English

You shouldn't stare directly at the light but it must reach your eyes to have any effect. Position Zip at arm's length (about 50cm) and use the stand to angle the light towards your face. You can use Zip whilst you're on the computer, when you're watching TV, at mealtimes, etc. Dark glasses, tinted lenses or falling asleep will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Zip for 3 or 4 days in a row.

## 4 When should I use it?

It's best to tackle SAD or the winter blues 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 your Zip. If you learn to use the light early on then you should never dread the winter months again.

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

English

## 5 What time of day?

It depends on your sleep cycle but 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 Zip as soon as you can. If you don't have time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon. You could take it to work if you're at a desk most of the day.

### **I feel sleepy or fall asleep too early**

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

## 6 How long?

Everybody's different but, if you use Zip at about 50cm, as suggested, around 30 minutes will probably be enough. If you're more comfortable with it further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer. If you find your eyes ache slightly, try moving it further away or switch off for a while.

English

## 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 are returning the unit for service, it must be in its complete original packaging including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged or without original packaging, then we may have to charge to put it right. Please call us for advice before sending the unit back.

## Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Zip

Input 100-240Vac 0.4A

Output 12Vdc 1.00A max

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



English

## Contact us

Lumie is a trademark of Outside In, Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of:

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

Registered Number 2647359

VAT No: GB 880 9837 71

© Lumie 2008

Français

## NOTICE D'UTILISATION

### Zip

---

- 1 Précautions
- 2 Sécurité
- 3 Guide de l'utilisateur
- 4 Quand dois-je l'utiliser ?
- 5 À quelle heure du jour ?
- 6 Combien de temps ?

Français

## INTRODUCTION

Le Zip fournit l'intensité lumineuse dont votre corps a besoin pour faire face aux sombres matins d'hiver. Il stimule votre humeur, votre énergie et vous permet de vous sentir plus éveillé. La luminothérapie est éprouvée et sans danger : elle aide à soulager les personnes qui souffrent de la dépression saisonnière SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal »\*.

Un nombre croissant de preuves démontrent que nos rythmes circadiens sont particulièrement sensibles à la lumière représentant la petite partie de la longueur d'onde du spectre. Les grands appareils de luminothérapie traditionnels utilisent des tubes fluorescents et offrent une forte intensité lumineuse (mesurée généralement en lux) sur toute la longueur d'onde du spectre de lumière. Les DEL se prêtent à de plus petits modèles portatifs de luminothérapie, dont la luminosité est réduite en conséquence. Pour compenser le manque de lux, les DEL de votre Zip ont été spécialement sélectionnées pour émettre beaucoup de lumière à des longueurs d'onde courtes spécifiques qui aident à réguler la mélatonine : vous avez ainsi un appareil de luminothérapie pratique et efficace.

Veillez lire attentivement cette notice pour tirer le meilleur parti de votre Zip.

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

Français

## 1 Précautions

Les recherches montrent que la luminothérapie est tout à fait sans danger : le Zip n'émet que très peu de lumière ultraviolette (UV), bien moins que la lumière normale du jour. Toutefois, veuillez d'abord consulter votre médecin dans l'un des cas suivants :

- Vous souffrez d'un grave problème oculaire ;
- On vous a conseillé de ne pas vous exposer à une forte luminosité ;
- Vous prenez des médicaments qui comportent une mise en garde contre l'exposition à une forte luminosité ;
- Vous avez ou avez eu une profonde dépression.\*

\*C'est notamment important si vous prenez également des médicaments, étant donné que le Zip doit aider à améliorer votre humeur.

Si l'utilisation du Zip ne vous pose aucun problème ou si vous utilisez l'appareil pendant une semaine mais vous n'avez pas remarqué aucun bienfait, veuillez consulter le centre d'assistance Lumie au +44 (0) 1954 780500 ou adressez-vous à votre médecin.

**IMPORTANT** : les directives figurant dans ce dépliant ne sont pas des instructions médicales permettant de traiter un état pathologique. Si votre médecin vous a conseillé une luminothérapie, suivez ses instructions et discutez-en les effets avec lui.

## 2 Sécurité

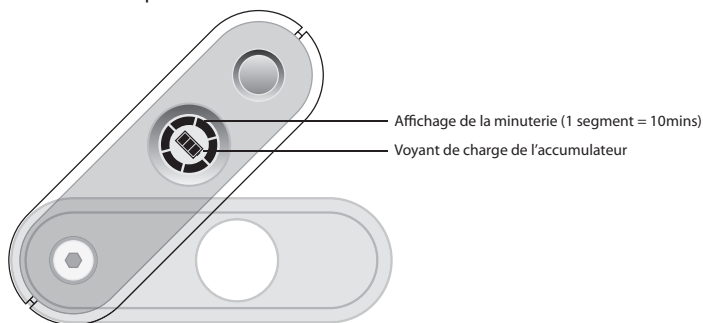
- Gardez l'appareil à l'écart de la chaleur et à l'abri de l'eau et de l'humidité. Pour un usage intérieur uniquement.
- Il convient de superviser les enfants qui utilisent la lumière ou qui jouent à proximité.
- Utilisez seulement l'adaptateur fourni.

## Français

- N'essayez pas de réparer une partie de l'appareil ou de remplacer l'accumulateur.
- Ne jetez pas l'accumulateur dans le feu ou un incinérateur.

### 3 Guide de l'utilisateur

Le Zip peut être alimenté sur secteur ou accumulateur interne. Il faut deux heures pour charger complètement l'accumulateur qui assurera environ deux heures d'utilisation. Pour utiliser l'alimentation secteur ou charger l'accumulateur, il suffit de brancher l'adaptateur.



- Appuyez sur le bouton latéral pour allumer le voyant de charge de l'accumulateur : il clignote lors de la charge.
- Réappuyez pour allumer la lumière et activer la minuterie.
- Appuyez sur le bouton au besoin pour régler la minuterie : l'affichage indique des segments de 10 minutes, au nombre de six au plus.
- Les segments de la minuterie disparaissent l'un après l'autre et à la fin de votre séance de traitement, la lumière s'affaiblit progressivement et automatiquement puis s'éteint.

## Français

- Pour éteindre la lumière à un n'importe quel moment, appuyez et maintenez le bouton latéral enfoncé. Lorsque vous le relâchez, la lumière baissera progressivement et s'éteindra.
- Le voyant de charge de l'accumulateur restera allumé pendant environ 15 minutes.

Vous ne devriez pas regarder la lumière fixement, mais elle doit atteindre vos yeux pour qu'elle ait un effet. Positionnez le Zip à bout de bras (à environ 50 cm) et utilisez le support pour orienter la lumière vers votre visage. Vous pouvez utiliser le Zip lorsque vous êtes à l'ordinateur, lorsque vous regardez la télévision, pendant le repas, etc. Les verres foncés de lunettes, les lentilles teintées ou l'endormissement limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits positifs après avoir utilisé le Zip pendant 3 ou 4 jours de suite.

## 4 Quand dois-je l'utiliser ?

Il est préférable de s'attaquer au problème du trouble de la dépression saisonnière SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » le plus tôt possible. Surveillez les premiers signes – souvent en septembre ou en octobre – et si vous commencez à vous sentir léthargique, anxieux ou irritable, commencez à utiliser votre Zip. Si vous apprenez à utiliser l'appareil au début de l'hiver, vous ne devriez jamais redouter cette saison.

La plupart des gens peuvent sauter un jour de temps en temps, notamment lorsque le temps est radieux. À l'arrivée du printemps, vous pouvez sans doute commencer à réduire votre luminothérapie; votre corps vous dira vite si c'est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Zip pendant quelques jours.

## Français

Si vous vous trouvez à l'intérieur pendant la plus grande partie de la journée, alors la luminothérapie vous offrira des bienfaits toute l'année. Utilisez le Zip au travail lorsque vous vous devez retrouver votre concentration et booster votre mental.

## 5 À quelle heure du jour ?

Cela dépend de votre cycle de sommeil mais une fois que vous avez trouvé un cycle qui vous convient, essayez de l'utiliser à peu près la même heure chaque jour.

### **J'ai du mal à me lever le matin**

- Allumez le Zip dès que possible. Si vous n'avez pas le temps le matin, prévoyez de terminer une séance commencée ou de faire une séance complète dans l'après-midi. Vous pouvez l'emmener au travail si vous êtes dans un bureau pendant la plus grande partie de la journée.

### **J'ai sommeil ou m'endors trop tôt**

- Utilisez le Zip en fin d'après-midi/début de soirée pour vous requinquer. Il est préférable d'éviter de s'exposer à une forte luminosité trop près de l'heure du coucher – en moins de 3 heures environ - car vous aurez peut-être du mal à vous endormir.

## 6 Combien de temps ?

Chaque personne est différente mais si vous utilisez le Zip à environ 50 cm, comme indiqué, 30 minutes environ sera probablement suffisante. Si vous êtes plus à l'aise lorsqu'il est plus loin de vous, vos yeux seront exposés à une luminosité moins forte et vous devrez alors l'utiliser plus longtemps. Si vous avez un peu mal aux yeux, essayez de l'éloigner un peu ou arrêtez-le pendant un moment.

Français

## Garantie

Ce produit est garanti 3 ans contre les défauts de fabrication, à compter de la date d'achat. Cette garantie vient s'ajouter à vos droits statutaires. Si vous renvoyez le produit pour le faire réparer, vous devez utiliser le carton d'emballage d'origine complet, y compris les pièces d'emballage à l'intérieur du carton. Veuillez à bien caler la prise secteur pour qu'elle ne bouge pas pendant le transport et n'abîme pas le produit. Si le produit est abîmé à la réception ou sans son emballage d'origine, il se peut que nous ayons à vous faire payer les frais de remise en état. Veuillez nous consulter avant de nous renvoyer le produit.

## Charatéristiques techniques

Soumis à modifications sans notifications préalables.

Lumie Zip

Input 100-240Vac 0.4A

Output 12Vdc 1.00A max

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



Français

## Pour nous contacter

Lumie est une marque de Outside In, le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses bienfaits. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un courriel à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Royaume-Uni

Lumie est une marque de :

Outside In (Cambridge) Limited constituée sous les lois d'Angleterre et du Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement 2647359

N° TVA : GB 880 9837 71

© Lumie 2008

Deutsch

## GEBRAUCHSANLEITUNG

### Zip

---

- 1 Vorsichtsmaßnahmen
- 2 Sicherheit
- 3 Gebrauchsanleitung
- 4 Wann soll ich mit der Behandlung beginnen?
- 5 Welches ist die beste Tageszeit?
- 6 Wie lange sollte eine Sitzung dauern?

Deutsch

## INTRODUCTION

Zip spendet das helle Licht, das Ihr Körper während der dunklen Wintermonate braucht. Das Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich sowohl zur Behandlung von Winterdepression als auch einer saisonal affektiven Störung (SAD) bestens bewährt\*.

Es gibt zunehmend Beweise dafür, dass unser Schlaf-wach-Rhythmus besonders empfindlich auf den kurzwelligen Teil des Lichtspektrums reagiert. Traditionelle große Lichtboxen verwenden Leuchtstoffröhren mit hoher Beleuchtungsstärke (gemessen in Lux) über sämtliche Wellenlängen des Lichtspektrums. LEDs dagegen sind sehr gut für kleine, tragbare Lichttherapiegeräte mit einer entsprechend geringeren Helligkeit geeignet. Als Ausgleich für die fehlende Lichtstärke enthält Zip spezielle LEDs, die wesentlich mehr von dem kurzwelligen Licht ausstrahlen, das die Melatoninproduktion reguliert. Zip ist dadurch nicht nur ein praktisches, sondern auch äußerst wirksames Lichttherapiegerät.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Zip ziehen.

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

Deutsch

## 1 Vorsichtsmaßnahmen

Untersuchungen haben ergeben, dass eine Lichttherapie völlig unbedenklich ist. Ultraviolettes Licht (UV-Licht) ist bei einer solchen Therapie kein Problem, denn Zip strahlt nur eine winzige Menge und weit weniger UV-Licht als das normale Tageslicht aus. Bitte fragen Sie jedoch zunächst Ihren Arzt um Rat, wenn einer der folgenden Punkt auf Sie zutrifft:

- Sie haben Augenprobleme
- Man hat Ihnen geraten, helles Licht zu vermeiden
- Sie nehmen Medikamente, deren Beipackzettel empfiehlt, helles Licht zu vermeiden
- Sie leiden unter tiefen Depressionen oder haben darunter gelitten\*

\* Dies ist besonders wichtig, wenn Sie gleichzeitig Medikamente nehmen, da Zip dazu beitragen soll, Ihre Stimmung zu heben.

Sollte Ihnen die Verwendung von Zip Probleme verursachen oder sollten Sie nach einwöchigem Gebrauch keine Besserung verspüren, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Rufnummer 0044-(0)1954-780500 oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**WICHTIGER HINWEIS:** Bei den hier aufgeführten Empfehlungen handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen für die Behandlung irgendwelcher Krankheiten. Wenn Ihr Arzt Ihnen eine Lichttherapie empfohlen hat, befolgen Sie bitte seine Anweisungen und besprechen Sie auch die Wirkung mit ihm.

Deutsch

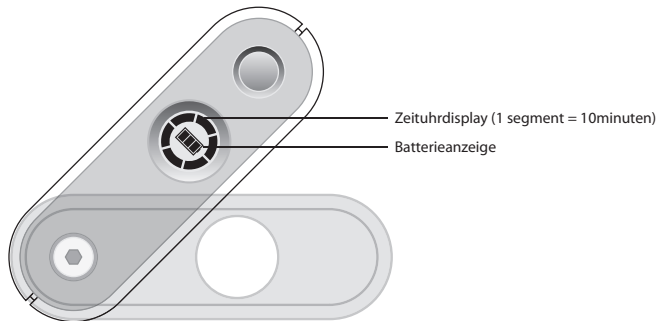
## 2 Sicherheit

- Halten Sie das Gerät von Wärmeeinwirkung, Wasser und Feuchtigkeit fern. Es ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Kinder sind bei Benutzung des Geräts oder beim Spiel in dessen Nähe zu beaufsichtigen.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Adapter.
- Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten oder die Batterie auszutauschen.
- Die Batterie zum Entsorgen nicht ins Feuer oder in eine Verbrennungsanlage werfen.

Deutsch

### 3 Gebrauchsanleitung

Zip kann über das Stromnetz oder über die integrierte wiederaufladbare Batterie betrieben werden. Die Batterie benötigt etwa zwei Stunden für eine komplette Ladung, die dann für eine ca. zweistündige Betriebsdauer reicht. Wenn Sie das Gerät über das Stromnetz in Betrieb nehmen oder die Batterie aufladen möchten, brauchen Sie nur den Adapter in die Steckdose zu stecken.



- Drücken Sie auf den Knopf an der Seite, um die Batterieanzeige einzuschalten. Die Anzeige blinkt, während die Batterie geladen wird.
- Drücken Sie erneut auf den Knopf, um das Licht einzuschalten und die Zeituhr zu aktivieren.
- Drücken Sie wiederholt auf den Knopf, um die Zeituhr einzustellen: Bei jedem Drücken erscheint ein weiteres 10-Minuten-Segment. Die maximale Dauer beträgt 60 Minuten.

## Deutsch

- Die Zeitsegmente werden bei Benutzung der Lampe nach und nach ausgeblendet. Am Ende der Behandlung wird das Licht automatisch schwächer und schaltet sich dann von alleine aus.
- Wenn Sie das Licht früher ausschalten möchten, brauchen Sie nur den Knopf an der Seite etwas länger gedrückt zu halten. Wenn Sie den Knopf dann wieder loslassen, wird das Licht allmählich schwächer und schaltet sich aus.
- Die Batterieanzeige bleibt noch etwa 15 Minuten lang sichtbar.

Vermeiden Sie, direkt in das Licht zu sehen; es muss jedoch Ihre Augen erreichen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Stellen Sie die Lampe eine Armlänge (rund 50 cm) von sich entfernt auf und stellen Sie den Beleuchtungswinkel mithilfe des Ständers so ein, dass das Licht auf Ihr Gesicht fällt. Sie können Zip zum Beispiel während der Arbeit am Computer, beim Fernsehen oder beim Essen usw. verwenden. Dunkle Brillen, getönte Brillengläser und geschlossene Augen beeinträchtigen jedoch die Wirkung der Lichttherapie.

Wenn Sie Zip drei oder vier Tage lang hintereinander verwendet haben, sollten Sie eine positive Wirkung verspüren.

Deutsch

## 4 Wann soll ich mit der Behandlung beginnen?

Mit der Behandlung von SAD oder Winterdepression sollte man sobald wie möglich beginnen. Achten Sie auf erste Anzeichen wie Lethargie, Beklommenheit oder Gereiztheit, die sich oft schon im September oder Oktober bemerkbar machen können, und beginnen Sie dann sofort mit der Lichttherapie. Wenn Sie Zip gleich bei Einsetzen der Symptome verwenden, dürften die Wintermonate in Zukunft kein Problem mehr für Sie sein.

Bei schönem Wetter können die meisten Menschen auch einmal einen Tag auslassen. Zu Beginn des Frühlings können Sie die Lichttherapie vermutlich nach und nach reduzieren; doch Ihr Körper wird Ihnen bald sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn die Symptome zurückkehren, sollten Sie Zip einfach einige Tage lang wieder verwenden.

Wenn Sie den größten Teil des Tages im Haus verbringen, ist eine Lichttherapie das ganze Jahr über von Vorteil. Zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Gedächtnisleistung können Sie Zip auch am Arbeitsplatz verwenden.

Deutsch

## 5 Welches ist die beste Tageszeit?

Das hängt von Ihren Schlafgewohnheiten ab. Wenn Sie einen Rhythmus gefunden haben, der Ihnen zusagt, sollten Sie Zip jeden Tag um dieselbe Zeit verwenden.

### **Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen**

- Schalten Sie Zip so bald wie möglich ein.. Wenn Sie morgens nicht genügend Zeit haben, sollten Sie eine komplette oder eine zusätzliche Sitzung für den Nachmittag planen. Wenn Sie die meiste Zeit am Schreibtisch verbringen, können Sie Zip zum Beispiel mit zur Arbeit nehmen.
- **Ich bin abends zu früh schläfrig oder schlafe zu früh ein**

Verwenden Sie Zip am späten Nachmittag/frühen Abend, um etwas munterer zu werden. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch am besten vermeiden, da dies zu Einschlafschwierigkeiten führen könnte.

## 6 Wie lange sollte eine Sitzung dauern?

Jeder ist anders, es dürfte jedoch reichen, wenn Sie Zip etwa 30 Minuten lang mit dem empfohlenen Abstand von ca. 50 cm verwenden. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen die Lampe etwas länger verwenden. Sollten Ihre Augen etwas schmerzen, stellen Sie die Lampe etwas weiter weg oder schalten Sie sie für eine Weile aus.

Deutsch

## Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, muss dies in der kompletten Originalverpackung einschließlich aller inneren Verpackungsteile erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte das Gerät in beschädigtem Zustand oder ohne die Originalverpackung bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte holen Sie telefonisch weitere Informationen ein, bevor Sie das Gerät zurücksenden.

## Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Zip

Input 100-240Vac 0.4A

Output 12Vdc 1.00A max

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



Deutsch

## Kontakt

Lumie ist eine Marke von Outside In, Europas führendem Spezialisten im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer 0044-(0)1954-780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge  
CB23 8UD  
Großbritannien

Lumie ist eine Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.  
Registernummer: 2647359  
Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71

© Lumie 2008

Svenska

## BRUKSANVISNING

### Zip

---

- 1 Varning
- 2 Säkerhetsföreskrifter
- 3 Användarinstruktion
- 4 När ska jag använda den?
- 5 Vilken tid på dygnet?
- 6 Hur länge?

Svenska

## INLEDNING

Genom att använda Zip kommer du att få tillskott av det starka ljus som din kropp så väl behöver under de mörka vintermånaderna. Zip kan hjälpa dig att höja energinivån, förbättra ditt humör och att du känner dig mer vaken. Ljusterapi är en säker och väl beprövad behandlingsform för att lindra SAD (Årstidsbunden depression) samt – vintertrötthet\*.

Det finns allt fler bevis för att vår dygnsrytm är särskilt känslig för ljus från de kortare våglängderna av ljusspektret. Traditionella, stora ljusboxar använder fluorescerande lysrör och erbjuder höga ljusnivåer (vanligtvis angivna i lux) från ljusspektrets alla våglängder. Lysdioder - LED-lampor - finner man i mindre, ofta bärbara ljusterapiapparater med en motsvarande minskning i ljusnivåer. För att kompensera den lägre nivån i lux har LED-lamporna i din Zip valts ut särskilt för att ge mycket mer ljus i de specifika korta våglängder som hjälper till att reglera nivån av melatonin vilket gör denna till ett praktiskt likvärligt alternativ för ljusterapi.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Zip.

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

Svenska

## 1 Varning

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Här finns inga problem med ultraviolet (UV) ljus eftersom Zip endast avger en mycket liten mängd, långt mindre än normalt dagsljus. Om du har något av symptomen nedan, konsultera din läkare innan du använder ljusterapi:

- Om du har stora besvär med ögonen
- Om du har fått rådet att undvika starkt ljus
- Om du tar medicin som i instruktionerna innehåller rådet att undvika starkt ljus
- Om du lider av, eller har lidit av svår depression.\*

\*Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar eftersom Zip är avsett att hjälpa till att förbättra ditt humör.

Om du upplever några problem när du använder Zip eller om du har använt ljusterapi under en vecka utan att notera några positiva resultat, vänligen ring Lumie Careline på tel. +44 (0)1954 780500 eller kontakta din läkare.

OBS: riktlinjerna i denna bruksanvisning är inte någon medicinsk instruktion för att behandla något tillstånd. Om din läkare har ordinerat dig ljusterapi, följ läkarens instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

## 2 Säkerhetsföreskrifter

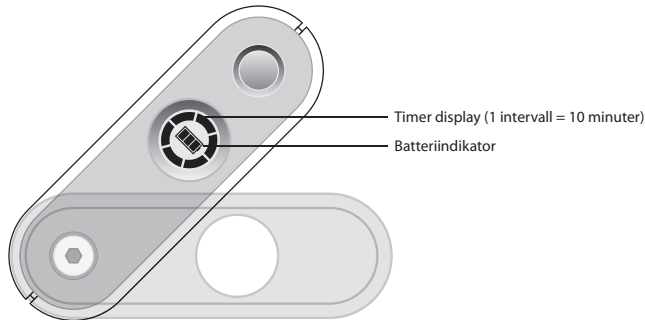
- Utsätt inte enheten för värme, vatten eller fukt. Endast för inomhusbruk.
- Barn som använder Zip eller leker i närheten av den ska inte lämnas utan övervakning.
- Använd endast den medföljande adaptern.

## Svenska

- Försök inte underhålla någon del av enheten eller att byta ut batteriet.
- Uttjänta batterier får inte kastas med brännbara sopor utan lämnas vid anvisad återvinningsstation.

## 3 Användarinstruktion

Som strömkälla kan Zip använda antingen den medföljande sladden ansluten till ett vägguttag eller det laddningsbara inbyggda batteriet. Det tar ungefär två timmar att ladda batteriet fullt och det räcker sedan för cirka två timmars användning. För att använda elnätet eller för att ladda batteriet, anslut adaptern och stoppa i kontakten i vägguttaget.



- Tryck på knappen på sidan av enheten för att aktivera batteriindikatorn; denna blinkar under laddning.
- Tryck igen för att slå på ljuset och aktivera timern.
- Använd knappen för att ställa in timern: displayen visar 10-minuters intervaller upp till 60 minuter.
- Timerintervallen försvinner allt eftersom och när din behandling är slut kommer ljuset automatiskt att tonas ner och stängas av.

## Svenska

- För att stänga av ljuset under pågående behandling, tryck in och håll inne knappen på enhetens sida. När du släpper knappen kommer ljuset att tonas ner och stängas av.
- Batteriindikatorn kommer att visas i ytterligare cirka 15 minuter.

Du bör inte titta rakt in i ljuset från enheten men ljuset måste kunna nå dina ögon för att ha någon effekt. Placera din Zip på armlängds avstånd (cirka 50 cm) och vinkla stativet så att skärmen är riktad mot ditt ansikte. Du kan använda Zip när du sitter vid datorn, medan du tittar på TV, eller vid måltider, osv. Mörka glasögon, färgade linser eller om du skulle somna begränsar effekten av behandlingen.

Du bör märka positiva effekter redan när du använt Zip tre eller fyra dagar i följd.

## 4 När ska jag använda den?

Det bästa är att tackla SAD eller vinterdepression så tidigt som möjligt. Håll utkik efter tidiga tecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig trött och hängig, orolig eller irriterad, börja använda din Zip. Om du redan på ett tidigt stadium vänjer dig vid att använda ljusterapin så behöver du aldrig mer frukta de grymma vintermånaderna.

De flesta människorna kan hoppa över en dag eller två, särskilt när vädret är bra. När våren väl kommer kan du nog börja dra ner på ljusterapin – om du slutat för tidigt kommer din kropp snart att säga ifrån och då är det bara att återgå till ljusterapin i några dagar till.

Svenska

## 5 Vilken tid på dygnet?

Det beror på din dygnsrytm men så snart du hittat en rutin som passar dig, försök att använda Zip vid ungefär samma tid varje dag.

### **Jag har svårt att komma igång på morgonen**

- Sätt igång Zip så tidigt du kan. Om du inte hinner på morgonen kan du i stället sikta på att fylla på energi under eftermiddagen. Du skulle också kunna ta med din Zip till jobbet om du tillbringar en stor del av dina arbetsdagar vid skrivbordet.

### **Jag känner mig sömning eller jag somnar alldeles för tidigt**

- Använd Zip sent på eftermiddagen eller tidigt på kvällen för att pigga till. Undvik dock starkt ljus när du närmar dig sängdags - ungefär 3 timmar - annars kan du få svårt att somna.

## 6 Hur länge?

Vi fungerar ju alla på olika sätt men om du använder Zip på ett avstånd av cirka 50 cm, dvs. enligt rekommendation, ska ungefär 30 minuter räcka. Om du tycker det är behagligare med ett större avstånd så när ju mindre ljus dina ögon och du behöver därmed lite längre tid. Om dina ögon värker eller svider lite grand, prova att flytta Zip lite längre bort eller stäng av den en stund.

Everybodys som är olik men, om du använder vinandet på omkring 50cm, som möjligt, omkring 30 noter ska antagligen är nog.

Svenska

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av 3 år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den sändas intakt i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick eller utan den ursprungliga förpackningen, kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta oss gärna för råd innan ni skickar enheten till oss.

## Teknisk specifikation

Vi reserverar oss rätten att ändra specifikationen utan föregående notis.

Lumie Zip

Input 100-240Vac 0.4A

Output 12Vdc 1.00A max

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



Svenska

## Kontakta oss

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In, Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekt. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem du tycker vi borde känna till, ring gärna oss på Lumie Careline tel. +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer 647359

Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71

© Lumie 2008

Nederlands

## GEBRUIKSAANWIJZING

### Zip

---

- 1 Voorzorgsmaatregelen
- 2 Veiligheid
- 3 Gebruikershandleiding
- 4 Wanneer moet ik hem gebruiken?
- 5 Op welke tijd van de dag?
- 6 Hoe lang?

Nederlands

## INLEIDING

Zip biedt u het heldere licht dat uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden nodig heeft. Hij kan u meer energie geven, u in een betere stemming brengen en u zich alerter laten voelen.

Lichttherapie is veilig en blijkt SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie\* te verlichten.

Er is groeiend bewijs dat ons dagelijkse ritme bijzonder gevoelig is voor licht uit het kortegolfgedeelte van het spectrum. Traditionele grote lichtbakken gebruiken fluorescentielampen en bieden hoge niveaus van lichtsterkte (meestal gemeten in lux) over alle golflengten van het lichtspectrum. Led's zijn geschikt voor kleinere, meer draagbare lichttherapieproducten, met een overeenkomstige reductie in lichtsterkte. Om te compenseren voor deze afname in lux, zijn de led's in uw Zip special gekozen om veel meer licht uit te stralen op de specifieke kortegolflengtes die melatonine helpen reguleren, waardoor Zip een handig en effectieve optie voor lichttherapie is.

Lees de instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Zip kunt halen.

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

Nederlands

## 1 Voorzorgsmaatregelen

Onderzoek heeft uitgewezen dat lichttherapie veilig is. Er zijn geen problemen met ultraviolet (UV) licht, aangezien Zip slechts een zeer kleine hoeveelheid uitstraalt, veel minder dan normaal daglicht.

Raadpleeg echter eerst uw arts als u een van de volgende aandoening heeft:

- een ernstig oogprobleem
- u geadviseerd bent helder licht te vermijden
- u medicatie neemt en de gebruiksaanwijzing daarvan u aanraadt helder licht te vermijden
- u zware depressie hebt of heeft gehad.\*

\*Dit is vooral belangrijk als u tevens medicatie gebruikt, aangezien Zip is bedoeld om uw stemming te helpen verbeteren.

Als u problemen ervaart tijdens het gebruik van Zip, of als u de lamp een week lang gebruikt hebt maar geen verbetering merkt, bel dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of raadpleeg uw arts.

**BELANGRIJK:** de richtlijnen in deze folder zijn geen medische aanwijzingen voor de behandeling van een bepaalde aandoening. Als uw arts u heeft aangeraden lichttherapie te gebruiken, volg dan diens instructies en bespreek eventuele effecten met uw arts.

## 2 Veiligheid

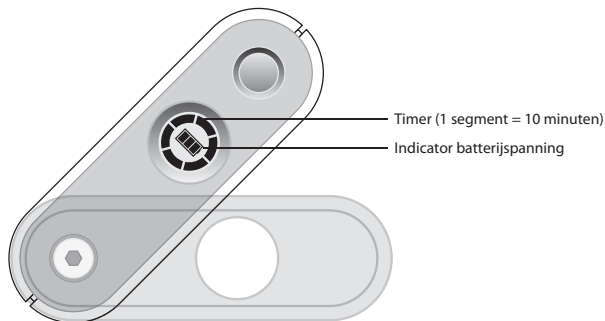
- Het apparaat uit de buurt van hitte, water, vocht en damp houden. Alleen voor gebruik binnenshuis.
- Kinderen die de lamp gebruiken of in de nabijheid van het licht spelen, moeten onder toezicht staan.
- Alleen de meegeleverde adapter gebruiken.

### Nederlands

- Niet proberen om onderdelen van het apparaat te onderhouden of de batterij te vervangen.
- De batterij niet in vuur of een verbrandingsoven werpen.

## 3 Gebruikershandleiding

Zip kan op netvoeding of op de interne oplaadbare batterij werken. Het duurt ongeveer twee uur om de batterij helemaal op te laden en het apparaat kan dan circa twee uur gebruikt worden. Als u netvoeding wilt gebruiken of de batterij gaat opladen, moet u de adapter aansluiten en de netvoeding inschakelen.



- Druk op de knop aan de zijkant om de indicator voor de batterijspanning weer te geven: deze knippert tijdens het opladen.
- Druk nogmaals op de knop om het licht aan te doen en de timer te activeren.
- Druk zo vaak als nodig op de knop om de timer in te stellen: op het display worden segmenten van 10 minuten weergegeven, maximaal 60 minuten.
- De timersegmenten verdwijnen een voor een en aan het einde van de behandeling wordt het licht automatisch gedimd en uitgeschakeld.

### Nederlands

- Houd de knop aan de zijkant ingedrukt om het licht handmatig uit te schakelen. Wanneer u de knop loslaat, wordt het licht gedimd en uitgeschakeld.
- De indicator voor batterijspanning wordt ongeveer 15 minuten lang weergegeven.

U hoeft niet recht in het licht te kijken, maar het licht moet uw ogen bereiken, anders heeft het geen effect. Plaats de Zip op een afstand van ongeveer 50 cm van u af en gebruik de standaard om het licht naar uw gezicht te richten. U kunt de Zip gebruiken wanneer u op de computer werkt, terwijl u tv kijkt, tijdens maaltijden enz. Indien u een donkere bril of getinte lenzen draagt of in slaap valt, zal dit het effect van de lichttherapie verminderen.

U behoort een positief effect te ervaren nadat u de Zip 3 of 4 dagen achter elkaar gebruikt hebt.

## 4 Wanneer moet ik hem gebruiken?

Het is het beste om winterdepressie zo snel mogelijk aan te pakken. Let op de eerste symptomen, vaak in september of oktober, en begin uw Zip te gebruiken zodra u zich lethargisch, onrustig of prikkelbaar begint te voelen. Als u eraan went om de lamp al in een vroeg stadium te gebruiken, hoeft u nooit meer tegen de wintermaanden op te zien.

De meeste mensen kunnen zo af en toe een dag overslaan, vooral als het helder weer is. Zodra de lente aanbreekt, kunt u de lichttherapie waarschijnlijk wat minder gaan gebruiken. Uw lichaam zal het u echter snel laten weten als u de therapie te vroeg afbouwt; in dat geval kunt u uw Zip gewoon weer een paar dagen gaan gebruiken.

Als u het overgrote deel van de dag binnen doorbrengt, kan lichttherapie het hele jaar door voordelen bieden. Gebruik uw Zip op het werk wanneer u zich beter wilt concentreren en uzelf een mentaal opkikkertje wilt geven.

Nederlands

## 5 Op welke tijd van de dag?

Uw gebruikspatroon is afhankelijk van uw slaapcyclus, maar als u een voor u geschikt patroon hebt gevonden, probeer de lamp dan elke dag op hetzelfde tijdstip te gebruiken.

### **Ik vind het moeilijk om 's ochtends op gang te komen**

- Zet de Zip zo vroeg mogelijk aan. Als u 's ochtends geen tijd hebt, moet u proberen om 's middags tijd vrij te maken voor een aanvullende of volledige sessie. U kunt hem mee naar uw werk nemen als u bijna de hele dag achter een bureau zit.

### **Ik voel me al vroeg slaperig of val te vroeg in slaap**

- Gebruik de Zip laat in de middag of vroeg in de avond om uzelf op te kikkeren. Het is echter beter om helder licht vlak voordat u naar bed gaat te vermijden, ongeveer 3 uur van tevoren, daar u anders misschien moeilijk inslaapt.

## 6 Hoe lang?

Ieder mens is anders, maar als u uw Zip zoals aanbevolen op een afstand van ongeveer 50 cm gebruikt, is 30 minuten waarschijnlijk voldoende. Als u de lamp liever wat verder van u af plaatst, bereikt minder licht uw ogen en moet u hem langer gebruiken. Als uw ogen wat pijn gaan doen, moet u de lamp iets verder van u af plaatsen of hem een tijdje uitzetten.

Nederlands

## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 3 jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd of zonder het oorspronkelijke verpakkingsmateriaal wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Bel ons voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

## Technische specificatie

Specificatie kan zonder voor aankondiging gewijzigd worden.

Lumie Zip

Input 100-240Vac 0.4A

Output 12Vdc 1.00A max

Operating temperature 0°C-35°C

Class IIa Medical Device



Nederlands

## Contact met ons opnemen

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is een handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.

Registratienummer 2647359

BTW-nr.: GB 880 9837 71

© Lumie 2008

---

Distributor details:

---

# **lumie<sup>®</sup>**

Lumie is a trademark of:  
Outside In (Cambridge) Ltd  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge CB23 8UD  
UK

© Lumie 2008

---

LZi0810