

lumie[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



Safety

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



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

Use only the mains power adaptor supplied.

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

This appliance does not have a on/off switch. To power down or reset, remove the mains power adaptor from the wall socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and by children when supervised.

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.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated

e.g. under the influence of alcohol.

Devices connected via the sockets at the back of the unit must comply to either IEC 60950-1 or IEC 60601-1. Do not touch another person when connecting a device.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) 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. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from the power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact Lumie.

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

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste.



Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.

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

Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.¹

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.²

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin. Use together with the low-blue light feature to minimise the alerting effect of blue light and prepare for sleep.³

Lumie invented the very first wake-up light in 1993. Use all year round to encourage a regular sleep-wake pattern.

Research shows that dawn simulation is very safe and without serious side-effects. If you have any concerns, please contact Lumie or speak to your doctor.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

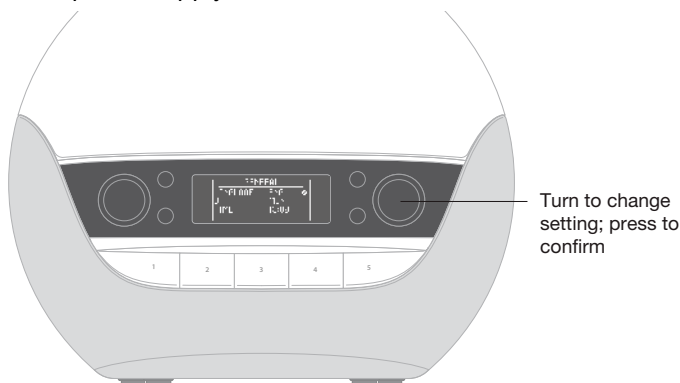
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug into a mains power supply and switch on.



The display shows the GENERAL menu.

A  cursor will prompt you to enter the essential settings:



- Turn the right dial to choose a language.
- Press to confirm and continue.



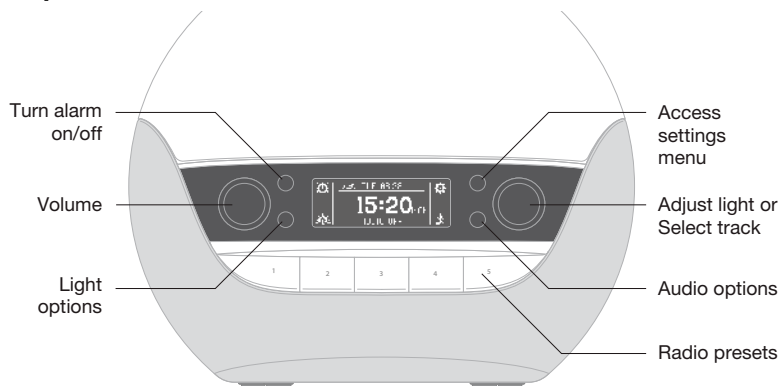
- Turn the dial to set the day.
- Press to confirm and continue.



- Turn the dial to set the hour.
- Press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press to confirm and exit to the current time.

Bodyclock Luxe 700FM is now ready to use as a wake-up light, bedside light and bedside music player.

Front panel



The four black buttons have specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon changes to show the audio option playing.

The left dial adjusts the audio volume.

The right dial adjusts the light or selects audio tracks.

To adjust the light when playing audio, press the light options button  to switch to adjusting the light. To switch back to selecting tracks, press the audio options button next to the current audio icon.

The five preset buttons allow you to save and play your favourite radio stations.

Setting the alarm time

Bodyclock Luxe 700FM has two types of alarm:

With DAILY you set one alarm time and turn it on manually when you go to bed.

With WEEKLY you can set the alarm time, or choose not to have an alarm, for each day individually. For example, you may want to wake up earlier on Monday and have no alarm at the weekend.

To choose DAILY or WEEKLY alarm type

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:

ALARM TYPE



- Press the right dial to edit ALARM TYPE.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn to choose DAILY or WEEKLY and press to confirm.

The cursor will move to the next setting.

To set the DAILY alarm

If you selected DAILY use SET TIME to set an alarm time:

SET TIME



- Press the right dial to edit the hour.
- Turn to set the hour and press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press the button next to  to exit from settings.

To set the WEEKLY alarm

If you selected WEEKLY you can choose for each day whether the alarm is OFF or ON, and if ON, the alarm time:

MON



- Press the right dial to edit the day; for example, MON.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn to choose OFF or ON and press to confirm.

SET TIME



If you selected ON, an additional SET TIME item appears below the day.

- Turn to set the hour and press to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Repeat for each day.
- Press the button next to  to exit from settings.

After setting the alarm time(s), the next alarm is turned on and shown on the top line of the display:



Bodyclock Luxe 700FM is preset with a 30-minute sunrise and 30-minute sunset. To use it with these settings read the following sections.

To add an audio alarm or change any other settings see *Changing the settings*, page 16, *Sunrise options*, page 18, and *Sunset options*, page 20.

To cancel an alarm

- Press the alarm button .

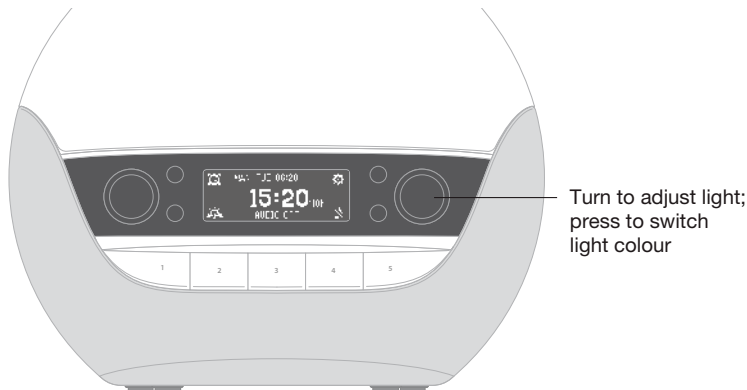
OFF appears at the top of the display.

If you selected WEEKLY, when the cancelled alarm time has passed the next alarm time is shown.

Using the bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

To adjust the bedside light



- Turn the right dial to adjust the brightness of the light, shown from 00 to 20 on the right of the display.

To switch to low-blue light

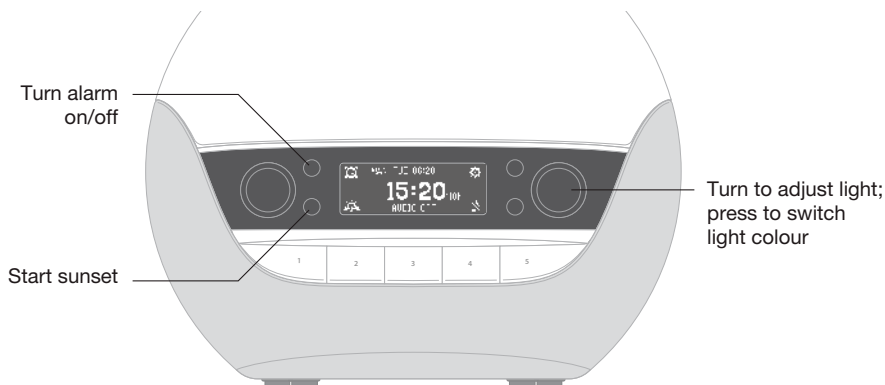
The blue part of the spectrum is known to have an alerting effect so it's good to minimise this at bedtime. Choose low-blue light (this looks warmer and more yellow than the white light) to optimise your bedroom lighting for relaxing sleep.

- Press the right dial to switch between normal white light and low-blue light.

Timeout: If the bedside light is not turned off manually, the light will turn off automatically after 12 hours.

Using the sunrise alarm

To wake with a sunrise alarm



If you set the alarm type to **DAILY**, you must activate the alarm before you go to sleep each time:

- Press the alarm button

If you set the alarm type to **WEEKLY**, your alarm(s) will be turned on automatically.

The top line of the display shows the alarm time; for example:



In the morning

You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. You can choose to have a wake sound or play the radio at the alarm time; see *Sunrise options*, page 18.

To snooze

- Tap the top of the lamp cover or press any preset key.

The sunrise, and audio alarm if set, will repeat after 9 minutes.

To deactivate the sunrise alarm

- Press the alarm button  or either of the dials.

This also turns off the audio alarm if you've selected one.

- Turn the right dial to turn off the light.

Timeout: If the light and audio alarm are not turned off manually, they will turn off automatically after 90 minutes.

Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. You can choose to have the audio option you selected turn off or stay on at the end of the sunset, or gradually fade to off with the sunset; see *Sunset options*, page 20.

To start the sunset

- If you're playing audio, you may need to first press the light options button  to switch to adjusting the light.
- Turn the right dial to set the light level.
- Press the sunset button .

The display shows  to confirm the sunset is activated.

The light will start to fade and any other sunset options you have set will be activated.

To stop the sunset

- Press the sunset button .

The display shows .

Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room when the room is dark and drops to low brightness you're ready to sleep.

You can change this setting if you prefer the display to turn off completely when the room is dark:

- Press the settings button .
- Turn the left dial to select DISPLAY menu.
- Press the right dial to edit.
- Turn to set OFF or LOW.
- Press to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

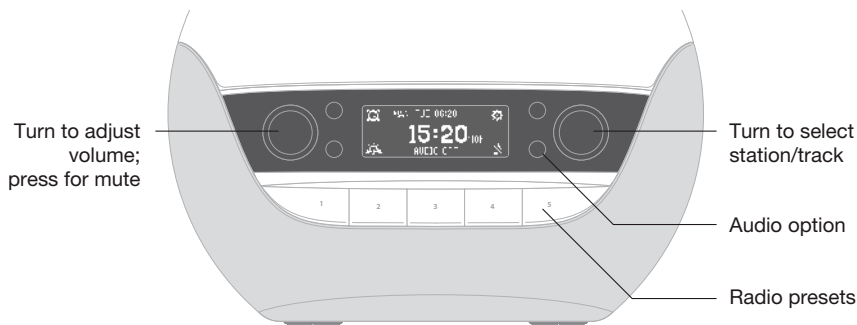
To check the time when the display is off

- Tap the top of the lamp cover.

The display will turn on for just a few seconds.

Using the audio

Bodyclock Luxe 700FM incorporates a high-quality audio system with FM radio that can also play music from a smartphone or other device via Bluetooth.



To select an audio option

- If you're already listening to audio, press the audio option button to select  to turn off current audio.
- Press the audio button to choose FM radio , Bluetooth , internal sounds  or no audio .

After two seconds the audio source shown is selected.

- Use the left dial to adjust the volume, shown from 00 to 20 on the left of the display.

The following sections give more information about each of the audio options.

To play internal sounds

Bodyclock Luxe 700FM has over 20 sleep and wake sounds.

- Press the audio button until the icon next to it shows .

The display shows the SOUND menu.

- Turn the right dial to choose a sound and press to select.

- Press the button next to  to exit from the menu.

During play, you can press the right dial to go back to the SOUND menu.

To use the FM radio

- Press the audio button until the icon next to it shows **FM**.
- Turn the right dial to tune manually or press it to search for the next station.

The station or frequency is shown on the bottom line of the display:



The signal strength is shown by the  icon. If necessary adjust the telescopic aerial for best reception.

To save a station as a preset

You can save up to five stations for instant listening:

- Use the right dial to select the station you want to save.
- Press and hold a preset button until the display shows **SAVED**.
- Press the preset key to listen to your saved station.

To play the radio or music via Bluetooth

You can listen to the radio or play your own music using Bodyclock Luxe 700FM connected to your smartphone, tablet or other device via Bluetooth.

- Press the audio button until the icon next to it shows .
- On your other device, search for available Bluetooth devices and select **Lumie Luxe** for pairing.

The display will show BT PAIRED and you can now play music through Bodyclock Luxe 700FM:



Note: If you change to a different audio option, the Bluetooth pairing will be disconnected.

To turn off the audio

- Press the audio button so the icon next to it shows .

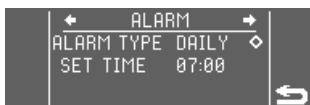
Changing the settings

This section summarises the alarm, sunrise, sunset and other options available with Bodyclock Luxe 700FM.

To access the settings menus

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:



- Turn the left dial to step through the different menus.
- Turn the right dial to browse the current menu.

The currently highlighted item is shown by a  cursor to its right.

Longer menus will scroll to show you all the items.

To edit a setting

- Press the right dial.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Turn the right dial to change the item.
- Press the right dial to confirm the change.

The  cursor will move to the next item on the menu.

To exit from the settings menus

- Press the button next to .

The following table summarises each menu and menu item:

Menu	Menu items	Options	Default
ALARM	ALARM TYPE	DAILY, WEEKLY	DAILY
	MON to SUN *	OFF, ON	ON
	SET TIME	HH:MM	07:00
SUNRISE	DURATION	OFF or 15 to 90 MIN	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	LOW BLUE	OFF, ON	OFF
	ALARM SRC (alarm source)	OFF, RADIO or SOUND	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	AUDIO SRC (audio source)	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
DISPLAY	DISPLAY	OFF, LOW	LOW
GENERAL	LANGUAGE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA or POL	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00

* Depending on previous settings.

To change the current time

Lumie Bodyclock will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

If you need to set the time use the TIME setting in the GENERAL menu.

Sunrise options

- Press the settings button .
- Turn the left dial to select SUNRISE menu.
- Continue through the following sequence to set the sunrise options:

DURATION



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the duration of the sunrise: OFF or between 15 and 90 minutes.
- Press to confirm and continue.

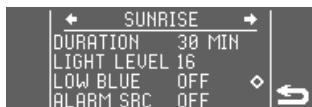
LIGHT LEVEL



Only available if you have set a DURATION.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the final brightness of the sunrise from 1 to 20.
- Press to confirm and continue.

LOW BLUE



Only available if you have set a DURATION.

- Press the right dial to edit.
- Turn to choose OFF for a bright white sunrise or ON for a low-blue sunrise which is warmer and more yellow.
- Press to confirm and continue.

ALARM SRC



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the audio alarm option for the end of the sunrise: OFF for no audio alarm, RADIO or SOUND for one of the wake sounds.
- Press to confirm and continue.

STATION



Only available if you have set RADIO.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the radio preset for the end of the sunrise.
- Press to confirm and continue.

TRACK

Only available if you have set SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set a wake sound for the end of the sunrise.
- Press to confirm and continue.

VOLUME

Only available if you have set RADIO or SOUND.

- Press the right dial to edit.
 - Turn to set the volume of the audio alarm from 1 to 20.
 - Press to confirm.
 - Press the button next to  to exit from settings.
-

Sunset options

- Press the settings button .

- Turn the left dial to select SUNSET menu.

- Continue through the following sequence to set the sunset options:

DURATION



- Press the right dial to edit.
- Turn to set the duration of the sunset: between 15 and 90 minutes.
- Press to confirm and continue.

Note: The actual duration will be less than this if you start the sunset with the light already dimmed.

NIGHTLIGHT



- Press the right dial to edit.
- Turn to set a nightlight: OFF for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 10 (sunset fades to nightlight).
- Press to confirm and continue.

AUDIO SRC



- Press the right dial to edit.
- Turn to control any audio at the start of the sunset: OFF to cancel any audio, MANUAL to leave any audio playing or SOUND to start playing one of the sleep sounds.
- Press to confirm and continue.

TRACK



Only available if you have set SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to set the sleep sound for the sunset.
- Press to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set MANUAL or SOUND.

- Press the right dial to edit.
- Turn to control any audio at the end of the sunset: OFF to cancel any audio, ON to leave any audio playing or FADE to gradually decrease volume and turn off.
- Press to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Maintenance

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

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

To restore the default factory settings

Only the current time will be saved.

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold preset 3 and turn the power back on.
- Release when the display shows FACTORY DEFAULT RESTORED.

LED lifetime

The LEDs in this product will typically last for many years, even with several hours use each day. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. If this happens, contact Lumie; do not attempt to replace them.

Warranty

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

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

Technical description

Subject to change without notice.

Bodyclock Luxe 700FM

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied) 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1.2 A max.; Output: 24V  1 A (24 W)

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



European Declaration of Conformity: Medical Device Class I



UK Conformity Assessed



Medical Device

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[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



Sécurité

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

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

Pour un usage intérieur uniquement.

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

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

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

Cet appareil n'a pas d'interrupteur on/off. Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale. Vous devez donc vous assurer que la prise est facilement accessible.

Seulement pour être utilisé par les adultes et par les enfants lorsqu'ils sont supervisés.

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.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes

inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

Les appareils connectés via les prises à l'arrière de l'unité doivent être conformes à la CEI 60950-1 ou à la CEI 60601-1. Ne touchez pas une autre personne lorsque vous connectez un appareil.

Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets CEM, débranchez le produit de la source d'alimentation durant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Mise au rebut

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

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

Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été prouvé que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.¹

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier (TAS) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.²

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine. Utilisez la fonction lumière bleue faible pour minimiser l'effet d'éveil de la lumière bleue et vous préparer à vous endormir.³

Lumie a inventé le tout premier simulateur d'aube en 1993. Utilisez-le toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

Des études ont montré que la simulation de l'aube est très sûre et sans effets secondaires graves. Si vous avez des préoccupations, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

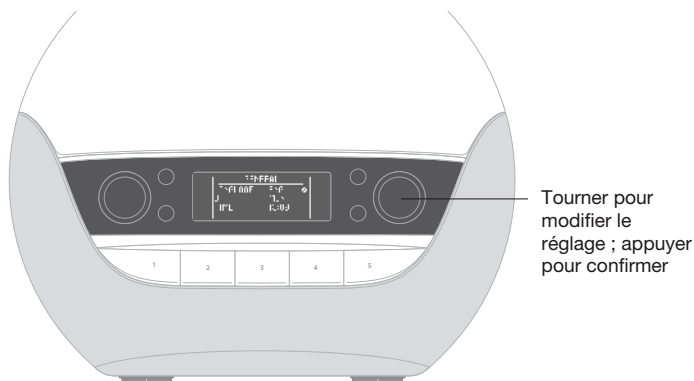
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Prise en main

L'endroit idéal pour installer Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.

- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base de l'appareil.
- Branchez sur une alimentation secteur.



L'affichage indique le menu GENERAL.

Un curseur  vous invitera à effectuer les réglages essentiels :



- Tournez le bouton de droite pour choisir une langue.
- Appuyez pour confirmer et continuer.



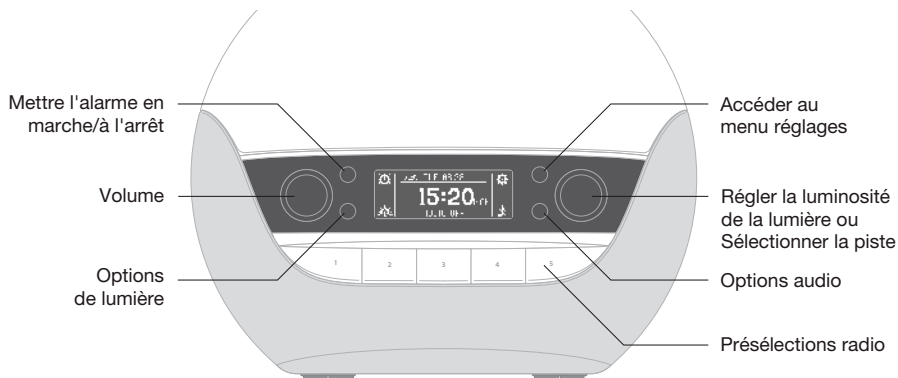
- Tournez le bouton de rotation pour régler le jour.
- Appuyez pour confirmer et continuer.



- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure.
- Appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez pour confirmer et quitter à l'heure actuelle.

Bodyclock Luxe 700FM est désormais prêt à être utilisé comme simulateur d'aube, lampe de chevet et lecteur de musique de lampe de chevet.

Face avant



Les quatre boutons noirs permettent d'exécuter des fonctions spécifiques indiquées par l'icône située à côté de chacun d'eux. L'icône en bas et à droite indique l'option audio en cours de lecture.

Le bouton de rotation de gauche permet de régler le volume.

Le bouton de rotation de droite permet de régler le variateur de lumière ou de sélectionner une piste audio.

Pour régler le variateur de lumière lors de la lecture d'une piste audio, appuyez sur le bouton options du variateur de lumière , ce qui vous permet de passer au réglage du variateur de lumière. Pour repasser à la sélection d'une piste, il suffit d'appuyer sur le bouton audio qui se trouve à côté de l'icône audio affichée.

Les cinq touches de présélection vous permettent d'enregistrer et d'écouter vos stations radio préférées.

Réglage de l'heure de l'alarme

Bodyclock Luxe 700FM dispose de deux types d'alarme :

Avec JOUR, vous réglez une heure de l'alarme et vous l'activez manuellement lorsque vous allez au lit.

Avec HEBDO, vous pouvez régler l'heure de l'alarme ou choisir de ne pas avoir d'alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous pouvez souhaiter vous réveiller plus tôt le lundi et ne pas avoir d'alarme le week-end.

Pour choisir le type d'alarme JOUR ou HEBDO

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

TYPE ALARM



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.

Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.

- Tournez le bouton de rotation pour choisir JOUR ou HEBDO.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

Pour régler une alarme JOUR

Si vous avez sélectionné JOUR, utilisez REGLER HR pour régler l'heure de l'alarme :

REGLER HR



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'heure.
- Appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Pour régler une alarme HEBDO

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez choisir pour chaque jour si l'alarme est désactivée ou activée et, si elle est activée, l'heure de l'alarme :

LUN



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier le jour ; par exemple, LUN.

Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.

- Tournez le bouton de rotation pour choisir OFF ou ON et appuyez pour confirmer.

REGLER HR



Si vous avez sélectionné ON, un élément supplémentaire REGLER HR apparaît sous le jour.

- Tournez le bouton de rotation pour régler l'heure et appuyez pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Recommencez pour chaque jour.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de



pour quitter les réglages.

Après avoir réglé l'heure ou les heures de l'alarme, l'alarme suivante est activée et affichée sur la ligne supérieure de l'écran :



Bodyclock Luxe 700FM est préréglé avec une aube de 30 minutes et un crépuscule de 30 minutes. Pour l'utiliser avec ces réglages, lisez les sections suivantes.

Pour ajouter une alarme audio ou modifier d'autres réglages, voir *Modification des réglages* page 17, *Options d'aube* page 19 et *Options de crépuscule* page 21.

Pour annuler une alarme

- Appuyez sur le bouton d'alarme .

OFF apparaît en haut de l'écran.

Si vous avez sélectionné HEBDO, une fois que l'heure d'alarme annulée est passée, l'heure de l'alarme suivante s'affiche.

Utilisation de la lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé comme une lampe de chevet à variateur de lumière.

Pour ajuster la lampe de chevet



Tourner pour régler le variateur de lumière ; appuyer pour changer la couleur de la lumière

- Tournez le bouton de rotation de droite pour régler la luminosité de la lumière, entre 00 et 20 à droite de l'affichage.

Pour passer à la lumière bleue faible

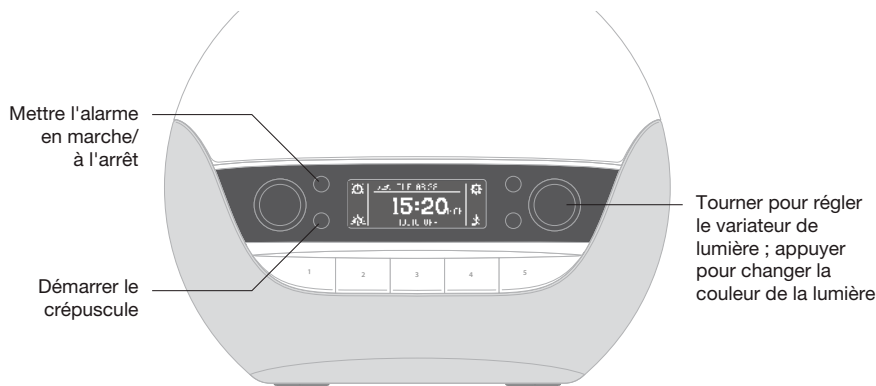
Il est bien connu que la partie bleue du spectre a un effet d'éveil. Il est donc préférable de minimiser cet effet au moment du coucher. Choisissez la lumière bleue faible (elle paraît plus chaude et plus jaune que la lumière blanche) pour optimiser l'éclairage de votre chambre à coucher pour un sommeil détendu.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour basculer entre la lumière blanche normale et la lumière bleue faible.

Délai avant extinction : si la veilleuse n'est pas éteinte manuellement, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.

Utilisation de l'alarme d'aube

Pour se réveiller avec une alarme d'aube

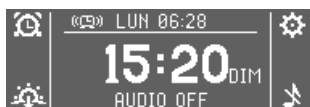


Si vous réglez le type d'alarme sur JOUR, vous devez activer l'alarme avant de vous coucher à chaque fois :

- Appuyez sur le bouton d'alarme 

Si vous réglez le type d'alarme sur HEBDO, vos alarmes seront automatiquement activées.

La ligne supérieure de l'écran indique l'heure de l'alarme ; par exemple :



Le matin

Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options d'aube que vous avez réglées. Vous pouvez choisir d'avoir une mélodie de réveil ou la radio à l'heure de l'alarme ; voir *Options d'aube* page 19.

Arrêt momentané

- Tapotez le dessus du globe ou appuyez sur une touche de présélection.

L'aube et l'alarme audio (le cas échéant) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur le bouton d'alarme ou sur l'un des boutons de rotation.

Cela désactive également l'alarme audio si vous en avez sélectionné une.

- Tournez le bouton de rotation de droite pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme audio ne sont pas éteintes manuellement, ils s'éteindront automatiquement au bout de 90 minutes.

Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous aider à vous détendre. Vous pouvez choisir de lire une mélodie interne ou de passer la radio pendant le crépuscule ; voir *Options de crépuscule* page 21.

Pour activer le crépuscule

- Si une lecture audio est en cours, appuyez sur le bouton options du variateur de lumière  pour passer au réglage du variateur de lumière.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour ajuster la lumière.
- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran affiche  pour confirmer que le crépuscule est activé.

La lumière commencera à s'affaiblir progressivement et les autres options de crépuscule que vous avez réglées seront activées.

Pour désactiver le crépuscule

- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran indique .

Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et passe en luminosité faible lorsque vous êtes prêt à vous endormir.

Vous pouvez modifier ce réglage si vous préférez que l'affichage s'éteigne complètement lorsque la pièce est sombre :

- Appuyez sur le bouton réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu AFFICHAGE.
- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier le réglage.
- Tournez pour régler sur OFF ou FAIBLE.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

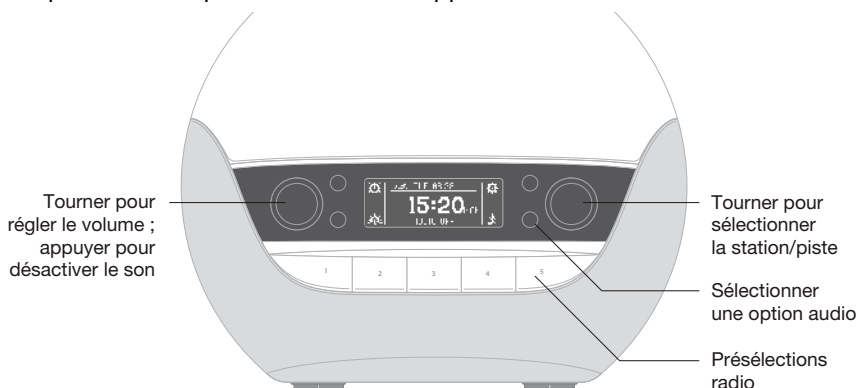
Pour connaître l'heure lorsque l'affichage est éteint :

- Tapotez le dessus du globe.

L'affichage s'allumera durant quelques secondes.

Utilisation de l'audio

Bodyclock Luxe 700FM comprend un système audio de haute qualité avec radio FM intégrée, qui permet également de lire de la musique depuis un smartphone ou un autre appareil via Bluetooth.



Pour sélectionner une source audio

- Si une lecture audio est en cours, appuyez sur le bouton audio puis sélectionnez  pour l'arrêter.
- Appuyez sur le bouton audio pour choisir la radio FM , Bluetooth , les sons internes  ou pas d'audio .

La source audio indiquée est sélectionnée au bout de deux secondes.

- Utilisez le bouton de rotation de gauche pour régler le volume, entre 00 et 20 à gauche de l'affichage.
- Les sections suivantes fournissent un complément d'information sur chacune des options audio.

Pour jouer les mélodies internes

Bodyclock Luxe 700FM offre plus de 20 mélodies de sommeil et d'éveil.

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche .

L'affichage indique le menu MELOD.

- Tournez le bouton de rotation de droite pour choisir une mélodie et appuyez pour faire votre sélection.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter le menu.

En cours de lecture, vous pouvez appuyer sur le bouton de rotation de droite pour revenir au menu MELOD.

Pour utiliser la radio FM

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône juxtaposée indique FM.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour régler manuellement la station ou appuyez le bouton pour rechercher la station suivante.

La station ou fréquence est affichée sur la ligne du bas de l'affichage :



La force du signal est indiquée par l'icône . Si nécessaire, ajustez l'antenne télescopique pour améliorer la réception.

Pour enregistrer une station comme présélection

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq stations pour une écoute immédiate :

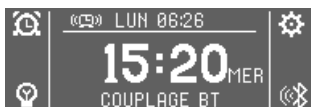
- Utilisez le bouton de rotation de droite pour sélectionner la station à sauvegarder.
- Appuyez sur une touche de présélection et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique SAUVEGARDE.
- Appuyez sur la touche de présélection pour commencer à écouter votre station enregistrée.

Pour écouter la radio ou de la musique via Bluetooth

Vous pouvez écouter la radio ou votre musique en connectant Bodyclock Luxe 700FM à votre smartphone, à votre tablette ou à un autre appareil via Bluetooth.

- Appuyez le bouton audio jusqu'à ce que l'icône juxtaposée affiche .
- Sur votre dispositif, recherchez les appareils Bluetooth disponibles et sélectionnez **Lumie Luxe** pour le couplage.

L'affichage indiquera COUPLAGE BT et vous pouvez alors écouter de la musique avec Bodyclock Luxe 700FM:



Remarque : si vous changez d'option audio, le couplage Bluetooth se déconnectera.

Pour éteindre l'audio

- Appuyez sur le bouton audio afin que l'icône en juxtaposée affiche .

Modification des réglages

Cette section résume l'alarme, l'aube, le crépuscule et d'autres options disponibles avec Bodyclock Luxe 700FM.

Pour accéder aux menus des réglages

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :



- Tournez le bouton de rotation de gauche pour parcourir les différents menus.
- Tournez le bouton de rotation de droite pour parcourir le menu actuel.

L'élément sélectionné est indiqué par un curseur  à sa droite.

Des menus plus longs défileront pour vous montrer tous les éléments.

Pour modifier un réglage

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite.

Le curseur  passe à  pour indiquer que vous êtes en train de modifier l'option.

- Tournez le bouton de rotation de droite pour modifier l'option.
- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour confirmer la modification.

Le curseur  passera à l'option suivante au menu.

Pour quitter les menus des réglages

- Appuyez sur le bouton à côté de .

Le tableau suivant résume chaque menu et chaque élément de menu :

Menu	Éléments de menu	Options	Par défaut
ALARME	TYPE ALARM	JOUR, HEBDO	JOUR
	LUN à DIM *	OFF, ON	ON
	REGLER HR	HH:MM	07:00
AUBE	DUREE	OFF ou entre 15 et 90 MIN	30 MIN
	NIVEAU LUM	1 à 20	16
	BLEU FAIBLE	OFF, ON	OFF
	SRC ALARME (source d'alarme)	OFF, RADIO ou MELOD	OFF
	STATION *	P1 à P5	
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	Entre 1 et 20	10
CREPUSCULE	DUREE	Entre 15 et 90 MIN	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou de 1 à 10	OFF
	SRC AUDIO (source audio)	OFF, MANUEL ou MELOD	MANUEL
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou FAIBLE	OFF
AFFICHAGE	AFFICHAGE	OFF ou FAIBLE	FAIBLE
GENERAL	LANGUE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA ou POL	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* En fonction des réglages précédents.

Pour changer l'heure actuelle

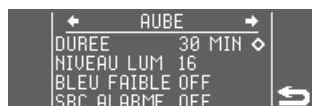
En cas de coupure de courant, Lumie Bodyclock mémorise l'heure pendant 30 minutes. Les autres réglages sont enregistrés de façon permanente.

Si vous devez régler l'heure, utilisez le réglage HEURE dans le menu GENERAL.

Options d'aube

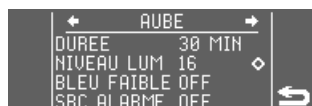
- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu AUBE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options d'aube :

DUREE



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la durée de l'aube : OFF ou entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

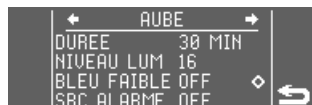
NIVEAU LUM



Disponible uniquement si vous avez sélectionné une DUREE.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la luminosité finale de l'aube de 1 à 20.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

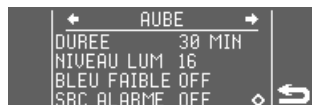
BLEU FAIBLE



Disponible uniquement si vous avez sélectionné une DUREE.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez-le pour sélectionner OFF pour une aube blanche lumineuse, ou ON pour une simulation d'aube avec une lumière bleue faible qui est plus chaude et plus jaune.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

SRC ALARME



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'option d'alarme audio à la fin de l'aube : OFF pour aucune alarme audio, RADIO ou MELOD pour choisir l'une des mélodies de réveil.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

STATION



Disponible uniquement si vous avez sélectionné RADIO.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la radio présélectionnée à la fin de l'aube.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

PISTE



Disponible uniquement si vous avez sélectionné un MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler une mélodie de réveil à la fin de l'aube.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

VOLUME



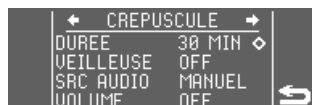
Disponible uniquement si vous avez sélectionné la RADIO ou MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler le volume de l'alarme audio de 1 à 20.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Options de crépuscule

- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Tournez le bouton de rotation de gauche pour sélectionner le menu CRÉPUSCULE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :

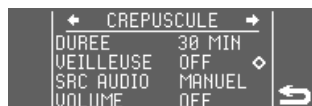
DUREE



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la durée de crépuscule : entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

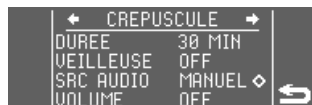
Remarque : la durée réelle peut être inférieure à celle-ci si vous démarrez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.

VEILLEUSE



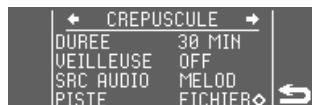
- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler une veilleuse : OFF pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 10 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez pour confirmer et continuer.

SRC AUDIO



- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'audio au début du crépuscule : OFF pour annuler tout audio, MANUEL pour laisser l'audio activé ou MELOD pour écouter l'une des mélodies d'endormissement.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

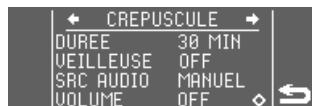
PISTE



Disponible uniquement si vous avez sélectionné un MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler la mélodie d'endormissement pour le crépuscule.
- Appuyez pour confirmer et continuer.

VOLUME



Disponible uniquement si vous avez sélectionné MANUEL ou MELOD.

- Appuyez sur le bouton de rotation de droite pour modifier.
- Tournez pour régler l'audio à la fin du crépuscule : OFF pour annuler tout son, ON pour laisser l'audio activé ou BAISSÉ pour diminuer graduellement le volume jusqu'à l'extinction.
- Appuyez pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Entretien

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

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

Pour rétablir les réglages d'usine par défaut

Seule l'heure affichée sera conservée.

- Débranchez l'appareil du secteur.
- Appuyez sur la touche de présélection 3 et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil.
- Relâchez la touche lorsque l'affichage indique FACTORY DEFAULT RESTORED (réglages usine rétablis).

Durée de vie des LED

Les LED contenues dans ce produit sont conçues pour durer plusieurs années, même en cas d'utilisation quotidienne sur plusieurs heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si cela se produit, contactez Lumie; ne pas tenter de les remplacer.

Garantie

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

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

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Bodyclock Luxe 700FM

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

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1.2 A max. ; Sortie : 24 V $\equiv$ 1 A (24 W)

Conditions d'exploitation :

Température : 5 °C à 35 °C

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

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/transport :

Température : -25 °C à +70 °C

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

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa

 Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe I

 Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni

 Dispositif médical

Contactez-nous

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

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

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

N° de TVA :

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



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 angeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

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

Dieses Gerät verfügt nicht über einen on/off-Schalter. Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzadapter aus der Steckdose ziehen. Sie sollten daher sicherstellen, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nur für Erwachsene und Kinder unter Aufsicht.

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

Falls das Gerät außerhalb des empfohlenen Betriebstemperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert wurde, sollten Sie zur Vermeidung von Kondensation oder Überhitzung mindestens eine Stunde warten, bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen.

Nicht zur Verwendung an bewusstlosen Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter

Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss oder Betäubungsmitteln).

Geräte, die über die Steckdosen an der Rückseite des Geräts angeschlossen sind, müssen entweder IEC 60950-1 oder IEC 60601-1 entsprechen. Berühren Sie keine andere Person, wenn Sie ein Gerät anschließen.

Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

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

Entsorgung

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

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

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock weckt Sie auf natürliche Weise mit einem Sonnenaufgang. Das Aufwachen mit Licht hebt erwiesenermaßen die Stimmung und steigert Energie, Leistungsfähigkeit sowie Schlaf- und Aufwachqualität.¹

Lichtwecker können auch Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, dabei helfen, die dunklen Wintermorgen besser zu verkraften.²

Zur Schlafenszeit hilft Ihnen ein Sonnenuntergang, sich auf natürliche Weise zu entspannen, indem er die Produktion des Schlafhormons Melatonin fördert. Sie kann mit einer Reduzierung des Blaulichts kombiniert werden, um als Vorbereitung auf den Schlaf die stimulierende Wirkung von blauem Licht zu minimieren.³

Lumie erfand den ersten Lichtwecker bereits im Jahr 1993. Sie können ihn rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus verwenden.

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Dämmerungssimulation nachgewiesen und ohne schwerwiegende Nebenwirkungen ist. Wenn Sie irgendwelche Bedenken haben, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

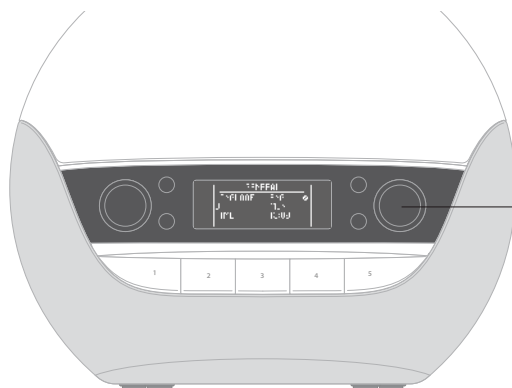
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Die ersten Schritte

Der ideale Ort für Ihre Lumie Bodyclock ist auf einem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.



Drehen zur Änderung der Einstellung; drücken zur Bestätigung

Im Display erscheint das Menü GENERAL (allgemein).

Ein Cursor  fordert Sie zur Eingabe der Grundeinstellungen auf:



- Drehen Sie den rechten Regler, um eine Sprache zu wählen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

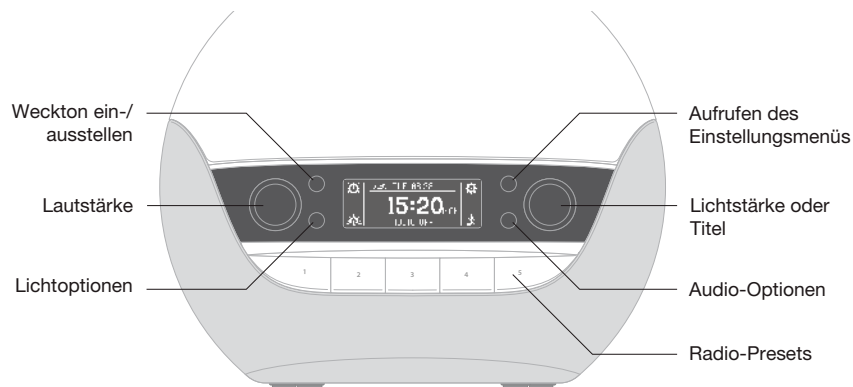


- Drehen Sie den Regler, um den Wochentag einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

UHRZEIT

- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zu wechseln.

Ihre Bodyclock Luxe 700FM kann jetzt als Lichtwecker, Nachttischlampe und Nachttisch-Musikplayer verwendet werden.

Vordersicht

Die vier schwarzen Knöpfe haben spezielle Funktionen, die durch das Symbol im Display direkt neben dem jeweiligen Knopf angezeigt werden. Das Symbol rechts unten zeigt die aktuell eingestellte Audio-Option an.

Der linke Regler dient zur Regulierung der Lautstärke.

Der rechte Regler dient zur Regulierung der Lichtstärke oder zur Wahl eines Klangs oder eines Musiktitels.

Wenn Sie Musik hören und dabei die Lichtstärke regulieren möchten, drücken Sie auf den Lichtoptionsknopf , um auf die Regulierung der Lichtstärke umzuschalten. Wenn Sie wieder zur Musiktitelwahl wechseln möchten, drücken Sie auf den Audioknopf neben dem aktuellen Audiosymbol.

Mit den fünf Preset-Tasten können Sie Ihre Lieblingsradiosender speichern und abrufen.

Einstellen der Weckzeit

Bodyclock Luxe 700FM bietet zwei Weckarten:

Mit TAG können Sie eine einzelne Weckzeit einstellen und diese vor dem Schlafengehen manuell aktivieren.

Mit WOCHE können Sie die Weckzeit für jeden Wochentag separat einstellen oder den Weckton ausschalten. Vielleicht möchten Sie am Montag früher aufwachen und am Wochenende nicht geweckt werden.

Einstellen der Weckart TAG oder WOCHE

- Drücken Sie auf , Einstellungen.

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:

WECKART



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.

Der Cursor wechselt von  zu  und zeigt damit an, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Drehen Sie den Regler, um TAG oder WOCHE zu wählen.

Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Einstellen der Weckart TAG

Wenn Sie TAG gewählt haben, verwenden Sie ZEIT EINST, um eine Weckzeit einzustellen:

ZEIT EINST

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

Einstellen der Weckart WOCHE

Wenn Sie WOCHE gewählt haben, können Sie für jeden Tag separat einstellen, ob der Weckton an- oder ausgeschaltet ist. Wenn Sie AN wählen, können Sie auch die Weckzeit einstellen:

MON

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um den Tag einzustellen (z. B. MON).

Der Cursor wechselt von  zu  und zeigt damit an, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Drehen Sie den Regler, um AUS oder AN anzuzeigen, und drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.

ZEIT EINST

Wenn Sie AN gewählt haben, wird unter dem Tag zusätzlich die Option ZEIT EINST angezeigt.

- Drehen Sie den Regler, um die Stunde einzustellen, und drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, um die Minuten einzustellen.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die übrigen Tage.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

Nach dem Einstellen der Weckzeit(en) wird die nächste Weckzeit aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:



Bodyclock 700FM ist ab Werk auf einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt. Um den Wecker mit diesen Einstellungen zu verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.

Wenn Sie eine Audio-Option hinzufügen oder irgendeine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte: *Ändern der Einstellungen* auf Seite 18, *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 20 und *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 23.

Deaktivieren einer Weckzeit

- Drücken Sie auf , Weckfunktion.

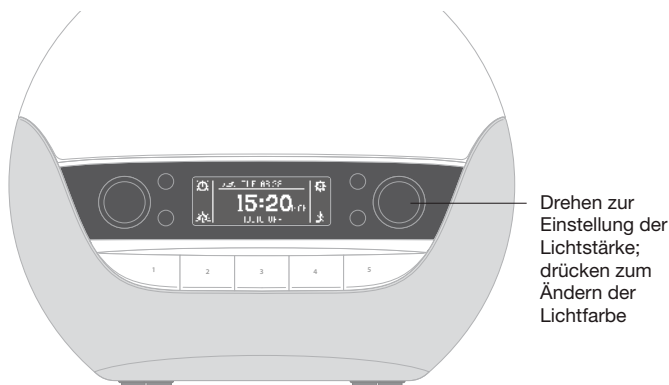
Oben auf dem Display wird AUS eingeblendet.

Wenn Sie WOCHEN gewählt haben und die deaktivierte Weckzeit vorbei ist, wird die nächste Weckzeit angezeigt.

Verwendung als Nachttischlampe

Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.

Einstellen der Lichtstärke



- Mit dem rechten Regler können Sie die Lichtstärke einstellen. Sie wird rechts im Display auf einer Skala von 00 bis 20 angezeigt.

Umschalten auf wenig Blaulicht

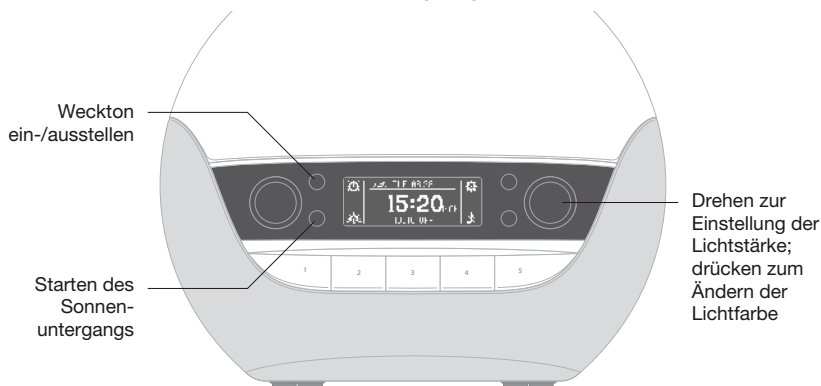
Der blaue Teil des Lichtspektrums hat bekanntermaßen eine anregende Wirkung, daher ist es ratsam, diese Art von Licht zur Schlafenszeit auf ein Minimum zu reduzieren. Wählen Sie die Option WENIG BLAU (das Licht ist dann wärmer und gelblicher als das normale weiße Licht), um Ihre Schlafzimmerbeleuchtung für einen entspannenden Schlaf zu optimieren.

- Durch Drücken des rechten Reglers kann man zwischen normalem weißem Licht bzw. Licht mit geringem Blauanteil wechseln.

Abschaltautomatik: Wenn die Nachttischlampe nicht manuell ausgeschaltet wird, schaltet sich das Licht automatisch nach 12 Stunden aus.

Verwendung der Sonnenaufgangsfunktion

Aufwachen mit einem Sonnenaufgang



Wenn die Weckfunktion auf TAG eingestellt ist, muss sie jeweils vor dem Einschlafen aktiviert werden:

- Drücken Sie auf , Weckfunktion.

Wenn die Weckfunktion auf WOCHE eingestellt ist, wird sie automatisch zur gewünschten Zeit bzw. zu den gewünschten Zeiten aktiviert.

Die oberste Zeile des Displays zeigt die Weckzeit an, z. B.:



Am Morgen

Sie werden mit einem Sonnenaufgang und anderen Sonnenaufgangsoptionen, die Sie eingestellt haben, geweckt. Sie können wählen, ob zur eingestellten Weckzeit einen Weckklang wiedergegeben oder das Radio eingeschaltet werden soll. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 20.

Schlummerfunktion

- Klopfen Sie oben auf das Gerät oder drücken Sie auf eine der Preset-Tasten.

Der Sonnenaufgang und der Audioalarm (sofern einer eingestellt wurde) werden nach 9 Minuten wiederholt.

Deaktivieren der Sonnenaufgangsfunktion

- Drücken Sie auf  (Weckfunktion) oder einen der beiden Regler.

Dadurch wird auch der Audioalarm deaktiviert, sofern einer deaktiviert wurde.

- Drehen Sie den rechten Regler, um das Licht auszuschalten.

Abschaltautomatik: Wenn Licht und Audioalarm nicht manuell ausgeschaltet werden, schalten sie sich automatisch nach 90 Minuten aus.

Verwendung des Sonnenuntergangsfunktion

Vor dem Einschlafen kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Sie haben die Möglichkeit, während des Sonnenuntergangs einen der integrierten Klänge wiederzugeben oder das Radio einzuschalten. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenuntergangsoptionen* auf Seite 23.

Aktivierung des Sonnenuntergangs

- Wenn Sie gerade Musik hören, müssen Sie möglicherweise zuerst auf den Lichtoptionsknopf  drücken, um zur Regulierung der Lichtstärke zu wechseln.
- Drehen Sie den rechten Regler, um die Lichtstärke einzustellen.
- Drücken Sie auf , Sonnenuntergangsfunktion.

Im Display erscheint ein  zur Bestätigung, dass der Sonnenuntergang aktiviert ist.

Das Licht wird allmählich schwächer und andere Sonnenuntergangsoptionen, die Sie eingestellt haben, werden aktiviert.

Deaktivierung des Sonnenuntergangs

- Drücken Sie auf .

Auf dem Display wird  angezeigt.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung passt sich automatisch an die Lichtverhältnisse im Zimmer an und leuchtet nur schwach, wenn das Zimmer dunkel ist und Sie einschlafen möchten.

Wenn die Displaybeleuchtung im dunklen Zimmer ganz ausgeschaltet sein soll, können Sie die Einstellung ändern:

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü DISPLAY zu wählen.
- Drücken Sie den rechten Regler, um die Option zu bearbeiten.
- Drehen Sie ihn, um AUS oder LOW zu wählen.
- Drücken Sie auf den Regler, um die Einstellung zu bestätigen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungsmenü zu verlassen.

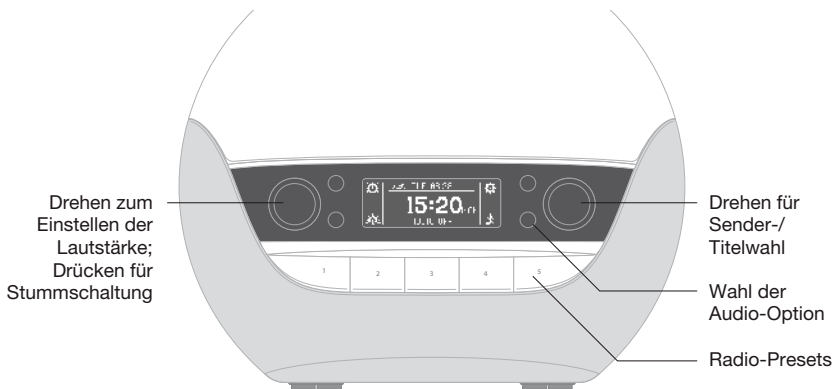
Wenn Sie bei ausgeschalteter Beleuchtung die Uhrzeit sehen möchten

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

Das Display wird dann einige Sekunden lang beleuchtet.

Verwendung der Audiofunktion

Bodyclock Luxe 700FM umfasst ein hochwertiges Audiosystem inkl. FM-Radio, mit dem Sie auch Musik von einem Smartphone oder einem anderen Gerät über Bluetooth abspielen können.



Auswahl der Audio-Option

- Wenn Sie bereits Radio oder Musik hören, muss dies zuerst durch drücken des Audioknopfs  ausgeschaltet werden.
- Drücken Sie den Audioknopf, um zwischen Radio FM, Bluetooth , integrierten Klängen  oder gar kein Audio zu wählen .

Nach zwei Sekunden wird die angezeigte Audioquelle gewählt.

- Mit dem linken Regler können Sie die Lautstärke einstellen. Sie wird links im Display auf einer Skala von 00 bis 20 angezeigt.

Die folgenden Abschnitte enthalten weitere Informationen zu den einzelnen Audio-Optionen.

Abspielen interner Klänge

Ihre Bodyclock Luxe 700FM wird mit über 20 Schlaf- und Weckklängen geliefert.

- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben  zeigt.

Im Display erscheint das Menü KLANG.

- Drehen Sie den rechten Regler können Sie einen Klang zu wählen.
- Drücken des Reglers können Sie Ihre Wahl bestätigen.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Ordnerverzeichnis zu verlassen.

Während der Klang spielt, können Sie auf den rechten Regler drücken, um das Menü KLANG erneut aufzurufen.

Verwendung des FM-Radios

- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben **FM** anzeigt.
- Drehen Sie den rechten Regler, um den Radiosender von Hand einzustellen oder drücken Sie ihn, um nach dem nächsten Sender zu suchen.

Der Sender oder Frequenz wird in der untersten Zeile des Displays angezeigt:



Die Signalstärke wird mit dem Symbol  angezeigt. Gegebenenfalls müssen Sie für den bestmöglichen Empfang die Position der Radioantenne ändern.

Speichern eines Radiosenders als Preset

Sie können bis zu fünf Sender zum sofortigen Abruf speichern:

- Verwenden Sie den rechten Regler, um den Sender zu wählen, den Sie speichern möchten.

- Halten Sie eine der Preset-Tasten gedrückt, bis im Display GESPEICHERT angezeigt wird.
- Drücken Sie die Preset-Taste, um den gespeicherten Sender zu hören.

Radio oder Musik über Bluetooth hören

Sie können die Bodyclock Luxe 700FM über Bluetooth an Ihr Smartphone, Tablet oder ein anderes Gerät anschließen, um Radio oder Ihre eigene Musik zu hören.

- Drücken Sie auf den Audioknopf, bis das Symbol daneben  zeigt.
- Suchen Sie dann auf Ihrem anderen Gerät nach verfügbaren Bluetooth-Geräten und wählen Sie **Lumie Luxe** für das Pairing.

Wenn im Display BT PAIRING OK angezeigt wird, können Sie mit Ihrer Bodyclock Luxe 700FM Musik hören:



Hinweis: Wenn Sie zu einer anderen Audio-Option wechseln, wird das Bluetooth-Pairing unterbrochen.

Ausschalten der Audiofunktion

- Drücken Sie auf den Audioknopf, so dass daneben das Symbol  erscheint.

Ändern der Einstellungen

In diesem Abschnitt werden die Weck-, Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangsoptionen sowie weitere Optionen Ihrer Bodyclock Luxe 700FM erklärt.

Zugriff auf die Einstellungsmenüs

- Drücken Sie auf , Einstellungen.

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:



- Drehen Sie den linken Regler, um die verschiedenen Menüs aufzurufen.
- Drehen Sie den rechten Regler, um das gewünschte Menü zu durchsuchen.

Das jeweils markierte Menüpunkt ist rechts mit einem  versehen.

Längere Menüs sind mit einer Scrollfunktion versehen, damit Sie alle Menüpunkte sehen können.

Bearbeiten einer Einstellung

- Drücken Sie den rechten Regler.

Der Cursor  ändert sich zu , um zu zeigen, dass Sie die Option bearbeiten.

- Drehen Sie den rechten Regler, um die Option zu ändern.
- Drücken Sie den rechten Regler, um die Änderung zu bestätigen.

Der Cursor  springt dann zur nächsten Menüoption.

Verlassen des Einstellungsmenüs

- Drücken Sie auf den Knopf neben .

Die folgende Tabelle enthält eine Zusammenfassung aller Menüs und Menüpunkte:

Menü	Menüelemente	Optionen	Standard
ALARM	WECKART	TAG, WOCHE	TAG
	MON bis SON *	AUS, AN	AN
	ZEIT EINST	SS:MM	07:00
S AUFGANG	DAUER	AUS oder 15 bis 90 MIN	30 MIN
	LICHTSTARKE	1 bis 20	16
	WENIG BLAU	AUS, AN	AUS
	WECKQUELLE	AUS, RADIO oder KLANG	AUS
	SENDER *	P1 bis P5	
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	1 bis 20	10
S UNTERGANG	DAUER	15 bis 90 MIN	30 MIN
	NACHTLICHT	AUS oder 1 bis 10	AUS
	AUDIOQUELLE	AUS, MAN oder KLANG	MAN
	TITEL *	Dateiname	
	VOLUME *	AUS, AN oder FADE	AUS
DISPLAY	DISPLAY	AUS, LOW	LOW
ALLGEMEIN	SPRACHE	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA oder POL	ENG
	TAG	MON bis SON	MON
	ZEIT		13:00

* Von den vorherigen Einstellungen abhängig.

Ändern der aktuellen Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Lumie Bodyclock 30 Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.

Sie können die Uhrzeit über die Einstellung ZEIT im Menü ALLGEMEIN einstellen.

Sonnenaufgangsoptionen

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü S AUFGANG zu wählen.
- Die Sonnenaufgangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Dauer des Sonnenaufgangs einzustellen: AUS oder zwischen 15 und 90 Minuten.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

LICHTSTARKE



Nur verfügbar wenn Sie eine DAUER eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Lichtstärke des Sonnenaufgangs einzustellen (zwischen 1 und 20).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

WENIG BLAU



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler und wählen Sie AUS, wenn Sie einen sehr hellen Sonnenaufgang möchten, der Ihnen das Aufwachen erleichtert, oder wählen Sie AN, wenn Sie einen Sonnenaufgang mit wenig Blaulicht bevorzugen, dessen Ton wärmer und gelblicher ist.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

WECKQUELLE



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um eine Audio-Weckoption für das Ende des Sonnenaufgangs einzustellen: entweder AUS (kein Weckton), RADIO oder KLANG, wenn Sie einen Weckklang möchten.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

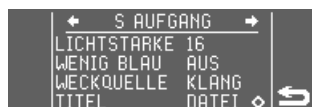
SENDER



Nur verfügbar, wenn Sie RADIO eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um ein Radio-Preset für das Ende des Sonnenaufgangs zu wählen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL



Nur verfügbar, wenn Sie KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um einen Weckklang für das Ende des Sonnenaufgangs einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME



Nur verfügbar, wenn Sie RADIO oder KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Lautstärke der Audio-Option einzustellen (zwischen 1 und 20).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

Sonnenuntergangsoptionen

- Drücken Sie auf , Einstellungen.
- Drehen Sie den linken Regler, um das Menü S UNTERGANG zu wählen.
- Die Sonnenuntergangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

DAUER



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Dauer des Sonnenuntergangs einzustellen (zwischen 15 und 90 Minuten).
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Hinweis: Die tatsächliche Dauer kann kürzer sein, wenn der Sonnenuntergang mit bereits gedimmtem Licht beginnt.

NACHTLICHT



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
 - Drehen Sie den Regler, um ein Nachtlcht einzustellen: AUS für kein Nachtlcht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtstärke zwischen 1 und 10 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlcht endet).
 - Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
-

AUDIOQUELLE



- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um eine Audio-Option zu Beginn des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS (keine Audio-Option), MAN (um irgendeine Audio-Option weiterzuspielen) oder KLANG, um einen der Einschlafklänge zu spielen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL



Nur verfügbar, wenn Sie KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um den Einschlafklang für den Sonnenaufgang einzustellen.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME



Nur verfügbar, wenn Sie MAN oder KLANG eingestellt haben.

- Drücken Sie auf den rechten Regler, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drehen Sie den Regler, um die Audio-Option am Ende des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS (keine Audio-Option), MAN (um irgendeine Audio-Option weiterzuspielen) oder FADE, wenn der Ton allmählich schwächer werden und schließlich ganz abgeschaltet werden soll.
- Drücken Sie ihn, um die Einstellung zu bearbeiten.
- Drücken Sie auf den Knopf neben , um das Einstellungs Menü zu verlassen.

Wartung

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

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Wiederherstellen der Standardeinstellungen

Es wird nur die aktuelle Uhrzeit gespeichert.

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie die Preset-Taste 3 gedrückt und schließen Sie gleichzeitig das Gerät wieder an das Stromnetz an.
- Geben Sie die Taste frei, wenn im Display FACTORY DEFAULT RESTORED (Werksstandard wiederhergestellt) angezeigt wird.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät halten in der Regel viele Jahre, selbst, wenn sie jeden Tag für ein paar Stunden verwendet werden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr. Wenn dies der Fall ist, wenden Sie sich an Lumie; versuchen Sie nicht, sie zu ersetzen.

Garantie

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

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

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Bodyclock Luxe 700FM

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten): 

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 1.2 A max.; Ausgang: 24 V $\equiv$ 1 A (24 W)

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

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

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lagerungs-/Transportbedingungen:

Temperatur: -25 °C bis +70 °C

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

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa



Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I



UK-Konformität geprüft



Medizinisches Gerät

Kontakt

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

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

Lumie ist eine eingetragene Marke:

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

Registernummer: 2647359.

Umsatzsteuernummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas.



Solo para uso en interiores.



La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga el adaptador de corriente y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno de esos componentes sufre daños, deberá sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Este aparato no tiene interruptor on/off. Para apagar o reiniciar, retire el adaptador de red de la toma de corriente. Por lo tanto, debe asegurarse de que el socket es fácilmente accesible.

Solo para ser utilizado por adultos y por niños cuando estén supervisados.

No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura de funcionamiento fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica, para evitar condensación o sobrecalentamiento.

No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas,

como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Los dispositivos conectados a través de los enchufes del trasero de la unidad deben cumplir con IEC 60950-1 o IEC 60601-1. No toque a otra persona cuando conecte un dispositivo.

Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias. En casos raros en los que el producto deja de funcionar debido a los efectos de las interferencias electromagnéticas, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor Lumie.

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 deseché el adaptador de corriente ni la unidad con la basura doméstica normal. Deposítelos en un punto de reciclaje oficial para que sean desechados de forma responsable.



	Número de serie		Lea las instrucciones para su utilización		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase I		Mantener seco		Alimentación CC (corriente continua)
	Dispositivo Médico		Solo para uso en interiores		Humedad relativa de almacenamiento/transporte
	Identificador Único de Dispositivo		Precaución		Temperatura de almacenamiento/transporte
	Fabricante		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Conformidad Evaluada del Reino Unido
	Representante autorizado en la Comunidad Europea		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"		
	Importer		Reciclable		

Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el estado de ánimo, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.¹

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.²

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño. Haga uso de él junto a la opción de luz azul baja para minimizar el efecto de alteración de la luz azul y prepararse para dormir.³

Lumie fue el primero en inventar una luz para despertarse en 1993. Utilícela durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

Las investigaciones demuestran que la simulación del amanecer es muy segura y sin efectos secundarios graves. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con distribuidor Lumieo o consulte con su médico.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

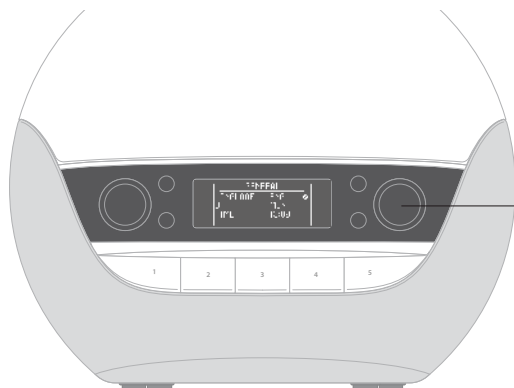
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.



Girar para cambiar el ajuste, presionar para confirmarlo

En la pantalla se mostrará el menú GENERAL.

Un cursor  le indicará que configure estos ajustes esenciales:

GENERAL	
LANGUAGE	ESP 
DAY	MON
TIME	13:00

- Gire el dial derecho para elegir un idioma.
- Pulse para confirmar y continuar.

GENERAL	
IDIOMA	ESP
DIA	LUN 
HORA	13:00

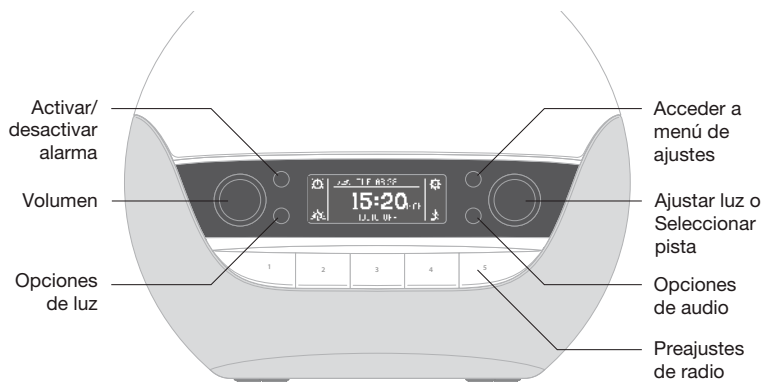
- Gire el dial para ajustar el día.
- Pulse para confirmar y continuar.

GENERAL	
IDIOMA	ESP
DIA	LUN
HORA	10:56 

- Gire el dial para ajustar la hora.
- Pulse para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse para confirmar y salir a la hora actual.

Bodyclock Luxe 700FM está listo para usar como luz para despertar, luz de mesita de noche y radio.

Panel frontal



Los cuatro botones negros realizan funciones específicas indicadas por el icono correspondiente en la pantalla. El icono inferior derecho cambia para indicar qué opción de audio está reproduciéndose.

El dial izquierdo ajusta el volumen del audio.

El dial derecho ajusta la luz o selecciona las pistas de audio.

Para ajustar la luz mientras se esté reproduciendo audio, pulse el

botón de opciones de luz  para cambiar al ajuste de luz. Para volver a la selección de pistas, pulse el botón de opciones de audio correspondiente al icono de audio actual.

Los cinco botones preset le permiten guardar y reproducir sus emisoras de radio favoritas.

Configuración de la hora de la alarma

Bodyclock Luxe 700FM tiene dos tipos de alarma:

Con el modo DIARIO el usuario ajusta una hora de alarma y la activa manualmente al acostarse.

Con el modo SEMANA el usuario puede ajustar la hora de la alarma u optar por prescindir de ella individualmente para cada día. Por ejemplo, es posible que desee despertarse más temprano el lunes y no tener alarma durante el fin de semana.

Para elegir entre el tipo de alarma DIARIO o SEMANA

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

TIPO ALARMA



- Pulse el dial derecho para editar.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Gire el dial para elegir DIARIO o SEMANA.

Pulse para confirmar y continuar.

Para ajustar la alarma DIARIO

Si ha seleccionado DIARIO, use AJUS HORA para ajustar una hora de alarma:

AJUS HORA



- Pulse el dial derecho para editar.

- Gire el dial para ajustar la hora.

- Pulse para confirmar.

- Haga lo mismo para ajustar los minutos.

- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Para ajustar la alarma SEMANA

Si ha seleccionado SEMANA, puede elegir día por día si la alarma debe estar DESACTIVADA o ACTIVADA y, de optar por activada, la hora de la alarma:

LUN



- Pulse el dial derecho para editar el día, por ejemplo, LUN.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Gire el dial para elegir DESACT o ACT y pulse para confirmar.

AJUS HORA



Si ha seleccionado ACT, aparecerá una opción AJUS HORA adicional debajo del día.

- Gire el dial para ajustar la hora y pulse para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Repita el proceso para cada día.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Después de ajustar las horas de alarma, se activa la siguiente alarma y se muestra en la línea superior de la pantalla:



Bodyclock Luxe 700FM viene de fábrica con un amanecer y un anochecer de 30 minutos. Para usar la unidad con estos preajustes, lea las siguientes secciones.

Para agregar una alarma de audio o modificar otros ajustes, consulte la sección *Modificación de los ajustes*, en la página 17, *Opciones del amanecer*, en la página 19 y *Opciones del anochecer*, en la página 21.

Para cancelar una alarma

- Pulse el botón de alarma .

DESACT aparece en la parte superior de la pantalla.

Si ha seleccionado SEMANA, al pasar la hora de la alarma cancelada se muestra la siguiente hora de alarma.

Uso de la luz de mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

Para ajustar la luz



Girar para ajustar la luz; presionar para cambiar el color de la luz

- Gire el dial derecho para ajustar la luz: el rango de 00 a 20 se muestra en la parte derecha de la pantalla.

Para cambiar a la luz azul baja

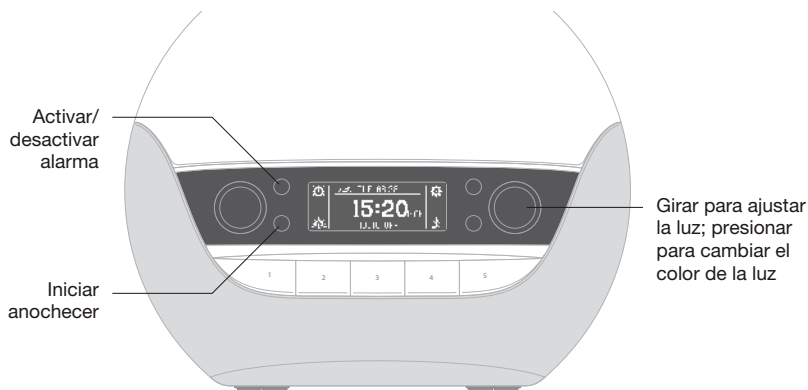
Se conoce que el color azul del espectro de luz provoca un estado de alerta, por lo que es recomendable minimizarlo a la hora de ir a dormir. Elija la opción de luz azul baja (con mayor calidez y más amarillenta que la luz blanca) para optimizar la luz del dormitorio y dormir de forma relajada.

- Pulse el dial derecho para cambiar entre la luz blanca normal y la luz azul baja.

Tiempo de espera: si la luz de mesita de noche no se apaga de forma manual, se apagará automáticamente transcurridas 12 horas.

Uso de la alarma para el amanecer

Para despertar con una alarma para el amanecer



Si elige el modo de alarma DIARIO, debe activar la alarma antes de acostarse:

- Pulse el botón de alarma

Si ajusta el modo de alarma SEMANA, las alarmas se activarán automáticamente.

En la línea superior de la pantalla se muestra la hora de la alarma, por ejemplo:



Por la mañana

Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Puede elegir reproducir un sonido para despertar o la radio a la hora de la alarma. Consulte la sección *Opciones del amanecer*, en la página 19.

Para la repetición

- Toque la parte superior de la lámpara o pulse cualquier botón preset.

El amanecer, y la alarma de audio si se ha ajustado, se repetirá al cabo de 9 minutos.

Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse el botón de alarma  o cualquiera de los diales.

De esta forma también se desactiva la alarma de audio, en caso de haberla seleccionado.

- Gire el dial derecho para apagar la luz.

Tiempo de espera: si la luz y la alarma de audio no se apagan de forma manual, se apagarán automáticamente transcurridos 90 minutos.

Uso del anochecer progresivo

Cuando llegue la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Puede elegir que la opción de audio que haya seleccionado se apague o permanezca encendida al final del anochecer, o que se atenúe gradualmente en la misma medida. Consulte la sección *Opciones del anochecer*, en la página 21.

Para iniciar el anochecer

- Si se está reproduciendo audio, puede que primero tenga que pulsar el botón de opciones de luz  para cambiar al ajuste de luz.
- Gire el dial derecho para ajustar la luz.
- Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado.

La luz empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de opciones del anochecer que haya ajustado.

Para detener el anochecer

- Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra .

Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación, con brillo bajo cuando la habitación está oscura y se dispone a dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla se apague completamente cuando la habitación esté oscura:

- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para elegir el menú PANTALLA.
- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar en DESACT o BAJO.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

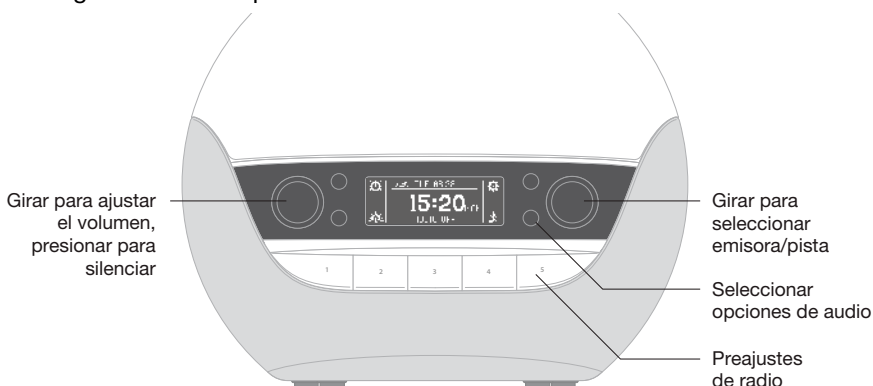
Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:

- Toque la parte superior de la lámpara.

La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.

Uso del audio

Bodyclock Luxe 700FM incorpora un sistema de audio de alta calidad con radio FM que también permite reproducir música desde un teléfono inteligente u otro dispositivo mediante Bluetooth.



Para seleccionar una opción de audio

- Si ya está escuchando audio, pulse el botón de opciones de audio para seleccionar  y desactivar la reproducción de audio actual.
- Pulse el botón de audio para elegir la radio FM , Bluetooth , sonidos internos  o sin audio .

Tras dos segundos se selecciona la fuente de audio mostrada.

- Use el dial izquierdo para ajustar el volumen: el rango de 00 a 20 se muestra en la parte izquierda de la pantalla.

Las siguientes secciones contienen más información sobre las opciones de audio.

Para reproducir sonidos internos

Bodyclock Luxe 700FM tiene más de 20 sonidos para dormir y despertarse.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .

En la pantalla se mostrará el menú SONIDO.

- Gire el dial derecho para elegir un sonido y púlselo para seleccionarlo.
- Pulse el botón junto a  para salir de las carpetas.

Durante la reproducción, puede pulsar el dial derecho para volver al menú SONIDO.

Para usar la radio FM

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre FM.
- Gire el dial derecho para sintonizarla manualmente la emisora o pulse el dial para buscar la siguiente emisora.

La emisora o frecuencia se muestra en la línea inferior de la pantalla:



La intensidad de la señal se indica mediante el icono . Si es necesario, ajuste la posición de la antena telescópica para mejorar la recepción.

Para guardar una emisora como un preajuste

Puede guardar hasta cinco emisoras para escuchar al instante:

- Use el dial derecho para seleccionar la emisora que quiera guardar.
- Mantenga pulsado un botón preset hasta que la pantalla muestre GUARDADO.
- Pulse la tecla preset para escuchar la emisora que ha guardado.

Para reproducir radio o música mediante Bluetooth

Puede escuchar la radio o reproducir su propia música si conecta Bodyclock Luxe 700FM a su teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo mediante Bluetooth.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre



- En el dispositivo de su elección, busque los dispositivos Bluetooth disponibles y seleccione **Lumie Luxe** para emparejarlos.
- Se mostrará en la pantalla EMPAREJADO BT y podrá reproducir música con Bodyclock Luxe 700FM:



Nota: Si cambia a una opción de audio distinta, el emparejamiento Bluetooth se desconectará.

Para apagar el audio

- Pulse el botón de audio para que el icono correspondiente muestre

Modificación de los ajustes

En esta sección se resumen las opciones de alarma, amanecer, anochecer y otras disponibles con Bodyclock Luxe 700FM.

Para acceder a los menús de ajustes

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:



- Gire el dial izquierdo para recorrer los menús.
- Gire el dial derecho para ver el menú actual.

El elemento resaltado en ese momento se identifica mediante un cursor  a la derecha.

Los menús más largos se desplazan para mostrar todos los elementos.

Para editar un ajuste

- Pulse el dial derecho.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Gire el dial para editar el elemento.
- Pulse para confirmar la edición.

El cursor  se moverá a la siguiente opción del menú.

Para salir de los menús de ajustes

- Pulse el botón junto a .

En la siguiente tabla se resumen los menús y los elementos de cada uno de ellos:

Menú	Elementos de menú	Opciones	Predeterminada
ALARMA	TIPO ALARMA	DIARIO, SEMANA	DIARIO
	LUN a DOM *	DESACT, ACT	ACT
	AJUS HORA	HH:MM	07:00
AMANECER	DURACION	DESACT o de 15 a 90 MIN	30 MIN
	NIVEL LUZ	1 a 20	16
	AZUL BAJO	DESACT, ACT	DESACT
	FUENTE ALAR (fuente de alarma)	DESACT, RADIO o SONIDO	DESACT
	EMISORA *	P1 a P5	
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	1 a 20	10
ANOCHECER	DURACION	De 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUZ NOCT	DESACT o 1 a 10	DESACT
	FUENTE AUD (fuente de audio)	DESACT, MANUAL o SONIDO	MANUAL
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	DESACT, ACT o ATENU	DESACT
PANTALLA	PANTALLA	DESACT, BAJO	BAJO
GENERAL	IDIOMA	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA o POL	ENG
	DIA	LUN a DOM	LUN
	HORA		13:00

* Depende de ajustes anteriores.

Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Lumie Bodyclock conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

Si tiene que ajustar la hora, use HORA en el menú GENERAL.

Opciones del amanecer

- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para seleccionar el menú AMANECEER.
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del amanecer:

DURACION



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la duración del amanecer: DESACT o entre 15 y 90 minutos.
- Pulse para confirmar y continuar.

NIVEL LUZ



Disponible únicamente si ha elegido un valor de DURACION.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el brillo final del amanecer con un valor entre 1 y 20.
- Pulse para confirmar y continuar.

AZUL BAJO



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para elegir DESACT para un amanecer brillante blanco o ACT para un amanecer con luz azul baja, más cálido y amarillento.
- Pulse para confirmar y continuar.

FUENTE ALAR



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la opción de alarma de audio al final del amanecer: DESACT para no reproducir alarma de audio; RADIO o SONIDO para establecer un sonido para despertar.
- Pulse para confirmar y continuar.

EMISORA



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gírelo para ajustar la reproducción de la radio predeterminada al finalizar el amanecer.
- Pulse para confirmar y continuar.

PISTA



Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gírelo para ajustar un sonido para despertar al finalizar el amanecer.
- Pulse para confirmar y continuar.

VOLUMEN



Disponible únicamente si ha ajustado RADIO o SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el volumen de la alarma de audio con un valor entre 1 y 20.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Opciones del anochececer

- Pulse el botón de ajustes .
- Gire el dial izquierdo para seleccionar el menú ANOCHECER:
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochececer:

DURACION



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar la duración del anochececer con un valor entre 15 y 90 minutos.
- Pulse para confirmar y continuar.

Nota: La duración real puede ser inferior si el anochececer comienza con la luz ya atenuada.

LUZ NOCT



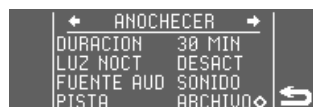
- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar una luz nocturna: DESACT para que no haya luz nocturna (el anochececer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 10 (para el anochececer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse para confirmar y continuar.

FUENTE AUD



- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para controlar el audio al comienzo del anochececer: DESACT para cancelar cualquier audio, MANUAL para mantener el audio actual o SONIDO para comenzar la reproducción de uno de los sonidos para dormir.
- Pulse para confirmar y continuar.

PISTA



Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para ajustar el sonido para dormir del anochecer.
- Pulse para confirmar y continuar.

VOLUMEN



• Disponible únicamente si ha ajustado MANUAL o SONIDO.

- Pulse el dial derecho para editar.
- Gire para controlar el audio al final del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, ACT para mantener el audio actual o ATENU para disminuir gradualmente el volumen y apagar el audio.
- Pulse para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido. Antes de eso debe desenchufar la unidad y dejarla enfriar si es necesario.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

Solo quedará guardada la hora actual.

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Mantenga pulsada la tecla preset 3 mientras vuelve a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se muestre **FACTORY DEFAULT RESTORED** (se han restablecido los ajustes de fábrica) en la pantalla.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de varios años, incluso si lo utiliza durante varias horas al día. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. Si esto sucede, póngase en contacto con Lumie; no intente reemplazarlos.

Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Si tiene que devolver el producto para su mantenimiento, utilice el embalaje original (incluido el embalaje interno) si es posible. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con su distribuidor de Lumie si necesita más información.

Nota: Cualquier incidente grave relacionado con la unidad debe ser reportado a Lumie y a la autoridad competente en el país donde usted vive.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Bodyclock Luxe 700FM

Accesorio desmontable: Adaptador de corriente (suministrado) 

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1.2 A máx.; Salida: 24 V $\equiv$ 1 A (24 W)

Condiciones de operación:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

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

Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: -25 °C a +70 °C

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

Presión atmosférica: 25 kPa a 106 kPa



Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase I



Conformidad Evaluada del Reino Unido



Dispositivo Médico

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[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



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.

Utilizzare solo l'adattatore di rete in dotazione.

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

Questo apparecchio non ha un interruttore ON/OFF. Per spegnerlo o resettarlo, rimuovere l'adattatore di rete dalla presa di corrente. Assicurarsi che la presa sia facilmente accessibile.

L'apparecchio deve essere utilizzato solo da adulti e bambini sotto supervisione.

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 (5-35 °C), attendere almeno 1 ora prima di collegarla alla rete elettrica, onde evitare la formazione di condensa o il surriscaldamento.

L'unità non deve essere utilizzata da o su persone in stato di incoscienza, sotto l'effetto di anestesia o in condizioni psichiche

alterate, ad esempio in stato di ebbrezza.

I dispositivi collegati tramite le prese sul retro dell'unità devono essere conformi alle norme IEC 60950-1 o IEC 60601-1. Non toccare un'altra persona quando si collega un dispositivo.

Compatibilità elettromagnetica

Questo prodotto è conforme allo standard sulla compatibilità elettromagnetica (EMC) 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. Nei rari casi in cui la funzionalità del prodotto viene ridotta a causa della compatibilità elettromagnetica, consigliamo di scollegarlo dall'alimentazione per 5 secondi e poi riavviarlo. Se il problema persiste, contattare Lumie.

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

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

Introduzione

Lumie Bodyclock ti sveglia naturalmente simulando un'alba. È stato dimostrato che svegliarsi con la luce migliora l'umore, l'energia, la produttività e la qualità del sonno e del risveglio.¹

Le luci per il risveglio possono anche aiutare chi soffre di SAD (Seasonal Affective Disorder, disturbo affettivo stagionale) e di malinconia invernale ad affrontare le buie mattine invernali.²

Al momento di coricarsi, un tramonto graduale aiuta a rilassarsi naturalmente favorendo la produzione dell'ormone del sonno, la melatonina. Utilizzala insieme alla funzione di riduzione della luce blu per mitigare l'effetto risvegliante della luce blu e prepararti al sonno.³

Lumie ha inventato la prima luce per il risveglio nel 1993. Si consiglia di utilizzarla tutto l'anno per favorire un ritmo sonno-veglia regolare.

Le ricerche dimostrano che la simulazione dell'alba è una tecnica sicura senza effetti collaterali di rilievo. In caso di dubbi, contattare Lumie o parlare con il proprio medico curante.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

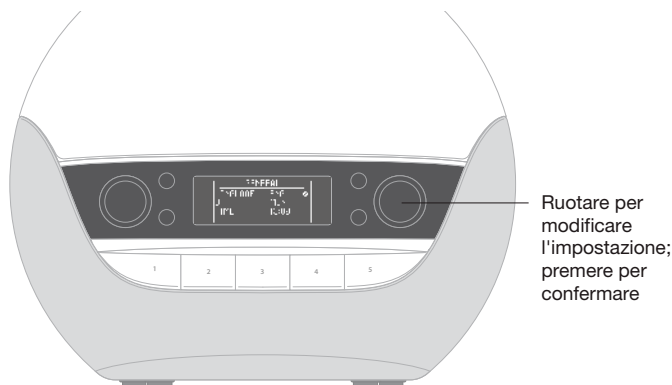
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Per iniziare

La collocazione ideale di Lumie Bodyclock è su un comodino vicino a una presa di corrente.

- Collegare l'adattatore di rete alla presa sulla base dell'unità.
- Collegare all'alimentazione di rete e accendere l'unità.

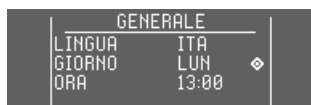


Il display visualizza il menu GENERALE.

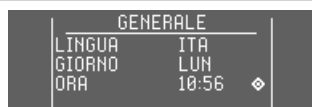
Verrà visualizzato un cursore  e ti verrà richiesto di inserire le impostazioni essenziali:



- Ruotare la manopola destra per scegliere la lingua.
- Premere per confermare e continuare.



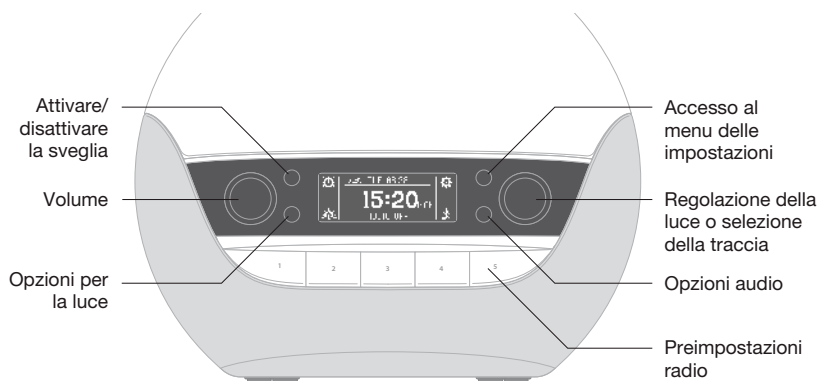
- Ruotare la manopola per impostare il giorno.
- Premere per confermare e continuare.



- Ruotare la manopola per impostare l'ora.
- Premere per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Premere per confermare e uscire; verrà visualizzata l'ora corrente.

Bodyclock Luxe 700FM è pronta per essere utilizzata come luce di risveglio, luce da comodino e lettore musicale.

Pannello anteriore



I quattro pulsanti neri hanno funzioni specifiche indicate dall'icona accanto a essi sul display. L'icona in basso a destra cambia per mostrare l'opzione audio in riproduzione.

La manopola a sinistra regola il volume dell'audio.

La manopola a destra regola la luce o seleziona le tracce audio.

Per regolare la luce durante la riproduzione dell'audio, premere il pulsante delle opzioni luce  per passare alla regolazione della luce. Per tornare alla selezione delle tracce, premere il pulsante delle opzioni audio accanto all'icona dell'audio corrente.

I cinque pulsanti di preselezione consentono di salvare e riprodurre le stazioni radio preferite.

Impostazione dell'ora della sveglia

Bodyclock Luxe 700FM dispone di due tipi di sveglia:

Con GIORN. si imposta un orario di sveglia e lo si attiva manualmente quando si va a letto.

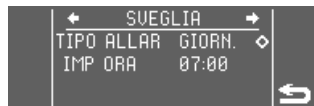
Con SET. è possibile impostare l'ora della sveglia, o scegliere di non impostarla, per ogni singolo giorno della settimana. Ad esempio, potresti volerti svegliare prima il lunedì e non impostare una sveglia per il fine settimana.

Per scegliere il tipo di sveglia GIORN. o SET.

- Premere il pulsante delle impostazioni .

Il display visualizza il primo menu delle impostazioni, ovvero SVEGLIA:

TIPO ALLAR



- Premere la manopola destra per modificare il TIPO ALLAR.

Il cursore  cambia  per indicare che si sta modificando l'elemento.

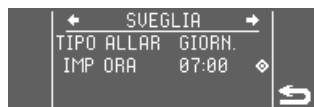
- Ruotare per scegliere GIORN. o SET. e premere per confermare.

Il cursore si sposta sull'impostazione successiva.

Per impostare la sveglia GIORN.

Se si seleziona GIORN., utilizzare IMP ORA per impostare l'ora della sveglia:

IMP ORA



- Premere la manopola destra per modificare l'ora.
- Ruotare per impostare l'ora e premere per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Per impostare la sveglia SET.

Se si seleziona SET., è possibile scegliere per ogni giorno se la sveglia è disattivata o attivata e, se attivata, l'ora a cui suonerà:

LUN



- Premere la manopola destra per modificare il giorno, ad esempio, LUN.

Il cursore  cambia  per indicare che si sta modificando l'elemento.

- Ruotare per scegliere OFF o ON e premere per confermare.

IMP ORA



Se è stato selezionato ON, sotto il giorno appare un'ulteriore voce IMP ORA.

- Ruotare per impostare l'ora e premere per confermare.
- Procedere allo stesso modo per i minuti.
- Ripetere per ogni giorno.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Dopo avere impostato la/e sveglia/e, quella successiva si attiva e viene mostrata sulla prima riga del display:



Bodyclock Luxe 700FM è preimpostata con un'alba di 30 minuti e un tramonto di 30 minuti. Per utilizzarla con queste impostazioni, leggere le sezioni seguenti.

Per aggiungere una sveglia sonora o modificare altre impostazioni, vedere *Modifica delle impostazioni*, pagina 17, *Opzioni per l'alba*, pagina 19, e *Opzioni per il tramonto*, pagina 21.

Per annullare una sveglia

- Premere il pulsante della sveglia 

Nella parte superiore del display viene visualizzato OFF.

Se è stata selezionata l'opzione SET., quando l'ora della sveglia annullata è trascorsa, viene visualizzata l'ora della sveglia successiva.

Utilizzo della luce da comodino

Lumie Bodyclock può essere utilizzata come luce da comodino completamente dimmerabile.

Per regolare la luce da comodino



Ruotare per regolare la luce; premere per cambiare il colore della luce

- Ruotare la manopola destra per regolare l'intensità della luce, indicata da 00 a 20 sulla destra del display.

Per passare alla luce blu ridotta

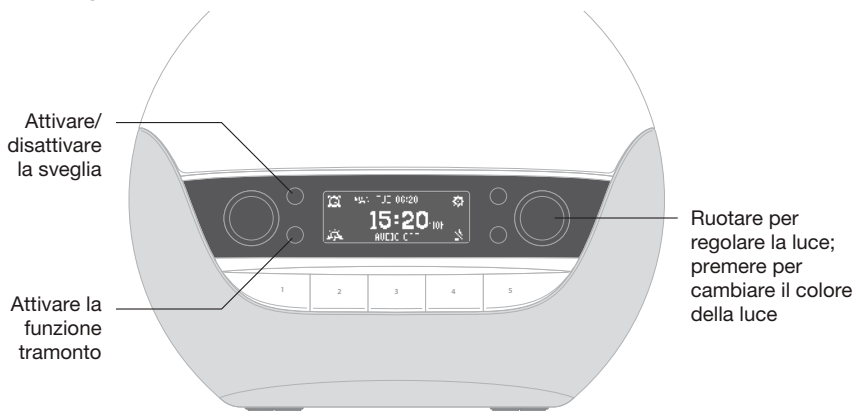
È noto che la parte blu dello spettro ha un effetto risvegliante, quindi è bene ridurla al minimo al momento di andare a letto. Scegliere una luce blu ridotta (più calda e gialla rispetto alla luce bianca) per ottimizzare l'illuminazione della camera da letto e favorire un sonno rilassante.

- Premere la manopola destra per passare dalla luce bianca normale alla luce blu ridotta.

Spegnimento automatico: Se la luce da comodino non viene spenta manualmente, si spegnerà automaticamente dopo 12 ore

Utilizzo della sveglia con l'alba

Per svegliarsi con l'alba



Se è stata impostata l'opzione **GIORN.**, è necessario attivare la sveglia ogni sera prima di andare a dormire:

Premere il pulsante della sveglia .

Se è stata impostata l'opzione **SET.**, le sveglie si attivano automaticamente.

La riga superiore del display indica l'ora della sveglia, ad esempio:



Al mattino

Ti sveglierai con un'alba graduale e con tutte le altre opzioni impostate per l'alba. Puoi scegliere di associare la sveglia a un suono di risveglio o di riprodurre la radio; vedere *Opzioni per l'alba*, pagina 19.

Per posticipare la sveglia

- Toccare la parte superiore del coperchio della lampada o premere qualsiasi tasto preimpostato.

L'alba e il suono della sveglia, se impostato, si ripetono dopo 9 minuti.

Per disattivare la sveglia con l'alba

- Premere il pulsante della sveglia  o una delle due manopole.

In questo modo si disattiva anche il suono di risveglio, se ne è stato selezionato uno.

- Ruotare la manopola destra per spegnere la luce.

Spegnimento automatico: Se la luce e il suono della sveglia non vengono spenti manualmente, si spegneranno automaticamente dopo 90 minuti.

Utilizzo del tramonto graduale

Quando si è pronti a dormire, il tramonto può aiutare a rilassarsi e a distendersi. È possibile scegliere che l'opzione audio selezionata si spenga o rimanga accesa alla fine del tramonto, oppure che diminuisca gradualmente insieme a esso; vedere *Opzioni per il tramonto*, pagina 21.

Per avviare la funzione tramonto

- Se stai ascoltando la musica, potresti dover prima premere il pulsante delle opzioni luce  per passare alla regolazione di quest'ultima.
- Ruota la manopola destra per impostare il livello della luce.
- Premere il pulsante del tramonto .

Il display visualizza  per confermare l'attivazione del tramonto.

La luce inizierà a spegnersi gradualmente e si attiveranno le altre opzioni di tramonto impostate.

Per interrompere il tramonto

Premere il pulsante del tramonto .

Il display mostra .

Luminosità del display

Il display si regola automaticamente per adattarsi al livello di luce della stanza quando questa è buia e passa alla luminosità minima (LOW) quando si è pronti a dormire.

È possibile modificare questa impostazione se si preferisce che il display si spenga completamente (OFF) quando la stanza è buia:

- Premere il pulsante delle impostazioni 
- Ruotare la manopola sinistra per selezionare il menu DISPLAY.
- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare su OFF o LOW.
- Premere per confermare.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

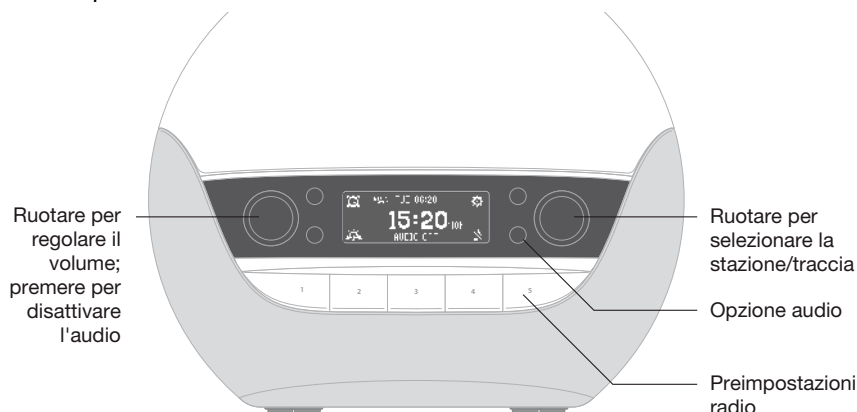
Per controllare l'ora quando il display è spento

- Toccare la parte superiore del coperchio della lampada.

Il display si accende per alcuni secondi.

Utilizzo dell'audio

Bodyclock Luxe 700FM comprende un sistema audio di alta qualità con radio FM che può anche riprodurre musica da uno smartphone o da un altro dispositivo tramite Bluetooth.



Per selezionare un'opzione audio

- Se si sta già ascoltando l'audio, premere il pulsante delle opzioni audio per selezionare  e interrompere l'audio corrente.
- Premere il pulsante audio per scegliere tra radio FM , Bluetooth , suoni interni  o nessun audio .

Dopo due secondi viene selezionata la sorgente audio indicata.

- Utilizzare la manopola sinistra per regolare il volume, indicato da 00 a 20 sulla sinistra del display.

Le sezioni seguenti forniscono ulteriori informazioni su ciascuna opzione audio.

Per riprodurre i suoni integrati

Bodyclock Luxe 700FM offre più di 20 suoni integrati per il sonno e il risveglio.

- Premere il pulsante audio fino a quando l'icona accanto a esso non visualizza .

Il display visualizza il menu SUONO.

- Ruotare la manopola destra per scegliere un suono e premere per selezionarlo.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dal menu.

Durante la riproduzione, è possibile premere la manopola destra per tornare al menu SUONO.

Per utilizzare la radio FM

- Premere il pulsante audio fino a quando l'icona accanto a esso non visualizza FM.
- Ruotare la manopola destra per sintonizzarsi manualmente o premerla per cercare la stazione successiva.

La stazione o la frequenza è mostrata sulla riga più in basso del display:



La potenza del segnale è indicata dall'icona . Se necessario, spostare l'antenna telescopica per ottenere una ricezione ottimale.

Per salvare una stazione come preselezione

È possibile salvare fino a cinque stazioni per un ascolto immediato:

- Utilizzare la manopola destra per selezionare la stazione che si desidera salvare.
- Tenere premuto un pulsante di preselezione fino a quando sul display non verrà visualizzato SALVATA.
- Premere il tasto di preselezione per ascoltare la stazione salvata.

Per riprodurre la radio o la musica tramite Bluetooth

È possibile ascoltare la radio o la propria musica collegando Bodyclock Luxe 700FM allo smartphone, al tablet o ad altri dispositivi tramite Bluetooth.

- Premere il pulsante audio fino a quando l'icona accanto a esso non visualizza .

Sull'altro dispositivo, cercare i dispositivi Bluetooth disponibili e selezionare **Lumie Luxe** per effettuare l'associazione.

Sul display verrà visualizzato ASSOCIATO CON BT e sarà possibile riprodurre musica attraverso Bodyclock Luxe 700FM:



Nota: se si passa a un'altra opzione audio, l'associazione Bluetooth viene interrotta.

Per spegnere l'audio

Premere il pulsante audio in modo che l'icona accanto a esso visualizzi



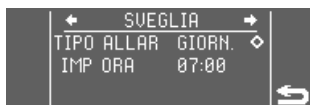
Modifica dell'impostazioni

Questa sezione riassume le opzioni di sveglia, alba, tramonto e le altre opzioni disponibili con Bodyclock Luxe 700FM.

Per accedere ai menu delle impostazioni

- Premere il pulsante delle impostazioni .

Il display visualizza il primo menu delle impostazioni, ovvero SVEGLIA:



- Ruotare la manopola sinistra per scorrere i vari menu.
- Ruotare la manopola destra per sfogliare il menu corrente.

La voce attualmente evidenziata è indicata da un cursore  alla sua destra.

I menu più lunghi scorrono per mostrare tutte le voci.

Per modificare un'impostazione

- Premere la manopola destra.

Il cursore  cambia  per indicare che si sta modificando l'elemento.

- Ruotare la manopola destra per modificare l'elemento.
- Premere la manopola destra per confermare la modifica.

Il cursore  si sposta sulla voce di menu successiva.

Per uscire dai menu delle impostazioni

- Premere il pulsante accanto a .

La tabella seguente illustra ogni menu con le relative voci:

Menu	Menu items	Options	Default
SVEGLIA	TIPO ALLAR	GIORN., SET.	GIORN.
	Da LUN a DOM *	OFF, ON	ON
	IMP ORA	HH:MM	07:00
ALBA	DURATA	OFF o da 15 a 90 MIN	30 MIN
	LIV LUCE	Da 1 a 20	16
	BLU BASSO	OFF, ON	OFF
	SRG. ALLAR	Fonte della sveglia: OFF, RADIO, o SUONO	OFF
	STAZIONE *	P1 a P5	
	TRACCIA *	Nome del file	
	VOLUME *	Da 1 a 20	10
TRAMONTO	DURATA	Da 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUCE NOTTE	OFF o da 1 a 10	OFF
	SRG. AUDIO	OFF, MANU o SUONO	MANU
	TRACCIA *	Nome del file	
	VOLUME *	OFF, ON o ATTEN.	OFF
DISPLAY	DISPLAY	OFF, LOW	LOW
GENERALE	LINGUA	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA o POL	ENG
	GIORNO	Da LUN a DOM	LUN
	ORA		13:00

* A seconda delle impostazioni precedenti.

Per modificare l'ora corrente

Lumie Bodyclock mantiene l'orario per 30 minuti senza alimentazione. Tutte le altre impostazioni vengono salvate in modo permanente.

Se è necessario impostare l'ora, utilizzare l'impostazione ORA nel menu GENERALE.

Opzioni per l'alba

- Premere il pulsante delle impostazioni .
- Ruotare la manopola sinistra per selezionare il menu ALBA.
- Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare le opzioni per l'alba:

DURATA



- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare la durata dell'alba: OFF o tra 15 e 90 minuti.
- Premere per confermare e continuare.

LIV LUCE



Disponibile solo se è stata impostata la DURATA.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare la luminosità finale dell'alba tra 1 e 20.
- Premere per confermare e continuare.

BLU BASSO



Disponibile solo se è stata impostata la DURATA.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per selezionare OFF per un'alba bianca e luminosa o ON per un'alba con luce blu ridotta, più calda e gialla.
- Premere per confermare e continuare.

SRG. ALLAR



- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare l'opzione di sveglia audio per la fine dell'alba: OFF per nessuna sveglia audio, RADIO o SUONO per uno dei suoni di risveglio.
- Premere per confermare e continuare.

STAZIONE



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione RADIO.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per selezionare la stazione radio preimpostata per fine dell'alba.
- Premere per confermare e continuare.

TRACCIA



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione SUONO.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare un suono di risveglio o una traccia per la fine dell'alba.
- Premere per confermare e continuare.

VOLUME



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione RADIO o SUONO.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare il volume della sveglia audio tra 1 e 20.
- Premere per confermare.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Opzioni per il tramonto

- Premere il pulsante delle impostazioni .
- Ruotare la manopola sinistra per selezionare il menu TRAMONTO.
- Continuare a scorrere la sequenza qui riportata per impostare le opzioni per il tramonto:

DURATA



- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare la durata del tramonto: tra 15 e 90 minuti.
- Premere per confermare e continuare.

Nota: la durata effettiva sarà inferiore se si inizia il tramonto con la luce già attenuata.

LUCE NOTTE



- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare la luce notturna: OFF per nessuna luce notturna (il tramonto termina con il buio) o un livello da 1 a 10 (il tramonto termina passando alla luce notturna).
- Premere per confermare e continuare.

SRG. AUDIO



- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare un suono all'inizio del tramonto: OFF per nessun suono, MANU per mantenere l'audio in riproduzione o SUONO per avviare la riproduzione di uno dei suoni per il sonno.
- Premere per confermare e continuare.

TRACCIA



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione SUONO.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare il suono per il sonno associato al tramonto.
- Premere per confermare e continuare.

VOLUME



Disponibile solo se è stata impostata l'opzione MANU o SUONO.

- Premere la manopola destra per modificare.
- Ruotare per impostare un suono alla fine del tramonto: OFF per nessun SUONO, ON per mantenere l'audio in riproduzione o ATTEN. per diminuire gradualmente il volume e infine spegnere.
- Premere per confermare.
- Premere il pulsante accanto a  per uscire dalle impostazioni.

Manutenzione

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

Lumie fornisce adattatori sostitutivi.

Per ripristinare le impostazioni di fabbrica

Verrà salvata solo l'ora corrente.

- Disattivare l'alimentazione di rete.
- Tenere premuta la preselezione 3 e ricollegare l'alimentazione.
- Rilasciare il pulsante quando display mostra FACTORY DEFAULT RESTORED (impost. fabbrica ripristinate).

Durata dei LED

I LED di questo prodotto hanno una durata di molti anni, anche con diverse ore di utilizzo al giorno. Sebbene sia improbabile, può capitare che alcuni LED smettano di funzionare. Se ciò si verifica, contattare Lumie; non tentare di sostituirli.

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.

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

Descrizione tecnica

Soggetta a modifiche senza preavviso.

Bodyclock Luxe 700FM

Accessorio rimovibile: Adattatore di rete (in dotazione) 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1.2 A max.; Output: 24 V $\equiv$ 1 A (24 W)

Condizioni di funzionamento:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

Umidità relativa: 15% a 93% (senza condensa)

Pressione atmosferica: 70 kPa a 106 kPa

Condizioni di stoccaggio/trasporto:

Temperatura: -25 °C a +70 °C

Umidità relativa: 15% a 93% (senza condensa)

Pressione atmosferica: 25 kPa a 106 kPa



Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo medico di classe I



Conformità valutata del Regno Unito



Dispositivo medico

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, 2nd Floor, Tower Street, Swatar, BKR 4013 Malta.

lumie[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



Veiligheid

Neem vóór gebruik contact op met uw Lumie distributeur als het apparaat beschadigd is.
Uit de buurt van water en vocht houden.

Alleen voor gebruik binnenshuis.

Het apparaat wordt warm als de lamp is ingeschakeld. Zorg er daarom voor dat het apparaat niet wordt afgedekt.

Gebruik alleen de meegeleverde netvoedingsadapter.

Houd de netvoedingsadapter en de kabel uit de buurt van warme oppervlakken. Als een van deze items beschadigd is, moet het worden vervangen door een goedgekeurd Lumie-product.

Dit apparaat heeft geen aan-uitschakelaar. Haal de netvoedingsadapter uit het stopcontact om het apparaat uit te schakelen of opnieuw in te stellen. Zorg er dus voor dat het stopcontact goed bereikbaar is.

Alleen bestemd voor gebruik door volwassenen, of kinderen onder toezicht.

Probeer geen enkel onderdeel van het apparaat te repareren of aan te passen.

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.

Product mag niet gebruikt worden op personen die bewusteloos of verdoofd zijn, en niet gebruikt worden door personen die wilsonbekwaam zijn (bijvoorbeeld onder invloed van alcohol).

Apparaten die via de aansluitingen aan de achterzijde van het apparaat worden aangesloten, moeten voldoen aan IEC 60950-1 of IEC 60601-1. Raak geen andere personen aan wanneer u het apparaat aansluit.

Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron. In het zeldzame geval dat dit product niet meer werkt vanwege elektromagnetische interferentie, dient u het van de voedingsbron af te sluiten, 5 seconden te wachten en het opnieuw in te schakelen. Neem contact op met Lumie als het probleem aanhoudt.

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

Verwijdering

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



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

Inleiding

Dankzij Lumie Bodyclock wordt u op natuurlijke wijze wakker met een zonsopgangseffect. Er is aangetoond dat wakker worden met licht uw humeur, energieniveau, productiviteit en de kwaliteit van de slaap en het ontwaken verbetert.¹

Lichtwekkers kunnen mensen met seizoensafhankelijke depressie helpen donkere winterochtenden te makkelijker door te komen.²

In de avond helpt een simulatie van een afnemende zonsondergang u op natuurlijke wijze te ontspannen door de aanmaak van het slaaphormoon, melatonine, te bevorderen. Gebruik dit in combinatie met de functie voor weinig blauw licht om het stimulerende effect van blauw licht tot een minimum te beperken en u voor te bereiden om te gaan slapen.³

Lumie vond de allereerste lichtwekker uit in 1993. Gebruik de wekker het hele jaar door voor een regelmatig slaappatroon.

Onderzoek toont aan dat simulaties van een zonsopgang zeer veilig zijn en geen ernstige bijwerkingen hebben. Neem contact op met uw Lumie distributeur of uw arts als u zich zorgen maakt.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

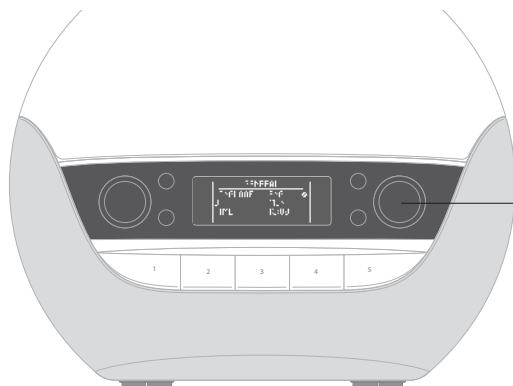
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Aan de slag

De ideale plek voor Lumie Bodyclock is op een nachtkastje bij een stopcontact.

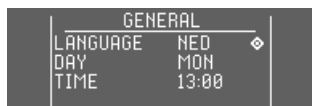
- Sluit de netvoedingsadapter aan op de aansluiting aan de onderkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.



Draaien om de instelling te wijzigen; indrukken om te bevestigen

Op het display verschijnt het menu GENERAL (algemeen).

Als er een cursor met het symbool  verschijnt, moet u de basisinstellingen invoeren:



- Draai de rechterdraaiknop om een taal te kiezen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.



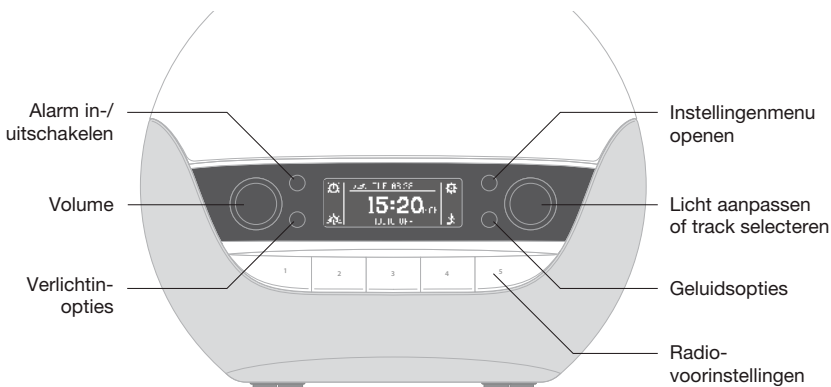
- Draai de draaiknop om de dag in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.



- Draai de draaiknop om het uur in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Druk erop om te bevestigen en terug te gaan naar de huidige tijd.

Bodyclock Luxe 700FM is nu klaar voor gebruik als lichtwekker, bedlampje en muziekspeler.

Voorkant



De vier zwarte knoppen hebben elk een specifieke functie die wordt aangegeven met het pictogram ernaast op het display. Het pictogram rechtsonder verandert om de actieve geluidsoptie weer te geven.

Met de linkerdraaiknop past u het geluidsvolume aan.

Met de rechterdraaiknop past u het licht aan of selecteert u audiotracks.

Als u het licht wilt aanpassen terwijl u ergens naar luistert, drukt u op de knop voor lichtopties  om dat te doen. Druk op de knop voor geluidsopties naast het huidige audiopictogram om weer nummers te selecteren.

Gebruik de vijf knoppen voor voorinstellingen om uw favoriete radiostations op te slaan en naar wens te beluisteren.

De wektijd instellen

Bodyclock Luxe 700FM heeft twee soorten alarmen:

Met DAGEL stelt u één wektijd in en schakelt u deze handmatig in als u naar bed gaat.

Met WEKEL kunt u voor elke dag afzonderlijk de wektijd instellen, of ervoor kiezen om geen alarm in te stellen. U wilt bijvoorbeeld op maandag eerder wakker worden en voor het weekend geen alarm instellen.

Het alarmtype DAGEL of WEKEL kiezen

- Druk op de instellingenknop .

Op het display verschijnt het eerste instellingenmenu ALARM:

ALARMTYPE



- Druk op de rechterdraaiknop om ALARMTYPE te wijzigen.

De cursor  verandert in  om aan te geven dat u het item momenteel bewerkt.

- Draai de knop om DAGEL of WEKEL te kiezen en druk om te bevestigen.

De cursor springt naar de volgende instelling.

Een DAGELIJKS alarm instellen

Als u DAGEL heeft geselecteerd, gebruikt u ZET TIJD om een wektijd in te stellen:

ZET TIJD



- Druk op de rechterdraaiknop om het uur te wijzigen.
- Draai de knop om het uur in te stellen en druk om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Een WEKELIJKS alarm instellen

Als u WEKEL heeft geselecteerd, kunt u voor elke dag kiezen of het alarm UIT of AAN staat, en als het AAN is, de wektijd:

MAA



- Druk op de rechterdraaiknop om de dag te wijzigen, bijvoorbeeld MAA.

De cursor  verandert in  om aan te geven dat u het item momenteel bewerkt.

- Draai de knop om UIT of AAN te kiezen en druk om te bevestigen.

ZET TIJD



Als u AAN selecteert, verschijnt er onder de dag een aanvullende optie ZET TIJD.

- Draai de knop om het uur in te stellen en druk om te bevestigen.
- Doe hetzelfde voor de minuten.
- Herhaal dit voor elke dag.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Nadat u de wektijd(en) heeft ingesteld, wordt het volgende alarm ingeschakeld en bovenin het display weergegeven:



Bodyclock Luxe 700FM is vooraf ingesteld met een zonsopgangssimulatie van 30 minuten en een zonsondergangssimulatie van 30 minuten. Lees de volgende secties om de klok met deze instellingen te gebruiken.

Zie *De instellingen wijzigen* op pagina 17, *Opties voor zonsopgang* op pagina 20 en *Opties voor zonsondergang* op pagina 22 om een geluidsalarm toe te voegen of een andere instelling te wijzigen.

Een alarm annuleren

- Druk op de alarmknop .

Bovenaan het display verschijnt UIT.

Als u WEKEL heeft geselecteerd, wordt de volgende wektijd weergegeven wanneer de geannuleerde wektijd is verstreken.

Het bedlampje gebruiken

Lumie Bodyclock kan worden gebruikt als een volledig dimbaar bedlampje.

Het bedlampje aanpassen



Draaien om verlichting aan te passen; drukken om lichtkleur te veranderen

- Draai de rechterdraaiknop om de helderheid van het licht van 00 tot 20 aan te passen (weergegeven aan rechterkant van display).

Overschakelen naar weinig blauw licht

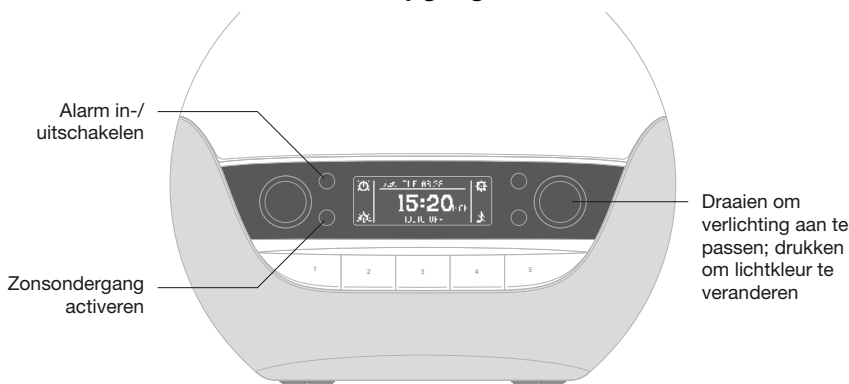
Van het blauwe deel van het spectrum is bekend dat het een stimulerend effect heeft. Het is daarom goed dit licht voor het slapengaan te minimaliseren. Kies voor weinig blauw licht (dit ziet er warmer en geler uit dan het witte licht) om de verlichting in uw slaapkamer te optimaliseren voor een ontspannen nachtrust.

- Druk op de rechterdraaiknop om tussen normaal wit licht en weinig blauw licht te schakelen.

Time-out: Als het bedlampje niet handmatig wordt uitgeschakeld, gaat het licht na 12 uur automatisch uit.

Het zonsopgangsalarm gebruiken

Wakker worden met een zonsopgangsalarm



Als u het alarmtype op DAGEL instelt, moet u het alarm telkens voordat u gaat slapen inschakelen:

- Druk op de alarmknop .

Als u het alarmtype op WEKEL instelt, worden uw alarm(en) automatisch ingeschakeld.

De wektijd wordt bovenin het display weergegeven; bijvoorbeeld:



's Ochtends

U wordt wakker met een geleidelijke zonsopgang en de andere opties voor zonsopgang die u heeft ingesteld. U kunt kiezen tussen het afspelen van een wekgeluid of de radio op de wektijd. Zie hiervoor *Opties voor zonsopgang* op pagina 20.

Snoozen

- Tik op de bovenkant van de lamp of druk op een vooraf ingestelde toets.

Zonsopgang en het geluidsalarm (indien ingesteld) worden na 9 minuten herhaald.

Zonsopgangsalarm uitschakelen

- Druk op de alarmknop  of een van de draaiknoppen.

Hiermee wordt ook het geluidsalarm uitgeschakeld als u er een had geselecteerd.

- Houd de rechterdraaiknop ingedrukt om het licht uit te zetten.

Time-out: Als u het lampje en het geluidsalarm niet handmatig uitschakelt, worden ze na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.

De afnemende zonsondergang gebruiken

Wanneer u wilt gaan slapen, kan een afnemende zonsondergang u helpen te ontspannen. U kunt ervoor kiezen dat de geselecteerde geluidsoptie na de zonsondergang wordt uitgeschakeld of aan blijft staan, of geleidelijk aan uit gaat tijdens de zonsondergang. Zie hiervoor *Opties voor zonsondergang* op pagina 22.

Zonsondergang activeren

- Als er audio wordt afgespeeld, moet u mogelijk eerst op de knop voor lichtopties  drukken om het licht aan te passen.
- Draai de rechterdraaiknop om het lichtniveau in te stellen.
- Druk op de zonsondergangknop .

Als u  op het display ziet, is de zonsondergang ingeschakeld.

Het licht neemt af en alle ingestelde opties voor zonsondergang worden ingeschakeld.

Zonsondergang stoppen

- Druk op de zonsondergangknop .

Het display geeft  weer.

Helderheid van het display

Het display past zich automatisch aan het lichtniveau in de kamer aan wanneer de kamer donker is en de helderheid daalt naar laag wanneer u wilt gaan slapen.

U kunt deze instelling wijzigen als u wilt dat het display helemaal uit wordt geschakeld wanneer de kamer donker is:

- Druk op de instellingenknop .
- Draai de linkerdraaiknop om het menu DISPLAY te selecteren.
- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om UIT of LAAG in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

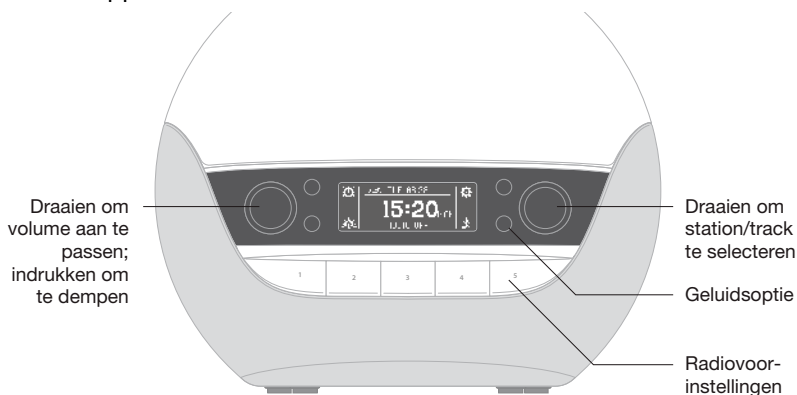
Tijd controleren wanneer het display uit staat

- Tik op de bovenkant van de lamp.

Het display wordt enkele seconden ingeschakeld.

De audio gebruiken

Bodyclock Luxe 700FM bevat een hoogwaardig audiosysteem met FM-radio dat via Bluetooth ook muziek kan afspelen vanaf een smartphone of ander apparaat.



Een geluidsoptie selecteren

- Als u al ergens naar luistert, drukt u op de toets voor geluidsopties om  te selecteren en de huidige audio uit te schakelen.
- Druk op de audioknop om FM-radio , Bluetooth , interne geluiden  of geen geluid  te kiezen.

Na twee seconden wordt de weergegeven audiobron geselecteerd.

- Gebruik de linkerdraaiknop om het volume van 00 tot 20 aan te passen (weergegeven aan linkerkant van display).

In de secties hieronder vindt u meer informatie over elk van de geluidsopties.

Interne geluiden afspelen

Bodyclock Luxe 700FM heeft meer dan 20 slaap- en wekgeluiden.

- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast op  staat.

Het display geeft het menu GELUID weer.

- Draai de rechterdraaiknop om een geluid te kiezen en druk om te selecteren.
- Druk op de knop naast  om het menu te verlaten.

Tijdens het afspelen kunt u op de rechterdraaiknop drukken om terug te gaan naar het menu GELUID.

De FM-radio gebruiken

- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast op FM staat.
- Draai de rechterdraaiknop om handmatig af te stemmen of druk de knop in om naar het volgende station te zoeken.

Het station of de frequentie wordt onder op het display weergegeven:



De signaalsterkte wordt aangegeven met het pictogram . Stel de antenne indien nodig af, zodat de ontvangst optimaal is.

Een station als voorinstelling opslaan

U kunt maximaal vijf stations opslaan om hier direct naar te luisteren:

- Gebruik de rechterdraaiknop om het station dat u wilt opslaan te selecteren.
- Druk op een voorinstelling en houd deze ingedrukt tot OPGESLAGEN op het display verschijnt.
- Druk op de voorinstellingstoets om naar een opgeslagen station te luisteren.

Naar de radio luisteren of muziek afspelen via Bluetooth

U kunt naar de radio luisteren of uw eigen muziek afspelen via Bodyclock Luxe 700FM wanneer deze via Bluetooth is aangesloten op uw smartphone, tablet of een ander apparaat.

- Druk op de audioknop tot het pictogram ernaast op  staat.
- Zoek op uw andere apparaat naar beschikbare Bluetooth-apparaten en selecteer **Lumie Luxe** om een koppeling tot stand te brengen.

Het display toont BT GEKOPPELD en u kunt muziek afspelen via Bodyclock Luxe 700FM:



Let op: Als u naar een andere geluidsoptie overschakelt, wordt de Bluetooth-verbinding verbroken.

De audio uitschakelen

- Druk op de audioknop zodat het pictogram ernaast op  staat.

De instellingen wijzigen

Deze sectie geeft een overzicht van de opties voor alarm, zonsopgang en zonsondergang en andere opties die de Bodyclock Luxe 700FM biedt.

De instellingenmenu's openen

- Druk op de instellingenknop .

Op het display verschijnt het eerste instellingenmenu ALARM:



- Draai de linkerdraaiknop om de verschillende menu's te doorlopen.
- Draai de rechterdraaiknop om door het geselecteerde menu te bladeren.

Rechts naast het momenteel gemarkeerde item wordt de cursor  weergegeven.

Langere menu's scrollen om u alle items te laten zien.

Een instelling bewerken

- Druk op de rechterdraaiknop.

De cursor  verandert in  om aan te geven dat u het item momenteel bewerkt.

- Draai de rechterdraaiknop om het item te wijzigen.
- Druk op de rechterdraaiknop om de wijziging te bevestigen.

De cursor  springt naar het volgende item in het menu.

De instellingenmenu's afsluiten

- Druk op de knop naast .

De volgende tabel is een overzicht van elk menu en elk menu-item:

Menu	Menu-opties	Opties	Standaard
ALARM	ALARMTYPE	DAGEL, WEKEL	DAGEL
	MAA tot ZON *	UIT, AAN	AAN
	ZET TIJD	UU:MM	07:00
ZONSOPGANG	DUUR	UIT of 15 tot 90 MIN	30 MIN
	LICHTNIVEAU	1 tot 20	16
	WNG BLAU	UIT, AAN	UIT
	ALARMBRON	UIT, RADIO of GELUID	UIT
	STATION *	P1 tot P5	
	TRACK *	Bestandsnaam	
	VOLUME *	1 tot 20	10
ZONSONDER- GANG	DUUR	15 tot 90 MIN	30 MIN
	NACHTLAMP	UIT of 1 tot 10	UIT
	AUDIOBRON	UIT, HANDM of GELUID	HANDM
	TRACK *	Bestandsnaam	
	VOLUME *	UIT, AAN of DEMPEN	UIT
DISPLAY	DISPLAY	UIT, LAAG	LAAG
ALGEMEEN	TAAL	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA of POL	ENG
	DAG	MAA tot ZON	MAA
	TIJD		13:00

* Afhankelijk van eerdere instellingen.

De huidige tijd wijzigen

Lumie Bodyclock geeft de tijd nog 30 minuten weer als er geen stroom is. Alle andere instellingen worden permanent opgeslagen.

Als u de tijd moet instellen, gebruikt u de instelling TIJD in het menu ALGEMEEN.

Opties voor zonsopgang

- Druk op de instellingenknop .
- Draai de linkerdraaiknop om het menu ZONSOPGANG te selecteren.
- Ga door met de volgende reeks om de opties voor zonsopgang in te stellen:

DUUR



- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om de duur van de zonsopgang in te stellen: UIT of tussen 15 en 90 minuten.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

LICHTNIVEAU



Alleen beschikbaar als u DUUR heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om de helderheid van de zonsopgang in het laatste stadium in te stellen op een waarde tussen 1 en 20.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

WNG BLAU



Alleen beschikbaar als u DUUR heeft ingesteld.

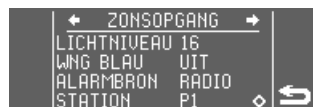
- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Kies UIT voor een helderwitte zonsopgang of AAN voor een zonsopgang met weinig blauw licht die warmer en geler is.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

ALARMBRON



- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om de geluidsalarmoptie voor het einde van de zonsopgang in te stellen: UIT voor geen geluidsalarm, RADIO of GELUID voor een van de wekgeluiden.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

STATION



Alleen beschikbaar als u RADIO heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om de radiovoorstelling voor het einde van de zonsopgang in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

TRACK



Alleen beschikbaar als u GELUID heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om een wekker voor het einde van de zonsopgang in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

VOLUME



Alleen beschikbaar als u RADIO of GELUID heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om het volume van het geluidsalarm in te stellen op een waarde tussen 1 en 20.
- Druk erop om te bevestigen.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Opties voor zonsondergang

- Druk op de instellingenknop .
- Draai de linkerdraaiknop om ZONSONDERGANG selecteren.
- Ga door met de volgende reeks om de opties voor zonsondergang in te stellen:

DUUR



- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om de duur van de zonsondergang in te stellen op een waarde tussen 15 en 90 minuten.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

Let op: De werkelijke duur is korter dan deze waarde als de zonsondergang al met gedimd licht begint.

NACHTLAMP



- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om een nachtlamp in te stellen: UIT om de nachtlamp uit te schakelen (zonsondergang gaat geleidijk uit) of een niveau van 1 tot 10 (zonsondergang gaat geleidijk over naar nachtlamp).
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

AUDIOBRON



- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om het geluid aan het begin van de zonsondergang in te stellen: UIT om het geluid uit te zetten, HANDM om een willekeurig geluid af te spelen of GELUID om een van de slaapgeluiden af te spelen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

TRACK



Alleen beschikbaar als u GELUID heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om het slaapgeluid voor de zonsondergang in te stellen.
- Druk erop om te bevestigen en verder te gaan.

VOLUME



Alleen beschikbaar als u HANDM of GELUID heeft ingesteld.

- Druk op de rechterdraaiknop om de instelling te wijzigen.
- Draai om het geluid aan het einde van de zonsondergang in te stellen: UIT om het geluid uit te zetten, AAN om een willekeurig geluid af te spelen of DEMPEN om het volume geleidelijk te verlagen en uit te zetten.
- Druk erop om te bevestigen.
- Druk op de knop naast  om de instellingen te verlaten.

Onderhoud

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

Netvoedingsadapters ter vervanging zijn verkrijgbaar bij Lumie.

De standaard fabrieksinstellingen herstellen

Alleen de huidige tijd wordt opgeslagen.

- Schakel de netvoeding uit.
- Houd preset 3 ingedrukt en schakel de netvoeding weer in.
- Laat de knop los wanneer FACTORY DEFAULT RESTORED (fabrieksinstellingen hersteld) op het display verschijnt.

Levensduur van de leds

De leds in dit product gaan doorgaans vele jaren mee, zelfs als deze elke dag meerdere uren branden. Hoewel het onwaarschijnlijk is, kunnen sommige leds al eerder defect raken. Neem contact op met Lumie als dit gebeurt. Probeer ze niet zelf te vervangen.

Garantie

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

Let op: Ieder ernstig incident met betrekking tot het product moet bij Lumie en de bevoegde autoriteit in uw land worden gemeld.

Technische beschrijving

Kan zonder kennisgeving worden gewijzigd.

Bodyclock Luxe 700FM

Verwijderbaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd) 

Ingangsvermogen: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1,2 A max.;

Uitgangsvermogen: 24 V = 1 A (24 W)

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag- en transportomstandigheden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa



Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse I



Beoordeeld op conformiteitvoor VK



Medisch apparaat

Contact

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

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

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

BTW-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

bodyclock[®]

luxe 700FM



Bezpieczeństwo

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

Przechowywać z dala od wody i wilgoci. 

Tylko do użytku w wewnętrznym. 

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

Używaj tylko zasilacza sieciowego znajdującego się w zestawie.

Zasilacz i kabel powinny znajdować się z dala od gorących powierzchni. W przypadku uszkodzenia należy je wymienić na zatwierdzony produkt firmy Lumie.

Urządzenie nie ma wyłącznika. Aby wyłączyć lub zresetować urządzenie, odłącz zasilacz sieciowy od gniazdka ściennego. Zadbaj więc o swobodny dostęp do gniazdka.

Z urządzenia powinny korzystać osoby dorosłe. Dzieci mogą z niego korzystać pod nadzorem.

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 zastosowaniem zasilania, aby uniknąć kondensacji lub przegrzania.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby nieprzytomne, znieczulone lub niepanujące nad swoimi czynami np. pod wpływem alkoholu.

Sprzęty podłączane przez gniazda znajdujące się z tyłu urządzenia muszą spełniać wymagania norm IEC 60950-1 lub IEC 60601-1. Podczas podłączania urządzenia nie należy dotykać innych osób.

Zgodność elektromagnetyczna

Produkt zgodny ze standardem kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) 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. W rzadkich przypadkach utracenia funkcji produktu na skutek efektów EMC należy odłączyć urządzenie od źródła zasilania na 5 sekund, a następnie uruchomić ponownie. Jeśli problem się powtórzy, skontaktuj się z Lumie.

Dalsze szczegółowe informacje na temat środowiska elektromagnetycznego, w którym można obsługiwać urządzenie, można znaleźć na stronie internetowej: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Utilizacja

Nie wyrzucaj zasilacza sieciowego ani urządzenia ze zwykłymi odpadami domowymi. Zanieś je do oficjalnego punktu recyklingu w celu odpowiedzialnej utylizacji.



	Numer seryjny		Przeczytaj instrukcję użytkowania		Podwójnie izolowane (klasa II elektryczna)
	Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy I		Chronić przed wilgocią		Zasilanie prądem stałym
	Urządzenie medyczne		Tylko do użytku wewnętrznego		Wilgotność względna przechowywania/transportu
	Unikalny identyfikator urządzenia		Uwaga		Temperatura przechowywania/transportu
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Nie wyrzucać z odpadami domowymi. Odnieść do punktu recyklingu.		Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii
	Upoważniony przedstawiciel w Wspólnocie Europejskiej		Członek systemu recyklingu „Zielony punkt”		
	Importer		Podlega recyklingowi		

Wprowadzenie

Lumie Bodyclock budzi Cię naturalnie przy pomocy funkcji wschodu słońca. Wykazano, że budzenie się wraz ze światłem poprawia nastrój, podnosi poziom energii, zwiększa produktywność oraz jakość snu i przebudzenia¹.

Lampki wybudzające mogą również pomóc podczas ciemnych zimowych poranków osobom cierpiącym na sezonowe zaburzenie afektywne lub depresję zimową².

Blednący zachód słońca pomaga naturalnie się zrelaksować przed zaśnięciem, wywołując produkcję hormonu snu, melatoniny. Używaj razem z funkcją słabego światła niebieskiego, aby zminimalizować pobudzający efekt niebieskiego światła i przygotować się do snu³.

Firma Lumie wynalazła pierwszą lampkę wybudzającą w 1993 roku. Używaj jej przez cały rok, aby wspomóc regularny rytm zasypiania i budzenia.

Badania pokazują, że symulacja świtu jest bezpieczna i nie wiąże się z poważnymi skutkami ubocznymi. W razie wątpliwości skontaktuj się z firmą Lumie lub porozmawiaj z lekarzem.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

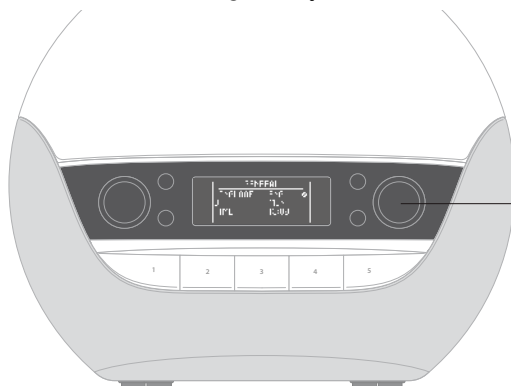
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Pierwsze kroki

Idealne miejsce dla Lumie Bodyclock to nocny stolik w pobliżu gniazdka sieciowego.

- Podłącz zasilacz sieciowy do gniazdka w podstawie urządzenia.
- Podłącz do zasilania sieciowego i włącz.



Obróć, aby zmienić ustawienie; naciśnij, aby potwierdzić

Na wyświetlaczu pojawi się menu OGÓLNE.

Kursor  przypomni o wprowadzeniu niezbędnych ustawień:

GENERAL	
LANGUAGE	POL
DAY	MON
TIME	13:00

- Obróć prawe pokrętko, aby wybrać język.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

OGŁNE	
JEZYK POL	
DZIEŃ	PO
GODZINA	13:00

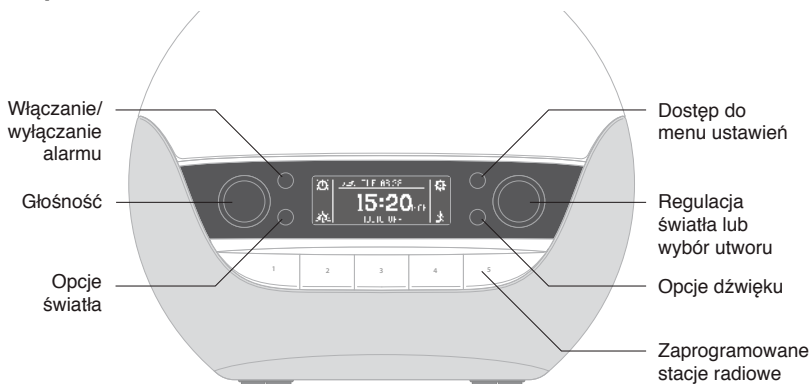
- Obróć pokrętko, aby ustawić dzień.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

OGŁNE	
JEZYK POL	
DZIEŃ	PO
GODZINA	10:56

- Obróć pokrętko, aby ustawić godzinę.
- Naciśnij, aby potwierdzić.
- Powtórz te czynności, aby ustawić minuty.
- Naciśnij, aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

Możesz już używać urządzenia Bodyclock Luxe 700FM jako budzika, lampki nocnej i odtwarzacza muzyki przy łóżku.

Panel przedni



Cztery czarne przyciski mają określone funkcje, które wskazują znajdujące się obok nich ikony na wyświetlaczu. Ikona w prawym dolnym rogu zmienia się, wskazując odtwarzaną opcję dźwięku.

Lewe pokrętko służy do regulacji głośności dźwięku.

Prawe pokrętko służy do regulacji światła lub wybierania ścieżek dźwiękowych.

Aby dostosować światło podczas odtwarzania dźwięku, naciśnij przycisk opcji światła , aby przejść do regulacji. Aby powrócić do wybierania ścieżek, naciśnij przycisk opcji dźwięku znajdujący się obok ikony bieżącego dźwięku.

Pięć przycisków programowalnych umożliwia zapisywanie i odtwarzanie ulubionych stacji radiowych.

Ustawianie godziny alarmu

Bodyclock Luxe 700FM ma dwa rodzaje alarmów:

Typ DZIENNY pozwala ustawić jedną godzinę alarmu, który trzeba włączyć ręcznie przed pójściem spać.

Typ TYG. pozwala ustawić godzinę alarmu lub zrezygnować z niego dla każdego dnia z osobna. Na przykład: w poniedziałek chcesz budzić się wcześniej, ale w weekend nie chcesz ustawiać alarmu.

Wybieranie typu alarmu dziennego lub tygodniowego

- Naciśnij przycisk ustawień .

Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze menu ustawień — ALARM:

TYP ALARMU



- Naciśnij prawe pokrętko, aby edytować TYP ALARMU.

Kursor  zmieni się na , co wskazuje, że edytujesz daną pozycję.

- Przekręć, aby wybrać typ DZIENNY lub TYG. i naciśnij potwierdź.

Kursor przejdzie do następnego ustawienia.

Ustawianie alarmu dziennego

Jeśli wybrano opcję DZIENNY, użyj opcji UST. CZASU, aby ustawić godzinę alarmu:

UST. CZASU



- Naciśnij prawe pokrętko, aby edytować godzinę.

- Przekręć, aby ustawić godzinę i naciśnij potwierdź.

- Powtórz te czynności, aby ustawić minuty.

- Naciśnij przycisk obok ikony , aby wyjść z ustawień.

Ustawianie alarmu tygodniowego

Jeśli wybrano opcję TYG., dla każdego dnia można wybrać, czy alarm ma być WYŁ. czy włączony WŁ. W przypadku wybrania opcji WŁ. należy ustawić godzinę:

PO



- Naciśnij prawe pokrętko, aby edytować dzień, na przykład PO.

Kursor  zmieni się na , co wskazuje, że edytujesz daną pozycję.

- Przekręć, aby wybrać opcję WYŁ. lub WŁ. i naciśnij potwierdź.

UST. CZASU



W przypadku wybrania opcji WŁ. pod oznaczeniem dnia pojawi się dodatkowa pozycja UST. CZASU.

- Przekręć, aby ustawić godzinę i naciśnij potwierdź.
- Powtórz te czynności, aby ustawić minuty.
- Powtórz te czynności dla każdego dnia.
- Naciśnij przycisk obok ikony , aby wyjść z ustawień..

Po ustawieniu godzin(y) alarmu włącza się kolejny alarm, który wyświetla się w górnym wierszu wyświetlacza:



Alarm w Bodyclock Luxe 700FM ma fabrycznie ustawiony 30-minutowy wschód i 30-minutowy zachód słońca. Aby użyć go z tymi ustawieniami, zapoznaj się z następującymi sekcjami:

Informacje dotyczące dodawania alarmu dźwiękowego lub zmiany innych ustawień można znaleźć w części *Zmiana ustawień*, str. 17, *Opcje wschodu słońca*, str. 19, oraz *Opcje zachodu słońca*, str. 21.

Anulowanie alarmu

- Naciśnij przycisk alarmu 

W górnej części wyświetlacza pojawi się napis WYŁ.

Jeśli wybrano alarm TYG., po upływie godziny anulowanego alarmu zostanie wyświetlony czas kolejnego alarmu.

Używanie lampki nocnej

Urządzenia Lumie Bodyclock można używać jako w pełni ściemniającą się lampki nocnej.

Dostosowywanie światła lampki nocnej



Obróć, aby dostosować światło; naciśnij, aby zmienić kolor światła

- Obróć prawe pokrętko, aby dostosować jasność światła; po prawej stronie wyświetlacza wyświetlają się wartości od 00 do 20.

Przełączanie na słabe światło niebieskie

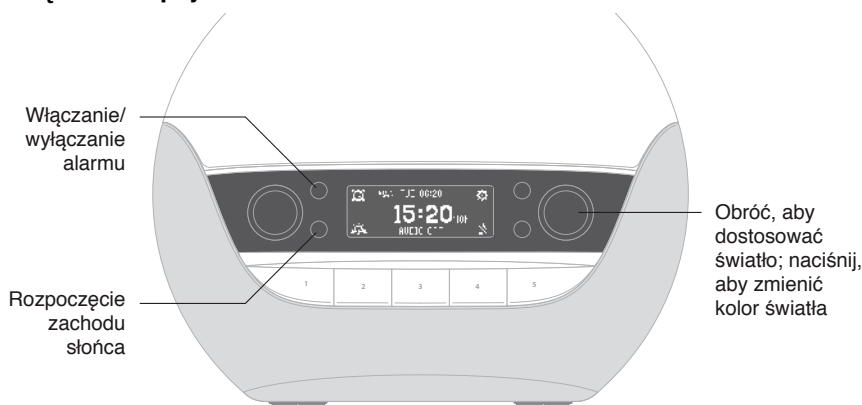
Światło niebieskie jest częścią widma światła widzialnego o udowodnionym działaniu pobudzającym, dlatego w porze snu warto ograniczyć je do minimum. Aby dostosować światło w sypialni, aby umożliwiała odpężający sen, wybierz ustawienie słabego światła niebieskiego (ma ono cieplejszą barwę i wydaje się bardziej żółte niż światło białe).

- Naciśnij prawe pokrętko, aby przełączyć między normalnym światłem białym a słabym światłem niebieskim.

Limit czasu: Jeśli lampka nocna nie zostanie wyłączona ręcznie, światło zgaśnie automatycznie po 12 godzinach

Używanie alarmu wschodu słońca

Włączanie opcji alarmu o wschodzie słońca



Jeśli ustawisz typ alarmu na **DZIENNY**, musisz włączyć alarm każdorazowo przed zaśnięciem:

- Naciśnij przycisk alarmu

Jeśli ustawisz typ alarmu na **TYG.**, alarmy będą włączane automatycznie.

W górnym wierszu wyświetlacza widnieje godzina alarmu, na przykład:



Rano

Podczas pobudki będzie Ci towarzyszył stopniowy wschód słońca i inne ustawione opcje budzenia. Można wybrać dźwięk budzenia lub włączenie radia o godzinie alarmu; patrz *Opcje wschodu słońca*, str. 19.

Włączanie drzemki

- Dotknij górnej części obudowy lampy lub naciśnij dowolny przycisk programowalny.

Wschód słońca i alarm dźwiękowy (jeśli ustawiono) powtórzy się po 9 minutach.

Wyłączanie pobudki o wschodzie słońca

- Naciśnij przycisk alarmu  lub jedno z pokręteł.

Spowoduje to również wyłączenie alarmu dźwiękowego, jeśli został on wybrany.

- Obróć prawe pokrętko, aby wyłączyć światło.

Limit czasu: Jeśli lampka i alarm dźwiękowy nie zostaną wyłączone ręczne, wyłączą się automatycznie po 90 minutach.

Używanie błędnącego zachodu słońca

Kiedy nadejdzie pora snu, opcja zachodu słońca pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć. Możesz zdecydować, czy wybrana opcja dźwięku ma być wyłączona, ma włączyć się na koniec zachodu słońca czy też ma stopniowo wygaszać się wraz z zachodem słońca; patrz *Opcje zachodu słońca*, str. 21.

Rozpoczęcie zachodu słońca

- Aby przejść do regulacji podczas odtwarzania dźwięku, najpierw może być konieczne  naciśnięcie przycisku opcji światła .
- Obróć prawe pokrętkę, aby ustawić poziom światła.
- Naciśnij przycisk zachodu słońca .

Na wyświetlaczu pojawi się symbol  na potwierdzenie, że opcja zachodu słońca została włączona.

Światło zacznie gasnąć i włączą się wszelkie inne ustawione opcje zachodu słońca.

Zatrzymanie zachodu słońca

- Naciśnij przycisk zachodu słońca .

Na wyświetlaczu pojawi się symbol .

Jasność wyświetlacza

Jasność wyświetlacza dostosowuje się automatycznie do oświetlenia pokoju, gdy jest w nim ciemno. Gdy pora spać, jasność przechodzi na niską.

Można zmienić to ustawienie, aby wyświetlacz całkowicie się wyłączył, gdy w pokoju jest ciemno:

- Naciśnij przycisk ustawień .
- Obróć lewe pokrętkę, aby wybrać menu EKRAN.
- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby wybrać ustawienie WYŁ. lub NISKI.
- Naciśnij, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk obok ikony , aby wyjść z ustawień.

Sprawdzanie godziny przy wyłączonym wyświetlaczu

- Dotknij górnej części obudowy lampy.

Wyświetlacz włączy się na kilka sekund.

Używanie opcji dźwięku

Urządzenie Bodyclock Luxe 700FM jest wyposażone w wysokiej jakości system audio z radiem FM i może także odtwarzać muzykę ze smartfona lub innego urządzenia poprzez Bluetooth.

Można słuchać przez wbudowane głośniki stereo lub podłączyć słuchawki, aby odciąć się od otoczenia.



Wybieranie opcji dźwięku

- Jeśli odtwarzasz już dźwięk, naciśnij przycisk opcji dźwięku, aby wybrać ikonę  w celu jego wyłączenia.
- Naciśnij przycisk dźwięku, aby wybrać radio FM , Bluetooth , dźwięki wewnętrzne  lub brak dźwięku .

Po dwóch sekundach wyświetlone źródło dźwięku zostanie wybrane.

- Dostosuj głośność za pomocą lewego pokręćła; po lewej stronie wyświetlacza wyświetlają się wartości od 00 do 20.

W kolejnych częściach znajdziesz więcej informacji na temat każdej z opcji dźwięku.

Odtwarzanie dźwięków wewnętrznych

Bodyclock Luxe 700FM ma ponad 20 dźwięków do zasypiania i budzenia.

- Naciskaj przycisk dźwięku, aż wyświetli się obok niego ikona .

Na wyświetlaczu pojawi się menu DŹWIĘK .

- Obróć prawe pokrętkę, aby wybrać dźwięk, po czym naciśnij, aby wybrać.
- Naciśnij przycisk obok ikony  aby wyjść z menu.

Podczas odtwarzania możesz nacisnąć prawe pokrętkę, aby powrócić do menu dźwięków.

Używanie radia FM

- Naciskaj przycisk dźwięku, aż wyświetli się obok niego ikona FM.
- Obróć prawe pokrętkę, aby dostroić stację ręcznie, lub naciśnij je, aby wyszukać następną stację.

W dolnym wierszu wyświetlacza pojawi się nazwa stacji lub jej częstotliwość:



Siłę sygnału wskazuje ikona . W razie potrzeby wyreguluj antenę teleskopową, aby poprawić odbiór.

Zapisywanie stacji radiowej jako zaprogramowanej

Możesz zapisać do pięciu stacji, aby móc szybko je włączać:

- Za pomocą prawego pokrętki wybierz stację, którą chcesz zapisać.
- Naciśnij i przytrzymaj jeden z przycisków programowalnych, aż na wyświetlaczu pojawi się napis ZAPISANE.
- Naciśnij przycisk programowalny, aby ją włączyć.

Odtwarzanie radia lub muzyki przez Bluetooth

Bodyclock Luxe 700FM daje Ci możliwość słuchania radia lub odtwarzania własnej muzyki poprzez połączenie go ze smartfonem, tabletem lub innym urządzeniem za pomocą funkcji Bluetooth.

- Naciskaj przycisk dźwięku, aż wyświetli się obok niego ikona .
- Na drugim urządzeniu wyszukaj dostępne urządzenia Bluetooth i wybierz Lumie Luxe do sparowania.

Na wyświetlaczu pojawi się komunikat SPAROWANO BT, co oznacza, że możesz już odtwarzać muzykę na urządzeniu Bodyclock Luxe 700FM:



Uwaga: W przypadku zmiany opcji dźwięku na inną, połączenie Bluetooth zostanie przerwane.

Wyłączanie dźwięku

- Naciskaj przycisk dźwięku, aby wyświetliła się obok niego ikona .

Zmiana ustawień

Ta sekcja podsumowuje ustawienia alarmu, wschodu i zachodu słońca oraz inne opcje dostępne w urządzeniu Bodyclock Luxe 700FM.

Przechodzenie do menu ustawień

- Naciśnij przycisk ustawień .

Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze menu ustawień — ALARM:



- Obróć lewe pokrętkę, aby przejrzeć różne menu.
- Obróć prawe pokrętkę, aby przejrzeć bieżące menu.

Kursor  ustawiony po prawej stronie wskazuje aktualnie zaznaczoną pozycję.

Dłuższe menu można przewijać, aby zobaczyć wszystkie pozycje.

Edytowanie ustawień

- Naciśnij prawe pokrętkę.

Kursor  zmieni się na , co wskazuje, że edytujesz daną pozycję.

- Obróć prawe pokrętkę, aby zmienić pozycję.
- Naciśnij prawe pokrętkę, aby zatwierdzić zmianę.

Kursor  przejdzie do następnej pozycji w menu.

Wychodzenie z menu ustawień

- Naciśnij przycisk obok ikony .

Poniższa tabela zawiera podsumowanie poszczególnych menu i ich pozycji:

Menu	Pozycja menu	Opcje	Domyślne
ALARM	TYP ALARMU	DZIENNY, TYG.	DZIENNY
	PO do ND *	WYŁ., WŁ.	WŁ.
	UST. CZASU	GG:MM	07:00
WSCHÓD SŁOŃCA	DŁUGOŚĆ	WYŁ. lub 15 do 90 MIN	30 MIN
	POZIOM	1 do 20	16
	SŁABE NIEB.	WYŁ., WŁ.	
	ŹR. ALARMU	Źródło alarmu: WYŁ., RADIO lub DŹWIĘK	WYŁ.
	STACJA *	P1 do P5	
	UTWÓR *	Nazwa pliku	
	GŁOŚNOŚĆ *	1 do 20	10
ZACHÓD SŁOŃCA	DŁUGOŚĆ	15 do 90 MIN	30 MIN
	ŚWIATŁO NOC	WYŁ. lub 1 do 10	WYŁ.
	ŹR. DŹWIĘKU *	WYŁ., RĘCZNY lub DŹWIĘK	RĘCZNY
	UTWÓR *	Nazwa pliku	
	GŁOŚNOŚĆ *	WYŁ., WŁ. lub WYGAŚ	WYŁ.
EKRAN	EKRAN	WYŁ., NISKI	NISKI
OGÓLNE	JĘZYK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA lub POL	ENG
	DZIEŃ	PO do ND	PO
	GODZINA		13:00

* W zależności od poprzednich ustawień.

Zmienianie bieżącej godziny

W przypadku braku zasilania Lumie Bodyclock zapamięta godzinę przez 30 minut. Wszystkie pozostałe ustawienia są zapisywane na stałe.

Godzinę można ustawić, przechodząc do ustawienia GODZINA w menu OGÓLNE.

Opcje wschodu słońca

- Naciśnij przycisk ustawień .
- Obróć lewe pokrętkę, aby wybrać menu WSCHÓD SŁOŃCA.
- Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje wschodu słońca:

DŁUGOŚĆ



- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić czas trwania wschodu słońca: WYL. lub od 15 do 90 minut.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

POZIOM



Dostępne tylko po ustawieniu czasu DŁUGOŚĆ.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić ostateczną jasność wschodu słońca od 1 do 20.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

SŁABE NIEB.



Dostępne tylko po ustawieniu czasu DŁUGOŚĆ.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby wybrać opcję WYL., jeśli chcesz uzyskać jasne, białe światło wschodu słońca, lub WŁ., jeśli wolisz słabe światło niebieskie, które ma cieplejszy i bardziej żółty odcień.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

ZR. ALARMU



- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić opcję alarmu dźwiękowego na zakończenie wschodu słońca: WYL., aby wyłączyć alarm dźwiękowy, RADIO lub DŹWIĘK, aby ustawić jeden z dźwięków budzenia.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

STACJA



Dostępne tylko po ustawieniu opcji RADIO.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić jedną z zaprogramowanych stacji radiowych na zakończenie wschodu słońca.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

UTWÓR



Dostępne tylko po ustawieniu opcji DŹWIEK.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić dźwięk budzenia lub utwór na zakończenie wschodu słońca.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

GŁOŚNOŚĆ



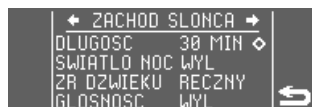
Dostępne tylko po ustawieniu opcji RADIO lub DŹWIEK.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić głośność alarmu dźwiękowego od 1 do 20.
- Naciśnij, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk obok ikony , aby wyjść z ustawień.

Opcje zachodu słońca

- Naciśnij przycisk ustawień .
- Obróć lewe pokrętkę, aby wybrać menu ZACHÓD SŁOŃCA:
- Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje zachodu słońca:

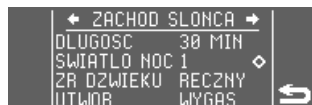
DŁUGOŚĆ



- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić czas trwania zachodu słońca od 15 do 90 minut.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

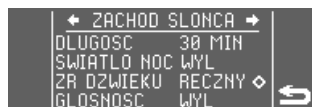
Uwaga: Rzeczywisty czas trwania będzie krótszy, jeśli zachód słońca rozpocznie się przy już przyciemnionym świetle.

ŚWIATŁO NOC



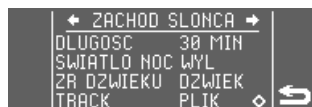
- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić światło nocne: WYL. — brak światła nocnego (światło wyłączy się po zachodzie słońca) lub poziom od 1 do 10 (zachód słońca zmieni się w światło nocne).
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

ŹR. DŹWIEKU



- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby sterować dźwiękami na początku zachodu słońca: WYL., aby wyłączyć dźwięk, RĘCZNY, aby pozostawić odtwarzany dźwięk lub DŹWIĘK, aby rozpocząć odtwarzanie jednego z dźwięków zasypiania.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

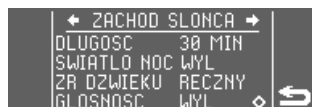
UTWÓR



Dostępne tylko po ustawieniu opcji DŹWIĘK.

- Naciśnij prawe pokrętkę, aby edytować.
- Obróć, aby ustawić dźwięk zasypiania dla zachodu słońca.
- Naciśnij, aby potwierdzić i kontynuować.

GŁOŚNOŚĆ



Dostępne tylko po ustawieniu opcji RĘCZNY lub DŹWIĘK.

- Naciśnij prawe pokrętko, aby edytować.
- Obróć, aby sterować dźwiękami na koniec zachodu słońca: WYŁ., aby wyłączyć dźwięk, WŁ., aby pozostawić odtwarzany dźwięk lub WYGAS, aby stopniowo zmniejszać głośność aż do wyłączenia.
- Naciśnij, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk obok ikony , aby wyjść z ustawień.

Konserwacja

Czyść lub lekko zwilżoną ściereczką. Zawsze wyłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć, jeśli to konieczne.

Firma Lumie oferuje wymienne zasilacze sieciowe.

Przywracanie domyślnych ustawień fabrycznych

- Zapisana zostanie wyłącznie bieżąca godzina.
- Wyłącz zasilanie.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk programowalny 3 i włącz ponownie zasilanie.
- Zwolnij przycisk, gdy na wyświetlaczu pojawi się napis **FACTORY DEFAULT RESTORED** (przywrócono ustawienia fabryczne).

Żywotność diod LED

Diody LED w tym produkcie zachowują zwykle żywotność przez wiele lat, nawet przy użytkowaniu po kilka godzin dziennie. Choć jest to mało prawdopodobne, poszczególne diody LED mogą ulec awarii. W takim przypadku należy skontaktować się z firmą Lumie. Nie należy podejmować samodzielnych prób ich wymiany.

Gwarancja

To urządzenie jest objęte gwarancją na wady fabryczne przez 3 lata od daty zakupu. Gwarancja stanowi uzupełnienie ustawowych uprawnień klienta. Jeśli konieczne jest odesłanie produktu do serwisu, użyj oryginalnego opakowania (w tym wewnętrznego), o ile to możliwe. Upewnij się, że zasilacz sieciowy nie będzie przemieszczał się podczas transportu, gdyż może to uszkodzić urządzenie. Jeśli urządzenie ulegnie uszkodzeniu w wyniku niewłaściwego użycia lub przypadkowego uszkodzenia, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

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

Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

Bodyclock Luxe 700FM

Zdejmowany element: Zasilacz sieciowy (w zestawie): 

Moc wejściowa: 100–240 V, 50/60 Hz, 1,2 A maks.,

Moc wyjściowa: 24 V == 1 A (24 W)

Warunki pracy:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 70 kPa do 106 kPa

Warunki przechowywania/transportu:

Temperatura: -25 °C do +70 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 25 kPa do 106 kPa



Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy I



Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii



Urządzenie medyczne

Kontakt z nami

W przypadku sugestii, które mogą pomóc nam w udoskonaleniu naszych produktów lub usług, lub w razie jakichkolwiek problemów i pytań, skontaktuj się z nami, wysyłając wiadomość e-mail pod adres info@lumie.com.

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

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym:

Firma Outside In (Cambridge) Limited zarejestrowana w Anglii i Walii.

Numer rejestracji: 2647359.

Nr VAT:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] bodyclock[®] luxe 700FM



Säkerhet

Kontakta Lumie-distributören innan användning om enheten är skadad.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.



Endast för inomhusbruk.



Enheden blir varm när ljuset är tänd så se noga till att den inte är övertäckt.

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll huvudströmadapter och kabel avskilda från uppvärmda ytor. Om någon av dessa är skadade bör de ersättas med godkända produkter från Lumie.

Denna apparat har ingen on/off-brytare. 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 för barn när de övervakas.

Försök inte att utföra service på enheten eller modifiera någon av dess delar.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte överensstämmer med rekommendationen för drift (5 °C till 35 °C), tillåt den att vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.

Enheden får inte användas av eller på personer som är medvetslösa, nedsövda eller

påverkade, exempelvis berusade av alkohol.

Anordningar som ansluts via uttagen på baksidan av enheten måste uppfylla antingen IEC 60950-1 eller IEC 60601-1. Rör inte vid en annan person när du ansluter en enhet.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Denna produkt uppfyller elektromagnetiska kompatibilitetsstandarden (EMK) för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt. Om detta skulle inträffa är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan. I de sällsynta fall när funktioner hos produkten slutar fungera som ett resultat av EMK-effekter är det bara att koppla från strömmen i 5 sekunder och därefter starta om. Skulle problemet kvarstå bör du kontakta din Lumie-distributören.

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

Avfallshantering

Släng inte nätdaptern 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 I		Förvaras torrt		DC (likström) strömförsörjning
	Medicinsk utrustning		Endast för inomhusbruk		Förvaring/transport relativ fuktighet
	Unik produktidentifiering		Varning		Förvarings-/transport-temperatur
	Tillverkare		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.		Bedömd överensstämmelse i Storbritannien
	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		
	Importör		Återvinningsbar		

Introduktion

Lumie Bodyclock väcker dig på ett naturligt sätt med en soluppgång. Väckning med hjälp av ljus har visat sig förbättra humöret, höja energinivåerna, produktiviteten samt även kvaliteten i sömn och uppvaknande.¹

Väckningslampor kan också hjälpa de som lider av årstidsbunden depression (SAD) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermorgnarna.²

Vid sänggåendet får du hjälp av en gradvis solnedgång att på ett naturligt sätt koppla av genom att stimulera produktionen av sömnhormonet melatonin.³

Använd Lumie Bodyclock året runt för att hjälpa dig till ett regelbundet sömn- och väckningsmönster.

Forskning visar att gryningssimulering är en mycket säker behandlingsform och utan allvarliga biverkningar. Om du har några fundering, kontakta din Lumie-distributören eller tala med din läkare.

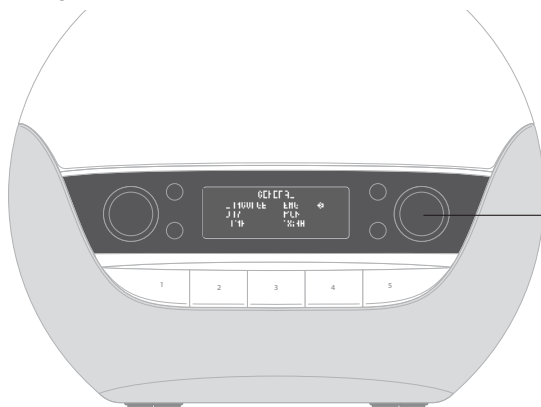
1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Komma igång

- Den ideala platsen för Lumie Bodyclock är på ett sängbord nära ett eluttag.
- Anslut strömadaptern till uttaget i enhetens bas.
- Anslut till eluttaget.



Vrid för att ändra inställning; tryck för att bekräfta

Displayen visar menyn GENERAL (allmänt).

En -markör hjälper dig att snabbt ange de grundläggande inställningarna:

GENERAL		
LANGUAGE	SUE	◆
DAY	MON	
TIME	13:00	

- Vrid på den högra ratten för att välja ett språk.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

ALLMANT		
SPRAK	SUE	◆
DAG	MAN	
TID	13:00	

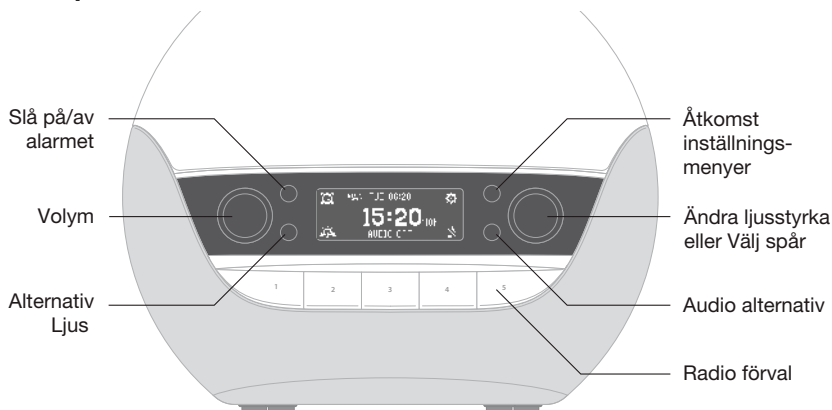
- Vrid för att ställa in dagen.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

ALLMANT		
SPRAK	SUE	
DAG	MAN	
TID	10:56	◆

- Vrid för att ställa in timmen.
- Tryck för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Tryck för att bekräfta och avsluta samt återgå till den aktuella tiden.

Bodyclock Luxe 700FM är nu redo att användas som soluppgångslampa, sänglampa och radio.

Främre panel



De fyra svarta knapparna har specifika funktioner vilka anges av ikonerna bredvid dem i displayen. Den nedre, högra ikonerna visar vilket av ljudalternativen som används.

Den vänstra ratten justerar ljudvolymen.

Den högra ratten används för att justera ljuset eller välja ljudspår.

För att justera ljuset under uppspelning tryck på knappen ljus  för att byta till att ändra ljuset. För att gå tillbaka till att välja ljudspår, tryck på knappen audio bredvid audioikonen.

Med de fem fördefinierbara knapparna kan du spara och spela upp dina favoritradiostationer.

Ställ in alarmtid

Bodyclock Luxe 700FM har två alarmlägen:

Med DAGLIG ställer du in en alarmtid och slår på denna manuellt när du går och lägger dig.

I VECKA kan du ställa in alarmtiden, eller välja att inte ställa in alarmet, för varje dag individuellt. Du kanske till exempel vill vakna upp tidigare på måndag och välja att inte ställa något alarm under helgen.

För att välja DAGLIG eller VECKA alarm

Tryck på inställningsknappen .

Displayen visar den första inställningsmenyn ALARM:

LARMTYP



- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra denna inställning.
- Vrid för att välja DAGLIG eller VECKA.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

Ställ in DAGLIG alarm

Om du valt DAGLIG använd ANGE TID för att ställa in alarmtid:

ANGE TID

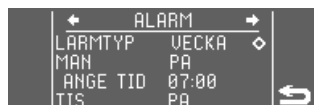


- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in timmen.
- Tryck för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Ställ in VECKA alarm

Om du valde VECKA kan du för varje dag välja om alarmet ska vara PA eller AV, och ifall du väljer PA, alarmtiden:

MAN

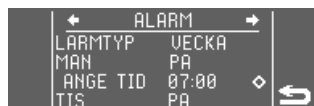


- Tryck på den högra ratten för att redigera dagen; till exempel MAN.

Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra denna inställning.

- Vrid för att välja AV eller PÅ och tryck för att bekräfta.

ANGE TID



Om du valde PA visas en extra ANGE TID-symbol under markeringen för dagen.

- Vrid för att ställa in timmen och tryck för att bekräfta.
- Gör samma sak för minuter.
- Upprepa för varje dag.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Efter att alarmtiden har ställts in visas nästa alarm i den övre delen av displayen.



Bodyclock 700FM är förinställd med en 30-minuters soluppgång och 30-minuters solnedgång. För att använda den med dessa inställningar, läs följande avsnitt.

För att addera ljudalarm eller ändra någon annan inställning se *Ändra en inställning*, sidan 17, *Soluppgångsalternativ*, sidan 19 och *Solnedgångsalternativ*, sidan 21.

Stänga av ett alarm

- Tryck på alarmknappen .

AV visas högst upp i displayen.

I VECKA-läget visas nästa alarmtid när den inställda larmtiden har passerats.

Använda sänglampan

Lumie Bodyclock kan användas som en dimbar sänglampa.

Justera sänglampan



Vrid för att ändra
ljuset; tryck för
att ändra ljusets
färgton

- Vrid den högra ratten för att justera lampans ljusstyrka; den visas som 00 till 20 till höger i displayen.

Ändra till rogivande blåfattigt ljus

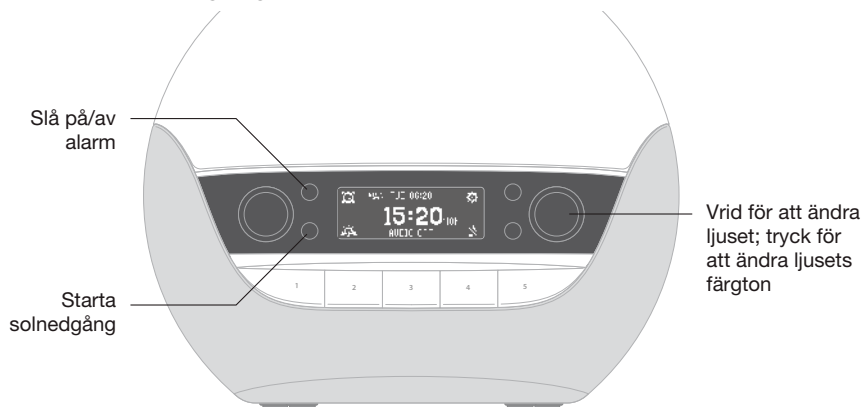
Det är väl känt att den blå delen av ljusspektrumet har en uppiggande effekt så det är en god idé att minimera detta inför sänggåendet. Välj lågblått ljus (detta verkar varmare med mer gult inslag än det vita ljuset) för att optimera belysningen i ditt sovrum för en avkopplande nattsöm.

- Tryck på den högra ratten för att växla mellan normalt vitt ljus och blåfattigt ljus.

Timeout: Om sänglampan inte stängs av manuellt kommer den att stängas av automatiskt efter 12 timmar.

Använd soluppgångslarmet

Vakna till soluppgångsalarm



Om du ställer in alarmläget på DAGLIG så måste du aktivera alarmet varje gång innan du går till sängs.

- Tryck på alarmknappen .

Om du ställt in alarmläget på VECKA slås alarmet på automatiskt.

Den översta raden i displayen visar alarmtiden, till exempel:



På morgonen

Du kommer att väckas av en gradvis soluppgång tillsammans med de övriga soluppgångsalternativ du har valt. Du kan välja ett inbyggt ljud eller låta radion spela vid alarmtiden; se *Soluppgångsalternativ*, sidan 19.

Snooza

- Tryck lätt på toppen av lampkåpan eller tryck på någon av förvalsknapparna.

Soluppgången, och ljudlarmet om detta är inställt, upprepas efter 9 minuter.

Avaktivera soluppgångsalarmet

- Tryck på alarmknappen  eller någon av rattarna.

Detta stänger även av ljudlarmet om du har valt detta.

- Håll ner v för att stänga av lampan.

Timeout: Om ljus och alarmsignal inte stängs av manuellt kommer de att stängas av automatiskt efter 90 minuter.

Använd den gradvisa solnedgången

När du är redo att sova kan en gradvis nedtonande solnedgång hjälpa dig att koppla av och varva ner. Du kan välja att den ljudinställning du gjort stängs av eller fortsätter tills solnedgången är avslutad, alternativt tonas ner och ut i takt med solnedgången; se *Solnedgångsalternativ*, sidan 21.

Starta solnedgången

- Om du spelar upp något ljud kan du först behöva trycka på knappen  för att byta till att justera ljuset.
- Vrid den högra ratten för att justera ljusstyrka.
- Tryck på solnedgångsknappen .

Displayen visar  för att bekräfta att solnedgången är aktiverad.

Lampljuset börjar sakta tonas ner och de eventuella andra solnedgångsalternativ du valt kommer att aktiveras.

Stoppa solnedgången

- Tryck på solnedgångsknappen .
- Displayen visar .

Displayens ljusstyrka

Ljusstyrkan i displayen justeras automatiskt efter ljusnivån i ditt rum och när rummet är mörkt och det når nivån låg är du redo att somna.

Du kan ändra detta om du föredrar att displayen stängs av totalt när rummet är mörkt:

- Tryck på inställningsknappen .
- Vrid på den vänstra ratten för att välja menyn DISPLAY.
- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ange AV eller LAG.
- Tryck för att bekräfta.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

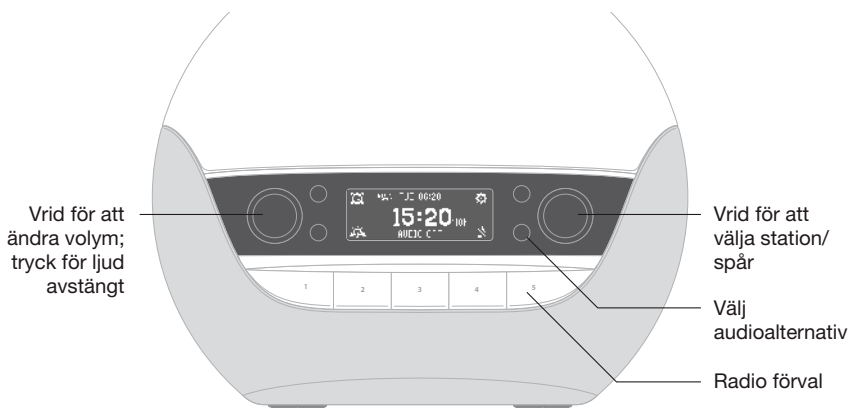
För att se klockan när displayen är avstängd:

- Tryck lätt på toppen av lampkåpan.

Displayens tänds några sekunder.

Använda ljudsystemet

Bodyclock Luxe 700FM har ett högkvalitativt ljudsystem med FM-radio och som även kan spela musik från en smartphone eller annan ljudkälla via Bluetooth.



Välj audioalternativ

- Om du redan använder audio, tryck på knappen audio för att välja alternativ, välj  för att stänga av nuvarande audioval.
- Tryck på ljudknappen för att välja FM-radio , Bluetooth , inbyggda ljud  eller inget ljud .

Efter två sekunder har den visade ljudkällan valts.

- Använd den vänstra ratten för att justera volymen, den visas som 00 till 20 till vänster i displayen.

Följande avsnitt ger dig mer information om vart och ett av alternativen.

Spela inbyggda ljud

Bodyclock Luxe 700FM har mer än 20 inbyggda ljud för insomning/väckning.

- Tryck på audioknappen tills ikonen bredvid visar .

- Vrid den högra ratten för att välja ljud och tryck för att välja det.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna meny.
- Under uppspelning kan du trycka på den högra ratten för att gå tillbaka till meny LJUD.

Använda FM-radio

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar FM.
- Vrid den högra ratten för att söka efter nästa station.

Stationen visas i den nedre delen av displayen:



- Signalstyrkan visas med -ikonen. Vid behov rikta antennen för bästa möjliga mottagning.

Spara en station som en förinställning

Du kan spara upp till fem stationer förval:

- Använd den högra ratten för att välja den station du vill spara.
- Tryck in en av förvalsknapparna tills displayen visar SPARAD.
- Tryck in den definierade förvalsknappen för att spela upp station.

Spela radio eller musik via Bluetooth

Du kan lyssna på radio eller spela din egen musik i Bodyclock Luxe 700FM ansluten till din smartphone, platta eller annan ljudkälla via Bluetooth.

- Tryck på audioknappen tills symbolen bredvid visar .
- På din ljudkälla, leta efter tillgängliga Bluetooth-enheter och välj **Lumie Luxe** för parning.

Displayen visar PARAD M BT och du kan nu spela din musik i din Bodyclock Luxe 700FM:



OBS: Om du ändrar till ett annat audioalternativ kommer parningen med Bluetooth att avbrytas.

Att stänga av ljuden

- Tryck på ljudknappen tills ikonen bredvid visar .

Ändra en inställning

Detta avsnitt sammanfattar alarmet, soluppgången, solnedgången och andra alternativ som finns tillgängliga för Bodyclock Luxe 700FM.

Kom åt inställningsmenyerna

Tryck på inställningsknappen .

Displayen visar den första inställningsmenyn, ALARM:



- Vrid den vänstra ratten för att ta dig mellan menyerna.
- Vrid den högra ratten för att vandra genom den aktuella menyn.

Det aktuella objektet visas med en -markör till höger.

Längre menyer scrollas för att visa dig alternativen.

Ändra en inställning

- Tryck på den högra ratten.

Markören  ändras till  för att visa att du håller på att ändra parametern.

- Vrid på den högra ratten för att ändra inställningen.
- Tryck på den högra ratten för att bekräfta den ändrade inställningen.

Markören  flyttas till nästa parameter på menyn.

Lämna inställningarna

- Tryck på knappen bredvid .

Följande tabell sammanfattar varje meny och menyalternativ:

Meny	Menyalternativ	Alternativ	Standard
ALARM	LARMTYP	DAGLIG, VECKA	DAGLIG
	MAN till SON *	AV, PA	PA
	ANGE TID	TT:MM	07:00
SOLUPPGANG	VARAKTIGHET	AV eller 15 till 90 MIN	30 MIN
	LJUSSTYRKA	1 till 20	16
	BLAFATTIGT	AV, PA	AV
	LARMKALLA	AV, RADIO, eller LJUD	AV
	STATION *	P1 till P5	
	SPAR *	Filens namn	
	VOLYM *	1 till 20	10
SOLNEDGANG	VARAKTIGHET	15 till 90 MIN	30 MIN
	NATTLAMPA	AV eller 1 till 10	AV
	KALLA AUDIO	AV, MAN eller LJUD	MAN
	SPAR *	Spårets namn	
	VOLYM *	AV, PA eller TONA UT	AV
DISPLAY	DISPLAY	AV, LAG	LAG
ALLMANT	SPRAK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN till SON	MAN
	TID		13:00

* Beroende på tidigare inställningar.

Ändra aktuell tid

Bodyclock Luxe 700FM fortsätter att hålla tiden i 30 minuter utan ström. Alla andra inställningar sparas permanent.

Om du behöver ställa in tiden, använd TID-inställningen i ALLMANT-menyn.

Soluppgångsalternativ

- Tryck på inställningsknappen .
- Vrid på den vänstra ratten för att välja menyn SOLUPPGANG.
- Fortsätt genom följande sekvens för välja soluppgångsalternativ:

VARAKTIGHET



- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in hur lång soluppgången ska vara: AV eller mellan 15 och 90 minuter.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

LJUSSTYRKA



Enbart tillgängligt om du ställt in VARAKTIGHET.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in den slutgiltiga ljusstyrkan på soluppgången från 1 till 20.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

BLAFATTIGT



Enbart tillgängligt om du ställt in VARAKTIGHET.

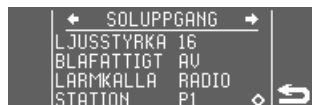
- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att välja AV, för en ljus, vitaktig soluppgång eller välj PA om du vill ha soluppgången med det lågblåhaltiga ljuset som är varmare med mer gult i.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

LARMKALLA



- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in ljudalarmsalternativet för slutet av soluppgången: AV för inget ljudalarm, RADIO eller LJUD för att välja vakningsljud.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

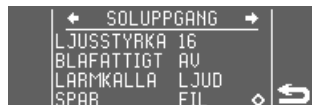
STATION



Enbart tillgängligt om du ställt in RADIO.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in förval station för slutet av soluppgången.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

SPAR



Enbart tillgängligt om du ställt in LJUD.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att välja uppvakningsljud i slutet av soluppgången.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

VOLYM



Enbart tillgängligt om du ställt in RADIO eller LJUD.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in volymen på ljudalarmet från 1 till 20.
- Tryck för att bekräfta.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Solnedgångsalternativ

- Tryck på inställningsknappen .
- Vrid på den vänstra ratten för att välja menyn SOLNEDGANG.
- Försätt genom följande sekvens för att välja solnedgångsalternativ:

VARAKTIGHET



- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in varaktigheten på solnedgången: mellan 15 och 90 minuter.

Tryck för att bekräfta och fortsätta. Obs: Den faktiska varaktigheten kan vara kortare än detta om du startar solnedgången när ljuset redan tonats ner.

NATTLAMPA



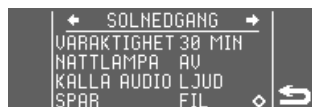
- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att välja en nattlampa: AV för ingen nattlampa (solnedgång nedtonas helt) eller en nivå mellan 1 och 10 (för solnedgång som tonas ner till nattlampa).
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

KALLA AUDIO



- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in ljud i början av solnedgången: AV för att stänga av ljud, MAN för att låta ljudet spela eller LJUD för att börja spela upp något sovljud.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

SPAR



Enbart tillgängligt om du ställt in LJUD.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att ställa in sovljudet till solnedgången.
- Tryck för att bekräfta och fortsätta.

VOLYM



Enbart tillgängligt om du har ställt in MAN eller LJUD.

- Tryck på den högra ratten för att ändra.
- Vrid för att välja ljud i slutet av solnedgången: AV för att avsluta allt ljud, PÅ för att låta ljudet spela eller TONA UT för att gradvis tona ner ljudet och stänga av.
- Tryck för att bekräfta.
- Tryck på knappen bredvid  för att lämna inställningarna.

Underhåll

Rengör endast med en torr eller lätt fuktad trasa. Koppla alltid från kontakten först och låt den svalna vid behov.

Ersättningsnätadapttrar är tillgängliga via Lumie.

Återställ fabriksinställningarna

Det är bara tidsvisningen som sparas.

- Ta ur kontakten ur uttaget.
- Tryck in och håll intryckt förvalsknapp 3 samtidigt som du kopplar in strömmen igen.
- Släpp när displayen visar FACTORY DEFAULT RESTORED (fabriksstandard återställd).

LED-lampans livslängd

LED-lamporna i produkten håller vanligtvis i många år, även med flera timmars användning varje dag. Även om det är osannolikt är det möjligt att enskilda lysdioder inte fungerar. Om detta händer, kontakta Lumie; försök inte att ersätta dem.

Garanti

Denna enhet omfattas av garantin för eventuella tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatumet. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Använd originalförpackningen (inklusive intern förpackning) om möjligt om du behöver returnera produkten för service. Se till att nätadaptern förhindras från att förflyttas och att enheten skadas. Om enheten är skadad, genom felaktig användning eller oavsiktlig skada, kan vi behöva ta ut en kostnad för reparation. Vi kommer att kontakta dig först. Kontakta Lumie-distributören för ytterligare hjälp.

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

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Bodyclock Luxe 700FM

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer) 

Inmatning: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1,2 A max.;

Utgång: 24 V = 1 A (konstant ström 24 W max.)

Driftsförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 70 kPa till 106 kPa

Förvarings-/transportförhållanden:

Temperatur: -25 °C till +70 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 25 kPa till 106 kPa



Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass I



Bedömd överensstämmelse i Storbritannien



Medicinsk utrustning

Kontakta oss

Om du har några frågor om eller problem med produkten, eller har förslag som du tror kan hjälpa oss att förbättra produkterna eller tjänsterna, får du gärna skicka e-post till info@lumie.com.

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

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

Registreringsnummer: 2647359.

Momsregistreringsnummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] bodyclock[®] luxe 700FM



Sikkerhet

Hvis enheten er skadet, kontakter du Lumie-distributøren før du begynner å bruke den.

Må ikke komme i kontakt med vann og damp.



Kun til innendørs bruk.



Enheden blir varm når lyset er på, så pass på at den ikke tildekkes.

Bruk kun strømadapteren som følger med.

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

Dette apparatet har ikke en på/av-bryter. Den eneste måten å koble enheten fra strømforsyningen er å koble strømadapteren fra stikkkontakten. Derfor bør du sørge for at kontakten er lett tilgjengelig.

Kun til bruk av voksne og av barn med tilsyn.

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.

Må ikke brukes av eller på noen som er bevisstløs, bedøvet eller midlertidig satt ut av spill, f.eks. under påvirkning av alkohol.

Enheter som er koblet til via kontaktene på baksiden av enheten, må være i samsvar med enten IEC 60950-1 eller IEC 60601-1. Ikke berør en annen person når du kobler til en enhet.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produktet overholder kravene i standarden for elektromagnetisk kompatibilitet (EMK) for medisinske produkter. Det er lite sannsynlig at det vil forårsake interferens 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 leger unna interferensilden. I sjeldne tilfeller der produktfunksjonen svikter på grunn av EMK-effekter, kobler du produktet fra strømkilden i 5 sekunder og starter det på nytt. Kontakt Lumie hvis problemet vedvarer.

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

Avhending

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



	Serienummer		Les bruksanvisning for bruk		Dobbeltisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
	Europeisk samsvars-erklæring: Medisinsk Utstyr Klasse I		Oppbevares tørt		DC (likestrøm) strømforsyning
	Medisinsk utstyr		Kun for innendørs bruk		Relativ fuktighet for oppbevaring/transport
	Unik enhetsidentifikator		Forsiktig		Oppbevarings-/transporttemperatur
	Produsent		Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.		Storbritannias samsvarsvurdering
	Autorisert representant i det Europeiske Fellesskap		Medlem av gjenvinnings-ordningen «Green Dot»		
	Importør		Resirkulerbar		

Introduksjon

Lumie Bodyclock vekker deg naturlig med sollys. Det å våkne med lys har vist seg å styrke humøret, energien, produktiviteten og søvnkvaliteten, samt gi bedre oppvåkning.¹

Oppvåkningsslys kan også hjelpe personer som lider av sesongavhengig depresjon (SAD) og vinterdepresjon med å takle mørke vintermorgener.²

Ved leggetid vil en svinnende solnedgang gi deg en naturlig avslapning ved å fremme søvnhormonet melatonin.³

Bruk Lumie Bodyclock hele året for å oppnå regelmessig søvn- og oppvåkningmønstre.

Forskning tilsier at daggry simulering er veldig trygt og uten alvorlige bivirkninger. Hvis du har noen bekymringer, tar du kontakt med Lumie-forhandler eller snakker med legen din.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

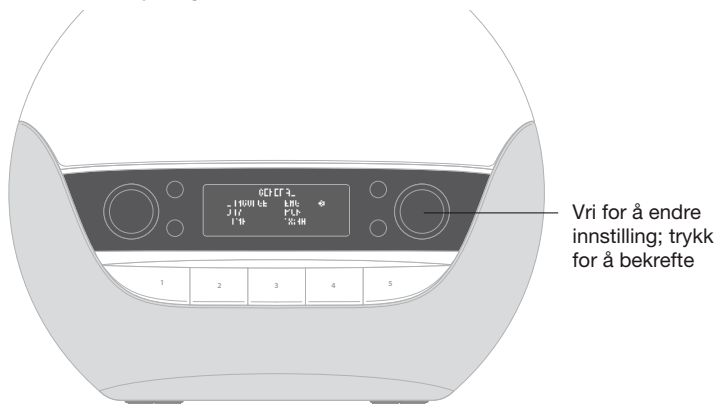
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Komme i gang

Den ideelle plasseringen av Lumie Bodyclock er på et nattbord i nærheten av en stikkontakt.

- Koble strømadapteren til kontakten på undersiden av klokken.
- Koble den til strømforsyningen.



Displayet viser menyen GENERAL (generelt).

Markøren  vil oppfordre deg til å angi de viktigste innstillingene:

GENERAL		
LANGUAGE	NOR	
DAY	MON	
TIME	13:00	

- Vri den høyre dreieknappen for å velge språk.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

GENERELT		
SPRAK	NOR	
DAG	MAN	
TID	13:00	

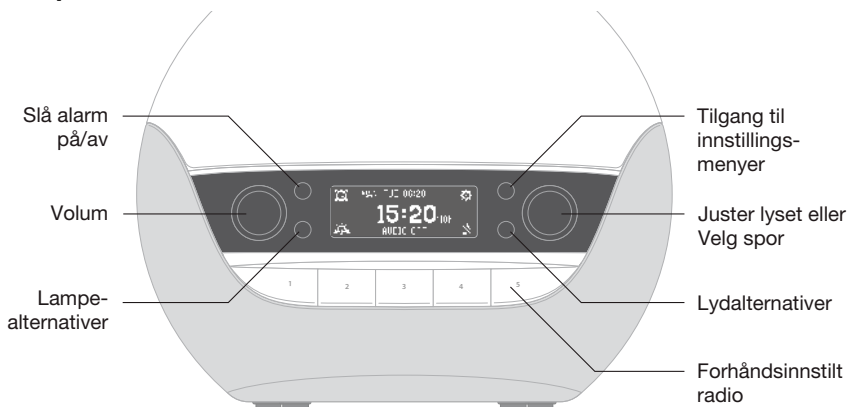
- Vri dreieknappen for å angi dagen.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

GENERELT		
SPRAK	NOR	
DAG	MAN	
TID	10:56	

- Vri dreieknappen for å stille inn timen.
- Trykk for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Trykk for å bekrefte og gå til aktuell tid.

Bodyclock Luxe 700FM er nå klar til bruk som vekkelys, nattbordlys og radio.

Frontpanel



De fire sorte knappene utfører bestemte funksjoner som angis av ikoner ved siden av knappene på displayet. Ikonet nederst til høyre viser hvilket lydalternativ som er i bruk.

Den venstre dreieknappen justerer lydvolume.

Den høyre dreieknappen justerer lyset. Når lyden er på, kan høyre hjul også brukes til å velge spor.

Trykk på lysknappen  for å bruke høyre hjul til å justere lyset. Trykk lydknappen ved siden av gjeldende lydikonet for å bruke det til å velge spor.

De fem forhåndsinnstillingsknappene lar deg lagre og spille av favoritt-radiostasjonene dine.

Stille inn alarmen

Bodyclock Luxe 700FM har to alarmtyper:

Med DAGLIG kan du stille inn et alarmtidspunkt og slå på alarmen manuelt når du legger deg. Please change to alarmklokkeslett as elsewhere.

Med PER UKE kan du stille inn alarmklokkeslettet eller velge om du vil ha en alarm eller ikke for hver enkelt dag. Hvis du for eksempel ønsker å våkne tidligere på mandager og ikke vil ha noen alarm i helgen.

Velge alarmtypen DAGLIG eller PER UKE

- Trykk på innstillingsknappen .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:

ALARMTYPE



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere. -markøren endres til  for å vise at du redigerer elementet.
- Vri for å velge DAGLIG eller PER UKE.
- Trykk for å bekrefte og fortsette. .

Stille inn en DAGLIG alarm

Hvis du valgte DAGLIG, må du bruke ANGI TID for å angi alarmtidspunktet:

ANGI TID



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å stille inn timen.
- Trykk for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Stiller du inn en PER UKE-alarm

Hvis du velger PER UKE, kan du velge om alarmen skal være AV eller PÅ for hver enkelt dag. Hvis den er PÅ, velger du også alarmklokkeslettet:

MAN



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere dagen, for eksempel MAN.

◉-markøren endres til ◉ for å vise at du redigerer elementet.

- Vri for å velge AV eller PA, og trykk for å bekrefte.

ANGI TID



Hvis du valgte PA, vises et ekstra ANGI TID-element nedenfor dagen.

- Vri for å stille inn timen og trykk for å bekrefte.
- Gjør det samme for å stille inn minuttene.
- Gjenta for hver dag.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Etter at alarmklokkeslettet/-ene er innstilt, slås den neste alarmen på og vises på den øverste linjen i displayet:



Bodyclock Luxe 700FM er forhåndsinnstilt med 30-minutters soloppgang og 30-minutters solnedgang. Les avsnittene under for å finne ut hvordan du bruker klokken med disse innstillingene.

Hvis du vil legge til en lydalarm eller endre en innstilling, ser du *Endre innstillings*, side 17, *Soloppgangsalternativer*, side 19 og *Solnedgangsalternativer*, side 21.

Slette en alarm

- Trykk på alarmknappen .

AV vises øverst i displayet.

Neste alarmklokkeslett vises i alarmtypen PER UKE hvis klokkeslettet for den slettede alarmer er passert.

Bruke nattbordslampe

Lumie Bodyclock kan brukes som en helt dimbar nattbordslampe.

Justere nattbordslampe



Vri for å justere lyset; trykk for å bytte lysfarge

- Vri høyre dreieknapp for å justere lysstyrken, som vises fra 00 til 20 til høyre på displayet.

Slik bytter du til lys med lite blått

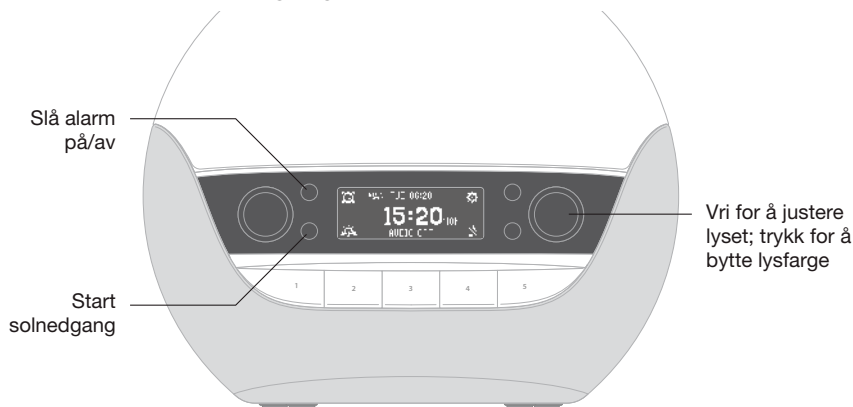
Den blå delen av spektrumet er kjent for å ha en varslingseffekt, så det er bra å minimere dette ved leggetid. Velg lys/lite blått (dette ser varmere og mer gult ut enn det hvite lyset) for å optimalisere soveromsbelysningen for en avslappende søvn.

- Trykk på høyre dreieknapp for å veksle mellom normalt hvitt lys og lys med lite blått.

Tidsavbrudd: Hvis nattbordslampe ikke slås av manuelt, vil lyset automatisk slås av etter 12 timer.

Bruke soloppgangsalarmen

Våkne med en soloppgangsalarm



Hvis du stiller inn alarmtypen til DAGLIG, må du alltid aktivere alarmen før du legger deg:

- Trykk på alarmknappen 

Hvis du stiller inn alarmtypen til PER UKE, slås alarmen(e) på automatisk.

Alarmløkkeslettet vises på den øverste linjen i displayet, for eksempel:



Om morgenen

Du vil våkne med en gradvis soloppgang og eventuelle andre soloppgangsalternativer du har angitt. Du kan velge mellom en intern lyd eller radio på alarmtidspunktet; se *Soloppgangsalternativer*, side 19.

Slumre

- Berør toppen av lampedekslet eller trykk på en forhåndsinnstillingsknapp.

Soloppgangen og lydalarmer (hvis angitt) gjentas etter 9 minutter.

Deaktivere soloppgangsalarmen

- Trykk på alarmknappen  eller en av hjulene.

Lydalarmer slås også av hvis den var valgt.

- Vri høyre dreieknapp for å slå av lyset.

Tidsavbrudd: Hvis lyset og alarmlyden ikke slås av manuelt, vil de automatisk slås av etter 90 minutter.

Bruk svinnende solnedgang

Når du er klar til å sove, kan en svinnende solnedgang hjelpe deg med å slappe av og koble ut. Du kan velge om lydalternativet du valgte, skal slås av eller forbli på ved slutten av solnedgangen, eller gradvis nedtones til det slås av sammen med solnedgangen. Se *Solnedgangsalternativer*, side 21.

Aktivere solnedgangen

- Hvis du spiller lyd, må du kanskje trykke på lysknappen  først for å gå over til å justere lyset.
- Vri høyre dreieknapp for å justere lyset.
- Trykk på solnedgangsknappen .

Displayet viser  for å angi at solnedgangen er aktivert.

Lyset vil begynner å svinne, og andre solnedgangsalternativer du har angitt vil bli aktivert.

Deaktivere solnedgangen

- Trykk på solnedgangsknappen .

Displayet viser .

Lysstyrke på displayet

Displayet justeres automatisk etter lysnivået i rommet og når rommet er mørkt går det over til lav lysstyrke og du er klar til å sove.

Du kan endre denne innstillingen hvis du foretrekker at lyset på displayet slås av når det er mørkt i rommet:

- Trykk på innstillingsknappen .
- Vri venstre dreieknapp for å velge DISPLAY-menyen.
- Trykk høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi AV eller LAV.
- Trykk for å bekrefte.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillinger.

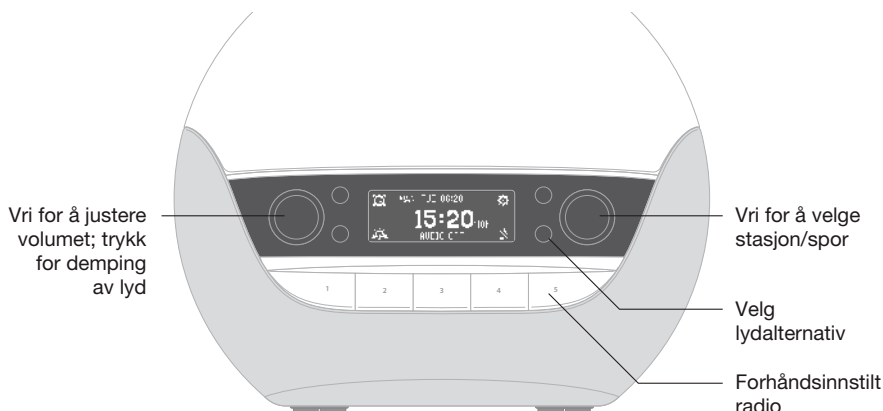
Sjekke klokkeslettet når displayet er av

- Berør toppen av lampedekslet.

Displayet vises i noen sekunder.

Bruke lyden

Bodyclock Luxe 700FM har et lydsystem av høy kvalitet med FM-radio som også kan spille av musikk fra en smarttelefon eller annen enhet via Bluetooth.



Velge et lydalternativ

- Hvis du allerede lytter til lyd, trykker du på lydknappen for å velge  for å slå av gjeldende lyd.
- Trykk på lydknappen for å velge FM-radio , Bluetooth , interne lyder  eller ingen lyd .

Etter to sekunder velges audiokilden som vises.

- Juster volumet med den venstre dreieknappen, som vises fra 00 til 20 til venstre i displayet.

Avsnittene under gir deg mer informasjon om lydalternativene.

Spille av interne lyder

Bodyclock Luxe 700FM har over 20 innsovnings- og vekkelyster.

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av viser .
- Vri høyre hjul for å velge en lyd og trykk for å velge den.

- Trykk knappen ved siden av  for å gå ut av menyen.
- Under spillingen kan du trykke høyre hjul for å gå tilbake til LYD-menyen.

Slik får du FM-radio

- Trykk på lydknappen inntil ikonet ved siden av den viser FM.
- Vri den høyre dreieknappen for å velge stasjon.

Stasjonen vises i displayets nederste linje:



Signalstyrken angis av -ikonet. Om nødvendig, kan du justere den teleskopiske antennen for best mulig mottak.

Lagre en stasjon som forhåndsinnstilt

Du kan lagre opptil fem FM-stasjoner som alltid er tilgjengelige:

- Bruk den høyre dreieknappen for å velge stasjonen du vil lagre.
- Trykk og hold nede en forhåndsinnstillingsknapp til displayet viser LAGRET.
- Trykk på forhåndsinnstillingsknappen for å høre den lagrede stasjonen.

Slik spiller du radioen eller musikk via Bluetooth

Du kan lytte til radioen eller spille av din egen musikk ved å koble Bodyclock Luxe 700FM til en smarttelefon, et nettbrett eller en annen enhet via Bluetooth.

- Trykk på lydknappen til ikonet ved siden av den viser .
- På den andre enheten din søker du etter tilgjengelige Bluetooth-enheter og velger **Lumie Luxe** for å pare enhetene.

Displayet viser BT PARET, og du kan nå spille musikk via Bodyclock Luxe:



Merk: Hvis du skifter til et annet lydalternativ, vil Bluetooth-paringen bli frakoblet.

Slik slår du av lyden

- Trykk på lydknappen slik at ikonet ved siden av den viser .

Endre innstillings

Dette avsnittet gir en kort beskrivelse av alarm, soloppgang, solnedgang og andre alternativer som er tilgjengelige for Bodyclock Luxe 700FM.

Tilgang til innstillingsmenyene

- Trykk på innstillingsknappen .

Displayet viser den første innstillingsmenyen, ALARM:



- Vri venstre dreieknapp for å gå gjennom de forskjellige menyene.
- Vri høyre dreieknapp for å bla gjennom den gjeldende menyen.

Det uthevede elementet vises med markøren  på høyre side.

I lengre menyer kan du rulle for å se alle elementene.

Redigere en innstilling

- Trykk på høyre dreieknapp.

-markøren endres til  for å vise at du redigerer elementet.

- Vri høyre dreieknapp for å redigere elementet.
- Trykk på høyre dreieknapp for å bekrefte redigeringen.

-markøren vil flytte seg til neste element i menyen.

Avslutte innstillingsmenyen

Trykk på knappen ved siden av .

Tabellen under gir en kort oversikt over alle menyer og menyelementer:

Meny	Menyelementer	Alternativer	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, PER UKE	DAGLIG
	MAN til SON *	AV, PA	PA
	ANGI TID	TT:MM	07:00
SOLOPPGANG	VARIGHET	AV eller 15 til 90 MIN	30 MIN
	LYSNIVA	1 til 20	16
	LITE BLATT	AV, PA	AV
	ALARMKILDE	AV, RADIO eller LYD	AV
	STASJON *	P1 til P5	
	SPOR *	Filnavn	
	VOLUM *	1 til 20	10
SOLNEDGANG	VARIGHET	15 til 90 MIN	30 MIN
	NATTLYS	AV eller 1 til 10	AV
	AUDIOKILDE	AV, MAN eller LYD	MAN
	SPOR *	Filnavn	
	VOLUM *	AV, PA eller NEDTON	AV
DISPLAY	DISPLAY	AV, LAV	LAV
GENERELT	SPRAK	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN til SON	MAN
	TID		13:00

* Avhengig av tidligere innstillinger.

Endre gjeldende tid

Bodyclock Shine 700FM vil holde tiden i 30 minutter uten strøm. Alle andre innstillinger lagres permanent.

Bruk TID i GENERELT-menyen for å stille inn klokkeslettet.

Soloppgangsalternativer

- Trykk på innstillingsknappen .
- Vri venstre dreieknapp for å velge SOLOPPGANG-menyen.
- Fortsett med følgende sekvens for å stille inn soloppgangsalternativer:

VARIGHET



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi solnedgangens varighet: mellom 15 og 90 minutter.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

LYSNIVA



Kun tilgjengelig hvis du har angitt VARIGHET.

- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi endelig lysstyrke for soloppgangen fra 1 til 20.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

LITE BLATT



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å velge AV for kraftig, hvit soloppgang eller PA for en soloppgang med lys med lite blått, som er varmere og mer gult.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

ALARMKILDE



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å stille inn lydalarmalternativet for avslutning av soloppgangen: AV for ingen lydalarm, RADIO eller LYD for å velge en av vekkelydene.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

STASJON



Kun tilgjengelig hvis du har angitt RADIO.

- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å velge forhåndsinnstilt radio-stasjon for avslutning av soloppgangen.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

SPOR



Kun tilgjengelig hvis du har angitt LYD.

- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi vekkelyden for avslutning av soloppgangen.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

VOLUM



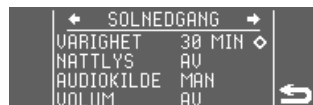
Kun tilgjengelig hvis du har angitt RADIO eller LYD.

- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi alarmens lydstyrke fra 1 til 20.
- Trykk for å bekrefte.
- Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.

Solnedgangsalternativer

- Trykk på innstillingsknappen .
- Vri venstre dreieknapp for å velge SOLNEDGANG-menyen.
- Fortsett med følgende sekvens for å stille inn solnedgangsalternativer:

VARIGHET



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi solnedgangens varighet: mellom 15 og 90 minutter.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

Merk: Varigheten kan være noe kortere hvis du starter solnedgangen mens lyset allerede er dimmet.

NATTLYS



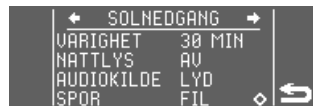
- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å stille inn nattlys: AV for intet nattlys (solnedgangen sviner til av) eller et nivå fra 1 til 10 (for solnedgang som sviner til nattlys).
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

AUDIOKILDE



- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å kontrollere lyd ved begynnelsen av solnedgangen: AV for å slå av all lyd, MAN for å la all lyd (audio) være på eller LYD for å velge en av søvnlydene.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

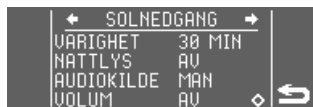
SPOR



Kun tilgjengelig hvis du har angitt LYD.

- Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
- Vri for å angi søvnlyden for solnedgangen.
- Trykk for å bekrefte og fortsette.

VOLUM



- Kun tilgjengelig hvis du har angitt MAN eller LYD.
 - Trykk på høyre dreieknapp for å redigere.
 - Vri for å kontrollere lyd ved slutten av solnedgangen: AV for å slå av all lyd, PÅ for å la lyden være på eller NEDTON for å redusere volumet gradvis og slå det av.
 - Trykk på knappen ved siden av  for å avslutte innstillingene.
-

Vedlikehold

Den skal kun regjøres med en tørr eller lettluftet klut. Trekk alltid ut støpselet og la det avkjøles om nødvendig.

Nye strømadaptere er tilgjengelige fra Lumie.

Tilbakestille til fabrikkinnstillingene

Kun gjeldende tid vil bli lagret.

- Slå av strømmen via strømforsyningen.
- Trykk og hold inne forhåndsinnstillingsknapp 3 når du slår på strømmen igjen.
- Slipp opp knappen når FACTORY DEFAULT RESTORED (fabrikkstandard gjenopprettet) vises.

LED-levetid

LED-pærene i dette produktet varer vanligvis i mange år, selv med flere timers bruk hver dag. I sjeldne tilfeller kan det likevel hende at enkelte av LED-pærene svikter. Hvis dette skjer, kan du kontakte Lumie; ikke forsøk å erstatte dem.

Garanti

Denne enheten dekkes av en garanti mot produksjonsfeil i 3 år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til lovfestede rettigheter. Hvis du må returnere produktet for service, bør du bruke originalemballasjen (inkludert indre emballasje) om mulig. Påse at strømadapteren ikke ligger løst under transporten. Den kan skade enheten. Hvis enheten mottas i skadet tilstand, på grunn av misbruk eller tilfeldig skade, må vi eventuelt fakturere deg for å reparere den. I så fall kontakter vi deg først. Ta kontakt med Lumie-distributøren for ytterligere råd.

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

Teknisk beskrivelse

Vi forbeholder oss retten til å foreta endringer uten forhåndsvarsel.

Bodyclock Luxe 700FM

Avtakbart tilbehør: Strømadapter (følger med) 

Inngang: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1,2 A maks.;

Utgang: 24 V = 1 A (konstant strøm 24 W maks.)

Driftsforhold:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Atmosfærisk trykk: 70 kPa til 106 kPa

Oppbevarings-/transportforhold:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

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

Atmosfærisk trykk: 25 kPa til 106 kPa



Europeisk samsvarserklæring: Medisinsk Utstyr Klasse I



Storbritannias samsvarsvurdering



Medisinsk utstyr

Kontakt oss

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

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

Lumie er et registret varemerke for:

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

Organisasjonsnummer: 2647359.

MVA-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] bodyclock[®] luxe 700FM



Sikkerhed

Hvis enheden er beskadiget, skal du kontakte en Lumie-forhandler, før enheden tages i brug.

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp.



Kun til indendørs brug.



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

Brug kun den medfølgende strømadapter.

Hold strømadapteren og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis adapteren eller kablet er beskadiget, skal den defekte del udskiftes med et godkendt Lumie-produkt.

Dette apparat har ikke en tænd/sluk-kontakt. Den eneste måde at afbryde enheden fra strømforsyningen er at tage adapteren ud af stikkontakten. Du skal derfor sørge for, at der er nem adgang til stikkontakten.

Må kun bruges af voksne og børn, når de overvåges.

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.

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

påvirkede af alkohol.

Enheder, der er tilsluttet via stikkontakterne bag på enheden, skal være i overensstemmelse med enten IEC 60950-1 eller IEC 60601-1. Rør ikke ved en anden person, når du tilslutter en enhed.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Dette produkt overholder standarden for elektromagnetisk kompatibilitet (EMK) for medicinsk udstyr og vil næppe forårsage interferens på andre elektriske og elektroniske produkter i nærheden. Radioudstyr, mobiltelefoner og andet elektrisk/elektronisk udstyr kan imidlertid forstyrre dette produkt; i så fald skal du blot flytte produktet væk fra interferensilden. I sjældne tilfælde, hvor produktfunktionen går tabt på grund af EMK-effekter, skal du afbryde strømmen til produktet i 5 sekunder og derefter genstarte. Hvis problemet fortsætter, skal du kontakte Lumie.

Der findes flere detaljerede oplysninger om det elektromagnetiske miljø, hvor enheden kan betjenes, på hjemmesiden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Bortskaffelse

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



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

Introduktion

Lumie Bodyclock vækker dig på en naturlig måde med en solopgang. At vågne ved hjælp af lys har vist sig at have en positiv indvirkning på humør, energi, produktivitet og kvalitet på søvn og opvågning.¹

Opvågningslamper kan også hjælpe personer, der lider af vintertristhed og vinterdepression, med at klare mørke vintermorgener.²

Ved sengetid hjælper en solnedgang med nedtoning dig med at slappe af på en naturlig måde ved at fremme produktionen af søvnhormonet melatonin.³

Brug Lumie Bodyclock året rundt for at fremme et jævnt sove- og opvågningsmønster.

Forskning viser, at daggry simulering er meget sikker og uden alvorlige bivirkninger. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din Lumie-forhandler eller tale med din læge.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

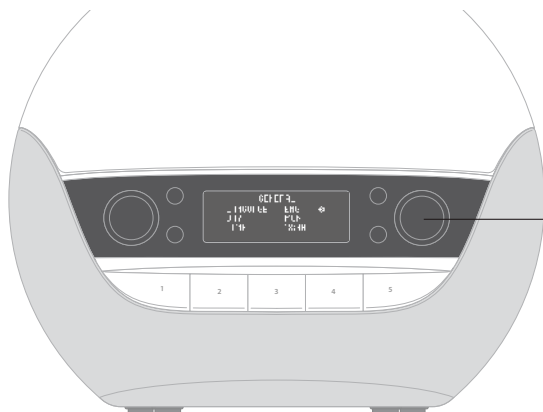
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Kom i gang

Det ideelle sted til Lumie Bodyclock er på et sengebord nær en stikkontakt.

- Slut strømforsyningen til stikket i bunden af enheden.
- Sæt stikket i en stikkontakt.



Drej for at ændre indstilling; tryk for at bekræfte

Displayet viser menuen GENERAL (generelt).

Der vises en markør , og du bliver bedt om at angive de væsentligste indstillinger:



- Drej på højre drejeknap for at vælge et sprog.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.



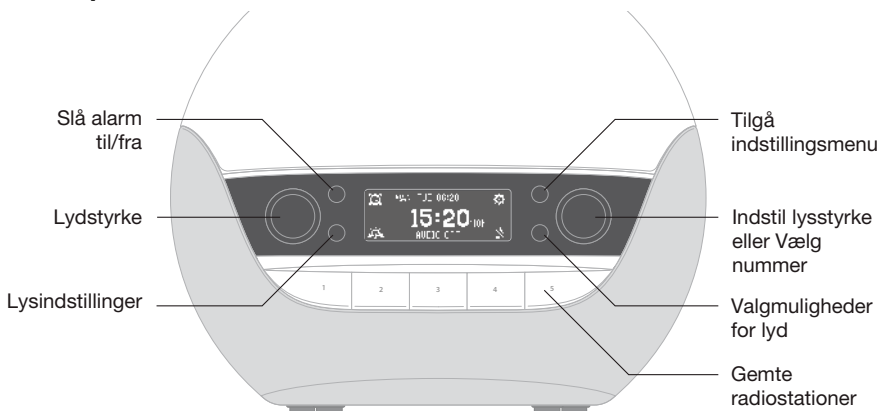
- Drej på drejeknappen for at indstille dagen.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.



- Drej på drejeknappen for at indstille timetallet.
- Tryk for at bekræfte.
- Gør det samme for minutterne.
- Tryk for at bekræfte og vende tilbage til det aktuelle klokkeslæt.

Bodyclock Luxe 700FM er nu klar til brug som opvågningslys, sengelampe og radio.

Frontpanel



De fire sorte knapper udfører specifikke funktioner som angivet af ikonet ved siden af dem på displayet. Ikonet nederst til højre skifter og angiver, hvilken lydindstilling der er i brug.

Venstre drejeknap indstiller lydstyrken.

Højre drejeknap indstiller lysstyrken eller vælger lydnummer.

Når der afspilles lyd, kan højre drejeknap bruges til at justere lys

med. Tryk på knappen for lysindstillinger  for at skifte til at indstille lysstyrken. Tryk på knappen for lydindstillinger ved siden af ikonet for aktuel lyd for at skifte tilbage til at vælge numre.

De fem knapper til forudindstilling giver dig mulighed for at gemme og afspille dine foretrukne radiostationer.

Indstilling af alarmtidspunkt

Bodyclock Luxe 700FM har to alarmtyper:

Med DAGLIG kan du indstille et alarmtidspunkt og aktivere alarmen manuelt, når du går i seng.

Med UGE kan du indstille alarmtidspunktet eller fravælge alarmen for de enkelte dage. Du vil måske gerne vækkes tidligere om mandagen og ikke have nogen alarm i weekenden.

Sådan vælger du alarmtypen DAGLIG eller UGE

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:

ALARMTYPE



- Tryk på den højre drejeknap for at foretage indstillingen.
- Markøren  ændres til , hvilket viser, at du kan indstille elementet.
- Drej for at vælge DAGLIG eller UGE.

Tryk for at bekræfte og fortsætte.

Sådan indstiller du en DAGLIG alarm

Hvis du har valgt DAGLIG, skal du bruge INDSTIL TID til at indstille et alarmtidspunkt:

INDSTIL TID



- Tryk på den højre drejeknap for at foretage indstillingen.
- Drej for at indstille timetallet.
- Tryk for at bekræfte.
- Gør det samme for minutterne.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Sådan indstiller du en alarm af typen UGE

Hvis du har valgt UGE, kan du for hver dag vælge, om alarmen skal være FRA eller TIL, og hvis den er TIL, kan du vælge alarmtidspunkt:

MAN



- Tryk på højre drejeknap for at ændre dagen, f.eks. MAN.

◐-markøren skifter til ◑ for at vise, at du er ved at ændre punktet.

- Drej for at vælge FRA eller TIL, og tryk for at bekræfte.

INDSTIL TID



Hvis du vælger TIL, vises yderligere et INSTILD TID-punkt under dagen.

- Drej for at indstille timetallet, og tryk for at bekræfte.
- Gør det samme for minuttallet.
- Gentag for hver dag.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Når du har indstillet et eller flere alarmtidspunkter, aktiveres den næste alarm, og den vises øverst på skærmen:



Bodyclock luxe 700FM er forudindstillet med 30 minutters solopgang og 30 minutters solnedgang. I de følgende afsnit kan du læse, hvordan du bruger den med disse indstillinger.

Hvis du vil tilføje en lydalarm eller ændre andre indstillinger, skal du se *Ændring af indstillinger* på side 17, *Solopgangsindstillinger* på side 19 og *Solnedgangsindstillinger* på side 21.

Sådan annullerer du en alarm

- Tryk på alarmknappen .

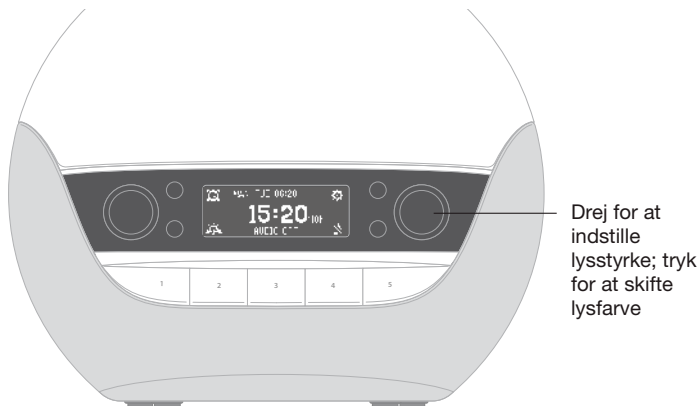
Der vises FRA øverst på displayet.

Hvis du har valgt UGE, vises det næste alarmtidspunkt efter det annullerede alarmtidspunkt.

Brug af sengelampen

Lumie Bodyclock kan bruges som sengelampe med lys, der kan dæmpes.

Sådan justerer du lyset



- Drej højre drejeknap for at indstille lysstyrken, der vises som 00 til 20 til højre på displayet.

Sådan skifter du til lys med lavt indhold af blå

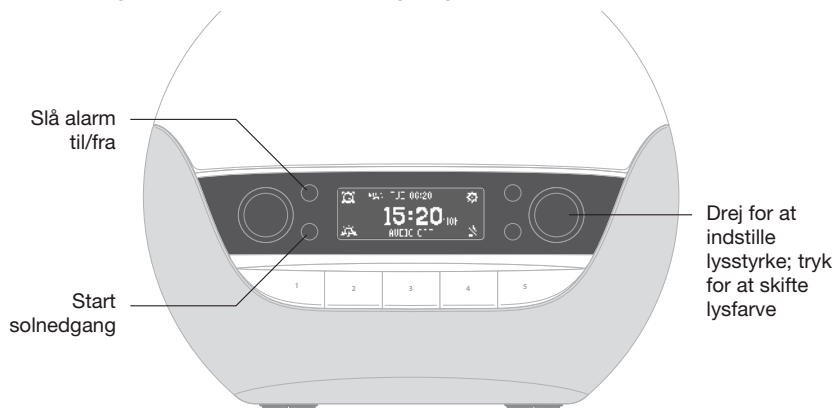
Den blå del af farvespektret er kendt for at have en forstyrrende virkning, så det er godt at minimere denne ved sengetid. Vælg lys med lavt indhold af blå (det ser varmere ud og er mere gulligt end det hvide lys) for at optimere soveværelsesbelysningen til en afslappende søvn.

- Tryk på den højre drejeknap for at skifte mellem normalt hvidt lys og lys med lavt indhold af blå.

Tidsudkobling: Hvis natbordslampen slukkes manuelt, slår lyset automatisk fra efter 12 timer.

Brug af solopgangsalarmen

Sådan vågner du med en solopgangsalarm



Hvis du vælger alarmtypen DAGLIG, skal du aktivere alarmen hver gang, før du falder i søvn:

- Tryk på alarmknappen 

Hvis du vælger alarmtypen UGE, bliver din(e) alarm(er) automatisk slået til.

Alarmtidspunktet vises på den øverste linje på displayet, for eksempel:



Om morgenen

Du vågner med en gradvis solopgang og de andre solopgangsindstillinger, du har valgt. Du kan vælge en intern lyd eller lyd fra radioen på alarmtidspunktet; se *Solopgangsindstillinger* på side 19.

Sådan bruger du snoozefunktionen

- Tryk på den øverste del af lampeskærmen, eller tryk på enhver af de forudindstillede taster.

Solopgangen (og lydalarmen, hvis den er valgt) bliver gentaget efter 9 minutter.

Sådan slår du solopgangsalarmen fra

- Tryk på alarmknappen  eller en af drejeknapperne.

Lydalarmen bliver også slået fra (hvis den er valgt).

- Drej på den højre drejeknap for at slukke lampen.

Tidsudkobling: Hvis lys og alarmlyd ikke slås fra manuelt, slukkes de automatisk efter 90 minutter.

Brug af solnedgang med fading

Når du er klar til at sove, kan en fadende solnedgang hjælpe dig med at slappe af og falde i søvn. Du kan vælge at spille en intern lyd eller lyd fra radioen under solnedgangen; se *Solnedgangsindstillinger* på side 21.

Sådan starter du solnedgangen

- Hvis du afspiller lyd, kan du skulle trykke på knappen for lysindstilling



for at skifte til indstilling af lyset.

- Drej på højre drejeknap for at indstille lampen.

- Tryk på solnedgangsknappen .

Displayet viser  for at bekræfte, at solnedgangen er aktiveret.

Lyset begynder at fade, og andre solnedgangsindstillinger, du har indstillet, vil blive aktiveret.

Sådan stopper du solnedgangen

- Tryk på solnedgangsknappen .

Displayet viser .

Displayets lysstyrke

Displayet tilpasser sig automatisk værelsets lysniveau og sænkes, når rummet er mørkt, til lav lysstyrke, når du er klar til at sove.

Du kan ændre denne indstilling, hvis du foretrækker, at displayet slår helt fra, når værelset er mørkt:

- Tryk på indstillingsknappen .
- Drej på venstre drejeknap for at vælge DISPLAY-menuen.
- Tryk på den højre drejeknap for at foretage ændring.
- Drej for at indstille FRA eller LAV.
- Tryk for at bekræfte.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

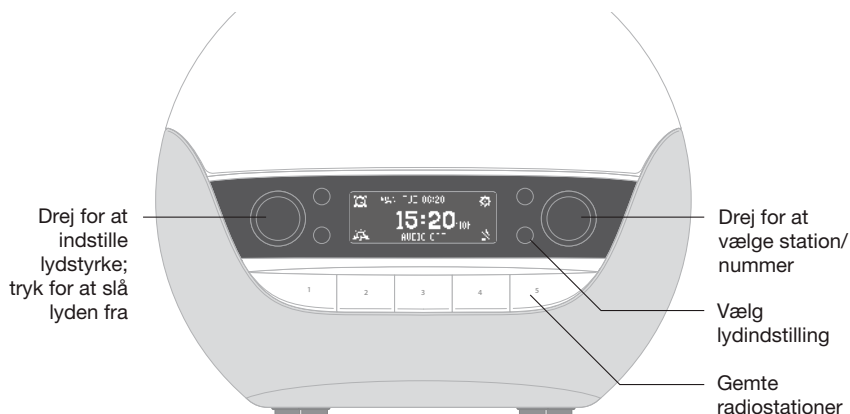
For at se klokkeslæt, når displayet er slukket

- Tryk på den øverste del af lampeskærmen.

Displayet slås til i nogle få sekunder.

Brug af lyd

Bodyclock Luxe 700FM har et kvalitetslydsystem med FM-radio, der også kan afspille musik fra en smartphone eller en anden enhed via Bluetooth.



Sådan vælger du en lydindstilling

- Hvis du allerede afspiller lyd, kan du trykke på knappen for lydvalg og vælge  for at slå aktuel lyd fra.
- Tryk på lydknappen for at vælge FM-radio , Bluetooth , interne lyde  eller ingen audio .

Efter to sekunder vælges den viste lydkilde.

- Indstil lydstyrken med den venstre drejeknap, vist fra 00 til 20 til venstre på displayet.

I de følgende afsnit får du flere oplysninger om lydindstillingerne.

Sådan afspiller du interne lyde

Bodyclock Luxe 700FM har over 20 sove- og vågnelyde.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af viser .
- Drej på højre drejeknap for at udvælge en lyd, og tryk for at vælge den.

- Tryk på knappen ved siden af  for at gå ud af menuen.
- Under afspilning kan du trykke på højre drejeknap for at gå tilbage til LYD-menuen.

Sådan bruger du FM-radioen

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser FM.
- Drej på den højre knap for at vælge stationen.

Stationen vises på displayets nederste linje:



Signalstyrken vises med ikonet . Flyt eventuelt antennen for at forbedre modtagelsen.

Sådan forudindstiller og gemmer du en station

Du kan gemme op til fem FM-stationer, så du hurtigt kan finde dem:

- Brug på den højre knap for at vælge den station, som du vil gemme.
- Tryk på en knap til forudindstilling, og hold den nede, indtil displayet viser GEMT.
- Tryk på knappen til forudindstilling for at høre din gemte station.

Sådan spiller du radio eller musik via Bluetooth

Du kan lytte til radio eller afspille din egen musik ved at slutte Bodyclock Luxe 700FM til din smartphone, tablet eller en anden enhed via Bluetooth.

- Tryk på lydknappen, indtil ikonet ved siden af den viser .
- På din anden enhed skal du søge efter tilgængelige Bluetooth-enheder og vælge **Lumie Luxe** for at parre enhederne.

Displayet viser BT PARRET, og du nu kan spille musik via Bodyclock Luxe:



Bemærk: Hvis du skifter til en anden lydindstilling, afbrydes Bluetooth-parring.

Sådan slukker du for lyden

Tryk på lydknappen, så ikonet ved siden af viser .

Ændring af indstillinger

I dette afsnit opsummeres indstilling af alarm, solopgang, solnedgang og andre muligheder i Bodyclock luxe 700FM.

Sådan åbner du indstillingsmenuerne

- Tryk på indstillingsknappen .

Displayet viser den første indstillingsmenu, ALARM:



- Drej på den venstre drejeknap for at gennemgå de forskellige menuer.
- Drej på den højre drejeknap for at gennemse den aktuelle menu.

Det fremhævede element vises med en  markør til højre.

Du kan rulle i længere menuer for at se alle menupunkterne.

Sådan ændrer du en indstilling

- Tryk på den højre drejeknap.

Markøren  ændres til , hvilket viser, at du kan indstille elementet.

- Drej på den højre drejeknap for at ændre punktet.
- Tryk på den højre drejeknap for at bekræfte ændringen.

Markøren  flyttes til det næste element i menuen.

Sådan lukker du indstillingsmenuerne

- Tryk på knappen ved siden af .

Følgende tabel viser en oversigt over hver enkelt menu:

Menu	Menuelementer	Indstillinger	Standard
ALARM	ALARMTYPE	DAGLIG, UGE	DAGLIG
	MAN til SON *	FRA, TIL	TIL
	INDSTIL TID	TT:MM	07:00
SOLOPGANG	VARIGHED	FRA eller 15 til 90 MIN	30 MIN
	LYSNIVEAU	1 til 20	16
	LAV BLA	FRA, TIL	FRA
	ALARMKILDE	FRA, RADIO eller LYD	FRA
	STATION *	P1 til P5	
	NUMMER *	Filnavn	
	LYDSTYRKE *	1 til 20	10
SOLNEDGANG	VARIGHED	15 til 90 MIN	30 MIN
	NATLYS	FRA eller 1 til 10	FRA
	AUDIOKILDE	FRA, MANUEL eller LYD	MANUEL
	NUMMER *	Filnavn	
	LYDSTYRKE *	FRA, TIL eller FADE	FRA
DISPLAY	DISPLAY	FRA, LAV	LAV
GENERELT	SPROG	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA eller POL	ENG
	DAG	MAN til SON	MAN
	TID		13:00

* Afhængigt af tidligere indstillinger.

Ændring af det aktuelle klokkeslæt

Bodyclock Shine 700FM virker i 30 minutter uden strøm. Alle andre indstillinger gemmes permanent.

Hvis du har brug for at ændre klokkeslættet, skal du bruge indstillingen TID i menuen GENERELT.

Solopgangsindstillinger

- Tryk på indstillingsknappen .
- Drej på venstre drejeknap for at vælge SOLOPGANG-menuen.
- Fortsæt med nedenstående trin for at indstille solopgangsindstillingerne:

VARIGHED



- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille, hvor længe solopgangen skal vare: FRA eller mellem 15 og 90 minutter.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

LYSNIVEAU



Kun tilgængelig, hvis du har valgt VARIGHED.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille den lysstyrken ved slutningen af solopgangen fra 1 til 20.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

LAV BLA



Kun tilgængelig, hvis du har valgt VARIGHED.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at vælge FRA for en klar hvid solopgang eller TIL for en solopgang med lavt indhold af blå, der er varmere og mere gul.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

ALARMKILDE



- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille funktionen lydalarm efter solopgangen: FRA for ingen lydalarm, RADIO eller LYD for en af vækkelydene.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

STATION



Kun tilgængelig, hvis du har valgt RADIO.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille forudindstillet radio til efter solopgangen.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

NUMMER



Kun tilgængelig, hvis du har valgt LYD.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille vækkelyden efter solopgangen.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

LYDSTYRKE



Kun tilgængelig, hvis du har valgt RADIO eller LYD.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille lydstyrken for lydalarmen fra 1 til 20.
- Tryk for at bekræfte.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Solnedgangsindstillinger

- Tryk på indstillingsknappen .
- Drej på venstre drejeknap for at vælge SOLNEDGANG-menuen.
- Fortsæt med nedenstående trin for at indstille solnedgangsindstillingerne:

VARIGHED



- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille, hvor længe solnedgangen skal vare: mellem 15 og 90 minutter.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

Bemærk: Den faktiske varighed kan være kortere, hvis du starter solnedgangen, mens lyset allerede er dæmpet.

NATTLYS



- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille et natlys: FRA for intet natlys (solnedgang fader til slukket) eller en styrke fra 1 til 10 (solnedgang fader til natlys).
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

AUDIOKILDE



- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille eventuel lyd ved starten af solnedgangen: FRA for at annullere enhver lyd, MANUEL for at lade afspilning af lyd fortsætte eller LYD for at begynde at afspille en af sovelydene.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

NUMMER



Kun tilgængelig, hvis du har valgt LYD.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille sovelysten til solnedgangen.
- Tryk for at bekræfte og fortsætte.

LYDSTYRKE



Kun tilgængelig, hvis du har valgt MANUEL eller LYD.

- Tryk på den højre drejeknap for at ændre indstillingen.
- Drej for at indstille lyden ved slutningen af solnedgangen: FRA for at annullere enhver lyd, TIL for at fortsætte afspilning af lyd eller FADE for gradvist at mindske lydstyrken og til sidst slukke.
- Tryk for at bekræfte.
- Tryk på knappen ved siden af  for at lukke indstillingerne.

Vedligeholdelse

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

Ekstra strømadaptere fås hos Lumie.

Genetablering af standard-fabriksindstillinger

Kun den aktuelle tid bliver gemt.

- Afbryd strømmen på stikkontakten.
- Hold den forhåndsindstillede knap 3 nede, mens du tænder for strømmen igen.
- Slip, når displayet viser **FACTORY DEFAULT RESTORED** (fabriksindstillinger gendannet).

LED-levetid

LED-lamperne i dette produkt vil typisk vare i mange år, selv med flere timers brug hver dag. Selv om det er usandsynligt, er det muligt, at enkelte lysdioder kan gå i stykker. Hvis dette sker, skal du kontakte Lumie; forsøg ikke at erstatte dem.

Garanti

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

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

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Bodyclock Luxe 700FM

Aftageeligt tilbehør: Strømadapter (medfølger) 

Input: 100–240 V vekselstrøm, 50/60 Hz, maks. 1,2 A;

Output: 24 V $\Rightarrow$ 1 A (konstant strøm maks. 24 W)

Driftsmiljø:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Lufttryk: 70 kPa til 106 kPa

Opbevaring/transport:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

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

Lufttryk: 25 kPa til 106 kPa



Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse I



Overensstemmelseserklæring i Storbritannien



Medicinsk udstyr

Kontakt os

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

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

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

Moms-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®] bodyclock[®] luxe 700FM



Turvallisuus

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

Suojattava vedeltä ja kosteudelta. 

Vain sisäkäyttöön. 

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

Käytä vain mukana toimitettua verkkovirtasovitinta.

Älä pidä verkkovirtasovitinta ja johtoa lämpimällä pinnalla. Jos sovitin tai johto vaurioituu, ne pitää vaihtaa hyväksytyyn Lumie-tuotteeseen.

Tässä laitteessa ei ole on/off-kytkintä. Ainoa tapa irrottaa laite virtalähteestä on irrottaa verkkolaite pistorasiasta. Pistorasian luokse pitää siis päästä vaivatta.

Vain aikuisten ja valvottavien lasten käyttöön.

Älä yritä huoltaa tai muokata mitään laitteen osaa.

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

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

Laitteen takana olevan pistorasian kautta kytkettyjen laitteiden on oltava joko IEC 60950-1- tai IEC 60601-1 -standardien mukaisia. Älä koske toiseen henkilöön, kun liität laitteen.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus

Tämä tuote on lääkinnällisten laitteiden sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan standardin mukainen eikä se todennäköisesti aiheuta häiriöitä muihin lähellä oleviin sähkö- ja elektroniikkatuotteisiin. Radiolähetyslaitteet, matkapuhelimet ja muut sähkö- ja elektroniikkalaitteet voivat kuitenkin häiritä tämän tuotteen toimintaa. Jos näin tapahtuu, siirrä tuote kauemmas häiriön lähteestä. Siinä harvoin ilmenevässä tapauksessa, että tuote lakkaa toimimasta sähkömagneettisen yhteensopivuuden ongelmien vuoksi, irrota tuote virtalähteestä viiden sekunnin ajaksi ja käynnistä se sitten uudelleen. Jos ongelma ei ratkea, ota yhteyttä Lumieen.

Lisätietoja sähkömagneettisesta ympäristöstä, jossa laitetta voidaan käyttää, on verkko-osoitteessa www.lumie.com/pages/e-m-c.

Hävittäminen

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

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

Esittely

Lumie Bodyclock herättää sinut auringonnousulla luonnollisesti. Valoon herääminen kohottaa osoitetusti mielialaa, lisää energiatasoa ja tuottavuutta, parantaa unen laatua ja helpottaa ylösnousemista.¹

Herätysvalot voivat lisäksi auttaa kaamosmasennuksesta (SAD) ja talvisesta alakuloisuudesta kärsiviä pimeinä talviaamuina.²

Himmenevä auringonlasku auttaa rauhoittumaan nukkumaan mennessä, sillä se edistää pimeähormonin eli melatoniinin tuotantoa elimistössä.³

Lumie Bodyclockia voidaan käyttää ympäri vuoden tukemaan säännöllistä uni- ja valverytmiä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että aamunkoittosimulaatio on erittäin turvallinen hoito ilman vakavia sivuvaikutuksia. Jos sinulla on ongelmia, ota yhteys Lumie-jälleenmyyjään tai -lääkäriin.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

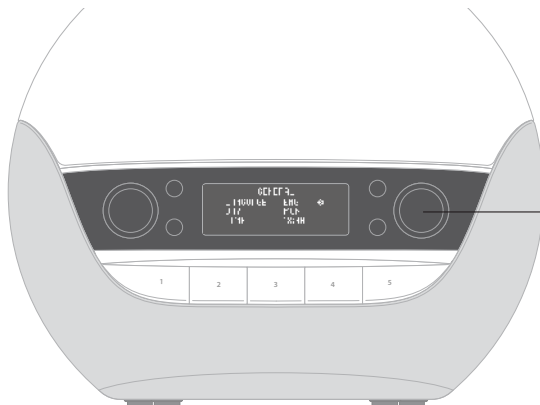
2 J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

3 J Pineal Res. 2012 Aug;53(1):47-59.

Käytön aloittaminen

Paras paikka Lumie Bodyclock -tuotteelle on yöpöydällä lähellä pistorasiaa.

- Liitä verkkovirtasovitin laitteen alaosassa olevaan liitäntään.
- Laita pistoke pistorasiaan.



Muuta asetusta pyörittämällä ja vahvista painamalla

Näytössä näkyy GENERAL (yleista).

Kohdistin  kehottaa tekemään perusasetukset:

GENERAL	
LANGUAGE	FIN
DAY	MON
TIME	13:00

- Valitse kieli pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

YLEISTA	
KIELI	FIN
PAIVA	MA
AIKA	13:00

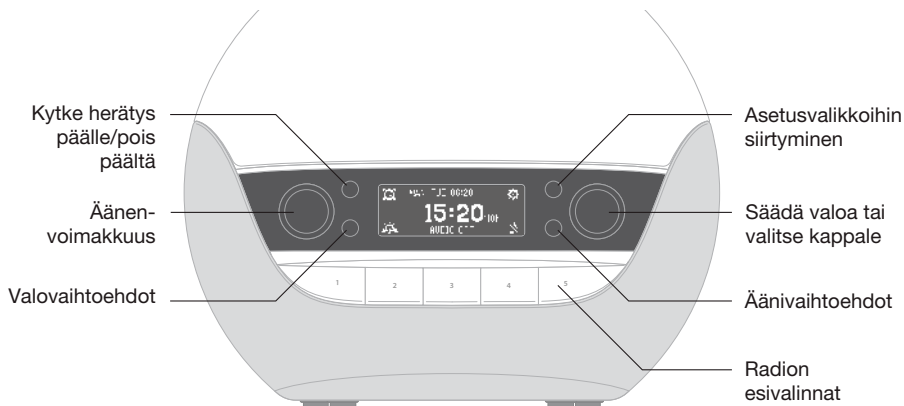
- Aseta viikonpäivä pyörittämällä säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

YLEISTA	
KIELI	FIN
PAIVA	MA
AIKA	10:56

- Aseta tunti pyörittämällä säädintä.
- Vahvista painamalla.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Vahvista ja siirry nykyiseen kellonaikaan painamalla painiketta.

Bodyclock Luxe 700FM on nyt valmis käytettäväksi herätysvalona, yöpöytävalaisimena ja radiona.

Etupaneeli



Neljällä mustalla painikkeella suoritetaan toimintoja, jotka on merkitty painikkeiden vieressä olevilla näytön kuvakkeilla.

Vasemmanpuoleisella säätimellä säädetään äänenvoimakkuutta.

Oikeanpuoleisella säätimellä säädetään valoa tai valitaan kappaleita.

Jos haluat säätää valoa äänentoiston aikana, paina valotoimintojen painiketta , niin pääset säätämään valoa. Vaihda takaisin kappaleiden valintaan painamalla äänitoiminnon kuvakkeen vieressä olevaa äänitoimintojen painiketta.

Voit tallentaa haluamasi radioasemat viiteen esivalintapainikkeeseen ja kuunnella niitä esivalintapainikkeita käyttämällä.

Herätysajan asetus

Bodyclock Luxe 700FM tarjoaa kaksi herätystapaa:

Asetuksella HERATYS voit asettaa yhden herätysajan ja kytkeä sen päälle manuaalisesti ennen nukkumaanmenoa.

Asetuksella VIIKOTT voit asettaa herätysajan jokaisella päivällä erikseen tai kytkeä herätyksen pois päältä. Voit esimerkiksi haluta aikaisemman herätyksen maanantaina eikä lainkaan herätystä viikonloppuna.

Herätystavan HERATYS tai VIIKOTT valinta

- Paina asetuspainiketta .

Näyttöön tulee ensimmäinen asetusvalikko, HERATYS:

HERAT.TAPA



- Muokkaa herätystapaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.

Kohdistin  muuttuu kohdistimeksi , mikä osoittaa, että olet muokkaustilassa.

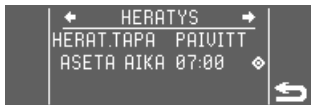
- Valitse PAIVITT tai VIIKOTT pyörittämällä säädintä ja vahvista painamalla.

Kohdistin siirtyy seuraavan asetuksen kohdalle.

Herätystavan HERATYS asetus

Jos valitsit herätystavaksi HERATYS, aseta herätysaika toiminnolla ASETA AIKA:

ASETA AIKA



- Muokkaa tuntia painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Aseta tunnit pyörittämällä säädintä ja vahvista painamalla.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Herätystavan VIIKOTT asetus

Jos valitsit herätystavaksi VIIKOTT, voit valita jokaisen päivän kohdalla, onko herätys POIS vai PAALLA ja herätysajan:

MA



- Muokkaa viikonpäivää, esim. MA, painamalla oikeanpuoleista säädintä.

Kohdistin  muuttuu kohdistimeksi , mikä osoittaa, että olet muokkaustilassa.

- Valitse POIS tai PAALLA pyörittämällä säädintä ja vahvista painamalla.

ASETA AIKA



Jos valitsit PAALLA, päivän alla näkyy lisäksi ASETA AIKA vaihtoehto.

- Aseta tunnit pyörittämällä säädintä ja vahvista painamalla.
- Tee sama minuuttien kohdalla.
- Toista jokaisen päivän kohdalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Kun herätysaika tai -ajat on asetettu, seuraava herätys kytkeytyy päälle ja näkyy näytön ylärivillä.



Bodyclock Luxe 700FM on tehtaalla ohjelmoitu seuraavasti: auringonnousu 30 minuuttia ja auringonlasku 30 minuuttia. Jos haluat käyttää laitetta näillä asetuksilla, lue seuraavat jaksot.

Jos haluat lisätä ääniherätyksen tai muuttaa muita asetuksia, katso *Asetusten muuttaminen*, sivu 17, *Auringonnousutoiminnot*, sivu 19, ja *Auringonlaskutoiminnot*, sivu 21.

Herätyksen peruuttaminen

- Paina herätystoiminnon painiketta 

Näytön yläosassa näkyy POIS.

Kun asetus VIIKOTT on valittuna ja peruutettu herätysaika on mennyt ohi, näyttöön tulee seuraava herätysaika.

Yöpöytävalon käyttö

Lumie Bodyclock toimii myös täysin himmennettävänä yöpöytävalaisimena.

Yöpöytävalon säätö



Säädä valoa pyörittämällä, vaihda valon väriä painamalla

- Valoa säädetään kiertämällä oikeanpuoleista säädintä. Näytön oikealla puolella näkyy asteikko 00–20.

Vähemmän sinistä sisältävän valon valinta

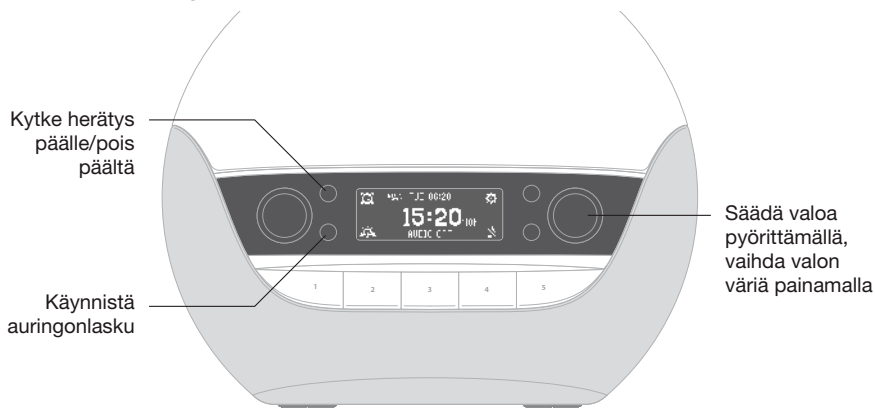
Spektrin sinisellä osalla tiedetään olevan piristävä vaikutus, joten se on hyvä minimoida nukkumaan mentäessä. Valitse vähemmän sinistä sisältävä valo (se näyttää lämpimämmältä ja keltaisemmalta kuin valkoinen valo), jotta makuuhuoneesi valaistus olisi mahdollisimman rentouttava nukahtamista varten.

- Normaali valkoinen tai vähemmän sinistä sisältävä valo valitaan painamalla oikeanpuoleista säädintä.

Aikakatkaistu: Jos yöpöytävaloa ei sammuteta manuaalisesti, valo sammuu automaattisesti 12 tunnin jälkeen.

Auringonnousuherätyksen käyttö

Herätys auringonnousulla



Jos valitset herätystavaksi PAIVITT, herätys on aktivoitava joka kerta ennen nukahtamista:

- Paina herätystoiminnon painiketta 

Jos valitset herätystavaksi VIIKOTT, herätykset kytkeytyvät päälle automaattisesti.

Herätysaika näkyy näytön ylärivillä, esimerkiksi:



Aamulla

Laite herättää sinut asteittain vahvistuvalla auringonnousulla ja muilla valitsemillasi auringonnousutoiminnoilla. Voit valita, kuuluuko herätysaikaan jokin laitteen herätysääni vai radio; katso *Auringonnousutoiminnot* asetus sivulla 19.

Torkkutoiminto

- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa tai paina mitä tahansa esivalintapainiketta.

Auringonnousu ja ääniherätys (jos olet valinnut sen) toistuvat 9 minuutin välein.

Auringonnousu herätyksen passivointi

- Paina herätystoiminnon painiketta  tai jompaakumpaa säädintä.

Tämä kytkee myös ääniherätyksen pois päältä, jos se oli valittu.

- Sammuta valo pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.

Aikakatkaus: Jos valoa ja herätysääntä ei sammuteta manuaalisesti, ne sammuvat automaattisesti 90 minuutin jälkeen.

Himmenevän auringonlaskun käyttö

Kun olet valmis nukahtamaan, vähitellen himmenevä auringonlasku voi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Voit valita, jääkö valitsemasi äänitoiminto päälle vai kytkeytyykö se pois päältä auringonlaskun päätyttyä, vai hiljeneekö se vähitellen auringon laskeutumisessa. Katso kohta *Auringonlaskutoiminnot* asetus sivulla 21.

Auringonlaskun käynnistys

- Jos haluat säätää valoa äänentoiston aikana, paina tarvittaessa ensin valotoimintojen painiketta .

- Säädä valoa pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.

- Käynnistä auringonlaskutoiminto painamalla valopainiketta .

Näytössä näkyy  merkinä siitä, että auringonlasku on aktivoitu.

Valo alkaa himmetä ja valitsemasi auringonlaskutoiminnot aktivoituvat.

Auringonlaskun pysäytys

- Paina auringonlaskun painiketta .

Näytössä näkyy .

Näytön valaistus

Näyttö mukautuu automaattisesti huoneen valoisuuteen ja muuttuu himmeäksi, kun huone on pimeä, jotta pystyt nukahtamaan.

Voit muuttaa asetusta, jos haluat näytön sammuvan, kun huone on pimeä:

- Paina asetuspainiketta .
- Valitse NAYTTO-valikko pyörittämällä vasemmanpuoleista säädintä.
- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse POIS tai HIMMEA.
- Vahvista painamalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

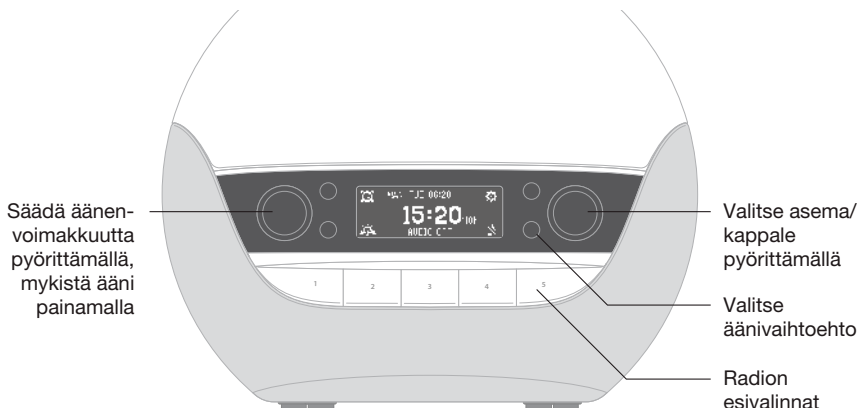
Ajan tarkistaminen, kun näyttö on pois päältä

- Napauta kevyesti valaisimen yläosaa.

Näyttö valaistaan muutaman sekunnin ajan.

Äänitoiminnon käyttö

Bodyclock Luxe 700FM on korkeatasoinen äänentoistojärjestelmä sekä FM-radio. Sillä voi kuunnella musiikkia älypuhelimesta tai muusta laitteesta Bluetooth-liitännän avulla.



Äänitoiminnon valinta

- Jos äänentoisto on päällä, sammuta se painamalla äänitoimintojen painiketta ja valitsemalla
- Valitse äänipainikkeella radio FM, Bluetooth , laitteeseen ohjelmoitu ääni tai ei ääntä

Valittu äänilähde näkyy kahden sekunnin kuluttua.

- Äänenvoimakkuutta säädetään vasemmanpuoleisella säätimellä. Näytön vasemmalla puolella näkyy asteikko 00–20.

Seuraavissa kappaleissa on lisätietoa kustakin äänitoiminnosta.

Laitteeseen ohjelmoitujen äänien toisto

Bodyclock Luxe 700FM on yli 20 kaksi nukahtamis- ja herätysääntä.

- Paina äänitoiminto-painiketta, kunnes sen vieressä näkyy kuvake

- Valitse ääni pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä ja vahvasta painamalla.
- Poistu valikosta painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.
- Voit siirtyä takaisin AANI-kansioon äänentoiston aikana painamalla oikeanpuoleista säädintä.

FM-radion käyttö

- Paina äänitoiminto-painiketta, kunnes sen vieressä näkyy FM.
- Valitse asema pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.

Asema näkyy näytön alareunassa:



Kuvake  osoittaa signaalin voimakkuuden. Säädä tarvittaessa teleskooppiantennia radiovastaanoton parantamiseksi.

Aseman tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi FM-radioasemaa.

- Valitse tallennettava asema painikkeella oikeanpuoleista säädintä.
- Pidä muistipaikan painiketta painettuna, kunnes näytössä lukee TALLENNETTU.
- Paina muistipaikan painiketta, kun haluat kuunnella tallentamaasi asemaa.

Radion tai musiikin kuuntelu Bluetooth-liitännän kautta

Voit kuunnella radiota tai toistaa omaa musiikkia yhdistämällä Bodyclock Luxe 700FM älypuheliminesi, tablettiisi tai muuhun laitteeseen Bluetooth-liitännällä.

- Paina äänitoiminto-painiketta, kunnes sen vieressä näkyy .
- Hae toisessa laitteessasi saatavilla olevat Bluetooth-laitteet ja muodosta laitepari valitsemalla **Lumie Luxe**.

Näytössä lukee BT-PARILIITETTY, minkä jälkeen voit toistaa musiikkia Bodyclock Luxen kautta:



Huom. Jos vaihdat eri äänitoimintoon, Bluetooth-pariliitäntä katkeaa.

Äänen kytkeminen pois päältä

- Paina äänipainiketta, niin että sen vieressä näkyy kuvake .

Asetusten muuttaminen

Tässä jaksossa esitetään yhteenveto Bodyclock Luxe 700FM herätys-, auringonnousu- ja auringonlaskutoiminnoista sekä muista toiminnoista.

Asetusvalikkoihin siirtyminen

- Paina asetuspainiketta .

Näyttöön tulee ensimmäinen asetusvalikko, HERATYS:



- Voit vaihtaa valikosta toiseen pyörittämällä vasemmanpuoleista säädintä.
- Selaa nykyistä valikkoa pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.

Valittuna olevan valikkokohdan oikealla puolella näkyy kohdistin .

Pidemmissä valikoissa on selaustoiminto, jotta voit nähdä kaikki kohdat.

Asetuksen muokkaus

- Paina oikeanpuoleista säädintä.

Kohdistin  muuttuu kohdistimeksi , mikä osoittaa, että olet muokkaustilassa.

- Tee muutos pyörittämällä oikeanpuoleista säädintä.
- Vahvista muutos painamalla oikeanpuoleista säädintä.

Kohdistin  siirtyy valikossa seuraavaan kohtaan.

Asetusvalikoista poistuminen

- Paina kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Seuraavassa taulukossa on yhteenveto kaikista valikoista ja valikkokohdista:

Valikko	Valikkokohta	Vaihtoehdot	Oletus
HERATYS	HERAT.TAPA	PAIVITT, VIIKOTT	PAIVITT
	MA-SU *	POIS, PAALLA	PAALLA
	ASETA AIKA	TT:MM	07:00
AURINGONNOUSU	KESTO	POIS tai 15–90 MIN	30 MIN
	VALON VOIM.	1–20	16
	VAH. SINIV.	POIS, PAALLA	POIS
	HER.LAHDE (hälytyslähde)	POIS, RADIO tai AANI	POIS
	ASEMA *	P1–P5	
	KAPPALE *	Tiedoston nimi	
	AANENVOIM. *	1–20	10
AURINGONLASKU	KESTO	15–90 MIN	30 MIN
	YOVALO	POIS tai 1–10	POIS
	AANILAHDE	POIS, MAN. tai AANI	MAN.
	KAPPALE *	Tiedostonimi	
	AANENVOIM. *	POIS, PAALLA tai HIMMEN	POIS
NAYTTO	NAYTTO	POIS, HIMMEA	HIMMEA
YLEISTA	KIELI	ENG FRA ESP DEU NED SVE FIN NOR DAN ITA tai POL	ENG
	PAIVA	MA-SU	MA
	AIKA		13:00

* Riippuu edeltävistä asetuksista.

Kellonajan muuttaminen

Bodyclock Luxe 700FM pysyy ajassa 30 minuuttia ilman virtaa. Kaikki muut asetukset on tallennettu pysyvästi.

Jos kellonaika täytyy asettaa, käytä valikon YLEISTA asetusta AIKA.

Auringonnousutoiminnot

- Paina asetuspainiketta .
- Valitse AURINGONNOUSU-valikko pyörittämällä vasemmanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonnousutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:

KESTO

◀ AURINGONNOUSU ▶	
KESTO 30 MIN	◊
VALON VOIM. 16	
VAH. SINIV. POIS	
HERLAHDE POIS	↩

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Aseta auringonnousun kesto pyörittämällä säädintä: POIS tai 15–90 minuuttia.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

VALON VOIM.

◀ AURINGONNOUSU ▶	
KESTO 30 MIN	
VALON VOIM. 16	◊
VAH. SINIV. POIS	
HERLAHDE POIS	↩

Käytettävissä vain, kun KESTO on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Tämä on auringonnousun lopullinen kirkkaustaso. Aseta kirkkaustaso 1–20 tai POIS pyörittämällä säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

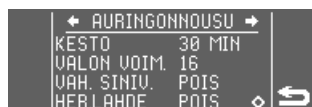
VAH. SINIV.

◀ AURINGONNOUSU ▶	
KESTO 30 MIN	
VALON VOIM. 16	
VAH. SINIV. POIS	◊
HERLAHDE POIS	↩

Käytettävissä vain, kun KESTO on valittu.

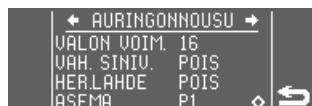
- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse säädintä pyörittämällä POIS, jos haluat kirkkaan valkoisen auringonnousun, tai PAALLA, jos haluat vähemmän sinistä valoa sisältävän auringonnousun, jolloin valo on lämpimämpi ja keltaisempi.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

HER.LAHDE



- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse ääniherätys auringonnousun lopussa pyörittämällä säädintä: POIS eli ei herätysääntä, RADIO tai AANI, jolloin jokin laitteeseen ohjelmoiduista herätysäänistä kuuluu.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

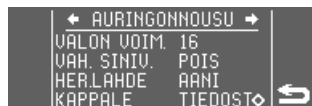
ASEMA



Käytettävissä vain, kun RADIO on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonnousun lopussa kuuluva esivalittu radioasema pyörittämällä säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

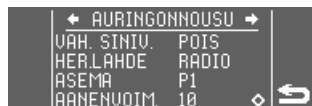
KAPPALE



Käytettävissä vain, kun AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonnousun lopussa kuuluva herätysääni pyörittämällä säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

AANENVOIM.



Käytettävissä vain, kun RADIO tai SOUND on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse ääniherätyksen äänenvoimakkuus (1–20) pyörittämällä säädintä.
- Vahvista painamalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Auringonlaskutoiminnot

- Paina asetuspainiketta .
- Valitse AURINGONLASKU-valikko pyörittämällä vasemmanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonlaskutoiminnot käymällä läpi seuraavat vaiheet:

KESTO



- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Aseta auringonlaskun kesto pyörittämällä (15–90 minuuttia) säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

Huom. Todellinen kesto voi olla tätä lyhyempi, jos valo on jo himmennetty, kun käynnistät auringonlaskun.

YOVALO



- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Aseta kirkkaustaso pyörittämällä säädintä: POIS eli ei yövaloa, joten auringonlasku himmenee pois; tai kirkkaus 1–10 auringonlaskulle, joka himmenee yövaloksi.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

AANILAHDE



- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonlaskun alussa kuuluva ääni painikkeella + tai -: POIS eli ei ääntä, MAN, jos haluat jatkaa äänen toistamista, tai AANI, jos haluat aloittaa nukahtamisäänen toiston.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

KAPPALE

←	AURINGONLASKU	→
KESTO	30 MIN	
YOVALO	POIS	
AANILAHDE	AANI	
KAPPALE	TIEDOSTO	↩

Käytettävissä vain, kun AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse nukahtamisääni auringonlaskua varten pyörittämällä säädintä.
- Vahvista ja jatka painamalla painiketta.

AANENVOIM.

←	AURINGONLASKU	→
KESTO	30 MIN	
YOVALO	POIS	
AANILAHDE	MAN	
AANENVOIM.	POIS	◊ ↩

Käytettävissä vain, kun MAN tai AANI on valittu.

- Muokkaa painamalla oikeanpuoleista säädintä.
- Valitse auringonlaskun lopussa kuuluva ääni pyörittämällä säädintä: POIS eli ei ääntä, PAALLA, jos haluat jatkaa äänen toistamista, tai HIMMEN, niin ääni hiljenee vähitellen nolleen ja kytkeytyy sitten pois päältä.
- Vahvista painamalla.
- Poistu asetuksista painamalla kuvakkeen  vieressä olevaa painiketta.

Huolto

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

Vaihtovirtasovittimia saa Lumielta.

Palauttaminen tehdasasetuksiin

Vain nykyinen kellonaika tallennetaan.

- Katkaise virta irrottamalla pistoke seinäpistorasiasta.
- Pidä esivalintapainiketta 3 painettuna samalla, kun kytket virran takaisin päälle.
- Vapauta painike, kun näytössä näkyy **FACTORY DEFAULT RESTORED** (tehdasasetus palautettu).

LED-valon elinkaari

Tämän tuotteen valodiodit kestävät yleensä monia vuosia vaikka niitä käytettäisiin useita tunteja joka päivä. Yksittäiset LED-valot voivat vioittua, vaikka se onkin epätodennäköistä. Jos näin käy, ota yhteyttä Lumie; älä yritä korvata niitä.

Takuu

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

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

Tekninen kuvaus

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Bodyclock Luxe 700FM

Irrotettava lisävaruste: Verkkovirtasovitin (toimitetaan mukana) 

Tulo: 100–240 Vac, 50/60 Hz, max. 1,2 A;

Lähtö: 24 V $\Rightarrow$ 1 A (vakiovirta max. 24 W)

Käyttöolosuhteet:

Lämpötila: 5–35 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 70–106 kPa

Säilytys- tai kuljetusolosuhteet:

Lämpötila: –25 – +70 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 25–106 kPa



EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan I



Ison-Britannian vaatimusten-mukaisuuden arviointi



Terveydenhuollon laite

Ota yhteyttä

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

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

Lumie on tämän yhtiön rekisteröity tavaramerkki:

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

ALV-numero:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

Distributor details:

lumie®

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

© Lumie 2022

FMi2207

