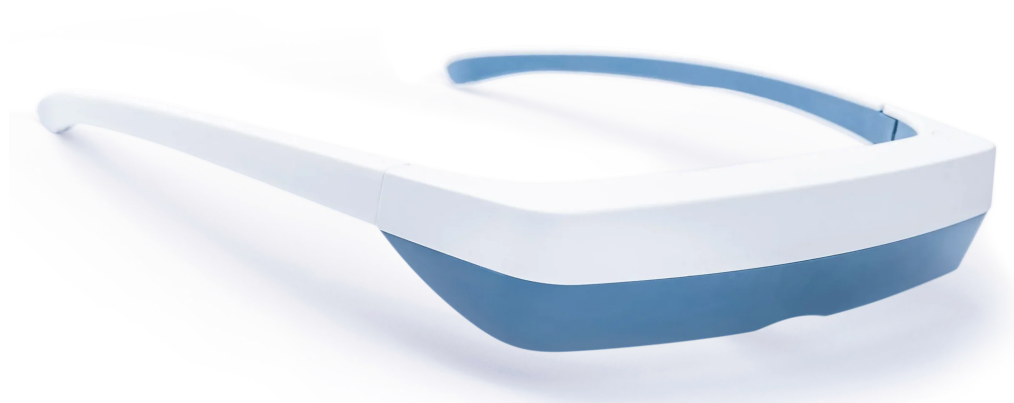


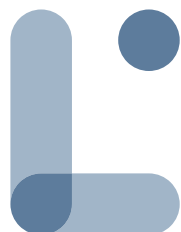


Luminette® Glasses 3

User Manual



EN	English	page 2
DE	Deutsch	...	page 15
CS	Čeština	...	page 28
SK	Slovenčina		page 41
PL	Polski	page 54
HU	Magyar	...	page 67
RO	Română	...	page 80
SL	Slovenščina		page 93
BG	Bulgarian		page 106



Luminette® Glasses 3

User manual



Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

Figures

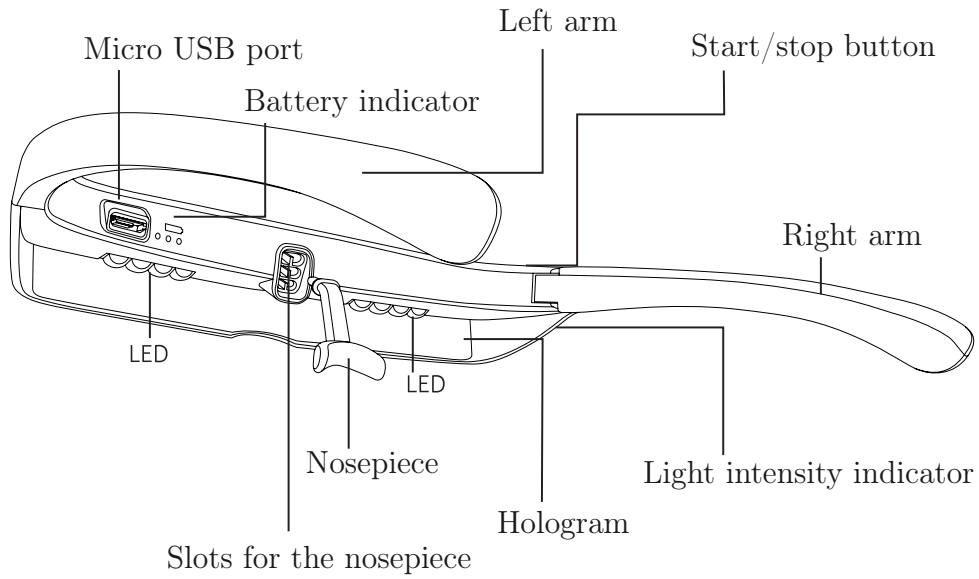
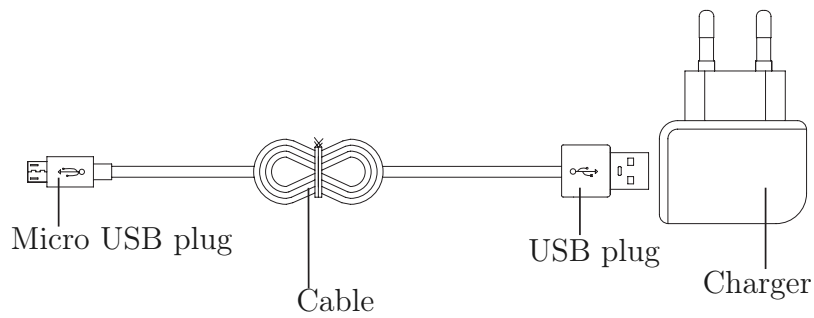


Figure 1 – The Luminette and its accessories



Protection case

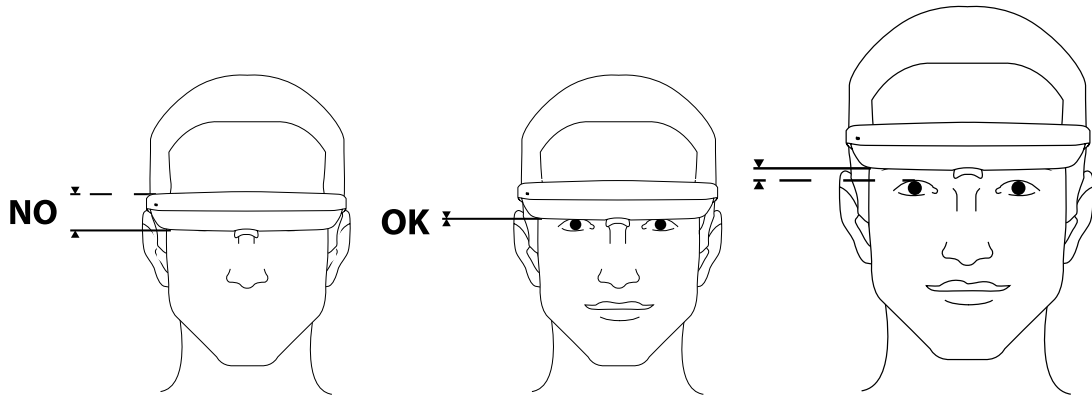


Figure 2 – Positioning the Luminette

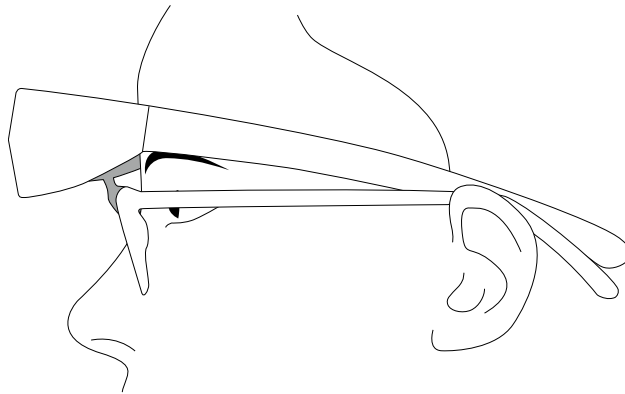


Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses

1. Introduction

Congratulations! You've just bought a Luminette®. Welcome to the world of portable light therapy.

Before using your Luminette®, please read this notice carefully and keep it somewhere safe. Also, please take the time to familiarise yourself with your new appliance using Figure 1.

1.1. The role of light

The human brain uses the light/dark cycle to synchronise internal functions including mood, appetite, digestion, sleep, libido, etc. These circadian rhythms oscillate over a period of 24 hours, forming your biological clock.

Melatonin is what is often called the sleep hormone. The brain starts producing it when the sun sets, in order to encourage us to sleep. But as the sun rises and the light increases, the brain stops producing it. We get up easily, full of energy.

As well as regulating our body clock, light also greatly affects mood, increases vigilance and improves physical and intellectual performance.

1.2. Light therapy

In certain situations, our body clock is no longer in phase with the external environment. The circadian rhythms are out of sync.

This is particularly true in winter when there is insufficient light; some people develop SAD syndrome, or seasonal depression. It can also happen to people who go to sleep too early or too late. Jet lag is another form of a disrupted body clock. Finally, shift work (which concerns more than 10% of employees in Europe) is now recognised as causing serious health problems by interfering with circadian rhythms.

All these problems can be relieved; indeed, completely cured with the correct use of light and dark. When light is not naturally available, light therapy is the solution which offers the most advantages for the least unwanted side effects.

1.3. Applications

- Winter blues
- Fatigue - lack of energy
- Circadian rhythm sleep disorder
- Jet lag
- Working antisocial hours

1.4. Contraindications

No matter what your reason is for using Luminette®[®], we recommend not exceeding the recommended daily duration of use.

There are very few contraindications.

If you have an eye disease (glaucoma, retinitis or retinopathy or macular degeneration), we recommend that you consult a specialist before using the Luminette®[®]. If you have cataracts, light therapy may be less effective.

If you are concerned by a psychiatric condition (depression, hysteria, neurosis and psychosis), it is recommended to consult a doctor before using the appliance.

It is also not advisable to use the Luminette®[®] while driving a vehicle, or using machinery requiring concentration or a wide field of vision.

Luminette can also be worn over contact lenses or corrective glasses. For optimal results, the nose bracket of the Luminette should be placed behind corrective glasses. Note that it is not recommended to use Luminette with sunglasses or any color-filtering glasses.

1.5. Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache.
- Eyestrain or visual disturbances, intraocular pressure.
- Nausea.
- Agitation, sedation, jumpiness/jitteriness and very rarely hypomania or mania.

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

1.6. Safety

This device complies with the technical regulations and safety standards applicable to electric devices and relating to exposure to electromagnetic fields (EMC).

To ensure the longevity of your Luminette®[®]:

- Only use original accessories.
- Never immerse your Luminette®[®] in water.

- Don't wash your Luminette® in running water.
- Don't leave your Luminette® in the sun, or in damp or dusty conditions.

Attention!

- No modification to the device or its accessories is authorised.
- This device cannot be attached to an extension cord or a multi-socket adapter.
- Always use the device with the adaptor provided or any other compatible system as specified in the manual.
- The adaptor constitutes the network dividing device and must always be easily accessible.
- Be aware that the external envelope of the central case can reach a temperature of 49°C. Applied parts temperatures exceeds 41°C which are safe for use for the maximum duration of a session (i.e. 45 min)
- In case of mutual interference, electromagnetic or other with other devices, move the device away.
- Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.
- Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.
- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the Luminette, including cables specified. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

2. Use

2.1. When can I use my Luminette®?

1. To get rid of winter blues

Do you lack energy and motivation? Have difficulty getting up in the morning? Feel like hibernating? Constantly snack? Have lowered libido? If so, you could be suffering from SAD, also sometimes called «winter blues», which results from lower light levels in autumn and winter.

We advise a light therapy session as soon as you wake up in the morning.

2. To fight fatigue and get energy back

Luminette® reproduces the beneficial power of daylight and stimulates special receptors in the eye to trigger the body's energising response to light. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

We advise a light therapy session as soon as you wake up.

3. To treat circadian rhythms sleep disorders

Some sleep problems result from a phase advance or delay in your biological clock.

In which case, light therapy could be the solution.

Your body clock is slow

Do you tend to fall asleep too late and have a hard time getting up in the morning? We advise a light therapy session as soon as you wake up.

Your body clock is fast

Do you have a hard time staying awake in the evening and do you wake up too early in the morning? We advise a light therapy session at the end of the afternoon or the beginning of the evening, two or three hours before the time you plan to go to bed.

4. To treat jet lag

Jet lag is the result of crossing several time zones very rapidly, usually in a plane, and results in disturbed body rhythms: insomnia, drowsiness, physical and intellectual fatigue, mood swings, difficulty concentrating...

Some simple steps and the use of Luminette® can considerably reduce the symptoms.

During the flight

Set your watch to the time zone of your destination, drink lots of water and try not to drink alcohol, coffee or tea.

When you arrive

If you are travelling east, when you arrive we advise you to avoid sunlight on the first morning (by wearing blue blocker glasses or high sun protection sunglasses) and to get as much as you can in the afternoon (by, for example, using your Luminette®) in order to maintain low levels of melatonin. During the following days, put your session forward by two hours a day, taking care not to go past your normal bedtime.

If you are travelling west, once you arrive, we advise you to stay awake as long as it is still light, and to wear your Luminette® at the beginning of the afternoon (between midday and 3pm). But as soon as it is dark, go to sleep.

5. To optimise shift work

If you work for more than three nights in a row and you have a hard time staying awake at work and/or on your way home, then we recommend a light therapy session just before starting your work and, if you get drowsy, a second session during your work break.

We also advise that you talk to your GP.

Would you like a personalised programme? Download the free MyLuminette app available on App Store and Google Play Store.

2.2. How long does a light therapy session last?

The recommended duration of a session depends on the intensity of the light received by the eye.

Your Luminette® allows you to choose from three different light intensities.

The table below will tell you the recommended duration of use for your Luminette® depending on the position you choose.

Position (when turning on appliance)	Recommended duration of session (in minutes)
1	60
2	30
3	20

The chosen light intensity is indicated by the 3 light intensity indicators (see figure 1). Once the session time is up, the glasses will blink three times and automatically turn off.

2.3. How often do I have to use my Luminette?

Use the Luminette every day at the right time to achieve the desired results. Except when you try to beat jet-lag, it is advised to use the Luminette at the same time every day.

2.4. When do I start to notice improvement?

Some users start to feel the energising effect after the first use. Others feel it after 1 or 2 weeks of daily use.

2.5. How to charge my Luminette?

Before using your Luminette® for the first time, we recommend to charge it.

To do so:

- Connect the end of the micro-USB cable to the slot in your Luminette® (see figure 1) and plug the other end (a standard USB) in the charger.
- Plug the charger into the mains.
- When the device is completely charged (the charge time is 2 hours), unplug the charger.

You can also charge your Luminette® by connecting it to your computer using the USB cable supplied.

Charge indicator:

- When your Luminette® is charging, the 3 battery indicators will continually flash slowly in a cycle.

- When your Luminette® is fully charged, these 3 battery indicators stop flashing and remain lit.
- If there is an error (battery or circuit failure), one of the indicators flashes rapidly without interruption.

The device may not be used when it is charging.

Battery life:

The battery life will depend on the intensity you choose. A correctly charged Luminette® device should lit for at least 10 sessions.

When you turn the device off, between 1 and 3 battery indicators light up to give you an indication of the remaining battery life (3 indicators = the battery is fully charged; 2 indicators = the battery is 2/3 charged; 1 indicator = the battery is 1/3 charged; 1 flashing indicator = the battery is insufficiently charged to be able to complete a session).

We recommend recharging your Luminette® when there is only one indicator remaining when you turn the device off.

2.6. Switching on and off

Attention: before your first use, be sure you take off the protective film over the hologram.

Ensure that the battery is charged so that your Luminette® will work for the entire session chosen. Press the Start-Stop button briefly to turn your Luminette® on (see figure 1).

To change the intensity of the light, just press the Start-Stop button briefly. The intensity will change in a cycle: level 1, then level 2, level 3, and back to level 1, etc.

Luminette remains on for a set period, blink three times when the period is over and automatically shut down. To turn your Luminette® off in the middle of a session, hold down the On-Off button (for 2 seconds).

2.7. How to wear my Luminette®

For the best results, you need to wear your Luminette® correctly.

To properly position the Luminette®:

- Set the nosepiece into one of the three slots (see Figure 1). A "click" sound means that your nosepiece is correctly inserted. To take it out, pull firmly on it.
- Place the padded part of the nosepiece where your nose and forehead meet. The lower edge of the holographic visor should be located just above your line of sight (see figure 2) when you look into a mirror. Make sure the blue light strip sits nicely across your eyes.

Please note that if you wear glasses, the nose bracket of the Luminette® should be behind your glasses (see figure 3).

Once the session has begun, keep your eyes open. Carry on with whatever you are doing. Do not look directly into the LEDs.

Find the perfect fitment: Luminette is one-size-fits-all; however, if it needs tweaking for a tighter or looser fit, bend gently the temples in or out. For an even more secure fit, insert the supplied white plastic "ear-hooks" at the end of the temples.

2.8. How to look after my Luminette®

This device is meant exclusively for personal use. Between each use, store the device in its protective case in a dry place.

To clean your Luminette®, use a soft cloth moistened with a little clean water.

Be careful to protect the fragile holographic zone; avoid touching it with your fingers. If, despite everything, it gets dirty, clean with cotton wool.

3. Guarantee and After Sales Service

3.1. Guarantee

Lucimed guarantees the operation of its appliances when used in accordance with the Instructions for Use, against all manufacturing defects. This guarantee covers spare parts and labour. If the appliance ceases to function, Lucimed guarantees free repair for 2 years from the date of purchase.

The guarantee is only valid when the sales receipt or the completed and date-stamped guarantee card is provided. The repair must be carried out within the guarantee period.

The guarantee does not cover faults relating to accidental damage, incorrect use or negligence, or to modifications or repairs carried out by non-qualified personnel.

In no way does this guarantee give the user rights to damages.

Lucimed provides after sales service during and post the guarantee period in all countries where the appliance is officially sold and distributed.

The consumer is covered by the conditions set out in Articles 1641 of the Civil Code relating to the legal guarantee.

Include the serial number and date of purchase on all correspondences. In case of any problems, please visit www.myluminette.com for assistance.

Please note: if you ever lose these instructions for use, don't forget that you can download a new copy from www.myluminette.com.

3.2. Accessories

The following accessories are available upon purchase:

- Charging adaptor (EU): reference KYTW050100BV-03 or KYT050100BC-05
- Protective case: reference CASE02

4. Environment

To dispose of your appliance, do not include it with household waste but try to use a recycling centre in order to help protect the environment.

The rechargeable batteries inside your Luminette® contains substances which could harm the environment.

So please remove the used batteries from the appliance before disposing of it, and dispose of it separately in a batteries recycling bin. If you can't remove the batteries, please return the appliance to the vendor.

To remove the rechargeable batteries:

- Ensure that the appliance is unplugged and that the batteries is flat.
- Unscrew the two arms using a correctly sized screwdriver.
- Remove the plastic cover from the rechargeable batteries.
- Unplug the rechargeable batteries.

5. Technical Specifications

5.1. Features of the appliance

General	
Trademark	Luminette®
Device model reference	Glasses 3
Adaptor model reference (EU) + cable	KYTW050100BV-03 or KYT0501008C-05
Electricity	
Nominal input voltage of the adapter	100-240V AC
Nominal input frequency of the adapter	50-60 Hz
Nominal output voltage of the adapter	5V DC
Nominal output power of the adapter	5W
Power type	
2 Rechargeable Lithium Ion batteries	3.7V 150 mAh
Classification	
Mode of operation	Continuous
Insulation class device	Internal electrical source (battery)
Insulation class adapter	II
Ingress protection code	IP20
Physical characteristics	
Dimensions	17 x 16 x 3 cm
Weight	51 gr.
Light intensity at Position 1	+ - 500 lux
Light intensity at Position 2	+ - 1,000 lux
Light intensity at Position 3	+ - 1,500 lux
Spectral characteristics	
Peak 1 Wavelength / Bandwidth	468 nm / 70 nm
Peak 2 Wavelength / Bandwidth	570 nm / 100 nm
Nominal Spectral irradiance (100% intensity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximal Spectral irradiance (100% intensity) / Maximal variation of the output	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Operating conditions	
Temperature	5 °C - +40 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Atmospheric pressure range	700 hPa - 1060 hPa
Storage conditions	
Temperature	-25 °C - +70 °C
Relative humidity	15 % - 93 %
Expected service life	
Device lifespan	6 years
Adaptor lifespan	3 years

5.2. Symbols

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
Manufacturer	Manufactured for: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Tel: +32 4 369 48 36
Date	Year of manufacture
SN	Serial number
Book	Consult the user manual supplied
WEEE	This device should not be disposed of in the normal waste stream but in an appropriate collection facility for recovery and recycling
Warning	Carefully consult the user manual supplied
IP20	Protection degree against the entry of objects or water
Umbrella	Keep dry
Recycle	The packaging of this device can be recycled
CE	CE stands for European Declaration of Conformity.

5.3. Manufacturer's liability

As manufacturers, we are only responsible for the safety, reliability and functioning of this appliance when it is used in accordance with the directions for use and when modifications and repairs are exclusively carried out by personnel approved by us.

Please contact the manufacturer if you require assistance with installing, using or maintaining your device, or if you encounter an unexpected problem.

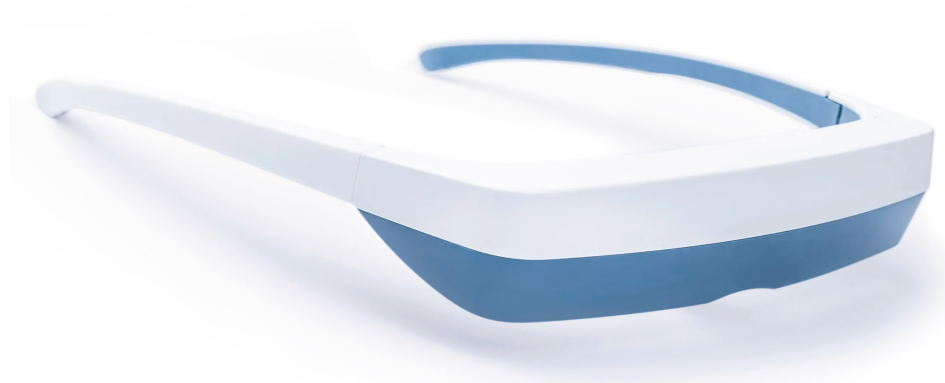
Any serious incident involving Luminette must be notified to Lucimed and your country's qualified authority.

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecka 2390/1a
190 00, Praha 9 - Liben
www.sunnysoft.cz



Luminette® Glasses 3

Bedienungsanleitung



Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Modell: Glasses 3

Abbildungen

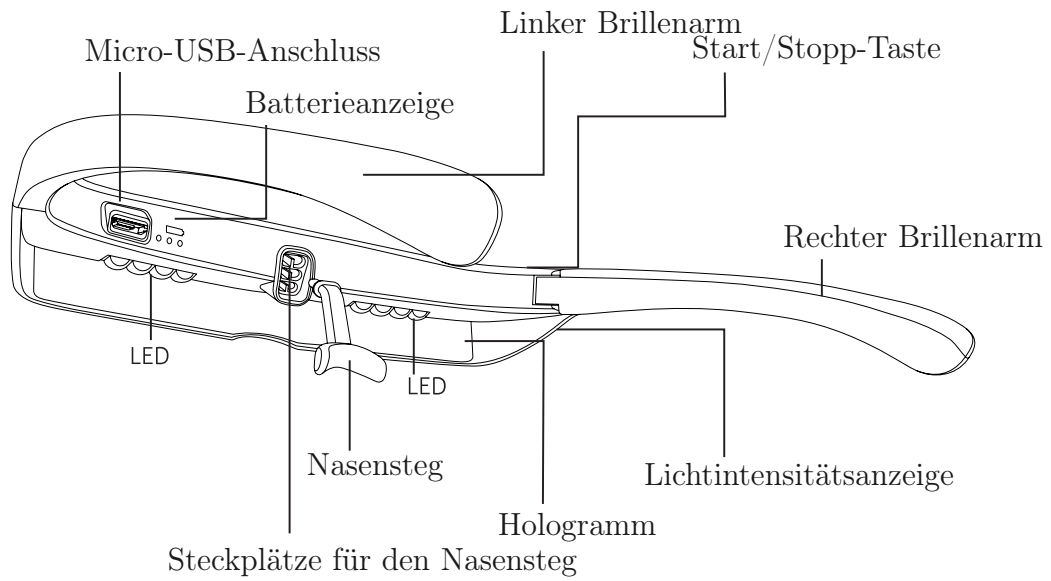
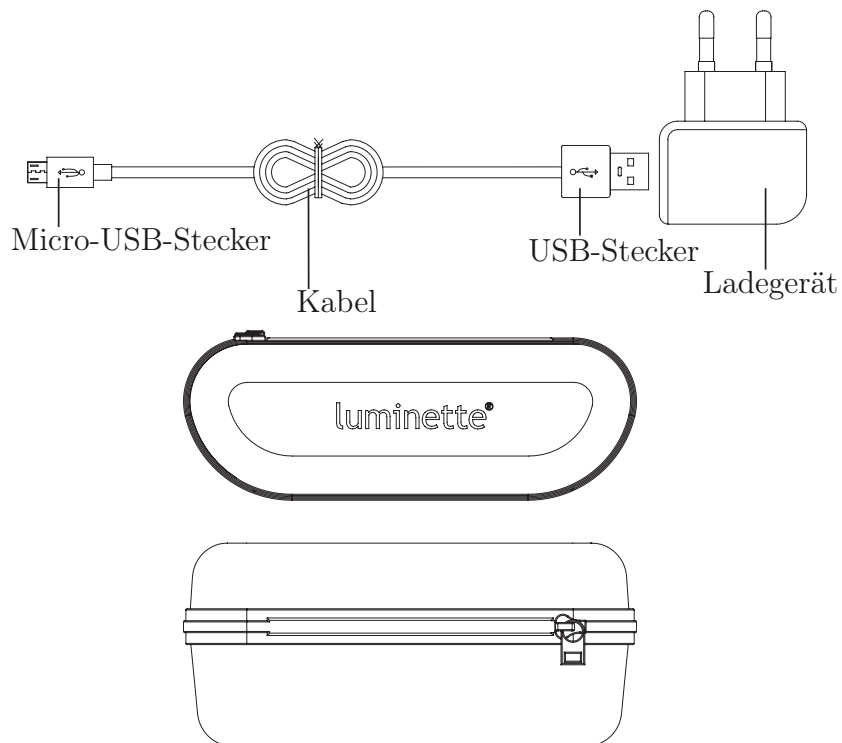


Abbildung 1 – Die Luminette und ihr Zubehör



Micro-USB-Stecker, Ladekabel, USB-Stecker, Ladegerät und Schutzzetui

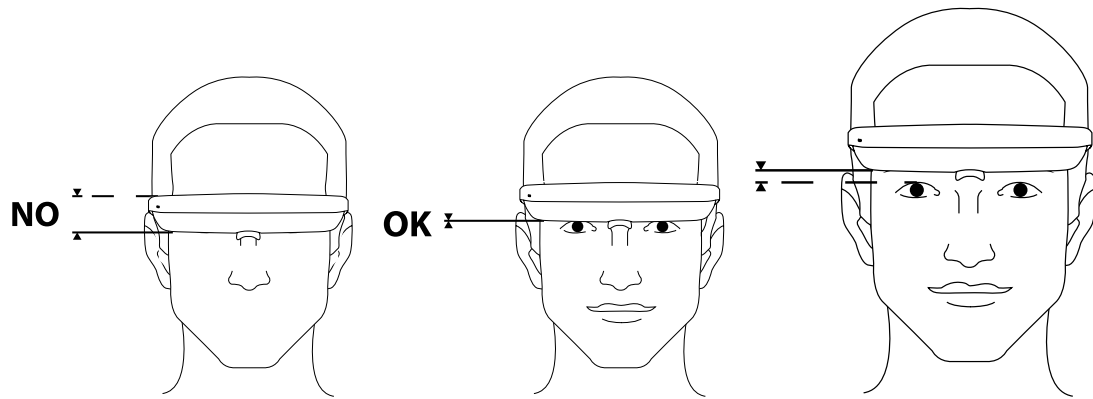


Abbildung 2 – Positionierung der Luminette

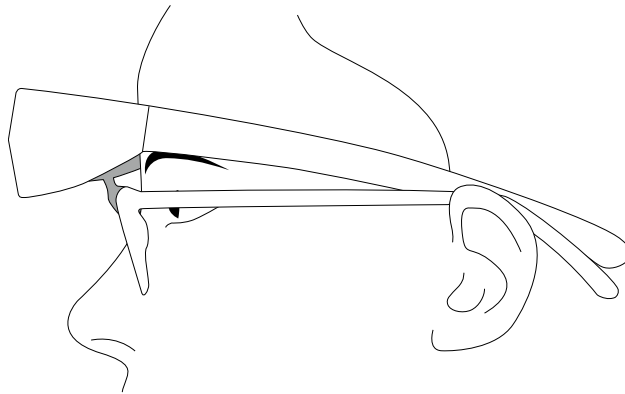


Abbildung 3 – Positionierung beim Tragen einer Brille

1. Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade eine Luminette® gekauft. Willkommen in der Welt der tragbaren Lichttherapie.

Bevor Sie Ihre Luminette® verwenden, lesen Sie diese Anleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf. Nehmen Sie sich außerdem die Zeit, sich mit Ihrem neuen Gerät anhand von Abbildung 1 vertraut zu machen.

1.1. Die Rolle des Lichts

Das menschliche Gehirn nutzt den Hell-Dunkel-Zyklus, um innere Funktionen zu synchronisieren, darunter Stimmung, Appetit, Verdauung, Schlaf, Libido usw. Diese zirkadianen Rhythmen schwingen über einen Zeitraum von 24 Stunden und bilden Ihre biologische Uhr.

Melatonin wird häufig als Schlafhormon bezeichnet. Das Gehirn beginnt mit seiner Produktion, wenn die Sonne untergeht, um uns zum Schlafen zu bewegen. Doch sobald die Sonne aufgeht und das Licht zunimmt, stellt das Gehirn die Produktion ein. Wir stehen leicht und voller Energie auf.

Neben der Regulierung unserer inneren Uhr beeinflusst Licht auch stark die Stimmung, steigert die Wachsamkeit und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

1.2. Lichttherapie

In bestimmten Situationen ist unsere innere Uhr nicht mehr im Einklang mit der äußeren Umgebung. Die zirkadianen Rhythmen geraten aus dem Takt.

Dies trifft besonders im Winter zu, wenn es zu wenig Licht gibt; manche Menschen entwickeln das SAD-Syndrom oder eine saisonale Depression. Es kann auch Menschen treffen, die zu früh oder zu spät einschlafen. Jetlag ist eine weitere Form einer gestörten inneren Uhr. Schließlich gilt Schichtarbeit (die mehr als 10% der Beschäftigten in Europa betrifft) inzwischen als anerkannte Ursache schwerwiegender Gesundheitsprobleme, da sie die zirkadianen Rhythmen stört.

All diese Probleme können gelindert, ja sogar vollständig geheilt werden durch den richtigen Einsatz von Licht und Dunkelheit. Wenn Licht nicht auf natürliche Weise verfügbar ist, ist die Lichttherapie die Lösung, die die meisten Vorteile bei den geringsten unerwünschten Nebenwirkungen bietet.

1.3. Anwendungsgebiete

- Winterblues
- Müdigkeit – Energiemangel
- Schlafstörungen des zirkadianen Rhythmus
- Jetlag
- Arbeit zu ungünstigen Zeiten

1.4. Gegenanzeigen

Unabhängig davon, aus welchem Grund Sie die Luminette® verwenden, empfehlen wir, die empfohlene tägliche Anwendungsdauer nicht zu überschreiten.

Es gibt nur sehr wenige Gegenanzeigen.

Wenn Sie an einer Augenerkrankung leiden (Glaukom, Retinitis oder Retinopathie oder Makula- degeneration), empfehlen wir Ihnen, vor der Verwendung der Luminette® einen Facharzt zu konsultieren. Wenn Sie an grauem Star leiden, kann die Lichttherapie weniger wirksam sein.

Wenn Sie von einer psychiatrischen Erkrankung betroffen sind (Depression, Hysterie, Neurose und Psychose), wird empfohlen, vor der Verwendung des Geräts einen Arzt zu konsultieren.

Es ist außerdem nicht ratsam, die Luminette® während des Führens eines Fahrzeugs oder beim Bedienen von Maschinen zu verwenden, die Konzentration oder ein weites Sichtfeld erfordern.

Die Luminette kann auch über Kontaktlinsen oder einer Korrekturbrille getragen werden. Für optimale Ergebnisse sollte der Nasensteg der Luminette hinter der Korrekturbrille platziert werden. Beachten Sie, dass es nicht empfohlen wird, die Luminette mit einer Sonnenbrille oder einer farbfILTERnden Brille zu verwenden.

1.5. Mögliche Reaktionen

Mögliche unerwünschte Reaktionen auf das Licht dieses Geräts sind relativ mild und vorübergehender Natur. Dazu können gehören:

- Kopfschmerzen.
- Augenbelastung oder Sehstörungen, intraokularer Druck.
- Übelkeit.
- Unruhe, Sedierung, Nervosität/Zappeligkeit und sehr selten Hypomanie oder Manie.

Maßnahmen zur Vermeidung, Minimierung oder Linderung dieser unerwünschten Reaktionen:

- Verwenden Sie das Gerät stets in einem gut beleuchteten Raum.
- Verringern Sie die Lichtintensität, wenn diese Reaktionen auftreten.
- Setzen Sie die Verwendung des Geräts für einige Tage aus, damit die Reaktionen verschwinden, und versuchen Sie es dann erneut.

1.6. Sicherheit

Dieses Gerät entspricht den technischen Vorschriften und Sicherheitsnormen, die für elektrische Geräte gelten und sich auf die Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern (EMV) beziehen.

Um die Langlebigkeit Ihrer Luminette® zu gewährleisten:

- Verwenden Sie nur Originalzubehör.
- Tauchen Sie Ihre Luminette® niemals in Wasser.
- Waschen Sie Ihre Luminette® nicht unter fließendem Wasser.
- Lassen Sie Ihre Luminette® nicht in der Sonne oder unter feuchten oder staubigen Bedingungen liegen.

Achtung!

- Keine Änderung am Gerät oder seinem Zubehör ist zulässig.
- Dieses Gerät darf nicht an ein Verlängerungskabel oder einen Mehrfachsteckdosenadapter angeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät stets mit dem mitgelieferten Adapter oder einem anderen kompatiblen System, wie in der Anleitung angegeben.
- Der Adapter bildet die Netztrennvorrichtung und muss stets leicht zugänglich sein.
- Beachten Sie, dass die äußere Hülle des zentralen Gehäuses eine Temperatur von 49°C erreichen kann. Die Temperaturen der Anwendungsteile übersteigen 41°C, sind aber für die maximale Dauer einer Sitzung (d. h. 45 Min.) unbedenklich.
- Im Falle gegenseitiger Störungen, elektromagnetischer oder anderer Art mit anderen Geräten, entfernen Sie das Gerät.
- Die Verwendung dieses Geräts neben oder gestapelt mit anderen Geräten sollte vermieden werden, da dies zu einem fehlerhaften Betrieb führen könnte. Falls eine solche Verwendung notwendig ist, sollten dieses Gerät und das andere Gerät beobachtet werden, um zu überprüfen, dass sie normal funktionieren.
- Die Verwendung von anderem als dem angegebenen oder bereitgestellten Zubehör, Wandlern und Kabeln könnte zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen oder verminderter elektromagnetischer Störfestigkeit dieses Geräts führen und einen fehlerhaften Betrieb zur Folge haben.
- Tragbare HF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräten wie Antennenkabeln und externen Antennen) sollten nicht näher als 30 cm (12 Zoll) an irgendeinem Teil der Luminette verwendet werden, einschließlich der angegebenen Kabel. Andernfalls könnte eine Verschlechterung der Leistung dieses Geräts die Folge sein.

2. Verwendung

2.1. Wann kann ich meine Luminette® verwenden?

1. Um den Winterblues loszuwerden

Fehlt Ihnen Energie und Motivation? Fällt es Ihnen schwer, morgens aufzustehen? Möchten Sie am liebsten Winterschlaf halten? Naschen Sie ständig? Haben Sie eine verminderte Libido? Wenn ja, könnten Sie unter SAD leiden, manchmal auch «Winterblues» genannt, was auf niedrigere Lichtwerte im Herbst und Winter zurückzuführen ist.

Wir raten zu einer Lichttherapiesitzung gleich nach dem Aufwachen am Morgen.

2. Um Müdigkeit zu bekämpfen und neue Energie zu gewinnen

Die Luminette® reproduziert die wohltuende Kraft des Tageslichts und stimuliert spezielle Rezeptoren im Auge, um die energiespendende Reaktion des Körpers auf Licht auszulösen. Dies hilft Ihnen, Energieeinbrüche zu bekämpfen, sich energiegeladener, aktiver und wacher zu fühlen und Ihre Stimmung zu verbessern.

Wir raten zu einer Lichttherapiesitzung gleich nach dem Aufwachen.

3. Um Schlafstörungen des zirkadianen Rhythmus zu behandeln

Manche Schlafprobleme resultieren aus einer Phasenvorverlagerung oder -verzögerung Ihrer biologischen Uhr.

In diesem Fall könnte die Lichttherapie die Lösung sein.

Ihre innere Uhr geht nach

Neigen Sie dazu, zu spät einzuschlafen, und fällt es Ihnen schwer, morgens aufzustehen? Wir raten zu einer Lichttherapiesitzung gleich nach dem Aufwachen.

Ihre innere Uhr geht vor

Fällt es Ihnen schwer, abends wach zu bleiben, und wachen Sie morgens zu früh auf? Wir raten zu einer Lichttherapiesitzung am späten Nachmittag oder am frühen Abend, zwei oder drei Stunden vor der Zeit, zu der Sie ins Bett gehen möchten.

4. Um Jetlag zu behandeln

Jetlag ist das Ergebnis des sehr schnellen Überquerens mehrerer Zeitzonen, meist im Flugzeug, und führt zu gestörten Körperrhythmen: Schlaflosigkeit, Schläfrigkeit, körperliche und geistige Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationschwierigkeiten ...

Einige einfache Maßnahmen und der Einsatz der Luminette® können die Symptome erheblich reduzieren.

Während des Flugs

Stellen Sie Ihre Uhr auf die Zeitzone Ihres Reiseziels ein, trinken Sie viel Wasser und versuchen Sie, keinen Alkohol, Kaffee oder Tee zu trinken.

Bei der Ankunft

Wenn Sie nach Osten reisen, raten wir Ihnen bei der Ankunft, am ersten Morgen Sonnenlicht zu vermeiden (indem Sie eine Blueblocker-Brille oder eine Sonnenbrille mit hohem Sonnenschutz tragen) und am Nachmittag so viel wie möglich davon aufzunehmen (zum Beispiel, indem Sie Ihre Luminette® verwenden), um niedrige Melatoninwerte aufrechtzuerhalten. Verlegen Sie in den folgenden Tagen Ihre Sitzung um zwei Stunden pro Tag nach vorne und achten Sie darauf, Ihre normale Schlafenszeit nicht zu überschreiten.

Wenn Sie nach Westen reisen, raten wir Ihnen bei der Ankunft, so lange wach zu bleiben, wie es noch hell ist, und Ihre Luminette® am frühen Nachmittag zu tragen (zwischen Mittag und 15 Uhr). Aber sobald es dunkel wird, gehen Sie schlafen.

5. Um Schichtarbeit zu optimieren

Wenn Sie mehr als drei Nächte hintereinander arbeiten und es Ihnen schwerfällt, bei der Arbeit und/oder auf dem Heimweg wach zu bleiben, dann empfehlen wir eine Lichttherapiesitzung kurz vor Arbeitsbeginn und, falls Sie schläfrig werden, eine zweite Sitzung während Ihrer Arbeitspause.

Wir raten Ihnen außerdem, mit Ihrem Hausarzt zu sprechen.

Möchten Sie ein persönliches Programm? Laden Sie die kostenlose Myluminette-App herunter, die im App Store und im Google Play Store erhältlich ist.

2.2. Wie lange dauert eine Lichttherapiesitzung?

Die empfohlene Dauer einer Sitzung hängt von der Intensität des Lichts ab, das vom Auge empfangen wird.

Ihre Luminette® ermöglicht es Ihnen, zwischen drei verschiedenen Lichtintensitäten zu wählen.

Die nachstehende Tabelle gibt Ihnen die empfohlene Anwendungsdauer für Ihre Luminette® an, abhängig von der von Ihnen gewählten Position.

Position (beim Einschalten des Geräts)	Empfohlene Sitzungsdauer (in Minuten)
1	60
2	30
3	20

Die gewählte Lichtintensität wird durch die 3 Lichtintensitätsanzeigen angezeigt (siehe Abbildung 1). Sobald die Sitzungszeit abgelaufen ist, blinkt die Brille dreimal und schaltet sich automatisch aus.

2.3. Wie oft muss ich meine Luminette verwenden?

Verwenden Sie die Luminette jeden Tag zur richtigen Zeit, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Außer wenn Sie versuchen, den Jetlag zu bekämpfen, wird empfohlen, die Luminette jeden Tag zur gleichen Zeit zu verwenden.

2.4. Wann bemerke ich erste Verbesserungen?

Manche Anwender spüren die energispendende Wirkung bereits nach der ersten Anwendung. Andere spüren sie nach 1 oder 2 Wochen täglicher Anwendung.

2.5. Wie lade ich meine Luminette auf?

Bevor Sie Ihre Luminette® zum ersten Mal verwenden, empfehlen wir, sie aufzuladen.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Verbinden Sie das Ende des Micro-USB-Kabels mit dem Anschluss Ihrer Luminette® (siehe Abbildung 1) und stecken Sie das andere Ende (ein Standard-USB) in das Ladegerät.
- Stecken Sie das Ladegerät in die Steckdose.
- Wenn das Gerät vollständig aufgeladen ist (die Ladezeit beträgt 2 Stunden), ziehen Sie das Ladegerät ab.

Sie können Ihre Luminette® auch aufladen, indem Sie sie mit dem mitgelieferten USB-Kabel an Ihren Computer anschließen.

Ladeanzeige:

- Wenn Ihre Luminette® lädt, blinken die 3 Akkuanzeigen kontinuierlich langsam im Zyklus.
- Wenn Ihre Luminette® vollständig geladen ist, hören diese 3 Akkuanzeigen auf zu blinken und bleiben leuchten.
- Wenn ein Fehler vorliegt (Akku- oder Schaltkreisfehler), blinkt eine der Anzeigen ununterbrochen schnell.

Das Gerät darf während des Ladens nicht verwendet werden.

Akkulaufzeit:

Die Akkulaufzeit hängt von der gewählten Intensität ab. Eine korrekt geladene Luminette® sollte für mindestens 10 Sitzungen leuchten.

Wenn Sie das Gerät ausschalten, leuchten 1 bis 3 Akkuanzeigen auf, um Ihnen einen Hinweis auf die verbleibende Akkulaufzeit zu geben (3 Anzeigen = der Akku ist vollständig geladen; 2 Anzeigen = der Akku ist zu 2/3 geladen; 1 Anzeige = der Akku ist zu 1/3 geladen; 1 blinkende Anzeige = der Akku ist nicht ausreichend geladen, um eine Sitzung abzuschließen).

Wir empfehlen, Ihre Luminette® aufzuladen, wenn beim Ausschalten des Geräts nur noch eine Anzeige übrig ist.

2.6. Ein- und Ausschalten

Achtung: Entfernen Sie vor der ersten Verwendung unbedingt die Schutzfolie über dem Hologramm.

Stellen Sie sicher, dass der Akku geladen ist, damit Ihre Luminette® während der gesamten gewählten Sitzung funktioniert. Drücken Sie kurz die Start-Stopp-Taste, um Ihre Luminette® einzuschalten (siehe Abbildung 1).

Um die Lichtintensität zu ändern, drücken Sie einfach kurz die Start-Stopp-Taste. Die Intensität ändert sich im Zyklus: Stufe 1, dann Stufe 2, Stufe 3 und zurück zu Stufe 1 usw.

Die Luminette bleibt für einen festgelegten Zeitraum eingeschaltet, blinkt dreimal, wenn der Zeitraum vorbei ist, und schaltet sich automatisch aus. Um Ihre Luminette® mitten in einer Sitzung auszuschalten, halten Sie die Ein-Aus-Taste gedrückt (für 2 Sekunden).

2.7. Wie trage ich meine Luminette®

Für die besten Ergebnisse müssen Sie Ihre Luminette® korrekt tragen.

So positionieren Sie die Luminette® richtig:

- Setzen Sie den Nasensteg in einen der drei Schlitze ein (siehe Abbildung 1). Ein „KlickGeräusch“ bedeutet, dass Ihr Nasensteg korrekt eingesetzt ist. Um ihn herauszunehmen, ziehen Sie kräftig daran.
- Platzieren Sie den gepolsterten Teil des Nasenstegs dort, wo Nase und Stirn zusammentreffen. Die untere Kante des holografischen Visiers sollte sich genau oberhalb Ihrer Sichtlinie befinden (siehe Abbildung 2), wenn Sie in einen Spiegel schauen. Achten Sie darauf, dass der blaue Lichtstreifen schön über Ihren Augen sitzt.

Bitte beachten Sie, dass der Nasensteg der Luminette® hinter Ihrer Brille sein sollte, wenn Sie eine Brille tragen (siehe Abbildung 3).

Sobald die Sitzung begonnen hat, halten Sie Ihre Augen offen. Fahren Sie mit dem fort, was Sie gerade tun. Schauen Sie nicht direkt in die LEDs.

Finden Sie den perfekten Sitz: Die Luminette ist eine Einheitsgröße; falls sie jedoch für einen festeren oder lockereren Sitz angepasst werden muss, biegen Sie die Bügel vorsichtig nach innen oder außen. Für einen noch sichereren Sitz setzen Sie die mitgelieferten weißen „Ohrhaken“ aus Kunststoff an den Enden der Bügel ein.

2.8. Wie pflege ich meine Luminette®

Dieses Gerät ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Bewahren Sie das Gerät zwischen den Anwendungen in seinem Schutzzetui an einem trockenen Ort auf.

Verwenden Sie zum Reinigen Ihrer Luminette® ein weiches Tuch, das mit ein wenig sauberem Wasser angefeuchtet ist.

Achten Sie darauf, die empfindliche holografische Zone zu schützen; vermeiden Sie es, sie mit Ihren Fingern zu berühren. Sollte sie trotz allem schmutzig werden, reinigen Sie sie mit Watte.

3. Garantie und Kundendienst

3.1. Garantie

Lucimed garantiert die Funktion seiner Geräte bei bestimmungsgemäßer Verwendung gemäß der Gebrauchsanweisung gegen alle Herstellungsfehler. Diese Garantie umfasst Ersatzteile und Arbeitsleistung. Falls das Gerät den Betrieb einstellt, garantiert Lucimed eine kostenlose Reparatur für 2 Jahre ab dem Kaufdatum.

Die Garantie ist nur gültig, wenn der Kaufbeleg oder die ausgefüllte und mit Datum abgestempelte Garantiekarte vorgelegt wird. Die Reparatur muss innerhalb der Garantiezeit durchgeführt werden.

Die Garantie deckt keine Fehler ab, die auf unbeabsichtigte Beschädigung, unsachgemäße Verwendung oder Fahrlässigkeit oder auf Änderungen oder Reparaturen durch nicht qualifiziertes Personal zurückzuführen sind.

In keiner Weise gibt diese Garantie dem Anwender ein Recht auf Schadenersatz.

Lucimed bietet während und nach der Garantiezeit in allen Ländern, in denen das Gerät offiziell verkauft und vertrieben wird, einen Kundendienst an.

Der Verbraucher ist durch die Bedingungen geschützt, die in Artikel 1641 des Bürgerlichen Gesetzbuchs in Bezug auf die gesetzliche Gewährleistung festgelegt sind.

Geben Sie bei jeglichem Schriftverkehr die Seriennummer und das Kaufdatum an. Bei Problemen besuchen Sie bitte www.myluminette.com, um Hilfe zu erhalten.

Bitte beachten Sie: Sollten Sie diese Gebrauchsanweisung jemals verlieren, vergessen Sie nicht, dass Sie eine neue Kopie von www.myluminette.com herunterladen können.

3.2. Zubehör

Folgendes Zubehör ist beim Kauf erhältlich:

- Ladeadapter (EU): Referenz KYTW050100BV-03 oder KYT050100BC-05
- Schutzetui: Referenz CASE02

4. Umwelt

Um Ihr Gerät zu entsorgen, geben Sie es nicht in den Hausmüll, sondern nutzen Sie nach Möglichkeit ein Recyclingzentrum, um zum Schutz der Umwelt beizutragen.

Die wiederaufladbaren Akkus im Inneren Ihrer Luminette® enthalten Substanzen, die der Umwelt schaden könnten.

Entfernen Sie daher bitte die gebrauchten Akkus aus dem Gerät, bevor Sie es entsorgen, und entsorgen Sie sie separat in einem Akku-Recyclingbehälter. Falls Sie die Akkus nicht entfernen können, geben Sie das Gerät bitte an den Verkäufer zurück.

So entfernen Sie die wiederaufladbaren Akkus:

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät vom Netz getrennt ist und die Akkus leer sind.
- Schrauben Sie die beiden Bügel mit einem passend dimensionierten Schraubendreher ab.
- Entfernen Sie die Kunststoffabdeckung von den wiederaufladbaren Akkus.
- Trennen Sie die wiederaufladbaren Akkus ab.

5. Technische Daten

5.1. Merkmale des Geräts

Allgemein	
Marke	Luminette®
Gerätemodell-Referenz	Glasses 3
Adaptermodell-Referenz (EU) + Kabel	KYTW050100BV-03 oder KYT0501008C-05
Elektrik	
Nenneingangsspannung des Adapters	100-240V AC
Nenneingangsfrequenz des Adapters	50-60 Hz
Nennausgangsspannung des Adapters	5V DC
Nennausgangsleistung des Adapters	5W
Stromversorgung	
2 wiederaufladbare Lithium-Ionen-Akkus	3.7V 150 mAh
Klassifizierung	
Betriebsart	Dauerbetrieb
Isolationsklasse Gerät	Interne elektrische Quelle (Akku)
Isolationsklasse Adapter	II
Schutzart-Code	IP20
Physikalische Eigenschaften	
Abmessungen	17 x 16 x 3 cm
Gewicht	51 gr.
Lichtintensität bei Position 1	+/- 500 lux
Lichtintensität bei Position 2	+/- 1,000 lux
Lichtintensität bei Position 3	+/- 1,500 lux
Spektrale Eigenschaften	
Peak 1 Wellenlänge / Bandbreite	468 nm / 70 nm
Peak 2 Wellenlänge / Bandbreite	570 nm / 100 nm
Nominale spektrale Bestrahlungsstärke (100% Intensität)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximale spektrale Bestrahlungsstärke (100% Intensität) / Maximale Schwankung der Ausgabe	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Betriebsbedingungen	
Temperatur	5 °C - +40 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Atmosphärischer Druckbereich	700 hPa - 1060 hPa
Lagerbedingungen	
Temperatur	-25 °C - +70 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	15 % - 93 %
Erwartete Lebensdauer	
Gerätelebensdauer	6 Jahre
Adapterlebensdauer	3 Jahre

5.2. Symbole

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät erscheinen:

Symbol	Beschreibung
Hersteller	Hergestellt für: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien. Tel: +32 4 369 48 36
Datum	Herstellungsjahr
SN	Seriennummer
Buch	Lesen Sie die mitgelieferte Bedienungsanleitung
WEEE	Dieses Gerät darf nicht über den normalen Abfallstrom entsorgt werden, sondern an einer geeigneten Sammelstelle zur Verwertung und zum Recycling
Warnung	Lesen Sie sorgfältig die mitgelieferte Bedienungsanleitung
IP20	Schutzgrad gegen das Eindringen von Objekten oder Wasser
Regenschirm	Trocken halten
Recycling	Die Verpackung dieses Geräts kann recycelt werden
CE	CE steht für Europäische Konformitätserklärung.

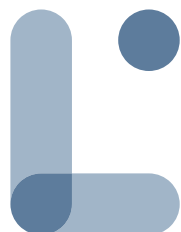
5.3. Haftung des Herstellers

Als Hersteller sind wir nur dann für die Sicherheit, Zuverlässigkeit und Funktion dieses Geräts verantwortlich, wenn es gemäß der Gebrauchsanweisung verwendet wird und wenn Änderungen und Reparaturen ausschließlich von durch uns autorisiertem Personal durchgeführt werden.

Bitte wenden Sie sich an den Hersteller, wenn Sie Unterstützung bei der Installation, Verwendung oder Wartung Ihres Geräts benötigen oder wenn Sie auf ein unerwartetes Problem stoßen.

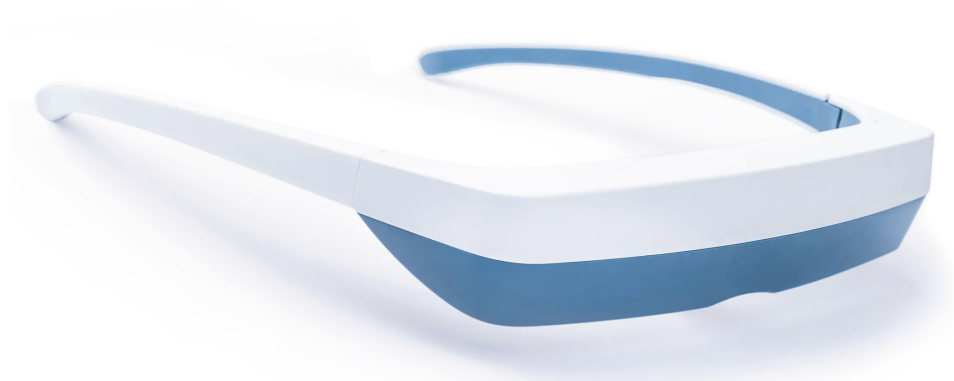
Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit der Luminette muss Lucimed und der zuständigen Behörde Ihres Landes gemeldet werden.

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.cz



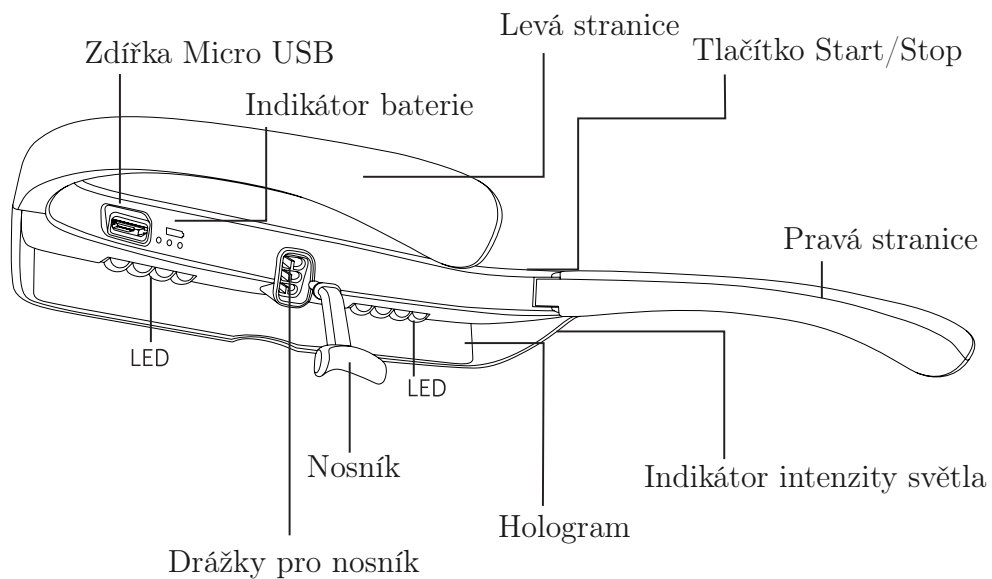
Luminette® Glasses 3

Uživatelská příručka

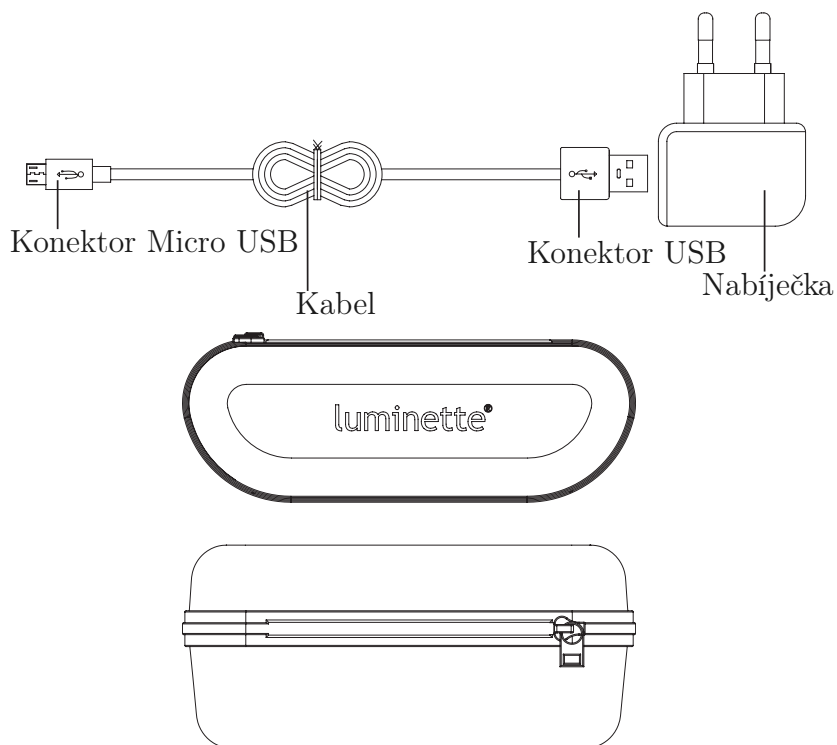


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

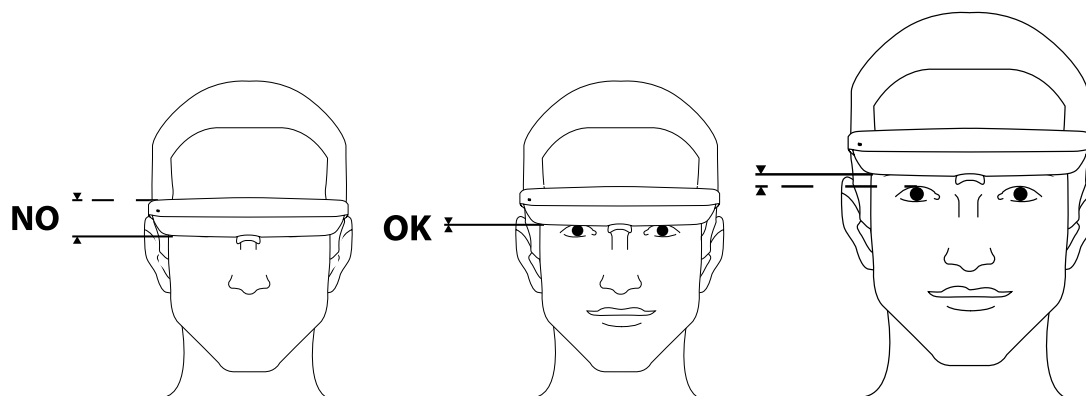
Obrázky



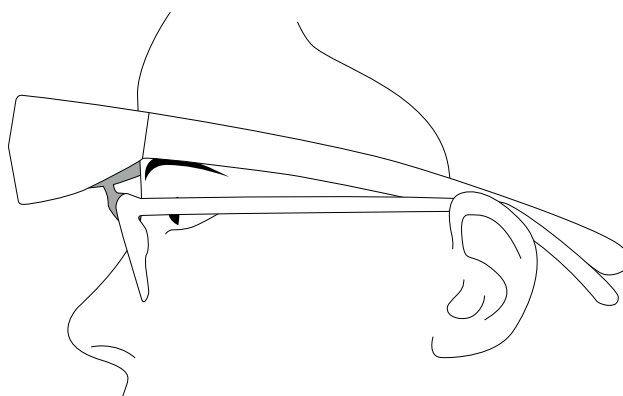
Obrázek 1 – Luminette a jeho příslušenství



Konektor micro-USB, nabíjecí kabel, konektor USB, nabíječka a ochranné pouzdro



Obrázek 2 – Nasazení Luminette



Obrázek 3 – Nasazení při nošení dioptrických brýlí

1. Úvod

Gratulujeme! Právě jste si pořídili Luminette®. Vítejte ve světě přenosné světelné terapie.

Před použitím svého přístroje Luminette® si prosím pečlivě přečtete tento návod a uschovejte jej na bezpečném místě. Věnujte také čas tomu, abyste se se svým novým přístrojem seznámili pomocí obrázku 1.

1.1. Úloha světla

Lidský mozek využívá cyklus světla a tmy k synchronizaci vnitřních funkcí včetně nálady, chuti k jídlu, trávení, spánku, libida atd. Tyto cirkadiánní rytmy oscilují v periodě 24 hodin a vytvářejí vaše biologické hodiny.

Melatonin je často nazýván spánkovým hormonem. Mozek jej začíná produkovat, když slunce zapadá, aby nás povzbudil ke spánku. Jak ale slunce vychází a světla přibývá, mozek jeho produkci zastavuje. Vstáváme snadno, plní energie.

Kromě regulace našich vnitřních hodin má světlo také velký vliv na náladu, zvyšuje bdělost a zlepšuje fyzický i intelektuální výkon.

1.2. Světelná terapie

V určitých situacích již nejsou naše vnitřní hodiny ve fázi s vnějším prostředím. Cirkadiánní rytmy nejsou synchronizované.

To platí zejména v zimě, kdy je nedostatek světla; u některých lidí se rozvine syndrom SAD neboli sezónní deprese. Může se to stát i lidem, kteří chodí spát příliš brzy nebo příliš pozdě. Pásmová nemoc (jet lag) je další formou narušených vnitřních hodin. V neposlední řadě je práce na směny (která se týká více než 10% zaměstnanců v Evropě) nyní uznávána jako příčina vážných zdravotních problémů kvůli narušení cirkadiánních rytmů.

Všechny tyto problémy lze zmírnit, ba dokonce zcela vyléčit správným využíváním světla a tmy. Když není světlo přirozeně k dispozici, je světelná terapie řešením, které nabízí nejvíce výhod při nejmenších nežádoucích vedlejších účincích.

1.3. Použití

- Zimní splín
- Únava – nedostatek energie
- Porucha spánku spojená s cirkadiánním rytmem
- Pásmová nemoc (jet lag)
- Práce v nestandardních hodinách

1.4. Kontraindikace

Ať už je váš důvod pro používání přístroje Luminette® jakýkoli, doporučujeme nepřekračovat doporučenou denní dobu používání.

Kontraindikací je velmi málo.

Pokud trpíte oční chorobou (glaukom, retinitida nebo retinopatie či makulární degenerace), doporučujeme, abyste se před použitím přístroje Luminette® poradili se specialistou. Pokud máte šedý zákal, může být světelná terapie méně účinná.

Pokud se vás týká psychiatrické onemocnění (deprese, hysterie, neuróza a psychóza), doporučuje se před použitím přístroje poradit se s lékařem.

Rovněž se nedoporučuje používat přístroj Luminette® při řízení vozidla nebo obsluze strojů vyžadujících soustředění či široké zorné pole.

Luminette lze nosit také přes kontaktní čočky nebo dioptrické brýle. Pro optimální výsledky by měla být nosní opěrka přístroje Luminette umístěna za korekčními brýlemi. Upozorňujeme, že se nedoporučuje používat Luminette se slunečními brýlemi ani s jakýmkoli brýlemi s barevným filtrem.

1.5. Možné reakce

Možné nežádoucí reakce na světlo z tohoto přístroje jsou relativně mírné a přechodné povahy. Mohou zahrnovat:

- Bolest hlavy.
- Únavu očí nebo poruchy vidění, nitrooční tlak.
- Nevolnost.
- Neklid, útlum, nervozitu/roztěkanost a velmi vzácně hypománii nebo mánii.

Opatření k zamezení, minimalizaci nebo zmírnění těchto nežádoucích reakcí:

- Přístroj vždy používejte v dobře osvětlené místnosti.
- Pokud se tyto reakce objeví, snižte intenzitu světla.
- Přestaňte přístroj na několik dní používat, aby reakce odezněly, a poté to zkuste znovu.

1.6. Bezpečnost

Toto zařízení splňuje technické předpisy a bezpečnostní normy platné pro elektrická zařízení a týkající se vystavení elektromagnetickým polím (EMC).

Pro zajištění dlouhé životnosti vašeho přístroje Luminette®:

- Používejte pouze originální příslušenství.
- Nikdy přístroj Luminette® neponořujte do vody.
- Nemyjte přístroj Luminette® pod tekoucí vodou.

- Nenechávejte přístroj Luminette® na slunci ani ve vlhkém či prašném prostředí.

Pozor!

- Žádné úpravy zařízení ani jeho příslušenství nejsou povoleny.
- Toto zařízení nelze připojit k prodlužovacímu kabelu ani k rozbočovacímu adaptéru.
- Zařízení vždy používejte s dodaným adaptérem nebo s jakýmkoli jiným kompatibilním systémem uvedeným v návodu.
- Adaptér tvoří zařízení pro oddělení od sítě a musí být vždy snadno přístupný.
- Mějte na paměti, že vnější obal centrálního pouzdra může dosáhnout teploty 49°C. Teploty aplikovaných částí přesahují 41°C, což je bezpečné pro použití po maximální dobu trvání jednoho sezení (tj. 45 min).
- V případě vzájemného rušení, elektromagnetického či jiného, s jinými zařízeními přístroj přemístěte dál.
- Je třeba se vyvarovat používání tohoto zařízení vedle jiného zařízení nebo naskládaného na něj, protože by to mohlo vést k nesprávnému provozu. Pokud je takové použití nezbytné, je třeba toto zařízení i ostatní zařízení sledovat, aby se ověřilo, že fungují normálně.
- Použití jiného příslušenství, převodníků a kabelů, než jsou specifikované nebo dodané, by mohlo vést ke zvýšeným elektromagnetickým emisím nebo ke snížené elektromagnetické odolnosti tohoto zařízení a způsobit nesprávný provoz.
- Přenosná radiokomunikační zařízení (včetně periférií, jako jsou anténní kabely a externí antény) by se neměla používat blíže než 30 cm (12 palců) k jakékoli části přístroje Luminette, včetně uvedených kabelů. Jinak by mohlo dojít ke zhoršení výkonu tohoto zařízení.

2. Použití

2.1. Kdy mohu používat svůj přístroj Luminette®?

1. K zahnání zimního splínu

Postrádáte energii a motivaci? Máte potíže ráno vstávat? Máte chuť hibernovat? Neustále uzobáváte? Snížilo se vám libido? Pokud ano, můžete trpět syndromem SAD, někdy také nazývaným «zimní splín», který je důsledkem nižší hladiny světla na podzim a v zimě.

Doporučujeme sezení světelné terapie ihned po ranním probuzení.

2. K boji proti únavě a získání zpět energie

Luminette® reprodukuje blahodárnou sílu denního světla a stimuluje speciální receptory v oku, čímž spouští energizující reakci těla na světlo. To vám pomáhá

bojovat proti poklesům energie, cítit se energičtější, aktivnější a bdělejší a zlepšuje vaši náladu.

Doporučujeme sezení světelné terapie ihned po probuzení.

3. K léčbě poruch spánku spojených s cirkadiánními rytmy

Některé problémy se spánkem jsou důsledkem předběhnutí nebo zpoždění fáze vašich biologických hodin.

V takovém případě by řešením mohla být světelná terapie.

Vaše vnitřní hodiny se zpožďují

Máte tendenci usínat příliš pozdě a ráno se těžko probouzíte? Doporučujeme sezení světelné terapie ihned po probuzení.

Vaše vnitřní hodiny se předbíhají

Máte potíže zůstat večer vzhůru a ráno se budíte příliš brzy? Doporučujeme sezení světelné terapie na konci odpoledne nebo na začátku večera, dvě až tři hodiny před dobou, kdy plánujete jít spát.

4. K léčbě pásmové nemoci (jet lag)

Pásmová nemoc je důsledkem velmi rychlého překonání několika časových pásem, obvykle v letadle, a vede k narušeným tělesným rytmům: nespavost, ospalost, fyzická a intelektuální únava, výkyvy nálad, potíže se soustředěním...

Několik jednoduchých kroků a používání přístroje Luminette® může příznaky výrazně zmírnit.

Během letu

Nastavte si hodinky na časové pásmo cílové destinace, pijte hodně vody a snažte se nepít alkohol, kávu ani čaj.

Po přiletu

Pokud cestujete na východ, doporučujeme vám po přiletu vyhnout se prvního rána slunečnímu světlu (nošením brýlí blokujících modré světlo nebo slunečních brýlí s vysokou ochranou) a získat ho co nejvíce odpoledne (například používáním přístroje Luminette®), abyste udrželi nízkou hladinu melatoninu. V následujících dnech posouvejte své sezení o dvě hodiny denně dopředu a dbejte na to, abyste nepřekročili svou obvyklou dobu spánku.

Pokud cestujete na západ, doporučujeme vám po přiletu zůstat vzhůru tak dlouho, dokud je ještě světlo, a nosit přístroj Luminette® na začátku odpoledne (mezi polednem a 15. hodinou). Jakmile se však setmí, jděte spát.

5. K optimalizaci práce na směny

Pokud pracujete více než tři noci v řadě a máte potíže zůstat v práci a/nebo cestou domů vzhůru, doporučujeme sezení světelné terapie těsně před začátkem práce, a pokud se vám začne chtít spát, druhé sezení během pracovní přestávky.

Doporučujeme vám také promluvit si se svým praktickým lékařem.

Chtěli byste personalizovaný program? Stáhněte si bezplatnou aplikaci Myluminette dostupnou v App Store a Google Play Store.

2.2. Jak dlouho trvá sezení světelné terapie?

Doporučená doba trvání sezení závisí na intenzitě světla přijímaného okem.

Váš přístroj Luminette® vám umožňuje vybrat si ze tří různých intenzit světla.

Tabulka níže vám napoví doporučenou dobu používání vašeho přístroje Luminette® v závislosti na zvolené poloze.

Poloha (při zapnutí přístroje)	Doporučená doba trvání sezení (v minutách)
1	60
2	30
3	20

Zvolená intenzita světla je signalizována 3 indikátory intenzity světla (viz obrázek 1). Jakmile čas sezení uplyne, brýle třikrát zablikají a automaticky se vypnou.

2.3. Jak často musím svůj přístroj Luminette používat?

Používejte přístroj Luminette každý den ve správnou dobu, abyste dosáhli požadovaných výsledků. S výjimkou případů, kdy se snažíte překonat pásmovou nemoc, se doporučuje používat přístroj Luminette ve stejnou dobu každý den.

2.4. Kdy začnu pociťovat zlepšení?

Někteří uživatelé začnou pociťovat energizující účinek již po prvním použití. Jiní jej pociťují po 1 nebo 2 týdnech každodenního používání.

2.5. Jak svůj přístroj Luminette nabíjet?

Před prvním použitím přístroje Luminette® doporučujeme jej nabít.

Postup:

- Připojte konec kabelu micro-USB do zdířky ve vašem přístroji Luminette® (viz obrázek 1) a druhý konec (standardní USB) zapojte do nabíječky.
- Zapojte nabíječku do elektrické sítě.
- Až bude přístroj zcela nabitý (doba nabíjení je 2 hodiny), nabíječku odpojte.

Přístroj Luminette® můžete také nabíjet připojením k počítači pomocí dodaného USB kabelu.

Indikátor nabíjení:

- Když se váš přístroj Luminette® nabíjí, 3 indikátory baterie budou nepřetržitě pomalu blikat v cyklu.
- Když je váš přístroj Luminette® plně nabitý, tyto 3 indikátory baterie přestanou blikat a zůstanou svítit.
- Pokud nastane chyba (závada baterie nebo obvodu), jeden z indikátorů bliká rychle a bez přerušení.

Přístroj nelze používat během nabíjení.

Výdrž baterie:

Výdrž baterie závisí na zvolené intenzitě. Správně nabitý přístroj Luminette® by měl svítit alespoň 10 sezení.

Když přístroj vypnete, rozsvítí se 1 až 3 indikátory baterie, které vám dají představu o zbývajícím výdrži baterie (3 indikátory = baterie je plně nabitá; 2 indikátory = baterie je nabitá na 2/3; 1 indikátor = baterie je nabitá na 1/3; 1 blikající indikátor = baterie je nedostatečně nabitá na to, aby bylo možné dokončit sezení).

Doporučujeme nabít váš přístroj Luminette®, když při jeho vypnutí zbývá pouze jeden indikátor.

2.6. Zapnutí a vypnutí

Pozor: před prvním použitím se ujistěte, že jste sundali ochrannou fólii z hologramu.

Ujistěte se, že je baterie nabitá, aby váš přístroj Luminette® fungoval po celé zvolené sezení. Krátkým stiskem tlačítka Start-Stop přístroj Luminette® zapnete (viz obrázek 1).

Pro změnu intenzity světla stačí krátce stisknout tlačítko Start-Stop. Intenzita se bude měnit v cyklu: úroveň 1, poté úroveň 2, úroveň 3 a zpět na úroveň 1 atd.

Luminette zůstane zapnutý po nastavenou dobu, po jejím uplynutí třikrát zabliká a automaticky se vypne. Chcete-li svůj přístroj Luminette® vypnout uprostřed sezení, podržte tlačítko On-Off (po dobu 2 sekund).

2.7. Jak nosit můj přístroj Luminette®

Pro nejlepší výsledky je třeba nosit váš přístroj Luminette® správně.

Pro správné nasazení přístroje Luminette®:

- Zasuňte nosní opěrku do jedné ze tří zdírek (viz obrázek 1). Zvuk „cvaknutí“ znamená, že je nosní opěrka správně zasunutá. Chcete-li ji vyjmout, pevně za ni zatáhněte.
- Umístěte vypolstrovanou část nosní opěrky tam, kde se setkává váš nos a čelo. Spodní okraj holografického hledí by se měl nacházet těsně nad vaší linií pohledu (viz obrázek 2), když se díváte do zrcadla. Ujistěte se, že modrý světelný pruh pěkně lícuje s vašimi očima.

Upozorňujeme, že pokud nosíte brýle, měla by být nosní opěrka přístroje Luminette® za vašimi brýlemi (viz obrázek 3).

Jakmile sezení začne, nechte oči otevřené. Pokračujte v tom, co děláte. Nedívejte se přímo do LED diod.

Najděte dokonalé nasazení: Luminette je univerzální velikosti; pokud však potřebuje doladit pro těsnější nebo volnější usazení, jemně ohněte stranice dovnitř nebo ven. Pro ještě bezpečnější usazení nasadte na konce stranic dodané bílé plastové „háčky za uši“.

2.8. Jak o můj přístroj Luminette® pečovat

Toto zařízení je určeno výhradně k osobnímu použití. Mezi jednotlivými použitími uchovávejte zařízení v jeho ochranném pouzdře na suchém místě.

K čištění přístroje Luminette® použijte měkký hadřík navlhčený trochou čisté vody.

Dbejte na ochranu křehké holografické zóny; vyvarujte se dotyku prsty. Pokud se přesto znečistí, vyčistěte ji vatou.

3. Záruka a poprodejní servis

3.1. Záruka

Lucimed zaručuje funkčnost svých přístrojů, jsou-li používány v souladu s návodem k použití, proti všem výrobním vadám. Tato záruka pokrývá náhradní díly i práci. Pokud přístroj přestane fungovat, společnost Lucimed zaručuje bezplatnou opravu po dobu 2 let od data zakoupení.

Záruka platí pouze tehdy, je-li předložen prodejní doklad nebo vyplněný a datovým razítkem opatřený záruční list. Oprava musí být provedena v rámci záruční doby.

Záruka se nevztahuje na závady související s náhodným poškozením, nesprávným použitím nebo nedbalostí ani na úpravy či opravy provedené nekvalifikovaným personálem.

Tato záruka v žádném případě nedává uživateli právo na náhradu škody.

Lucimed poskytuje poprodejní servis během záruční doby i po jejím uplynutí ve všech zemích, kde je přístroj oficiálně prodáván a distribuován.

Spotřebitel je chráněn podmínkami stanovenými v článcích 1641 občanského zákoníku týkajících se zákonné záruky.

Ve veškeré korespondenci uvádějte sériové číslo a datum zakoupení. V případě jakýchkoli problémů navštivte pro pomoc www.myluminette.com.

Upozornění: pokud byste někdy ztratili tento návod k použití, nezapomeňte, že si můžete stáhnout novou kopii z www.myluminette.com.

3.2. Příslušenství

Při zakoupení je k dispozici následující příslušenství:

- Nabíjecí adaptér (EU): reference KYTW050100BV-03 nebo KYT050100BC-05
- Ochranné pouzdro: reference CASE02

4. Životní prostředí

Při likvidaci svého přístroje jej nevhazujte do domovního odpadu, ale využijte sběrné středisko pro recyklaci, abyste pomohli chránit životní prostředí.

Dobíjecí baterie uvnitř vašeho přístroje Luminette® obsahují látky, které by mohly poškodit životní prostředí.

Před likvidací proto prosím vyjměte z přístroje použité baterie a zlikvidujte je odděleně v kontejneru na recyklaci baterií. Pokud baterie nemůžete vyjmout, vraťte prosím přístroj prodejci.

Vyjmutí dobíjecích baterií:

- Ujistěte se, že je přístroj odpojen ze sítě a že jsou baterie vybité.
- Vyšroubujte obě ramena pomocí šroubováku správné velikosti.
- Sejměte plastový kryt z dobíjecích baterií.
- Odpojte dobíjecí baterie.

5. Technické specifikace

5.1. Vlastnosti přístroje

Obecné	
Ochranná známka	Luminette®
Referenční model zařízení	Glasses 3
Referenční model adaptéru (EU) + kabel	KYTW050100BV-03 nebo KYT0501008C-05
Elektrické údaje	
Jmenovité vstupní napětí adaptéru	100-240V AC
Jmenovitý vstupní kmitočet adaptéru	50-60 Hz
Jmenovité výstupní napětí adaptéru	5V DC
Jmenovitý výstupní výkon adaptéru	5W
Typ napájení	
2 dobíjecí lithium-iontové baterie	3.7V 150 mAh
Klasifikace	
Režim provozu	Nepřetržitý
Třída izolace zařízení	Vnitřní elektrický zdroj (baterie)
Třída izolace adaptéru	II
Kód krytí proti vniknutí	IP20
Fyzické vlastnosti	
Rozměry	17 x 16 x 3 cm
Hmotnost	51 gr.
Intenzita světla v poloze 1	+ - 500 lux
Intenzita světla v poloze 2	+ - 1,000 lux
Intenzita světla v poloze 3	+ - 1,500 lux
Spektrální vlastnosti	
Vrchol 1 Vlnová délka / šířka pásma	468 nm / 70 nm
Vrchol 2 Vlnová délka / šířka pásma	570 nm / 100 nm
Jmenovitá spektrální ozáření (100% intenzity)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximální spektrální ozáření (100% intenzity) / maximální odchylka výstupu	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Provozní podmínky	
Teplota	5 °C - +40 °C
Relativní vlhkost	15 % - 93 %
Rozsah atmosférického tlaku	700 hPa - 1060 hPa
Podmínky skladování	
Teplota	-25 °C - +70 °C
Relativní vlhkost	15 % - 93 %
Předpokládaná životnost	
Životnost zařízení	6 let
Životnost adaptéru	3 roky

5.2. Symboly

Na přístroji se mohou objevit následující symboly:

Symbol	Popis
Výrobce	Vyrobeno pro: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Tel: +32 4 369 48 36
Datum	Rok výroby
SN	Sériové číslo
Kniha	Nahlédněte do dodaného návodu k použití
WEEE	Toto zařízení by se nemělo likvidovat v běžném toku odpadu, ale v příslušném sběrném zařízení k obnově a recyklaci
Varování	Pečlivě si prostudujte dodaný návod k použití
IP20	Stupeň krytí proti vniknutí předmětů nebo vody
Deštník	Udržujte v suchu
Recyklace	Obal tohoto zařízení lze recyklovat
CE	CE znamená Evropské prohlášení o shodě.

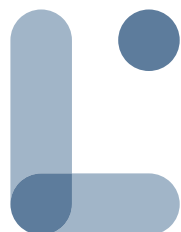
5.3. Odpovědnost výrobce

Jako výrobci odpovídáme za bezpečnost, spolehlivost a funkčnost tohoto přístroje pouze tehdy, je-li používán v souladu s návodem k použití a jsou-li úpravy a opravy prováděny výhradně personálem schváleným námi.

Pokud potřebujete pomoc s instalací, používáním nebo údržbou svého zařízení, nebo pokud narazíte na neočekávaný problém, kontaktujte prosím výrobce.

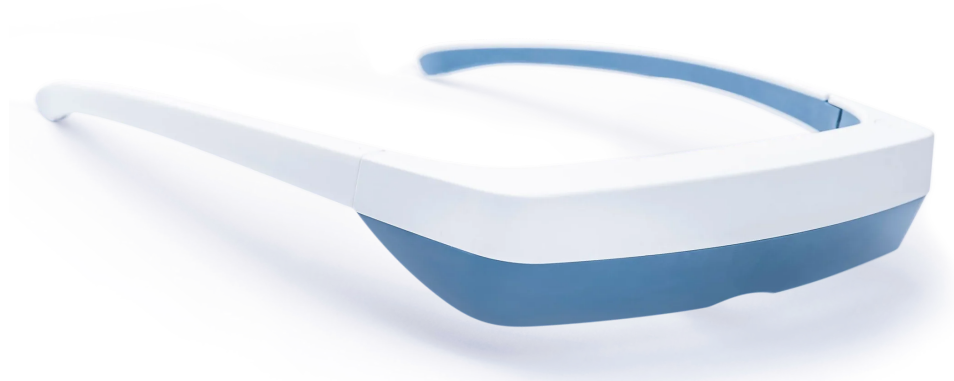
Jakýkoli závažný incident týkající se přístroje Luminette musí být oznámen společnosti Lucimed a příslušnému orgánu vaší země.

Distributor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.cz



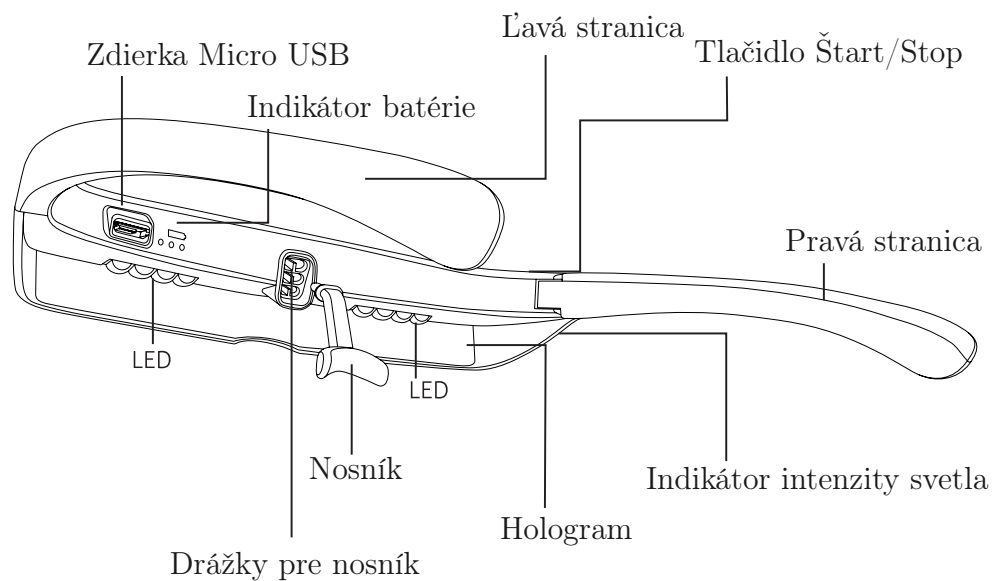
Luminette® Glasses 3

Používateľská príručka

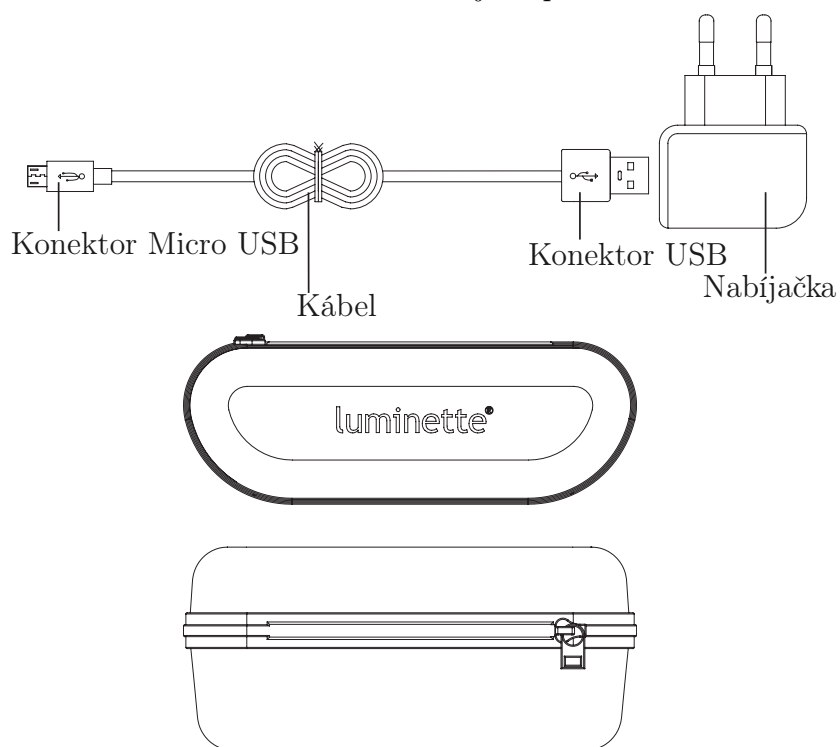


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

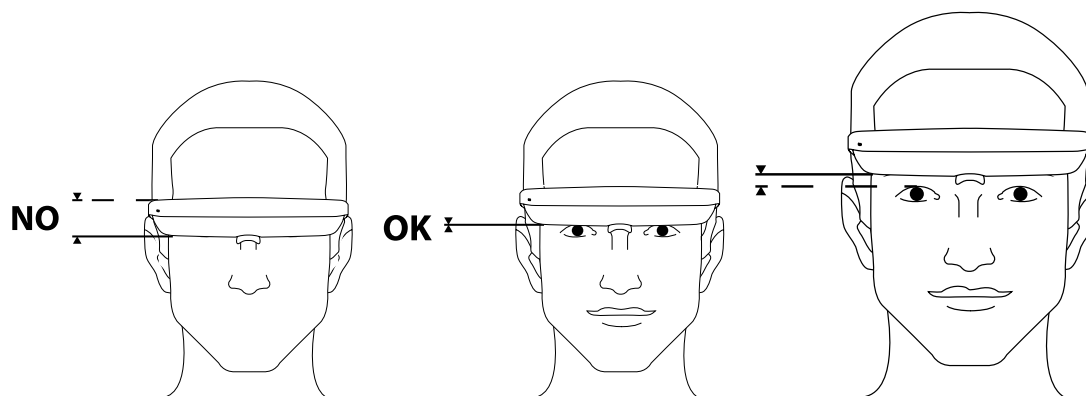
Obrázky



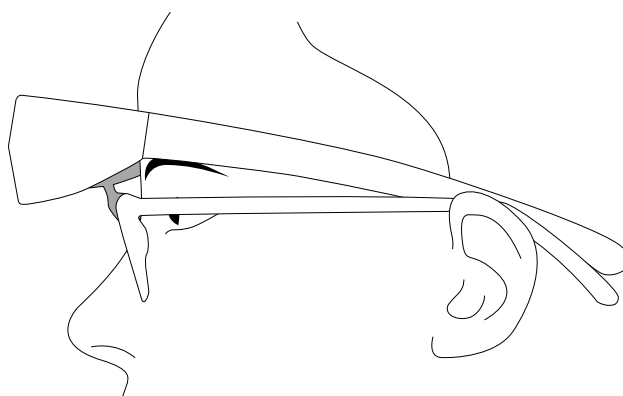
Obrázok 1 – Luminette a jeho príslušenstvo



Konektor micro-USB, nabíjací kábel, USB konektor, nabíjačka a ochranné puzdro



Obrázok 2 – Nasadenie Luminette



Obrázok 3 – Nasadenie pri nosení dioptrických okuliarov

1. Úvod

Gratulujeme! Práve ste si kúpili Luminette®. Vitajte vo svete prenosnej svetelnej terapie.

Pred použitím vašej Luminette® si pozorne prečítajte tento návod a uschovajte ho na bezpečnom mieste. Venujte tiež čas tomu, aby ste sa zoznámili s vašim novým prístrojom pomocou obrázka 1.

1.1. Úloha svetla

Ľudský mozog využíva cyklus svetla a tmy na synchronizáciu vnútorných funkcií vrátane nálady, chuti do jedla, trávenia, spánku, libida atď. Tieto cirkadiánne rytmy oscilujú v období 24 hodín a tvoria vaše biologické hodiny.

Melatonín je často nazývaný spánkový hormón. Mozog ho začína produkovať, keď zapadne slnko, aby nás podnietil k spánku. Ale keď slnko vychádza a svetla pribúda, mozog ho prestáva produkovať. Vstávame ľahko, plní energie.

Okrem regulácie našich biologických hodín svetlo tiež výrazne ovplyvňuje náladu, zvyšuje bdelosť a zlepšuje fyzický a intelektuálny výkon.

1.2. Svetelná terapia

V určitých situáciách už naše biologické hodiny nie sú v súlade s vonkajším prostredím. Cirkadiánne rytmy sú rozladené.

Platí to najmä v zime, keď je nedostatok svetla; u niektorých ľudí sa vyvinie syndróm SAD alebo sezónna depresia. Môže sa to stať aj ľuďom, ktorí chodia spať príliš skoro alebo príliš neskoro. Pásmová choroba (jet lag) je ďalšou formou narušených biologických hodín. Napokon, práca na zmeny (ktorá sa týka viac ako 10% zamestnancov v Európe) sa dnes uznáva ako príčina vážnych zdravotných problémov, pretože zasahuje do cirkadiánnych rytmov.

Všetky tieto problémy sa dajú zmierniť; ba dokonca úplne vyliečiť správnym používaním svetla a tmy. Keď svetlo nie je prirodzene k dispozícii, svetelná terapia je riešením, ktoré ponúka najviac výhod pri najmenších nežiaducich vedľajších účinkoch.

1.3. Použitie

- Zimná depresia
- Únava – nedostatok energie
- Porucha spánku spojená s cirkadiánnym rytmom
- Pásmová choroba (jet lag)
- Práca v nepriaznivých hodinách

1.4. Kontraindikácie

Bez ohľadu na to, z akého dôvodu používate Luminette®[®], odporúčame neprekračovať odporúčanú dennú dĺžku používania.

Kontraindikácií je veľmi málo.

Ak máte ochorenie očí (glaukóm, retinitídu alebo retinopatiu alebo makulárnu degeneráciu), odporúčame, aby ste sa pred použitím Luminette®[®] poradili so špecialistom. Ak máte šedý zákal, svetelná terapia môže byť menej účinná.

Ak sa vás týka psychiatrické ochorenie (depresia, hystéria, neuróza a psychóza), odporúča sa pred použitím prístroja poradiť sa s lekárom.

Takisto sa neodporúča používať Luminette®[®] počas vedenia vozidla alebo pri obsluhu strojov vyžadujúcich sústredenie alebo široké zorné pole.

Luminette možno nosiť aj cez kontaktné šošovky alebo dioptrické okuliare. Pre optimálne výsledky by mal byť nosný držiak Luminette umiestnený za dioptrickými okuliarmi. Upozorňujeme, že sa neodporúča používať Luminette so slnečnými okuliarmi ani s akýmikoľvek okuliarmi s farebným filtrom.

1.5. Možné reakcie

Možné nežiaduce reakcie na svetlo z tohto prístroja sú relatívne mierne a prechodného charakteru. Môžu zahŕňať:

- Bolesť hlavy.
- Únavu očí alebo poruchy zraku, vnútroočný tlak.
- Nevoľnosť.
- Nepokoj, útlm, podráždenosť/nervozitu a veľmi zriedkavo hypomániiu alebo mániiu.

Opatrenia na predchádzanie, zmiernenie alebo odstránenie týchto nežiaducich reakcií:

- Prístroj vždy používajte v dobre osvetlenej miestnosti.
- Ak sa tieto reakcie vyskytnú, znížte intenzitu svetla.
- Prestaňte prístroj na niekoľko dní používať, aby reakcie zmizli, a potom to skúste znova.

1.6. Bezpečnosť

Toto zariadenie spĺňa technické predpisy a bezpečnostné normy platné pre elektrické zariadenia a týkajúce sa vystavenia elektromagnetickým poliam (EMC).

Aby ste zabezpečili dlhú životnosť vašej Luminette®[®]:

- Používajte iba originálne príslušenstvo.
- Nikdy neponárajte vašu Luminette®[®] do vody.

- Neumývajte vašu Luminette® pod tečúcou vodou.
- Nenechávajte vašu Luminette® na slnku ani vo vlhkých či prašných podmienkach.

Pozor!

- Nie je povolená žiadna úprava zariadenia ani jeho príslušenstva.
- Toto zariadenie nemožno pripojiť k predlžovaciemu káblu ani k viaczásuvkovému adaptéru.
- Zariadenie vždy používajte s dodaným adaptérom alebo s akýmkoľvek iným kompatibilným systémom uvedeným v príručke.
- Adaptér predstavuje zariadenie na odpojenie od siete a musí byť vždy ľahko prístupný.
- Majte na pamäti, že vonkajší obal centrálného puzdra môže dosiahnuť teplotu 49°C. Teploty aplikovaných častí presahujú 41°C, ktoré sú bezpečné na použitie po maximálnu dĺžku trvania sedenia (t. j. 45 min).
- V prípade vzájomného rušenia, elektromagnetického alebo iného, s inými zariadeniami presuňte zariadenie ďalej.
- Používaniu tohto zariadenia v blízkosti iných zariadení alebo naukladanému na nich by sa malo predchádzať, pretože by to mohlo viesť k nesprávnej prevádzke. Ak je takéto použitie nevyhnutné, toto zariadenie aj druhé zariadenie by sa mali sledovať, aby sa overilo, že fungujú normálne.
- Používanie príslušenstva, prevodníkov a káblov iných ako tých, ktoré sú špecifikované alebo dodané, by mohlo viesť k zvýšeným elektromagnetickým emisiám alebo zníženej elektromagnetickej odolnosti tohto zariadenia a viesť k nesprávnej prevádzke.
- Prenosné rádiový frekvenčné komunikačné zariadenia (vrátane periférnych zariadení, ako sú anténne káble a externé antény) by sa nemali používať bližšie ako 30 cm (12 palcov) k akejkoľvek časti Luminette vrátane špecifikovaných káblov. V opačnom prípade by mohlo dôjsť k zhoršeniu výkonu tohto zariadenia.

2. Použitie

2.1. Kedy môžem používať svoju Luminette®?

1. Na zbavenie sa zimnej depresie

Chýba vám energia a motivácia? Máte problém vstať ráno? Mali by ste chuť zimovať? Neustále uždibkáte? Máte znížené libido? Ak áno, mohli by ste trpieť

syndrómom SAD, niekedy nazývaným aj «zimná depresia», ktorý je dôsledkom nižšej úrovne svetla na jeseň a v zime.

Odporúčame sedenie svetelnej terapie hneď ráno po prebudení.

2. Na boj proti únave a získanie energie späť

Luminette® reprodukuje blahodarnú silu denného svetla a stimuluje špeciálne receptory v oku, aby spustila energizujúcu reakciu tela na svetlo. To vám pomáha bojovať proti poklesom energie, cítiť sa energickejšie, aktívnejšie a bdejšie a zlepšiť vašu náladu.

Odporúčame sedenie svetelnej terapie hneď po prebudení.

3. Na liečbu porúch spánku spojených s cirkadiálnymi rytmami

Niektoré problémy so spánkom sú dôsledkom predstihu alebo oneskorenia fázy vašich biologických hodín.

V takom prípade by mohla byť riešením svetelná terapia.

Vaše biologické hodiny sa oneskorujú

Máte tendenciu zaspávať príliš neskoro a ťažko vstávate ráno? Odporúčame sedenie svetelnej terapie hneď po prebudení.

Vaše biologické hodiny sa predbiehajú

Máte problém zostať večer hore a budíte sa príliš skoro ráno? Odporúčame sedenie svetelnej terapie na konci popoludnia alebo na začiatku večera, dve alebo tri hodiny pred časom, keď plánujete ísť spať.

4. Na liečbu pásmovej choroby (jet lag)

Pásmová choroba je dôsledkom veľmi rýchleho prekročenia niekoľkých časových pásem, zvyčajne v lietadle, a vedie k narušeniu telesných rytmov: nespavosť, ospalosť, fyzická a intelektuálna únava, výkyvy nálad, ťažkosti so sústredením...

Niekoľko jednoduchých krokov a používanie Luminette® môžu výrazne znížiť príznaky.

Počas letu

Nastavte si hodinky na časové pásmo svojho cieľa, pite veľa vody a snažte sa nepiť alkohol, kávu ani čaj.

Po príchode

Ak cestujete na východ, po príchode vám odporúčame vyhnúť sa slnečnému svetlu prvé ráno (nosením okuliarov blokujúcich modré svetlo alebo slnečných okuliarov s vysokou ochranou pred slnkom) a získať ho čo najviac popoludní (napríklad používaním vašej Luminette®), aby ste udržali nízku hladinu melatonínu. V nasledujúcich dňoch posúvajte svoje sedenie o dve hodiny denne dopredu, pričom dbajte na to, aby ste neprekročili svoj bežný čas spánku.

Ak cestujete na západ, po príchode vám odporúčame zostať hore tak dlho, ako je ešte svetlo, a nosiť svoju Luminette® na začiatku popoludnia (medzi obedom a 15. hodinou). Ale hneď ako sa zotmie, choďte spať.

5. Na optimalizáciu práce na zmeny

Ak pracujete viac ako tri noci po sebe a máte problém zostať bdieť v práci a/alebo cestou domov, potom odporúčame sedenie svetelnej terapie tesne pred začatím práce a ak vás premáha ospalosť, druhé sedenie počas vašej pracovnej prestávky.

Odporúčame vám tiež poradiť sa so svojím všeobecným lekárom.

Chceli by ste personalizovaný program? Stiahnite si bezplatnú aplikáciu Myluminette dostupnú v App Store a Google Play Store.

2.2. Ako dlho trvá sedenie svetelnej terapie?

Odporúčaná dĺžka sedenia závisí od intenzity svetla prijatého okom.

Vaša Luminette® vám umožňuje vybrať si z troch rôznych intenzít svetla.

Tabuľka nižšie vám povie odporúčanú dĺžku používania vašej Luminette® v závislosti od polohy, ktorú si zvolíte.

Poloha (pri zapnutí prístroja)	Odporúčaná dĺžka sedenia (v minútach)
1	60
2	30
3	20

Zvolená intenzita svetla je indikovaná 3 indikátormi intenzity svetla (pozri obrázok 1). Po uplynutí času sedenia okuliare trikrát zablikajú a automaticky sa vypnú.

2.3. Ako často musím používať svoju Luminette?

Používajte Luminette každý deň v správnom čase, aby ste dosiahli želané výsledky. Okrem prípadov, keď sa snažíte prekonať pásmovú chorobu, sa odporúča používať Luminette v rovnakom čase každý deň.

2.4. Kedy si začnem všímať zlepšenie?

Niektorí používatelia začínajú pociťovať energizujúci účinok už po prvom použití. Iní ho pociťujú po 1 alebo 2 týždňoch denného používania.

2.5. Ako nabiť svoju Luminette?

Pred prvým použitím vašej Luminette® odporúčame ju nabiť.

Postupujte takto:

- Pripojte koniec kábla micro-USB do otvoru vo vašej Luminette® (pozri obrázok 1) a druhý koniec (štandardné USB) zapojte do nabíjačky.
- Zapojte nabíjačku do elektrickej siete.
- Keď je zariadenie úplne nabité (čas nabíjania sú 2 hodiny), odpojte nabíjačku.

Svoju Luminette® môžete nabíjať aj pripojením k počítaču pomocou dodaného USB kábla.

Indikátor nabíjania:

- Keď sa vaša Luminette® nabíja, 3 indikátory batérie budú nepretržite pomaly blikať v cykle.
- Keď je vaša Luminette® úplne nabitá, tieto 3 indikátory batérie prestanú blikať a zostanú svietiť.

- Ak sa vyskytne chyba (porucha batérie alebo obvodu), jeden z indikátorov bliká rýchlo bez prerušenia.

Zariadenie sa nesmie používať počas nabíjania.

Výdrž batérie:

Výdrž batérie závisí od intenzity, ktorú si zvolíte. Správne nabité zariadenie Luminette® by malo svietiť minimálne 10 sedení.

Keď zariadenie vypnete, rozsvieti sa 1 až 3 indikátory batérie, aby vám poskytli informáciu o zostávajúcej výdrži batérie (3 indikátory = batéria je úplne nabitá; 2 indikátory = batéria je nabitá na 2/3; 1 indikátor = batéria je nabitá na 1/3; 1 blikajúci indikátor = batéria je nedostatočne nabitá na to, aby bolo možné dokončiť sedenie).

Odporúčame nabiť vašu Luminette®, keď pri vypnutí zariadenia zostáva svietiť už len jeden indikátor.

2.6. Zapínanie a vypínanie

Pozor: pred prvým použitím sa uistite, že ste odstránili ochrannú fóliu z hologramu.

Uistite sa, že je batéria nabitá, aby vaša Luminette® fungovala počas celého zvoleného sedenia. Krátkym stlačením tlačidla Start-Stop zapnete svoju Luminette® (pozri obrázok 1).

Ak chcete zmeniť intenzitu svetla, stačí krátko stlačiť tlačidlo Start-Stop. Intenzita sa bude meniť v cykle: úroveň 1, potom úroveň 2, úroveň 3 a späť na úroveň 1 atď.

Luminette zostáva zapnutá počas nastaveného obdobia, po jeho uplynutí trikrát zablikne a automaticky sa vypne. Ak chcete vašu Luminette® vypnúť uprostred sedenia, podržte tlačidlo On-Off (na 2 sekundy).

2.7. Ako nosiť moju Luminette®

Pre najlepšie výsledky musíte svoju Luminette® nosiť správne.

Na správne nasadenie Luminette®:

- Vložte nosný diel do jedného z troch otvorov (pozri obrázok 1). Zvuk „cvaknutia“ znamená, že váš nosný diel je správne vložený. Ak ho chcete vybrať, pevne za neho potiahnite.
- Umiestnite vypolstrovanú časť nosného dielu tam, kde sa stretáva váš nos a čelo. Spodný okraj holografického priezoru by mal byť umiestnený tesne nad vašou líniou pohľadu (pozri obrázok 2), keď sa pozeráte do zrkadla. Uistite sa, že modrý svetelný pruh pekne sedí cez vaše oči.

Upozorňujeme, že ak nosíte okuliare, nosný držiak Luminette® by mal byť za vašimi okuliarmi (pozri obrázok 3).

Po začatí sedenia majte oči otvorené. Pokračujte v tom, čo robíte. Nepozerajte sa priamo do LED diód.

Nájdite dokonalé nasadenie: Luminette je univerzálnej veľkosti; ak však potrebuje upraviť pre tesnejšie alebo voľnejšie nasadenie, jemne ohnite stranice dovnútra alebo von. Pre ešte bezpečnejšie nasadenie vložte dodané biele plastové „háčiky za uši“ na koniec stráníc.

2.8. Ako sa starať o moju Luminette®

Toto zariadenie je určené výlučne na osobné použitie. Medzi jednotlivými použitiami uložte zariadenie do jeho ochranného puzdra na suchom mieste.

Na čistenie vašej Luminette® použite mäkkú handričku navlhčenú trochou čistej vody.

Dbajte na ochranu krehkej holografickej zóny; vyhýbajte sa jej dotyku prstami. Ak sa napriek všetkému znečistí, vyčistite ju vatou.

3. Záruka a popredajný servis

3.1. Záruka

Lucimed zaručuje funkčnosť svojich prístrojov pri používaní v súlade s návodom na použitie proti všetkým výrobným chybám. Táto záruka pokrýva náhradné diely a prácu. Ak prístroj prestane fungovať, Lucimed zaručuje bezplatnú opravu počas 2 rokov od dátumu kúpy.

Záruka je platná len pri predložení predajného dokladu alebo vyplneného a opečiatkovaného záručného listu. Oprava sa musí vykonať v rámci záručnej doby.

Záruka sa nevzťahuje na chyby súvisiace s náhodným poškodením, nesprávnym používaním alebo nedbanlivosťou, ani na úpravy či opravy vykonané nekvalifikovaným personálom.

Táto záruka v žiadnom prípade nedáva používateľovi nárok na náhradu škody.

Lucimed poskytuje popredajný servis počas záručnej doby aj po jej uplynutí vo všetkých krajinách, kde sa prístroj oficiálne predáva a distribuuje.

Spotrebiteľ je krytý podmienkami stanovenými v článkoch 1641 Občianskeho zákonníka týkajúcich sa zákonnej záruky.

Vo všetkej korešpondencii uvádzajte sériové číslo a dátum kúpy. V prípade akýchkoľvek problémov navštívte stránku www.myluminette.com a požiadajte o pomoc.

Upozornenie: ak niekedy stratíte tento návod na použitie, nezabudnite, že si môžete stiahnuť novú kópiu zo stránky www.myluminette.com.

3.2. Príslušenstvo

Pri kúpe je k dispozícii nasledujúce príslušenstvo:

- Nabíjací adaptér (EU): referencia KYTW050100BV-03 alebo KYT050100BC-05
- Ochranné puzdro: referencia CASE02

4. Životné prostredie

Pri likvidácii vášho prístroja ho nevhadzujte do domového odpadu, ale skúste využiť recyklačné centrum, aby ste pomohli chrániť životné prostredie.

Nabíjateľné batérie vo vnútri vašej Luminette® obsahujú látky, ktoré by mohli poškodiť životné prostredie.

Preto pred likvidáciou prístroja vyberte použité batérie a zlikvidujte ich oddelene v zbernom koši na recykláciu batérií. Ak batérie nemôžete vybrať, vráťte prístroj predajcovi.

Vybratie nabíjateľných batérií:

- Uistite sa, že prístroj je odpojený a že batérie sú vybité.
- Odskrutkujte dve ramená pomocou skrutkovača správnej veľkosti.
- Odstráňte plastový kryt z nabíjateľných batérií.
- Odpojte nabíjateľné batérie.

5. Technické špecifikácie

5.1. Vlastnosti prístroja

Všeobecné	
Ochranná známka	Luminette®
Referencia modelu zariadenia	Glasses 3
Referencia modelu adaptéra (EU) + kábel	KYTW050100BV-03 alebo KYT0501008C-05
Elektrina	
Menovité vstupné napätie adaptéra	100-240V AC
Menovitá vstupná frekvencia adaptéra	50-60 Hz
Menovité výstupné napätie adaptéra	5V DC
Menovitý výstupný výkon adaptéra	5W
Typ napájania	
2 nabíjateľné lítium-iónové batérie	3.7V 150 mAh
Klasifikácia	
Režim prevádzky	Nepretržitý
Trieda izolácie zariadenia	Vnútorňý elektrický zdroj (batéria)
Trieda izolácie adaptéra	II
Kód krytia proti vniknutiu	IP20
Fyzikálne vlastnosti	
Rozmery	17 x 16 x 3 cm
Hmotnosť	51 gr.
Intenzita svetla v polohe 1	+ - 500 lux
Intenzita svetla v polohe 2	+ - 1,000 lux
Intenzita svetla v polohe 3	+ - 1,500 lux
Spektrálne vlastnosti	
Vrchol 1 Vlnová dĺžka / Šírka pásma	468 nm / 70 nm
Vrchol 2 Vlnová dĺžka / Šírka pásma	570 nm / 100 nm
Menovitá spektrálna ožiarenosť (100% intenzita)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximálna spektrálna ožiarenosť (100% intenzita) / Maximálna odchýlka výstupu	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Prevádzkové podmienky	
Teplota	5 °C - +40 °C
Relatívna vlhkosť	15 % - 93 %
Rozsah atmosférického tlaku	700 hPa - 1060 hPa
Podmienky skladovania	
Teplota	-25 °C - +70 °C
Relatívna vlhkosť	15 % - 93 %
Očakávaná životnosť	
Životnosť zariadenia	6 rokov
Životnosť adaptéra	3 roky

5.2. Symboly

Na prístroji sa môžu objaviť nasledujúce symboly:

Symbol	Popis
Výrobca	Vyrobené pre: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Tel: +32 4 369 48 36
Dátum	Rok výroby
SN	Sériové číslo
Kniha	Riadte sa dodaným návodom na použitie
WEEE	Toto zariadenie sa nesmie likvidovať v bežnom toku odpadu, ale v príslušnom zbernom mieste na obnovu a recykláciu
Varovanie	Pozorne si preštudujte dodaný návod na použitie
IP20	Stupeň ochrany proti vniknutiu predmetov alebo vody
Dáždnik	Uchovávať v suchu
Recyklácia	Obal tohto zariadenia je možné recyklovať
CE	CE znamená Európske vyhlásenie o zhode.

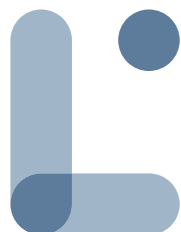
5.3. Zodpovednosť výrobcu

Ako výrobcovia zodpovedáme za bezpečnosť, spoľahlivosť a funkčnosť tohto prístroja len vtedy, keď sa používa v súlade s návodom na použitie a keď úpravy a opravy vykonáva výlučne personál schválený nami.

Ak potrebujete pomoc s inštaláciou, používaním alebo údržbou vášho zariadenia, alebo ak narazíte na neočakávaný problém, kontaktujte výrobcu.

Akýkoľvek vážny incident týkajúci sa Luminette musí byť nahlásený spoločnosti Lucimed a príslušnému úradu vašej krajiny.

Distribútor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.sk



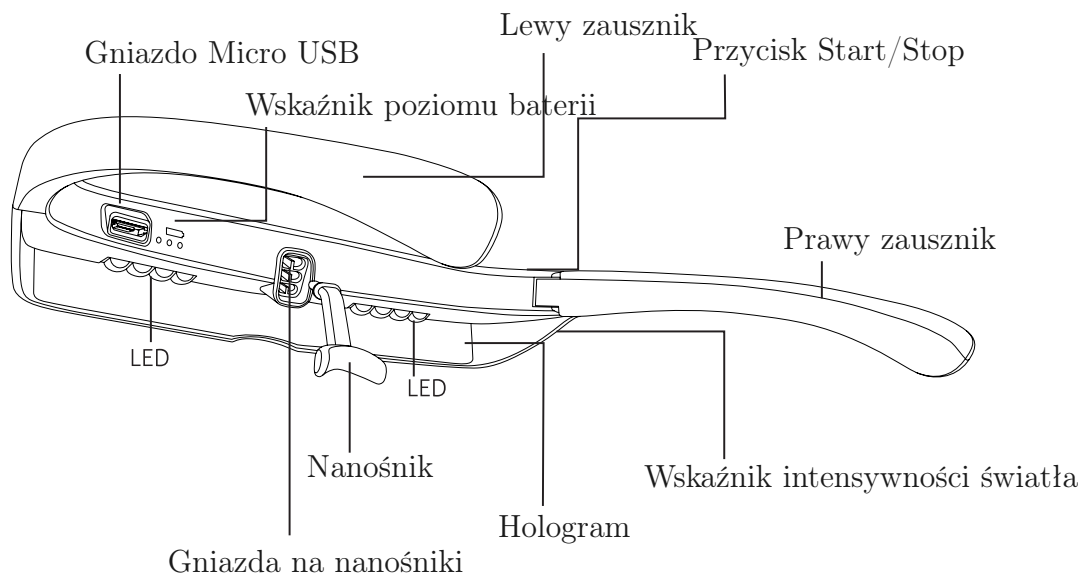
Luminette® Glasses 3

Instrukcja obsługi

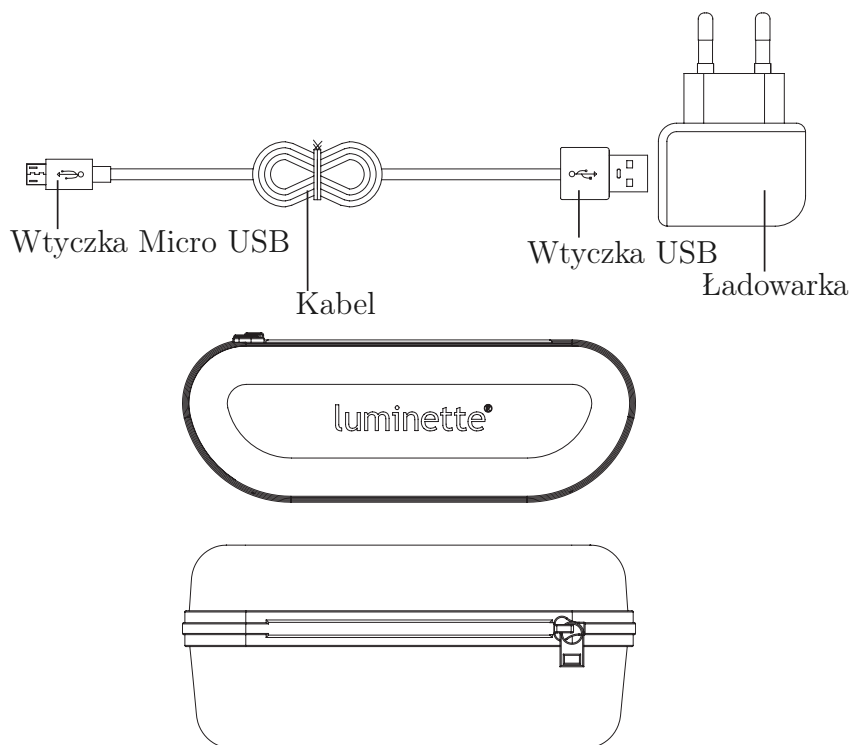


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

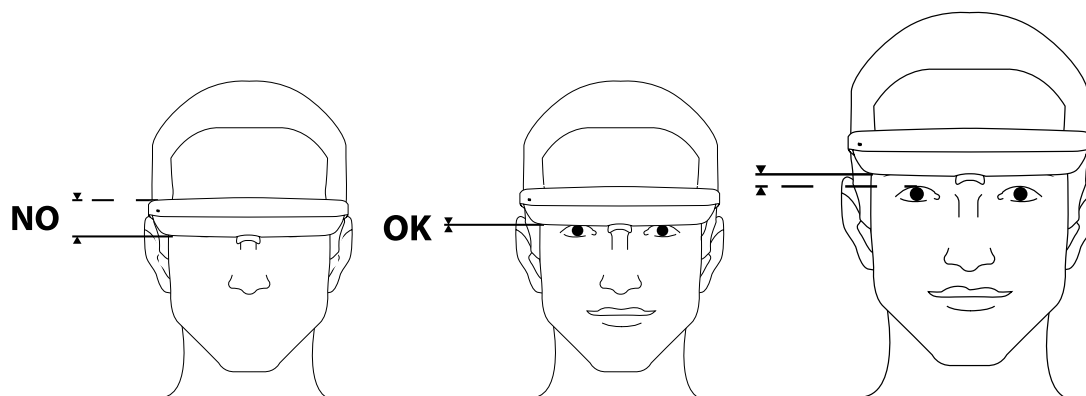
Rysunki



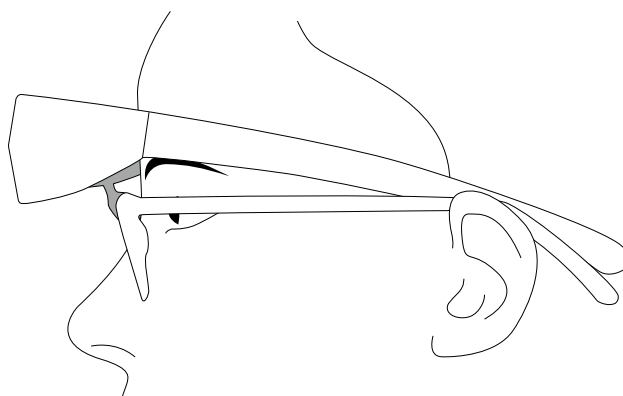
Rysunek 1 – Luminette i jego akcesoria



Wtyczka micro-USB, kabel do ładowania, wtyczka USB, ładowarka i etui ochronne



Rysunek 2 – Pozycjonowanie Luminette



Rysunek 3 – Pozycjonowanie podczas noszenia okularów korekcyjnych

1. Wprowadzenie

Gratulacje! Właśnie kupiłeś urządzenie Luminette®. Witamy w świecie przenośnej terapii światłem.

Przed użyciem urządzenia Luminette® prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji i przechowywanie jej w bezpiecznym miejscu. Prosimy również poświęcić chwilę na zapoznanie się z nowym urządzeniem, korzystając z Rysunku 1.

1.1. Rola światła

Ludzki mózg wykorzystuje cykl światła i ciemności do synchronizacji funkcji wewnętrznych, w tym nastroju, apetytu, trawienia, snu, libido itd. Te rytmy okołodobowe oscylują w cyklu 24-godzinnym, tworząc Twój zegar biologiczny.

Melatonina jest często nazywana hormonem snu. Mózg zaczyna ją wytwarzać, gdy słońce zachodzi, aby zachęcić nas do snu. Jednak wraz ze wschodem słońca i zwiększaniem się ilości światła mózg przestaje ją wytwarzać. Wstajemy z łatwością, pełni energii.

Oprócz regulowania naszego zegara biologicznego światło ma również ogromny wpływ na nastrój, zwiększa czujność oraz poprawia sprawność fizyczną i intelektualną.

1.2. Terapia światłem

W pewnych sytuacjach nasz zegar biologiczny przestaje być zsynchronizowany ze środowiskiem zewnętrznym. Rytmy okołodobowe ulegają rozregulowaniu.

Dotyczy to zwłaszcza zimy, gdy światła jest zbyt mało; u niektórych osób rozwija się zespół SAD, czyli depresja sezonowa. Może się to również zdarzyć osobom, które kładą się spać zbyt wcześnie lub zbyt późno. Jet lag to kolejna forma rozregulowania zegara biologicznego. Wreszcie praca zmianowa (która dotyczy ponad 10% pracowników w Europie) jest obecnie uznawana za przyczynę poważnych problemów zdrowotnych, ponieważ zaburza rytmy okołodobowe.

Wszystkie te problemy można złagodzić, a wręcz całkowicie wyleczyć dzięki właściwemu wykorzystaniu światła i ciemności. Gdy światło nie jest naturalnie dostępne, terapia światłem jest rozwiązaniem, które oferuje najwięcej korzyści przy najmniejszej liczbie niepożądanych skutków ubocznych.

1.3. Zastosowania

- Zimowa chandra
- Zmęczenie – brak energii
- Zaburzenia snu związane z rytmem okołodobowym
- Jet lag
- Praca w nietypowych godzinach

1.4. Przeciwwskazania

Niezależnie od powodu używania urządzenia Luminette®[®], zalecamy, aby nie przekraczać zalecanego dziennego czasu użytkowania.

Istnieje bardzo niewiele przeciwwskazań.

Jeśli cierpisz na chorobę oczu (jaskra, zapalenie siatkówki, retinopatia lub zwyrodnienie plamki żółtej), zalecamy konsultację ze specjalistą przed użyciem urządzenia Luminette®[®]. Jeśli masz zaćmę, terapia światłem może być mniej skuteczna.

Jeśli dotyczy Cię schorzenie psychiatryczne (depresja, histeria, nerwica oraz psychoza), zaleca się konsultację z lekarzem przed użyciem urządzenia.

Nie zaleca się również używania urządzenia Luminette®[®] podczas prowadzenia pojazdu lub obsługi maszyn wymagających koncentracji lub szerokiego pola widzenia.

Luminette można również nosić na soczewkach kontaktowych lub okularach korekcyjnych. Aby uzyskać optymalne rezultaty, podstawkę nosową urządzenia Luminette należy umieścić za okularami korekcyjnymi. Należy pamiętać, że nie zaleca się używania urządzenia Luminette z okularami przeciwsłonecznymi ani jakimikolwiek okularami z filtrami barwnymi.

1.5. Możliwe reakcje

Możliwe niepożądane reakcje na światło z tego urządzenia są stosunkowo łagodne i mają charakter przejściowy. Mogą obejmować:

- Ból głowy.
- Zmęczenie oczu lub zaburzenia widzenia, ciśnienie wewnątrzgałkowe.
- Nudności.
- Pobudzenie, sedację, nerwowość/rozdrażnienie oraz bardzo rzadko hipomanię lub manię.

Środki pozwalające uniknąć, zminimalizować lub złagodzić te reakcje niepożądane:

- Zawsze używaj urządzenia w dobrze oświetlonym pomieszczeniu.
- Zmniejsz intensywność światła, jeśli wystąpią te reakcje.
- Przerwij używanie urządzenia na kilka dni, aby reakcje ustąpiły, a następnie spróbuj ponownie.

1.6. Bezpieczeństwo

To urządzenie jest zgodne z przepisami technicznymi i normami bezpieczeństwa mającymi zastosowanie do urządzeń elektrycznych oraz dotyczącymi ekspozycji na pola elektromagnetyczne (EMC).

Aby zapewnić długą żywotność urządzenia Luminette®[®]:

- Używaj wyłącznie oryginalnych akcesoriów.
- Nigdy nie zanurzaj urządzenia Luminette® w wodzie.
- Nie myj urządzenia Luminette® pod bieżącą wodą.
- Nie zostawiaj urządzenia Luminette® na słońcu ani w wilgotnych lub zapyłonych warunkach.

Uwaga!

- Żadne modyfikacje urządzenia ani jego akcesoriów nie są dozwolone.
- Tego urządzenia nie można podłączać do przedłużacza ani listwy zasilającej z wieloma gniazdami.
- Zawsze używaj urządzenia z dostarczonym zasilaczem lub innym kompatybilnym systemem określonym w instrukcji.
- Zasilacz stanowi element odłączający od sieci i musi być zawsze łatwo dostępny.
- Należy mieć świadomość, że zewnętrzna obudowa modułu centralnego może osiągnąć temperaturę 49°C. Temperatura części stykających się z ciałem przekracza 41°C, co jest bezpieczne podczas użytkowania przez maksymalny czas trwania sesji (tj. 45 min).
- W przypadku wzajemnych zakłóceń, elektromagnetycznych lub innych z innymi urządzeniami, odsuń urządzenie.
- Należy unikać używania tego sprzętu w sąsiedztwie lub w połączeniu z innym sprzętem, ponieważ mogłoby to skutkować nieprawidłowym działaniem. Jeśli takie użycie jest konieczne, należy obserwować ten sprzęt oraz inny sprzęt, aby sprawdzić, czy działają prawidłowo.
- Użycie akcesoriów, przetworników i kabli innych niż określone lub dostarczone może spowodować zwiększoną emisję elektromagnetyczną lub zmniejszoną odporność elektromagnetyczną tego sprzętu i skutkować nieprawidłowym działaniem.
- Przenośny sprzęt komunikacyjny RF (w tym akcesoria takie jak kable antenowe i anteny zewnętrzne) należy używać w odległości nie mniejszej niż 30 cm (12 cali) od jakiegokolwiek części urządzenia Luminette, w tym od określonych kabli. W przeciwnym razie może dojść do pogorszenia działania tego sprzętu.

2. Użytkowanie

2.1. Kiedy mogę używać mojego urządzenia Luminette®?

1. Aby pozbyć się zimowej chandry

Brakuje Ci energii i motywacji? Masz trudności z porannym wstawaniem? Masz ochotę zapaść w sen zimowy? Ciągłe podjadasz? Masz obniżone libido? Jeśli tak, możesz cierpieć na SAD, nazywane czasem także «zimową chandrą», które wynika z niższego poziomu światła jesienią i zimą.

Zalecamy sesję terapii światłem zaraz po przebudzeniu rano.

2. Aby zwalczyć zmęczenie i odzyskać energię

Luminette® odtwarza dobroczynną moc światła dziennego i stymuluje specjalne receptory w oku, aby wywołać energetyzującą reakcję organizmu na światło. Pomaga to zwalczać spadki energii, czuć się bardziej energicznym, aktywnym i czujnym oraz poprawia nastrój.

Zalecamy sesję terapii światłem zaraz po przebudzeniu.

3. Aby leczyć zaburzenia snu związane z rytmem okołodobowym

Niektóre problemy ze snem wynikają z przyspieszenia lub opóźnienia fazy zegara biologicznego.

W takim przypadku terapia światłem może być rozwiązaniem.

Twój zegar biologiczny jest opóźniony

Masz tendencję do zbyt późnego zasypiania i trudności z porannym wstawaniem? Zalecamy sesję terapii światłem zaraz po przebudzeniu.

Twój zegar biologiczny jest przyspieszony

Masz trudności z utrzymaniem czujności wieczorem i budzisz się zbyt wcześnie rano? Zalecamy sesję terapii światłem pod koniec popołudnia lub na początku wieczoru, dwie lub trzy godziny przed planowaną porą snu.

4. Aby leczyć jet lag

Jet lag jest wynikiem bardzo szybkiego przekraczania kilku stref czasowych, zwykle w samolocie, i powoduje zaburzenia rytmów organizmu: bezsenność, senność, zmęczenie fizyczne i intelektualne, wahania nastroju, trudności z koncentracją...

Kilka prostych kroków oraz użycie urządzenia Luminette® może znacznie zmniejszyć objawy.

Podczas lotu

Ustaw zegarek na strefę czasową miejsca docelowego, pij dużo wody i staraj się nie pić alkoholu, kawy ani herbaty.

Po przybyciu

Jeśli podróżujesz na wschód, po przybyciu zalecamy unikanie światła słonecznego pierwszego poranka (nosząc okulary blokujące światło niebieskie lub okulary przeciwsłoneczne o wysokim stopniu ochrony) oraz korzystanie z niego w jak największym stopniu po południu (na przykład używając urządzenia Luminette®), aby utrzymać niski poziom melatoniny. W kolejnych dniach przesuwaj sesję o dwie godziny wcześniej każdego dnia, uważając, aby nie wykroczyć poza normalną porę snu.

Jeśli podróżujesz na zachód, po przybyciu zalecamy pozostanie w stanie czuwania tak długo, jak długo jest jeszcze jasno, oraz noszenie urządzenia Luminette® na

początku popołudnia (między południem a godziną 15). Ale gdy tylko zrobi się ciemno, idź spać.

5. Aby zoptymalizować pracę zmianową

Jeśli pracujesz przez więcej niż trzy noce z rzędu i masz trudności z utrzymaniem czujności w pracy i/lub w drodze do domu, zalecamy sesję terapii światłem tuż przed rozpoczęciem pracy oraz, jeśli poczujesz senność, drugą sesję podczas przerwy w pracy.

Zalecamy również rozmowę z lekarzem rodzinnym.

Chciałbyś mieć spersonalizowany program? Pobierz bezpłatną aplikację Myluminette dostępną w App Store i Google Play Store.

2.2. Jak długo trwa sesja terapii światłem?

Zalecany czas trwania sesji zależy od intensywności światła odbieranego przez oko.

Twoje urządzenie Luminette® pozwala wybrać spośród trzech różnych intensywności światła.

Poniższa tabela podaje zalecany czas użytkowania urządzenia Luminette® w zależności od wybranej pozycji.

Pozycja (przy włączaniu urządzenia)	Zalecany czas trwania sesji (w minutach)
1	60
2	30
3	20

Wybrana intensywność światła jest wskazywana przez 3 wskaźniki intensywności światła (patrz Rysunek 1). Po upływie czasu sesji okulary mrugną trzy razy i automatycznie się wyłączą.

2.3. Jak często muszę używać mojego urządzenia Luminette?

Używaj urządzenia Luminette codziennie o właściwej porze, aby osiągnąć pożądane rezultaty. Z wyjątkiem sytuacji, gdy próbujesz pokonać jet lag, zaleca się używanie urządzenia Luminette o tej samej porze każdego dnia.

2.4. Kiedy zacznę zauważać poprawę?

Niektórzy użytkownicy zaczynają odczuwać efekt energetyzujący już po pierwszym użyciu. Inni odczuwają go po 1 lub 2 tygodniach codziennego używania.

2.5. Jak ładować moje urządzenie Luminette?

Przed pierwszym użyciem urządzenia Luminette® zalecamy jego naładowanie.

Aby to zrobić:

- Podłącz końcówkę kabla micro-USB do gniazda w urządzeniu Luminette® (patrz Rysunek 1) i podłącz drugi koniec (standardowe USB) do ładowarki.

- Podłącz ładowarkę do sieci elektrycznej.
- Gdy urządzenie jest całkowicie naładowane (czas ładowania wynosi 2 godziny), odłącz ładowarkę.

Możesz również naładować urządzenie Luminette®[®], podłączając je do komputera za pomocą dostarczonego kabla USB.

Wskaźnik ładowania:

- Gdy urządzenie Luminette®[®] się ładuje, 3 wskaźniki baterii będą stale powoli migać w cyklu.
- Gdy urządzenie Luminette®[®] jest w pełni naładowane, te 3 wskaźniki baterii przestają migać i pozostają zapalone.
- Jeśli wystąpi błąd (awaria baterii lub obwodu), jeden ze wskaźników miga szybko, bez przerwy.

Urządzenia nie wolno używać podczas ładowania.

Żywotność baterii:

Żywotność baterii zależy od wybranej intensywności. Prawidłowo naładowane urządzenie Luminette®[®] powinno świecić przez co najmniej 10 sesji.

Po wyłączeniu urządzenia od 1 do 3 wskaźników baterii zapala się, aby dać Ci informację o pozostałej żywotności baterii (3 wskaźniki = bateria jest w pełni naładowana; 2 wskaźniki = bateria jest naładowana w 2/3; 1 wskaźnik = bateria jest naładowana w 1/3; 1 migający wskaźnik = bateria jest niewystarczająco naładowana, aby ukończyć sesję).

Zalecamy doładowanie urządzenia Luminette®[®], gdy po wyłączeniu urządzenia pozostaje tylko jeden wskaźnik.

2.6. Włączanie i wyłączanie

Uwaga: przed pierwszym użyciem upewnij się, że zdjąłeś folię ochronną z hologramu.

Upewnij się, że bateria jest naładowana, aby urządzenie Luminette®[®] działało przez całą wybraną sesję. Naciśnij krótko przycisk Start-Stop, aby włączyć urządzenie Luminette®[®] (patrz Rysunek 1).

Aby zmienić intensywność światła, wystarczy krótko nacisnąć przycisk Start-Stop. Intensywność będzie się zmieniać cyklicznie: poziom 1, następnie poziom 2, poziom 3 i z powrotem do poziomu 1 itd.

Luminette pozostaje włączone przez ustalony czas, mrugnie trzy razy po jego upływie i automatycznie się wyłączy. Aby wyłączyć urządzenie Luminette®[®] w trakcie sesji, przytrzymaj przycisk On-Off (przez 2 sekundy).

2.7. Jak nosić moje urządzenie Luminette®[®]

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, musisz prawidłowo nosić urządzenie Luminette®[®].

Aby prawidłowo ustawić urządzenie Luminette®[®]:

- Umieść podstawkę nosową w jednym z trzech gniazd (patrz Rysunek 1). Dźwięk „kliknięcia” oznacza, że podstawka nosowa jest prawidłowo włożona. Aby ją wyjąć, pociągnij ją zdecydowanie.
- Umieść wyścielaną część podstawki nosowej w miejscu, gdzie spotykają się nos i czoło. Dolna krawędź holograficznego wizjera powinna znajdować się tuż powyżej linii wzroku (patrz Rysunek 2), gdy patrzysz w lustro. Upewnij się, że niebieski pasek światła ładnie układa się na wysokości oczu.

Należy pamiętać, że jeśli nosisz okulary, podstawka nosowa urządzenia Luminette® powinna znajdować się za Twoimi okularami (patrz Rysunek 3).

Po rozpoczęciu sesji utrzymuj oczy otwarte. Kontynuuj to, co właśnie robisz. Nie patrz bezpośrednio w diody LED.

Znajdź idealne dopasowanie: Luminette jest uniwersalnym rozmiarem; jednak jeśli wymaga dostosowania do ciaśniejszego lub luźniejszego dopasowania, delikatnie wygnij zauszniki do wewnątrz lub na zewnątrz. Aby uzyskać jeszcze pewniejsze dopasowanie, włóż dostarczone białe plastikowe „zaczepy na uszy” na końcach zauszników.

2.8. Jak dbać o moje urządzenie Luminette®

To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku osobistego. Pomiedzy każdym użyciem przechowuj urządzenie w jego etui ochronnym w suchym miejscu.

Aby wyczyścić urządzenie Luminette®, użyj miękkiej ściereczki zwilżonej niewielką ilością czystej wody.

Zachowaj ostrożność, aby chronić delikatną strefę holograficzną; unikaj dotykania jej palcami. Jeśli mimo wszystko ulegnie zabrudzeniu, wyczyść ją wata.

3. Gwarancja i serwis posprzedażny

3.1. Gwarancja

Lucimed gwarantuje działanie swoich urządzeń, gdy są używane zgodnie z Instrukcją obsługi, przed wszelkimi wadami produkcyjnymi. Gwarancja ta obejmuje części zamienne i robociznę. Jeśli urządzenie przestanie działać, Lucimed gwarantuje bezpłatną naprawę przez 2 lata od daty zakupu.

Gwarancja jest ważna wyłącznie po przedstawieniu dowodu zakupu lub wypełnionej i ostatecznej datą karty gwarancyjnej. Naprawa musi zostać przeprowadzona w okresie gwarancyjnym.

Gwarancja nie obejmuje usterek związanych z przypadkowym uszkodzeniem, nieprawidłowym użyciem lub zaniedbaniem ani modyfikacji lub napraw przeprowadzonych przez niewykwalifikowany personel.

Niniejsza gwarancja w żaden sposób nie daje użytkownikowi prawa do odszkodowania.

Lucimed zapewnia serwis posprzedażny w trakcie i po okresie gwarancyjnym we wszystkich krajach, w których urządzenie jest oficjalnie sprzedawane i dystrybuowane.

Konsument jest objęty warunkami określonymi w artykule 1641 Kodeksu Cywilnego dotyczącymi gwarancji prawnej.

Podawaj numer seryjny i datę zakupu we wszelkiej korespondencji. W razie jakichkolwiek problemów odwiedź stronę www.myluminette.com, aby uzyskać pomoc.

Uwaga: jeśli kiedykolwiek zgubisz niniejszą instrukcję obsługi, nie zapomnij, że możesz pobrać jej nową kopię ze strony www.myluminette.com.

3.2. Akcesoria

Następujące akcesoria są dostępne przy zakupie:

- Zasilacz do ładowania (UE): referencja KYTW050100BV-03 lub KYT050100BC-05
- Etui ochronne: referencja CASE02

4. Środowisko

Aby zutylizować urządzenie, nie wyrzucaj go razem z odpadami domowymi, lecz spróbuj skorzystać z punktu recyklingu, aby pomóc chronić środowisko.

Akumulatory wewnątrz urządzenia Luminette® zawierają substancje, które mogłyby zaszkodzić środowisku.

Dlatego przed utylizacją usuń zużyte akumulatory z urządzenia i zutylizuj je osobno w pojemniku do recyklingu baterii. Jeśli nie możesz wyjąć akumulatorów, zwróć urządzenie do sprzedawcy.

Aby wyjąć akumulatory:

- Upewnij się, że urządzenie jest odłączone, a akumulatory są rozładowane.
- Odkręć dwa ramiona za pomocą śrubokręta o odpowiednim rozmiarze.
- Zdejmij plastikową osłonę z akumulatorów.
- Odłącz akumulatory.

5. Specyfikacja techniczna

5.1. Cechy urządzenia

Ogólne	
Marka	Luminette®
Referencja modelu urządzenia	Glasses 3
Referencja modelu zasilacza (UE) + kabel	KYTW050100BV-03 lub KYT0501008C-05
Zasilanie	
Znamionowe napięcie wejściowe zasilacza	100-240V AC
Znamionowa częstotliwość wejściowa zasilacza	50-60 Hz
Znamionowe napięcie wyjściowe zasilacza	5V DC
Znamionowa moc wyjściowa zasilacza	5W
Rodzaj zasilania	
2 akumulatory litowo-jonowe	3,7V 150 mAh
Klasyfikacja	
Tryb pracy	Ciągły
Klasa izolacji urządzenia	Wewnętrzne źródło elektryczne (bateria)
Klasa izolacji zasilacza	II
Kod stopnia ochrony przed wnikaniem	IP20
Cechy fizyczne	
Wymiary	17 x 16 x 3 cm
Waga	51 g
Intensywność światła w pozycji 1	+/- 500 lux
Intensywność światła w pozycji 2	+/- 1.000 lux
Intensywność światła w pozycji 3	+/- 1.500 lux
Cechy spektralne	
Pik 1 Długość fali / Szerokość pasma	468 nm / 70 nm
Pik 2 Długość fali / Szerokość pasma	570 nm / 100 nm
Znamionowe natężenie napromieniowania spektralnego (100% intensywności)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maksymalne natężenie napromieniowania spektralnego (100% intensywności) / Maksymalna zmienność mocy wyjściowej	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Warunki pracy	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Wilgotność względna	15 % - 93 %
Zakres ciśnienia atmosferycznego	700 hPa - 1060 hPa
Warunki przechowywania	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Wilgotność względna	15 % - 93 %
Przewidywana żywotność	
Żywotność urządzenia	6 lat
Żywotność zasilacza	3 lata

5.2. Symbole

Na urządzeniu mogą pojawić się następujące symbole:

Symbol	Opis
Producent	Wyprodukowano dla: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia. Tel: +32 4 369 48 36
Data	Rok produkcji
SN	Numer seryjny
Książka	Zapoznaj się z dostarczoną instrukcją obsługi
WEEE	Tego urządzenia nie należy wyrzucać do zwykłego strumienia odpadów, lecz do odpowiedniego punktu zbiórki w celu odzysku i recyklingu
Ostrzeżenie	Uważnie zapoznaj się z dostarczoną instrukcją obsługi
IP20	Stopień ochrony przed wnikaniem przedmiotów lub wody
Parasol	Przechowywać w suchym miejscu
Recykling	Opakowanie tego urządzenia nadaje się do recyklingu
CE	CE oznacza europejską Deklarację Zgodności.

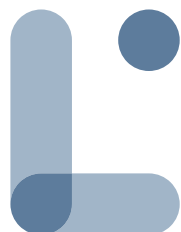
5.3. Odpowiedzialność producenta

Jako producent odpowiadamy za bezpieczeństwo, niezawodność i działanie tego urządzenia wyłącznie wtedy, gdy jest ono używane zgodnie z instrukcją obsługi oraz gdy modyfikacje i naprawy są przeprowadzane wyłącznie przez personel zatwierdzony przez nas.

Prosimy o kontakt z producentem, jeśli potrzebujesz pomocy przy instalacji, używaniu lub konserwacji urządzenia, lub jeśli napotkasz nieoczekiwany problem.

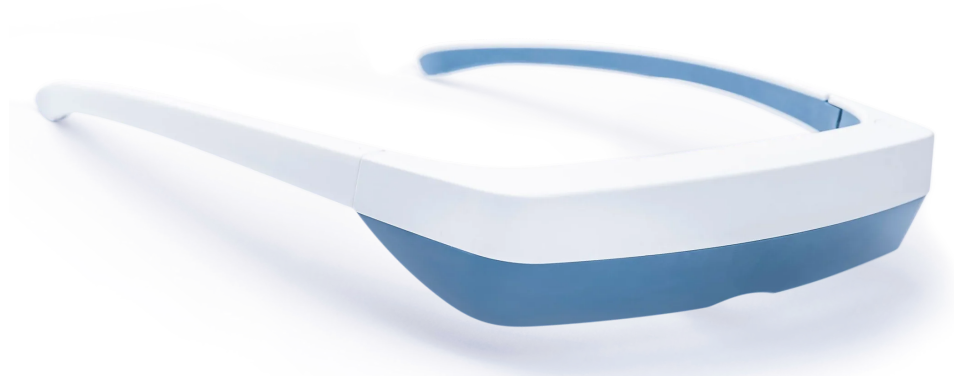
Każdy poważny incydent związany z urządzeniem Luminette musi zostać zgłoszony firmie Lucimed oraz właściwemu organowi w Twoim kraju.

Dystrybutor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.pl



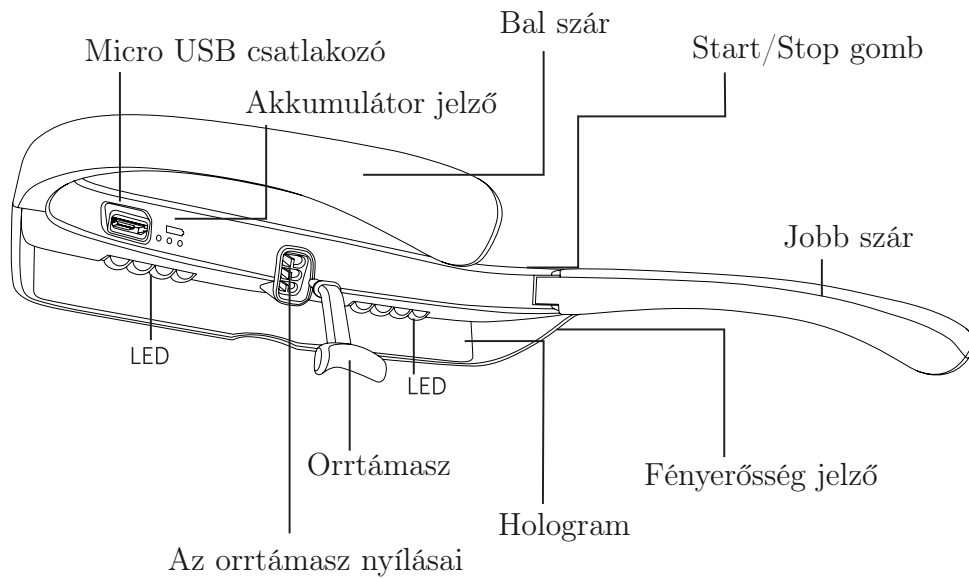
Luminette® Glasses 3

Felhasználói kézikönyv

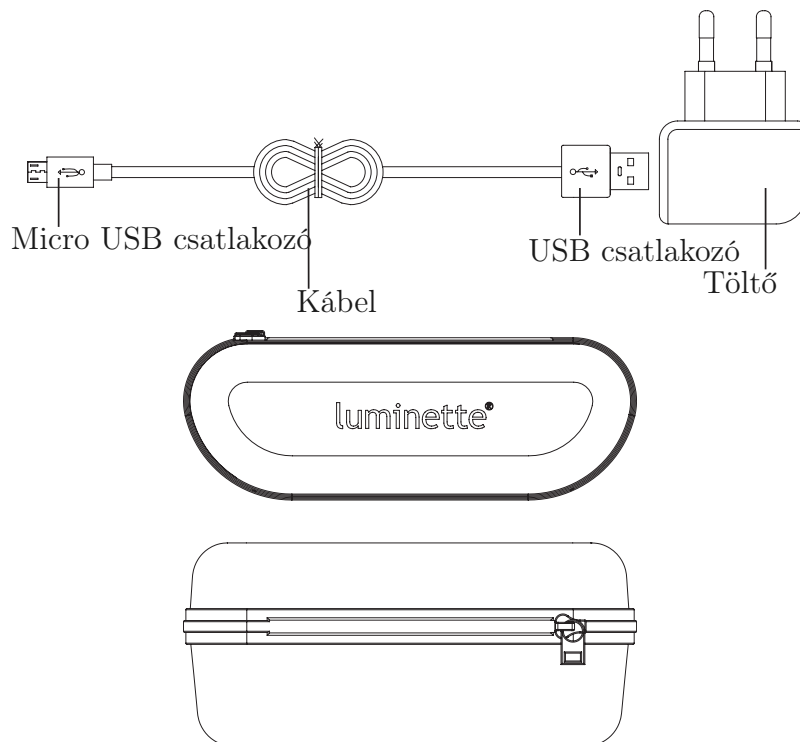


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Modell: Glasses 3

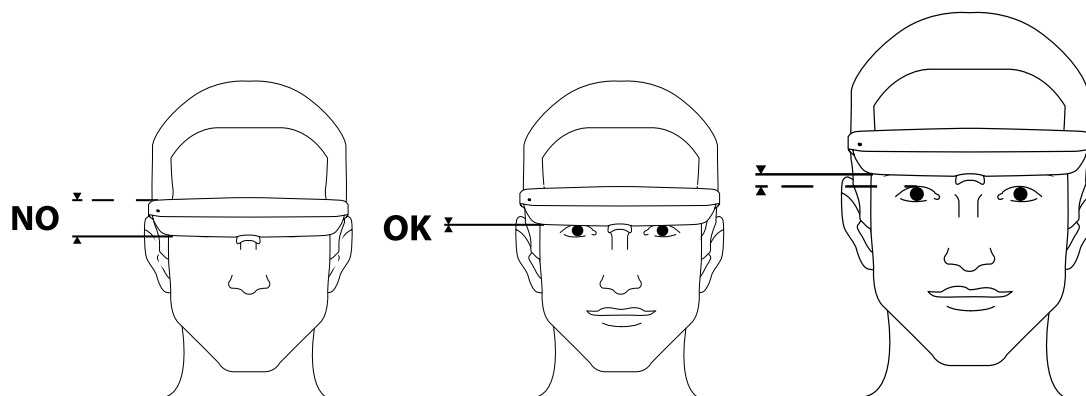
Ábrák



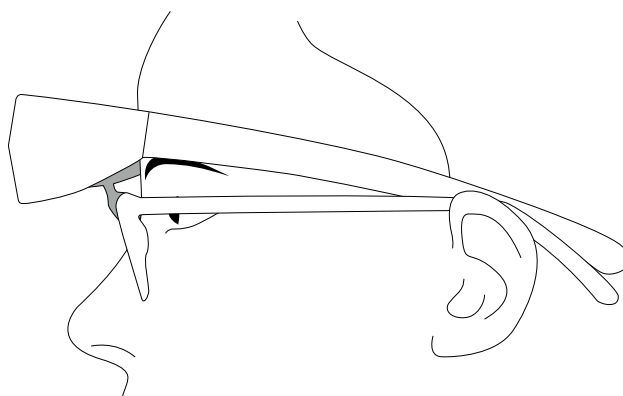
1. ábra – A Luminette és tartozékai



Micro-USB csatlakozó, töltőkábel, USB csatlakozó, töltő és védőtok



2. ábra – A Luminette elhelyezése



3. ábra – Elhelyezés szemüveg viselése esetén

1. Bevezetés

Gratulálunk! Most vásárolt egy Luminette® készüléket. Üdvözljük a hordozható fényterápia világában.

A Luminette® használata előtt kérjük, olvassa el figyelmesen ezt a tájékoztatót, és őrizze meg biztonságos helyen. Kérjük továbbá, szánjon időt arra, hogy az 1. ábra segítségével megismerkedjen új készülékével.

1.1. A fény szerepe

Az emberi agy a fény/sötét ciklust használja a belső funkciók szinkronizálására, beleértve a hangulatot, az étvágyat, az emésztést, az alvást, a libidót stb. Ezek a cirkadián ritmusok 24 órás periódus alatt ingadoznak, és kialakítják a biológiai órát.

A melatonin gyakran az alvás hormonjának nevezik. Az agy akkor kezdi termelni, amikor lenyugszik a nap, hogy ösztönözzön minket az alvásra. De ahogy felkel a nap és a fény erősödik, az agy abbahagyja a termelését. Könnyen, energiával telve kelünk fel.

A biológiai óránk szabályozása mellett a fény nagymértékben befolyásolja a hangulatot is, fokozza az éberséget, és javítja a fizikai és szellemi teljesítményt.

1.2. Fényterápia

Bizonyos helyzetekben a biológiai óránk már nincs összhangban a külső környezettel. A cirkadián ritmusok kibillennek az egyensúlyukból.

Ez különösen igaz télen, amikor nincs elegendő fény; egyes embereknél kialakul a SAD-szindróma, vagyis a szezonális depresszió. Előfordulhat azoknál is, akik túl korán vagy túl későn fekszenek le. Az időeltolódás (jet lag) a felborult biológiai óra egy másik formája. Végül a műszakos munkavégzést (amely Európában a munkavállalók több mint 10%-át érinti) ma már elismerten súlyos egészségügyi problémákat okoz azáltal, hogy zavarja a cirkadián ritmusokat.

Mindezek a problémák enyhíthetők, sőt a fény és a sötétség helyes alkalmazásával teljesen gyógyíthatók. Amikor a fény természetes módon nem áll rendelkezésre, a fényterápia az a megoldás, amely a legtöbb előnyt kínálja a legkevesebb nemkívánatos mellékhatás mellett.

1.3. Alkalmazási területek

- Téli levertség
- Fáradtság – energiahiány
- Cirkadián ritmus alvászavar
- Időeltolódás (jet lag)
- Társadalmilag kedvezőtlen időpontokban végzett munka

1.4. Ellenjavallatok

Bármilyen legyen az oka a Luminette® használatának, javasoljuk, hogy ne lépje túl az ajánlott napi használati időtartamot.

Nagyon kevés ellenjavallat van.

Ha szembetegsége van (zöldhályog, retinitisz vagy retinopátia, illetve makuladegeneráció), javasoljuk, hogy a Luminette® használata előtt forduljon szakemberhez. Szürkehályog esetén a fényterápia kevésbé lehet hatékony.

Ha pszichiátriai állapot (depresszió, hisztéria, neurózis és pszichózis) érinti, a készülék használata előtt javasolt orvossal konzultálni.

Szintén nem javasolt a Luminette® használata járművezetés közben, vagy olyan gépek kezelése során, amelyek koncentrációt vagy széles látómezőt igényelnek.

A Luminette kontaktlencse vagy korrekciós szemüveg felett is viselhető. Az optimális eredmény érdekében a Luminette orrtámaszát a korrekciós szemüveg mögé kell helyezni. Felhívjuk a figyelmet, hogy a Luminette használata napszemüveggel vagy bármilyen színszűrős szemüveggel nem ajánlott.

1.5. Lehetséges reakciók

A készülék fényére adott lehetséges nemkívánatos reakciók viszonylag enyhék és átmeneti jellegűek. Ezek a következők lehetnek:

- Fejfájás.
- Szemfáradtság vagy látászavarok, szemnyomás.
- Hányinger.
- Nyugtalanosság, bágyadtság, ingerlékenység/idegesség, és nagyon ritkán hipománia vagy mánia.

Intézkedések e nemkívánatos reakciók elkerülésére, minimalizálására vagy enyhítésére:

- A készüléket mindig jól megvilágított helyiségben használja.
- Csökkentse a fény intenzitását, ha ezek a reakciók jelentkeznek.
- Hagyja abba a készülék használatát néhány napra, hogy a reakciók megszűnjenek, majd próbálja meg újra.

1.6. Biztonság

Ez a készülék megfelel az elektromos készülékekre vonatkozó és az elektromágneses terekkel (EMC) kapcsolatos kitettségre vonatkozó műszaki előírásoknak és biztonsági szabványoknak.

A Luminette® hosszú élettartamának biztosítása érdekében:

- Csak eredeti tartozékokat használjon.

- Soha ne merítse a Luminette® készüléket vízbe.
- Ne mossa a Luminette® készüléket folyó víz alatt.
- Ne hagyja a Luminette® készüléket napon, illetve nedves vagy poros körülmények között.

Figyelem!

- A készülék vagy tartozékainak semmilyen módosítása nem engedélyezett.
- Ez a készülék nem csatlakoztatható hosszabbítóhoz vagy elosztóhoz.
- A készüléket mindig a mellékelt adapterrel vagy a kézikönyvben meghatározott bármely más kompatibilis rendszerrel használja.
- Az adapter a hálózatleválasztó eszköz, és mindig könnyen hozzáférhetőnek kell lennie.
- Vegye figyelembe, hogy a központi egység külső burkolata elérheti a 49°C-os hőmérsékletet. Az alkalmazott részek hőmérséklete meghaladja a 41°C-ot, ami biztonságos a használatához egy ülés maximális időtartama alatt (azaz 45 perc).
- Más eszközökkel való kölcsönös elektromágneses vagy egyéb interferencia esetén távolítsa el a készüléket.
- Kerülni kell a berendezés más berendezések mellett vagy azokkal egymásra rakva történő használatát, mert ez nem megfelelő működést eredményezhet. Ha ilyen használat szükséges, a berendezést és a másik berendezést meg kell figyelni annak ellenőrzése érdekében, hogy normálisan működnek-e.
- A megadottaktól vagy a mellékeltektől eltérő tartozékok, jelátalakítók és kábelek használata a berendezés megnövekedett elektromágneses kibocsátását vagy csökkent elektromágneses zavartűrését eredményezheti, és nem megfelelő működéshez vezethet.
- A hordozható rádiófrekvenciás (RF) kommunikációs berendezéseket (beleértve az olyan perifériákat, mint az antennakábelek és a külső antennák) nem szabad 30 cm-nél (12 hüvelyk) közelebb használni a Luminette egyetlen részéhez sem, beleértve a megadott kábeleket. Ellenkező esetben a berendezés teljesítményének romlása következhet be.

2. Használat

2.1. Mikor használhatom a Luminette® készülékeket?

1. A téli levertség leküzdésére

Hiányzik az energiája és a motivációja? Nehezen kel fel reggel? Úgy érzi, mintha téli álmot aludna? Folyamatosan nassol? Csökkent a libidója? Ha igen, akkor lehet,

hogyan SAD-tól szenved, amelyet néha „téli levertségnek” is neveznek, és amelyet az ősszel és télen csökkenő fény szint okoz.

Javasoljuk, hogy reggel, közvetlenül ébredés után tartson egy fényterápiás ülést.

2. A fáradtság leküzdésére és az energia visszanyerésére

A Luminette® reprodukálja a napfény jótékony erejét, és stimulálja a szem speciális receptorait, hogy beindítsa a szervezet fényre adott energizáló válaszát. Ez segít leküzdni az energiahullámvölgyeket, energikusabbnak, aktívabbnak és éberebbnek érezni magát, valamint javítja a hangulatot.

Javasoljuk, hogy közvetlenül ébredés után tartson egy fényterápiás ülést.

3. A cirkadián ritmus alvászavarainak kezelésére

Egyes alvásproblémák a biológiai óra fázisának előresietéséből vagy késéséből adódnak.

Ebben az esetben a fényterápia lehet a megoldás.

Az ön biológiai órája lassú

Hajlamos túl későn elaludni, és nehezen kel fel reggel? Javasoljuk, hogy közvetlenül ébredés után tartson egy fényterápiás ülést.

Az ön biológiai órája gyors

Nehezen marad ébren este, és túl korán ébred reggel? Javasoljuk, hogy a késő délutáni vagy a kora esti órákban tartson egy fényterápiás ülést, két-három órával a tervezett lefekvés előtt.

4. Az időeltolódás (jet lag) kezelésére

Az időeltolódás több időzóna nagyon gyors átlépésének az eredménye, általában repülőgépen, és felborult testritmusokat eredményez: álmatlanságot, álmoságot, fizikai és szellemi fáradtságot, hangulatingadozást, koncentrációs nehézséget...

Néhány egyszerű lépés és a Luminette® használata jelentősen csökkentheti a tüneteket.

A repülés alatt

Állítsa be óráját az úti célja időzónájára, igyon sok vizet, és próbáljon meg ne fogyasztani alkoholt, kávét vagy teát.

Amikor megérkezik

Ha kelet felé utazik, megérkezéskor azt tanácsoljuk, hogy az első reggelen kerülje a napfényt (kék fényt blokkoló szemüveg vagy magas védelmű napszemüveg viselésével), délután pedig szerezzen be annyi fényt, amennyit csak tud (például a Luminette® használatával), hogy fenntartsa a melatonin alacsony szintjét. A következő napokban tolja előre az ülést naponta két órával, ügyelve arra, hogy ne lépje túl a szokásos lefekvés idejét.

Ha nyugat felé utazik, megérkezéskor azt tanácsoljuk, hogy maradjon ébren, amíg még világos van, és viselje a Luminette® készüléket a kora délutáni órákban (dél és délután 3 óra között). De amint besötétedik, feküdjön le aludni.

5. A műszakos munka optimalizálására

Ha több mint három éjszakát dolgozik egymás után, és nehezen marad ébren a munkahelyén és/vagy hazafelé úton, akkor azt javasoljuk, hogy a munka megkezdése előtt tartson egy fényterápiás ülést, és ha elálmosodik, a munkaszünetében egy másodikat is.

Javasoljuk továbbá, hogy beszéljen házi orvosával.

Szeretne egy személyre szabott programot? Töltse le az ingyenes Myluminette alkalmazást, amely elérhető az App Store és a Google Play Store áruházban.

2.2. Mennyi ideig tart egy fényterápiás ülés?

Az ülés ajánlott időtartama a szem által kapott fény intenzitásától függ.

A Luminette® lehetővé teszi, hogy három különböző fényintenzitás közül válasszon.

Az alábbi táblázat megmutatja a Luminette® ajánlott használati időtartamát a kiválasztott pozíciótól függően.

Pozíció (a készülék bekapcsolásakor)	Az ülés ajánlott időtartama (percben)
1	60
2	30
3	20

A kiválasztott fényintenzitást a 3 fényintenzitás-jelző mutatja (lásd 1. ábra). Amint az ülés ideje lejár, a szemüveg háromszor villan, és automatikusan kikapcsol.

2.3. Milyen gyakran kell használnom a Luminette készülékeket?

A kívánt eredmény elérése érdekében használja a Luminette készüléket minden nap a megfelelő időben. Az időeltolódás leküzdésének esetét kivéve azt javasoljuk, hogy a Luminette készüléket minden nap ugyanabban az időpontban használja.

2.4. Mikor kezdem el észrevenni a javulást?

Néhány felhasználó már az első használat után érzi az energizáló hatást. Mások 1-2 hét napi használat után érzik.

2.5. Hogyan töltssem fel a Luminette készülékeket?

A Luminette® első használata előtt javasoljuk, hogy töltsse fel.

Ehhez:

- Csatlakoztassa a micro-USB kábel végét a Luminette® nyílásába (lásd 1. ábra), a másik végét (egy szabványos USB-t) pedig dugja a töltőbe.
- Csatlakoztassa a töltőt a hálózatra.
- Amikor a készülék teljesen feltöltődött (a töltési idő 2 óra), húzza ki a töltőt.

A Luminette® készüléket a mellékelt USB-kábellel a számítógépéhez csatlakoztatva is feltöltheti.

Töltésjelző:

- Amikor a Luminette® töltődik, a 3 töltöttségjelző folyamatosan, lassan, ciklusban villog.
- Amikor a Luminette® teljesen feltöltődött, ez a 3 töltöttségjelző abbahagyja a villogást, és folyamatosan világít.
- Hiba esetén (akkumulátor- vagy áramkörü hiba) az egyik jelző megszakítás nélkül, gyorsan villog.

A készülék töltés közben nem használható.

Akkumulátor-élettartam:

Az akkumulátor-élettartam a kiválasztott intenzitástól függ. Egy megfelelően feltöltött Luminette® készülék legalább 10 üléshez elegendő energiát biztosít.

A készülék kikapcsolásakor 1 és 3 közötti töltöttségjelző világít, hogy tájékoztassa a hátralévő akkumulátor-élettartamról (3 jelző = az akkumulátor teljesen fel van töltve; 2 jelző = az akkumulátor 2/3-ig fel van töltve; 1 jelző = az akkumulátor 1/3-ig fel van töltve; 1 villogó jelző = az akkumulátor nincs kellően feltöltve egy ülés befejezéséhez).

Javasoljuk, hogy töltsse fel a Luminette® készüléket, ha a kikapcsoláskor már csak egy jelző marad világítva.

2.6. Be- és kikapcsolás

Figyelem: az első használat előtt feltétlenül távolítsa el a hologram fölötti védőfóliát.

Győződjön meg arról, hogy az akkumulátor fel van töltve, hogy a Luminette® a teljes kiválasztott ülés alatt működjön. Nyomja meg röviden a Start-Stop gombot a Luminette® bekapcsolásához (lásd 1. ábra).

A fény intenzitásának módosításához egyszerűen nyomja meg röviden a Start-Stop gombot. Az intenzitás ciklusban változik: 1. szint, majd 2. szint, 3. szint, és vissza az 1. szintre stb.

A Luminette egy beállított ideig bekapcsolva marad, az idő leteltével háromszor villan, és automatikusan kikapcsol. A Luminette® ülés közbeni kikapcsolásához tartsa lenyomva a Be-Ki gombot (2 másodpercig).

2.7. Hogyan viseljem a Luminette® készüléket

A legjobb eredmény érdekében helyesen kell viselnie a Luminette® készüléket.

A Luminette® megfelelő elhelyezéséhez:

- Helyezze az orrtámaszt a három nyílás egyikébe (lásd 1. ábra). A „kattanó” hang azt jelenti, hogy az orrtámasz megfelelően van behelyezve. A kivételhez húzza meg határozottan.
- Helyezze az orrtámasz párnázott részét oda, ahol az orra és a homloka találkozik. A holografikus napellenző alsó szélének közvetlenül a látómezeje felett kell elhelyezkednie (lásd 2. ábra), amikor a tükörbe néz. Győződjön meg arról, hogy a kék fénycsík szépen elhelyezkedik a szemei előtt.

Felhívjuk a figyelmet, hogy ha szemüveget visel, a Luminette® orrtámaszának a szemüvege mögött kell lennie (lásd 3. ábra).

Az ülés megkezdése után tartsa nyitva a szemét. Folytassa azt, amit éppen csinál. Ne nézzen közvetlenül a LED-ekbe.

A tökéletes illeszkedés megtalálása: a Luminette univerzális méretű; ha azonban szorosabb vagy lazább illeszkedéshez igazítani kell, óvatosan hajlítsa be-vagy kifelé a szárakat. Még biztonságosabb illeszkedés érdekében helyezze fel a mellékelt fehér műanyag „fülkampókat” a szárak végére.

2.8. Hogyan gondozzam a Luminette® készülékemet

Ez a készülék kizárólag személyes használatra készült. Az egyes használatok között tárolja a készüléket a védőtokjában, száraz helyen.

A Luminette® tisztításához használjon kis mennyiségű tiszta vízzel megnedvesített puha kendőt.

Ügyeljen a törékeny holografikus terület védelmére; kerülje az ujjaival való érintését. Ha mindezek ellenére bepiszkolódik, tisztítsa meg vattával.

3. Garancia és értékesítés utáni szolgáltatás

3.1. Garancia

A Lucimed garantálja készülékeinek a Használati útmutatónak megfelelő használat esetén történő működését minden gyártási hibával szemben. Ez a garancia kiterjed a pótalkatrészekre és a munkadíjra. Ha a készülék működésképtelenné válik, a Lucimed ingyenes javítást garantál a vásárlás dátumától számított 2 évig.

A garancia csak akkor érvényes, ha a vásárlási nyugtát vagy a kitöltött és dátumbélyegzővel ellátott garanciakártyát bemutatják. A javítást a garanciális időszakon belül kell elvégezni.

A garancia nem terjed ki a véletlen sérülésekből, helytelen használatból vagy gondatlanságból, illetve nem szakképzett személyek által végzett módosításokból vagy javításokból eredő hibákra.

Ez a garancia semmilyen módon nem ad a felhasználónak kártérítési jogot.

A Lucimed minden olyan országban biztosít értékesítés utáni szolgáltatást a garanciális időszak alatt és után, ahol a készüléket hivatalosan értékesítik és forgalmazzák.

A fogyasztóra a Polgári Törvénykönyv 1641. cikkében foglalt, a törvényes garanciára vonatkozó feltételek érvényesek.

Minden levelezésben tüntesse fel a sorozatszámot és a vásárlás dátumát. Bármilyen probléma esetén kérjük, segítségért látogasson el a www.myluminette.com oldalra.

Felhívjuk a figyelmet: ha valaha is elveszítené ezt a használati útmutatót, ne feledje, hogy egy új példányt letölthet a www.myluminette.com oldalról.

3.2. Tartozékok

A következő tartozékok vásárolhatók meg:

- Töltőadapter (EU): hivatkozás KYTW050100BV-03 vagy KYT050100BC-05
- Védőtok: hivatkozás CASE02

4. Környezet

A készülék ártalmatlanításához ne tegye a háztartási hulladék közé, hanem próbáljon meg újrahasznosító központot igénybe venni a környezet védelme érdekében.

A Luminette® belsejében lévő újratölthető akkumulátorok olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek károsíthatják a környezetet.

Ezért kérjük, az ártalmatlanítás előtt vegye ki a használt akkumulátorokat a készülékből, és külön, akkumulátor-újrahasznosító gyűjtőedénybe helyezve ártalmatlanítsa azokat. Ha nem tudja kivenni az akkumulátorokat, kérjük, juttassa vissza a készüléket az eladónak.

Az újratölthető akkumulátorok kivétele:

- Győződjön meg arról, hogy a készülék ki van húzva, és az akkumulátorok lemerültek.
- Megfelelő méretű csavarhúzóval csavarozza ki a két szárat.
- Vegye le a műanyag burkolatot az újratölthető akkumulátorokról.
- Húzza ki az újratölthető akkumulátorokat.

5. Műszaki adatok

5.1. A készülék jellemzői

Általános	
Védjegy	Luminette®
Készülék modellhivatkozása	Glasses 3
Adapter modellhivatkozása (EU) + kábel	KYTW050100BV-03 vagy KYT0501008C-05
Elektromosság	
Az adapter névleges bemeneti feszültsége	100-240V AC
Az adapter névleges bemeneti frekvenciája	50-60 Hz
Az adapter névleges kimeneti feszültsége	5V DC
Az adapter névleges kimeneti teljesítménye	5W
Tápellátás típusa	
2 újratölthető lítium-ion akkumulátor	3.7V 150 mAh
Besorolás	
Működési mód	Folyamatos
A készülék szigetelési osztálya	Belső elektromos forrás (akkumulátor)
Az adapter szigetelési osztálya	II
Behatolás elleni védelmi kód	IP20
Fizikai jellemzők	
Méretetek	17 x 16 x 3 cm
Tömeg	51 gr.
Fényintenzitás az 1. pozícióban	+/- 500 lux
Fényintenzitás a 2. pozícióban	+/- 1,000 lux
Fényintenzitás a 3. pozícióban	+/- 1,500 lux
Spektrális jellemzők	
1. csúcs Hullámhossz / Sávszélesség	468 nm / 70 nm
2. csúcs Hullámhossz / Sávszélesség	570 nm / 100 nm
Névleges spektrális besugárzás (100% intenzitás)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Maximális spektrális besugárzás (100% intenzitás) / A kimenet maximális eltérése	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Üzemeltetési feltételek	
Hőmérséklet	5 °C - +40 °C
Relatív páratartalom	15 % - 93 %
Légköri nyomástartomány	700 hPa - 1060 hPa
Tárolási feltételek	
Hőmérséklet	-25 °C - +70 °C
Relatív páratartalom	15 % - 93 %
Várható élettartam	
A készülék élettartama	6 év
Az adapter élettartama	3 év

5.2. Szimbólumok

A készüléken a következő szimbólumok jelenhetnek meg:

Szimbólum	Leírás
Gyártó	Gyártja a következő számára: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Tel: +32 4 369 48 36
Dátum	A gyártás éve
SN	Sorozatszám
Könyv	Tekintse meg a mellékelt használati útmutatót
WEEE	Ezt a készüléket nem szabad a normál hulladékáramba helyezni, hanem egy megfelelő gyűjtőhelyen kell leadni hasznosításra és újrahasznosításra
Figyelmeztetés	Figyelmesen tanulmányozza a mellékelt használati útmutatót
IP20	Védelmi fokozat tárgyak vagy víz behatolása ellen
Esernyő	Tartsa szárazon
Újrahasznosítás	A készülék csomagolása újrahasznosítható
CE	A CE az európai megfelelőségi nyilatkozatot jelöli.

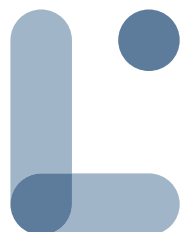
5.3. A gyártó felelőssége

Gyártóként csak akkor vállalunk felelősséget a készülék biztonságáért, megbízhatóságáért és működéséért, ha azt a használati utasításnak megfelelően használják, és ha a módosításokat és javításokat kizárólag az általunk jóváhagyott személyzet végzi.

Kérjük, forduljon a gyártóhoz, ha segítségre van szüksége a készülék telepítéséhez, használatához vagy karbantartásához, vagy ha váratlan problémába ütközik.

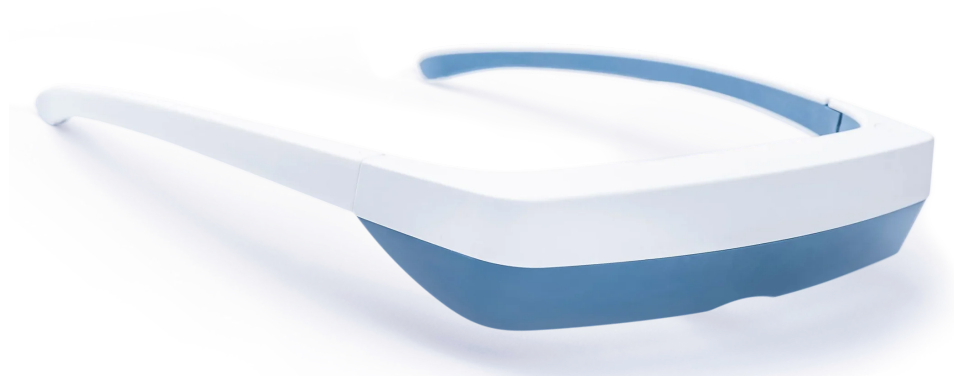
A Luminette készülékkel kapcsolatos minden súlyos eseményt jelenteni kell a Lucimednek és az ön országának illetékes hatóságának.

Forgalmazó
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.hu



Luminette® Glasses 3

Manual de utilizare



Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

Figuri

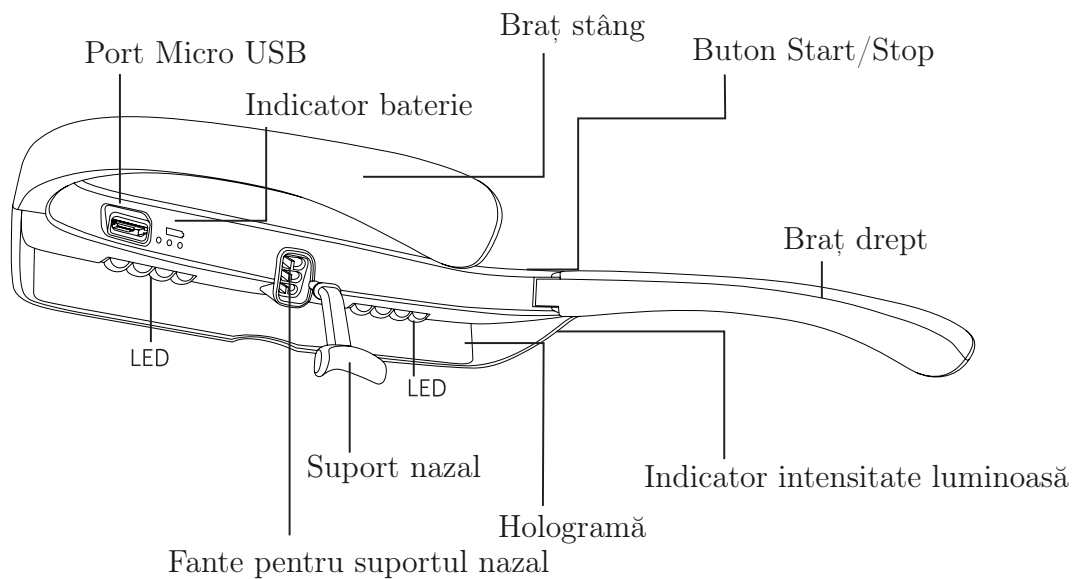
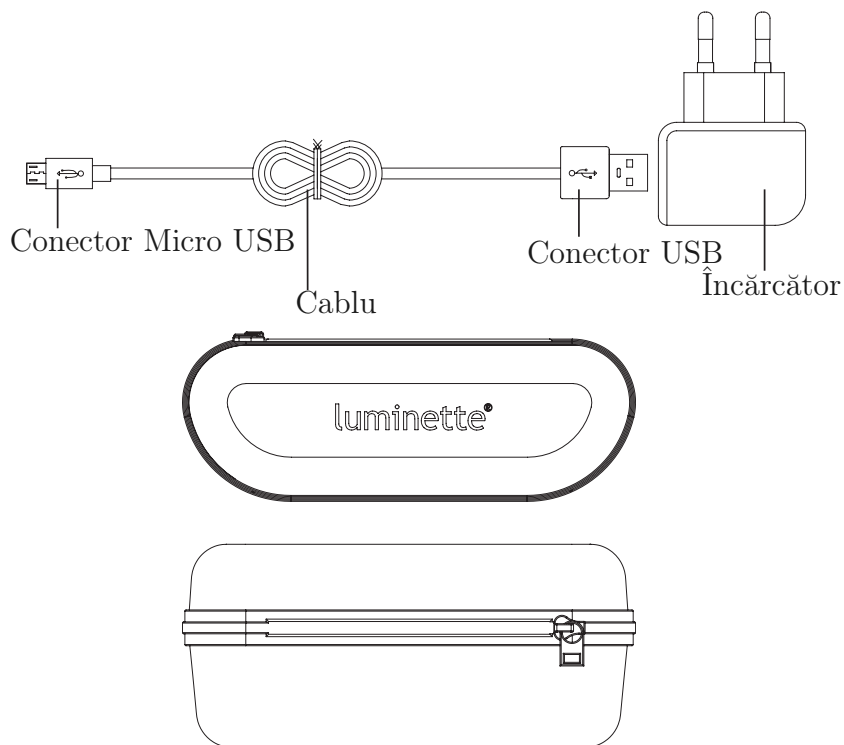


Figura 1 – Luminette și accesoriile sale



Mufă micro-USB, cablu de încărcare, mufă USB, încărcător și husă de protecție

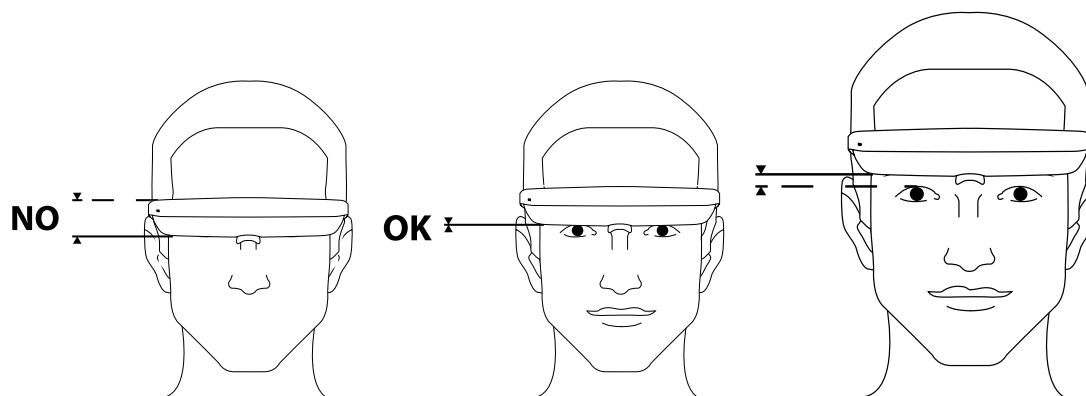


Figura 2 – Poziționarea dispozitivului Luminette

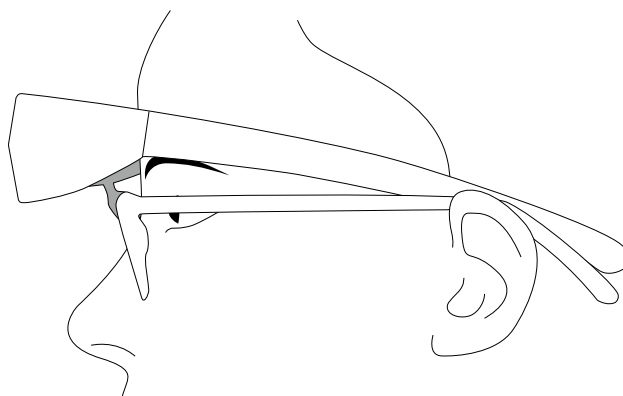


Figura 3 – Poziționarea atunci când purtați ochelari de vedere

1. Introducere

Felicitări! Tocmai ați achiziționat un Luminette®. Bine ați venit în lumea terapiei portabile cu lumină.

Înainte de a utiliza dispozitivul Luminette®, vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni și să le păstrați într-un loc sigur. De asemenea, vă rugăm să vă familiarizați cu noul dvs. aparat folosind Figura 1.

1.1. Rolul luminii

Creierul uman folosește ciclul lumină/întuneric pentru a sincroniza funcțiile interne, inclusiv dispoziția, apetitul, digestia, somnul, libidoul etc. Aceste ritmuri circadiene oscilează pe o perioadă de 24 de ore, formând ceasul dvs. biologic.

Melatonina este ceea ce se numește adesea hormonul somnului. Creierul începe să o producă atunci când soarele apune, pentru a ne încuraja să dormim. Dar pe măsură ce soarele răsare și lumina crește, creierul încetează să o mai producă. Ne trezim ușor, plini de energie.

Pe lângă reglarea ceasului nostru biologic, lumina afectează, de asemenea, în mare măsură dispoziția, crește vigilența și îmbunătățește performanța fizică și intelectuală.

1.2. Terapia cu lumină

În anumite situații, ceasul nostru biologic nu mai este în fază cu mediul exterior. Ritmurile circadiene sunt desincronizate.

Acest lucru este valabil mai ales iarna, când lumina este insuficientă; unele persoane dezvoltă sindromul SAD sau depresie sezonieră. Se poate întâmpla și persoanelor care adorm prea devreme sau prea târziu. Decalajul orar (jet lag) este o altă formă de ceas biologic perturbat. În cele din urmă, munca în ture (care privește peste 10% dintre angajații din Europa) este acum recunoscută ca fiind cauza unor probleme grave de sănătate, prin perturbarea ritmurilor circadiene.

Toate aceste probleme pot fi ameliorate; ba chiar vindecate complet prin utilizarea corectă a luminii și a întunericului. Atunci când lumina nu este disponibilă în mod natural, terapia cu lumină este soluția care oferă cele mai multe avantaje cu cele mai puține efecte secundare nedorite.

1.3. Aplicații

- Depresia de iarnă
- Oboseală - lipsă de energie
- Tulburări de somn ale ritmului circadian
- Decalaj orar (jet lag)
- Program de lucru atipic

1.4. Contraindicații

Indiferent de motivul pentru care utilizați Luminette® , vă recomandăm să nu depășiți durata zilnică recomandată de utilizare.

Există foarte puține contraindicații.

Dacă aveți o boală oculară (glaucom, retinită sau retinopatie sau degenerescență maculară), vă recomandăm să consultați un specialist înainte de a utiliza Luminette® . Dacă aveți cataractă, terapia cu lumină poate fi mai puțin eficientă.

Dacă suferiți de o afecțiune psihiatrică (depresie, isterie, nevroză și psihoză), se recomandă să consultați un medic înainte de a utiliza aparatul.

De asemenea, nu este recomandabil să utilizați Luminette® în timp ce conduceți un vehicul sau folosiți utilaje care necesită concentrare ori un câmp vizual larg.

Luminette poate fi purtat și peste lentile de contact sau ochelari de corecție. Pentru rezultate optime, suportul nazal al dispozitivului Luminette trebuie plasat în spatele ochelarilor de corecție. Rețineți că nu este recomandabil să utilizați Luminette cu ochelari de soare sau cu orice fel de ochelari cu filtru de culoare.

1.5. Posibile reacții

Posibilele reacții adverse la lumina acestui aparat sunt relativ ușoare și de natură tranzitorie. Acestea pot include:

- Dureri de cap.
- Oboseală oculară sau tulburări de vedere, presiune intraoculară.
- Greață.
- Agitație, sedare, nervozitate/iritabilitate și foarte rar hipomanie sau manie.

Măsuri pentru a evita, reduce sau atenua aceste reacții adverse:

- Utilizați întotdeauna aparatul într-o încăpere bine luminată.
- Reduceți intensitatea luminii dacă apar aceste reacții.
- Întrerupeți utilizarea aparatului pentru câteva zile pentru ca reacțiile să dispară și apoi încercați din nou.

1.6. Siguranță

Acest dispozitiv respectă reglementările tehnice și standardele de siguranță aplicabile dispozitivelor electrice și referitoare la expunerea la câmpuri electromagnetice (EMC).

Pentru a asigura longevitatea dispozitivului dvs. Luminette® :

- Folosiți numai accesorii originale.
- Nu scufundați niciodată dispozitivul Luminette® în apă.

- Nu spălați dispozitivul Luminette® sub jet de apă.
- Nu lăsați dispozitivul Luminette® la soare sau în condiții de umezeală ori praf.

Atenție!

- Nu este autorizată nicio modificare a dispozitivului sau a accesoriilor sale.
- Acest dispozitiv nu poate fi conectat la un prelungitor sau la un adaptor cu prize multiple.
- Utilizați întotdeauna dispozitivul cu adaptorul furnizat sau cu orice alt sistem compatibil specificat în manual.
- Adaptorul constituie dispozitivul de deconectare de la rețea și trebuie să fie întotdeauna ușor accesibil.
- Rețineți că învelișul exterior al carcasei centrale poate atinge o temperatură de 49°C. Temperaturile părților aplicate depășesc 41°C, dar sunt sigure pentru utilizare pe durata maximă a unei ședințe (adică 45 min).
- În caz de interferență reciprocă, electromagnetică sau de altă natură, cu alte dispozitive, îndepărtați dispozitivul.
- Utilizarea acestui echipament alăturat sau stivuit cu alte echipamente trebuie evitată, deoarece ar putea duce la o funcționare necorespunzătoare. Dacă o astfel de utilizare este necesară, acest echipament și celelalte echipamente trebuie supravegheate pentru a verifica dacă funcționează normal.
- Utilizarea unor accesorii, traductoare și cabluri altele decât cele specificate sau furnizate ar putea duce la creșterea emisiilor electromagnetice sau la scăderea imunității electromagnetice a acestui echipament și la o funcționare necorespunzătoare.
- Echipamentele portabile de comunicații RF (inclusiv periferice precum cablurile de antenă și antenele externe) nu trebuie utilizate mai aproape de 30 cm (12 inci) de orice parte a dispozitivului Luminette, inclusiv de cablurile specificate. În caz contrar, ar putea rezulta o degradare a performanței acestui echipament.

2. Utilizare

2.1. Când pot folosi Luminette®?

1. Pentru a scăpa de depresia de iarnă

Vă lipsește energia și motivația? Vă este greu să vă treziți dimineața? Aveți senzația că ați vrea să hibernați? Ronțăiți permanent? Aveți libidoul scăzut? Dacă

da, ați putea suferi de SAD, numită uneori și «depresie de iarnă», care rezultă din nivelurile mai scăzute de lumină din toamnă și iarnă.

Vă recomandăm o ședință de terapie cu lumină imediat ce vă treziți dimineața.

2. Pentru a combate oboseala și a vă recăpăta energia

Luminette® reproduce puterea benefică a luminii naturale și stimulează receptori speciali din ochi pentru a declanșa răspunsul energizant al organismului la lumină. Acest lucru vă ajută să combateți scăderile de energie, să vă simțiți mai energic, activ și alert și să vă îmbunătățiți dispoziția.

Vă recomandăm o ședință de terapie cu lumină imediat ce vă treziți.

3. Pentru a trata tulburările de somn ale ritmului circadian

Unele probleme de somn rezultă dintr-un avans sau o întârziere de fază a ceasului dvs. biologic.

În acest caz, terapia cu lumină ar putea fi soluția.

Ceasul dvs. biologic este lent

Aveți tendința să adormiți prea târziu și vă este greu să vă treziți dimineața? Vă recomandăm o ședință de terapie cu lumină imediat ce vă treziți.

Ceasul dvs. biologic este rapid

Vă este greu să rămâneți treaz seara și vă treziți prea devreme dimineața? Vă recomandăm o ședință de terapie cu lumină la sfârșitul după-amiezii sau la începutul serii, cu două sau trei ore înainte de ora la care intenționați să vă culcați.

4. Pentru a trata decalajul orar (jet lag)

Decalajul orar este rezultatul traversării mai multor fusuri orare foarte rapid, de obicei cu avionul, și are ca rezultat perturbarea ritmurilor corpului: insomnie, somnolență, oboseală fizică și intelectuală, schimbări de dispoziție, dificultăți de concentrare...

Câțiva pași simpli și utilizarea dispozitivului Luminette® pot reduce considerabil simptomele.

În timpul zborului

Setați-vă ceasul la fusul orar al destinației, beți multă apă și încercați să nu consumați alcool, cafea sau ceai.

La sosire

Dacă vă deplasați spre est, la sosire vă recomandăm să evitați lumina soarelui în prima dimineață (purtând ochelari blue blocker sau ochelari de soare cu protecție ridicată) și să beneficiați de cât mai multă lumină după-amiaza (de exemplu, folosind dispozitivul Luminette®) pentru a menține niveluri scăzute de melatonină. În zilele următoare, devansați-vă ședința cu două ore pe zi, având grijă să nu depășiți ora obișnuită de culcare.

Dacă vă deplasați spre vest, după sosire vă recomandăm să rămâneți treaz cât timp este încă lumină și să purtați dispozitivul Luminette® la începutul după-amiezii (între prânz și ora 15). Dar imediat ce se întunecă, mergeți la culcare.

5. Pentru a optimiza munca în ture

Dacă lucrați mai mult de trei nopți la rând și vă este greu să rămâneți treaz la muncă și/sau pe drumul spre casă, atunci vă recomandăm o ședință de terapie cu lumină chiar înainte de a începe lucrul și, dacă vă simțiți somnoros, o a doua ședință în timpul pauzei de la muncă.

De asemenea, vă recomandăm să discutați cu medicul dvs. de familie.

Doriți un program personalizat? Descărcați aplicația gratuită Myluminette, disponibilă în App Store și Google Play Store.

2.2. Cât durează o ședință de terapie cu lumină?

Durata recomandată a unei ședințe depinde de intensitatea luminii primite de ochi.

Dispozitivul dvs. Luminette® vă permite să alegeți dintre trei intensități diferite ale luminii.

Tablelul de mai jos vă va indica durata de utilizare recomandată pentru dispozitivul dvs. Luminette® în funcție de poziția pe care o alegeți.

Poziție (la pornirea aparatului)	Durata recomandată a ședinței (în minute)
1	60
2	30
3	20

Intensitatea luminii alese este indicată de cei 3 indicatori de intensitate a luminii (vezi figura 1). Odată ce timpul ședinței a expirat, ochelarii vor clipi de trei ori și se vor opri automat.

2.3. Cât de des trebuie să folosesc Luminette?

Folosiți Luminette în fiecare zi la momentul potrivit pentru a obține rezultatele dorite. Cu excepția cazului în care încercați să combateți decalajul orar, se recomandă să folosiți Luminette la aceeași oră în fiecare zi.

2.4. Când încep să observ o îmbunătățire?

Unii utilizatori încep să simtă efectul energizant după prima utilizare. Alții îl simt după 1 sau 2 săptămâni de utilizare zilnică.

2.5. Cum îmi încarc dispozitivul Luminette?

Înainte de a utiliza dispozitivul Luminette® pentru prima dată, vă recomandăm să îl încărcați.

Pentru aceasta:

- Conectați capătul cablului micro-USB la fanta din dispozitivul Luminette® (vezi figura 1) și introduceți celălalt capăt (un USB standard) în încărcător.
- Conectați încărcătorul la priză.
- Când dispozitivul este complet încărcat (timpul de încărcare este de 2 ore), deconectați încărcătorul.

Puteți, de asemenea, să încărcați dispozitivul Luminette® conectându-l la computer folosind cablul USB furnizat.

Indicatorul de încărcare:

- Când dispozitivul Luminette® se încarcă, cei 3 indicatori ai bateriei vor clipi continuu și lent în ciclu.
- Când dispozitivul Luminette® este complet încărcat, cei 3 indicatori ai bateriei încetează să mai clipească și rămân aprinși.
- Dacă există o eroare (defecțiune a bateriei sau a circuitului), unul dintre indicatori clipește rapid fără întrerupere.

Dispozitivul nu poate fi utilizat în timp ce se încarcă.

Durata de viață a bateriei:

Durata de viață a bateriei depinde de intensitatea pe care o alegeți. Un dispozitiv Luminette® încărcat corect ar trebui să se aprindă pentru cel puțin 10 ședințe.

Când opriți dispozitivul, între 1 și 3 indicatori ai bateriei se aprind pentru a vă oferi o indicație a duratei de viață rămase a bateriei (3 indicatori = bateria este complet încărcată; 2 indicatori = bateria este încărcată 2/3; 1 indicator = bateria este încărcată 1/3; 1 indicator care clipește = bateria este insuficient încărcată pentru a putea finaliza o ședință).

Vă recomandăm să reîncărcați dispozitivul Luminette® atunci când mai rămâne un singur indicator la oprirea dispozitivului.

2.6. Pornire și oprire

Atenție: înainte de prima utilizare, asigurați-vă că ați îndepărtat folia de protecție de pe hologramă.

Asigurați-vă că bateria este încărcată, astfel încât dispozitivul Luminette® să funcționeze pe toată durata ședinței alege. Apăsăți scurt butonul Start-Stop pentru a porni dispozitivul Luminette® (vezi figura 1).

Pentru a schimba intensitatea luminii, apăsați scurt butonul Start-Stop. Intensitatea se va schimba în ciclu: nivelul 1, apoi nivelul 2, nivelul 3 și înapoi la nivelul 1 etc.

Luminette rămâne pornit pentru o perioadă stabilită, clipește de trei ori la încheierea perioadei și se oprește automat. Pentru a opri dispozitivul Luminette® în mijlocul unei ședințe, mențineți apăsat butonul On-Off (timp de 2 secunde).

2.7. Cum să port dispozitivul Luminette®

Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați dispozitivul Luminette® corect.

Pentru a poziționa corect dispozitivul Luminette®:

- Fixați suportul nazal într-una dintre cele trei fante (vezi Figura 1). Un sunet de „clic” înseamnă că suportul nazal este introdus corect. Pentru a-l scoate, trageți ferm de el.
- Așezați partea căptușită a suportului nazal acolo unde se întâlnesc nasul și fruntea. Marginea inferioară a vizorului holografic trebuie să fie situată chiar deasupra liniei dvs. de vedere (vezi figura 2) atunci când vă priviți în oglindă. Asigurați-vă că banda de lumină albastră se așază frumos peste ochii dvs.

Rețineți că, dacă purtați ochelari, suportul nazal al dispozitivului Luminette® trebuie să fie în spatele ochelarilor dvs. (vezi figura 3).

Odată ce ședința a început, țineți ochii deschiși. Continuați cu ceea ce faceți. Nu priviți direct în LED-uri.

Găsiți fixarea perfectă: Luminette este universal; totuși, dacă necesită ajustare pentru o potrivire mai strânsă sau mai lejeră, îndoiți ușor brațele spre interior sau exterior. Pentru o fixare și mai sigură, introduceți „cârligele de ureche” din plastic alb furnizate la capătul brațelor.

2.8. Cum să îngrijesc dispozitivul Luminette®

Acest dispozitiv este destinat exclusiv uzului personal. Între utilizări, depozitați dispozitivul în husa sa de protecție, într-un loc uscat.

Pentru a curăța dispozitivul Luminette®, folosiți o cârpă moale umezită cu puțină apă curată.

Aveți grijă să protejați zona holografică fragilă; evitați să o atingeți cu degetele. Dacă, în ciuda tuturor precauțiilor, aceasta se murdărește, curățați-o cu vată.

3. Garanție și service post-vânzare

3.1. Garanție

Lucimed garantează funcționarea aparatelor sale atunci când sunt utilizate în conformitate cu Instrucțiunile de utilizare, împotriva tuturor defectelor de fabricație. Această garanție acoperă piesele de schimb și manopera. Dacă aparatul încetează să funcționeze, Lucimed garantează repararea gratuită timp de 2 ani de la data achiziției.

Garanția este valabilă numai atunci când se prezintă bonul de vânzare sau cardul de garanție completat și ștampilat cu data. Reparația trebuie efectuată în termenul de garanție.

Garanția nu acoperă defectele legate de daune accidentale, utilizare incorectă sau neglijență, ori de modificări sau reparații efectuate de personal necalificat.

În niciun caz această garanție nu conferă utilizatorului dreptul la despăgubiri.

Lucimed oferă service post-vânzare în timpul și după perioada de garanție în toate țările în care aparatul este vândut și distribuit oficial.

Consumatorul este protejat de condițiile prevăzute la articolul 1641 din Codul civil referitor la garanția legală.

Includeți numărul de serie și data achiziției în toată corespondența. În cazul oricăror probleme, vă rugăm să vizitați www.myluminette.com pentru asistență.

Rețineți: dacă pierdeți vreodată aceste instrucțiuni de utilizare, nu uitați că puteți descărca o nouă copie de pe www.myluminette.com.

3.2. Accesorii

Următoarele accesorii sunt disponibile la achiziție:

- Adaptor de încărcare (UE): referința KYTW050100BV-03 sau KYT050100BC-05
- Husă de protecție: referința CASE02

4. Mediul înconjurător

Pentru a vă debarasa de aparat, nu îl includeți în deșeurile menajere, ci încercați să folosiți un centru de reciclare pentru a ajuta la protejarea mediului.

Bateriile reîncărcabile din interiorul dispozitivului Luminette® conțin substanțe care ar putea dăuna mediului.

Așadar, vă rugăm să scoateți bateriile uzate din aparat înainte de a-l arunca și să le aruncați separat într-un recipient de reciclare a bateriilor. Dacă nu puteți scoate bateriile, vă rugăm să returnați aparatul vânzătorului.

Pentru a scoate bateriile reîncărcabile:

- Asigurați-vă că aparatul este deconectat și că bateriile sunt descărcate.
- Deșurubați cele două brațe folosind o șurubelniță de dimensiune corespunzătoare.
- Scoateți capacul de plastic al bateriilor reîncărcabile.
- Deconectați bateriile reîncărcabile.

5. Specificații tehnice

5.1. Caracteristicile aparatului

Generalități	
Marca	Luminette®
Referința modelului dispozitivului	Glasses 3
Referința modelului adaptorului (UE) + cablu	KYTW050100BV-03 sau KYT0501008C-05
Electricitate	
Tensiunea nominală de intrare a adaptorului	100-240V AC
Frecvența nominală de intrare a adaptorului	50-60 Hz
Tensiunea nominală de ieșire a adaptorului	5V DC
Puterea nominală de ieșire a adaptorului	5W
Tipul de alimentare	
2 baterii reîncărcabile litiu-ion	3.7V 150 mAh
Clasificare	
Mod de funcționare	Continuu
Clasa de izolare a dispozitivului	Sursă electrică internă (baterie)
Clasa de izolare a adaptorului	II
Codul de protecție împotriva pătrunderii	IP20
Caracteristici fizice	
Dimensiuni	17 x 16 x 3 cm
Greutate	51 gr.
Intensitatea luminii la Poziția 1	+/- 500 lux
Intensitatea luminii la Poziția 2	+/- 1.000 lux
Intensitatea luminii la Poziția 3	+/- 1.500 lux
Caracteristici spectrale	
Vârf 1 Lungime de undă / Lățime de bandă	468 nm / 70 nm
Vârf 2 Lungime de undă / Lățime de bandă	570 nm / 100 nm
Iradianța spectrală nominală (intensitate 100%)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Iradianța spectrală maximă (intensitate 100%) / Variația maximă a ieșirii	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Condiții de funcționare	
Temperatură	5 °C - +40 °C
Umiditate relativă	15 % - 93 %
Interval de presiune atmosferică	700 hPa - 1060 hPa
Condiții de depozitare	
Temperatură	-25 °C - +70 °C
Umiditate relativă	15 % - 93 %
Durata de viață estimată	
Durata de viață a dispozitivului	12 6 ani
Durata de viață a adaptorului	91 3 ani

5.2. Simboluri

Pe aparat pot apărea următoarele simboluri:

Simbol	Descriere
Producător	Fabricat pentru: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Tel: +32 4 369 48 36
Data	Anul de fabricație
SN	Număr de serie
Carte	Consultați manualul de utilizare furnizat
WEEE	Acest dispozitiv nu trebuie aruncat împreună cu deșeurile obișnuite, ci la o unitate de colectare adecvată pentru recuperare și reciclare
Avertizare	Consultați cu atenție manualul de utilizare furnizat
IP20	Gradul de protecție împotriva pătrunderii obiectelor sau a apei
Umbrelă	A se păstra uscat
Reciclare	Ambalajul acestui dispozitiv poate fi reciclat
CE	CE înseamnă Declarația europeană de conformitate.

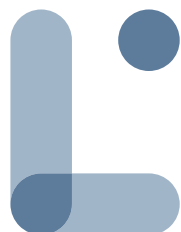
5.3. Răspunderea producătorului

În calitate de producători, suntem responsabili numai pentru siguranța, fiabilitatea și funcționarea acestui aparat atunci când este utilizat în conformitate cu instrucțiunile de utilizare și atunci când modificările și reparațiile sunt efectuate exclusiv de personal aprobat de noi.

Vă rugăm să contactați producătorul dacă aveți nevoie de asistență la instalarea, utilizarea sau întreținerea dispozitivului dvs. ori dacă întâmpinați o problemă neașteptată.

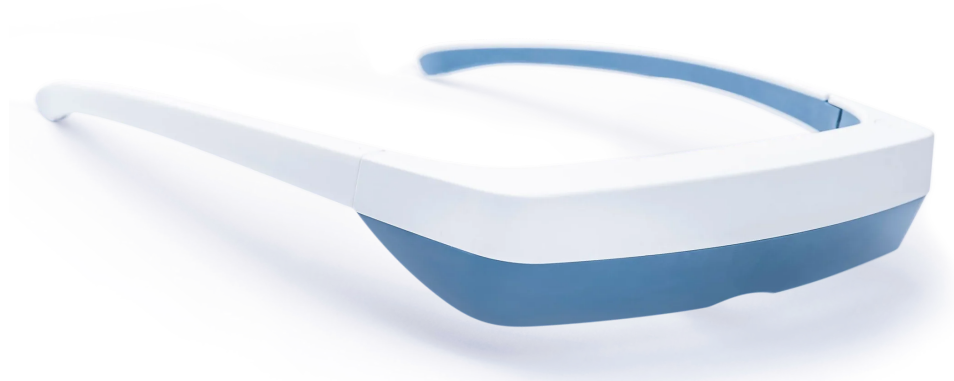
Orice incident grav care implică Luminette trebuie notificat companiei Lucimed și autorității competente din țara dvs.

Distribuitor
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.ro



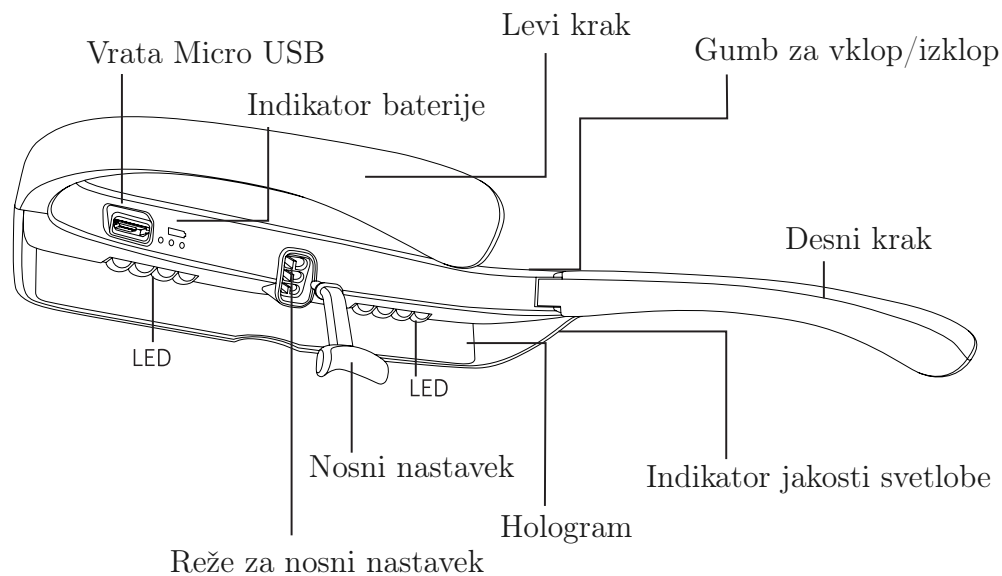
Luminette® Glasses 3

Navodila za uporabo

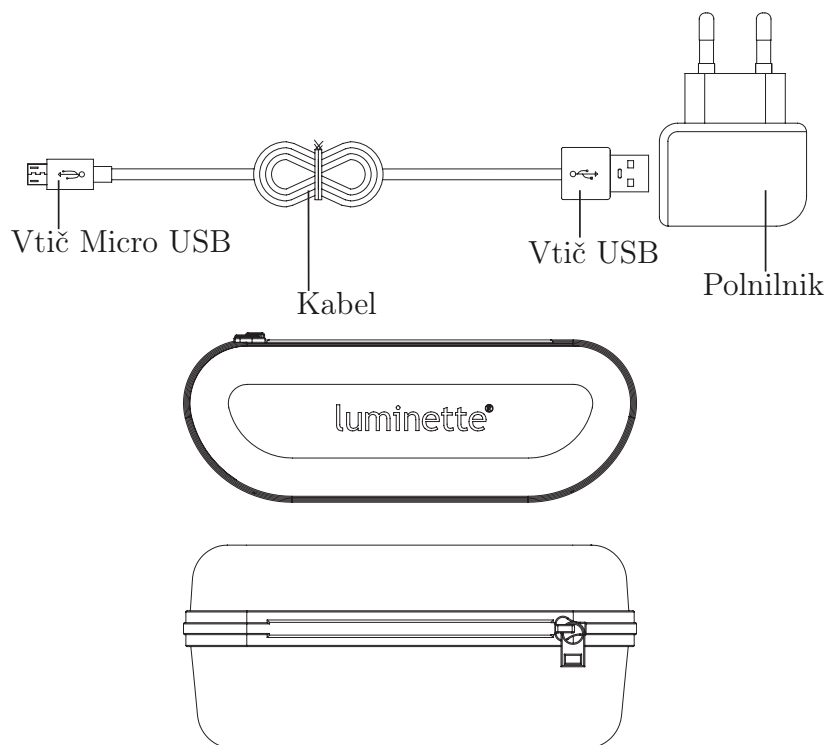


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgija
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Model: Glasses 3

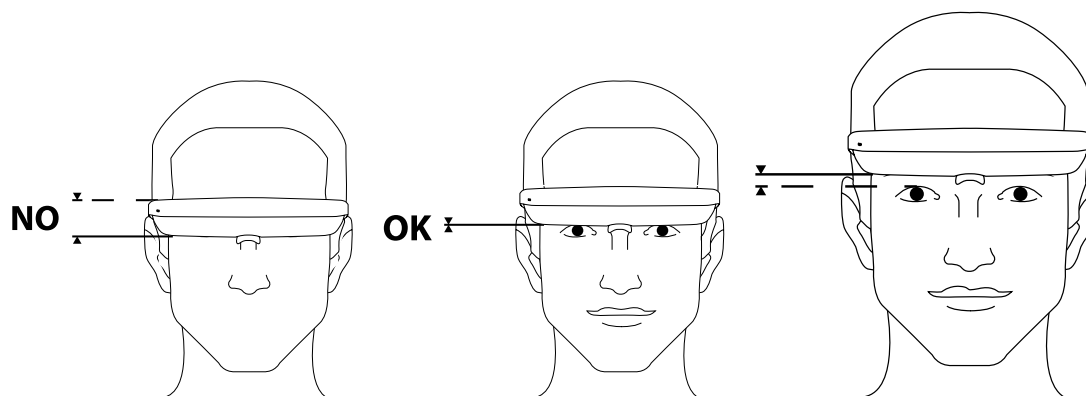
Slike



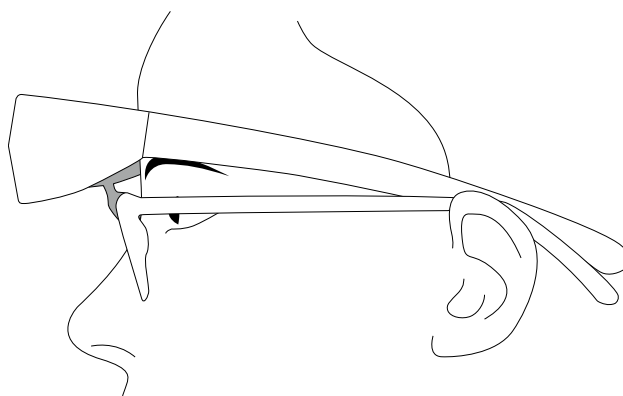
Slika 1 – Luminette in pripomočki



Vtič micro-USB, polnilni kabel, vtič USB, polnilnik in zaščitna torbica



Slika 2 – Nameščanje naprave Luminette



Slika 3 – Nameščanje med nošenjem očal

1. Uvod

Čestitamo! Pravkar ste kupili napravo Luminette®. Dobrodošli v svetu prenosne svetlobne terapije.

Pred uporabo naprave Luminette® skrbno preberite ta navodila in jih shranite na varno mesto. Prosimo, vzemite si tudi čas, da se s svojo novo napravo seznanite s pomočjo Slike 1.

1.1. Vloga svetlobe

Človeški možgani uporabljajo cikel svetlobe/teme za usklajevanje notranjih funkcij, vključno z razpoloženjem, apetitom, prebavo, spanjem, libidom itd. Ti cirkadiani ritmi nihajo v obdobju 24 ur in tvorijo vašo biološko uro.

Melatonin je tisto, kar pogosto imenujemo hormon spanja. Možgani ga začnejo proizvajati, ko sonce zaide, da nas spodbudijo k spanju. Ko pa sonce vzhaja in se svetloba povečuje, ga možgani prenehajo proizvajati. Z lahkoto vstanemo, polni energije.

Poleg uravnavanja naše biološke ure svetloba močno vpliva tudi na razpoloženje, povečuje budnost ter izboljšuje telesno in umsko zmogljivost.

1.2. Svetlobna terapija

V določenih situacijah naša biološka ura ni več usklajena z zunanjim okoljem. Cirkadiani ritmi so neusklajeni.

To še posebej velja pozimi, ko je svetlobe premalo; nekateri ljudje razvijejo sindrom SAD ali sezonsko depresijo. To se lahko zgodi tudi ljudem, ki gredo spat prezgodaj ali prepozno. Časovni zamik (jet lag) je še ena oblika motnje biološke ure. Nazadnje je izjemno delo (ki zadeva več kot 10% zaposlenih v Evropi) zdaj prepoznano kot vzrok resnih zdravstvenih težav, saj moti cirkadiane ritme.

Vse te težave je mogoče olajšati; pravzaprav popolnoma odpraviti s pravilno uporabo svetlobe in teme. Kadar svetloba ni naravno na voljo, je svetlobna terapija rešitev, ki ponuja največ prednosti ob najmanj neželenih stranskih učinkih.

1.3. Uporaba

- Zimska otožnost
- Utrujenost - pomanjkanje energije
- Motnje spanja zaradi cirkadianega ritma
- Časovni zamik (jet lag)
- Delo v neugodnih urah

1.4. Kontraindikacije

Ne glede na to, zakaj uporabljate napravo Luminette®[®], priporočamo, da ne presežete priporočenega dnevnega trajanja uporabe.

Kontraindikacij je zelo malo.

Če imate očesno bolezen (glavkom, retinitis, retinopatijo ali makularno degeneracijo), priporočamo, da se pred uporabo naprave Luminette®[®] posvetujete s specialistom. Če imate sivo mreno, je svetlobna terapija lahko manj učinkovita.

Če se nanaša na vas psihiatrično stanje (depresija, histerija, nevroza in psihoza), je priporočljivo, da se pred uporabo naprave posvetujete z zdravnikom.

Naprave Luminette®[®] prav tako ni priporočljivo uporabljati med vožnjo vozila ali pri uporabi strojev, ki zahtevajo zbranost ali široko vidno polje.

Napravo Luminette je mogoče nositi tudi prek kontaktnih leč ali korekcijskih očal. Za optimalne rezultate naj bo nosni nastavek naprave Luminette nameščen za korekcijskimi očali. Upoštevajte, da naprave Luminette ni priporočljivo uporabljati s sončnimi očali ali s katerimi koli barvno filtrirnimi očali.

1.5. Možne reakcije

Možne neželene reakcije na svetlobo te naprave so razmeroma blage in prehodne narave. Vključujejo lahko:

- Glavobol.
- Naprežanje oči ali motnje vida, znotrajočesni tlak.
- Slabost.
- Vznemirjenost, zaspanost, živčnost/razdražljivost in zelo redko hipomanijo ali manijo.

Ukrepi za preprečevanje, zmanjšanje ali ublažitev teh neželenih reakcij:

- Napravo vedno uporabljajte v dobro osvetljenem prostoru.
- Če se te reakcije pojavijo, zmanjšajte intenzivnost svetlobe.
- Prenehajte uporabljati napravo za nekaj dni, da reakcije izginejo, nato pa poskusite znova.

1.6. Varnost

Ta naprava izpolnjuje tehnične predpise in varnostne standarde, ki veljajo za električne naprave in se nanašajo na izpostavljenost elektromagnetnim poljem (EMC).

Za zagotovitev dolge življenjske dobe vaše naprave Luminette®[®]:

- Uporabljajte samo originalne pripomočke.
- Naprave Luminette®[®] nikoli ne potaplajte v vodo.

- Naprave Luminette® ne perite pod tekočo vodo.
- Naprave Luminette® ne puščajte na soncu ali v vlažnih oziroma prašnih razmerah.

Pozor!

- Nobena sprememba naprave ali njenih pripomočkov ni dovoljena.
- Te naprave ni mogoče priključiti na podaljšek ali razdelilnik z več vtičnicami.
- Napravo vedno uporabljajte s priloženim napajalnikom ali katerim koli drugim združljivim sistemom, kot je določeno v navodilih.
- Napajalnik je naprava za ločevanje od omrežja in mora biti vedno zlahka dostopen.
- Bodite pozorni, da lahko zunanji ovoj osrednjega ohišja doseže temperaturo 49°C. Temperature uporabljenih delov presegajo 41°C, kar je varno za uporabo za najdaljše trajanje seje (tj. 45 min).
- V primeru medsebojnih motenj, elektromagnetnih ali drugih z drugimi napravami, napravo odmaknite.
- Uporabi te opreme ob ali nad drugo opremo se je treba izogibati, saj bi lahko povzročila nepravilno delovanje. Če je takšna uporaba nujna, je treba to opremo in drugo opremo opazovati, da se preveri, ali delujeta normalno.
- Uporaba pripomočkov, pretvornikov in kablov, ki niso navedeni ali priloženi, lahko povzroči povečane elektromagnetne emisije ali zmanjšano elektromagnetno odpornost te opreme in povzroči nepravilno delovanje.
- Prenosno radiofrekvenčno komunikacijsko opremo (vključno s perifernimi napravami, kot so kabli za antene in zunanje antene) se ne sme uporabljati bližje kot 30 cm (12 palcev) od katerega koli dela naprave Luminette, vključno z navedenimi kabli. V nasprotnem primeru lahko pride do poslabšanja delovanja te opreme.

2. Uporaba

2.1. Kdaj lahko uporabljam svojo napravo Luminette®?

1. Za premagovanje zimske otožnosti

Vam primanjkuje energije in motivacije? Imate težave z vstajanjem zjutraj? Imate občutek, da bi prezimovali? Nenehno prigrizujete? Imate zmanjšan libido? Če je tako, morda trpite za SAD, ki ga včasih imenujemo tudi »zimsko otožnost« in je posledica nižjih ravni svetlobe jeseni in pozimi.

Svetujemo svetlobno terapevtsko sejo takoj, ko se zjutraj zbudite.

2. Za boj proti utrujenosti in povrnitev energije

Luminette® reproducira koristno moč dnevne svetlobe in stimulira posebne receptorje v očesu, da sproži telesni energizirajoči odziv na svetlobo. To vam pomaga premagovati upade energije, se počutiti bolj energično, aktivno in budno ter izboljšati razpoloženje.

Svetujemo svetlobno terapevtsko sejo takoj, ko se zbudite.

3. Za zdravljenje motenj spanja zaradi cirkadianega ritma

Nekatere težave s spanjem so posledica prehitevanja ali zaostajanja faze vaše biološke ure.

V tem primeru bi lahko bila svetlobna terapija rešitev.

Vaša biološka ura zaostaja

Ali se nagibate k temu, da zaspate prepozno in imate zjutraj težave z vstajanjem? Svetujemo svetlobno terapevtsko sejo takoj, ko se zbudite.

Vaša biološka ura prehiteva

Ali zvečer težko ostanete budni in se zjutraj zbudite prezgodaj? Svetujemo svetlobno terapevtsko sejo proti koncu popoldneva ali na začetku večera, dve ali tri ure pred časom, ko nameravate iti spat.

4. Za zdravljenje časovnega zamika (jet lag)

Časovni zamik je posledica zelo hitrega prečkanja več časovnih pasov, običajno v letalu, in povzroči motene telesne ritme: nespečnost, zaspanost, telesno in umsko utrujenost, nihanje razpoloženja, težave z zbranostjo...

Nekaj preprostih korakov in uporaba naprave Luminette® lahko znatno zmanjša simptome.

Med letom

Nastavite uro na časovni pas svojega cilja, pijte veliko vode in poskušajte ne piti alkohola, kave ali čaja.

Ko prispete

Če potujete proti vzhodu, vam ob prihodu svetujemo, da se prvo jutro izogibate sončni svetlobi (z nošenjem očal blue blocker ali sončnih očal z visoko zaščito pred soncem) in si je čim več privoščite popoldne (na primer z uporabo naprave Luminette®), da ohranite nizke ravni melatonina. V naslednjih dneh prestavite svojo sejo za dve uri na dan naprej, pri čemer pazite, da ne presežete običajnega časa za spanje.

Če potujete proti zahodu, vam ob prihodu svetujemo, da ostanete budni tako dolgo, dokler je še svetlo, in da napravo Luminette® nosite na začetku popoldneva (med poldnevom in 15. uro). Takoj ko pa se znoči, pojdite spat.

5. Za optimizacijo izmenskega dela

Če delate več kot tri noči zapored in težko ostanete budni pri delu in/ali na poti domov, vam priporočamo svetlobno terapevtsko sejo tik pred začetkom dela in, če postanete zaspani, drugo sejo med delovnim odmorom.

Svetujemo vam tudi, da se posvetujete s svojim osebnim zdravnikom.

Bi želeli personaliziran program? Prenesite brezplačno aplikacijo Myluminette, ki je na voljo v App Store in Google Play Store.

2.2. Kako dolgo traja svetlobno terapevtska seja?

Priporočeno trajanje seje je odvisno od intenzivnosti svetlobe, ki jo prejme oko.

Vaša naprava Luminette® vam omogoča izbiro med tremi različnimi intenzivnostmi svetlobe.

Spodnja tabela vam bo povedala priporočeno trajanje uporabe vaše naprave Luminette® glede na izbrani položaj.

Položaj (ob vklopu naprave)	Priporočeno trajanje seje (v minutah)
1	60
2	30
3	20

Izbrano intenzivnost svetlobe prikazujejo 3 indikatorji intenzivnosti svetlobe (glejte sliko 1). Ko se čas seje izteče, očala trikrat utripnejo in se samodejno izklopijo.

2.3. Kako pogosto moram uporabljati svojo napravo Luminette?

Napravo Luminette uporabljajte vsak dan ob pravem času, da dosežete želene rezultate. Razen kadar poskušate premagati časovni zamik, je priporočljivo napravo Luminette uporabljati ob istem času vsak dan.

2.4. Kdaj začnem opažati izboljšanje?

Nekateri uporabniki začnejo čutiti energizirajoči učinek že po prvi uporabi. Drugi ga začutijo po 1 ali 2 tednih dnevne uporabe.

2.5. Kako napolnim svojo napravo Luminette?

Pred prvo uporabo naprave Luminette® priporočamo, da jo napolnite.

To storite tako:

- Konec kabla micro-USB priključite v režo na svoji napravi Luminette® (glejte sliko 1) in drugi konec (standardni USB) priključite v polnilnik.
- Polnilnik priključite v omrežje.
- Ko je naprava popolnoma napolnjena (čas polnjenja je 2 uri), odklopite polnilnik.

Napravo Luminette® lahko napolnite tudi tako, da jo s priloženim kablom USB priključite na računalnik.

Indikator polnjenja:

- Ko se vaša naprava Luminette® polni, 3 indikatorji baterije neprekinjeno počasi utripajo v ciklu.
- Ko je vaša naprava Luminette® popolnoma napolnjena, ti 3 indikatorji baterije prenehajo utripati in ostanejo prižgani.

- Če pride do napake (okvara baterije ali tokokroga), eden od indikatorjev hitro in neprekinjeno utripa.

Naprave med polnjenjem ni dovoljeno uporabljati.

Življenjska doba baterije:

Življenjska doba baterije je odvisna od izbrane intenzivnosti. Pravilno napolnjena naprava Luminette® mora svetiti za vsaj 10 sej.

Ko napravo izklopite, se prižge med 1 in 3 indikatorji baterije, da vam prikažejo preostalo življenjsko dobo baterije (3 indikatorji = baterija je popolnoma napolnjena; 2 indikatorja = baterija je napolnjena 2/3; 1 indikator = baterija je napolnjena 1/3; 1 utripajoči indikator = baterija je premalo napolnjena, da bi lahko dokončala sejo).

Priporočamo, da napravo Luminette® ponovno napolnite, ko ob izklopu naprave ostane le še en indikator.

2.6. Vklop in izklop

Pozor: pred prvo uporabo se prepričajte, da odstranite zaščitno folijo s holograma.

Prepričajte se, da je baterija napolnjena, tako da bo vaša naprava Luminette® delovala celotno izbrano sejo. Na kratko pritisnite gumb Start-Stop, da vklopite svojo napravo Luminette® (glejte sliko 1).

Za spremembo intenzivnosti svetlobe le na kratko pritisnite gumb Start-Stop. Intenzivnost se bo spreminjala v ciklu: stopnja 1, nato stopnja 2, stopnja 3 in nazaj na stopnjo 1 itd.

Naprava Luminette ostane prižgana za določeno obdobje, ob koncu obdobja trikrat utripne in se samodejno izklopi. Za izklop naprave Luminette® sredi seje pridržite gumb On-Off (za 2 sekundi).

2.7. Kako nositi svojo napravo Luminette®

Za najboljše rezultate morate svojo napravo Luminette® nositi pravilno.

Za pravilno namestitev naprave Luminette®:

- Nosni nastavek vstavite v eno od treh rež (glejte Sliko 1). Zvok "klik" pomeni, da je nosni nastavek pravilno vstavljen. Za odstranitev ga čvrsto povlecite.
- Oblazinjeni del nosnega nastavka namestite tja, kjer se stikata vaš nos in čelo. Spodnji rob holografskega vizirja naj bo nameščen tik nad vašo črto pogleda (glejte sliko 2), ko se pogledate v ogledalo. Prepričajte se, da modri svetlobni trak lepo sedi prek vaših oči.

Upoštevajte, da naj bo, če nosite očala, nosni nastavek naprave Luminette® za vašimi očali (glejte sliko 3).

Ko se seja začne, imejte oči odprte. Nadaljujte s tem, kar počnete. Ne glejte neposredno v LED-diode.

Poiščite popolno prileganje: Luminette je univerzalne velikosti; če pa jo je treba prilagoditi za tesnejše ali ohlapnejše prileganje, nežno upognite stranice navznoter ali navzven. Za še bolj varno prileganje vstavite priložene bele plastične "kljukice za ušesa" na koncu stranic.

2.8. Kako skrbeti za svojo napravo Luminette®

Ta naprava je namenjena izključno osebni uporabi. Med vsako uporabo napravo shranjujte v njeni zaščitni torbici na suhem mestu.

Za čiščenje naprave Luminette® uporabite mehko krpo, navlaženo z malo čiste vode.

Pazite, da zaščitite občutljivo holografsko območje; izogibajte se dotikanju s prsti. Če se kljub vsemu umaže, ga očistite z vato.

3. Garancija in poprodajne storitve

3.1. Garancija

Lucimed jamči za delovanje svojih naprav, kadar se uporabljajo v skladu z Navodili za uporabo, proti vsem proizvodnim napakam. Ta garancija krije rezervne dele in delo. Če naprava preneha delovati, Lucimed jamči brezplačno popravilo 2 leti od datuma nakupa.

Garancija je veljavna samo, kadar je predložen račun ali izpolnjena in z datumom žigosana garancijska kartica. Popravilo je treba izvesti v garancijskem obdobju.

Garancija ne krije napak, povezanih z naključno poškodbo, nepravilno uporabo ali malomarnostjo, ali sprememb oziroma popravil, ki jih izvede neusposobljeno osebje.

Ta garancija uporabniku v nobenem primeru ne daje pravice do odškodnine.

Lucimed zagotavlja poprodajne storitve med garancijskim obdobjem in po njem v vseh državah, kjer se naprava uradno prodaja in distribuira.

Potrošnik je zavarovan s pogoji, določenimi v 1641. členu Civilnega zakonika v zvezi z zakonsko garancijo.

V vsa dopisovanja vključite serijsko številko in datum nakupa. V primeru kakršnih koli težav za pomoč obiščite www.myluminette.com.

Upoštevajte: če kdaj izgubite ta navodila za uporabo, ne pozabite, da lahko novo kopijo prenesete s spletne strani www.myluminette.com.

3.2. Pripomočki

Naslednji pripomočki so na voljo ob nakupu:

- Polnilni napajalnik (EU): referenca KYTW050100BV-03 ali KYT050100BC-05
- Zaščitna torbica: referenca CASE02

4. Okolje

Za odstranjevanje svoje naprave je ne vključujte med gospodinjske odpadke, ampak poskusite uporabiti center za recikliranje, da pomagate zaščititi okolje.

Polnilne baterije v vaši napravi Luminette® vsebujejo snovi, ki bi lahko škodovale okolju.

Zato prosimo, da pred odstranjevanjem naprave iz nje odstranite izrabljene baterije in jih ločeno odstranite v zabojnik za recikliranje baterij. Če baterij ne morete odstraniti, prosimo, da napravo vrnete prodajalcu.

Za odstranitev polnilnih baterij:

- Prepričajte se, da je naprava odklopljena in da so baterije prazne.
- Z ustrezno velikim izvijačem odvijte obe ročici.
- Odstranite plastični pokrov s polnilnih baterij.
- Odklopite polnilne baterije.

5. Tehnične specifikacije

5.1. Lastnosti naprave

Splošno	
Blagovna znamka	Luminette®
Referenca modela naprave	Glasses 3
Referenca modela napajalnika (EU) + kabel	KYTW050100BV-03 ali KYT0501008C-05
Elektrika	
Nazivna vhodna napetost napajalnika	100-240V AC
Nazivna vhodna frekvenca napajalnika	50-60 Hz
Nazivna izhodna napetost napajalnika	5V DC
Nazivna izhodna moč napajalnika	5W
Vrsta napajanja	
2 polnilni litij-ionski bateriji	3.7V 150 mAh
Razvrstitev	
Način delovanja	Neprekinjeno
Izolacijski razred naprave	Notranji električni vir (baterija)
Izolacijski razred napajalnika	II
Koda zaščite pred vdorom	IP20
Fizikalne lastnosti	
Dimenzije	17 x 16 x 3 cm
Teža	51 gr.
Intenzivnost svetlobe na položaju 1	+/- 500 lux
Intenzivnost svetlobe na položaju 2	+/- 1,000 lux
Intenzivnost svetlobe na položaju 3	+/- 1,500 lux
Spektralne lastnosti	
Vrh 1 Valovna dolžina / Pasovna širina	468 nm / 70 nm
Vrh 2 Valovna dolžina / Pasovna širina	570 nm / 100 nm
Nazivno spektralno obsevanje (100% intenzivnost)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Največje spektralno obsevanje (100% intenzivnost) / Največje odstopanje izhoda	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Pogoji delovanja	
Temperatura	5 °C - +40 °C
Relativna vlažnost	15 % - 93 %
Območje atmosferskega tlaka	700 hPa - 1060 hPa
Pogoji shranjevanja	
Temperatura	-25 °C - +70 °C
Relativna vlažnost	15 % - 93 %
Pričakovana življenjska doba	
Življenjska doba naprave	6 let
Življenjska doba napajalnika	3 leta

5.2. Simboli

Na napravi se lahko pojavijo naslednji simboli:

Simbol	Opis
Proizvajalec	Izdelano za: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgija. Tel: +32 4 369 48 36
Datum	Leto izdelave
SN	Serijska številka
Knjiga	Glejte priložena navodila za uporabo
WEEE	Te naprave se ne sme odlagati med običajne odpadke, ampak v ustrezno zbirno mesto za predelavo in recikliranje
Opozorilo	Skrbno glejte priložena navodila za uporabo
IP20	Stopnja zaščite pred vdorom predmetov ali vode
Dežnik	Hranite na suhem
Recikliranje	Embalažo te naprave je mogoče reciklirati
CE	CE pomeni evropsko izjavo o skladnosti.

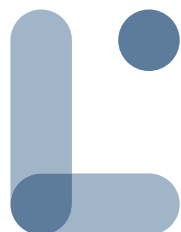
5.3. Odgovornost proizvajalca

Kot proizvajalci smo odgovorni za varnost, zanesljivost in delovanje te naprave samo, kadar se uporablja v skladu z navodili za uporabo in kadar spremembe in popravila izvaja izključno osebje, ki ga odobrimo.

Prosimo, obrnite se na proizvajalca, če potrebujete pomoč pri namestitvi, uporabi ali vzdrževanju svoje naprave ali če naletite na nepričakovano težavo.

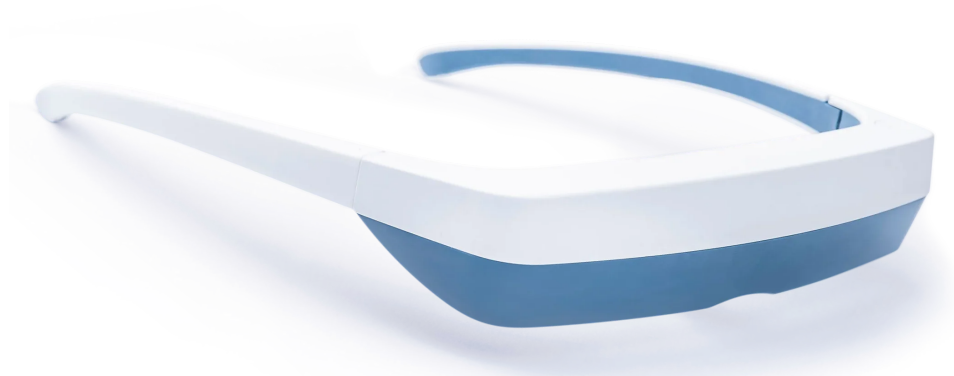
O vsakem resnem incidentu, ki vključuje napravo Luminette, je treba obvestiti družbo Lucimed in pristojni organ vaše države.

Distributer
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.si



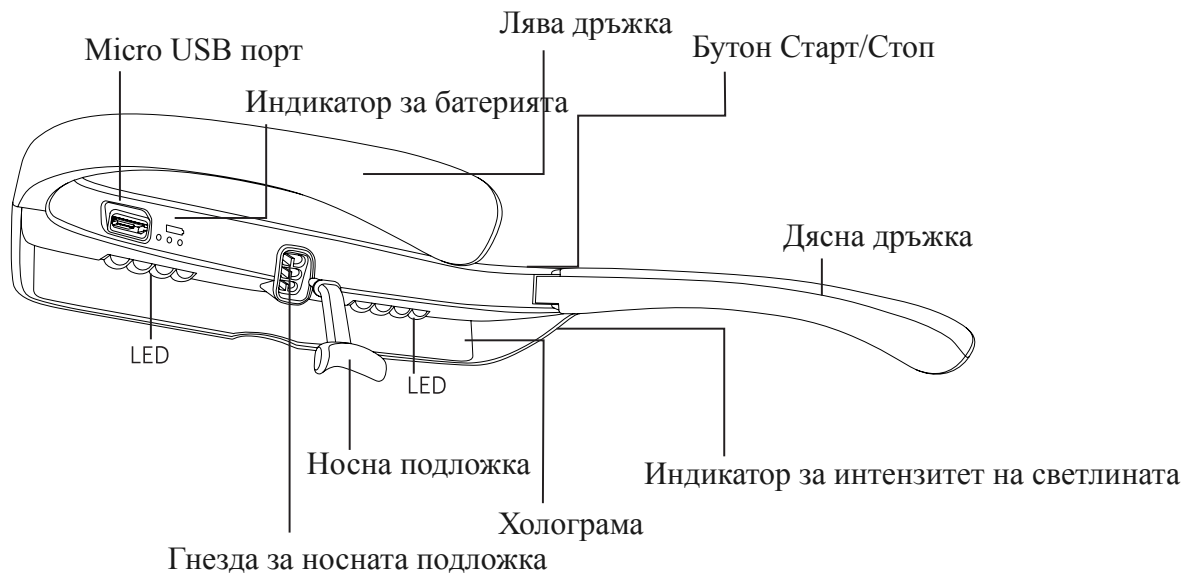
Luminette® Glasses 3

Ръководство за потребителя

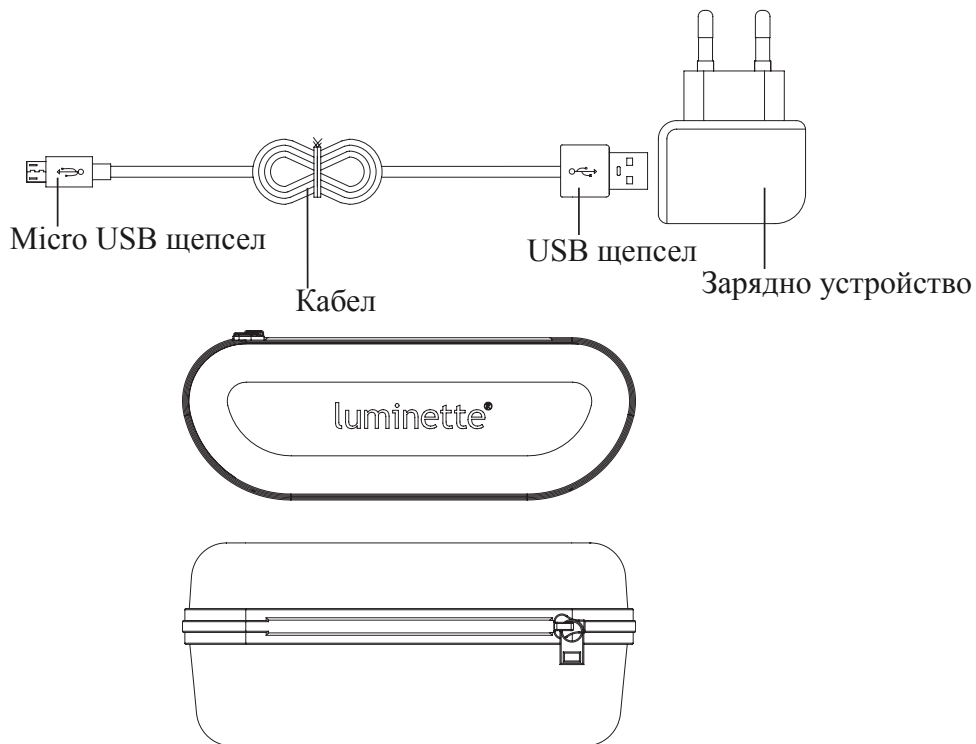


Lucimed S.A. – Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium
www.myluminette.com – info@lucimed.com
Модел: Glasses 3

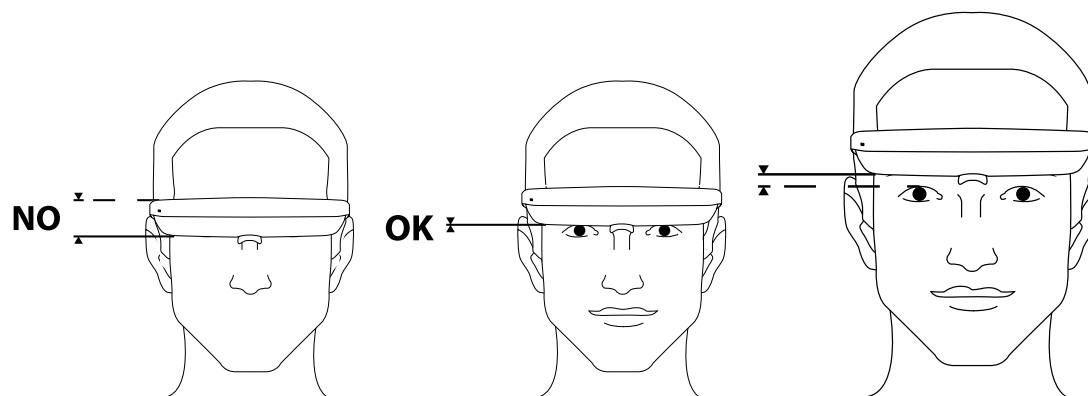
Фигури



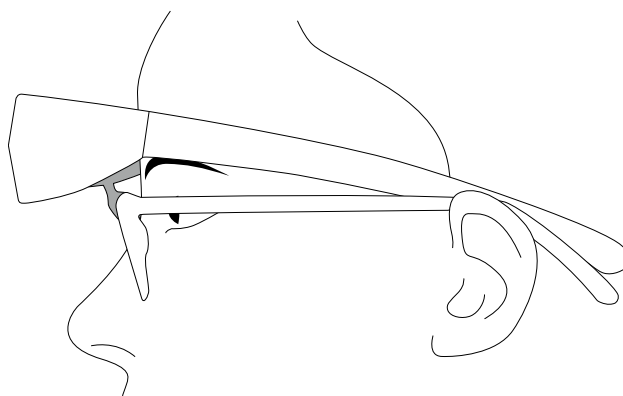
Фигура 1 – Luminette и неговите аксесоари



Micro-USB щепсел, зареждащ кабел, USB щепсел, зарядно устройство и предпазен калъф



Фигура 2 – Позициониране на Luminette



Фигура 3 – Позициониране при носене на очила

1. Въведение

Поздравления! Току-що закупихте Luminette®. Добре дошли в света на преносимата светлинна терапия.

Преди да използвате вашия Luminette®, моля прочетете внимателно това ръководство и го запазете на сигурно място. Също така, моля отделете време, за да се запознаете с новия си уред с помощта на Фигура 1.

1.1. Ролята на светлината

Човешкият мозък използва цикъла светлина/тъмнина, за да синхронизира вътрешните функции, включително настроение, апетит, храносмилане, сън, либидо и др. Тези циркадни ритми осцилират в период от 24 часа, образувайки вашия биологичен часовник.

Мелатонинът е това, което често се нарича хормон на съня. Мозъкът започва да го произвежда, когато слънцето залезе, за да ни насърчи да спим. Но когато слънцето изгрива и светлината се увеличава, мозъкът спира да го произвежда. Ставаме лесно, пълни с енергия.

Освен че регулира телесния ни часовник, светлината също значително влияе върху настроението, повишава бдителността и подобрява физическата и интелектуалната работоспособност.

1.2. Светлинна терапия

В определени ситуации нашият телесен часовник вече не е във фаза с външната среда. Циркадните ритми са десинхронизирани.

Това е особено вярно през зимата, когато няма достатъчно светлина; някои хора развиват SAD синдром или сезонна депресия. Това може да се случи и на хора, които си лягат твърде рано или твърде късно. Часовата разлика (jet lag) е друга форма на нарушен телесен часовник. Накрая, работата на смени (която засяга повече от 10% от служителите в Европа) е вече призната като причиняваща сериозни здравословни проблеми чрез намеса в циркадните ритми.

Всички тези проблеми могат да бъдат облекчени; всъщност, напълно излекувани с правилното използване на светлина и тъмнина. Когато светлината не е естествено достъпна, светлинната терапия е решението, което предлага най-много предимства при най-малко нежелани странични ефекти.

1.3. Приложения

- Зимна меланхолия
- Умора - липса на енергия
- Нарушение на съня, свързано с циркадния ритъм
- Часова разлика (jet lag)
- Работа в неудобни часове

1.4. Противопоказания

Независимо каква е причината ви за използване на Luminette®, препоръчваме да не превишавате препоръчителната дневна продължителност на употреба.

Има много малко противопоказания.

Ако имате очно заболяване (глаукома, ретинит или ретинопатия, или макулна дегенерация), препоръчваме да се консултирате със специалист преди да използвате Luminette®. Ако имате катаракта, светлинната терапия може да бъде по-малко ефективна.

Ако сте засегнати от психиатрично състояние (депресия, хистерия, невроза и психоза), препоръчва се да се консултирате с лекар преди да използвате уреда.

Също така не е препоръчително да използвате Luminette® докато управлявате превозно средство, или използвате машини, изискващи концентрация или широко зрително поле.

Luminette може също да се носи върху контактни лещи или коригиращи очила. За оптимални резултати, носната скоба на Luminette трябва да се постави зад коригиращите очила. Имайте предвид, че не се препоръчва да използвате Luminette със слънчеви очила или каквито и да е оцветяващи светлината очила.

1.5. Възможни реакции

Възможните нежелани реакции към светлината от този уред са относително леки и с преходен характер. Те могат да включват:

- Главоболие.
- Напрежение в очите или зрителни смущения, вътреочно налягане.
- Гадене.
- Възбуда, седация, нервност/раздразнителност и много рядко хипомания или мания.

Мерки за избягване, минимизиране или облекчаване на тези нежелани реакции:

- Винаги използвайте уреда в добре осветено помещение.
- Намалете интензитета на светлината, ако възникнат тези реакции.
- Спрете да използвате уреда за няколко дни, за да изчезнат реакциите, и след това опитайте отново.

1.6. Безопасност

Това устройство отговаря на техническите регламенти и стандартите за безопасност, приложими към електрически устройства и свързани с излагане на електромагнитни полета (ЕМС).

За да осигурите дълготрайността на вашия Luminette®:

- Използвайте само оригинални аксесоари.

- Никога не потапяйте вашия Luminette® във вода.
- Не мийте вашия Luminette® с течаща вода.
- Не оставяйте вашия Luminette® на слънце, или във влажни или прашни условия.

Внимание!

- Не се разрешава никаква модификация на устройството или неговите аксесоари.
- Това устройство не може да бъде свързано към удължител или адаптер с много гнезда.
- Винаги използвайте устройството с предоставения адаптер или друга съвместима система, както е посочено в ръководството.
- Адаптерът представлява устройството за отделяне от мрежата и винаги трябва да бъде лесно достъпен.
- Имайте предвид, че външната обвивка на централния корпус може да достигне температура от 49°C. Температурите на приложените части надвишават 41°C, които са безопасни за употреба за максималната продължителност на сесия (т.е. 45 мин)
- В случай на взаимни смущения, електромагнитни или други, с други устройства, отдалечете устройството.
- Използването на това оборудване в съседство или подредено с друго оборудване трябва да се избягва, тъй като може да доведе до неправилна работа. Ако такова използване е необходимо, това оборудване и другото оборудване трябва да се наблюдават, за да се провери, че работят нормално.
- Използването на аксесоари, преобразуватели и кабели, различни от посочените или предоставените, може да доведе до повишени електромагнитни емисии или намален електромагнитен имунитет на това оборудване и да доведе до неправилна работа.
- Преносимото RF комуникационно оборудване (включително периферни устройства като антенни кабели и външни антени) трябва да се използва на не по-малко от 30 см (12 инча) от която и да е част на Luminette, включително посочените кабели. В противен случай може да настъпи влошаване на работата на това оборудване.

2. Употреба

2.1. Кога мога да използвам моя Luminette®?

1. За да се отървете от зимната меланхолия

Липсва ли ви енергия и мотивация? Имате ли затруднения да станете сутрин? Чувствате се сякаш искате да хибернирате? Постоянно похапвате? Имате понижено

либидо? Ако е така, може да страдате от SAD, понякога наричан и «зимна меланхолия», който е резултат от по-ниски нива на светлина през есента и зимата.

Препоръчваме сесия на светлинна терапия веднага щом се събудите сутрин.

2. За да се преборите с умората и да възстановите енергията

Luminette® възпроизвежда благотворната сила на дневната светлина и стимулира специални рецептори в окото, за да задейства енергизиращия отговор на тялото към светлината. Това ви помага да се преборите със спадовете на енергия, да се чувствате по-енергични, активни и бдителни, и да подобрите настроението си.

Препоръчваме сесия на светлинна терапия веднага щом се събудите.

3. За лечение на нарушения на съня, свързани с циркадните ритми

Някои проблеми със съня са резултат от изпреварване или забавяне на фазата на вашия биологичен часовник.

В такъв случай светлинната терапия може да бъде решението.

Вашият телесен часовник е бавен

Имате ли склонност да заспите твърде късно и трудно да ставате сутрин? Препоръчваме сесия на светлинна терапия веднага щом се събудите.

Вашият телесен часовник е бърз

Трудно ли ви е да останете будни вечер и се събуждате твърде рано сутрин? Препоръчваме сесия на светлинна терапия в края на следобед или в началото на вечерта, два или три часа преди времето, в което планирате да си легнете.

4. За лечение на часова разлика (jet lag)

Часовата разлика е резултат от пресичането на няколко часови зони много бързо, обикновено в самолет, и води до нарушени телесни ритми: безсъние, сънливост, физическа и интелектуална умора, промени в настроението, затруднена концентрация...

Някои прости стъпки и употребата на Luminette® могат значително да намалят симптомите.

По време на полета

Настройте часовника си към часовата зона на вашата дестинация, пийте много вода и се опитайте да не пиете алкохол, кафе или чай.

При пристигане

Ако пътувате на изток, при пристигане ви съветваме да избягвате слънчевата светлина през първата сутрин (като носите очила, блокиращи синята светлина, или слънчеви очила с висока защита) и да получите колкото можете повече следобед (например, като използвате вашия Luminette®), за да поддържате ниски нива на мелатонин. През следващите дни, изместете вашата сесия с два часа на ден напред, като внимавате да не преминете нормалното си време за лягане.

Ако пътувате на запад, веднага щом пристигнете, ви съветваме да останете будни докато все още е светло, и да носите вашия Luminette® в началото на следобед (между обяд и 15 ч.). Но веднага щом се стъмни, си легнете.

5. За оптимизиране на работата на смени

Ако работите повече от три нощи поред и ви е трудно да останете будни на работа и/или по пътя към дома, тогава препоръчваме сесия на светлинна терапия точно преди да започнете работа и, ако ви хване сънливост, втора сесия по време на работната ви почивка.

Също така ви съветваме да говорите с вашия личен лекар.

Бихте ли искали персонализирана програма? Изтеглете безплатното приложение MyLuminette, налично в App Store и Google Play Store.

2.2. Колко дълго продължава една сесия на светлинна терапия?

Препоръчителната продължителност на сесия зависи от интензитета на светлината, получавана от окото.

Вашият Luminette® ви позволява да избирате от три различни интензитета на светлината.

Таблицата по-долу ще ви каже препоръчителната продължителност на употреба за вашия Luminette® в зависимост от позицията, която изберете.

Позиция (при включване на уреда)	Препоръчителна продължителност на сесия (в минути)
1	60
2	30
3	20

Избраният интензитет на светлината се обозначава от 3-те индикатора за интензитет на светлината (вижте фигура 1). Веднъж щом времето на сесията изтече, очилата ще премигнат три пъти и автоматично ще се изключат.

2.3. Колко често трябва да използвам моя Luminette?

Използвайте Luminette всеки ден в подходящото време, за да постигнете желаните резултати. С изключение на случаите, когато се опитвате да преодолеете часовата разлика, се препоръчва да използвате Luminette по едно и също време всеки ден.

2.4. Кога ще започна да забелязвам подобрение?

Някои потребители започват да усещат енергизиращия ефект след първата употреба. Други го усещат след 1 или 2 седмици ежедневна употреба.

2.5. Как да заредя моя Luminette?

Преди да използвате вашия Luminette® за първи път, препоръчваме да го зарядите.

За да направите това:

- Свържете края на micro-USB кабела към слота на вашия Luminette® (вижте фигура 1) и включете другия край (стандартен USB) в зарядното устройство.
- Включете зарядното устройство в електрическата мрежа.
- Когато устройството е напълно заредено (времето за зареждане е 2 часа), изключете зарядното устройство.

Можете също да зарядите вашия Luminette®, като го свържете към вашия компютър чрез предоставения USB кабел.

Индикатор за зареждане:

- Когато вашият Luminette® се зарежда, 3-те индикатора за батерия ще мигат непрекъснато бавно в цикъл.
- Когато вашият Luminette® е напълно зареден, тези 3 индикатора за батерия спират да мигат и остават светнати.
- Ако има грешка (повреда на батерията или веригата), един от индикаторите мига бързо без прекъсване.

Устройството не може да се използва, докато се зарежда.

Живот на батерията:

Животът на батерията ще зависи от интензитета, който изберете. Правилно зареден Luminette® уред трябва да свети за поне 10 сесии.

Когато изключите устройството, между 1 и 3 индикатора за батерия светват, за да ви дадат индикация за оставащия живот на батерията (3 индикатора = батерията е напълно заредена; 2 индикатора = батерията е заредена на 2/3; 1 индикатор = батерията е заредена на 1/3; 1 мигащ индикатор = батерията е недостатъчно заредена, за да може да завърши сесия).

Препоръчваме да презаредите вашия Luminette®, когато остане само един индикатор, когато изключите устройството.

2.6. Включване и изключване

Внимание: преди първата си употреба, уверете се, че сте свалили защитното фолио върху холограмата.

Уверете се, че батерията е заредена, така че вашият Luminette® да работи през цялата избрана сесия. Натиснете кратко бутона Start-Stop, за да включите вашия Luminette® (вижте фигура 1).

За да промените интензитета на светлината, просто натиснете кратко бутона Start-Stop. Интензитетът ще се променя в цикъл: ниво 1, след това ниво 2, ниво 3 и обратно към ниво 1 и т.н.

Luminette остава включен за определен период, премигва три пъти, когато периодът приключи, и автоматично се изключва. За да изключите вашия Luminette® в средата на сесия, задържете натиснат бутона On-Off (за 2 секунди).

2.7. Как да нося моя Luminette®

За най-добри резултати трябва да носите вашия Luminette® правилно.

За правилно позициониране на Luminette®:

- Поставете носната част в един от трите слота (вижте Фигура 1). Звук ”щрак” означава, че вашата носна част е правилно поставена. За да я извадите, дръпнете я здраво.
- Поставете подплатената част на носната част там, където се срещат носът и челото ви. Долният ръб на холографския визьор трябва да бъде разположен точно над вашата зрителна линия (вижте фигура 2), когато се погледнете в огледало. Уверете се, че синята светлинна лента стои добре пред очите ви.

Моля имайте предвид, че ако носите очила, носната скоба на Luminette® трябва да бъде зад вашите очила (вижте фигура 3).

Веднъж щом сесията започне, дръжте очите си отворени. Продължете с каквото правите. Не гледайте директно в светодиодите (LED).

Намерете перфектното прилягане: Luminette е с универсален размер; въпреки това, ако се нуждае от настройка за по-стегнато или по-хлабаво прилягане, внимателно огънете дръжките навътре или навън. За още по-сигурно прилягане, поставете предоставените бели пластмасови ”куки за уши” в края на дръжките.

2.8. Как да се грижа за моя Luminette®

Това устройство е предназначено изключително за лична употреба. Между всяка употреба, съхранявайте устройството в неговия предпазен калъф на сухо място.

За да почистите вашия Luminette®, използвайте мека кърпа, навлажнена с малко чиста вода.

Внимавайте да предпазите крехката холографска зона; избягвайте да я докосвате с пръсти. Ако, въпреки всичко, тя се замърси, почистете с памук.

3. Гаранция и следпродажбено обслужване

3.1. Гаранция

Lucidmed гарантира работата на своите уреди, когато се използват в съответствие с Инструкциите за употреба, срещу всички производствени дефекти. Тази гаранция покрива резервни части и труд. Ако уредът престане да функционира, Lucimed гарантира безплатен ремонт за 2 години от датата на покупката.

Гаранцията е валидна само когато се предостави касовата бележка или попълнената и подпечатана с дата гаранционна карта. Ремонтът трябва да бъде извършен в рамките на гаранционния период.

Гаранцията не покрива дефекти, свързани със случайна повреда, неправилна употреба или небрежност, или с модификации или ремонти, извършени от неквалифициран персонал.

По никакъв начин тази гаранция не дава на потребителя право на обезщетение за вреди.

Lucidmed предоставя следпродажбено обслужване по време на и след гаранционния период във всички страни, където уредът се продава и разпространява официално.

Потребителят е защитен от условията, посочени в членове 1641 от Гражданския кодекс, свързани със законовата гаранция.

Включете серийния номер и датата на покупката във всяка кореспонденция. В случай на проблеми, моля посетете www.myluminette.com за съдействие.

Моля имайте предвид: ако някога загубите тези инструкции за употреба, не забравяйте, че можете да изтеглите ново копие от www.myluminette.com.

3.2. Аксесоари

Следните аксесоари са налични при покупка:

- Адаптер за зареждане (EU): референция KYTW050100BV-03 или KYT050100BC-05
- Предпазен калъф: референция CASE02

4. Околна среда

За да изхвърлите вашия уред, не го включвайте към битовите отпадъци, а се опитайте да използвате център за рециклиране, за да помогнете за опазването на околната среда.

Презареждаемите батерии вътре във вашия Luminette® съдържат вещества, които биха могли да навредят на околната среда.

Затова моля извадете използваните батерии от уреда, преди да го изхвърлите, и ги изхвърлете отделно в контейнер за рециклиране на батерии. Ако не можете да извадите батериите, моля върнете уреда на продавача.

За да извадите презареждаемите батерии:

- Уверете се, че уредът е изключен от мрежата и че батериите са разредени.
- Развийте двете рамена с правилно оразмерена отвертка.
- Свалете пластмасовия капак от презареждаемите батерии.
- Изключете презареждаемите батерии.

5. Технически спецификации

5.1. Характеристики на уреда

Общи	
Търговска марка	Luminette®
Референция на модела на устройството	Glasses 3
Референция на модела на адаптера (EU) + кабел	KYTW050100BV-03 или KYT0501008C-05
Електричество	
Номинално входно напрежение на адаптера	100-240V AC
Номинална входна честота на адаптера	50-60 Hz
Номинално изходно напрежение на адаптера	5V DC
Номинална изходна мощност на адаптера	5W
Тип захранване	
2 презареждаеми литиево-йонни батерии	3.7V 150 mAh
Класификация	
Режим на работа	Непрекъснат
Клас на изолация на устройството	Вътрешен електрически източник (батерия)
Клас на изолация на адаптера	II
Код за защита от проникване	IP20
Физически характеристики	
Размери	17 x 16 x 3 cm
Тегло	51 gr.
Интензитет на светлината при позиция 1	+/- 500 lux
Интензитет на светлината при позиция 2	+/- 1,000 lux
Интензитет на светлината при позиция 3	+/- 1,500 lux
Спектрални характеристики	
Пик 1 Дължина на вълната / Честотна лента	468 nm / 70 nm
Пик 2 Дължина на вълната / Честотна лента	570 nm / 100 nm
Номинална спектрална облъчваемост (100% интензитет)	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Максимална спектрална облъчваемост (100% интензитет) / Максимална вариация на изхода	25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2 \pm 7\%$
Условия на работа	
Температура	5 °C - +40 °C
Относителна влажност	15 % - 93 %
Диапазон на атмосферното налягане	700 hPa - 1060 hPa
Условия на съхранение	
Температура	-25 °C - +70 °C
Относителна влажност	15 % - 93 %
Очакван срок на експлоатация	
Срок на експлоатация на устройството	6 години
Срок на експлоатация на адаптера	3 години

5.2. Символи

Следните символи може да се появят върху уреда:

Символ	Описание
Производител	Произведено за: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium. Тел: +32 4 369 48 36
Дата	Година на производство
SN	Сериен номер
Книга	Консултирайте се с предоставеното ръководство за потребителя
WEEE	Това устройство не трябва да се изхвърля в нормалния поток отпадъци, а в подходящо съоръжение за събиране с цел възстановяване и рециклиране
Предупреждение	Внимателно се консултирайте с предоставеното ръководство за потребителя
IP20	Степен на защита срещу проникване на обекти или вода
Чадър	Пазете сухо
Рециклиране	Опаковката на това устройство може да бъде рециклирана
CE	CE означава Европейска декларация за съответствие.

5.3. Отговорност на производителя

Като производители, ние сме отговорни единствено за безопасността, надеждността и функционирането на този уред, когато се използва в съответствие с указанията за употреба и когато модификациите и ремонтите се извършват изключително от персонал, одобрен от нас.

Моля свържете се с производителя, ако се нуждаете от съдействие при инсталиране, използване или поддръжка на вашето устройство, или ако срещнете неочакван проблем.

Всеки сериозен инцидент, свързан с Luminette, трябва да бъде съобщен на Lucimed и квалифицирания орган на вашата страна.

Дистрибутор
Sunnysoft s.r.o.
Kovanecká 2390/1a
190 00, Praha 9 - Libeň
www.sunnysoft.bg