

lumie[®]

vitamin L[®]



Safety

If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



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

Use only the mains power adaptor supplied.

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

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

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

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

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

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

1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

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

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

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

Electromagnetic compatibility

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

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

Disposal

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



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

Precautions

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

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

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

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

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

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

Introduction

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

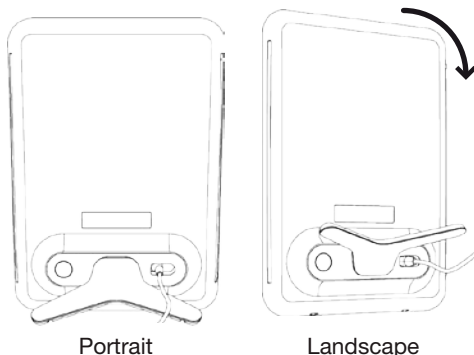
Please read these instructions carefully to get the most out of your Vitamin L. 

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

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

Using Vitamin L

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



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

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

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

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

When should I use it?

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

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

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

What time of day?

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

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

I find it difficult to get going in the morning

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

I feel sleepy or fall asleep too early

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

How long?

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

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

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

Maintenance

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

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

LED lifetime

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

Warranty

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

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

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Vitamin L

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied) 

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

Output: 32 V == 0.65 A (constant current - 24.7 W max.)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C

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

Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C

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

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa



1639 European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa



0120 UK Conformity Assessed

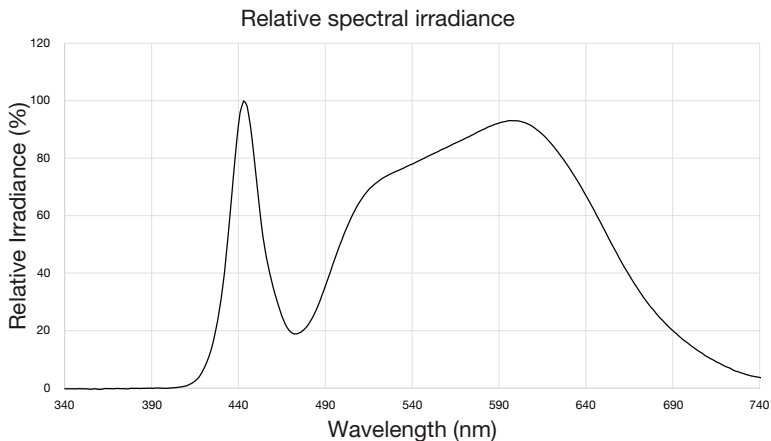


Medical Device

Optical Radiation Risk Group: Exempt Group

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

Relative Spectral Irradiance as shown below:



Contact us

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

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

Lumie is a registered trademark of:

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

Registered Number: 2647359.

VAT No:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Sécurité

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

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

Pour un usage intérieur uniquement.

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

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Compatibilité électromagnétique

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

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

Mise au rebut

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

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

Précautions

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

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

Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Vitamin L de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Vitamin L à un moment trop proche de l'heure du coucher.

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

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

Introduction

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

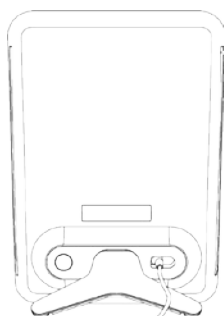
Veuillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Vitamin L. 

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

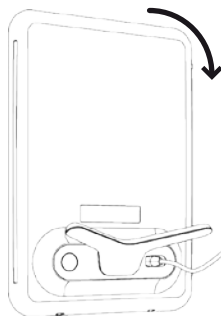
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilisation de Vitamin L

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



Portrait



Paysage

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

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

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

Quand dois-je commencer ?

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

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

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

A quel moment?

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

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

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

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

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

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

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

Pendant combien de temps ?

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

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

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

Entretien

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

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

Durée de vie des LED

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

Garantie

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

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

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Vitamin L

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

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

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

Conditions d'exploitation :

Température : 5 °C à 35 °C

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

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/transport :

Température : -25 °C à +70 °C

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

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa



1639 Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical Classe IIa



0120 Conforme aux normes en vigueur au Royaume-Uni

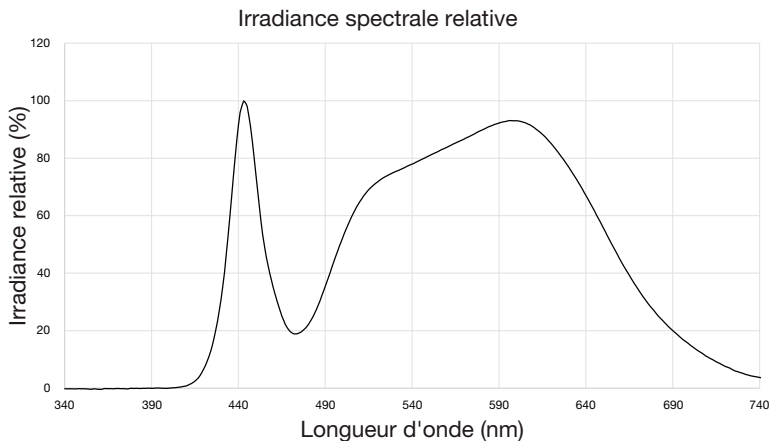


Dispositif médical

Groupe à risque face aux rayonnements optiques : Groupe exempté

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

Irradiance spectrale relative, comme indiquée ci-dessous :



Contactez-nous

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

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

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

N° de TVA :

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

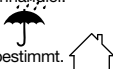
vitamin L[™]



Sicherheit

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

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.



Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

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

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Elektromagnetische Verträglichkeit

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

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

Entsorgung

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



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

Vorsichtsmaßnahmen

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

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

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

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

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

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

Einführung

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

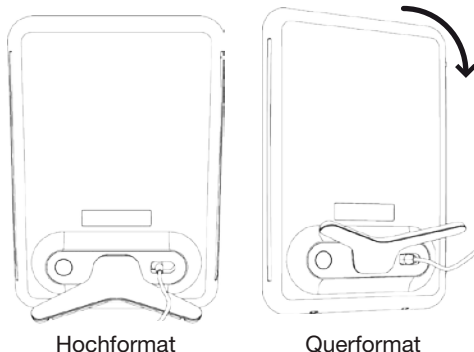
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Vitamin L ziehen. 

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

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

Verwendung von Vitamin L

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



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

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

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

Wann soll ich das Gerät verwenden?

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

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

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

Zu welcher Tageszeit?

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

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

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

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

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

Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

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

Wie lange?

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

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

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

Wartung

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

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Lebensdauer der LEDs

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

Garantie

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

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

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Vitamin L

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten): 

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

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

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

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

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lagerungs-/Transportbedingungen:

Temperatur: –25 °C bis +70 °C

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

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa



1639 Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa



0120 UK-Konformität geprüft

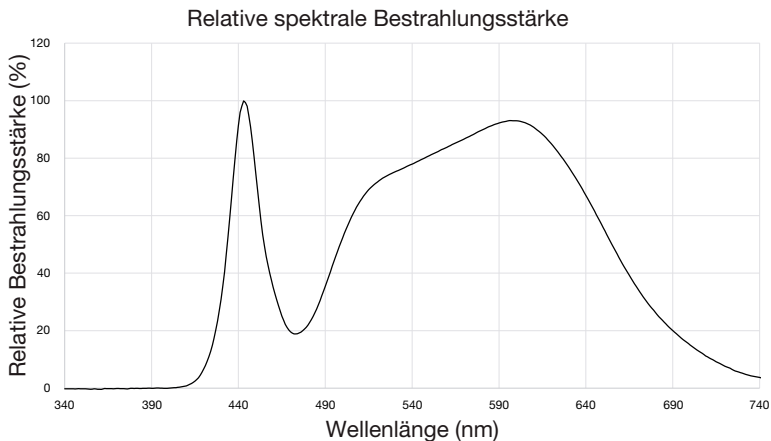


Medizinisches Gerät

Risikogruppe für optische Strahlung: Ausgenommene Gruppe

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

Relative spektrale Bestrahlungsstärke wie unten dargestellt:



Kontakt

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

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

Lumie ist eine eingetragene Marke:

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

Registernummer: 2647359.

Umsatzsteuernummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Seguridad

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

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas.



Solo para uso en interiores.



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

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

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

La única forma de desconectar la unidad de la fuente de alimentación es desconectar el enchufe de la toma de corriente. Por lo tanto, debe asegurarse de que el zócalo sea fácilmente accesible.

Solo para ser utilizado por adultos y niños mayores de 7 años. Los niños que utilicen la luz o jueguen cerca de ella deben estar bajo supervisión.

ADVERTENCIA: Si la toma de corriente usada para alimentar el dispositivo no está bien conectada, el enchufe se calentará. Asegúrese de enchufar el dispositivo en una toma de corriente instalada correctamente para evitar riesgos de incendios y quemaduras.

No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura de funcionamiento fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes

de conectarla a alimentación eléctrica, para evitar condensación o sobrecalentamiento.

No utilice el dispositivo en presencia de gases inflamables o si hay una alta concentración de oxígeno.

PRECAUCIÓN: No someta este dispositivo a descargas eléctricas fuertes ya que la lámpara podría dañarse.

No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminación

No deseche el adaptador de corriente ni la unidad con la basura doméstica normal. Deposítelos en un punto de reciclaje oficial para que sean desechados de forma responsable.



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

Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. Sin embargo, consulte primero con su médico si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene problemas oculares importantes o se le ha practicado cirugía ocular;
- Se le ha aconsejado que evite la luz clara o está tomando medicación que puede provocarle fotosensibilidad;
- Se le ha diagnosticado depresión o trastornos del estado de ánimo/del sueño. Esto es especialmente importante si está tomando medicación para esto, ya que la fototerapia también puede afectar al humor.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, vista cansada, náuseas e hiperactividad) y normalmente se solucionan simplemente apagando la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa delante del aparato para encontrar el tiempo de tratamiento más adecuado para usted.

Algunas personas se quejan de dificultad para quedarse dormido. A menudo esto ocurre por utilizar la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema mientras utiliza Vitamin L, o si ha estado utilizando la luz durante una semana pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o consulte con su médico.

IMPORTANTE: las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para tratar ninguna enfermedad. Si su médico le ha aconsejado que utilice fototerapia, siga sus instrucciones y comente los efectos con él.

Introducción

Vitamin L™ le proporcionará la luz clara que su cuerpo necesita durante los meses de invierno. Puede ayudarle a aumentar sus niveles de energía, ponerle de mejor humor y hacerle sentir más despierto¹. La fototerapia es segura y está comprobado que ayuda a aliviar la tristeza de invierno y el TAE (trastorno afectivo estacional)².

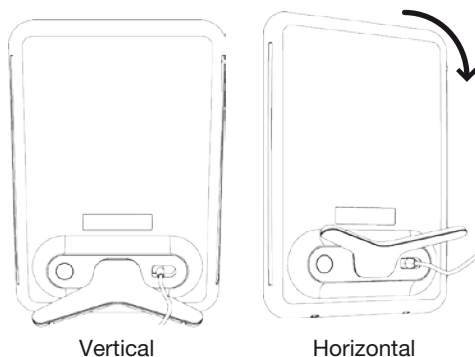
Lea atentamente estas instrucciones para sacar el máximo partido a su Vitamin L. 

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

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

Uso de Vitamin L

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte de atrás de la unidad.
- Conecte la unidad al suministro eléctrico.
- Pulse  para encenderla/apagarla.
- Acople el soporte en la parte trasera de la unidad. Para mayor estabilidad, dé la vuelta al soporte cuando desee alternar entre el uso vertical y horizontal:



- Coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm), de forma que la luz le apunte a la cara.

Aunque no es necesario que mire al aparato, la luz debe alcanzar sus ojos para tener efecto. Esto significa que puede utilizar Vitamin L mientras trabaja en el ordenador, ve la televisión, lee, etc. Las gafas oscuras, los cristales tintados o cerrar los ojos limitarán los efectos de la fototerapia.

Debería notar beneficios positivos tras utilizar Vitamin L durante tres o cuatro días seguidos.

¿Cuándo debo utilizarlo?

Es mejor tratar la tristeza de invierno y el TAE cuanto antes. Esté atento a los primeros signos (a menudo aparecen en septiembre u octubre) y, si empieza a sentirse apático, ansioso o irritable, empiece a utilizar Vitamin L.

Mucha gente puede saltarse un día de vez en cuando, sobre todo cuando el tiempo es soleado. Cuando llegue la primavera probablemente empezará a reducir la fototerapia; su cuerpo le dirá si es demasiado pronto y, si nota que vuelven los síntomas, simplemente vuelva a utilizar Vitamin L durante unos días.

Está demostrado que la fototerapia pone de mejor humor, aumenta el estado de alerta y le ayuda a sentirse más despierto. Utilice Vitamin L cuando y donde necesite recuperar la concentración y aumentar la lucidez.

¿A qué hora?

Se ha demostrado que la luz brillante por la mañana es la más efectiva. Por tanto, si utiliza Vitamin L para combatir la tristeza de invierno o el TAE, pruebe primero a esa hora. Para algunas personas, es beneficiosa la exposición a la luz a primera hora de la noche.

Tanto si utiliza Vitamin L para tratar la tristeza de invierno, el TAE o como estimulante general, una vez que haya encontrado un patrón que sea adecuado para usted, intente usarlo cada día a la misma hora.

Me cuesta ponerme en marcha por las mañanas

Encienda el aparato tan pronto como pueda. Si no tiene mucho tiempo por la mañana, debería darse una sesión de recarga o completa por la tarde.

Me siento somnoliento o me duermo demasiado pronto

Use Vitamin L a última hora de la tarde/a primera hora de la noche. Es mejor evitar la luz clara cuando se aproxime la hora de acostarse (alrededor de tres horas antes) ya que podría tener dificultades para quedarse dormido.

¿Cuánto tiempo?

Vitamin L es capaz de suministrar 10 000 lux a 20 cm, pero para un uso cómodo, es recomendable colocar Vitamin L a un brazo de distancia (unos 50 cm) y comenzar con 30 minutos al día (2 500 lux). Algunas personas consideran que esto es suficiente para un tratamiento eficaz del TAE. Si lo necesita, vaya aumentando la exposición cada día hasta que encuentre una duración de tratamiento que le funcione.

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

La lámpara se puede utilizar durante más tiempo del sugerido sin ningún peligro. Si le duelen los ojos ligeramente, aleje la lámpara o apáguela un rato.

Mantenimiento

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

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de varios años, incluso si lo utiliza durante varias horas al día. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

Garantía

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

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

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Vitamin L

Accesorio desmontable: Adaptador de corriente (suministrado) 

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

Salida: 32 V $\Rightarrow$ 0,65 A (corriente constante - 24,7 W max.)

Condiciones de operación:

Temperatura: 5 °C a 35 °C

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

Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: –25 °C a +70 °C

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

Presión atmosférica: 25 kPa a 106 kPa



1639 Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase IIa



0120 Conformidad Evaluada del Reino Unido

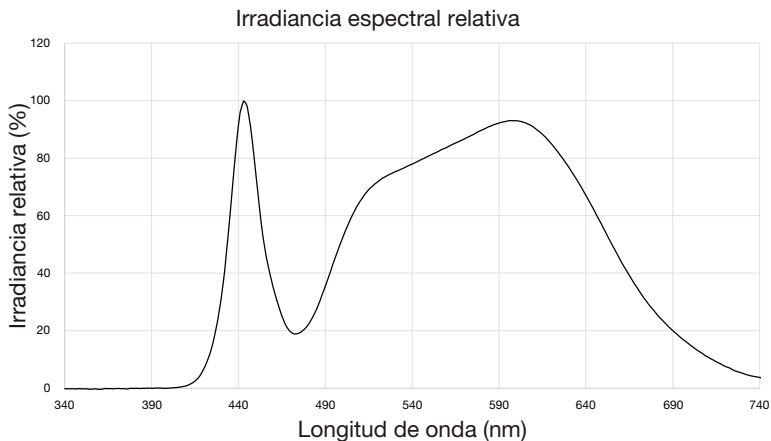


Dispositivo Médico

Grupo de riesgo de radiación óptica: Grupo exento

Radiación óptica máxima emitida: 10 000 lx + 30% a 20 cm

Irradiancia espectral relativa, mostrada a continuación:



Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si tiene preguntas o problemas con la unidad, envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

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

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359.

Número de IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Sicurezza

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

Tenere lontano da acqua e umidità.

Solo per uso interno.

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

Utilizzare solo l'adattatore di rete in dotazione.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Compatibilità elettromagnetica

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

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

Smaltimento

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



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

Precauzioni

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

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

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

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

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

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

Introduzione

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

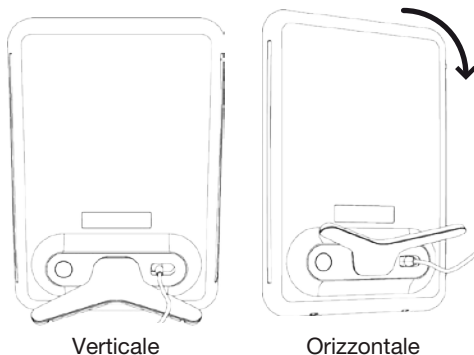
Si prega di leggere attentamente le istruzioni per ottenere il massimo beneficio da Vitamin L. 

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

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

Utilizzo di Vitamin L

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



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

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

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

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

Quando va effettuato il trattamento?

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

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

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

In che momento della giornata?

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

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

Faccio fatica a trovare le energie di prima mattin

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

Mi viene sonno o mi addormento troppo presto

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

Per quanto tempo?

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

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

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

Manutenzione

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

Lumie fornisce adattatori sostitutivi.

Durata dei LED

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

Garanzia

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

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

Descrizione tecnica

Soggetta a modifiche senza preavviso.

Lumie Vitamin L

Accessorio rimovibile: adattatore di rete (in dotazione) 

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

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

Condizioni di funzionamento:

Temperatura: 5 a 35 °C

Umidità relativa: 15 a 93 % (senza condensa)

Pressione atmosferica: 70 a 106 kPa

Condizioni di stoccaggio/trasporto:

Temperatura: -25 a +70 °C

Umidità relativa: 15 a 93 % (senza condensa)

Pressione atmosferica: 25 a 106 kPa



1639 Dichiarazione di conformità europea: Dispositivo Medico di Classe IIa



0120 Conformità valutata del Regno Unito

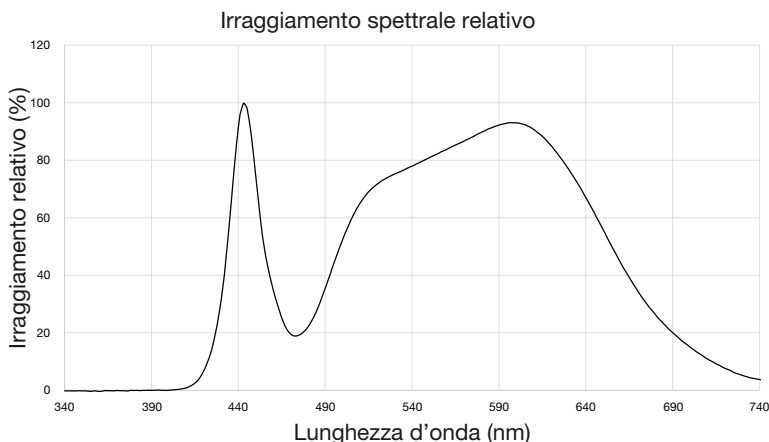


Dispositivo medico

Gruppo di rischio di radiazioni ottiche: gruppo esente

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

Irraggiamento spettrale relativo come mostrato di seguito:



Contatti

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

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

Lumie è un marchio registrato di:

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

Numero di registrazione: 2647359.

Partita IVA:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Veiligheid

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

Uit de buurt van water en vocht houden.

Aleen voor gebruik binnenshuis.

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

Het apparaat alleen met de meegeleverde voedingsadapter gebruiken.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Elektromagnetische compatibiliteit

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

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

Verwijdering

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

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

Voorzorgsmaatregelen

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

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

Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltime voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

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

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

Inleiding

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

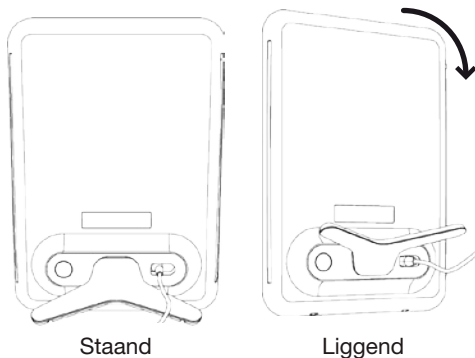
Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te  profiteren van uw Vitamin L.

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

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

Vitamin L gebruiken

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



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

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

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

Wanneer?

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

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

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

Op welk moment?

Als u de Vitamin L gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Vitamin L gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u hebt het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

Ik kom 's ochtends slecht op gang

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

Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap

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

Hoe lang?

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

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

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

Onderhoud

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

Netvoedingsadapters ter vervanging zijn verkrijgbaar bij Lumie.

Levensduur van de leds

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

Garantie

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

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

Technische omschrijving

Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

Lumie Vitamin L

Afneembaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd) 

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

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

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

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

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag-/transportvoorwaarden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

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

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa



1639 Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Hulpmiddel Klasse IIa



0120 Beoordeeld op conformiteit voor VK

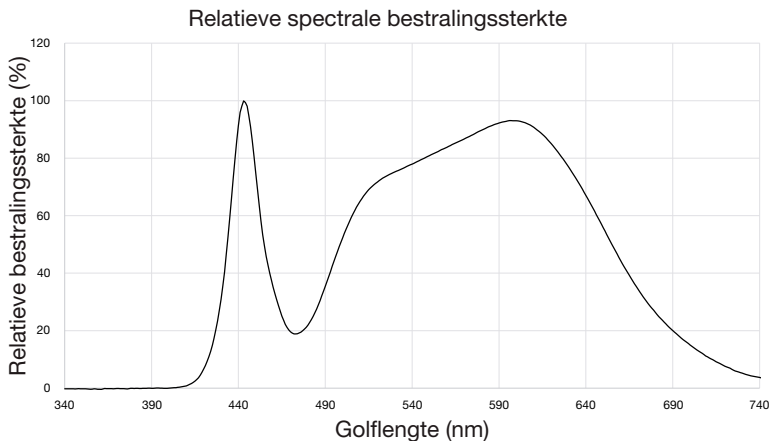


Medisch apparaat

Risicogroep van optische straling: Uitzonderingsgroep

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

Relatieve spectrale bestralingssterkte zoals hieronder weergegeven:



Contact

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

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

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

BTW-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Bezpieczeństwo

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

Przechowywać z dala od wody i wilgoci.

Tylko do użytku w wewnętrznym.

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

Używaj tylko zasilacza sieciowego znajdującego się w zestawie.

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

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

Z urządzenia powinny korzystać osoby dorosłe i dzieci powyżej 7. roku życia. Dzieciom korzystającym z lampy lub bawiącym się w jej pobliżu należy zapewnić dozór.

OSTRZEŻENIE: Jeśli gniazdko używane do zasilania urządzenia jest źle podłączone, wtyczka nagrzewa się. Aby uniknąć ryzyka pożaru i poparzeń, należy podłączyć urządzenie do prawidłowo zainstalowanego gniazdka.

Nie należy próbować naprawiać ani modyfikować żadnej części urządzenia.

Jeśli urządzenie było przechowywane poza zalecanym zakresem temperatur (5 °C do 35 °C),

odczekaj co najmniej 1 godzinę przed zastosowaniem zasilania, aby uniknąć kondensacji lub przegrzania.

Nie używaj urządzenia, jeśli występują gazy palne lub wysokie stężenie tlenu.

UWAGA: Nie narażaj urządzenia na silne wstrząsy, aby uniknąć ryzyka uszkodzenia lampy.

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

Zgodność elektromagnetyczna

Produkt zgodny ze standardem kompatybilności elektromagnetycznej dla urządzeń medycznych. Jest mało prawdopodobne, aby powodował zakłócenia wpływające na inne produkty elektryczne i elektroniczne znajdujące się w jego pobliżu. Jednak urządzenia radiowe, telefony komórkowe i inne urządzenia elektryczne/elektroniczne mogą zakłócać działanie tego produktu. W takim przypadku należy odsunąć produkt od źródła zakłóceń.

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

Utylizacja

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



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

Środki ostrożności

Badania pokazują, że światłoterapia jest bardzo bezpieczna. Skonsultuj się najpierw z lekarzem, jeśli występuje którykolwiek z poniższych objawów:

- Masz poważną wadę wzroku lub przebytą operację oczu;
- Zalecono Ci unikanie jasnego światła lub przyjmujesz leki, które mogą powodować nadwrażliwość na światło;
- Masz zdiagnozowaną depresję lub inne zaburzenia nastroju/snu. Informacja na temat leków przyjmowanych na te choroby jest szczególnie ważna, gdyż terapia światłem może także wpływać na nastrój.

U niewielkich osób występują skutki uboczne, ale są one na ogół łagodne (w tym bóle głowy, zmęczenie oczu, nudności i nadpobudliwość) i zazwyczaj ustępują po wyłączeniu światła. W ciągu następnych kilku dni należy stopniowo wydłużać czas spędzany przed lampą, aby ustalić optymalny dla siebie czas naświetlania.

Część użytkowników skarży się na trudności z zasypianiem, które są często spowodowane korzystaniem z lampy zbyt blisko pory snu.

W razie jakichkolwiek problemów podczas korzystania z lampy Vitamin L lub w przypadku braku korzyści z naświetlania po tygodniu używania, skontaktuj się z firmą Lumie lub porozmawiaj z lekarzem.

WAŻNE: wskazówki zawarte w tej ulotce nie są zaleceniami medycznymi dotyczącymi leczenia jakichkolwiek schorzeń. Jeśli lekarz zasugerował stosowanie światłoterapii, należy postępować zgodnie z jego zaleceniami i omawiać z nim wszelkie jej efekty.

Wprowadzenie

Lampa Vitamin L™ zapewnia jasne światło, którego organizm potrzebuje podczas ciemnych zimowych miesięcy. Używanie jej może pomóc zwiększyć Twój poziom energii, poprawić nastrój i poczucie rozbudzenia¹. Terapia światłem jest bezpieczna i udowodniono, że pomaga łagodzić objawy zimowej chandry i sezonowego zaburzenia nastroju².

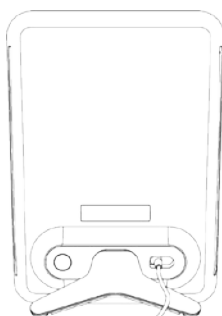
Uważnie przeczytaj niniejszą instrukcję, aby w pełni korzystać z  możliwości urządzenia Vitamin L.

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

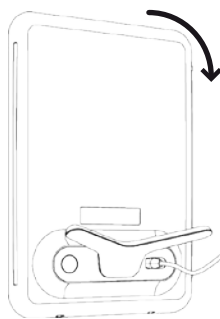
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Używanie lampy Vitamin L

- Podłącz zasilacz sieciowy do gniazdka z tyłu urządzenia.
- Podłącz urządzenie do sieci elektrycznej i włącz zasilanie.
- Naciśnij  aby włączyć/wyłączyć.
- Wsuń podstawkę w tylną część urządzenia. Aby zapewnić większą stabilność, odwróć podstawkę podczas zmiany ustawienia z pionowego na poziome:



Orientacja pionowa



Orientacja pozioma

- Ustaw lampę Vitamin L na odległość ramienia (ok. 50 cm), tak aby światło padało na twarz.

Nie musisz patrzeć prosto w światło, ale musi ono docierać do Twoich

oczu, aby terapia przyniosła jakiegokolwiek efekty. Oznacza to, że można używać lampy Vitamin L podczas pracy przy komputerze, oglądania telewizji, czytania itp. Ciemne okulary, przyciemniane soczewki lub zamykanie oczu zmniejszają skuteczność terapii światłem.

Korzyści powinny być widoczne już po używaniu lampy Vitamin L przez trzy lub cztery dni z rzędu

Kiedy używać lampy?

Najlepiej jak najszybciej zacząć przeciwdziałać zimowej chandrze i sezonowemu zaburzeniu nastroju. Często pierwszych objawów można spodziewać się już we wrześniu lub październiku. Jeśli czujesz ospałość, niepokój lub rozdrażnienie, zacznij używać lampy Vitamin L.

Większość ludzi może sporadycznie pominąć jeden dzień, zwłaszcza gdy jest ładna pogoda. Wraz z nadejściem wiosny prawdopodobnie zaczniesz ograniczać terapię światłem, a Twój organizm sam Ci powie, czy nie jest na to jeszcze za wcześnie. Jeśli zauważysz nawrót objawów, wystarczy znów przez kilka dni używać lampy Vitamin L.

Udowodniono, że terapia światłem może poprawiać nastrój, poprawia uwagę i poczucie rozbudzenia. Używaj lampy Vitamin L, gdy tylko potrzebujesz odzyskać koncentrację i poprawić pracę umysłu.

O jakiej porze używać lampy?

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

Niezależnie od tego, czy używasz lampy Vitamin L, aby walczyć z zimową chandrą, sezonowym zaburzeniem nastroju czy dla poprawy ogólnego samopoczucia, gdy znajdziesz rytm, który sprawdza się u Ciebie najlepiej, staraj się używać lampy codziennie o tej samej porze.

Rano nie mogę się dobudzić

Włącz lampę tak szybko, jak to możliwe. Jeśli nie masz rano zbyt wiele czasu, polecamy wykonanie dodatkowej sesji uzupełniającej lub pełnej po południu.

Zbyt wcześnie ogarnia mnie senność

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

Czas stosowania

Lampa Vitamin L może dostarczać światło o natężeniu 10 000 luksów z odległości 20 cm, jednak aby wygodnie z niej korzystać, ustaw ją na odległość ramienia (ok. 50 cm) i rozpocznij od naświetlania przez 30 minut dziennie (2 500 luksów). Dla niektórych to wystarczy, aby skutecznie złagodzić objawy sezonowego zaburzenia nastroju. W razie potrzeby codziennie wydłużaj czas naświetlania, aż przekonasz się, co działa na Ciebie najlepiej.

Możesz przeprowadzić jedną dzienną sesję terapii światłem za pomocą lampy Vitamin L lub używać jej dorywczo w ciągu dnia, osiągając skumulowany efekt. Jeśli wolisz ustawić lampę Vitamin L nieco dalej, do Twoich oczu będzie docierać mniej światła, a czas naświetlania będzie trzeba wydłużyć.

Naświetlanie przez czas dłuższy niż sugerowany nie jest szkodliwe. Jeśli poczujesz lekki ból oczu, spróbuj odsunąć lampę nieco dalej lub wyłączyć ją na chwilę.

Konserwacja

Czyść lub lekko zwilżoną ściereczką. Zawsze wyłącz urządzenie i pozwól mu ostygnąć, jeśli to konieczne.

Firma Lumie oferuje wymienne zasilacze sieciowe.

Żywotność diod LED

Diody LED w tym produkcie zachowują zwykle żywotność przez wiele lat, nawet przy użytkowaniu po kilka godzin dziennie. Chociaż jest to mało prawdopodobne, poszczególne diody LED mogą ulec awarii. Spowoduje to jedynie nieznaczłą różnicę w mocy wyjściowej światła i można nadal używać produktu.

Gwarancja

To urządzenie jest objęte gwarancją na wady fabryczne przez 3 lata od daty zakupu. Gwarancja stanowi uzupełnienie ustawowych uprawnień klienta. Jeśli konieczne jest odesłanie produktu do serwisu, użyj oryginalnego opakowania (w tym wewnętrznego), o ile to możliwe. Upewnij się, że zasilacz sieciowy nie będzie przemieszczał się podczas transportu, gdyż może to uszkodzić urządzenie. Jeśli urządzenie ulegnie uszkodzeniu w wyniku niewłaściwego użycia lub przypadkowego uszkodzenia, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

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

Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

Lumie Vitamin L

Zdejmowany element: Zasilacz sieciowy (w zestawie) 

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

Moc wyjściowa: 32 V == 0,65 A (prąd stały - maks. 24,7 W)

Warunki pracy:

Temperatura: 5 °C do 35 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 70 kPa do 106 kPa

Warunki przechowywania/transportu:

Temperatura: -25 °C do +70 °C

Wilgotność względna: 15% do 93% (bez kondensacji)

Ciśnienie atmosferyczne: 25 kPa do 106 kPa



1639 Deklaracja zgodności UE: Urządzenie medyczne klasy IIa



0120 Zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii

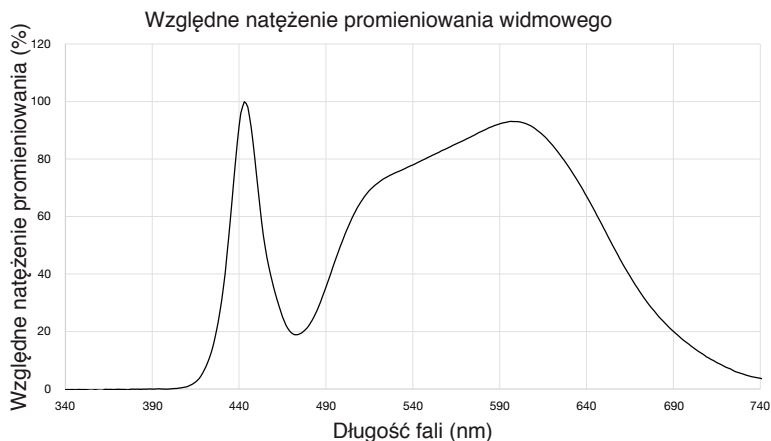


Urządzenie medyczne

Grupa ryzyka promieniowania optycznego: Grupa zwolniona

Maksymalne natężenie promieniowania optycznego: 10000 luksów + 30%
przy odległości 20cm

Względne natężenie promieniowania widmowego, jak pokazano poniżej:



Kontakt z nami

W przypadku sugestii, które mogą pomóc nam w udoskonaleniu naszych produktów lub usług, lub w razie jakichkolwiek problemów i pytań, skontaktuj się z nami, wysyłając wiadomość e-mail pod adres info@lumie.com.

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

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym:

Firma Outside In (Cambridge) Limited zarejestrowana w Anglii i Walii.
Numer rejestracji: 2647359.

Nr VAT:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din Lumie-återförsäljare före användning.

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Endast för inomhusbruk. 

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

Använd endast den medföljande strömadaptern.

Håll strömkällan och sladden borta från varma ytor. Om någon av dem skulle skadas ska de ersättas med produkt godkänd av Lumie.

Det enda sättet att koppla bort strömmen till enheten är att koppla ur nätsladden från vägguttaget. Du bör därför se till att uttaget är lättillgängligt.

Endast för vuxna och barn över 7 år. Barn som använder ljuset, eller som leker nära det, bör övervakas.

WARNING! Om vägguttaget som används för att strömförsörja enheten har dåliga anslutningar blir kontakten varm. Se till att du ansluter enheten till ett korrekt installerat vägguttag för att undvika risk för brand och brännskador.

Försök inte att utföra service på enheten eller modifiera någon av dess delar.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte överensstämmer med rekommendationen för

drift (5 °C till 35 °C), tillåt den att vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.

Använd inte apparaten i närheten av brandfarliga gaser eller vid hög syrekonzentration.

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

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

Elektromagnetisk kompatibilitets

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan.

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

Avfallshantering

Släng inte nätadaptern eller enheten med vanligt hushållsavfall. Ta dem till en återvinningsstation fören ansvarsfull hantering. 

	Serienummer		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa		Förvaras torrt		DC (likström) strömförsörjning
	Medicinsk utrustning		Endast för inomhusbruk		AC (växelström) strömförsörjning
	Unik produktidentifiering		Varning		Standby
	Tillverkare		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.		Förvaring/transport relativ fuktighet
	Auktoriserad representant i Europeiska Gemenskapen		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram		Förvarings-/transport-temperatur
	Importör		Återvinningsbar		Bedömd överensstämmelse i Storbritannien

Försiktighetsåtgärder

Forskning visar att ljusterapi är en mycket säker behandlingsform. Skulle något av följande stämma in på dig så rekommenderar vi emellertid att du först kontrollerar med din läkare:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har blivit tillsagd att undvika starkt ljus eller tar medicin som kan orsaka överkänslighet mot starkt ljus;
- Du har fått diagnosen att du lider av depression eller någon annan form av humör- eller sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också medicinerar mot detta eftersom ljusterapi även kan påverka ditt humör.

Några få människor upplever biverkningar men i så fall allmänt sett lindriga (exempelvis huvudvärk, trötthetskänsla i ögonen, illamående och hyperaktivitet) och kan vanligtvis avhjälpas enkelt genom att stänga av lampan. Under de närmast följande dagarna kan du gradvis öka den tid du tillbringar framför den för att hitta den behandlingstid som passar dig bäst.

En del klagar på att de har svårt att sova och detta beror ofta på att de använder ljusbehandlingen för nära inpå sänggåendet.

Om du upplever några problem medan du använder Vitamin L eller om du har använt den i en vecka utan att uppleva någon förbättring ber vi dig kontakta din Lumie återförsäljare eller tala med din läkare.

VIKTIGT: Riktlinjerna i denna broschyr ska inte tolkas som medicinska instruktioner för att behandla någon form av sjukdom. Om din läkare har föreslagit ljusterapi ska du följa dennes instruktioner och diskutera eventuella effekter med denne.

Introduktion

Vitamin L™ ger dig det starka ljus som din kropp behöver under de mörka vintermånaderna. Den kan hjälpa dig att stärka energinivån, förbättra ditt humör och få dig att känna dig mer alert¹. Ljusterapi är säkert och har bevisats kunna lindra vintertrötthet och SAD (årstidsbunden depression - Seasonal Affective Disorder)².

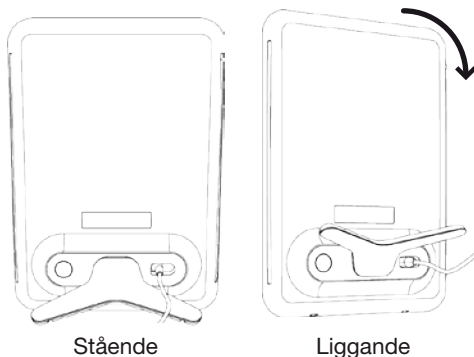
Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av din Vitamin L. 

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

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

Använda Vitamin L

- Anslut strömadaptern i uttaget på enhetens baksida.
- Anslut kontakten till vägguttag.
- Tryck  för att slå på/av.
- För in stativet i fördjupningen på enhetens baksida. För ytterligare stabilitet kan du justera stativet när du byter mellan stående och liggande position:



- Placera Vitamin L på armlängds avstånd (cirka 50 cm) så att ljuset lyser mot ditt ansikte.

Även om du inte behöver titta rakt in i lampan måste ljuset nå dina ögon för att ge effekt. Detta betyder att du kan använda Vitamin L medan du

arbetar vid datorn, tittar på TV, läser osv. Ljusterapi blir mindre effektiv om du bär mörka glasögon, färgade linser eller om du blundar.

Du bör märka en positiv skillnad efter att ha använt Vitamin L tre eller fyra dagar i rad.

När ska jag använda den?

Det bästa är att ta tag i vintertrötthet och SAD så tidigt som möjligt. Håll utkik efter varningstecken – ofta redan i september eller oktober – och om du börjar känna dig orkeslös, orolig eller lättirriterad bör du börja använda din Vitamin L.

De flesta kan hoppa över en dag då och då, särskilt när det är klart väder. I och med vårens ankomst kommer du förmodligen att börja minska din ljusterapi; din kropp kommer att säga ifrån om det sker för tidigt och om symptomen verkar komma tillbaka är det bara att använda din Vitamin L några dagar till.

Ljusterapi är bevisligen ett medel för att få dig på bättre humör, mer alert och för att känna dig mer vaken. Använd Vitamin L när och var som helst du behöver höja din koncentration och ge dig själv en mental energikick.

Vilken tid på dygnet?

Om du använder Vitamin L för att motverka vintertrötthet eller SAD så har det visat sig att starkt ljus på morgonen är det mest effektiva, så prova det först. En del anser att det bästa är att exponera sig för ljus tidigt på kvällen.

Oavsett om du använder Vitamin L mot vintertrötthet, SAD eller för en allmän uppiggning; när du väl hittat det mönster som fungerar bäst för dig, försök använda det vid ungefär samma tid varje dag.

Jag har svårt att komma igång på morgonen

Tänd den så tidigt du kan. Om du inte har så mycket tid på morgonen kan du försöka få till en påfyllning eller full behandling under eftermiddagen.

Jag känner mig sömnig eller somnar för tidigt

Använd Vitamin L sen eftermiddag/tidig kväll. Det är säkrast att undvika starkt ljus för nära inpå sänggåendet – säg ungefär tre timmar – eftersom du kan uppleva det svårt att somna.

Hur länge?

Vitamin L kan leverera 10000 lux på 20 cm avstånd, men för bekväm användning, placera Vitamin L på armlängds avstånd (ca 50 cm) och börja med 30 minuter per dag (2500 lux). För vissa personer räcker detta för att behandla SAD effektivt. Vid behov kan du öka exponeringen varje dag tills du hittar en behandlingstid som fungerar för dig.

Du kan få din dagliga dos av ljusterapi från Vitamin L på en gång eller använda den i flera omgångar under dagen för att få en kumulativ effekt. Om du är mer bekväm med att placera Vitamin L längre bort kommer mindre ljus att nå dina ögon och du måste använda den längre.

Det är inte skadligt att använda ljuset längre än föreslaget. Om du tycker att ögonen värker något kan du försöka placera den längre bort eller stänga av den ett tag.

Underhåll

Rengör endast med en torr eller lätt fuktad trasa. Koppla alltid från kontakten först och låt den svalna vid behov.

Ersättningsnätadapterar är tillgängliga via Lumie.

LED-lampans livslängd

LED-lamporna i produkten håller vanligtvis i många år, även med flera timmars användning varje dag. Även om det är osannolikt är det möjligt att enskilda lysdioder inte fungerar. Detta kommer bara att göra en försumbar skillnad i tillförseln av ljus och du kan fortsätta att använda produkten.

Garanti

Denna enhet omfattas av garantin för eventuella tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatumet. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Använd originalförpackningen (inklusive intern förpackning) om möjligt om du behöver returnera produkten för service. Se till att nätadaptern förhindras från att förflyttas och att enheten skadas. Om enheten är skadad, genom felaktig användning eller oavsiktlig skada, kan vi behöva ta ut en kostnad för reparation. Vi kommer att kontakta dig först. Kontakta Lumie-distributören för ytterligare hjälp.

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

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Lumie Vitamin L

Avtagbart tillbehör: Strömadapter (medföljer) 

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

Utgång: 32 V = 0,65 A (konstant ström 24,7 W max.)

Driftsförhållanden:

Temperatur: 5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 70 kPa till 106 kPa

Förvarings-/transportförhållanden:

Temperatur: -25 °C till +70 °C

Relativ luftfuktighet: 15 % till 93 % (icke-kondenserande)

Atmosfärstryck: 25 kPa till 106 kPa



1639 Överensstämmer med EU standard: Medicinsk Utrustning Klass IIa



0120 Bedömd överensstämmelse i Storbritannien

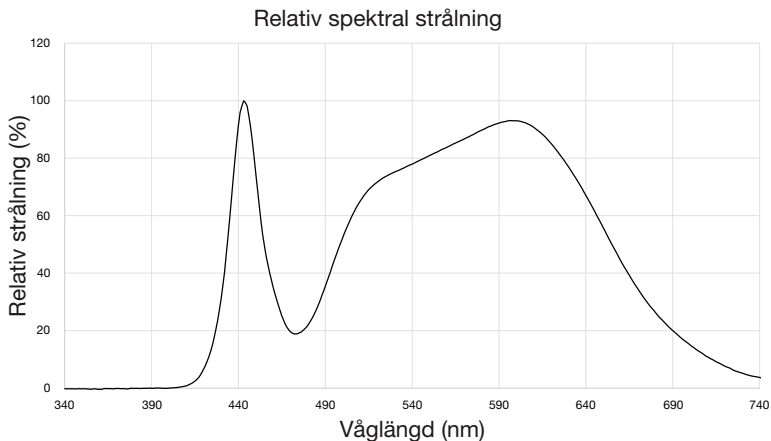


Medicinsk utrustning

Riskgrupp för optisk strålning: Undantagen grupp

Maximal optisk strålningseffekt: 10 000 lux plus 30% vid 20 cm

Relativ spektral strålning enligt nedan:



Kontakta oss

Om du har några frågor om eller problem med produkten, eller har förslag som du tror kan hjälpa oss att förbättra produkterna eller tjänsterna, får du gärna skicka e-post till info@lumie.com.

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:
Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Momsregistreringsnummer:
GB 880 9837 71 (UK)
NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Sikkerhet

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

Må ikke komme i kontakt med vann og damp.

Kun til innendørs bruk.



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

Bruk kun strømadapteren som følger med.

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

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

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

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

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

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

igjen. På denne måten unngår du kondens og overoppheting.

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

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

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

Elektromagnetisk kompatibilitet

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

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

Avhending

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



	Serienummer		Les bruksanvisning før bruk		Dobbeltisolert (elektrisk utstyr, klasse II)
	Europeisk samsvars-erklæring: Medisinsk Utstyr Klasse IIa		Oppbevares tørt		DC (likestrøm) strømforsyning
	Medisinsk utstyr		Kun for innendørs bruk		AC (vekselstrøm) strømforsyning
	Unik enhetsidentifikator		Forsiktig		Hvilemodus
	Produsent		Skal ikke kastes med vanlig husholdningsavfall. Skal avhendes på miljøstasjon.		Relativ fuktighet for oppbevaring/transport
	Autorisert representant i det Europeiske Fellesskap		Medlem av gjenvinningsordningen «Green Dot»		Oppbevarings-/transporttemperatur
	Importør		Resirkulerbar		Storbritannias samsvarsvurdering

Forholdsregler

Forskning tilsier at lysterapi er veldig trygt. Spør likevel legen først hvis noe av følgende gjelder for deg:

- Du har et alvorlig problem med øynene eller har hatt øyekirurgi;
- Du har fått beskjed om å unngå sterkt lys eller tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet;
- Du har blitt diagnostisert med depresjon eller andre stemningslidelser/søvnforstyrrelser. Dette er spesielt viktig hvis du er også tar medisiner mot dette, siden lysterapi kan bidra til å påvirke sinnsstemningen din.

Noen personer opplever bivirkninger, men disse er vanligvis milde (inkludert hodepine, slitne øyne, kvalme og hyperaktivitet) og kan vanligvis løses ganske enkelt ved å slå av lyset. I de påfølgende dagene bør du gradvis øke tiden du bruker produktet for å finne den behandlingstiden som passer best for deg.

Enkelte personer klager over vansker med å sovne, og dette skyldes ofte at lyset er brukt for tett inntil leggetid.

Hvis du får problemer når du bruker Vitamin L, eller hvis du har brukt lyset i én uke, men ikke opplever noen fordeler, tar du kontakt med Lumie-forhandleren eller snakker med legen din.

VIKTIG: Veiledningen i dette heftet utgjør ingen medisinske retningslinjer for behandling av sykdomstilstander. Hvis legen din har foreslått lysterapi, følger du legens anvisninger og diskuter eventuelle virkninger med legen.

Introduksjon

Vitamin L™ sørger for at du får det sterke lyset som kroppen trenger i de mørke vintermånedene. Det kan bidra til å øke energinivået ditt, lette sinnsstemningen og gjøre at du føler deg mer våken¹. Lysterapi er trygt, og det er dokumentert at slik terapi bidrar til å motvirke vinterdepresjon og SAD (sesongavhengig affektiv lidelse)².

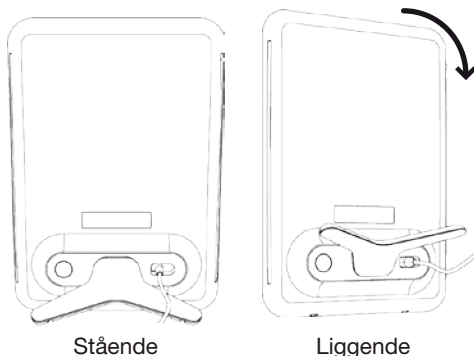
Les disse instruksjonene nøye for å få mest mulig ut av Vitamin L. 

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

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

Bruke Vitamin L

- Koble nettadapteren til kontakten bak på enheten.
- Koble enheten til nettstrøm.
- Trykk på  for å slå av/på.
- Sett inn støtten bak på enheten. For ekstra stabilitet, sett inn støtten motsatt vei for enten stående eller liggende bruk:



- Plasser Vitamin L på armlengdes avstand (ca. 50 cm) slik at lyset treffer ansiktet ditt.

Selv om du ikke trenger å stirre på lampen, må lyset nå øynene dine for å virke. Dette betyr at du kan bruke Vitamin L mens du jobber ved datamaskinen, ser på TV, leser osv. Både mørke briller, fargede brilleglass og linser samt lukkede øyne vil begrense virkningen av

lysterapien.

Du bør merke positive fordeler når du har brukt Vitamin L i tre eller fire dager på rad.

Når bør jeg bruke lampen?

Det er best å behandle vinterdepresjon og SAD så snart som mulig. Vær oppmerksom på tidlige tegn, ofte i september eller oktober. Begynn å bruke Vitamin L hvis du merker at du føler deg tiltaksløs, engstelig eller irritabel.

De fleste kan hoppe over en dag nå og da, spesielt når været er lyst. Når våren kommer, vil du sannsynligvis bruke mindre lysterapi. Kroppen vil si fra hvis du trapper ned for tidlig, og hvis du merker at symptomene vender tilbake, tar du Vitamin L i bruk igjen i noen dager.

Det er dokumentert at lysterapi virker positivt på humøret, gjør deg mer opplagt og får deg til å føle deg mer våken. Bruk Vitamin L når du har behov for å gjenopprette konsentrasjonen og få en opptur mentalt.

Når på dagen?

Hvis du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon eller SAD, har sterkt lys om morgenen vist seg å være mest effektivt, så prøv dette først. For noen er det gunstig med lyseksponering tidlig om kvelden.

Uansett om du bruker Vitamin L mot vinterdepresjon, SAD eller som et generelt energiløft bør du forsøke å bruke den på omtrent samme tid hver dag når du har funnet et mønster som passer for deg.

Jeg synes det er vanskelig å komme i gang om morgen

Slå på lampen så snart som mulig. Hvis du har begrenset med tid om morgenen, bør du slå den på for litt påfyll eller en full økt om ettermiddagen.

Jeg er søvnig eller sovner for tidlig

Bruk Vitamin L sent på ettermiddagen / tidlig om kvelden. Det er best å unngå sterkt lys for nær leggetid – i en periode på ca. tre timer – ellers kan det bli vanskelig å sovne.

Hvor lenge?

Vitamin L kan levere 10000 lux ved 20 cm, men for komfortabel bruk bør vitamin L plasseres på armlengdes avstand (ca. 50 cm). Start med 30 minutter om dagen (2500 lux). Noen mennesker vil finne at dette er nok for effektiv behandling av sesongavhengig depresjon (SAD). Om nødvendig kan du øke eksponeringen litt hver dag til du finner det som fungerer for deg.

Du kan ta din daglige dose av lysterapien fra Vitamin L i én økt eller bruke den i små perioder i løpet av dagen for en kumulativ effekt. Hvis du foretrekker å ha Vitamin L lenger unna, når mindre lys øynene dine. Da trenger du en lengre økt.

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

Vedlikehold

Den skal kun regjøres med en tørr eller lettfuktet klut. Trekk alltid ut støpselet og la det avkjøles om nødvendig.

Nye strømadaptere er tilgjengelige fra Lumie.

LED-levetid

LED-pærene i dette produktet varer vanligvis i mange år, selv med flere timers bruk hver dag. I sjeldne tilfeller kan det likevel hende at enkelte av LED-pærene svikter. Dette fører bare til ubetydelige endringer i lyseffekten, så du kan fortsette å bruke produktet.

Garanti

Denne enheten dekkes av en garanti mot produksjonsfeil i 3 år fra kjøpsdatoen. Dette kommer i tillegg til lovfestede rettigheter. Hvis du må returnere produktet for service, bør du bruke originalemballasjen (inkludert indre emballasje) om mulig. Påse at strømadapteren ikke ligger løst under transporten. Den kan skade enheten. Hvis enheten mottas i skadet tilstand, på grunn av misbruk eller tilfeldig skade, må vi eventuelt fakturere deg for å reparere den. I så fall kontakter vi deg først. Ta kontakt med Lumie-distributøren for ytterligere råd.

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

Teknisk beskrivelse

Vi forbeholder oss retten til å foreta endringer uten forhåndsvarsel.

Lumie Vitamin L

Avtakbart tilbehør: Strømadapter (følger med) 

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

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

Driftsforhold:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Atmosfærisk trykk: 70 kPa til 106 kPa

Oppbevarings-/transportforhold:

Temperatur: –25 °C til +70 °C

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

Atmosfærisk trykk: 25 kPa til 106 kPa



1639 Europeisk samsvarserklæring: Medisinsk Utstyr Klasse IIa



0120 Storbritannias samsvars vurdering

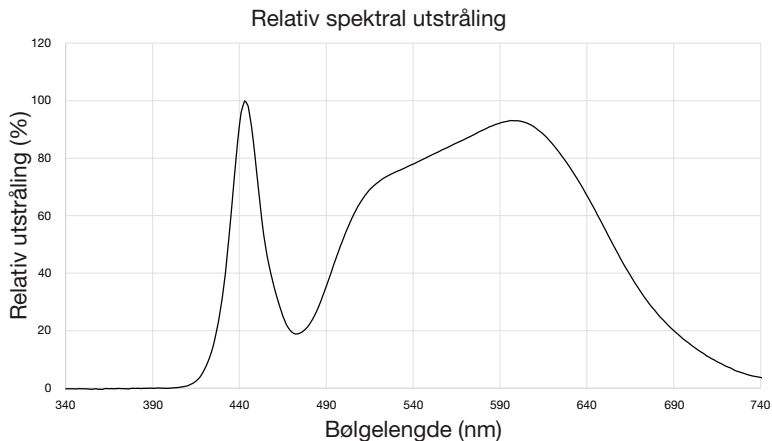


Medisinsk utstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Fritatt gruppe

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

Relativ spektral utstråling som vist nedenfor:



Kontakt oss

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

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

Lumie er et registret varemerke for:

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

Organisasjonsnummer: 2647359.

MVA-nummer:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Sikkerhed

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

Må ikke opbevares i nærheden af vand og damp.



Kun til indendørs brug.



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

Brug kun den medfølgende strømadapter.

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

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

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

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

Forsøg ikke at servicere eller modificere nogen del 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 tilsættes, så der ikke opstår kondens eller overophedning.

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

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

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

Elektromagnetisk kompatibilitet

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

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

Bortskaffelse

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



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

Forholdsregler

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

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

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

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

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

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

Introduktion

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

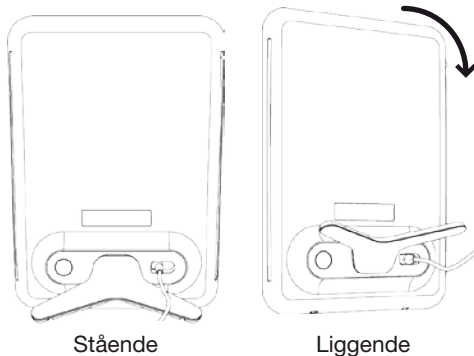
Læs denne vejledning omhyggeligt for at få mest muligt ud af din Vitamin L. 

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

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

Sådan bruger du Vitamin L

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



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

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

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

Hvornår skal jeg bruge den?

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

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

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

Hvilket tidspunkt på dagen?

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

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

Jeg har svært ved at komme op om morgenen

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

Jeg føler mig træt eller falder i søvn for tidligt

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

Hvor længe?

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

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

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

Vedligeholdelse

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

Ekstra strømadaptere fås hos Lumie.

LED-levetid

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

Garanti

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

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

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Lumie Vitamin L

Aftageligt tilbehør: Strømadapter (medfølger) 

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

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

Driftsmiljø:

Temperatur: 5 °C til 35 °C

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

Lufttryk: 70 kPa til 106 kPa

Opbevaring/transport:

Temperatur: -25 °C til +70 °C

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

Lufttryk: 25 kPa til 106 kPa



1639 Europæisk overensstemmelseserklæring: Medicinsk Udstyr i Klasse IIa



0120 Overensstemmelseserklæring i Storbritannien

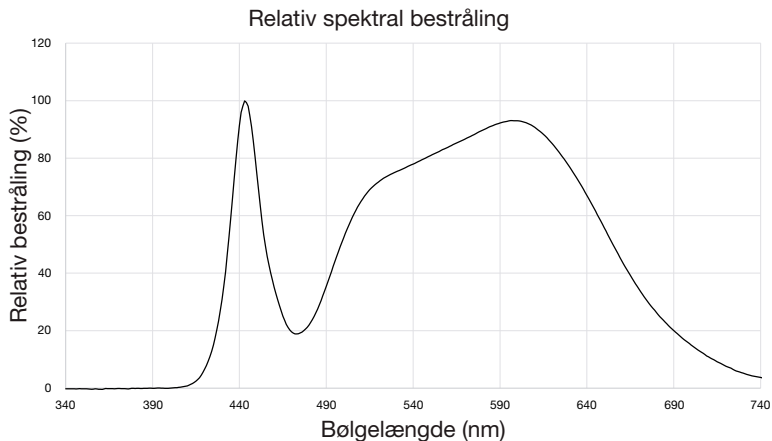


Medicinsk udstyr

Risikogruppe for optisk stråling: Undtaget gruppe

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

Relativ spektral bestråling som vist nedenfor:



Kontakt os

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

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

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

Moms-nr.:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

lumie[®]

vitamin L[™]



Turvallisuus

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

Suojattava vedeltä ja kosteudelta.



Vain sisäkäyttöön.



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

Käytä vain mukana toimitettua verkkovirtasovitinta.

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

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

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

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

Älä yritä huoltaa tai muokata mitään laitteen osaa.

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

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

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

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

Sähkömagneettinen yhteensopivuus

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

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

Hävittäminen

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



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

Varotoimet

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

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

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

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

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

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

Esittely

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

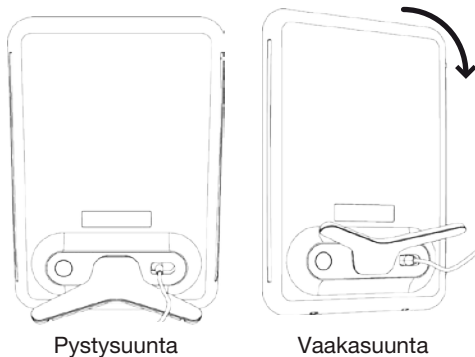
Jotta saisit kaiken hyödyn Vitamin L -valaisimesta, lue tämä  käyttöohje huolellisesti läpi.

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

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

Vitamin L käyttö

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



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

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

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

Milloin sitä on hyvä käyttää?

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

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

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

Käytä laitetta missä ja milloin sitä vain tarvitset, kun haluat nostaa keskittymiskykyäsi ja parantaa vireystilaasi.

Mihin aikaan vuorokaudesta?

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

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

Minun on vaikea päästä aamuisin käyntiin

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

Minua nukuttaa tai nukahdan liian varhain

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

Kuinka pitkään?

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

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

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

Huolto

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

Vaihtovirtasovittimia saa Lumielta.

LED-valon elinkaari

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

Takuu

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

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

Tekninen kuvaus

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lumie Vitamin L

Irrotettava lisävaruste: Verkkovirtasovitin (toimitetaan mukana) 

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

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

Käyttöolosuhteet:

Lämpötila: 5–35 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 70–106 kPa

Säilytys- tai kuljetusolosuhteet:

Lämpötila: –25 – +70 °C

Suhteellinen kosteus: 15–93 % (tiivistymätön)

Ilmanpaine: 25–106 kPa



1639 EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus: Lääkelaite Luokan IIa



0120 Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointi



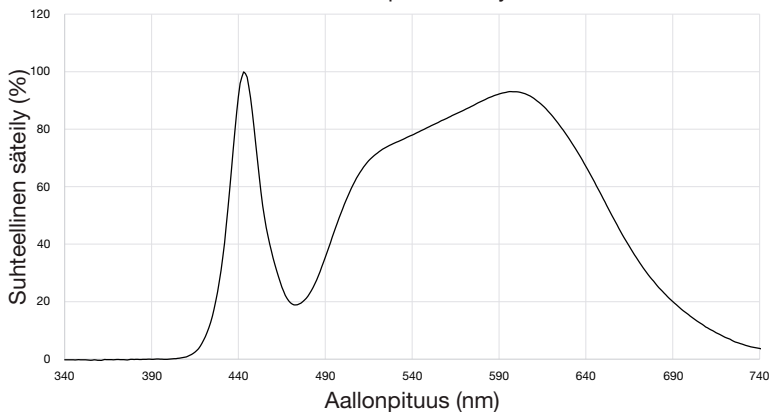
Terveystieteiden laite

Optisen säteilyn riskiryhmä: Poikkeusryhmä

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

Suhteellinen spektrisäteily, kuten alla on esitetty:

Suhteellinen spektrisäteily



Ota yhteyttä

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

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

Lumie on tämän yhtiön rekisteröity tavaramerkki:

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

ALV-numero:

GB 880 9837 71 (UK)

NL 826301381B01 (EU)

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

Distributor details:

lumie®

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

© Lumie 2022

VLi2208

