

lumie[®]

brazil[™]

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)

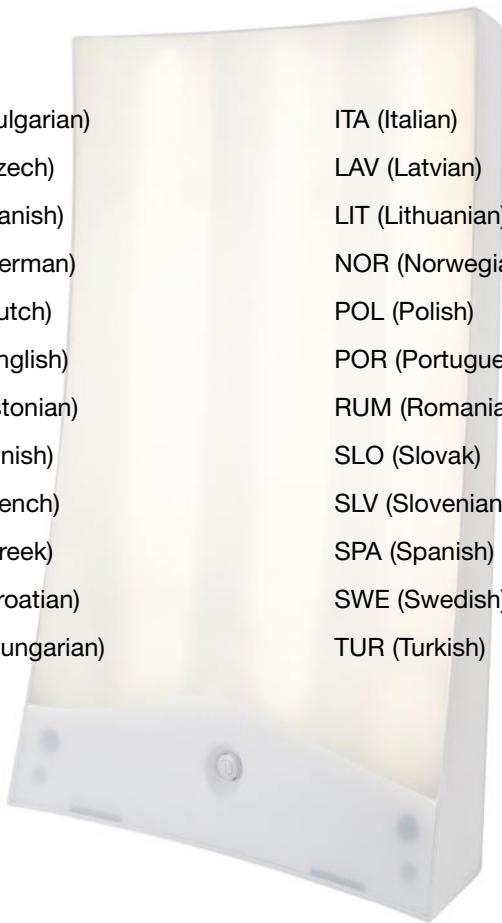
SLO (Slovak)

SLV (Slovenian)

SPA (Spanish)

SWE (Swedish)

TUR (Turkish)



lumie[®] brazil[™]



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.

Дръжте кабела далеч от нагreti повърхности. Ако кабелът е повреден, трябва да бъде заменен от Lumie, дистрибутор на Lumie или съответно квалифицирано лице.

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 лампи или устройството с нормални битови отпадъци. Занесете 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 променлив ток (AC)
	Медицинско изделие		Само за употреба на закрито		Натиснете ВКЛ./ИЗКЛ.
	Уникален идентификатор на изделието		Внимание		Бушон
	Производител		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 (като 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 имате някакви проблеми при използването на Brazil 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 Brazil ще ви осигури ярката светлина, от която тялото ви се нуждае през мрачните зимни месеци. Това 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 Brazil.

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

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

Използване на Brazil

- Отстранете опаковката около лампите преди първата им употреба. Вижте Отстраняване на неизправности, страница 7, за това как да премахнете екрана.
- Включете изделието към електрическата мрежа.
- Натиснете , за да включите/изключите.
- Поставете Brazil на една ръка разстояние (около 50 см), така че светлината да свети към лицето Ви.

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

Трябва да забележите положителни ползи след използване на Brazil в продължение на три или четири дни подред.

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 Brazil.

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

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

По кое време на деня?

Ако използвате Brazil, за да се справите със зимната депресия или CAP, 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 Brazil за преодоляване на зимната депресия, CAP 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 ставам сутрин

Започнете с Brazil 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 Brazil 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?

Всеки човек е различен, затова поставете Brazil на една ръка разстояние (около 50 см) и започнете с 30 минути на ден. Някои хора смятат, че това е достатъчно за ефективно лечение на САР. Ако е необходимо, всеки ден увеличавайте времетраенето на процедурата, докато намерите подходящата за Вас продължителност на светлинната терапия.

Разстояние (см)	Получена светлина (lux)	Време за лечение (минути)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Можете да получите дневната си доза светлинна терапия наведнъж или да го използвате периодично през целия ден за постигане на кумулативен ефект. Ако ви е по-удобно да използвате Brazil по-дълго, до очите ви ще достига по-малко светлина и ще трябва да я използвате по-дълго време.

Няма нищо лошо да използвате светлинната терапия по-дълго от предложеното. Ако усетите лека болка в очите, опитайте да поставите уреда 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.

Лампите бавно губят яркостта си, така че за да запазите максималната мощност и полза, препоръчваме да ги сменят на всеки две до три години. Резервните лампи се предлагат от Lumie.

Отстраняване на неизправности

Светлината е по-слабо ярка или изобщо не светва

- Възможно е една или повече от лампи да са отказали. Изключете и откачете уреда от електрическата мрежа. Ако е необходимо, оставете го да се охлади.
- Поставете монета или нещо подобно в прореза в горната част на пластмасовия екран и го издърпайте от корпуса. Отделете го от страните и откачете екрана в долната част.
- Проверете дали лампите са здраво поставени в гнездата. Ако трябва наместете ги и включете уреда след това, за да проверите дали това е помогнало.
- За да върнете на място екрана, първо закачете долния край и натиснете горния и страничните, за да щракне обратно на мястото си.

Лампите са добре поставени, но това не е решило проблема

- Ако нито една от лампите не работи, проверете бушоните (вж. по-долу). Ако бушоните са изправни, може да се наложи да смените лампите.
- За да извадите лампа натиснете силно червения бутон надолу и измъкнете лампата от гнездото.
- Внимателно плъзнете резервната лампа в гнездото, докато щракне на мястото си.

Смених лампите, но все още не работи

- Проверете вътрешните бушони от двете страни на ключа за вкл./изкл. - ще бъде очевидно, ако някой от тях е изгорял. Заменете го с бушон 5x20 мм, тип F3.15AL250V.

Ако това не помогне или ако имате други проблеми с вашия Brazil, обадете се на Lumie.

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

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 захранване 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 злополука, може да се наложи да начислим такса за ремонта му, като първо ще се свържем с Вас. За допълнителни консултации се обърнете към Lumie.

Техническо описание

Може да се промени без предизвестие.

Lumie Brazil

230 V, 50 Hz, 125 W 

Лампи: 3 x PLL/36 W/840

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

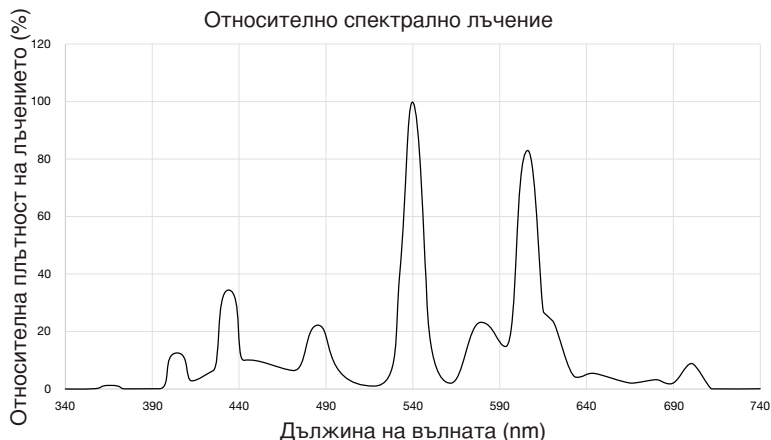
 Оценка на съответствието в Обединеното кралство

 Медицинско изделие

Група на риска от оптично лъчение: Група 1

Максимален интензитет на оптично лъчение: 10 000 lux + 30% на 35 cm

Относително спектрално лъчение, 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[®] brazil[™]



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.

Udržujte kabel mimo zahřáté povrchy. Pokud je kabel poškozený, musí jej vyměnit společnost Lumie, distributor společnosti Lumie nebo osoba s příslušnou kvalifikací.

Přístroj lze od elektrické sítě odpojit pouze vytažením 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 žárovky ani samotný přístroj do běžného domovního odpadu. Odnešte je na oficiální místo pro recyklaci, kde se postarájí 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 střídavým proudem
	Zdravotnický přístroj		K použití pouze ve vnitřních prostorách		Zapnout/Vypnout
	Jedinečný identifikátor přístroje		Upozornění		Pojistka
	Výrobce		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 precitlivělost 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 Brazil 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 Brazil 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  Brazil maximálně přínosné.

1. Acta Psychiatr Scand. Duben 2001; 103(4): 267–74.

2. Am J Psychiatry. Duben 2005; 162(4): 656–62.

Použití přístroje Brazil

- Před prvním použitím odstraňte obalové materiály kolem žárovek. Informace o tom, jak sejmut stínítko, najdete v části Řešení problémů na straně 7.
- Zapojte přístroj do elektrické sítě.
- Stiskněte  tlačítko pro zapnutí/vypnutí.
- Postavte přístroj Brazil 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 očím, jinak nebude mít žádný účinek. To znamená, že můžete přístroj Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil zase několik dní používejte.

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

Ve kterou denní dobu?

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

Cítím ospalost nebo usínám moc brzy

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

Jak dlouho?

U každého člověka je to jiné, takže zkuste umístit přístroj Brazil na délku paže (asi 50 cm) a začít 30 minutami denně. Některým lidem to k účinné léčbě SAD stačí. V případě potřeby můžete dobu léčby každý den prodlužovat, dokud nezjistíte, co vám vyhovuje.

Vzdálenost (cm)	Absorbované světlo (lux)	Doba léčby (minuty)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Svou denní dávku světla můžete při léčbě absorbovat najednou nebo ji můžete kumulovat průběžně během celého dne. Pokud vám vyhovuje mít přístroj Brazil 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

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

Jas žárovek bude pomalu slábnout, proto je v zájmu zachování maximálního výkonu a přínosu doporučujeme každé dva až tři roky vyměnit. Náhradní žárovky dodává společnost Lumie.

Řešení problémů

Světlo není tolik jasné nebo se vůbec nerozsvítí

- Mohlo dojít k poruše jedné nebo více žárovek. Vypněte přístroj a odpojte jej od sítě. V případě potřeby jej nechte vychladnout.
- Vložte minci nebo podobný předmět do štěrbiny uprostřed horní části plastového stínítka a odklopte stínítko od pouzdra. Uvolněte stínítko na bocích a dole je vyhákněte.
- Zkontrolujte, zda jsou žárovky pevně zasunuty do patic. Po jejich případné úpravě zapojte přístroj do zásuvky a zapněte jej, abyste zjistili, zda se to podařilo.
- Chcete-li stínítko znovu nasadit, zahákněte nejprve spodní část a zatlačením na horní část a boční strany jej zacvakněte zpět na místo.

Žárovky jsou nasazeny správně, ale problém se tím nevyřešil

- Pokud žádná žárovka nefunguje, zkontrolujte pojistky (viz níže). Pokud jsou pojistky v pořádku, bude pravděpodobně nutné žárovky vyměnit.
- Chcete-li žárovku vyjmout, stiskněte silně červené tlačítko a vysuňte žárovku z patice.
- Opatrně zasunujte náhradní žárovku do patice, dokud nezacvakne.

K problému dochází i po výměně žárovek

- Zkontrolujte vnitřní pojistky na obou stranách tlačítka pro zapnutí/vypnutí – pokud je některá z nich přepálená, bude to dobře vidět. Provedte výměnu za kazetovou pojistku 5x20 mm typu F3.15AL250V.

Pokud to nebude fungovat nebo pokud máte s přístrojem Brazil jiné problémy, kontaktujte telefonicky společnost Lumie.

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

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 naúčtovat částku za jeho opravu. Nejprve vás ale budeme kontaktovat. Další informace vám poskytne společnost Lumie.

Technický popis

Může se bez předchozího upozornění změnit.

Lumie Brazil

230 V stř., 50 Hz, 125 W 

Svítlidla: 3 × PLL/36 W/840

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

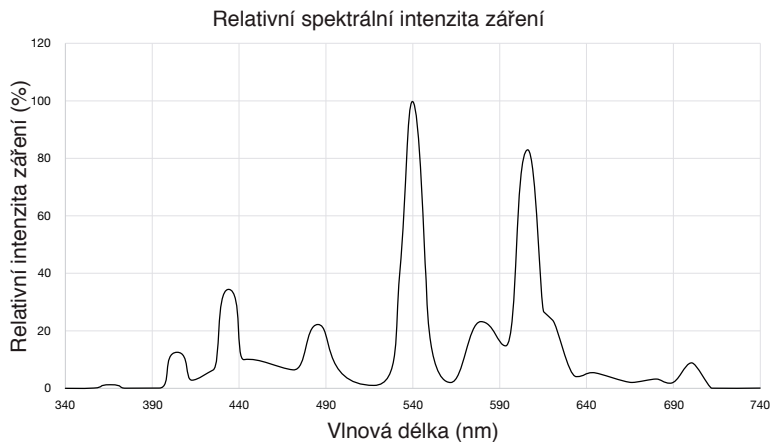


Zdravotnický přístroj

Skupina rizika optického záření: Jedná se o produkt vyňatý 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[®] brazil[™]



Sikkerhed

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

Må ikke opbevares i nærheden af vand og fugt.



Kun til indendørs brug.



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

Hold kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis kablet er beskadiget, skal det udskiftes af Lumie, en Lumie-distributør eller anden kvalificeret person.

Den eneste måde at afbryde strømmen til enheden 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 slutte enheden til en korrekt installeret stikkontakt for at undgå risiko for brand og forbrænding.

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 bruges af eller på personer, der er bevidstløse, bedøvede eller uarbejdsdygtige, f.eks. under påvirkning af alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt er i overensstemmelse med standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medicinsk udstyr og vil sandsynligvis ikke forårsage interferens, der påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheden. Radioudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan imidlertid forstyrre dette produkt. Hvis det sker, skal du blot flytte produktet væk fra interferenskilden.

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

Bortskaffelse

Lysstofrørene 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		AC (vekselstrøm) strømforsyning
	Medicinsk udstyr		Kun til indendørs brug		Tryk TIL/FRA
	Unik enhedsidentifikator		Forsigtig		Sikringen
	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/søvnforstyrrelser. Dette er især vigtigt, hvis du også tager medicin for dette, da 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 klager over søvnbesvær, og ofte skyldes det brug af lyset for tæt på sengetid.

Hvis du har problemer med at bruge Brazil, eller hvis du har brugt det i en uge, men har ikke bemærket nogen fordel, bedes du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

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

Introduktion

Brug af Brazil giver dig det stærke lys, som din krop har brug for i de mørke vintermåneder. Det kan hjælpe med at øge dit energiniveau, gøre dig i bedre humør og få dig til at føle dig mere vågen¹. Lysterapi er sikkert og har vist sig at hjælpe med at lindre vinterdepression og SAD (sæsonafhængig stemningsforstyrrelse)².

Læs disse instruktioner omhyggeligt for at få mest muligt ud af din  Brazil.

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

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

Brug af Brazil

- Fjern emballagen omkring pærerne inden første brug. Se Fejlfinding side 7 for beskrivelse af, hvordan du fjerner skærmen.
- Tilslut enheden, og tænd på stikkontakten.
- Tryk på ① for at tænde/slukke.
- Placer Brazil i en armslængdes afstand (ca. 50 cm), så lyset skinner mod dit ansigt.

Du ikke behøver ikke at stirre på det, men lyset skal nå dine øjne for at have en virkning. Det betyder, at du kan bruge Brazil, mens du arbejder ved computeren, ser tv, læser osv. Solbriller, tonede linser eller lukkede øjne begrænser lysterapiens virkning.

Du bør kunne se en positiv effekt efter at have brugt Brazil i tre eller fire dage i træk.

Hvornår skal jeg bruge den?

Det er bedst at tackle vinterdepression og sæsonafhængig stemningsforstyrrelse så hurtigt som muligt. Hold øje med tidlige tegn – ofte i september eller oktober – og begynd at bruge Brazil, hvis du begynder at føle dig sløv, ængstelig eller irriteret.

De fleste kan godt springe en dag over her og der, især når det er lyst i vejret. Når foråret nærmer sig, vil du sandsynligvis begynde at du skære ned på din lysterapi; din krop vil fortælle dig, om det er for tidligt, og hvis du bemærker, at symptomerne vender tilbage, skal du blot bruge Brazil igen i et par dage.

Det er bevist, at lysterapi gør dig i bedre humør, øger årvågenheden og gør, at du føler dig mere vågen. Brug Brazil når som helst og hvor som helst du har brug for at genoprette koncentrationen og give dig selv et mentalt boost.

Hvilket tidspunkt på dagen?

Hvis du bruger Brazil til at hjælpe mod vinterdepression eller sæsonafhængig stemningsforstyrrelse, har klart lys om morgenen vist sig at være mest effektivt, så prøv det først. For nogle mennesker virker det dog bedst at gøre det om aftenen.

Uanset om du bruger Brazil mod vinterdepression, sæsonafhængig stemningsforstyrrelse eller til generel opfriskning skal du, når du har fundet et mønster, der passer til dig, prøve at bruge det på ca. samme tidspunkt hver dag.

Jeg har svært ved at komme i gang om morgenen

Tænd for Brazil, så snart du kan. Hvis du ikke har så meget tid om morgenen, kan du i stedet vælge en opfølgende eller fuld session om eftermiddagen.

Jeg føler mig søvnig eller falder i søvn for tidligt

Brug Brazil sent på eftermiddagen eller tidligt om aftenen. Det er bedst at undgå stærkt lys for tæt på sengetid – altså ca. tre timer før sengetid – da du så kan have svært ved at falde i søvn.

Hvor længe?

Placer Brazil i en armslængdes afstand (ca. 50 cm), og start med 30 minutter om dagen. For nogle er dette nok til effektiv behandling mod sæsonafhængig stemningsforstyrrelse. Hvis du har brug for det, skal du øge din eksponering hver dag, indtil du finder en behandlingstid, der fungerer for dig.

Afstand (cm)	Lysstyrke (lux)	Behandlingstid (minutter)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Du kan få din daglige dosis lysterapi på én gang eller bruge den med mellemrum hele dagen og få en kumulativ effekt. Hvis du bedre kan lide, at Brazil står længere væk, så får dine øjne mindre lys, og du bliver nødt til at bruge den i længere tid.

Det er ikke skadeligt at bruge lyset i længere tid end standardanbefalingerne. Hvis du får lidt ondt i øjnene, så prøv at sætte den lidt længere væk eller sluk for den et stykke tid.

Vedligeholdelse

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

Lysstofrørene mister langsomt deres lysstyrke, så for at opretholde maksimal ydelse og fordel, anbefaler vi, at du udskifter dem hvert andet til tredje år. Nye lysstofrør fås hos din Lumie-forhandler.

Fejlfinding

Lyset er mindre lyst eller tændes slet ikke

- En eller flere af pærerne kan være sprunget. Sluk og tag stikket ud af stikkontakten. Lad om nødvendigt enheden afkøle.
- Brug en mønt eller lignende i åbningen øverst i midten af plastikskærmen og den til at frigøre skærmen. Løft fra siderne, og løs skærmen i bunden.
- Kontrollér, at pærerne sidder godt fast i fatningerne. Hvis du har brug for at justere dem, skal du tilslutte enheden og tænde bagefter for at se, om det har hjulpet.
- For at udskifte skærmen skal du fastgøre den nederste kant først og skubbe til toppen og siderne for at klikke den tilbage på plads.

Pærerne sidder som de skal, men det har ikke løst problemet

- Hvis ingen af pærerne fungerer, skal du kontrollere sikringerne (se nedenfor). Hvis sikringerne er OK, skal du muligvis udskifte pærerne.
- For at fjerne en pære skal du trykke den røde knap hårdt ned og skubbe pæren ud af fatningen.
- Skub forsigtigt den nye pære ind i fatningen, indtil den klikker på plads.

Jeg har udskiftet pærerne, men det fungerer stadig ikke

- Kontrollér de interne sikringer på hver side af tænd/sluk-kontakten – det vil være tydeligt, hvis en af dem er sprængt. Udskift med en 5x20 mm patronsikring, type F3.15AL250V.

Hvis dette ikke virker, eller hvis du har andre problemer med din Brazil, skal du kontakte en Lumie-forhandler.

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

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.

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lysstofrør: 3 x PLL/36 W/840

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

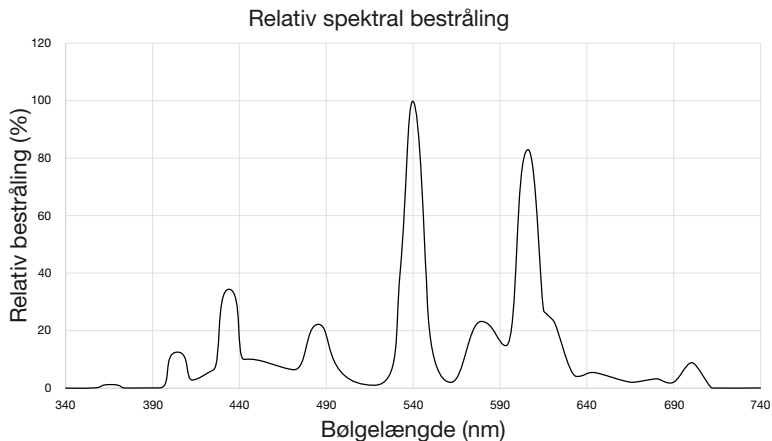


Medicinsk udstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Gruppe 1

Maksimal optisk strålingsoutput: 10 000 lux + 30 % ved 35 cm

Relativ spektral bestråling som vist nedenfor:



Kontakt os

Hvis du har spørgsmål eller problemer angående dette produkt, eller hvis du har forslag, som du mener kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller tjenester, kan 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.

Momsregistreringsnr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] brazil[™]



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, erwärmt sich das Gerät. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Kabel von erwärmten Oberflächen fernhalten. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ausgetauscht werden.

Die einzige Möglichkeit, das Gerät vom Stromnetz zu trennen, besteht darin, nur mangelhaften Kontakt der Steckdose zu ziehen. Achten Sie deshalb darauf, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nur für Erwachsene und Kinder über 7 Jahre. Kinder, die die Lampe benutzen oder in der Nähe der Lampe spielen, müssen beaufsichtigt werden.

WARNUNG: Falls die Wandsteckdose, über die das Gerät mit Strom versorgt wird, nur mangelhaften Kontakt hat, 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, Teile des Geräts zu warten oder zu modifizieren.

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 an 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 die Glühbirnen oder das Gerät nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie sie zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo sie ordnungsgemäß entsorgt werden.



	Seriennummer		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Trocken halten		Stromversorgung Wechselspannung
	Medizinisches Gerät		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		EIN-/AUS-Druckschalter
	Eindeutige Geräteerkennung		Vorsicht		Sicherung
	Hersteller		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Lagerung/Transport: Relative Luftfeuchtigkeit
	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"		Lagerung/Transport: Temperatur
	Importeur		Recyclbar		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;
- Es wurde bei Ihnen eine Depression oder eine andere Gemüts- oder Schlafstörung diagnostiziert. Dies ist besonders wichtig, wenn die Diagnose die Einnahme von Medikamenten erforderlich macht, da die 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil müssen 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 Brazil ziehen.

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

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

Verwendung der Brazil

- Entfernen Sie vor dem ersten Gebrauch die Verpackung von den Glühlampen. Informationen zum Entfernen der Leuchtflächenabdeckung finden Sie unter Fehlerbehebung auf Seite 7.
- Schließen Sie dann das Gerät an das Stromnetz an.
- Schalten Sie das Gerät ein/aus .
- Stellen Sie die Brazil eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt auf, sodass 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 die Brazil eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Eine dunkle Brille, getönte Gläser oder das Schließen der Augen beeinträchtigen die Wirkung der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Brazil 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 Brazil.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender dann und wann 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 Brazil wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie die Brazil 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 Brazil zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie die Brazil gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Brazil 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 die Brazil 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?

Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie die Brazil eine Armlänge (etwa 50 cm) entfernt von sich auf und beginnen Sie zunächst mit 30 Minuten pro Tag. In manchen Fällen reicht dies für eine effektive SAD-Behandlung schon aus. Falls erforderlich, können Sie die Behandlungsdauer jedoch jeden Tag etwas steigern, bis Sie herausgefunden haben, was bei Ihnen am besten wirkt.

Entfernung (cm)	Erhaltenes Licht (Lux)	Behandlungsdauer (Minuten)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Sie können Ihrem Körper die tägliche Dosis an Lichttherapie in einer durchgehenden Sitzung zuführen oder die Lampe mehrmals verwenden, um eine kumulative Wirkung zu erzielen. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen sie etwas länger verwenden.

Es schadet auch nicht, die Lampe länger als empfohlen zu verwenden. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

Wartung und Pflege

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.

Die Glühlampen verlieren nach und nach an Helligkeit. Um eine maximale Leistung und Wirkung zu garantieren, sollten die Lampen daher nach zwei oder drei Jahren ausgetauscht werden. Ersatzglühlampen sind von Ihrem Lumie-Fachhändler erhältlich.

Fehlerbehebung

Das Licht geht nicht an oder verliert plötzlich an Helligkeit

- Eventuell müssen eine oder mehrere der Glühlampen ausgetauscht werden. Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Lassen Sie das Gerät wenn nötig abkühlen.
- Stecken Sie eine Münze oder einen ähnlichen Gegenstand in den Schlitz oben in der Mitte der Leuchtflächenabdeckung und drücken Sie sie vom Gehäuse ab. Lösen Sie die Seiten und haken Sie die Abdeckung am unteren Ende ab.
- Prüfen Sie, ob die Glühlampen fest in ihren Fassungen sitzen. Wenn Sie den Sitz korrigieren müssen, schließen Sie die Brazil danach wieder ans Netz an, schalten das Gerät ein und überprüfen Sie, ob dies das Problem gelöst hat.
- Haken Sie dann die Abdeckung unten wieder ein und drücken Sie das obere Ende und die Seiten wieder an ihren Platz, bis sie einrasten.

Die Glühlampen sitzen fest in der Fassung, aber das Problem besteht noch immer

- Prüfen Sie die Sicherungen (siehe unten), falls keine der Glühlampen funktioniert. Sind die Sicherungen in Ordnung, müssen Sie wahrscheinlich die Glühlampen ersetzen.
- Zum Herausnehmen einer Glühlampe drücken Sie den roten Knopf fest nach unten und schieben Sie die Glühlampe aus der Fassung.

- Schieben Sie nun die Ersatzglühlampe vorsichtig so weit in die Fassung, bis sie einrastet.

Ich habe die Glühlampen ersetzt, aber das Gerät funktioniert immer noch nicht

- Prüfen Sie die internen Sicherungen an den beiden Seiten des Ein-/Aus-Schalters – wenn eine oder beide von ihnen durchgebrannt sind, ist dies meistens ohne Weiteres erkennbar. Ist dies der Fall, müssen sie durch eine 5x20-mm-Patronensicherung vom Typ F3.15AL250V ersetzt werden.

Wenn das nicht hilft oder wenn Sie andere Probleme mit Ihrer Brazil haben, wenden Sie sich bitte 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.

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 nach Möglichkeit die Originalverpackung (einschließlich der inneren Verpackung). Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigen kann. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßen Gebrauchs 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.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Brazil

230 V Wechselstrom, 50 Hz, 125 W 

Glühlampen: 3 x PLL/36 W/840

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

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

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lager-/Transportbedingungen:

Temperatur: -25 °C to +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

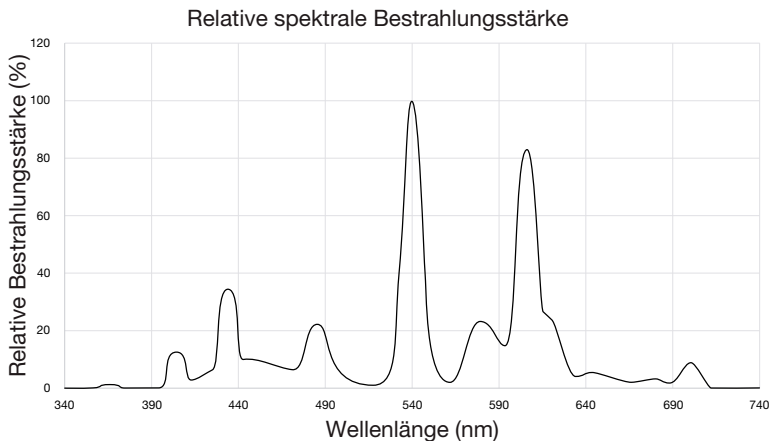


Medizinprodukt

Risikogruppe für optische Strahlung: Gruppe 1

Maximal freigesetzte optische Strahlung: 10 000 Lux + 30% bei 35 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 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 von:
Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.
Registrierte Nummer: 2647359.

USt-ID-Nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] brazil[™]



Veiligheid

Neem vóór gebruik contact op met Lumie als het apparaat beschadigd is.

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.

Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer is beschadigd, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumie-distributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.

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

Aleen bestemd voor gebruik door volwassenen en kinderen ouder dan 7 jaar. Kinderen die de lamp gebruiken of in de buurt ervan 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 gassen 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.

Product mag niet worden gebruikt op personen die bewusteloos of verdoofd zijn of geen toestemming kan geven (bijvoorbeeld onder invloed van alcohol).

Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de elektromagnetische compatibiliteitsnorm voor medische apparatuur en het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt bij andere elektrische en elektronische producten in de omgeving. Radiozendapparatuur, mobiele telefoons en andere elektrische/electronische apparatuur kunnen echter storing veroorzaken voor dit product. Als dit gebeurt, zet u het product verder weg van de interferentiebron.

Raadpleeg de website voor meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Verwijdering

Gooi de lampen of het apparaat niet weg van normaal huishoudelijk afval. Breng ze naar een officieel inzamelpunt voor recycling, zodat ze op verantwoorde wijze kunnen worden vernietigd.



	Serienummer		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse IIa		Droog houden		AC (wisselstroom) voeding
	Medisch apparaat		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		AAN/UIT drukschakelaar
	Unieke apparaat-id		Let op		Zekering
	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 zeer veilig is. We raden wel aan uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie toepast als:

- U ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft gehad;
- U is geadviseerd fel licht te vermijden of als u medicatie neemt die lichtgevoeligheid kan veroorzaken;
- Depressie of een andere stemmings- of slaapstoornis bij u is vastgesteld. Dit is vooral belangrijk als u hiervoor ook medicijnen neemt, aangezien lichttherapie uw stemming kan beïnvloeden.

Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn over het algemeen niet ernstig en meestal op te lossen door het licht uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltijd 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 Brazil 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. Als u de lichtbehandeling uitvoert op doktersadvies, volg dan de aanwijzingen van uw arts en bespreek samen de eventuele effecten van de behandeling.

Inleiding

Dankzij het gebruik van de Brazil ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Het kan helpen uw energieniveau te verhogen en u een beter humeur en wakkerder gevoel te geven¹. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het winterdepressies en SAD (Seasonal Affective Disorder) helpt verlichten².

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

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

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

Brazil gebruiken

- Vóór het eerste gebruik dient u de verpakking rondom de lampen te verwijderen. Raadpleeg Problemen oplossen op pagina 7 voor instructies om het scherm te verwijderen.
- Steek de stekker in het stopcontact.
- Druk op  de knop om het apparaat in/uit te schakelen.
- Houd de Brazil op armlengte (ongeveer 50 cm) voor u, met het licht gericht op uw gezicht.

Hoewel u er niet naar hoeft te staren, moet het licht wel uw ogen bereiken om effect te hebben. Dit betekent dat u de Brazil kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, enz. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen. Een donkere bril, getinte glazen of het sluiten van uw ogen beperken de effecten van lichttherapie.

Na drie of vier opeenvolgende dagen gebruik van de Brazil zou u positieve effecten moeten opmerken.

Wanneer moet ik het gebruiken?

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 gebruik de Brazil zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooraf bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Wanneer de lente aanbreekt, zult u waarschijnlijk uw lichttherapie geleidelijk verminderen. Uw lichaam zal aangeven of dit te vroeg is. Mocht u merken dat uw symptomen terugkeren, kunt u de Brazil weer een paar dagen gebruiken.

Het is bewezen dat lichttherapie u in een betere stemming brengt, uw alertheid verhoogt en u helpt om u wakkerder te voelen. Zet de Brazil in wanneer en waar u maar wilt om uw concentratie te verbeteren en uzelf mentaal een boost te geven.

Op welk moment?

Als u de Brazil gebruikt om winterdepressie of SAD tegen te gaan, is gebleken dat fel licht in de ochtend het meest effectief is. Probeer dit dus als eerste. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond.

Of u de Brazil nu gebruikt voor winterdepressie, SAD of als algemene opkikker, probeer het apparaat elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip te gebruiken zodra u een routine heeft gevonden die bij u past.

Ik vind het moeilijk om 's morgens op gang te komen

Schakel de Brazil zo snel mogelijk in. Als u 's morgens niet veel tijd heeft, is het raadzaam 's middags een aanvullende of volledige sessie te doen.

Ik ben moe of val te vroeg in slaap

Gebruik Brazil in de late namiddag/vroege avond. Het is raadzaam om fel licht vlak voor het slapengaan (drie uur van tevoren) te vermijden, omdat dit ervoor kan zorgen dat u niet goed in slaap kan komen.

Hoelang?

Iedereen is anders, dus houd de Brazil op armlengte (ongeveer 50 cm) en begin met 30 minuten per dag. Voor sommige mensen is dit genoeg om SAD effectief te behandelen. U kunt uw lichtsessie elke dag verlengen tot u de ideale behandeltime hebt gevonden.

Afstand (cm)	Ontvangen licht (lux)	Behandeltime (minuten)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

U kunt uw dagelijkse dosis lichttherapie in één keer nemen of de lamp in de loop van de dag zo af en toe gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt om verder van de Brazil vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken.

Het kan geen kwaad als u de lamp langer dan de aanbevolen tijd gebruikt. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder van u af te gebruiken of deze even uit te schakelen.

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.

De helderheid van de lampen neemt langzaam af. Om de maximale lichtopbrengst en efficiëntie te behouden, raden we aan de lampen elke twee tot drie jaar te vervangen. Vervangende lampen zijn bij uw Lumie-distributeur verkrijgbaar.

Problemen oplossen

Het licht is minder helder of gaat niet aan

- Een of meerdere lampen zijn waarschijnlijk defect. Schakel het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact. Laat het apparaat zo nodig afkoelen.
- Steek een munt of iets soortgelijks in de sleuf in het midden van de bovenste rand van het kunststof scherm en trek het uit de behuizing. Maak eerst de zijkanten van het scherm los en klik daarna de onderkant los.
- Controleer dat de lampen goed in hun fitting zitten. Als u ze moet afstellen, steek dan daarna de stekker van de lichtbak in het stopcontact en zet hem aan om te controleren dat hij werkt.
- U zet het scherm weer op zijn plaats door de onderste rand eerst vast te haken en dan op de boven- en zijkant te drukken om het weer op zijn plaats te klikken.

De lampen zitten stevig in de fitting, maar het probleem is niet opgelost

- Controleer de zekeringen (zie hieronder) als geen van de lampen brandt. Als de zekeringen in orde zijn, moet u de lampen wellicht vervangen.
- Om een lamp te verwijderen, moet u de rode knop hard indrukken en de lamp uit zijn fitting schuiven.
- Schuif de nieuwe lamp voorzichtig in de fitting totdat deze op zijn plaats klikt.

Ik heb de lampen vervangen, maar de lichtbak werkt nog steeds niet

- Controleer de interne zekeringen aan weerszijden van de aan/uitschakelaar. Een doorgebrande zekering is gemakkelijk te herkennen. Vervang door een patroonzekering van 5x20 mm, type F3.15AL250V.

Bel Lumie als dit niet werkt of als u andere problemen hebt met uw Brazil.

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.

Garantie

Dit apparaat wordt gedekt door een garantie tegen fabricagefouten gedurende 3 jaar vanaf de aankoopdatum. 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 door onjuist gebruik of per ongeluk beschadigd aankomt, 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.

Technische omschrijving

Kan zonder kennisgeving worden gewijzigd.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lamp: 3 x PLL/36 W/840

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

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

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag- en transportomstandigheden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

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

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa



1639 EU-conformiteitsverklaring: Medisch hulpmiddel van klasse IIa



0120 Beoordeeld op conformiteit voor VK

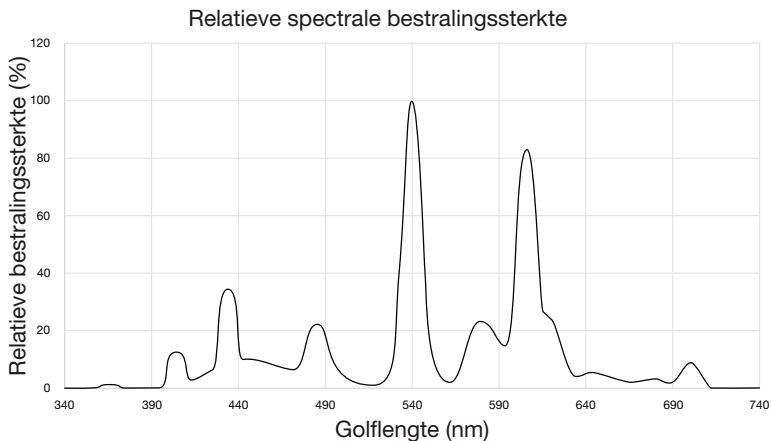


Medisch apparaat

Risicogroep van optische straling: Groep 1

Uitvoer maximale optische straling: 10.000 lux + 30% op 35 cm

Relatieve spectrale bestralingssterkte zoals hieronder weergegeven:



Contact opnemen

Als u vragen of problemen heeft met betrekking tot dit product of suggesties waarvan u denkt dat ze onze producten of service 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 geregistreerd handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited, geregistreerd in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359.

Btw-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie® brazil™



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.

Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person.

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 bulbs or the unit with normal domestic waste. Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.



	Serial number		Read instructions for use		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Keep dry		AC (alternating current) power supply
	Medical Device		For indoor use only		Push ON/OFF
	Unique Device Identifier		Caution		Fuse
	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 Brazil, 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 Brazil 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 Brazil. 

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

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

Using Brazil

- Remove the packing around the bulbs before first use. See *Troubleshooting*, page 7, for how to remove the screen.
- Plug in the unit and switch on at the mains.
- Press  to turn on/off.
- Position Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil.

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 Brazil 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 Brazil wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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?

Everyone's different, so position Brazil at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day. 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.

Distance (cm)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

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

The bulbs will slowly lose their brightness so, to maintain maximum output and benefit, we recommend you replace them every two to three years. Replacement bulbs are available from Lumie.

Troubleshooting

The light is less bright or doesn't come on at all

- One or more of the bulbs may have failed. Switch off and unplug the unit. Let it cool if necessary.
- Insert a coin or something similar into the slot at the top centre of the plastic screen and prise it away from the case. Detach from the sides and unhook the screen at the bottom.
- Check that the bulbs are firmly in the sockets. If you need to adjust them, plug in the unit and switch on afterwards to see if this has worked.
- To replace the screen, hook the bottom edge first and push the top and sides to click it back into position.

The bulbs are firmly in place but it hasn't fixed the problem

- If none of the bulbs are working, check the fuses (see below). If the fuses are OK, then you may need to replace the bulbs.
- To remove a bulb, push the red button down hard and slide the bulb out of the socket.
- Gently slide the replacement bulb into the socket until it clicks into position.

I've replaced the bulbs but it's still not working

- Check the internal fuses on each side of the on/off switch - it will be obvious if either has blown. Replace with a 5x20mm cartridge fuse, type F3.15AL250V.
- It is also possible that the plug fuse might have blown. Replace with a 3A fuse to BS1362.

If this doesn't work or if you have any other problems with your Brazil, please call Lumie.

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

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.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lamps: 3 x PLL/36 W/840

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

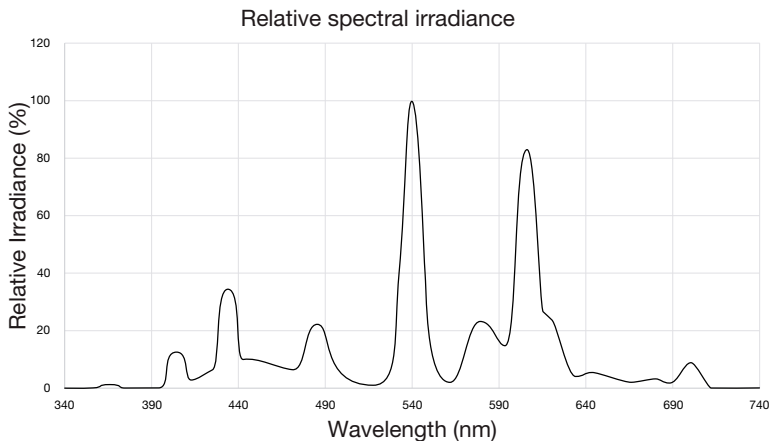


Medical Device

Optical Radiation Risk Group: Group 1

Maximum Optical Radiation Output: 10 000 lux + 30% at 35 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[®] brazil[™]



Ohutus

Kui seade on kahjustatud, võtke enne selle kasutamist Lumiega ühendust.

Hoidke seadet veest ja niiskusest eemal.

Ainult siseruumides kasutamiseks.

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

Jälgige, et kaabel ei puudutaks ühtegi kuumat pinda. Kui kaabel on kahjustatud, peab selle asendama Lumie, Lumie edasimüüja või sobiva kvalifikatsiooniga isik.

Ainus võimalus seadme toite katkestamiseks on pistik pistikupesast 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-pistikupesas on halvad 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, anesteseeritud 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 lampe või seadet ära koos tavaliste olmejäätmetega. Viige need vastutustundlikuks kõrvaldamiseks ametlikku kogumispunkti.



	Seerianumber		Lugege kasutusjuhendit		Topeltisolatsiooniga (II klassi elektriseade)
	Euroopa Liidu vastavus-deklaratsioon: klassi IIa meditsiiniseade		Hoidke kuivana		AC-toide (vahelduvvool)
	Meditsiiniseade		Ainult siseruumides kasutamiseks		Vajutus: SISSE/VÄLJA
	Seadme kordumatu identifitseerimistunnus		Hoiatus		Kaitse
	Tootja		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 magamaminekuajale liiga lähedal.

Kui teil tekib valgusti Brazil kasutamise ajal probleeme või kui olete valgustit nädal aega kasutanud, kuid ei ole sellest abi saanud, võtke ühendust Lumiega 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

Brazil 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 hooajalist depressiooni (SAD)².

Lugege need juhised hoolikalt läbi, et valgustit Brazil võimalikult tõhusalt kasutada. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267–274.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656–662.

Valgusti Brazil kasutamine

- Enne esimest kasutamist eemaldage lampide ümber olev pakend. Vt jaotist Veatsing leheküljel 7, et saada teada, kuidas eemaldada hajuti.
- Ühendage seade vooluvõrku ja lülitage sisse.
- Vajutage ① seadme sisse-/väljalülitamiseks.
- Asetage Brazil endast käsivarre kaugusele (umbes 50 cm) nii, et valgus oleks suunatud teie näole.

Kuigi te ei pea valgusesse vaatama, peab valgus mõju avaldamiseks jõudma teie silmadeni. See tähendab, et valgustit Brazil saab kasutada arvutiga töötamise, teleri vaatamise, lugemise jms tegevuse ajal. Tumedad prillid, toonitud läätsed või suletud silmad vähendavad valgusravi mõju.

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

Millal seadet kasutada tuleks?

Talvemasenduse ja hooajalise depressiooniga 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 Brazil kasutama.

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

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

Mis kellaajal?

Kui kasutate valgustit Brazil talvemasenduse või hooajalise depressiooni leevendamiseks, siis proovige esmalt kasutada hommikuti, kuna on tõestatud, et hommikune ere valgus on kõige tõhusam. Mõnele inimesele teeb aga head valgusravi varajastel õhtutundidel.

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

Mul on hommikuti raske päevaga alustada

Lülitage Brazil sisse võimalikult vara. 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 Brazil hilisel pärastlõunal / varasel õhtul. Kõige parem on ereda valgust umbes kolm tundi enne magamaminekut vältida, sest muidu võib olla raske uinuda.

Kui kaua?

Igaüks on erinev, seega asetage Brazil käsivarre kaugusele (umbes 50 cm) ja alustage 30 minutiga päevas. Mõne inimese jaoks on see hooajalise depressiooni tõhusaks raviks piisav. Kui vaja, pikendage ravi iga päev, kuni leiate enda jaoks toimiva ravi kestuse.

Kaugus (cm)	Saadud valgus (luksi)	Seansi aeg (minutit)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Võite saada oma päevaannuse kas ühe seansiga või kasutada valgustit Brazil kumulatiivse toime saavutamiseks aeg-ajalt kogu päeva jooksul. Kui tunnete end mugavamalt kaugemal asuva valgustiga Brazil, siis jõuab teie silmadeni vähem valgust ja peate seda kauem kasutama.

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.

Lampide heledus väheneb aja jooksul, seega soovime neid maksimaalse võimsuse ja kasu säilitamiseks vahetada iga kahe kuni kolme aasta tagant. Asenduslampe saate soetada Lumielt.

Veaotsing

Valgus on tuhmim või ei põle üldse

- Üks või mitu lampi võib olla rikkis. Lülitage seade välja ja tõmmake pistik pistikupesast. Vajaduse korral laske jahtuda.
- Pistke münt või midagi sarnast avasse, mis asub plastist hajuti ülaosas keskel, ja tõmmake hajuti kestast eemale. Võtke küljed lahti ja haakige hajuti alt lahti.
- Kontrollige, et lambid oleksid kindlalt pesades. Kui neid on vaja kohendada, ühendage alles pärast kohendamist seade vooluvõrku ja lülitage sisse, et näha, kas sellest oli abi.
- Hajuti tagasipanemiseks haakige esmalt hajuti alaserv oma kohale ja lükake ülaosa ja küljed vastu, et need klõpsuga kinnituksid.

Lambid on korralikult paigaldatud, kuid see ei lahendanud probleemi

- Kui ükski lamp ei tööta, kontrollige kaitsmeid (vt allpool). Kui kaitsmed on korras, siis võib olla vaja lambid välja vahetada.
- Lambi eemaldamiseks vajutage punast nuppu tugevalt ja lükake lamp pesast välja.
- Lükake asenduslamp ettevaatlikult pesasse, kuni lamp kinnitub klõpsuga.

Ma vahetasin lambid välja, kuid valgusti ei tööta ikka veel

- Kontrollige sisemisi kaitsmeid kummalgi pool toitelülitit – kui mõni neist on läbi põlenud, on see selgelt nähtav. Paigaldage asenduseks 5 x 20 mm sulavkaitse, tüüp F3.15AL250V.

Kui see ei toimi või kui teil on valgustiga Brazil mõni muu probleem, võtke ühendust Lumiega.

Märkus: igast seadmega seotud tõsisest vahejuhtumist tuleb teavitada nii Lumied kui ka teie elukohariigi pädevat asutust.

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 Lumiega.

Tehniline kirjeldus

Võime teha muudatusi ilma neist ette teatamata.

Lumie Brazil

230 V AC, 50 Hz, 125 W 

Lambid: 3 x PLL/36 W/840

Tööttingimused

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)

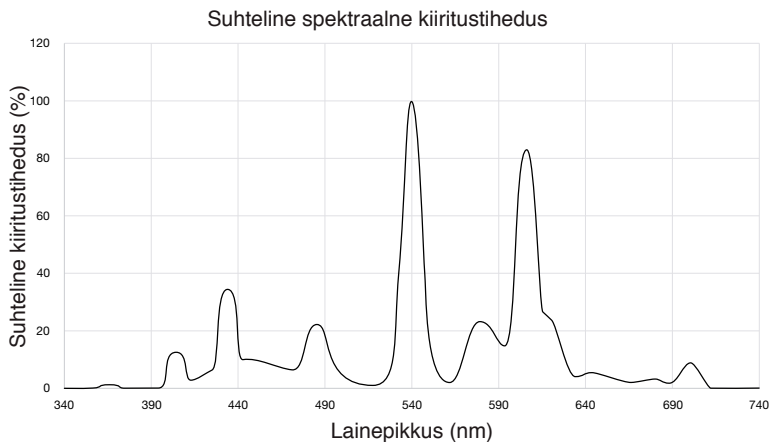


Meditsiiniseade

Optilise kiirguse riskirühm: rühm 1

Maksimaalne emiteeritav optiline kiirgus: 10 000 luks + 30% 35 cm kaugusel

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®

brazil™



Turvallisuus

Jos laite on vaurioitunut, ota yhteyttä Lumieen ennen käyttöä.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää märissä tai kosteissa olosuhteissa.



Vain sisäkäyttöön.



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

Älä pidä johtoa lämpimällä pinnalla. Jos johto on vaurioitunut, se on vaihdettava. Johdon voi vaihtaa Lumie, Lumie-jälleenmyyjä tai pätevä henkilö.

Ainoa tapa irrottaa laite virtalähteestä on irrottaa verkkolaite pistorasiasta. Pistorasian luokse 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 kuumentuu. 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

ylilukumenemisen välttämiseksi.

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

HUOMIO: Älä altista laitetta voimakkailla iskuille, jotta lampu 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 vaikutuksesta.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus

Tämä tuote täyttää lääkinnällisten laitteiden sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan standardin vaatimukset. Siksi on epätodennäköistä, että se aiheuttaisi häiriöitä muihin sen läheisyydessä oleviin sähkölaitteisiin tai elektronisiin 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 lampuja tai laitetta tavallisen jätteen seassa. Hävitä ne asianmukaisesti viemällä ne viralliseen kierrätyspisteeseen.



	Sarjanumero		Lue käyttöohjeet		Suojaeristys (suojausluokan 2 sähkölaite)
	EU-vaatimustenmukaisuus- vakuutus: Lääkelaite Luokan IIa		Pidettävä kuivana		AC (vaihtovirta) virtalähde
	Terveystieteiden laite		Vain sisäkäyttöön		Paina PÄÄLLE/POIS
	Yksilöllinen laitetunniste		Varo		Sulake
	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 vaatimusten- mukaisuuden arviointi

Varotoimenpiteet

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 kirkkaita valoja tai sinulla on lääkitys, joka voi aiheuttaa valoherkkyyttä.
- Sinulla on diagnosoitu masennus tai muu mieliala- tai unihäiriö. Tämä on huomioitava erityisesti, jos sinulla on tähän lääkitys, koska myös valohoito voi vaikuttaa mielialaan.

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.

Jotkut käyttäjät ovat kertoneet univaikeuksista. Ne johtuvat usein siitä, että valoa on käytetty liian lähellä nukkumaanmenoaikaa.

Jos Brazil-tuotteen käytössä ilmenee ongelmia tai jos tuotteen käytöllä ei viikon kuluttua ole ollut positiivisia vaikutuksia, ota yhteyttä Lumie-jakelijaan tai keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

TÄRKEÄÄ: Tämän pakkausselosteen ohjeet eivät vastaa lääkärin antamia ohjeita minkään sairauden hoitoon. Jos lääkäri on ehdottanut valohoitoa, noudata lääkärin ohjeita ja keskustele mahdollisista vaikutuksista hänen kanssaan.

Esittely

Brazil-tuotteesta kehosi saa tarvitsemansa kirkkaan valon pimeinä talvikuukausina. 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.

Lue nämä ohjeet huolellisesti, jotta saat suurimman hyödyn  Brazil-valaisimesta.

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

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

Brazilin käyttö

- Poista pakkausmateriaali lamppujen ympäriltä ennen käyttöönottoa. Katso ohjeet etulevyn irrottamiseen Vianmäärittämis-kohdasta sivulta 7.
- Kytke pistoke pistorasiaan.
- Kytke virta päälle tai sammuta se painikkeesta ①.
- Sijoita Brazil käsivarren mitan eli noin puolen metrin päähän niin, että valo valaisee kasvoja.

Valoon ei tarvitse tuijottaa, mutta sen pitää osua silmiin. Muuten sillä ei ole mitään vaikutusta. Brazil-tuotetta voi siis käyttää esimerkiksi työskennellessä tietokoneella, katsellessa televisiota tai lukiessa. Aurinkolasit, sävytetyt linssit tai silmien pitäminen suljettuna heikentävät valohoidon vaikutuksia.

Kun olet käyttänyt Brazil-tuotetta kolme tai neljä päivää peräkkäin, sinun pitäisi huomata positiivisia vaikutuksia.

Koska tuotetta kannattaa käyttää?

Kaamosrasitukseen ja -masennukseen kannattaa puuttua mahdollisimman nopeasti. Tarkkaile syys- ja lokakuussa itseäsi. Jos alat tuntea olosi saamattomaksi, ahdistuneeksi tai ärtyneeksi, ota Brazil käyttöön.

Useimmat voivat olla toisinaan päivän tai pari käyttämättä valaisinta, varsinkin pilvettömällä säällä. Kevään tullen alat todennäköisesti vähentää valohoitoa. Jos oireet palaavat, ota Brazil-tuote jälleen käyttöön muutaman päivän ajaksi.

Valohoidon on osoitettu parantavan mielialaa, lisäävän valppautta ja piristävän. Käytä Brazil-tuotetta aina ja missä tahansa, kun tarvitset apua keskittymiseen ja kaipaat energiaa.

Mihin aikaan päivästä?

Jos käytät Brazil-tuotetta kaamosrasituksen tai -masennuksen hoidossa, kannattaa ensin kokeilla kirkasvaloa aamulla, sillä silloin vaikutus on paras. Jotkut hyötyvät enemmän, jos valaisinta käytetään alkuillasta.

Kun olet löytänyt itsellesi sopivan käyttörytmin, pyri käyttämään Brazil-tuotetta suunnilleen samaan aikaan joka päivä, käytäpä sitä sitten kaamosrasituksen tai -masennuksen hoitoon tai muuten vain piristyäksesi.

Liikkeelle pääseminen aamuisin on hankalaa

Ota Brazil käyttöön mahdollisimman pian. Jos sinulla on kiire aamuisin, kannattaa yrittää käyttää valaisinta vähän aikaa aamulla ja iltapäivällä tai pitkään vain iltapäivällä.

Minua nukuttaa tai nukahdan liian aikaisin

Käytä Brazil-tuotetta myöhään iltapäivällä tai alkuillasta. Kirkasvaloa kannattaa välttää nukkumaanmenon lähestyessä eli noin kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä se voi vaikeuttaa nukahtamista.

Kuinka pitkään valaisinta voi käyttää?

Ihmiset ovat erilaisia, joten sijoita Brazil käsivarren mitan eli noin puolen metrin päähän ja aloita 30 minuutilla päivässä. Jotkut voivat todeta, että tämä riittää kaamosmasennuksen hoitoon. Lisää tarvittaessa aikaa löytääksesi hoidon keston, joka sopii sinulle parhaiten.

Etäisyys (cm)	Valon määrä (luksi)	Käyttöaika (minuutti)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Voit suorittaa kirkasvalosession kerralla tai käyttää tuotetta silloin tällöin päivän mittaan, jolloin vaikutus kasautuu. Jos käytät Brazil-tuotetta mieluummin kauempana itsestäsi, silmiisi pääsee vähemmän valoa ja valaisinta pitää käyttää pitempään.

Valaisimen käyttäminen suositeltua pidempään ei ole haitallista. Jos silmiäsi särkee, siirrä valaisin kauemmas tai sammuta valaisin hetkeksi.

Huolto

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

Ajan myötä lamput menettävät kirkkautensa, joten ne kannattaa vaihtaa kahden tai kolmen vuoden välein valaisimen tehon ja vaikutuksen ylläpitämiseksi. Vaihtolamppuja on saatavana Lumie-jälleenmyyjiltä.

Vianmääritys

Valo on tavallista himmeämpi tai ei pala ollenkaan

- Yksi tai useampi lamppu saattaa olla vikaantunut. Katkaise tuotteesta virta ja irrota virtajohto pistorasiasta. Anna tuotteen jäähtyä tarvittaessa.
- Aseta kolikko tai vastaava esine muovisen etulevyn keskellä olevan aukkoon ja irrota levy kotelosta. Vedä levyä sivuilta ulospäin ja irrota se alaosasta.
- Tarkista, että lamput ovat tiukasti paikoillaan. Jos sinun on säädettävä niitä, liitä tuote sen jälkeen pistorasiaan ja kytke siihen virta nähdäksesi, autoiko tämä.
- Kiinnitä etulevy asettamalla alareuna ensin paikalleen ja napsauttamalla sitten yläreuna ja sivut kiinni.

Lamput ovat tukevasti paikoillaan, mutta ongelma ei ratkennut

- Jos mikään lampuista ei toimi, tarkista sulakkeet (katso alta). Jos sulakkeet ovat kunnossa, lamput on tarpeen vaihtaa.
- Irrota lamppu painamalla punaista painiketta voimakkaasti ja vetämällä lamppu paikaltaan.
- Työnnä vaihtolamppu varovasti paikalleen, kunnes se naksauttaa kiinni.

Olen vaihtanut lamput, mutta tuote ei siltikään toimi

- Tarkista virtakytkimen kummallakin puolella olevat sisäiset sulakkeet. Näet helposti, onko jompikumpi palanut. Vaihda sen tilalle 5x20 mm:n putkisulake tyyppiä F3.15AL250V.

Jos tämä ei auta tai sinulla on muita ongelmia Brazil-tuotteen käytössä, ota yhteyttä Lumie-jakelijaan.

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

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 ja siten vahingoittamaan laitetta. Jos laite on vastaanotettaessa vaurioitunut väärinkäytön tai vahingon vuoksi, saatamme veloittaa sen korjaamisesta. Otamme tässä tapauksessa sinuun ensin yhteyttä. Ota yhteyttä Lumie-jakelijaan, jos tarvitset lisää ohjeita.

Tekninen kuvaus

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lumie Brazil

230 VAC, 50 Hz, 125 W 

Lamput: 3 x PLL/36 W/840

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: Luokan IIa lääkinällinen laite



0120 Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointi



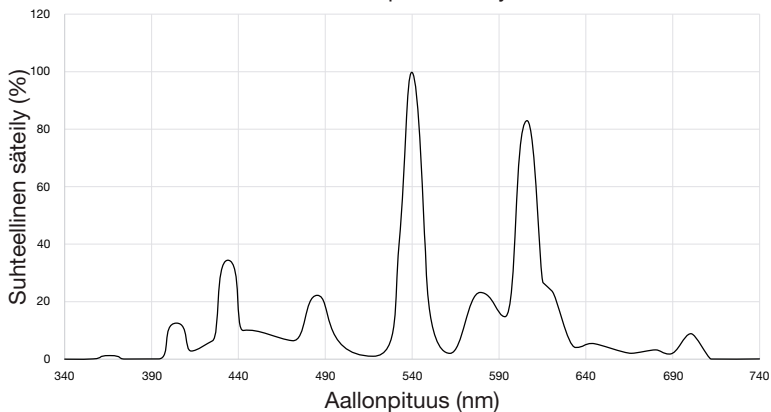
Lääkinällinen laite

Optisen säteilyn riskiryhmä: Ryhmä 1

Suurin optisen säteilyn teho: 10 000 luksia + 30 % 35 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, kirjoita 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®

brazil™



Sécurité

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

Maintenez-le 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.

Maintenez le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par Lumie, un distributeur Lumie ou une personne qualifiée.

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

Utilisation réservée aux adultes et aux enfants de plus de 7 ans. Les enfants qui utilisent cette lampe ou jouent 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 de la lampe, ne la soumettez pas à des chocs violents.

Elle ne doit pas être utilisée 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 tout autre équipement électrique/électronique peuvent interférer avec 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, reportez-vous au site Internet : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Mise au rebut

Ne jetez pas les ampoules ou l'appareil avec les ordures ménagères ordinaires. Jetez-les 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 CA (courant alternatif)
	Dispositif médical		Utilisation uniquement à l'intérieur		Interrupteur MARCHE/ARRÊT
	Identifiant unique du dispositif		Attention		Fusible
	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 que vous avez subi une opération oculaire ;
- on vous a conseillé d'éviter la lumière vive ou vous prenez des médicaments pouvant entraîner une photosensibilité ;
- on vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles de l'humeur ou du sommeil. Cela est particulièrement important si vous prenez des médicaments, car la luminothérapie peut également 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) et qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez face à l'appareil, 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 l'appareil à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de l'appareil 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 de la luminothérapie, suivez ses instructions et discutez avec lui des effets.

Introduction

Brazil 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 Brazil. 

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

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

Utilisation de Brazil

- Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, retirez l'emballage protecteur des tubes. Voir Conseils de dépannage à la page 7 pour savoir comment retirer l'écran.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Placez Brazil 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. Vous pouvez donc utiliser Brazil pendant que vous travaillez sur votre ordinateur, que vous regardez la télévision, que vous lisez, etc. Des lunettes noires, des verres teintés ou le fait de fermer les yeux limitent les effets de la luminothérapie.

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

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 léthargique, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Brazil.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour de temps en temps, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps vous fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Brazil 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 Brazil partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

À quel moment l'utiliser ?

Si vous utilisez Brazil 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 en premier lieu. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisiez Brazil pour une dépression hivernale, un TAS ou simplement pour vous remonter le moral, 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 Brazil 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 Brazil en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Brazil 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 ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc Brazil à bout de bras (à environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement un TAS. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

Distance (cm)	Flux lumineux reçu (lux)	Durée du traitement (minutes)
35	10 000	30
50	5 000	30-60
80	2 500	60-120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de luminothérapie en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Brazil est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez Brazil pendant un moment.

Entretien

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

Les tubes perdront progressivement leur luminosité. Pour maintenir une puissance optimale, nous recommandons de les remplacer tous les deux ou trois ans. Les tubes de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur Lumie.

Conseils de dépannage

La lumière est moins vive ou ne s'allume pas

- Il se peut qu'un ou plusieurs tubes ne fonctionnent plus. Éteignez et débranchez le diffuseur de lumière. Laissez-le refroidir au besoin.
- Introduisez une pièce ou un objet similaire dans la fente en haut et au centre supérieur de l'écran en plastique et écarter l'écran du boîtier. Détachez-le par les côtés et décrochez l'écran par le bas.
- Vérifiez si les tubes sont bien connectés à leur culot. Si vous devez les ajuster, branchez le diffuseur de lumière et allumez ensuite pour voir s'ils fonctionnent.
- Pour reposer l'écran, accrochez d'abord le bord inférieur et enfoncez le haut et les côtés de l'écran pour le remettre en place avec un déclic.

Les tubes sont bien en place mais le problème n'est toujours pas résolu

- Si aucun tube ne fonctionne, vérifiez les fusibles (voir ci-dessous). Si les fusibles n'ont pas sauté, vous devez peut-être remplacer les tubes.
- Pour enlever un tube, appuyez fort sur le bouton rouge et dégagez-le du culot.
- Enfoncez le tube de rechange dans le culot jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre.

J'ai remplacé les tubes mais le diffuseur ne fonctionne toujours pas

- Vérifiez les fusibles internes de chaque côté de l'interrupteur marche/arrêt : ce sera évident si l'un d'eux a sauté. Remplacez-les par un fusible à cartouche de 5x20mm, de type F3.15AL250V.

Si le Brazil ne marche toujours pas ou vous rencontrez d'autres problèmes d'utilisation avec votre Brazil, 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.

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.

Description technique

Sous réserve de modifications sans préavis.

Lumie Brazil

230 V CA, 50 Hz, 125 W 

Tubes : 3 x PLL/36 W/840

Conditions d'exploitation :

Température : de 5° C à 35° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/de transport :

Température : de -25° C à +70° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans 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

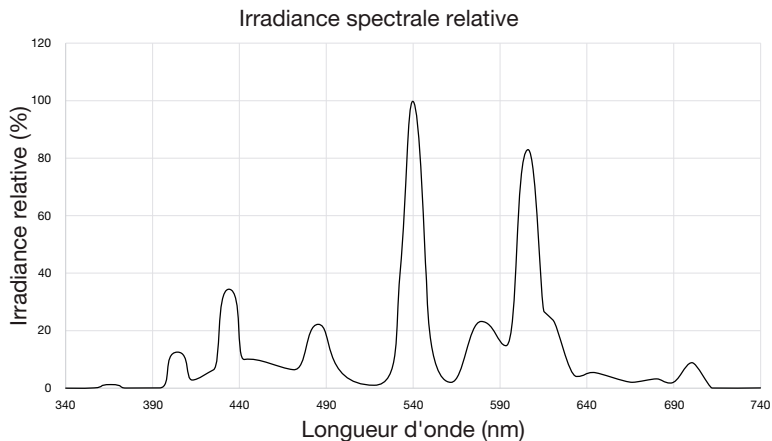


Dispositif médical

Groupe à risque face aux rayonnements optiques : Groupe 1

Puissance maximale du rayonnement optique : 10 000 lux + 30% à 35 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, Royaume-Uni.

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[®]

brazil[™]



Ασφάλεια

Αν 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 να φροντίζετε να μην είναι καλυμμένη.

Κρατήστε το καλώδιο μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Αν το καλώδιο έχει υποστεί ζημιά, πρέπει να αντικατασταθεί από τη Lumie, από έναν διανομέα της Lumie ή από κάποιο κατάλληλα καταρτισμένο άτομο.

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

Πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικους 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 δεν έχει σωστή σύνδεση, το φις 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 σε όρθια θέση για τουλάχιστον μία ώρα προτού την

ενεργοποιήσετε, ώστε να αποφύγετε την υγραποίηση ή την υπερθέρμανση.

Μην 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 δεν έχουν τις αισθήσεις τους, έχουν υποβληθεί σε αναισθησία ή δεν έχουν ικανότητα αντίδρασης (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.

Απορριψη

Μην απορρίπτετε τους λαμπτήρες ή τη μονάδα μαζί με τα κανονικά οικιακά απόβλητα. Μεταφέρετέ 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 εναλλασσόμενου ρεύματος (AC)
	Ιατροτεχνολογικό προϊόν		Μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους		Κουμπί ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
	Μοναδικό αναγνωριστικό συσκευής		Προσοχή		Ασφάλεια
	Κατασκευαστής		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
	Εισαγωγέας		Ανακύκλωση		Αξιολόγηση συμμόρφωσης Ηνωμένου Βασιλείου

Προφυλάξεις

Οι έρευνες δείχνουν ότι η φωτοθεραπεία είναι πολύ ασφαλής. Ωστόσο, συμβουλευτείτε πρώτα τον 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 επίσης φαρμακευτική αγωγή, καθώς η φωτοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει και τη διάθεσή σας.

Κάποια άτομα 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.

Μερικά άτομα παραπονιούνται για δυσκολίες στον ύπνο, όμως συχνά αυτό οφείλεται στη χρήση του φωτός πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου.

Αν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση του **Brazi** 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 Brazil σάς 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 χειμερινή μελαγχολία και την εποχική συναισθηματική διαταραχή².

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

1. Acta Psychiatr Scand. Απρίλιος 2001, 103 (4): 267-274.

2. Am J Psychiatry. Απρίλιος 2005, 162 (4): 656-662.

Χρήση του Brazil

- Αφαιρέστε τη συσκευασία γύρω από τους λαμπτήρες πριν από την πρώτη χρήση. Ανατρέξτε στην ενότητα Αντιμετώπιση προβλημάτων, σελίδα 7, για τον τρόπο αφαίρεσης του καλύμματος.
- Συνδέστε τη συσκευή στην πρίζα.
- Πατήστε  για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Τοποθετήστε το Brazil σε απόσταση ίση με ένα χέρι (περίπου 50 cm), ώστε το φως να λάμπει προς το πρόσωπό σας.

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

Θα πρέπει να παρατηρήσετε οφέλη μετά τη χρήση του Brazil για τρεις με τέσσερις συνεχόμενες ημέρες.

Πότε πρέπει να το χρησιμοποιώ;

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

Τα περισσότερα άτομα μπορούν σποραδικά να παραλείπουν μία ημέρα, ειδικά όταν ο καιρός είναι καλός. Καθώς πλησιάζει η άνοιξη, λογικά θα αρχίσετε να μειώνετε τη φωτοθεραπεία. Το σώμα σας θα σας δείξει αν είναι πολύ νωρίς. Αν παρατηρήσετε ότι τα συμπτώματα επιστρέφουν, απλώς ξαναχρησιμοποιήστε το Brazil για λίγες ημέρες.

Έχει αποδειχθεί ότι η φωτοθεραπεία βελτιώνει τη διάθεση, ενισχύει την εγρήγορση και βοηθά να αισθάνεστε πιο ξύπνιοι/-ες. Χρησιμοποιήστε το Brazil όπου και όποτε χρειάζεστε να ανακτήσετε τη συγκέντρωσή σας και να δώσετε στον εαυτό σας πνευματική τόνωση.

Ποια ώρα της ημέρας;

Αν χρησιμοποιείτε το Brazil για να αντιμετωπίσετε τη χειμερινή μελαγχολία ή την εποχική συναισθηματική διαταραχή, το έντονο φως το πρωί έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικότερο, οπότε δοκιμάστε αυτό πρώτα. Για ορισμένα άτομα, είναι ευεργετική η έκθεση στο φως νωρίς το βράδυ.

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

Δυσκολεύομαι να λειτουργήσω το πρωί

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

Νιώθω υπνηλία ή κοιμάμαι πολύ νωρίς

Χρησιμοποιήστε το Brazil 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 κάθε άτομο είναι διαφορετικό, γι' αυτό τοποθετήστε το Brazil σε απόσταση ίση με ένα χέρι (περίπου 50 cm) και ξεκινήστε με 30 λεπτά την ημέρα. Μερικά άτομα 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.

Απόσταση (cm)	Λαμβανόμενο φως (lux)	Χρόνος θεραπείας (λεπτά)
35	10.000	30
50	5.000	30–60
80	2.500	60–120

Μπορείτε να παίρνετε την ημερήσια δόση φωτοθεραπείας με τη μία ή να το χρησιμοποιείτε κατά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για αθροιστικό αποτέλεσμα. Αν αισθάνεστε πιο άνετα με το Brazil σε μεγαλύτερη απόσταση, τότε θα φτάνει λιγότερο φως στα μάτια σας και θα χρειαστεί να το χρησιμοποιείτε για περισσότερο χρόνο.

Δεν είναι κακό να χρησιμοποιείτε το φως για περισσότερη ώρα από τη συνιστώμενη. Αν διαπιστώσετε ελαφρύ πόνο στα μάτια, δοκιμάστε να το απομακρύνετε ή να το απενεργοποιήσετε για λίγο.

Συντήρηση

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

Οι λαμπτήρες θα χάσουν σιγά-σιγά τη φωτεινότητά τους. Επομένως, για να διατηρήσετε τη μέγιστη απόδοση και όφελος, σας συνιστούμε να τους αντικαθιστάτε κάθε δύο με τρία χρόνια. Λαμπτήρες αντικατάστασης διατίθενται από τη Lumie.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Το φως είναι λιγότερο φωτεινό ή δεν ανάβει καθόλου

- Ένας ή περισσότεροι λαμπτήρες μπορεί να μην λειτουργούν. Απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε τη συσκευή από την πρίζα. Αν χρειαστεί, αφήστε τη να κρυώσει.
- Εισάγετε ένα νόμισμα ή κάτι παρόμοιο στην υποδοχή στο επάνω κέντρο του πλαστικού καλύμματος και απομακρύνετε το από το περίβλημα. Αφαιρέστε το κάλυμμα από τις πλευρές και από τις εσοχές στο κάτω μέρος.
- Βεβαιωθείτε ότι οι λαμπτήρες είναι καλά τοποθετημένοι στις υποδοχές. Αν χρειαστεί να τους προσαρμόσετε, μετά συνδέστε τη συσκευή στην πρίζα και ενεργοποιήστε τη, για να δείτε αν είχε αποτέλεσμα.
- Για να αντικαταστήσετε το κάλυμμα, τοποθετήστε πρώτα το κάτω άκρο στην εσοχή και μετά πιέστε το πάνω μέρος και τις πλευρές για να το ασφαλίσετε στη θέση του.

Οι λαμπτήρες είναι καλά τοποθετημένοι, αλλά το πρόβλημα δεν έχει διορθωθεί

- Αν δεν λειτουργεί κανένας λαμπτήρας, ελέγξτε τις ασφάλειες (ανατρέξτε παρακάτω). Αν οι ασφάλειες είναι εντάξει, τότε ίσως χρειάζεται να αντικαταστήσετε τους λαμπτήρες.

- Για να αφαιρέσετε έναν λαμπτήρα, πιέστε δυνατά το κόκκινο κουμπί προς τα κάτω και σύρετε τον λαμπτήρα έξω από την υποδοχή.
- Σύρετε προσεκτικά τον λαμπτήρα αντικατάστασης στην υποδοχή μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.

Αντικατέστησα τους λαμπτήρες, αλλά η συσκευή εξακολουθεί να μην λειτουργεί

- Ελέγξτε τις εσωτερικές ασφάλειες σε κάθε πλευρά του διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης. Θα είναι προφανές αν κάποια από αυτές έχει καεί. Αντικαταστήστε τη με μια ασφάλεια τήξεως 5x20 mm, τύπου F3.15AL250V.

Αν αυτό δεν λειτουργήσει ή αν έχετε κάποιο άλλο πρόβλημα με το Brazil, καλέστε τη Lumie.

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

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.

Τεχνική περιγραφή

Ενδέχεται να τροποποιηθεί χωρίς προειδοποίηση.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Λαμπτήρες: 3 x PLL/36 W/840

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

 Ευρωπαϊκή δήλωση συμμόρφωσης: Ιατροτεχνολογικό προϊόν
1639 κατηγορίας IIa

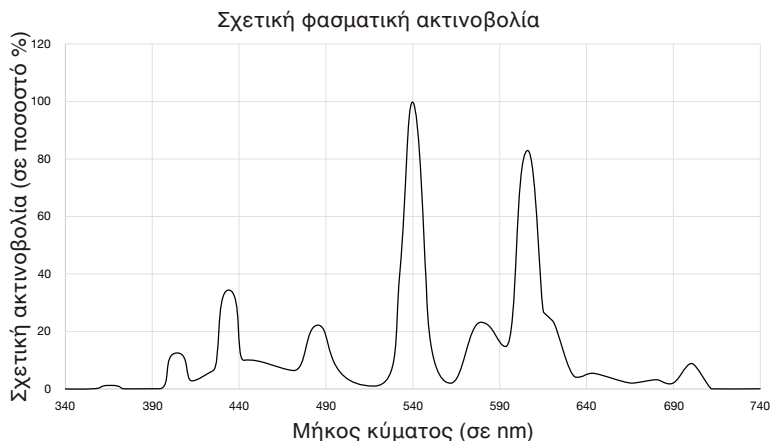
 0120 Αξιολόγηση συμμόρφωσης Ηνωμένου Βασιλείου

 Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Ομάδα κινδύνου οπτικής ακτινοβολίας: Εξαιρούμενη ομάδα

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

Σχετική φασματική ακτινοβολία 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, UK.

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, Malta.

lumie[®] brazil[™]



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.

Kabel držite na sigurnoj udaljenosti od zagrijanih površina. Ako je kabel oštećen, mora ga zamijeniti tvrtka Lumie, distributer tvrtke Lumie ili odgovarajuće kvalificirana osoba.

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.

Djecu 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 opeklina.

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

Ne bacajte žarulje ili 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		AC (izmjenična struja) električno napajanje
	Medicinski uređaj		Samo za upotrebu u zatvorenom prostoru		Uključite/isključite
	Jedinstveni identifikator uređaja		Upozorenje		Osigurač
	Proizvođač		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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil. 

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

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

Uporaba proizvoda Brazil

- Uklonite ambalažu oko žarulja prije prve uporabe. Pogledajte Rješavanje problema, stranica 7, kako ukloniti zaslon.
- Ukopčajte uređaj i uključite mrežno napajanje.
- Pritisnite ① za uključivanje/isključivanje.
- Postavite Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil.

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 Brazil nekoliko dana.

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

U koje doba dana?

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

Spava mi se ili prerano zaspim

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

Koliko dugo?

Svatko je drugačiji, stoga postavite Brazil na ispruženu ruku (oko 50 cm) i počnite s 30 minuta dnevno. 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.

Udaljenost (cm)	Primljeno svjetlo (lux)	Vrijeme tretmana (minute)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Možete dobiti svoju dnevnu dozu svjetlosne terapije putem u jednom potezu ili ga koristiti naizmjenično tijekom dana za kumulativni učinak. Ako vam više odgovara da se Brazil 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.

Žarulje će polako gubiti svoju svjetlinu pa, kako biste održali maksimalnu snagu i korist, preporučujemo da ih zamijenite svake dvije do tri godine. Zamjenske žarulje dostupne su u tvrtki Lumie.

Rješavanje problema

Svjetlo je slabije ili se uopće ne uključuje

- Jedna ili više žarulja možda su otkazale. Isključite i iskopčajte jedinicu. Po potrebi pričekajte da se ohladi.
- Umetnite novčić ili nešto slično u utor u gornjem središnjem dijelu plastičnog zaslona i izbacite ga iz kućišta. Odvojite ga sa strana i otkvačite zaslon na dnu.
- Provjerite jesu li žarulje čvrsto u grlima. Ako ih trebate prilagoditi, ukopčajte jedinicu i uključite je nakon toga kako biste vidjeli jeste li uspjeli.
- Za vraćanje zaslona, najprije zakvačite donji rub i gurnite vrh i strane kako biste ga vratili na mjesto.

Žarulje su čvrsto na mjestu, ali to nije riješilo problem

- Ako nijedna žarulja ne radi, provjerite osigurače (pogledajte u nastavku). Ako su osigurači u redu, možda ćete morati zamijeniti žarulje.
- Za uklanjanje žarulje, snažno pritisnite crveni gumb prema dolje i izvucite žarulju iz grla.
- Lagano gurnite zamjensku žarulju u grlo dok ne sjedne na mjesto.

Zamijenio/la sam žarulje, ali još uvijek ne radi

- Provjerite unutarnje osigurače sa svake strane prekidača za uključivanje/isključivanje – bit će očito je li neki od njih pregorio. Zamijenite ga uloškom osigurača 5x20 mm tipa F3.15AL250V.

Ako to ne uspije ili imate bilo kakvih drugih problema sa svojim proizvodom Brazil, nazovite tvrtku Lumie.

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

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.

Tehnički opis

Podložno izmjenama bez obavijesti.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Svjetla: 3 x PLL/36 W/840

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: Grupa 1

Maksimalno izlazno optičko zračenje: 10.000 luksa + 30 % na 35 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® brazil™



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.

Tartsa a kábelt távol a meleg felületektől. Ha a kábel megsérül, azt a Lumie-nak, a Lumie forgalmazójának vagy megfelelően képzett személynek kell kicserélnie.

Csak úgy szüntetheti meg az egység áramellátását, ha kihúzza a dugót a csatlakozójából. 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 üzemihőmérséklet-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 befolyásoltság 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 az izzókat vagy a készüléket a háztartási hulladékkal együtt. Vigye el egy hivatalos újrahasznosító pontra, ahol gondoskodnak a hulladék megfelelő kezeléséről.



	Sorozatszám		Olvassa el a használati útmutatót		Kettős szigetelésű (II. osztályú elektromos berendezés)
	EU-megfelelőségi nyilatkozat: II. osztályú orvostechnikai eszköz		Tartsa szárazon		AC (váltóáramú) tápegység
	Orvostechnikai eszköz		Kizárólag beltéri használatra		Nyomja meg a be-/kikapcsoló gombot
	Egyedi eszközazonosító		Vigyázat		Biztosíték
	Gyártó		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 Brazil 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 Brazil 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 a Brazil készülékből.

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

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

A Brazil használata

- Az első használat előtt távolítsa el az izzók körüli csomagolást. A képernyő eltávolításához lásd: Hibaelhárítás (7. oldal).
- Csatlakoztassa az egységet a hálózathoz, és kapcsolja be az áramellátást.
- Nyomja meg a ① gombot a be-/kikapcsoláshoz.
- Helyezze el a Brazil 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 irányítania. Ez azt jelenti, hogy a Brazil készüléket többek között akkor is használhatja, ha számítógépen dolgozik, a televízió előtt ül vagy olvas. 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 Brazil használatát.

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

A fényterápia bizonyítottan jobb kedvre deríti, energikusabbá és éberebbé teszi. Használja a Brazil készüléket bárhol és bármikor, ha azt veszi észre, hogy nem tud eléggé koncentrálni, vagy növelni szeretné mentális teljesítőképességét.

Milyen napszakban érdemes használni?

Ha a Brazil 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 Brazil 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

Késő délután/kora este használja a Brazil készüléket. A lefekvés előtti időszakban – előtte körülbelül három órával – érdemes kerülni az erős fényhatásokat, mivel akadályozhatják az elalvásban.

Mennyi ideig érdemes használni?

Mindenki más, ezért a Brazil készüléket helyezze magától karnyújtásnyira (kb. 50 cm), és kezdjen napi 30 perccel. 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.

Távolság (cm)	Fogadott fény (lux)	Kezelési idő (perc)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

A Brazil 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 Brazil 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 törölkendővel tisztítható. Először mindig húzza ki az készülék csatlakozóját az aljzatból, és szükség esetén hagyja kihűlni.

Az izzók lassan veszítenek fényerejükből, ezért a maximális teljesítmény és az előnyök fenntartása érdekében javasoljuk, hogy két-három évente cserélje ki őket. Csereizzókat a Lumie-től szerezhet be.

Hibaelhárítás

Az izzó kevésbé fényes vagy egyáltalán nem világít

- Előfordulhat, hogy egy vagy több izzó meghibásodott. Kapcsolja ki a készüléket, majd húzza ki a csatlakozót az aljzatból. Ha szükséges, hagyja, hogy lehűljön a készülék.
- Helyezzen egy érmét vagy valami hasonló tárgyat a műanyag képernyő felső részén, középen lévő nyílásba, és húzza ki a készüléket a tokból. Oldalról bontsa ki, majd akassza ki a képernyőt alulról.
- Ellenőrizze, hogy az izzók szilárdan a foglalatokban vannak-e. Ha be kell igazítani őket, dugja be a készülék csatlakozóját az aljzatba, és utána kapcsolja be, hogy lássa, sikerült-e.
- A képernyő visszahelyezésekor először az alsó szélét akassza be, majd a felső és az oldalsó részt pattintsa vissza a helyére.

Az izzók szilárdan a helyükön vannak, de ez nem oldotta meg a problémát

- Ha egyik izzó sem működik, ellenőrizze a biztosítékokat (lásd alább). Ha a biztosítékok rendben vannak, akkor előfordulhat, hogy ki kell cserélni az izzókat.
- Az izzó eltávolításához nyomja le erősen a piros gombot, és csúsztassa ki az izzót a foglalatból.
- Óvatosan csúsztassa a csereizzót a foglalatba, amíg az be nem kattan a helyére.

Kicseréltem az izzókat, de még mindig nem működik a készülék

- Ellenőrizze a belső biztosítékokat a be-/kikapcsoló gomb mindkét oldalán – nyilvánvaló lesz, ha valamelyik kiégett. Cserélje ki egy 5x20 mm-es, F3.15AL250V típusú patronos biztosítóval.

Ha ez nem működik vagy bármilyen más problémája van a Brazil készülékkel, hívja a Lumie-t.

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

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.

Műszaki leírás

Az adatok előzetes értesítés nélkül megváltozhatnak.

Lumie Brazil

230 VAC, 50 Hz, 125 W 

Izzók: 3 x PLL/36 W/840

Használati körülmények:

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 orvostechnikai eszköz



0120 UK Conformity Assessed

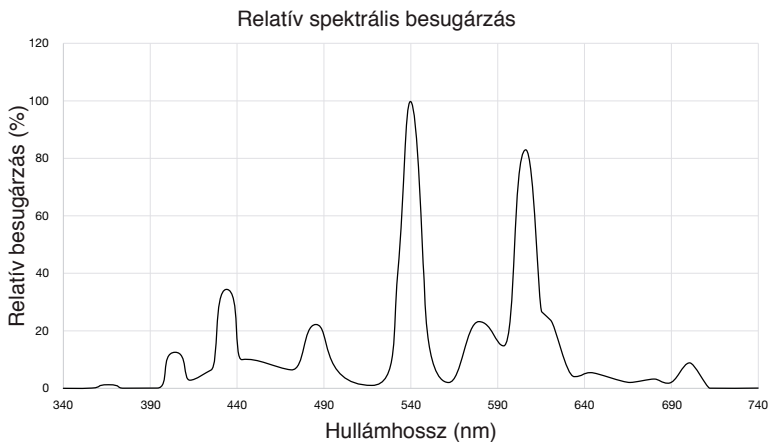


Orvostechnikai eszköz

Optikai sugárzás kockázati besorolása: Group 1

Maximális optikai sugárzás: 10 000 lux + 30% 35 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® brazil™

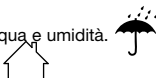


Sicurezza

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

Tenere lontano da acqua e umidità.

Solo per uso interno.



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

Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Se il cavo è danneggiato, deve essere sostituito da Lumie, da un distributore Lumie o da una persona adeguatamente qualificata.

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 di corrente utilizzata per l'alimentazione del dispositivo presenta collegamenti inadeguati, la spina si surriscalderà. Assicurarsi di collegare il dispositivo a una presa di corrente correttamente installata 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.

AVVERTENZA: per evitare il rischio di danni alla lampada, assicurarsi che il dispositivo non subisca forti urti.

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 sorgente dell'interferenza.

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

Smaltimento

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



	Numero di serie		Leggere le istruzioni per l'uso		Doppio isolamento (Classe elettrica II)
	Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo Medico di Classe IIa		Conservare in luogo asciutto		Alimentazione CA (corrente alternata)
	Dispositivo medico		Solo per uso interno		Premere ON/OFF
	Identificatore unico del dispositivo		Avvertenza		Fusibile
	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 consigliato consultare 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 Brazil o se, dopo una settimana di utilizzo, non si osserva alcun miglioramento, contattare 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 riferire eventuali effetti riscontrati.

Introduzione

Brazil 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. È una tecnica sicura ed è stata dimostrata la sua efficacia nel combattere malinconia invernale e disturbo affettivo stagionale (SAD)².

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

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

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

Utilizzo di Brazil

- Rimuovere l'imballaggio dalle lampadine precedentemente al primo utilizzo. Per informazioni su come rimuovere la copertura, vedere Risoluzione dei problemi a pagina 7.
- Inserire la spina nella presa di corrente.
- Premere ① per accendere o spegnere.
- Posizionare Brazil a circa 50 cm di distanza (un braccio) in modo che la luce sia diretta verso il viso.

Non è necessario fissare la lampada, ma, affinché il trattamento sia efficace, la luce deve comunque raggiungere gli occhi. Ciò significa che è possibile utilizzare Brazil mentre si lavora al PC, si guarda la TV, si legge e così via. Indossare occhiali scuri, lenti colorate o chiudere gli occhi riduce l'efficacia della fototerapia.

Si dovrebbero constatare i primi miglioramenti dopo tre o quattro giorni consecutivi di utilizzo di Brazil.

Quando va effettuato il trattamento?

È meglio iniziare a combattere la malinconia invernale e il disturbo affettivo stagionale il prima possibile. 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 Brazil.

Nella maggior parte dei casi è possibile sospendere il trattamento per un giorno, di tanto in tanto, soprattutto nelle giornate più luminose. 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 Brazil ancora per alcuni giorni.

È ampiamente dimostrato che la fototerapia migliora l'umore, il livello di attenzione e lo stato di veglia. Brazil 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 Brazil per alleviare la malinconia invernale o il disturbo affettivo stagionale, la luce brillante al mattino è più efficace, quindi si consiglia di provare prima in quella fascia oraria. Alcune persone invece traggono maggiore beneficio esponendosi alla luce nel tardo pomeriggio.

Che si utilizzi Brazil per alleviare 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 mattina

È consigliabile sottoporsi al trattamento con Brazil il prima possibile. Se non si ha molto tempo la mattina, sarebbe opportuno effettuare un'ulteriore sessione breve o completa nel pomeriggio.

Mi viene sonno o mi addormento troppo presto

Utilizzare Brazil nel tardo pomeriggio. Si consiglia di evitare la luce intensa poco prima di andare a letto (almeno nelle tre ore precedenti), in quanto si potrebbero avere difficoltà ad addormentarsi.

Per quanto tempo?

Posizionare Brazil a circa 50cm di distanza (un braccio) e iniziare con 30 minuti al giorno. 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.

Distanza (cm)	Quantità di luce ricevuta (lux)	Durata del trattamento (minuti)
35	10 000	30
50	5 000	30-60
80	2 500	60-120

È possibile effettuare il trattamento giornaliero tutto in una volta o in più volte nell'arco della giornata per aumentare il beneficio. Se si preferisce posizionare Brazil 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.

Le lampadine perdono lentamente la loro luminosità; per mantenere la massima resa e il massimo beneficio, si consiglia di sostituirle ogni due o tre anni. Lumie fornisce lampadine sostitutive.

Risoluzione dei problemi

La luce è meno intensa o non si accende affatto

- Una o più lampadine potrebbero essere guaste. Spegner e scollegare l'unità. Se necessario, lasciarla raffreddare.
- Inserire una moneta o qualcosa di simile nella fessura in alto al centro della copertura di plastica e staccarla dal corpo della lampada. Staccare la copertura dai lati e sganciarla dalla parte inferiore del corpo della lampada.
- Verificare che le lampadine siano saldamente inserite negli attacchi. Se è necessario sistemare la loro posizione; una volta fatto, collegare l'unità e accenderla per verificare se le lampadine funzionano.
- Per sostituire la copertura, agganciare prima il bordo inferiore, poi premere la parte superiore e i lati per farla scattare in posizione.

Le lampadine sono saldamente al loro posto, ma il problema non è stato risolto

- Se nessuna delle lampadine funziona, controllare i fusibili (vedere sotto). Se i fusibili non presentano problemi, potrebbe essere necessario sostituire le lampadine.
- Per rimuovere una lampadina, premere con forza il pulsante rosso e far scivolare la lampadina fuori dal supporto.
- Far scorrere delicatamente la lampadina di ricambio nell'attacco finché non scatta in posizione.

Ho sostituito le lampadine ma la lampada continua a non funzionare

- Controllare i fusibili interni su ciascun lato dell'interruttore di accensione/spegnimento: se uno dei due è bruciato, il risultato sarà evidente. Sostituire con un fusibile a cartuccia da 5x20 mm, tipo F3.15AL250V.

Se questo non dovesse funzionare o se si riscontrassero ulteriori problemi con Brazil, contattare Lumie.

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

Garanzia

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

Descrizione tecnica

Soggetta a modifiche senza preavviso.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lampadine: 3 x PLL/36 W/840

Condizioni di funzionamento:

Temperatura: 5-35 °C

Umidità relativa: 15-93% (senza condensa)

Pressione atmosferica: 70-106 kPa

Condizioni di stoccaggio/trasporto:

Temperatura: da -25 a +70 °C

Umidità relativa: 15-93% (senza condensa)

Pressione atmosferica: 25-106 kPa



1639 Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo medico di classe IIa



0120 Conformità valutata del Regno Unito

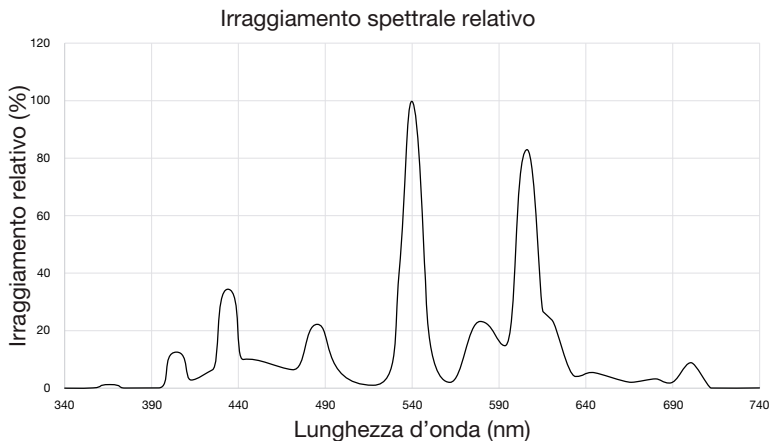


Dispositivo medico

Gruppo di rischio per le radiazioni ottiche: Gruppo 1

Emissione massima di radiazione ottica: 10000 lux + 30% a 35 cm

Irraggiamento spettrale relativo, come mostrato di seguito:



Contatti

Per qualsiasi suggerimento che potrebbe aiutarci a migliorare i nostri prodotti o servizi o in caso di domande o problemi relativi a questo prodotto, inviare un'e-mail a info@lumie.com.

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

Lumie è un marchio registrato di:
Outside In (Cambridge) Limited, costituita in Inghilterra e Galles.
Numero di registrazione: 2647359.

Partita IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

 Advena Ltd, Tower Business Centre, 2° piano, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®] brazil[™]



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.

Glabājiet kabeli prom no sakarsētām virsmām. Ja kabelis ir bojāts, tas jānomaina Lumie, Lumie izplatītājam vai atbilstoši kvalificētai personai.

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 sasniegušiem 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 (no 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 spuldzes vai ierīci ar parastiem sadzīves atkritumiem. Aizvediet tos uz oficiālu pārstrādes punktu, lai tos atbilstīgi utilizētu.



	Sērijas numurs		Izlasiet lietošanas pamācību		Ar dubultizolāciju (II klases elektroierīce)
	Eiropas atbilstības deklarācija: IIa klases medicīniska ierīce		Turiet sausumā		AC (mainstrāvas) barošana
	Medicīniska ierīce		Lietošanai tikai iekštelpās		Nospiediet ON/OFF (ieslēgt/izslēgt)
	Ierīces unikālais identifikators		Uzmanību		Drošinātājs
	Ražotājs		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 Brazil, rodas problēmas vai ja esat lietojis gaismu jau nedēļu, bet neesat pamanījis nekādu uzlabojumus, 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

Brazil 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, uzmanīgi izlasiet šos norādījumus, lai gūtu maksimālu labumu no jūsu Brazil. 

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

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

Brazil lietošana

- Pirms pirmās lietošanas reizes noņemiet iepakojumu ap spuldzēm. Skatīt Problēmu novēršana, 7. lpp., lai uzzinātu, kā noņemt ekrānu.
- Pievienojiet ierīci un ieslēdziet to elektrotīklā.
- Nospiediet , lai ieslēgtu vai izslēgtu.
- Novietojiet Brazil 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 Brazil, kamēr strādājat pie datora, skatāties televizoru, lasāt utt. Tumšas brilles, tonētas lēcas vai acu aizvēršana ierobežo gaismas terapijas iedarbību.

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

Kad to lietot?

Ar ziemas drūmumu un sezonāliem garstāvokļa traucējumiem ir vēlams tikt galā pēc iespējas ātrāk. Pievērsiet uzmanību agrīnajām pazīmēm — nereti septembrī vai oktobrī — un, ja sākat just miegainību, trauksmi vai aizkaitināmību, sāciet lietot Brazil.

Lielākā daļa cilvēku var izlaist kādu dienu šur un tur, jo īpaši, ja laikapstākļi ir gaiši. Tuvojoties pavasarim, jūs, iespējams, sāksiet samazināt gaismas terapiju; jūsu organisms liks manīt, ja darīsiet to pārāgi — ja pamanāt, ka simptomi atgriežas, vienkārši uz dažām dienām atsāciet Brazil lietošanu.

Ir pierādīts, ka gaismas terapija uzlabo garstāvokli, palielina modrību un palīdz justies možam. Lietojiet Brazil visur un vienmēr, kad vien nepieciešams atjaunot koncentrēšanās spējas un uzlabot garstāvokli.

Kurā diennakts laikā tas jālieto?

Ja lietojat Brazil, lai ārstētu ziemas drūmumu vai sezonālos garstāvokļa traucējums, ir pierādīts, ka visiedarbīgākā ir spilgta gaisma no rīta, tāpēc vispirms izmēģiniet to. Dažus cilvēkus pozitīvi ietekmē arī agrā vakara gaisma.

Neatkarīgi no tā, vai lietojat Brazil ziemas drūmuma vai sezonālo garstāvokļu traucējumu novēršanai vai vispārējai garstāvokļa 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 Brazil pēc iespējas ātrāk. Ja no rīta jums nav daudz laika, tad pēcpusdienā centieties veikt papildu vai pilnu sesiju.

Es izjūtu miegainību vai pārāk agri aizmiegu

Brazil izmantojiet vēlu pēcpusdienā/agri vakarā. Vēlams izvairīties no spilgtas gaismas iedarbības neilgi (aptuveni trīs stundas) pirms gulētiešanas, jo tas var apgrūtināt aizmigšanu.

Cik ilgi?

Katrs cilvēks ir atšķirīgs, tāpēc novietojiet Brazil rokas stiepiena attālumā (apmēram 50 cm) un sāciet ar 30 minūtēm dienā. Dažiem cilvēkiem tas ir pietiekami efektīvai sezonālo garastāvokļu traucējumu ārstēšanai. Ja nepieciešams, katru dienu palieliniet lietošanas ilgumu, līdz sasniedzat sev piemērotu ilgumu.

Attālums (cm)	Saņemtā gaisma (luksi)	Terapijas ilgums (minūtes)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Ikdienas gaismas terapijas devu varat saņemt vienā reizē vai izmantot to visas dienas garumā, lai panāktu kumulatīvu efektu. Ja jums ērtāk lietot Brazil attālāk, acis sasniegs mazāk gaismas, un jums būs nepieciešams to lietot ilgāk.

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

Uzturēšana

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

Spuldzes lēnām zaudēs savu spilgtumu, tāpēc, lai saglabātu maksimālo jaudu un priekšrocības, mēs iesakām tās nomainīt ik pēc diviem līdz trim gadiem. Rezerves spuldzes ir pieejamas no Lumie.

Problēmu novēršana

Gaisma ir mazāk spilgta vai nedeg vispār

- Viena vai vairākas spuldzes var būt bojātas. Izslēdziet un atvienojiet ierīci no tīkla. Ja nepieciešams, ļaujiet atdzist.
- Ievietojiet monētu vai līdzīgu priekšmetu plastikāta ekrāna augšējā centra slotā un atdaliet to no korpusa. Atvienojiet no sāniem un atāķējiet ekrānu apakšā.
- Pārbaudiet, vai spuldzes ir stingri ievietotas ligzdās. Ja nepieciešams tās noregulēt, pievienojiet ierīci un pēc tam ieslēdziet, lai pārliedzinātos, vai tas ir nostrādājis.
- Lai nomainītu ekrānu, vispirms aizķeriet apakšējo malu un, nospiežot augšējo malu un sānus, nofiksējiet to atpakaļ savā vietā.

Spuldzes ir stingri ievietotas, bet problēma nav atrisināta

- Ja nedarbojas neviena no spuldzēm, pārbaudiet drošinātājus (skatīt tālāk). Ja drošinātāji ir kārtībā, tad, iespējams, ir jānomaina spuldzes.
- Lai izņemtu spuldzi, stingri nospiediet sarkano pogu uz leju un izvelciet spuldzi no ligzdas.
- Uzmanīgi ievietojiet rezerves spuldzi ligzdā, līdz tā nofiksējas savā vietā.

Esmu nomainījis spuldzes, bet tas joprojām nedarbojas

- Pārbaudiet ieslēgšanas/izslēgšanas slēdža iekšējos drošinātājus abās pusēs - ja kāds no tiem ir pārsprādzis, tas būs acīmredzams. Aizstājiet ar 5x20 mm cauruļdrošinātāju, tips F3.15AL250V.

Ja tas nedarbojas vai ja ar Brazil rodas kādas citas problēmas, lūdzu, zvaniet uz Lumie.

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

Garantija

Šai ierīcei ir garantija attiecībā uz 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). Gādājiet, 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 papildu informāciju.

Tehniskais apraksts

Informācija var tikt mainīta bez iepriekšēja brīdinājuma.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lampas: 3 x PLL/36 W/840

Darba apstākļi:

Temperatūra: no 5 °C līdz 35 °C

Relatīvais mitrums: no 15% līdz 93% (bez kondensācijas)

Atmosfēras spiediens: no 70 kPa līdz 106 kPa

Uzglabāšanas/transportēšanas apstākļi:

Temperatūra: no -25 °C līdz +70 °C

Relatīvais mitrums: no 15% līdz 93% (bez kondensācijas)

Atmosfēras spiediens: no 25 kPa līdz 106 kPa



1639 Eiropas atbilstības deklarācija: IIa klases medicīniska ierīce



0120 AK atbilstība novērtēta

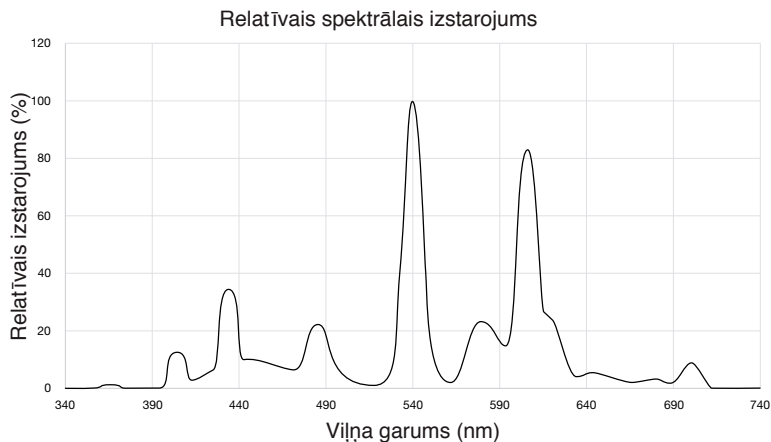


Medicīniska ierīce

Optiskā starojuma riska grupa: 1. grupa

Maksimālā optiskā starojuma jauda: 10 000 luksu + 30% 35 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[®] brazil[™]



Saugumas

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

Saugoti nuo vandens ir drėgmės.

Naudoti tik patalpose.

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

Laidas turi būti toliau nuo įkaitusių paviršių. Jei laidas pažeistas, jį turi pakeisti „Lumie“, „Lumie“ platintojas arba tinkamos kvalifikacijos asmuo.

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. Įsitikinkite, kad įjungėte įrenginį į tinkamai sumontuotą sieninį lizdą, kad išvengtumėte gaisro ir nudegimų pavojaus.

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 lempą.

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

Elektromagnetinis suderinamumas

Šis gaminys atitinka medicinos prietaisų elektromagnetinio suderinamumo standartą ir mažai tikėtina, kad sukels trikdžius, veikiančius kitus šalia jo esančius elektros ir elektroninius gaminius. Tačiau radijo perdavimo įrangą, mobiliųjų telefonų ir kita elektrinė / elektroninė įrangą 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 lempučių arba prietaiso su įprastomis buitinėmis atliekomis.

Nugabenkite juos į oficialų perdavimo punktą, kad atsakingai utilizuotų.



	Serijos numeris		Perskaitykite naudojimo instrukcijas		Dviguba izoliacija (II elektrinė klasė)
	Europos atitikties deklaracija: Ila klasės medicinos prietaisai		Laikyti sausiai		AC (kintamosios srovės) maitinimo šaltinis
	Medicinos prietaisai		Naudoti tik patalpose		Paspaudus įjungiamo arba išjungiamo
	Unikalus prietaiso identifikatorius		Įspėjimas		Saugiklis
	Gamintojas		Nedėkite į buitines atliekas. Utilizuokite perdavimo centre.		Sandėliavimo / transportavimo santykinė drėgmė
	Įgaliojtas atstovas Europos bendrijoje		„Žaliojo taško“ perdavimo 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 nuotaikai.

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 naudojant „Brazil“ kyla problemų arba jei savaitę naudojote šviestuvą, 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

„Brazil“ naudojimas suteiks jums ryškią šviesą, kurios reikia jūsų kūnui tamsiais žiemos mėnesiais. Tai gali padėti padidinti jūsų energijos lygį, pagerinti nuotaiką ir padėti jums jaustis budresniu.¹ 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  „Brazil“ galimybes.

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

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

„Brazil“ naudojimas

- Prieš naudodami pirmą kartą, nuimkite kamšalą aplink lemputes. Kaip nuimti skydą, žr. skyriuje „Trikčių šalinimas“, 7 psl.
- Įjunkite prietaisą ir įjunkite maitinimą.
- Paspauskite , norėdami įjungti ar išjungti.
- Pastatykite „Brazil“ ištiestos rankos atstumu (apie 50 cm), kad šviesa kristų į veidą.

Nors jums nereikia į ją žiūrėti, šviesa turi pasiekti jūsų akis, kad turėtų poveikį. Tai reiškia, kad galite naudoti „Brazil“ dirbdami prie kompiuterio, žiūrėdami televizorių, skaitydami ir pan. Tamsūs akiniai, tamsinti lęšiai ar akių užmerkimas apribos šviesos terapijos poveikį.

Turėtumėte pastebėti teigiamą naudą naudodami „Brazil“ 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 pradėdate jausti mieguistumą, nerimą ar irzlumą, pradėkite naudoti „Brazil“.

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

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

Kokiu paros laiku?

Jei naudojate „Brazil“ kovai su žiemos liūdesiu ar SAD, įrodyta, kad ryški šviesa veiksmingiausia yra ryte, todėl pirmiausia pabandykite šiuo laiku. Kai kuriems žmonėms yra naudinga ankstyva vakaro šviesa.

Nesvarbu, ar naudojate „Brazil“ 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 „Brazil“ kuo greičiau. Jei ryte neturite daug laiko, po pietų turėtumėte siekti papildymo arba pilnos sesijos.

Jaučiuosi mieguistas arba užmiegu per anksti

Naudokite „Brazil“ vėlyvą popietę ir (ar) anksti vakare. Geriausia vengti ryškios šviesos prieš pat miegą (maždaug tris valandas iki jo), nes gali būti sunku užmigti.

Kiek ilgai?

Visi žmonės yra skirtingi. Pastatykite „Brazil“ ištiestos rankos atstumu (apie 50 cm) ir pradėkite nuo 30 minučių per dieną. Kai kuriems žmonėms to pakanka veiksmingam SAD gydymui. Jei reikia, padidinkite ekspoziciją kiekvieną dieną, kol rasite jums tinkamą terapijos laiką.

Atstumas (cm)	Gauta šviesa (liuksai)	Terapijos trukmė (min.)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Dienos šviesos terapijos dozę galite gauti vienu ypu arba įjunginėdami ir išjunginėdami per visą dieną, kad gautumėte suminį efektą. Jei jums patogiau, kai „Brazil“ stovi toliau, jūsų akis pasieks mažiau šviesos ir šviestuvą turėsite 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.

Lempučių ryškumas palaipsniui mažėja. Siekiant išlaikyti maksimalų ryškumą ir naudą, rekomenduojame pakeisti jas kas dvejus–trejus metus. Pakaitinių lempučių galima įsigyti iš „Lumie“.

Trikčių šalinimas

Šviesa yra mažiau ryški arba šviestuvas nedega

- Viena ar kelios lemputės galėjo sugesti. Išjunkite ir atjunkite prietaisą. Jei reikia, palaukite, kol atvės.
- Įkiškite monetą ar panašų daiktą į plastikinio skydo viršuje centre esančią angą ir atitraukite skydą nuo korpuso. Atkabinkite ekraną nuo šonų ir apačioje.
- Patikrinkite, ar lemputės tvirtai įstatytos į lizdus. Jei jas pareguliuote, prijunkite ir įjunkite prietaisą, kad pamatytumėte, ar tai padėjo.
- Norėdami uždėti skydą, pirmiausia užkabinkite apatinį kraštą, tada paspauskite viršų ir šonus, kad spragtelėdamas užsifiksuotų.

Lemputės tvirtai įstatytos, bet tai problemos neišsprendė

- Jei neveikia nė viena lemputė, patikrinkite saugiklius (žr. toliau). Jei saugikliai sveiki, gali reikėti pakeisti lemputes.
- Norėdami išimti lemputę, stipriai paspauskite raudoną mygtuką žemyn ir ištraukite lemputę iš lizdo.
- Švelniai stumkite pakaitinę lemputę į lizdą, kol ji užsifiksuos.

Pakeičiau lemputes, bet jos vis tiek neveikia

- Patikrinkite vidinius saugiklius abiejose įjungimo ir išjungimo jungiklio pusėse – perdegę saugikliai akivaizdžiai matyti. Pakeiskite 5x20 mm, lizdiniu, F3.15AL250V tipo saugikliu.

Jei tai nepadeda arba turite kitų problemų su „Brazil“, paskambinkite „Lumie“.

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

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 mokesčių už jo remontą; prieš tai susisieksime su jumis. Norėdami gauti daugiau patarimų, susisiekite su „Lumie“.

Techninis aprašymas

Galimi pakeitimai be įspėjimo.

Lumie Brazil

230 V KS, 50 Hz, 125 W 

Lempos: 3 x PLL / 36 W / 840

Veikimo sąlygos:

Temperatūra: nuo 5 °C iki 35 °C

Santykinis drėgnis: nuo 15 % iki 93 % (be kondensacijos)

Atmosferos slėgis: nuo 70 kPa iki 106 kPa

Laikymo / gabenimo sąlygos:

Temperatūra: -25 °C iki +70 °C

Santykinis drėgnis: nuo 15 % iki 93 % (be kondensacijos)

Atmosferos slėgis: nuo 25 kPa iki 106 kPa



1639 Europos atitikties deklaracija: IIa klasės medicinos prietaisas



0120 JK atitikties įvertinimas

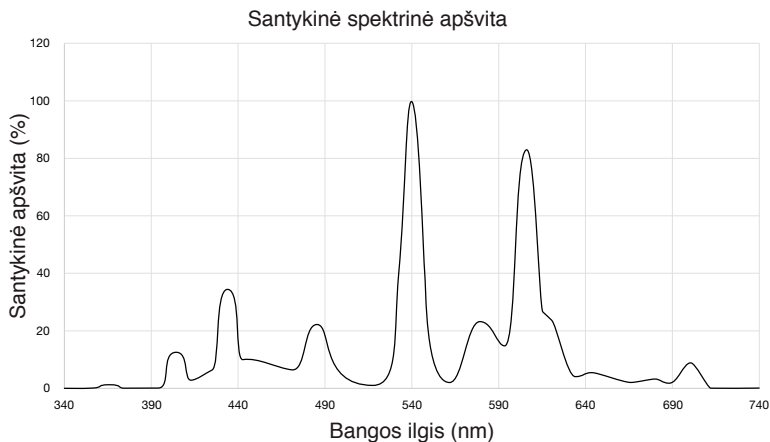


Medicinos prietaisas

Optinės spinduliuotės rizikos grupė: 1 grupė

Didžiausia optinės spinduliuotės galia: 10 000 liuksų + 30 % esant 35 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 prekių 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[®] brazil[™]

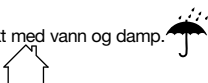


Sikkerhet

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.

Hold kabelen unna varme overflater. Hvis kabelen er skadet, må den byttes ut av Lumie, en Lumie-distributør eller en egnet kvalifisert person.

Den eneste måten å koble enheten fra strømforsyningen på 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 stopselet varmt. Sørg for 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. Dette er for å unngå fare for skade på lampen.

Må ikke brukes av eller på personer som er bevisstløse, bedøvet eller ikke har kontroll over det de gjør, f.eks. fordi de er påvirket av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet er i samsvar med standarden for elektromagnetisk kompatibilitet for medisinsk utstyr og forårsaker sannsynligvis ikke forstyrrelser som påvirker andre elektriske og elektroniske produkter i nærheten. Radiooverføringsutstyr, mobiltelefoner og annet elektrisk/elektronisk utstyr kan imidlertid påvirke dette produktet. Hvis dette skjer, flytter du ganske enkelt produktet unna forstyrrelseskilden.

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

Avhending

Ikke kast lysstoffrør eller enheten i 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		AC (vekselstrøm) strømforsyning
	Medisinsk utstyr		Kun for innendørs bruk		Trykk PÅ/AV
	Unik enhetsidentifikator		Forsiktig		Sikring
	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 blitt anbefalt å unngå sterkt lys eller tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet.
- Du har fått diagnose på depresjon eller andre humør-/søvnforstyrrelser. Dette er spesielt viktig hvis du også tar medisiner for dette, siden lysterapi også kan påvirke humøret.

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 behandlingstiden som passer best for deg.

Enkelte klager over søvnvansker. Ofte skyldes dette at lampen brukes for nær sengetid.

Hvis du får problemer mens du bruker Brazil, eller hvis du har brukt det i en uke, men ikke har opplevd forbedringer, kontakter du Lumie-distributøren eller snakker med legen din.

VIKTIG: Retningslinjene i dette pakningsvedlegget er ikke en medisinsk veiledning for behandling av en tilstand. Hvis legen din har foreslått lysterapi, må du følge legens anvisninger og diskutere eventuelle virkninger med legen.

Introduksjon

Ved å bruke Brazil får du det sterke lyset kroppen din trenger i de mørke vintermånedene. Det kan bidra til å øke energinivået, 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 Brazil. 

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

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

Bruke brazil

- Fjern pakningen rundt pærene før første gangs bruk. Se Feilsøking, side 7, for å se hvordan du fjerner skjermen.
- Koble enheten til stikkontakten.
- Trykk på ① for å slå av/på.
- Plasser Brazil en armlengde unna (ca. 50 cm), slik at lyset skinner mot ansiktet ditt.

Selv om du ikke trenger å stirre på det, må lyset nå øynene dine for å ha innvirkning. Det betyr at du kan bruke Brazil mens du jobber ved datamaskinen, ser på TV, leser osv. Mørke briller, fargede brilleglass og linser samt lukkede øyne begrenser virkningen av lysterapien.

Du bør se positive resultater etter å ha brukt Brazil i tre eller fire dager på rad.

Når skal jeg bruke produktet?

Det er best å behandle vinterdepresjon og SAD så snart som mulig. Se etter tidlige tegn, ofte i september eller oktober, og hvis du begynner å føle deg slapp, engstelig eller irritabel, bør du begynne å bruke Brazil.

De fleste kan hoppe over en dag her og der, spesielt når det er lyst ute. Når våren kommer, vil du sannsynligvis begynne å kutte ned på lysterapien. Kroppen din vil fortelle deg om det er for tidlig. Hvis du merker at symptomene kommer tilbake, kan du bruke Brazil igjen i et par dager.

Det er bevist at lysterapi gir bedre humør, økt årvåkenhet og bidrar til at du føler deg mer våken. Bruk Brazil hvor og når som helst du vil øke konsentrasjonsevnen og gi deg selv et mentalt løft.

Hvilken tid på dagen?

Hvis du bruker Brazil for å få hjelp med vinterdepresjon eller SAD, er sterkt lys om morgenen mest effektivt, så prøv det først. For noen er lyseksposering tidlig på kvelden fordelaktig.

Enten du bruker Brazil for å behandle vinterdepresjon eller SAD eller for generelt velvære – når du har funnet en rutine som passer for deg, bør du prøve å bruke lampen til samme tid hver dag.

Jeg synes det er vanskelig å komme i gang om morgenen

Slå på Brazil så snart du kan. Hvis du ikke har god tid om morgenen, bør du satse på en påfyllingsøkt eller en full økt på ettermiddagen.

Jeg er ofte trett eller sovner for tidlig

Bruk Brazil sent på ettermiddagen/tidlig på kvelden. Det er best å unngå sterkt lys for nær sengetid (opptil tre timer før du legger deg) da du kan få problemer med å sovne.

Hvor lenge?

Vi er alle forskjellige, så plasser Brazil på armlengdes avstand (ca. 50 cm), og start med 30 minutter om dagen. Noen vil oppleve at dette er nok for effektiv SAD-behandling. Hvis du trenger det, kan du øke eksponeringen hver dag til du finner behandlingstiden som fungerer best for deg.

Avstand (cm)	Mottatt lys (lux)	Behandlingstid (minutter)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Du kan få den daglige dosen med lysterapi på en gang eller bruke enheten flere ganger i løpet av dagen for en kumulativ effekt. Hvis du foretrekker å ha Brazil lenger unna, vil mindre lys nå øynene dine og du må bruke enheten i en lengre periode.

Det skader ikke å bruke lampen lenger enn antydnet. Hvis du føler litt ubehag i øynene, kan du prøve å sette lampen lenger unna, redusere lysstyrken eller slå den av en stund.

Vedlikehold

Den skal kun rengjøres med en tørr eller lett fuktet klut. Trekk alltid ut støpselet og la det avkjøles om nødvendig.

Pærene mister gradvis lysstyrken, så for at de skal opprettholde maksimal effekt og gir optimale resultater, anbefaler vi at du bytter dem hvert andre eller tredje år. Reservepærer er tilgjengelig fra Lumie-distributøren.

Feilsøking

Lyset er svakere eller tennes ikke i det hele tatt

- Én eller flere av pærene kan ha sviktet. Slå av enheten og koble støpselet fra enheten. La den avkjøles om nødvendig.
- Sett en mynt eller noe lignende i sporet øverst på midten av plastskjermen, og prøv å lirke den bort fra etuiet. Løsne sidene og hekt av skjermen nederst.
- Kontroller at pærene sitter godt. Hvis du må justere dem, kobler du til enheten og slår den på igjen for å se om det har fungert.
- Når du skal skifte ut skjermen, fester du først den nederste kanten. Deretter trykker du på toppen og sidene for å klikke skjermen på plass igjen.

Pærene sitter godt på plass, men det har ikke løst problemet

- Hvis ingen av pærene fungerer, må du kontrollere sikringene (se nedenfor). Hvis sikringene er OK, må du kanskje bytte ut pærene.
- Når du skal fjerne en pære, trykker du den røde knappen hardt ned og trekker pæren ut av sokkelen.
- Skyv den nye pæren forsiktig inn i sokkelen til den klikker på plass.

Jeg har skiftet pærene, men enheten fungerer fortsatt ikke

- Kontroller de interne sikringene på hver side av Av/på-bryteren – det vil være åpenbart om noen av sikringene har gått. Erstatt den med en 5x20 mm sikring, type F3.15AL250V.

Hvis dette ikke fungerer, eller hvis du har andre problemer med Brazil, tar du kontakt med Lumie-distributøren.

Merk: Enhver alvorlig hendelse knyttet til enheten skal rapporteres til Lumie og til den vedkommende myndigheten i landet der du bor.

Garanti

Denne enheten dekkes av 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.

Teknisk beskrivelse

Vi forbeholder oss retten til å foreta endringer uten forhåndsvarsel.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lysstoffrør: 3 x PLL/36 W/840

Driftsforhold:

Temperatur: 5 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 samsvarsvurdering

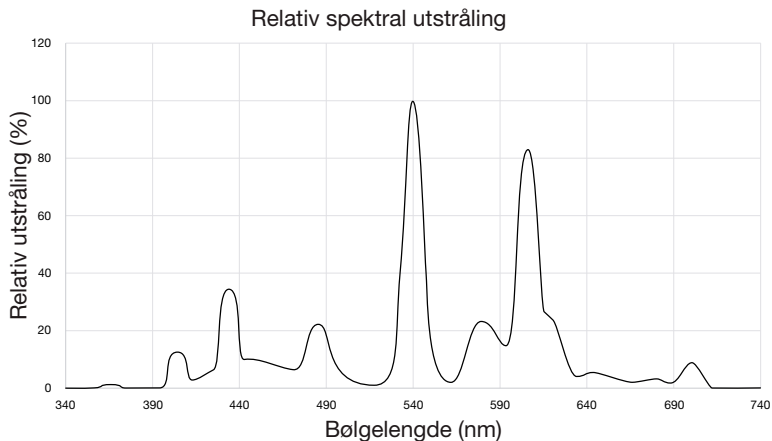


Medisinsk utstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Gruppe 1

Maksimal optisk strålingseffekt: 10 000 lux + 30% ved 35 cm

Relativ spektral utstråling som vist nedenfor:



Kontakt oss

Hvis du har spørsmål eller problemer som gjelder dette produktet, eller forslag du mener kan hjelpe oss med å forbedre produktene og tjenestene våre, kan du kontakte oss via e-post på info@lumie.com.

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

Lumie er et registret varemerke for:

Outside In (Cambridge) Limited, registrert i England og Wales.

Organisasjonsnummer: 2647359.

MVA-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] brazil[™]



Bezpieczeństwo

Jeśli urządzenie jest uszkodzone, przed użyciem skontaktuj się z Lumie.

Przechowywać z dala od wody i wilgoci.

Tylko do użytku w pomieszczeniach.

Urządzenie nagrzewa się, gdy światło jest włączone, więc sprawdź, czy nie jest zasłonięte.

Kabel powinien znajdować się z dala od gorących powierzchni. Jeśli kabel jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez firmę Lumie, dystrybutora firmy Lumie lub odpowiednio wykwalifikowaną osobę.

Jedynym sposobem na odłączenie urządzenia od zasilania jest wyjęcie wtyczki z gniazdka. Zadbaj więc o swobodny dostęp do niego.

Z urządzenia powinny korzystać wyłącznie 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 będzie się nagrzewać. 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), odczekaj co najmniej 1 godzinę przed

włączeniem 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. będące pod wpływem alkoholu.

Zgodność elektromagnetyczna

Produkt zgodny ze standardem zgodności 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 wyrzucaj żarówek 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 przemiennym (AC)
	Urządzenie medyczne		Tylko do użytku wewnętrznego		Naciśnij WŁ./WYŁ.
	Unikalny identyfikator urządzenia		Uwaga		Bezpiecznik
	Producent		Nie wyrzucać z odpadami domowymi. Odnieść do punktu recyklingu.		Wilgotność względna przechowywania/transportu
	Upoważniony przedstawiciel we 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 nielicznych 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. Przez kilka kolejnych 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil. 

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

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

Używanie lampy Brazil

- Przed pierwszym użyciem usuń opakowanie z żarówek. Instrukcje dotyczące zdejmowania ekranu można znaleźć w części Rozwiązywanie problemów (str. 7).
- Podłącz urządzenie do sieci elektrycznej i włącz zasilanie.
- Naciśnij , aby włączyć/wyłączyć.
- Ustaw lampę Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil.

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 Brazil.

Udowodniono, że terapia światłem może poprawiać nastrój, zwiększa czujność i poczucie rozbudzenia. Używaj lampy Brazil, gdy tylko chcesz odzyskać koncentrację i poprawić pracę umysłu.

O jakiej porze używać lampy?

Jeśli korzystasz z lampy Brazil, aby złagodzić skutki zimowej chandry lub sezonowego zaburzenia nastroju, najskuteczniejsze okazuje się naświetlanie jasnym światłem rano, więc od niego zalecamy rozpocząć. Dla niektórych osób korzystne jest naświetlanie wczesnym wieczorem.

Niezależnie od tego, czy używasz lampy Brazil, 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 Brazil tak szybko, jak to możliwe. Jeśli nie masz rano zbyt wiele czasu, zalecamy przeprowadzić dodatkową sesję uzupełniającą lub pełną sesję po południu.

Zbyt wcześnie ogarnia mnie senność

Używaj lampy Brazil późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem. Najlepiej unikać jasnego światła niedługo (na około trzy godziny) przed pójściem spać, ponieważ może to utrudnić zasypianie.

Czas stosowania

Każdy jest inny, dlatego ustaw lampę Brazil na odległość ramienia (ok. 50 cm) i rozpocznij od naświetlania przez 30 minut dziennie. Niektórym wystarczy to do skutecznego złagodzenia objawów sezonowego zaburzenia nastroju. W razie potrzeby codziennie wydłużaj czas naświetlania, aż przekonasz się, co działa na Ciebie najlepiej.

Odległość (cm)	Padające światło (luksy)	Czas naświetlania (minuty)
35	10 000	30
50	5000	30–60
80	2500	60–120

Możesz przeprowadzić jedną dzienną sesję terapii światłem lub używać lampy dorywczo w ciągu dnia, osiągając skumulowany efekt. Jeśli wolisz ustawić lampę Brazil 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 lampę tylko suchą lub lekko zwilżoną ściereczką. Najpierw zawsze odłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć, jeśli to konieczne.

Żarówki powoli tracą jasność. Zalecamy ich wymianę co dwa do trzech lat, aby zachować maksymalną wydajność lampy i korzyści z jej używania. Firma Lumie oferuje żarówki wymienne.

Rozwiązywanie problemów

Światło ma mniejszą jasność lub w ogóle się nie włącza

- Co najmniej jedna żarówka mogła przestać działać. Wyłącz lampę i odłącz ją od zasilania. Pozwól jej ostygnąć, jeśli to konieczne.
- Włóż monetę lub podobny przedmiot w szczelinę znajdującą się pośrodku górnej części plastikowego ekranu i podważ go, oddzielając od obudowy. Wyjmij ekran po bokach i odczep go u dołu.
- Sprawdź, czy żarówki są dobrze zamocowane w gniazdach. W razie potrzeby dokręć je, po czym podłącz urządzenie do gniazdka i włącz, aby sprawdzić, czy rozwiązało to problem.
- Aby ponownie zamontować ekran, najpierw zaczep dolną krawędź, po czym wciśnij górną krawędź i boki ekranu na miejsce, aż usłyszysz kliknięcie.

Żarówki są na dobrze założone, ale nie rozwiązało to problemu

- Jeśli żadna z żarówek nie działa, sprawdź bezpieczniki (patrz poniżej). Jeśli bezpieczniki działają, konieczna może być wymiana żarówek.
- Aby wyjąć żarówkę, wciśnij mocno czerwony przycisk i wysuń żarówkę z gniazda.
- Delikatnie wsuń żarówkę wymienną do gniazda, aż usłyszysz kliknięcie.

Lampa nadal nie działa po wymianie żarówek

- Sprawdź wewnętrzne bezpieczniki po obu stronach przełącznika; przepalony bezpiecznik można bez trudu rozpoznać. Wymień go na wkładkę bezpiecznikową 5x20 mm, typ F3.15AL250V.

Jeśli te rozwiązania nie zadziałają lub wystąpią inne problemy z lampą Brazil, skontaktuj się z firmą Lumie.

Uwaga: Poważne incydenty związane z urządzeniem należy zgłaszać firmie Lumie i odpowiednim organom w kraju zamieszkania.

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, w miarę możliwości użyj oryginalnego opakowania (w tym wewnętrznego). Upewnij się, że zasilacz sieciowy nie będzie przemieszczał się podczas transportu, gdyż może to uszkodzić urządzenie. Jeśli dostarczone urządzenie zostanie uszkodzone w wyniku niewłaściwego użytkowania lub przez przypadek, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Żarówki: 3 x PLL/36 W/840

Warunki pracy:

Zakres temperatury pracy: 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

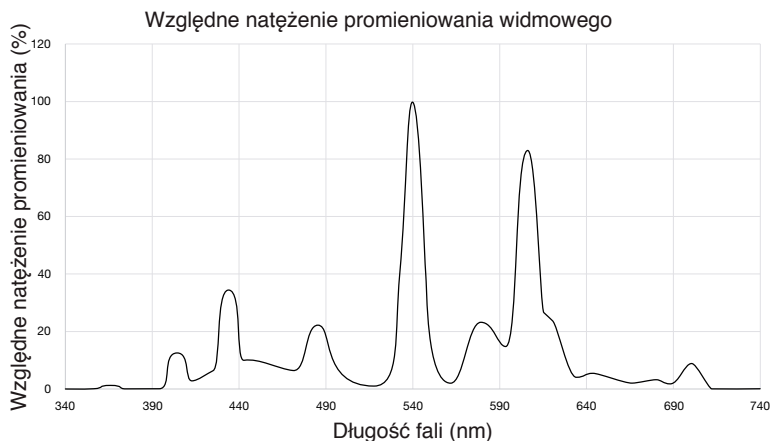


Urządzenie medyczne

Grupa ryzyka promieniowania optycznego: Grupa 1

Maksymalne natężenie promieniowania optycznego: 10 000 luksów +
30% przy odległości 35 cm

Względne natężenie promieniowania widmowego, jak pokazano poniżej:



Kontakt z nami

W przypadku jakichkolwiek pytań lub problemów dotyczących tego produktu bądź sugestii, które mogą pomóc nam ulepszyć nasze produkty lub usługi, prosimy o przesłanie wiadomości e-mail na adres info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Wielka Brytania.

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy:
Outside In (Cambridge) Limited, zarejestrowanej w Anglii i Walii.
Numer rejestracji: 2647359.

Nr VAT:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] brazil[™]



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.

Mantenha o cabo afastado de superfícies aquecidas. Se o cabo estiver danificado, deve ser substituído pela Lumie, por um distribuidor Lumie ou por uma pessoa devidamente qualificada.

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 as lâmpadas ou a unidade com resíduos domésticos normais. Leve-as a um ponto de reciclagem oficial para serem eliminadas 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 CA (corrente alternada)
	Dispositivo médico		Apenas para utilização no interior		Premir LIGAR/DESLIGAR
	Identificador exclusivo do dispositivo		Cuidado		Fusível
	Fabricante		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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil .

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

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

Utilizar o Brazil

- Remova a embalagem à volta das lâmpadas antes da primeira utilização. Consulte Resolução de problemas, página 7, para saber como remover o ecrã.
- Ligue o aparelho à corrente elétrica.
- Prima ① para ligar/desligar.
- Posicione o Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil.

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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil ao final 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?

Cada pessoa é diferente, por isso, coloque o Brazil à distância de um braço (cerca de 50 cm) e comece com 30 minutos por dia. 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.

Distância (cm)	Luz recebida (lux)	Tempo de tratamento (minutos)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Pode receber a sua dose diária de terapia com luz de uma só vez ou utilizar ao longo do dia para obter um efeito cumulativo. Se for mais confortável para si ter o Brazil mais afastado, menos luz chegará aos seus olhos e terá de prolongar a utilização.

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.

As lâmpadas perdem lentamente a sua luminosidade, pelo que, para manter o máximo rendimento e benefício, recomendamos a sua substituição a cada dois ou três anos. As lâmpadas de substituição estão disponíveis na Lumie.

Resolução de problemas

A luz é menos brilhante ou não acende de todo

- Uma ou mais lâmpadas podem ter falhado. Desligue e retire a ficha da tomada. Deixe arrefecer, se necessário.
- Insira uma moeda ou algo semelhante na ranhura situada na parte superior central do ecrã de plástico e retire-o da caixa. Separe os lados e desencaixe o ecrã na parte inferior.
- Verifique se as lâmpadas estão bem encaixadas nos casquilhos. Se for necessário ajustá-las, ligue e desligue a unidade para ver se funcionou.
- Para substituir o ecrã, enganche primeiro a extremidade inferior e empurre a parte superior e os lados para voltar a encaixar na posição correta.

As lâmpadas estão bem colocadas, mas não resolveu o problema

- Se nenhuma das lâmpadas estiver a funcionar, verifique os fusíveis (veja abaixo). Se os fusíveis estiverem bem, pode ser necessário substituir as lâmpadas.
- Para retirar uma lâmpada, empurre o botão vermelho para baixo com força e faça deslizar a lâmpada para fora do casquilho.
- Faça deslizar suavemente a lâmpada de substituição para dentro do casquilho até encaixar na posição correta.

Substituí as lâmpadas, mas continua a não funcionar

- Verifique os fusíveis internos em cada lado do interruptor ligar/desligar, é fácil verificar se algum estiver queimado. Substitua por um fusível de cartucho de 5x20 mm, tipo F3.15AL250V.

Se isto não funcionar ou se tiver qualquer outro problema com o seu Brazil, contacte a Lumie.

Nota: Qualquer incidente grave relacionado com a unidade deve ser comunicado à Lumie e à autoridade competente do país onde vive.

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.

Descrição técnica

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lâmpadas: 3 x PLL/36 W/840

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

 Declaração Europeia de Conformidade:
1639 Dispositivo Médico Classe IIa

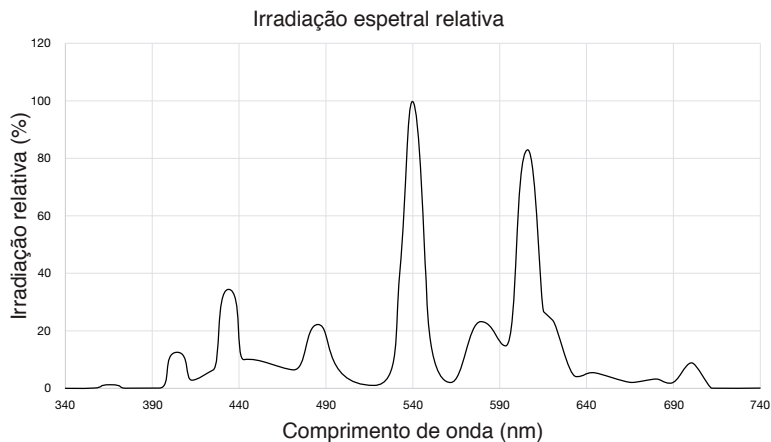

0120 Conformidade avaliada no Reino Unido

 Dispositivo médico

Grupo de risco de radiação ótica: Grupo 1

Saída máxima de radiação ótica: 10 000 lux + 30% a 35 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[®] brazil[™]



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.

Țineți cablul la depărtare față de suprafețele încălzite. În cazul în care cablul este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de Lumie, de un distribuitor Lumie sau de o persoană calificată corespunzător.

Singura modalitate de a deconecta aparatul de la sursa de alimentare este de a scoate ștecherul din priză de alimentare cu energie electrică. Prin urmare, trebuie să vă asigurați că priză 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 priză 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 becurile sau unitatea laolaltă cu deșeurile menajere normale. Duceți-le la un centru 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		Alimentare cu curent alternativ (C.A.)
	Dispozitiv medical		Nu mai pentru utilizare în interior		Apăsare ON/OFF
	Identificatorul unic al dispozitivului		Atenție		Siguranță
	Producător		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 Brazil sau dacă ați folosit lumina timp de o săptămână dar nu ați observat niciun beneficiu, vă rugăm să contactați Lumie sau să luați legătura 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 Brazil 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 trează/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 Brazil.

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

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

Utilizarea Brazil

- Îndepărtați ambalajul din jurul becurilor înainte de prima utilizare.
Pentru a afla cum să demontați ecranul, consultați pagina 7 a secțiunii Depanare.
- Introduceți aparatul în priză și porniți alimentarea de la rețea.
- Apăsăți  pentru a porni/opri.
- Poziționați aparatul Brazil la o lungime de braț (aproximativ 50 cm), astfel încât lumina să fie îndreptată 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 Brazil 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 Brazil 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 experimentați stări de letargie, anxietate sau iritabilitate, începeți să folosiți Brazil.

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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil pentru a vă ajuta cu tristețea specifică perioadei de iarnă sau cu SAD (tulburare afectivă sezonieră), 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 Brazil pentru tristețea specifică perioadei de iarnă, pentru SAD (tulburare afectivă sezonieră) 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

Porniți aparatul Brazil cât mai curând 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 Brazil după-amiaza târziu/la 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?

Fiecare persoană este diferită, așa că poziționați aparatul Brazil la o lungime de braț (aproximativ 50 cm) și începeți cu utilizări de câte 30 de minute pe zi. 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.

Distanța (cm)	Lumina recepționată (lux)	Durata tratamentului (minute)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Puteți obține doza zilnică de terapie cu lumină de la Brazil într-o singură sesiune sau o puteți utiliza pe parcursul zilei, pentru un efect cumulativ. Dacă vă simțiți mai confortabil cu aparatul Brazil plasat la o distanță mai lungă, atunci lumina care va ajunge la ochi va fi mai puțină 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.

Becurile își vor pierde încet din luminozitate, astfel încât, pentru a menține randamentul și beneficiile maxime, vă recomandăm să le înlocuiți la fiecare doi sau trei ani. Becurile de schimb sunt comercializate de către compania Lumie.

Depanare

Lumina este mai puțin puternică sau nu se aprinde deloc

- Este posibil ca unul sau mai multe becuri să se fi stricat. Opriti și scoateți unitatea din priză. Lăsați-o să se răcească dacă este necesar.
- Introduceți o monedă sau ceva similar în fanta din partea centrală superioară a ecranului de plastic și îndepărtați-l de carcasă. Desprindeți de pe părțile laterale și demontați ecranul din partea de jos.
- Verificați dacă becurile sunt bine fixate pe socluri. Dacă este nevoie să le reglați, conectați unitatea și porniți-o după aceea pentru a vedea dacă acest lucru a funcționat.
- Pentru a înlocui ecranul, prindeți mai întâi marginea de jos și apoi împingeți partea de sus și părțile laterale pentru a-l fixa înapoi în poziție.

Becurile sunt bine fixate, dar problema nu s-a rezolvat

- Dacă niciunul dintre becuri nu funcționează, verificați siguranțele (a se vedea mai jos). Dacă siguranțele sunt OK, atunci este posibil să trebuiască să înlocuiți becurile.
- Pentru a scoate un bec, apăsați puternic butonul roșu în jos și scoateți becul din soclu.
- Glisați ușor becul de înlocuire pe soclu până când acesta se fixează în poziție.

Am înlocuit becurile, dar tot nu funcționează

- Verificați siguranțele interne de pe fiecare parte a comutatorului pornit/oprit - va fi evident dacă vreuna dintre ele s-a ars. Înlocuiți cu o siguranță fuzibilă 5x20mm, tip F3.15AL250V.

Dacă acest lucru nu funcționează sau dacă aveți orice alte probleme cu aparatul Brazy, vă rugăm să sunați la Lumie.

Notă: Orice incident grav legat de aparat trebuie raportat către Lumie și autoritatea competentă din țara în care locuiți.

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.

Descriere tehnică

Sub rezerva modificării fără notificare prealabilă.

Lumie Brazil

230 Vca, 50 Hz, 125 W 

Lămpi: 3 x PLL/36 W/840

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

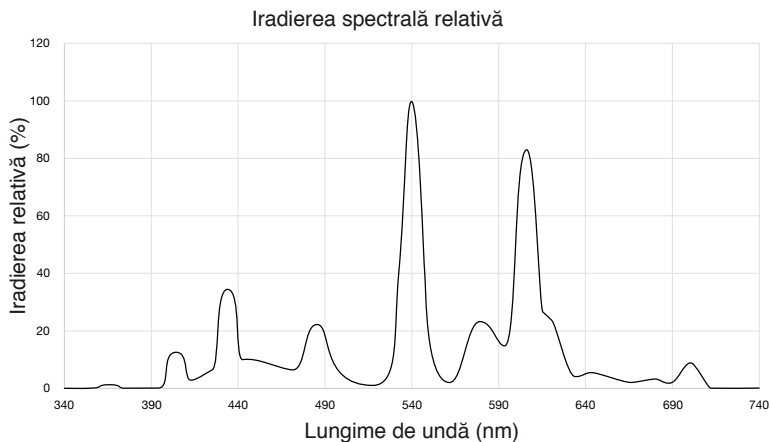


Dispozitiv medical

Grup de risc pentru radiații optice: Grupul 1

Putere maximă de radiație optică: 10 000 lux + 30% la 35 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, Regatul Unit.

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[®] brazil[™]



Bezpečnosť

Ak je jednotka poškodená, pred použitím kontaktujte spoločnosť Lumie.

Nesmie prísť do kontaktu s vodou ani vlhkosťou. 

Určené len na použitie v interiéri. 

Jednotka sa pri zapnutom svetle zahrieva, preto sa uistite, že nie je zakrytá.

Kábel nesmie prísť do kontaktu s vyhrievanými povrchmi. Poškodený kábel smie vymeniť spoločnosť Lumie, jej distribútor alebo náležite kvalifikovaná osoba.

Odpojiť zariadenie od napájania možno len vytiahnutím zástrčky zo sieťovej zásuvky. Preto treba 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, musia byť pod dohľadom.

VAROVANIE: Ak je zásuvka použitá na napájanie zariadenia zle pripojená, zástrčka sa bude zahrievať. Uistite sa, že ste zariadenie zapojili do správnej nainštalovanej zásuvky, aby ste predišli riziku požiaru a popálenia.

Nepokúšajte sa vykonávať servis ani upravovať žiadnu časť zariadenia.

Ak bolo zariadenie skladované mimo odporúčaného rozsahu prevádzkových teplôt (5 °C až 35 °C), nechajte ho pred pripojením napájania aspoň 1 hodinu v pokoji, 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.

Zneškodňovanie odpadu

Žiarovky ani jednotku nevyhadzujte do bežného odpadu z domácností. Odnesť ich na oficiálne recyklačné miesto, kde budú zodpovedne zneškodnené. 

	Sériové číslo		Prečítajte si návod na použitie		Dvojitá izolácia (elektrická trieda II)
	Európske vyhlásenie o zhode: Zdravotnícka pomôcka triedy IIa		Udržujte v suchu		AC (striedavý prúd) napájanie
	Zdravotnícka pomôcka		Iba pre vnútorné použitie		Tlačidlo ZAP./VYP.
	Jedinečný identifikátor pomôcky		Výstraha		Poistka
	Výrobca		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

Z výskumov vyplýva, 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/spanku. 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 terapie, 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 zariadenia Brazil 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 žiadneho ochorenia. Ak vám lekár navrhol použitie svetelnej terapie, postupujte podľa jeho pokynov a poraďte sa s ním o prípadných účinkoch.

Úvod

Používanie zariadenia Brazil vám poskytne jasné svetlo, ktoré vaše telo potrebuje počas pochmúrnych zimných mesiacov. Môže vám pomôcť zvýšiť energiu, 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 zariadenie Brazil mohli  využívať naplno.

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

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

Používanie zariadenia Brazil

- Pred prvým použitím zložte zo žiaroviek obaly. Návod na zloženie tienidla nájdete v kapitole Riešenie problémov na strane 7.
- Zapojte zariadenie do elektrickej siete a zapnite ho.
- Zariadenie zapnite/vypnite stlačením tlačidla ①.
- Brazil umiestnite do vzdialenosti asi 50 cm (na dĺžku ramena) tak, aby vám svetlo svietilo na tvár.

Hoci sa naň nemusíte pozerieť, svetlo vám musí svietiť na oči, aby malo nejaký účinok. Brazil tak môžete používať pri práci na počítači, pozeraní televízie, čítaní atď. Účinky svetelnej terapie obmedzia tmavé okuliare, tónované šošovky alebo zatvorené oči.

Pozitívne účinky by ste mali zaznamenať po troch alebo štyroch za sebou nasledujúcich dňoch používania zariadenia Brazil.

Kedy ho mám používať?

Proti zimnej depresii a SAD je najlepšie bojovať čo najskôr. Sledujte prvé príznaky, ktoré sa často dostavia v septembri alebo októbri, a ak začnete pociťovať letargiu, úzkosť alebo podráždenie, začnite používať Brazil.

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, stačí na niekoľko dní opäť použiť Brazil.

Je dokázané, že svetelná terapia zlepšuje náladu, zvyšuje bdelosť a pomáha vám cítiť sa bdelšie. Brazil používajte kedykoľvek a kdekoľvek, keď potrebujete obnoviť koncentráciu a dobiť baterky.

V ktorú časť dňa?

Ak zariadením Brazil bojujete proti zimnej depresii alebo SAD, je dokázané, že najúčinnšie je jasné ranné svetlo, takže ho najprv skúste používať ráno. Pre niektorých ľudí je prospešné vystavenie svetlu podvečer.

Či už používate Brazil na boj proti zimnej depresii, SAD alebo na všeobecné povzbudenie, nájdite si rutinu, ktorá vám najviac vyhovuje, skúste Brazil používať každý deň v rovnakom čase.

Rána mávam veľmi ťažké

Brazil zapnite hneď, ako môžete. Ak ráno nemáte veľa času, mali by ste sa poobede zamerať na priebežné doplnenie svetla alebo plnohodnotné sedenie.

Cítim sa ospalý/á alebo zaspím príliš skoro

Brazil používajte v neskorších popoludňajších hodinách alebo podvečer. Odporúčame vyhýbať sa jasnému svetlu tesne pred spaním, približne tri hodiny, pretože sa vám môže zle zaspávať.

Ako dlho?

Každý je iný, preto Brazil umiestnite do vzdialenosti približne 50 cm (na dĺžku ramena) a najprv ho používajte 30 minút denne. Na účinnú liečbu SAD to niektorým ľuďom postačuje. V prípade potreby každý deň zvyšujte expozíciu, kým nenájdete čas terapie, ktorý vám vyhovuje.

Vzdialenosť (cm)	Prijaté svetlo (lx)	Čas terapie (min)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Dennú dávku svetelnej terapie môžete absolvovať naraz alebo ju môžete používať priebežne počas dňa, aby sa účinok dostavil postupne. Ak vám zariadenie Brazil viac vyhovuje vo väčšej vzdialenosti, vaše oči pocítia menej svetla a budete ho musieť používať dlhšie.

Používanie svetla dlhšie, než sa odporúča, nie je škodlivé. Ak vás mierne bolia oči, skúste ho používať vo väčšej vzdialenosti alebo ho na chvíľu vypnite.

Údržba

Čistite len suchou alebo mierne navlhčenou handričkou. Zariadenie vždy najprv odpojte od elektrickej siete a v prípade potreby ho nechajte vychladnúť.

Žiarovky postupom času strácajú svoj jas a na dosiahnutie maximálneho výkonu a benefitov ich odporúčame meniť každé dva až tri roky.

Náhradné žiarovky vám poskytne spoločnosť Lumie.

Riešenie problémov

Svetlo nie je veľmi jasné alebo sa nerozsvieti vôbec

- Jedna alebo viacero žiaroviek sa mohli vypáliť. Zariadenie vypnite a odpojte od elektrickej siete. V prípade potreby ho nechajte vychladnúť.
- Do otvoru v hornej strednej časti plastového tienidla vložte mincu alebo podobný predmet a odklopte ho od puzdra. Oddelte ho od bokov a zložte zo spodnej časti.
- Skontrolujte, či sú žiarovky pevne zasunuté v objímkach. Ak ich upravíte, zapojte zariadenie a zapnite ho, aby ste zistili, či sa tým problém vyriešil.
- Ak chcete znova pripevniť tienidlo, najprv vložte spodný okraj a zatlačením na vrch a boky ho zacvaknite späť na miesto.

Žiarovky sú na svojom mieste, ale problém pretrváva

- Ak ani jedna žiarovka nefunguje, skontrolujte poistky (pozri nižšie). Ak sú poistky v poriadku, možno bude treba vymeniť žiarovky.
- Ak chcete vybrať žiarovku, silno stlačte červené tlačidlo naspodku a žiarovku vyberte z objímky.
- Jemne zasuňte náhradnú žiarovku do objímky, kým nezacvakne na svoje miesto.

Problém pretrváva aj po výmene žiaroviek

- Skontrolujte vnútorné poistky na oboch stranách vypínača. Ak sa niektorá z nich vypálila, bude to jasne vidieť. Vymeňte za poistkovú vložku 5x20 mm, typ F3.15AL250V.

Ak to nepomôže alebo ak máte s Brazil iné problémy, kontaktujte spoločnosť Lumie.

Poznámka: Akýkoľvek závažný incident týkajúci sa jednotky je potrebné nahlásiť spoločnosti Lumie a príslušnému orgánu v krajine, v ktorej žijete.

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 nebude počas prepravy pohybovať, a nepoškodí tak jednotku. Ak je prijatá jednotka poškodená nesprávnym používaním alebo náhodným poškodením, môžeme vám za opravu účtovať poplatok. Najskôr vás budeme kontaktovať. Pre ďalšie informácie kontaktujte spoločnosť Lumie.

Technický popis

Text podlieha zmenám bez potreby oznámenia.

Lumie Brazil

230 V~, 50 Hz, 125 W 

Lampy: 3 x PLL/36 W/840

Prevádzkové podmienky:

Teplota: 5 °C až 35 °C

Relatívna vlhkosť: 15 % až 93 % (bez kondenzácie)

Atmosférický tlak: 70 kPa až 106 kPa

Skladovacie/prepravné podmienky:

Teplota: -25 °C až +70 °C

Relatívna vlhkosť: 15 % až 93 % (bez kondenzácie)

Atmosférický tlak: 25 kPa až 106 kPa



1639 Európske vyhlásenie o zhode: Zdravotnícka pomôcka triedy IIa



0120 Posúdenie zhody v Spojenom kráľovstve

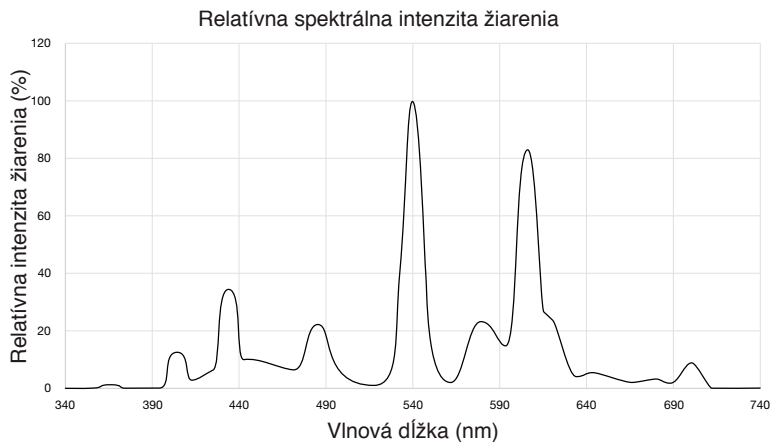


Zdravotnícka pomôcka

Skupina rizika optického žiarenia: Skupina 1

Maximálny výkon optického žiarenia: 10 000 lx + 30 % pri 35 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.

IČ DPH:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] brazil[™]



Varnost

Če je naprava poškodovana, se pred uporabo obrnite na družbo Lumie.

Hranite stran od vode in vlage.



Samo za uporabo v zaprtih prostorih.



Vključena svetilka se segreje, zato poskrbite, da ne bo pokrita.

Kabel hranite stran od ogrevanih površin.

Če je kabel poškodovan, ga mora zamenjati podjetje Lumie, njegov distributer ali ustrezno usposobljena oseba.

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

Sijalk ali naprave ne zavržite med običajne gospodinjske odpadke. Odstranite jih odgovorno, tako da jih odnesete na uradno zbirno mesto.



	Serijska številka		Preberite navodila za uporabo		Dvojno izolirano (električni razred II)
	Evropska izjava o skladnosti: medicinski pripomoček razreda IIa		Hranite na suhem		Napajanje z izmeničnim tokom (AC)
	Medicinski pripomoček		Samo za uporabo v zaprtih prostorih		Pritisnite za vklop/izklop
	Edinstveni identifikator naprave		Previdnost		Varovalka
	Proizvajalec		Ne odlagajte med gospodinjske 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		Izdelek je 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 njo, da najdete čas, ki vam najbolj ustreza.

Nekateri ljudje se pritožujejo zaradi težav s spanjem, ki so pogosto posledica uporabe svetilke pred spanjem.

Če imate med uporabo naprave Brazil kakršne koli težave ali če svetilko uporabljate že teden dni, vendar niste opazili nobenih koristi, stopite v stik s podjetjem 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 svetilke Brazil vam bo zagotovila močno svetlobo, ki jo vaše telo potrebuje v temnih zimskih mesecih. Pomaga vam povečati raven energije in izboljšati razpoloženje, dala pa vam bo tudi bolj buden občutek¹. 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  svetilko Brazil.

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

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

Uporaba naprave Brazil

- Pred prvo uporabo odstranite embalažo okoli sijalk. Za navodila za odstranjevanje zaslona glejte Reševanje težav, stran 7.
- Napravo priključite na električno omrežje in jo vklopite.
- Pritisnite  za vklop/izklop.
- Svetilko Brazil postavite na razdaljo roke (približno 50 cm), tako da sveti proti vašemu obrazu.

Čeprav vam ni treba gledati vanjo, lahko svetloba učinkuje le, če doseže vaše oči. To pomeni, da lahko svetilko Brazil uporabljate med delom za računalnikom, gledanjem televizije, branjem itd. Temna očala, obarvane leče ali zapiranje oči omejujejo učinke svetlobne terapije.

Pozitivne učinke bi morali opaziti po treh ali štirih zaporednih dneh uporabe svetilke Brazil.

Kdaj naj jo uporabim?

Z zimsko otožnostjo in sezonsko razpoloženjsko motnjo se je najbolje spopasti čim prej. Bodite pozorni na zgodnje znake (pogosto se začnejo septembra ali oktobra); če se začnete počutiti lenobno, tesnobno ali razdražljivo, začnite uporabljati svetilko Brazil.

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 pokazalo, če ste se za to odločili prezgodaj. Če opazite, da se simptomi vračajo, preprosto za nekaj dni znova začnite uporabljati svetilko Brazil.

Dokazano je, da svetlobna terapija izboljša razpoloženje, krepi pozornost in vam pomaga, da se počutite bolj budni. Svetilko Brazil uporabljajte kjer koli in kadar koli, da si povrnete koncentracijo in si zagotovite duševno spodbudo.

Ob kateri uri dneva?

Če svetilko Brazil uporabljate za pomoč pri zimski otožnosti ali sezonski razpoloženjski motnji, je dokazano, da je svetla svetloba najučinkovitejša zjutraj, zato najprej poskusite to. Pri nekaterih ljudeh je koristno izpostavljanje svetlobi v zgodnjih večernih urah.

Ne glede na to, ali svetilko Brazil uporabljate zaradi zimske otožnosti, sezonske razpoloženjske motnje ali splošnega izboljšanja počutja, jo poskušajte uporabljati vsak dan ob istem času, ko boste našli vzorec, ki vam ustreza.

Zjutraj se težko zaženem

Čim prej vklopite svetilko Brazil. Če zjutraj nimate veliko časa, si popoldne privoščite dopolnilno ali celotno uporabo.

Počutim se zaspano ali prezgodaj zaspim

Svetilko Brazil uporabljajte pozno popoldne ali zgodaj zvečer. Najbolje je, da se izogibate močni svetlobi tik pred spanjem (do približno tri ure pred spanjem), saj boste morda težko zaspali.

Kako dolgo?

Med seboj se razlikujemo, zato svetilko Brazil postavite na razdaljo roke (približno 50 cm) in začnite s 30 minutami na dan. Pri nekaterih ljudeh je to dovolj za učinkovito zdravljenje sezonske razpoloženske motnje. Po potrebi uporabo podaljšujte vsak dan, dokler ne najdete trajanja, ki vam ustreza.

Razdalja (cm)	Prejeta svetloba (lx)	Čas uporabe (minut)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Dnevni odmerek svetlobne terapije si lahko privoščite naenkrat ali pa svetilko občasno uporabljajte postopoma ves dan, da dosežete skupni učinek. Če vam bolj ustreza, da je svetilka Brazil bolj oddaljena, bo vaše oči doseglo manj svetlobe, zato jo boste morali uporabljati dalj časa.

Daljša uporaba svetilke od predlagane ni škodljiva. Če se vam zdi, da vas oči rahlo bolijo, svetilko poskusite uporabljati na večji razdalji ali jo za nekaj časa izklopite.

Vzdrževanje

Čistite samo s suho ali rahlo navlaženo krpo. Svetilko vedno najprej odklopite in po potrebi počakajte, da se ohladi.

Sijalke počasi izgubljajo svojo svetlost, zato vam priporočamo, da jih za ohranitev polne moči in učinka zamenjate na dve do tri leta. Nadomestne sijalke so na voljo pri podjetju Lumie.

Reševanje težav

Svetilka je manj svetla ali se sploh ne vklopi

- Morda je odpovedala ena ali več sijalk. Svetilko izklopite in odklopite. Po potrebi počakajte, da se ohladi.
- Kovanec ali kaj podobnega vstavite v režo na vrhu sredine zaslona iz umetne mase in zaslon z nekaj sile odstranite z ohišja. Zaslon sprostite iz stranic in odpnite na dnu.
- Preverite, ali so sijalke trdno nameščene v grlih. Če ste jih znova namestili, priključite svetilko in jo nato vklopite, da preverite, ali je to delovalo.
- Zaslon znova namestite tako, da ga najprej zataknete na spodnjem robu, nato pa potisnite zgornji del in stranice, da zaskoči nazaj na svoje mesto.

Sijalke so trdno nameščene, vendar težava ni odpravljena

- Če nobena od sijalk ne deluje, preverite varovalke (glejte spodaj). Če so varovalke v redu, boste morda morali zamenjati sijalke.
- Če želite odstraniti sijalko, močno pritisnite rdečo tipko in potegnite sijalko iz grla.
- Nadomestno sijalko previdno potisnite v grlo, da se zaskoči.

Sijalke so zamenjane, vendar svetilka še vedno ne deluje

- Preverite notranje varovalke na obeh straneh stikala za vklop/izklop – če je katera pregorela, se to dobro vidi. Zamenjajte jih z varovalkami 5 x 20 mm, tip F3.15AL250V.

Če to ne deluje ali imate kakršne koli druge težave s svetilko Brazil, pokličite podjetje Lumie.

Opomba: Vsak resen incident, povezan z napravo, je treba prijaviti podjetju Lumie in pristojnemu organu v državi, kjer živite.

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 stopite v stik s podjetjem Lumie.

Tehnični opis

Pridržujemo si pravico do sprememb brez obvestila.

Lumie Brazil

230 V~, 50 Hz, 125 W 

Sijalke: 3x PLL/36 W/840

Pogoji delovanja:

Temperatura: od 5 °C do 35 °C

Relativna vlažnost: od 15 % do 93 % (brez kondenzacije)

Atmosferski tlak: od 70 kPa do 106 kPa

Pogoji skladiščenja/prevoza:

Temperatura: od -25 °C do +70 °C

Relativna vlažnost: od 15 % do 93 % (brez kondenzacije)

Atmosferski tlak: od 25 kPa do 106 kPa



1639 Evropska izjava o skladnosti: medicinski pripomoček razreda IIa



0120 Ocenjena skladnost v Združenem kraljestvu

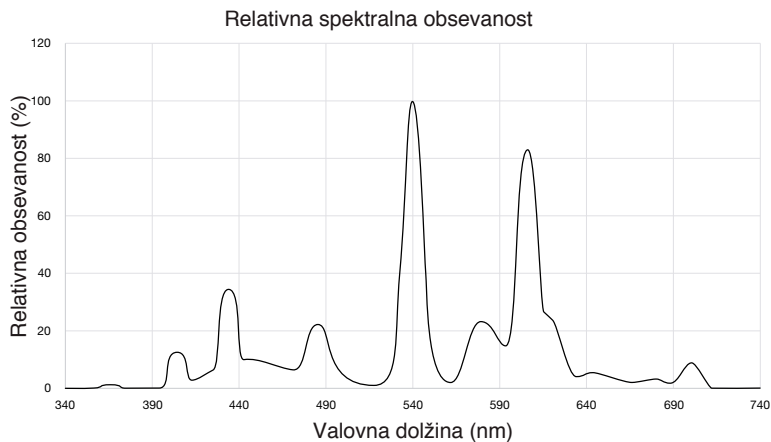


Medicinski pripomoček

Skupina za tveganja zaradi svetlobnega sevanja: skupina 1

Maksimalna moč svetlobnega sevanja: 10.000 lx + 30 % na razdalji 35 cm

Relativna spektralna obsevanost, 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®

brazil™



Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con Lumie antes de usarla.

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.

Mantenga el cable alejado de superficies calientes. Si el cable está dañado, debe ser sustituido por Lumie, un distribuidor Lumie o una persona debidamente cualificada.

La única forma de desconectar la unidad de la red eléctrica es sacando el enchufe de la toma de corriente. Asegúrese de que la toma sea fácilmente accesible.

Este producto no deberían usarlo niños menores de 7 años. Si lo utilizan niños, o si juegan en las cercanías, se les debe supervisar.

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 la alimentación eléctrica, para evitar la condensación o el 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 utilizado por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas (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 aleje el producto 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 desheche las bombillas ni la unidad con la basura doméstica normal. Depositelas en un punto de reciclaje oficial para que sean desechadas 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 CA (corriente alterna)
	Dispositivo Médico		Solo para uso en interiores		Presionar ON/OFF
	Identificador Único de Dispositivo		Precaución		Fusible
	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
	Importador		Reciclable		Conformidad Evaluada del Reino Unido

Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. No obstante, consulte primero con su médico en caso de:

- Tener alguna afección ocular importante o haberse operado de los ojos;
- Habérsele recomendado que evite la luz intensa o estar tomando medicación capaz de causar fotosensibilidad;
- Habérsele diagnosticado depresión o alguna afección del estado de ánimo/el sueño. Esto es especialmente importante si también está tomando medicamentos para ello, ya que la fototerapia también puede afectar a su estado de ánimo.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero suelen ser leves (como dolores de cabeza, fatiga visual, náuseas e hiperactividad) y suelen solucionarse simplemente apagando la luz. A lo largo de los días siguientes, aumente gradualmente el tiempo de exposición hasta encontrar la duración del tratamiento que más le convenga.

Algunas personas se quejan de tener dificultades para dormir y a menudo esto se debe a que utilizan la luz en las horas previas a la hora de acostarse.

Si tiene algún problema con el uso de Brazil o si lleva una semana usando la luz pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o hable con su médico.

IMPORTANTE: Las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para el tratamiento de ninguna enfermedad. Si su médico le ha sugerido el uso de la fototerapia, siga sus instrucciones y coméntele cualquier efecto.

Introducción

El uso de Brazil le proporcionará la luz clara que su cuerpo necesita durante los oscuros meses de invierno. Puede ayudarlo a aumentar sus niveles de energía, mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más despierto¹. La fototerapia es segura y se ha demostrado que ayuda a aliviar la depresión invernal y el trastorno afectivo estacional (TAE)².

Lea estas instrucciones atentamente para sacar el máximo  provecho de Brazil.

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

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

Uso de Brazil

- Retire el embalaje que rodea a las bombillas antes del primer uso. Consulte Solución de problemas, en la página 7, para saber cómo se retira la pantalla.
- Enchufe la unidad y conéctela a la red eléctrica.
- Pulse  para encender o apagar.
- Coloque Brazil a unos 50 cm de usted, con la luz orientada hacia la cara.

Aunque no es necesario mirar a la luz, esta debe llegar a los ojos para que tenga efecto. Esto significa que puede usar Brazil mientras trabaja en el ordenador, come, ve la tele, lee, etc. Las gafas oscuras, los cristales tintados o cerrar los ojos limitan los efectos de la fototerapia.

Debería notar los beneficios positivos después de usar Brazil durante tres o cuatro días seguidos.

¿Cuándo debo utilizarlo?

Lo mejor es combatir la depresión invernal y el TAE lo antes posible. Preste atención a los primeros síntomas (a menudo en septiembre u octubre) y si nota aletargamiento, ansiedad o irritabilidad, empiece a utilizar Brazil.

La mayoría de la gente puede saltarse un día de vez en cuando, especialmente cuando hace buen tiempo. Cuando llegue la primavera, es probable que empiece a reducir su fototerapia. Su cuerpo le dirá si es demasiado pronto y, si nota que sus síntomas vuelven a aparecer, simplemente vuelva a utilizar Brazil durante unos días.

Se ha demostrado que la fototerapia mejora el estado de ánimo, aumenta el estado de alerta y ayuda a sentirse más despierto. Utilice Brazil donde y cuando lo necesite para recuperar la concentración y sentirse bien consigo mismo.

¿A qué hora del día?

Si utiliza Brazil para combatir la depresión invernal o el TAE, se ha demostrado que la luz clara por la mañana es la más eficaz, así que pruebe primero esa franja horaria. A algunas personas les beneficia la exposición a la luz del atardecer.

Tanto si usa Brazil contra el TAE como para el bienestar general, cuando encuentre el patrón adecuado para usted, repítalo a diario a la misma hora.

Me cuesta entrar en activo por la mañana

Encienda Brazil lo más pronto posible. Si no dispone de mucho tiempo por la mañana, intente realizar una sesión completa o una complementaria a primeras horas de la tarde.

Me entra sueño o me duermo demasiado temprano

Use Brazil a última hora de la tarde/primer hora de la noche. Conviene evitar la luz clara en las horas (aproximadamente 3) previas a la hora de acostarse, ya que podría dificultar el sueño.

¿Cuánto tiempo?

Cada persona es diferente, así que coloque Brazil a unos 50 cm de usted y empiece con 30 minutos al día. 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.

Distancia (cm)	Luz recibida (lux)	Duración del tratamiento (minutos)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Puede realizar la fototerapia diaria en una sola sesión o hacerlo de forma intermitente a lo largo del día para un efecto acumulativo. Si prefiere tener Brazil más alejado, tendrá que usarlo durante más tiempo, ya que le llegará menos luz a los ojos.

La lámpara se puede utilizar por 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.

Las bombillas perderán lentamente su brillo, por lo que, para mantener el máximo rendimiento y beneficio, le recomendamos que las sustituya cada dos o tres años. Las bombillas de repuesto están disponibles en Lumie.

Solución de problemas

La luz es menos intensa o no se enciende

- Es posible que una o varias bombillas no funcionen. Apague y desenchufe la unidad. Deje que se enfríe si es necesario.
- Introduzca una moneda o un objeto similar en la ranura situada en la parte superior central de la pantalla de plástico y sepárela de la carcasa. Sepárela por los laterales y desacople la pantalla por la parte inferior.
- Compruebe que las bombillas están bien colocadas en los casquillos. Si tiene que ajustarlas, enchufe la unidad y enciéndala después para ver si ha funcionado.
- Para volver a colocar la pantalla, acople primero el borde inferior y empuje la parte superior y los laterales para fijarla en su posición.

Las bombillas están bien colocadas pero no se ha solucionado el problema

- Si ninguna de las bombillas funciona, compruebe los fusibles (véase más abajo). Si los fusibles están bien, es posible que tenga que cambiar las bombillas.
- Para extraer una bombilla, presione el botón rojo firmemente y deslice la bombilla fuera del casquillo.
- Deslice suavemente la bombilla de recambio en el casquillo hasta que encaje en su posición.

He sustituido las bombillas pero sigue sin funcionar

- Compruebe los fusibles internos de cada lado del interruptor de encendido/apagado: será evidente si alguno de ellos se ha fundido. Sustitúyalos por un fusible de cartucho de 5x20 mm, tipo F3.15AL250V.

Si tampoco funciona o si tiene algún otro problema con Brazil, llame a Lumie.

Nota: Cualquier incidente grave relacionado con la unidad debe comunicarse a Lumie y a la autoridad competente del país en el que resida.

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 Lumie si necesita más información.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Brazil

230 V CA, 50 Hz, 125 W 

Lámparas: 3 x PLL/36 W/840

Condiciones de funcionamiento:

Temperatura: de 5 °C a +35 °C

Humedad relativa: de 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: de 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: de -25 °C a +70 °C

Humedad relativa: de 15 % a 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: de 25 kPa a 106 kPa



1639 Declaración de conformidad europea: Dispositivo médico de clase IIa



0120 Conformidad Evaluada del Reino Unido

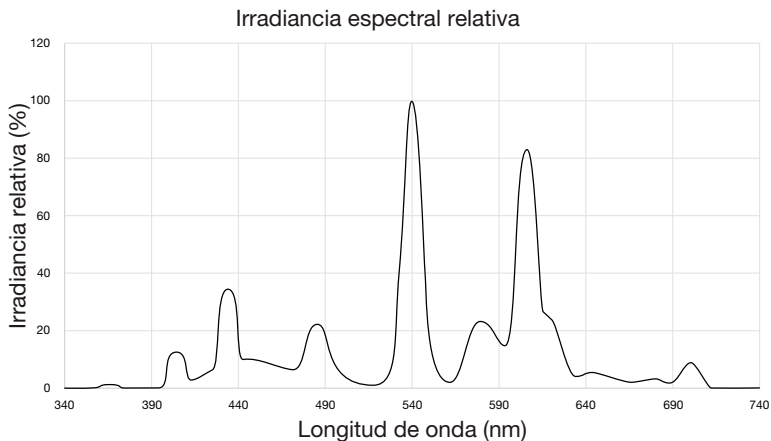


Dispositivo Médico

Grupo de riesgo de radiación óptica: Grupo 1

Radiación óptica máxima emitida: 10 000 lx + 30 % a 35 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[®] brazil[™]



Säkerhet

Kontakta Lumie-distributören innan användning om enheten är skadad.

Håll borta från vatten och fukt.



Endast för användning inomhus.

Enheten blir varm när ljuset är tätt så se noga till att den inte är övertäckt.

Håll nätsladden borta från varma ytor. Om sladden är skadad måste den ersättas av Lumie, en Lumie-återförsäljare eller en annan vederbörligen kvalificerad person.

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) måste du låta enheten vila i

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.

IAKTTA FÖRSIKTIGHET: Utsätt inte enheten för kraftiga stötar för att undvika risk för skador på lampen.

Får ej användas av eller på personer som är medvetslösa, sövda eller påverkade exempelvis av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitet

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. Däremot kan radioöverföringsutrustning, mobiltelefoner och annan elektrisk/elektronisk utrustning störa produkten. Flytta produkten från störningskällan om detta sker.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljön som enheten kan användas i, läs mer på: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avfallshantering

Släng inte lysrören eller enheten med vanligt hushållsavfall. Ta dem till en återvinningsstation för en ansvarsfull hantering.



	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa		Förvaras torrt		AC (växelström) strömförsörjning
	Medicinsk utrustning		Endast för inomhusbruk		Tryck PÅ/AV
	Unik produktidentifiering		Varning		Säkring
	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 uppmanats att undvika starkt ljus eller tar mediciner som kan orsaka ljuskänslighet;
- Du har diagnostiserats med depression eller andra humör-/sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också tar medicin för detta eftersom ljusterapi också kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar, men i så fall är dessa 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 Brazil 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.

Inledning

Brazil ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Det kan bidra till att öka din energinivå, göra dig på bättre humör och få dig att känna dig mer vaken¹. Ljusterapi är säkert och har visat sig hjälpa till att lindra vinterdepression och SAD (Seasonal Affective Disorder)².

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Brazil. 

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

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

Använda Brazil

- Ta bort förpackningen runt glödlamporna innan första användningen. Se Felsökning, sidan 7, för hur du tar bort skärmen.
- Anslut kontakten till vägguttag.
- Tryck  för att slå på/av.
- Placera Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil.

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 Brazil 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 Brazil när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Vilken tid på dygnet?

Om du använder Brazil 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 Brazil mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppgigning så rekommenderar vi att försöka använda enheten vid ungefär samma tid varje dag när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig.

Jag har svårt att komma igång på morgonen

Tänd ljuset 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 sömning eller somnar för tidigt

Använd Brazil sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom detta kan orsaka sömnsvärigheter.

Hur länge?

Alla är vi olika så placera din Brazil på armlängds avstånd (cirka 50 cm) och börja med 30 minuter per dag. Vissa kommer att finna att detta räcker för effektiv behandling av SAD, men om det inte fungerar för dig kan du sträcka ut tiden tills du hittar den som passar dig. Vid behov kan du öka exponeringen varje dag tills du hittar en behandlingstid som fungerar för dig.

Avstånd (cm)	Mottaget ljus (lux)	Behandlingstid (minuter)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Du kan få din ljusterapi i ett svep eller använda den till och från under dagen för en kumulativ effekt. Om du föredrar att ha Brazil på längre avstånd kommer en mindre mängd ljus att nå dina ögon och då behöver du använda den under längre perioder.

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.

Lysrören tappar långsamt sin ljusstyrka, så för att upprätthålla maximal effekt och nytta rekommenderar vi att du byter ut dem vartannat eller tredje år. Ersättningslampor är tillgängliga från din Lumie-återförsäljare.

Felsökning

Ljuset är svagt eller tänds inte alls

- Ett eller flera av lysrören kan vara defekta. Stäng av enheten och dra ur nätsladden. Låt lampan svalna om så behövs.
- Sätt i ett mynt eller liknande i öppningen längst upp på skärmen och lossa lampskärmen från lampan. Lossa från sidorna och haka av skärmen nertill.
- Kontrollera att lysrören är fixerade i socklarna. Om du kan justera lysrören, sätt i kontakten i vägguttaget för att se om det har fungerat.
- För att fästa lampskärmen igen, säkra först den nedre kanten och tryck sedan toppen och sidorna på plats. Du kan höra ett klick.

Lysrören sitter som de ska men problemet kvarstår

- Om ingen av lysrören fungerar, kontrollera säkringarna (se nedan). Om säkringarna är okej kan lysrören behöva bytas ut.
- För att ta bort ett lysrör, tryck den röda knappen hårt nedåt och skjut lysrörslampan ur fattningen.
- Tryck försiktigt i det nya lysröret i sockeln tills det klickar på plats.

Jag har monterat nya lysrör men det har fortfarande inte löst problemet

- Kontrollera de invändiga säkringarna på vardera sidan av på/av-omkopplaren (det är lätt att se om de är trasiga). Byt ut med en 5x20mm glaströrssäkring, typ F3.

Om ovanstående inte fungerar eller om du har andra problem med din Brazil, vänligen kontakta din Lumie-återförsäljare.

Obs: Varje allvarlig händelse som rör enheten bör rapporteras till Lumie och till den behöriga myndigheten i landet där du bor.

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.

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lysrören: 3 x PLL/36 W/840

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

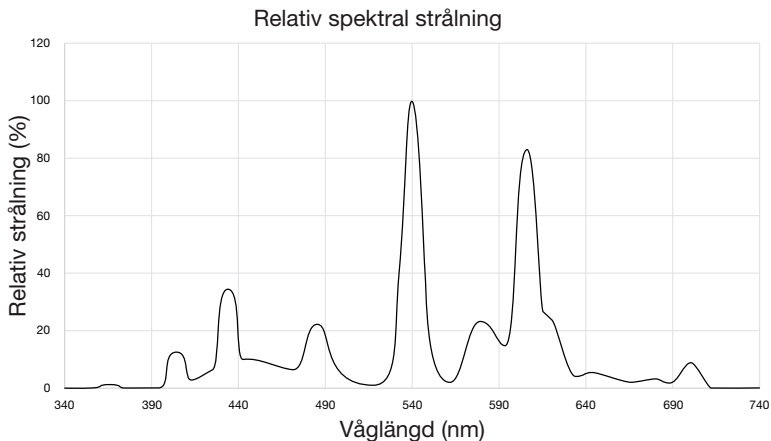


Medicinsk utrustning

Riskgrupp för optisk strålning: Grupp 1

Maximal optisk strålningsseffekt: 10 000 lux plus 30 % vid 35 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 som tillhör:
Outside In (Cambridge) Limited, 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®

brazil™



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 üzerinin örtülmediğinden emin olun.

Kabloyu ısınan yüzeylerden uzak tutun. Kablo hasar görürse Lumie, bir Lumie distribütörü veya uygun niteliklere sahip bir kişi tarafından değiştirilmelidir.

Ünitenin güç kaynağıyla bağlantısını kesmeden 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 değişiklikler yapmaya çalışmayın.

Ünite önerilen çalışma sıcaklığı aralığının (5 °C ila 35 °C) dışında saklandıysa, yoğunmayı 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 ünite girişime neden edebilir; 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

Ampulleri veya üniteyi normal evsel atıklarla birlikte atmayın. Sorumlu bir şekilde imha edilmek üzere 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		AC (alternatif akım) güç kaynağı
	Tıbbi Cihaz		Sadece kapalı alanda kullanım içindir		AÇIK/KAPALI'ya basın
	Benzersiz Cihaz Tanımlayıcı		Dikkat		Sigorta
	Üretici		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.

Brazil kullanırken herhangi bir sorun yaşarsanız veya ışığı bir haftadır kullanmanıza rağmen herhangi bir fayda 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

Brazil 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.

Brazil 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.

Brazil Kullanımı

- İlk kullanımdan önce ampullerin etrafındaki ambalajı çıkarın. ekranın nasıl çıkarılacağını öğrenmek için bkz. Sorun Giderme, sayfa 7.
- Üniteyi prize takın ve şebekeden açın.
- Açmak/kapatmak için ① düğmesine basın.
- Brazil'i 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 Brazil'i kullanabilirsiniz. Koyu renkli gözlükler, renkli lensler veya gözlerinizi kapatmak, ışık terapisinin etkilerini sınırlar.

Art arda üç veya dört gün Brazil 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 Brazil 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 Brazil 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 Brazil kullanın.

Günün hangi saati?

Kış depresyonuna veya SAD'ye yardımcı olmak için Brazil 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 Brazil kullanıyor olun sizin için doğru olan modeli bulduğunuzda, her gün aynı saatlerde kullanmaya çalışın.

Sabahları açılmakta/işe başlamakta zorlanıyorum

Brazil'i 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

Brazil'i öğleden sonra geç saatlerde/akşam erken saatlerde kullanın. Uyumakta zorlanabileceğiniz için, yatma saatinde çok yakın bir zamanda (yaklaşık üç saat içinde) parlak ışıktan kaçınmak en iyisidir.

Ne süreyle?

Herkes farklıdır, bu nedenle Brazil'i kol uzunluğunda (yaklaşık 50 cm) konumlandırın ve günde 30 dakika 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.

Mesafe (cm)	Alınan ışık (lüks)	Tedavi süresi (dakika)
35	10 000	30
50	5 000	30–60
80	2 500	60–120

Günlük ışık terapisi dozunuzu tek seferde alabilir veya kümülatif etki için gün boyunca ara ara kullanabilirsiniz. Brazil daha uzaktayken daha rahat ediyorsanız gözlerinize daha az ışık ulaşır ve daha uzun süre kullanmanız gerekir.

Işığın 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.

Ampuller yavaş yavaş parlaklıklarını kaybedecektir, bu nedenle maksimum çıkışı ve faydayı korumak için ampulleri her iki ila üç yılda bir değiştirmenizi öneririz. Yedek ampuller Lumie'den temin edilebilir.

Sorun giderme

Işık daha az parlak veya hiç yanmıyor

- Ampullerden biri veya daha fazlası arızalanmış olabilir. Üniteyi kapatın ve fişini çekin. Gerekirse soğumaya bırakın.
- Plastik ekranın üst orta kısmındaki yuvaya bozuk para veya benzeri bir şey sokun ve kasadan ayırın. Yanlardan ayırın ve alttaki ekranı çıkarın.
- Ampullerin soketlere sıkıca oturup oturmadığını kontrol edin. Ayarlamanız gerekiyorsa üniteyi fişe takın ve ardından çalışıp çalışmadığını görmek için açın.
- Ekranı değiştirmek için, önce alt kenarı tutturun ve yerine oturtmak için üst ve yan kenarlardan itin.

Ampuller yerlerine sıkıca takıldı ancak sorun çözülmedi

- Ampullerin hiçbirisi çalışmıyorsa sigortaları kontrol edin (aşağıya bakın). Sigortalarda sorun yoksa ampulleri değiştirmeniz gerekebilir.
- Bir ampulü çıkarmak için kırmızı düğmeyi sertçe aşağı bastırın ve ampulü soketten dışarı kaydırın.
- Yedek ampulü yerine oturana kadar yavaşça soketin içine kaydırın.

Ampulleri değiştirdim ama hâlâ çalışmıyor

- Açma/kapama anahtarının her iki tarafındaki dahili sigortaları kontrol edin. Herhangi birinin atıp atmadığı belli olacaktır. F3.15AL250V tipi 5x20mm buşonlu sigorta ile değiştirin.

Bu işe yaramazsa veya Brazil'inizle ilgili başka sorunlarınız varsa lütfen Lumie'yi arayın.

Not: Üniteyle ilgili herhangi bir ciddi olay Lumie'ye ve yaşadığınız ülkedeki yetkili makama bildirilmelidir.

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.

Teknik açıklama

Bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.

Lumie Brazil

230 Vac, 50 Hz, 125 W 

Lambalar: 3 x PLL/36 W/840

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

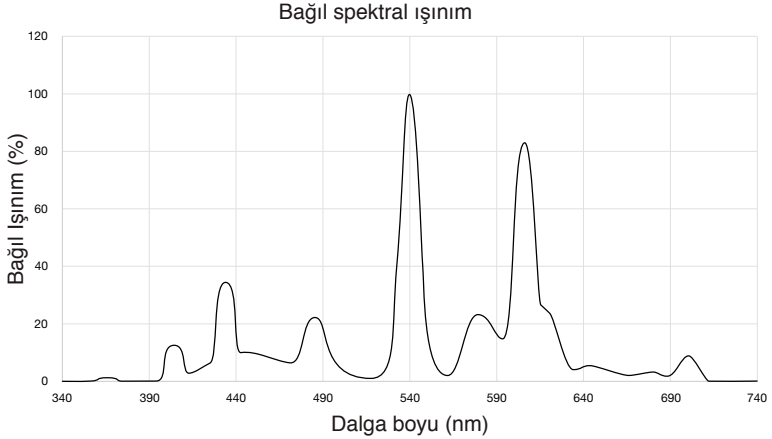


Tıbbi Cihaz

Optik Radyasyon Risk Grubu: Grup 1

Maksimum Optik Radyasyon Çıkışı: 35 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, řu řirketin tescilli bir ticari markasıdır:
İngiltere ve Galler'de kurulmuş olan Outside In (Cambridge) Limited.
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 2025

Bzi2412-EUR

