Очки для светотерапии

EN User manual
RU Инструкция по эксплуатации
FR Mode d’emploi
NL Gebruiksaanwijzing DA
Brugervejledning SV
NO Bruker
Manual
FI Käyttöopas
IT Istruzioni per l’uso
Figure 1 – The Luminette and its accessories

Start/stop button
Кнопка вкл/выкл
Bouton marche/arrêt
Knop aan/uit
Start/stop knop
П/ав-кнап
Start/Stop knapp
Virtapainike
Pulsante avvio/arresto

Micro-USB socket
вход
Micro-USB
Emplacement micro-USB
Plaats voor micro-USB
Micro - USB sokkel
Läge
micro - USB Mikro - Micro - USB
tilslutning
Micro - USB liitántä
Presa micro - USB

LED

Slots for the nosepiece
Пазы для носовой части
Fentes pour le pose-nez
Gleuven voor neussteun
Huller til næsestykke
Skårør
for inställningsnäsan
Tilsletning for nese stykke
Nenäosan liitäntäaukko
Spazio per i naselli

Nosepiece
Носовая часть
Pose-nez
Neussteun
Næsestykke
Inställningsnäsa
Nese stykke
Nenäosa
Spazio per i naselli

Hologram
Голограмма
Hologramme
Hologram
Hologram
Hologram
Hologrammi
Ologramma

Right arm
Правая дужка очков
Branche droite
Rechts brilarm
Højre brillearm
Rechter Brillenbügel
Høyre brillearm
Oikea sanka
Stanghetta destra

Protection case
Защитный футляр
Housse de protection
Bescherming hoes
Beskyttelsescover
Dammsskydd
Opbevarings kasse
Säälytskotelo
Custodia protettiva
Figure 2 – Positioning the Luminette

Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses
I. 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.

A. 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.

B. 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 medical solution which offers the most advantages for the least unwanted side effects.

C. Applications

- Seasonal Affective Disorder (winter blues)
- Fatigue - lack of energy
- Circadian rhythm sleep disorder
- Jet lag
- Working antisocial hours

D. 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 might be less effective.

For people with bipolar disorder, the Luminette® could be beneficial if used at the right time, i.e. when someone is in a depressive phase. But care should be taken as there is always the risk of triggering a manic phase. It is therefore recommended to time a session for midday, when the person is least sensitive to light and therefore less likely to swing into a manic phase. The same is true
for cases of hysteria, neurosis and psychosis. It is also not advisable to use the Luminette® whilst driving a vehicle, or using machinery requiring concentration or a wide field of vision.

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

- Headache.
- Eyestrain.
- Nausea.

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.

F. Safety
This device complies with the technical regulations and safety standards applicable to electric medical devices and relating to exposure to electromagnetic fields (EMC). However, portable and mobile radiofrequency communication devices may affect the use of Luminette®. Therefore, they should not be used near the device. All repairs and maintenance must be carried out by a specialist. Ask your supplier for advice.

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°.

II. Use

A. When can I use my Luminette®?

1. To treat SAD (Seasonal Affective Disorder)
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 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.

B. 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.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Position (when turning on appliance)</th>
<th>Recommended duration of session (in minutes)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Select the intensity you’re most comfortable with. Once the session time is up, the LEDs will blink 3 times to let you know. They will then remain lit.

C. 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.

D. 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.
E. How to use my Luminette®: Charging the battery
Before using your Luminette® for the first time, we recommend charging the battery.

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 battery is completely charged, unplug the charger.
You can also charge your Luminette® by connecting it to your computer using the USB cable supplied.

Attention: the computer must be certified to Standard EN 60950-1. The attachment of a PC to the device constitutes an electro-medical system. The device is only functional once it has charged.

Charge indicator:
• While your Luminette® is charging, a single LED (the one closest to the micro USB socket) will flash slowly.
• When your Luminette® is fully charged, this LED stops flashing and remains on.
• If there is an error (battery or circuit failure), this LED 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 stay lit between 3 and 6 hours.

When you turn off the device, you’ll see between 1 and 4 LEDs light up to give you an indication of the remaining battery life (4 LEDs = maximum; 3 lit LEDs = the battery is 3/4 charged; 2 lit LEDs = the battery is 1/2 charged; 1 LED = the battery is sufficiently charged for one full session, but don’t forget to recharge the Luminette® afterward; 0 LED = the battery is insufficiently charged to complete a session).

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

Attention:
The battery life detector only works correctly if the Luminette® has been completely charged. We recommend that you charge the Luminette fully every time.

F. 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.

To turn off your Luminette®, hold down the On-Off button (for 2 seconds).

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

To properly position your Luminette®:
• Set the nosepiece into one of the three slots (see figure 1). A “click” sound means that your nosepiece is correctly inserted.
• 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.

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.

H. How to look after your 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 does dirty, clean with cotton wool.

### III. Guarantee and After Sales Service

#### A. 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 Civil relating to the legal guarantee.

Include the serial number and date of purchase on all correspondence.

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.

#### B. Accessories
The following accessories are available upon purchase:

- Charging adaptor (EU): reference KYTW050100BV-02
- Protective case: reference CASE01

### IV. 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 battery inside your Luminette® contains substances which could harm the environment.

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

To remove the rechargeable battery:

- Ensure that the appliance is unplugged and that the battery is flat.
- Unscrew the two arms using a correctly sized screwdriver.
- Remove the plastic cover from the rechargeable battery.
- Remove the AAA rechargeable battery from the metal holder.

### V. Technical Specifications

#### A. Features of the appliance

<table>
<thead>
<tr>
<th>General</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Trademark</td>
</tr>
<tr>
<td>Device model reference</td>
</tr>
<tr>
<td>Adaptor model reference (EU) + cable</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Electricity</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nominal input voltage of the adapter</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominal input frequency of the adapter</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominal output voltage of the adapter</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominal output power of the adapter</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Physical characteristics

- **Dimensions**: 18 x 16 x 4.5 cm
- **Weight**: 69 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: 468 nm
  - Bandwidth: 70 nm
- **Peak 2**
  - Wavelength: 570 nm
  - Bandwidth: 100 nm

### Operating conditions

- **Temperature**: 5 °C - +40 °C
- **Relative humidity**: 15 % - 93 %
- **Atmospheric pressure range**: 700 hPa - 1060 hPa

### Symbols

The following symbols may appear on the appliance:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symbols</th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Manufactured for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel : +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Year of manufacture</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Serial number</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Consult the user manual supplied</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>This device should not be disposed of in the normal waste stream but in an appropriate collection facility for recovery and recycling</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Carefully consult the user manual supplied</td>
</tr>
<tr>
<td>![Symbol]</td>
<td>Protection degree against the entry of objects or water</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Classification

- **Class medical device**: IIIa
- **Mode of operation**: Continuous
- **Insulation class device**: Internal electrical source (battery)
- **Insulation class adapter**: II
- **Ingress protection code**: IP20

### Power type

- **Rechargeable AAA NiMH battery**: 1.2 V 800 mAh

### Storage conditions

<table>
<thead>
<tr>
<th>Condition</th>
<th>Specification</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Temperature</strong></td>
<td>-25 °C - +70 °C</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Relative humidity</strong></td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Expected service life

- **Device lifespan**: 6 years
- **Adaptor lifespan**: 3 years
Keep dry

The packaging of this device can be recycled

CE 1639

CE stands for European Declaration of Conformity. The code 1639 indicates that the notified body is SGS Belgium SA

Symbol for Standard 60601-1 signifying that the applied part is BF type. The applied parts are the branches (right and left) and on the nose-adaptor

C. 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.
Рис. 1 - Luminette и аксессуары
Рис. 2 - Расположение Luminette
Рис. 3 - Расположение для тех, кто носит очки

1. Левая дужка
2. Правая дужка
3. Голограмма
4. Носовая часть
5. Пазы для носовой части
6. LED
7. Вход микро USB
8. Кнопка выключения
9. Зарядное устройство
10. Кабель
11. Микро USB штекер
12. USB-штекер
13. Защитный футляр

I. Введение

Поздравляем Вас с покупкой очков для световой терапии Luminette® и приветствуем Вас в мире мобильной светотерапии.

Перед первым использованием Ваших очков для светотерапии Luminette® внимательно прочитайте прилагаемую инструкцию и аккуратно ее храните. Дайте себе время и откройте новый прибор терапии с помощью рисунка 1.

A. Значение света

Человеческий мозг использует цикл свет-темнота для синхронизации внутренних функций, как настроение, аппетит, пищеварение, сон, либидо и т.д. Этот циркадианый ритм, осциллирующий с 24-часовой периодичностью, соответствует нашим внутренним часам.

С наступлением темноты мозг вырабатывает гормон мелатонин, называемый „гормоном сна” и, таким образом, настраивает нас на сон. Когда утром снова становится светло, выработка мелатонина прекращается.

Мы легко просыпаемся и полны энергии. Вместе с управлением нашими внутренними часами, свет оказывает значительное влияние на наше настроение. Он увеличивает нашу внимательность, также как физическую и умственную работоспособность.

B. Светотерапия

В некоторых ситуациях внутренние часы перестают соответствовать внешнему миру. В этом случае „десинхронизируются” циркадианые ритмы.

Особенно зимой, когда недостаток света вызывает у некоторых людей зимнюю депрессию, также называемый „сезонной депрессией". Нарушения устанавливаются также, если человек склонен слушком рано или слишком поздно засыпать. Разница во времени, или „синдром смены часовых поясов”, представляет собой следующую форму сбоя внутренних часов. Также сегодня признаны настоящим заболеванием нарушения, вызванные посменными или ночной графиком работы (затрагиваям более 10% работающих в Европе).

Все эти нарушения можно смягчить с помощью правильного обращения со светом и темнотой, либо вообще избежать их. Когда естественный свет отсутствует, светотерапия предлагает медицинское решение с большими преимуществами и незначительными побочными эффектами.

C. Применение

• Зимняя депрессия
• Усталость - недостаток энергии
• Нарушения сна
• Нарушения, вызванные разницей во времени
• Ночной или сменный график работы

CI. Противопоказания

Что бы ни было основанием для использования Вами Luminette®, мы рекомендуем не превышать рекомендуемое время ежедневного использования.

Побочные эффекты возникают редко. Мы не рекомендуем использовать очки для светотерапии Luminette®, если человек страдает от повреждения сетчатки или маниакально-депрессивных нарушений.

Если у Вас есть заболевание глаз (глаукома, воспаление сетчатки или ретинопатия, макулярная дегенерация), то перед использованием очков для светотерапии Luminette® Вам необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом.
Если у Вас глаукома, может оказаться, что светотерапия не даст желаемого эффекта. Очки для светотерапии Luminette® при использовании людьми, страдающими от маниакально-депрессивных заболеваний, также известных как биполярные расстройства, могут иметь нужный эффект тогда, когда они применяются в нужный момент, и именно, когда человек находится в депрессивной стадии. Однако, будьте осторожны, т. к. нельзя исключать риск внезапного перехода из депрессивного в маниакальное состояние. Поэтому мы рекомендуем проводить светотерапию в обед, когда человек менее чувствителен к свету и риск перехода в маниакальную fazu меньше. То же самое для людей, страдающих от истерии, невроза или психоза.

Е. Возможные побочные действия

Возможные побочные действия из-за света от данного прибора относительно слабо выражены и лишь временные. К ним относятся:

- головные боли
- боли в глазах
- тошнота

Меры по избежанию, минимизации и смягчению этих побочных действий:

- Всегда используйте прибор в хорошо освещенном помещении.
- Уменьшите интенсивность света при появлении таких реакций.
- Откажитесь от использования прибора на несколько дней, чтобы отменить реакции, и затем попробуйте снова.

F. Указания по безопасности

Данный прибор соответствует техническим директивам и стандартам безопасности, действующим для электрических медицинских приборов и нагрузки электромагнитного излучения (электромагнитная совместимость). Мобильные устройства радиосвязи могут повлиять на применение Luminette.

Прибор нельзя применять вблизи прибора. Ремонт и изменения прибора могут проводиться только специалистами. Обращайтесь за консультацией к представителю изготовителя. Чтобы гарантировать как можно более долгий срок службы Ваших очков для светотерапии Luminette®, необходимо соблюдать следующие условия:

- Используйте оригинальные аксессуары;
- Ни в коем случае не погружайте очки в воду;
- Лучше использовать очки для светотерапии Luminette® под проточной водой;
- Не оставляйте Ваш прибор без надзора;
- Очищайте Ваш Luminette® после каждого использования.

Внимание!

- Изменения прибора и аксессуарах не допускаются.
- Прибор нельзя подключать к удлинителю или к тройнику.
- Всегда используйте прибор только с адаптером, входящим в комплект поставки, или с другой совместимой системой, в соответствии с руководством по эксплуатации.
- Адаптер подключается к электрической сети и должен быть всегда легко доступен.
- Обратите внимание, что внешняя оболочка центрального контейнера может достигать температуры до 49°.

II. Применение

A. Когда можно применять очки для светотерапии Luminette®?

1. Для борьбы с зимней депрессией

Вы ощущаете недостаток энергии и апатию? Вы с трудом поднимаетесь с постели утром? У Вас сильная потребность во сне? Вы чаще стали есть сладкое? Вы заметили снижение либидо? В таком случае Вы страдаете от...
зимней депрессии. Это состояние, также называемое сезонной депрессией, вызывается недостатком света в осенние и зимние месяцы.

Мы рекомендуем Вам сеанс светотерапии утром после пробуждения.

2. При усталости - недостатке энергии
Luminette воспроизводит благотворную силу дневного света и стимулирует специальные рецепторы глаза, чтобы вызвать собственную возбуждающую реакцию организма на свет. Это помогает Вам бороться с недостатком энергии и чувствовать себя активными, полными энергии, внимательными и поднять Ваше настроение.

Рекомендуем Вам сеанс светотерапии утром после пробуждения.

3. Для борьбы с нарушениями сна
Проблемы со сном могут возникнуть из-за предварительной фазы или вследствие замедления Ваших биологических часов. Решение в этом случае предлагает светотерапия.

Поздняя фаза (если Ваши биологические часы отстают)
Вы слишком поздно засыпаете и Вам трудно проснуться на следующее утро? Рекомендуем сеанс светотерапии, как только Вы проснулись.

Ранняя фаза (если Ваши биологические часы спешат)
Вам трудно оставаться бодрым вечером и рано вставать утром? Рекомендуем сеанс светотерапии после обеда или вечером, 2-3 часа перед отходом ко сну.

4. Для лучшего привыкания к разнице во времени
Разница во времени, или „Jetlag”, как результат быстрого пересечения нескольких часовых поясов (в основном, на самолете), проявляется в нарушениях биологических ритмов: бессоннице, заспанности, физической и умственной усталости, колебаниях настроении, трудностях с концентрацией…

Некоторые простые советы, а также использование очков для светотерапии Luminette®, могут значительно смягчить симптомы.

В. Сколько длится сеанс светотерапии?
Рекомендуемое время сеанса светотерапии зависит от ощущаемой глазом интенсивности света.

С Ваши очками для светотерапии Luminette® Вы можете выбрать интенсивность света из трех возможных.

В следующей таблице приведено рекомендуемое время использования Luminette®, в зависимости от выбранного Вам положения.
Выберите приятную для Вас интенсивность. Когда время сеанса истечет, светодиоды пару раз мигают, предупреждая Вас об этом. Далее они будут светиться постоянно.

C. Как часто можно использовать Luminette?
Используйте Luminette каждый день в нужное время для достижения желаемого результата. Если Вы пытаетесь справиться с разницей во времени, используйте Luminette каждый день в одно и то же время.

D. Когда я почувствую первые улучшения?
Некоторые пациенты чувствуют энергетический эффект уже при первом использовании. Другие замечают его через 1 - 2 недели ежедневного использования.

E. Включение и управление прибором - зарядка батареи
Перед первым применением очков для светотерапии Luminette® необходимо полностью зарядить батарею.
- Подключите один конец микро USB-кабеля к предусмотренному для этого входу на очках для светотерапии Luminette® (см. рис. 1), а другой конец - к зарядному устройству.
- Включите зарядное устройство в розетку.
- Когда батарея полностью заряжена, выключите зарядное устройство.

Вы также можете заряжать очки для светотерапии Luminette® на Вашем компьютере с помощью входящего в комплект поставки USB-кабеля.

Внимание: компьютер должен быть сертифицирован по стандарту EN 60950-1.

Соединение компьютера с прибором представляет собой электро-медицинский прибор. Прибор работоспособен, когда заряжен.

Указания по зарядке:
- Во время зарядки очков для светотерапии Luminette® медленно мигает только один светодиод (светодиод, расположенный рядом с входом micro USB).
- Когда очки для светотерапии Luminette® полностью заряжены, светодиод уже не мигает, а горит постоянно.
- В случае дефекта (дефект батареи или электрической цепи), светодиод мигает быстро и непрерывно.
- Прибор нельзя использовать во время зарядки.

Время работы батареи:
Срок службы батареи зависит от выбранной Вами интенсивности. Правильно заряженный прибор Luminette должен работать 3 - 6 часов.
При выключении прибора, горят 1 - 4 светодиода, показывающие оставшееся время работы батареи (4 светодиода = максимум; 3 светящихся светодиода = батарея заряжена на три четверти; 2 горящих светодиода = батарея заряжена наполовину; 1 светодиод = времени работы батареи хватит на один полный сеанс, однако не забудьте затем зарядить Luminette; 0 светодиодов = недостаточно заряда батареи для завершения одного полного сеанса).
Мы рекомендуем зарядать батарею Luminette®, когда при выключении прибора горит только 1 светодiode.

Предупреждение:
Самостоятельный контроль правильно работает, если Luminette полностью заряжены. Поэтому рекомендуется каждый раз полностью заряжать Luminette.

F. Включение и выключение прибора
Внимание: перед первым использованием снимите защитную пленку с голограммы.
Убедитесь, что батарея заряжена и очки для светотерапии Luminette® будут работать в течение всего запрограммированного времени использования (т.е. во время всего сеанса терапии).
Для включения очков для светотерапии Luminette® нажмите кнопку включения и выключения (см. рис. 1).
Если Вы хотите изменить интенсивность цвета, нажмите кнопку включения и выключения. Степени переключаются циклично: ступень 1, затем ступень 2, затем ступень 3, потом снова ступень 1 и т.д.
Для выключения очков для светотерапии Luminette® требуется долгое нажатие (2 секунды) кнопки включения и выключения.

G. Как правильно надеть очки для светотерапии Luminette®?
Для максимальной эффективности и комфорта важно правильно надеть очки для светотерапии Luminette®.
Чтобы правильно разместить очки Luminette®:
• Вставьте носовую часть в один из разъемов (см. рис. 1). Щелчок говорит о том, что носовая часть вставлена правильно.
• Разместите 'подушку' носовой части там, где встречаются нос и лоб (см. диаграмму): нижняя линия голографического визира должна находиться прямо над Вашей линией зрения (см. рис. 2), если Вы смотрите в зеркало.

Внимание: если Вы носите очки, то носовые упоры Ваших очков для светотерапии Luminette® должны располагаться за носовыми упорами Ваших очков (см. рис. 3).
Во время сеанса светотерапии держите глаза открытыми и занимайтесь своими обычными делами. Чтобы выключить Luminette® , удерживайте кнопку включения/выключения нажатой 2 секунды.

Внимание: по соображениям безопасности, не заглядывайте прямо в светодиоды.

H. Как очищать очки для светотерапии Luminette®?
Данный прибор предназначен исключительно для личного пользования. Между применением храните прибор в защитном футляре в сухом месте.
Для очистки Luminette® используйте мягкую салфетку, смоченную чистой водой.

Также берегите хрупкий голографический визир и не трогайте его пальцами. Если визир все равно грязный, можно просто очистить его салфеткой.

III. Гарантия и служба поддержки

A. Гарантия
Фирма Lucimed гарантирует работоспособность своих приборов в рамках применения в соответствии с инструкцией по эксплуатации и при любом производственном дефекте. Данная гарантия распространяется на детали и работу.
Служба поддержки в рамках гарантии работает только по предъявлению чека (т.е. заполненного надлежащим образом гарантийного талона с печатью или торговым чеком). Дата сервисных работ должна подходить под срок гарантии.
Гарантия не распространяется на дефекты вследствие несчастного случая, неправильного использования или невнимательности, и не действует в случае изменений или ремонта, проведенных неквалифицированным персоналом.
Гарантия не дает права на возмещение ущерба.
Служба поддержки в течение гарантийного срока гарантируется Lucimed во всех странах, где официально продается данное изделие. Для потребителей действуют условия главы 1641 и положения Бельгийского гражданского кодекса о законном гарантийном сроке. Каждый раз при смене шрифта вводите серийный номер и дату покупки.
При возникновении проблем зайдите на www.myluminette.com за помощью.
B. Аксессуары

При покупке Вы получаете следующие аксессуары:
- Заряжное устройство и кабель (EU): № KYTW050100BV-02
- Защитный футляр: № CASE01

C. Окружающая среда

Не выбрасывайте вышедшие из строя очки для светотерапии Luminette® вместе с домашним мусором, утилизируйте их в предусмотренном для этого месте, где их можно будет вторично использовать. Так Вы можете внести свой вклад в защиту окружающей среды.

Встроенная в Ваши очки для светотерапии Luminette® заряжаемая батарея содержит вредные для окружающей среды вещества. Извлеките использованную батарею из прибора, перед тем, как выбросить его, и утилизируйте батарею в специально предусмотренном для этого месте. Если Вы не можете извлечь батарею, отнесите прибор в магазин, где Вы его купили.

Чтобы извлечь батарею,
- Убедитесь, что прибор выключен из розетки, а батарея разряжена.
- Отвинтите 2 винта на дужках очков с помощью подходящей отвертки.
- Удалите пластиковую крышку с встроенной батареей;
- Извлеките заряжаемую батарею AAA из металлического зажима.

V. Техническая спецификация

A. Технические данные

<table>
<thead>
<tr>
<th>Общие сведения</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Марка</td>
<td>Luminette®</td>
</tr>
<tr>
<td>Оозначение прибора</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Номер зарядного устройства (EC) + кабель</td>
<td>KYTW050100BV-02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Электричество</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Номинальное входное напряжение адаптера</td>
<td>100-240 В переменного тока</td>
</tr>
<tr>
<td>Номинальная входная частота адаптера</td>
<td>50-60 Гц</td>
</tr>
<tr>
<td>Номинальное выходное напряжение адаптера</td>
<td>5 В постоянного тока</td>
</tr>
<tr>
<td>Номинальная выходная мощность адаптера</td>
<td>5 Вт</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Электроэнергия</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Заряжаемый NiMH аккумулятор АА А А А</td>
<td>1,2 V 800 mAh</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Классификация</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Медицинский класс прибора</td>
<td>IIa</td>
</tr>
<tr>
<td>Тип применения</td>
<td>постоянное</td>
</tr>
<tr>
<td>Класс изоляции</td>
<td>Встроенный источник тока (батарея)</td>
</tr>
<tr>
<td>Класс изоляции зарядного устройства</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>Степень защиты ([IP код]</td>
<td>IP20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Физические свойства</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Размер</td>
<td>18 x 16 x 4.5 см</td>
</tr>
<tr>
<td>Вес</td>
<td>69 гр.</td>
</tr>
<tr>
<td>Интенсивность света в положении 1</td>
<td>+ 500 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Интенсивность света в положении 2</td>
<td>+ 1,000 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Интенсивность света в положении 3</td>
<td>+ 1,500 lux</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Спектральная характеристика

<table>
<thead>
<tr>
<th>Пик 1</th>
<th>Длина волны</th>
<th>Ширина полосы</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>468 нм</td>
<td>70 нм</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Пик 2</th>
<th>Длина волны</th>
<th>Ширина полосы</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>570 нм</td>
<td>100 нм</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Эксплуатация

<table>
<thead>
<tr>
<th>Температура</th>
<th>5 °C - +40 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Относительная влажность воздуха</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Атмосферное давление</td>
<td>700 hPa - 1060 hPa</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Условия хранения

<table>
<thead>
<tr>
<th>Температура</th>
<th>-25 °C - +70 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Относительная влажность воздуха</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Срок службы

- Срок службы прибора: 6 лет
- Срок службы зарядного устройства: 3 года

### В. Расшифровка символов

На приборе могут появляться следующие символы:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Символ</th>
<th>Описание</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image1" alt="symbol" /></td>
<td>Применено для: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien, тел: +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image2" alt="symbol" /></td>
<td>Год изготовления</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### C. Ответственность изготовителя

Как изготовитель, мы несем ответственность за безопасность, надежность и эксплуатацию прибора только в том случае, если прибор использовался в соответствии с инструкцией по эксплуатации, а изменения и ремонт прибора проводились только авторизованным с нашей стороны персоналом.

Просим Вас связаться с нами, если Вам нужна помощь при установке, использовании и уходе за прибором или при появлении неожиданной проблемы.
I. Introduction

Vous venez d’acquérir une Luminette®. Nous vous félicitons pour votre achat et vous souhaitez la bienvenue dans le monde de la luminothérapie portable !

Important :

Avant de faire fonctionner et d’utiliser votre Luminette®, nous vous invitons à lire attentivement cette notice et à la conserver soigneusement, mais aussi à prendre le temps de découvrir votre appareil à l’aide de la figure 1.

A. Le rôle de la lumière

Le cerveau humain utilise le cycle lumière/obscurité pour synchroniser des fonctions internes telles que l’humeur, l’appétit, la digestion, le sommeil, la libido, etc. Ces rythmes circadiens, qui oscillent sur une période de 24 heures, constituent notre horloge biologique.

La mélatonine est ce qu’on appelle communément « l’hormone du sommeil ». Le cerveau en sécrète dès la tombée du jour, pour nous inviter ainsi à dormir. Mais dès le lever du jour, en présence de lumière, le cerveau arrête cette sécrétion.

Nous nous levons facilement, nous sommes plein d’énergie.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets importants sur l’humeur, elle augmente la vigilance et améliore les performances physiques et intellectuelles.

B. La luminothérapie

Dans certaines situations, l’horloge biologique n’est plus en phase avec l’environnement externe. Les rythmes circadiens sont alors « désynchronisés ».

C’est notamment le cas en hiver lorsque, la luminosité n’étant plus suffisante, on voit apparaître chez certaines personnes le blues hivernal, ou dépression saisonnière. On l’observe également chez les personnes qui ont tendance à s’endormir trop tôt ou trop tard.

Le décalage horaire, ou « jet lag », est une autre forme de perturbation de l’horloge biologique. Enfin, les troubles liés au travail en pauses (qui concerne plus de 10% des travailleurs en Europe) sont désormais reconnus comme de vraies pathologies.

Tous ces troubles peuvent être atténués, voire supprimés, par une utilisation correcte de la lumière et de l’obscurité. Lorsque la lumière ne peut se trouver sous forme naturelle, la luminothérapie est la solution médicale qui offre le plus d’avantages pour le moins d’effets secondaires.

C. Les applications

- Blues hivernal
- Fatigue - baisse d’énergie
- Troubles des rythmes du sommeil
- Décalage horaire
- Travail à horaire décalé

D. Les contre-indications

Quelle que soit la raison pour laquelle vous utilisez votre Luminette®, nous vous conseillons de ne pas dépasser la durée d’utilisation recommandée par jour.

Les contre-indications sont peu nombreuses. Nous déconseillons principalement la Luminette® aux personnes souffrant de lésions rétiniennes ou présentant un état maniaco-dépressif.

Si vous souffrez d’une maladie oculaire (glaucome, rétinite ou rétinopathie, dégénérescence maculaire), nous vous recommandons de consulter votre
spécialiste avant d’utiliser la Luminette®. Dans le cas d’une cataracte, il se peut que la lumiénothérapie soit moins efficace.

Pour les personnes présentant un état maniaco-dépressif, ou trouble bipolaire, la Luminette® peut être bénéfique, si elle est utilisée au bon moment et que le sujet est dans sa phase dépressive. La prudence est toutefois de mise car le risque de voir se déclencher un état maniaque existe. Il est donc recommandé de programmer une séance à midi, au moment où le sujet est moins sensible à la lumière et donc moins susceptible de basculer dans sa phase maniaque. Il en va de même pour tous les cas d’hystérie, névrose et psychose.

Enfin, pendant que vous conduisez un véhicule ou que vous travaillez avec une machine nécessitant un large champ visuel et une attention soutenue, nous vous recommandons de ne pas utiliser la Luminette®.

E. Réactions possibles

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure :

- Maux de tête.
- Fatigue oculaire.
- Nausées.

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez toujours l’appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l’intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N’utilisez plus l’appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

F. Sécurité

Cet appareil est conforme à la réglementation technique et aux normes de sécurité applicables aux dispositifs électriques médicaux et relatifs à l’exposition aux champs électromagnétiques (CEM). Toutefois, les appareils de communication par radiofréquence portables et mobiles peuvent affecter l’utilisation de la Luminette. Ils ne doivent donc pas être utilisés à proximité de l’appareil. Toute réparation et manipulation doit être effectuée uniquement par un spécialiste. Votre fournisseur vous conseillera.

Pour garantir la longévité de votre Luminette®, nous vous invitons à :

- Utiliser uniquement des accessoires d’origine.
- Ne jamais plonger la Luminette® dans l’eau.
- Ne pas laver votre Luminette® à grande eau.
- Ne pas laisser votre Luminette® au soleil, ni dans un endroit humide ou poussiéreux.
- Nettoyez votre Luminette après chaque utilisation.

Attention !

- Aucune modification de l’appareil et ses accessoires n’est autorisée.
- Cet appareil ne peut pas être raccordé à une rallonge ou un multi-prise.
- Utilisez toujours l’appareil avec l’adaptateur fourni ou tout autre système compatible tel que spécifié dans la notice.
- L’adaptateur constitue le dispositif de sectionnement réseau et doit rester toujours facilement accessible.
- L’enveloppe externe de l’enveloppe plastique principale peut atteindre une température de 49 °.

II. Utilisation

A. Quand puis-je utiliser ma Luminette® ?

1. Pour lutter contre le blues hivernal

Vous manquez d’énergie et de motivation, vous éprouvez des difficultés à vous lever le matin, vous ressentez le besoin d’hiberner, vous grignotez davantage, vous constatez une baisse de votre libido ? Vous connaissez probablement un épisode de blues hivernal. Appelé aussi « dépression saisonnière », cet état résulte d’une diminution de la luminosité en automne et en hiver.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.
2. Pour lutter contre la fatigue et la baisse d’énergie
La Luminette reproduit les effets bénéfiques du soleil et stimule des récepteurs spécifiques dans les yeux qui vont déclencher la réponse énergisante du corps à la lumière. Cela vous aide à lutter contre les baisses d’énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à améliorer votre humeur.

Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

3. Pour combattre les troubles de rythmes du sommeil
Certains troubles du sommeil proviennent d’une avance ou d’un retard de phase de l’horloge biologique. Dans ces cas, la luminothérapie permet d’y apporter une solution.

Un retard de phase
Vous avez tendance à vous endormir trop tard et il vous est difficile de vous lever le matin ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie dès que possible après votre réveil.

Une avance de phase
Vous avez du mal à rester éveillé en soirée et vous vous réveillez trop tôt ? Nous vous conseillons une séance de luminothérapie en fin d’après-midi ou en début de soirée, deux à trois heures avant l’heure à laquelle vous souhaitez vous coucher.

4. Pour faire face au décalage horaire
Le décalage horaire, ou « jet lag », qui est la conséquence d’une traversée rapide de plusieurs fuseaux horaires généralement en avion, se traduit par une perturbation des cycles biologiques : insomnie, somnolence, fatigue physique et intellectuelle, troubles de l’humeur, difficultés de concentration…

De simples conseils, et l’utilisation de votre Luminette®, peuvent la réduire sensiblement.

• Pendant le vol
Réglez votre montre sur l’heure du lieu de votre destination, buvez beaucoup d’eau et limitez la consommation d’alcool, de café et de thé.

• À l’arrivée
Si vous voyagez vers l’Est, nous vous conseillons, une fois sur place, le premier jour, d’éviter la lumière du soleil (en portant des lunettes qui filrent le bleu ou des lunettes de soleil à haut degré de protection) le matin et de profiter de la lumino-
sité de l’après-midi (ou à défaut, de votre Luminette®) pour maintenir un taux bas de mélatonine. Les jours suivants, avancez votre séance de deux heures chaque jour, en veillant à ne pas devancer votre heure de réveil habituelle.

Si vous voyagez vers l’Ouest, nous vous recommandons, une fois sur place, de rester éveillé tant qu’il fait jour et de porter votre Luminette® en début d’après-midi (entre 12h00 et 15h00). Mais dès qu’il fait nuit, allez dormir.

5. Pour optimiser le travail en pauses
Si vous travaillez de nuit pendant plus de trois jours consécutifs et que vous éprouvez des difficultés à rester éveillé sur votre lieu de travail et/ou sur le trajet du retour, nous vous conseillons une séance de luminothérapie juste avant de commencer le travail et, en cas de somnolence, une seconde séance pendant votre pause de travail.

Par prudence, nous vous conseillons de contacter votre médecin du travail.


B. Combien de temps dure une séance de luminothérapie ?
La durée d’utilisation recommandée dépend de l’intensité lumineuse reçue par l’œil.

Votre Luminette® vous permet de choisir trois intensités lumineuses différentes.

Le tableau ci-dessous vous indique les durées recommandées d’utilisation de votre Luminette® selon la position choisie.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Position (à l’allumage)</th>
<th>Durée d’utilisation recommandée (en min.)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Optez pour l’intensité qui vous semble la plus confortable. Lorsque le temps de séance est écoulé, les LED clignotent 3 fois pour vous en avertir. Elles restent ensuite allumées pour vous permettre de continuer votre séance si vous le souhaitez.

C. A quelle fréquence dois-je utiliser la Luminette ?
Utilisez la Luminette tous les jours au bon moment pour obtenir les résultats désirés. Sauf lorsque vous essayez de combattre le décalage horaire, il est conseillé d’utiliser la Luminette à la même heure tous les jours.

D. Combien de temps faut-il pour ressentir les effets ?
Certaines personnes commencent à ressentir les effets régulateurs de la Luminette dès la première utilisation. D’autres, après 1 à 2 semaines d’utilisation quotidienne.

E. Comment faire fonctionner ma Luminette® ?
Chargement de la pile
Nous vous recommandons de charger votre Luminette avant de l’allumer pour la première fois.

Pour ce faire :
- Connectez le connecteur Micro USB du câble à l’emplacement prévu à cet effet sur votre Luminette® (voir figure 1) et branchez l’autre connecteur USB standard au port du chargeur;
- Branchez le chargeur sur une prise murale;
- Lorsque la pile est complètement chargée, débranchez le chargeur.

Vous pouvez également charger votre Luminette® en la connectant à votre ordinateur grâce au câble USB fourni avec l’appareil.

Attention : l’ordinateur devra être certifié selon la norme EN 60950-1. Le raccordement du PC avec le dispositif constitue un système électromédical.

Indication de charge :
- Lorsque votre Luminette® est en charge, une seule LED (la plus proche du port Micro USB) clignote lentement.
- Lorsque votre Luminette® est chargée, cette LED arrête de clignoter mais reste allumée.

- En cas d’erreur (défaillance de la pile ou du circuit), cette LED clignote rapidement, sans interruption.
- L’appareil n’est pas fonctionnel lorsqu’il est en charge.

Autonomie de la batterie :
L’autonomie dépend de l’intensité choisie. A titre indicatif, la Luminette correctement chargée devrait rester allumée entre 3 et 6 heures.

A la mise en arrêt de l’appareil, vous verrez réapparaître entre 1 et 4 LED qui vous donneront une indication de l’autonomie restante (4 LED allumées = autonomie maximale ; 3 LED allumées = la batterie est à trois quart chargée ; 2 LED allumées = la batterie est à moitié chargée ; 1 LED allumée = la batterie est suffisamment chargée pour faire une séance complète mais veillez à recharger la Luminette après ; 0 LED allumée = la batterie est insuffisamment chargée pour faire une séance complète).

Nous vous conseillons de recharger votre Luminette® lorsqu’il ne reste plus qu’une LED allumée à la mise en arrêt de l’appareil.

Attention:
La détection d’autonomie ne fonctionne correctement que si la Luminette a été chargée complètement. Il est donc conseillé de charger la Luminette à fond à chaque recharge.

F. Mise en service et arrêt
Attention ! Avant la première utilisation, veillez à retirer le film protecteur placé sur l’hologramme.

Assurez-vous que la pile soit bien chargée pour permettre à votre Luminette® de fonctionner durant toute la durée d’utilisation programmée, soit la séance de traitement complète. Appuyez courtement sur la touche Marche-Arrêt (voir figure 1) pour allumer votre Luminette®.

Pour modifier l’intensité de la lumière, il vous suffit d’exercer une pression courte sur le bouton Marche-Arrêt. Le changement s’opérera de manière cyclique : niveau 1, puis niveau 2, puis niveau 3, puis retour au niveau 1, etc.

Pour éteindre votre Luminette®, appuyez longuement (2 secondes) sur la touche Marche-Arrêt.

G. Comment positionner ma Luminette® ?
Pour bénéficier d’une efficacité maximale et d’un confort accru, vous devez
placer correctement la Luminette® sur votre visage.

Pour bien positionner votre Luminette®:

• Ajustez le pose-nez dans l’une des trois fentes prévues à cet effet (voir figure 1). Un bruit de « clic » indique que le pose-nez est correctement inséré.

• Placez la partie souple du pose-nez à l’intersection du nez et du front: le bord inférieur de la visière holographique doit se situer juste au-dessus de la ligne des yeux (voir figure 2) lorsque vous vous regardez dans le miroir.

Attention, si vous portez des lunettes, le support de nez de votre Luminette® doit être positionné derrière celui de votre monture (voir figure 3).

Une fois la séance commencée, gardez les yeux ouverts. N’hésitez pas à vaquer à vos occupations.

Attention : Veillez à ne pas diriger votre regard directement vers les LED.

H. Comment entretenir ma Luminette® ?
Ce dispositif est prévu pour une utilisation personnelle exclusivement. Entre chaque utilisation, rangez l’appareil dans sa housse de protection dans un lieu sec.

Pour nettoyer votre Luminette®, prenez un chiffon doux que vous aurez humidifié d’un peu d’eau claire.

Protégez aussi la visière holographique, plus fragile, et évitez d’y poser les doigts. Si des taches apparaissent malgré vos précautions, nettoyez-les simplement avec un coton.

III. Garantie et service après-vente

A. Garantie

Lucimed garantit le fonctionnement de ses appareils dans le cadre d’un usage conforme à la notice d’utilisation et contre tout défaut de fabrication. Cette garantie couvre les pièces et la main-d’œuvre. En cas de défaillance de l’appareil, Lucimed assure gratuitement la réparation pendant 2 ans, à compter de la date de vente.

La garantie est invocable uniquement sur présentation d’un justificatif (la carte de garantie dûment complétée et cachetée ou la facture d’achat). La date d’intervention doit se situer dans la période de garantie.

La garantie ne couvre pas les défaillances dues à une cause accidentelle, à un mauvais usage ou une négligence, et en cas de modifications ou réparations effectuées par des personnes non qualifiées.

En aucun cas, cette garantie ne peut donner droit à des dommages et intérêts. Lucimed assure le service après-vente pendant et après la période de garantie dans tous les pays où le produit est officiellement vendu et distribué.

Le consommateur bénéficie en tout état de cause des conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil relatifs à la garantie légale. Mentionnez le numéro de série et la date d’achat dans toute correspondance.

En cas de problème, rendez-vous sur le site. Attention ! Si jamais vous perdez cette notice d’utilisation, souvenez-vous qu’il est possible de la télécharger sur le site www.myluminette.com.

B. Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles à l’achat :

• Adaptateur et câble de chargement (EU) : référence KYTEW050100BV-02

• Housse de protection : référence CASE01

IV. Environnement

Lorsque votre appareil ne fonctionnera plus, ne le jetez pas avec les ordures ménagères. La pile rechargeable intégrée dans votre Luminette® contient des substances nuisibles à l’environnement. Veillez à retirer la pile usagée de votre appareil avant de mettre celui-ci au rebut, et déposez-la à l’endroit prévu à cet effet. Vous contribuerez ainsi à la protection de l’environnement. Si vous n’arrivez pas à la retirer, rapportez l’appareil là où vous l’avez acheté.

Pour retirer la pile rechargeable : Assurez-vous que l’appareil est débranché et que la pile est vide.

• Dévissez les 2 vis des branches à l’aide d’un tournevis adapté.

• Retirez le cache plastique de la pile rechargeable intégrée.

• Retirez la pile AAA rechargeable du socle métallique dans lequel elle est insérée.
V. Spécifications techniques

A. Caractéristiques de l’appareil

<table>
<thead>
<tr>
<th>Général</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Marque déposée</td>
<td>Luminette®</td>
</tr>
<tr>
<td>Modèle appareil</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Modèle adaptateur</td>
<td>KYTW050100BU-02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Électrique</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tension d’entrée nominale de l’adaptateur</td>
<td>100-240V AC</td>
</tr>
<tr>
<td>Fréquence d’entrée nominale de l’adaptateur</td>
<td>50-60 Hz</td>
</tr>
<tr>
<td>Tension de sortie nominale de l’adaptateur</td>
<td>5V DC</td>
</tr>
<tr>
<td>Puissance de sortie nominale de l’adaptateur</td>
<td>5W</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type d’alimentation</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pile rechargeable A A A NiMH</td>
<td>1.2 V 800 mAh</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Classification</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Classe d’appareil médical</td>
<td>IIA</td>
</tr>
<tr>
<td>Mode de fonctionnement</td>
<td>Continu</td>
</tr>
<tr>
<td>Classe d’isolation en fonctionnement</td>
<td>Source électrique interne (batterie)</td>
</tr>
<tr>
<td>Classe d’isolation en mode recharge</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>Indice de protection</td>
<td>IP20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Caractéristiques physiques</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Dimensions</td>
<td>18 x 16 x 4.5 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Poids</td>
<td>69 gr.</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensité lumineuse en position 1</td>
<td>+ - 500 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensité lumineuse en position 2</td>
<td>+ - 1,000 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensité lumineuse en position 3</td>
<td>+ - 1,500 lux</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Caractéristiques spectrales</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pic 1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Longueur d’onde</td>
<td>468 nm</td>
</tr>
<tr>
<td>Largeur de bande</td>
<td>70 nm</td>
</tr>
<tr>
<td>Pic 2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Longueur d’onde</td>
<td>570 nm</td>
</tr>
<tr>
<td>Largeur de bande</td>
<td>100 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Conditions de fonctionnement</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Température</td>
<td>5 °C - +40 °C</td>
</tr>
<tr>
<td>Taux d’humidité relative</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Limites de pression atmosphérique</td>
<td>700 hPa - 1060 hPa</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Conditions de stockage et de transport</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Température</td>
<td>-25 °C - +70 °C</td>
</tr>
<tr>
<td>Taux d’humidité relative</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Durée de vie</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Durée de vie de l’appareil</td>
<td>6 ans</td>
</tr>
<tr>
<td>Durée de vie de l’adaptateur</td>
<td>3 ans</td>
</tr>
</tbody>
</table>
B. Symboles
Les symboles suivants peuvent apparaître sur l’appareil :

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symboles</th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image" alt="Équipement fabriqué" /></td>
<td>Fabriqué pour : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Année de fabrication" /></td>
<td>Année de fabrication</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Numéro de série" /></td>
<td>Numéro de série</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Consultez le mode emploi" /></td>
<td>Consultez le mode emploi fourni.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Avertissement" /></td>
<td>Cet appareil doit être éliminé dans une structure de récupération et de recyclage appropriée.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Avertissement" /></td>
<td>Lisez attentivement le manuel d’utilisation avant usage.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>IP20</strong></td>
<td>Degré de protection contre la pénétration de corps étrangers et d’eau</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Gardez au sec" /></td>
<td>Gardez au sec</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Emballage recyclable" /></td>
<td>L’emballage de cet appareil est recyclable.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="CE" /></td>
<td>CE signifie Conformité européenne. Le code 1639 indique que l’organisme notifié est SGS Belgium SA.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Norme 60601-1" /></td>
<td>Symbole de la norme 60601-1 signifiant que la partie appliquée est de type BF. Les parties appliquées sont les branches (droites et gauches) et le pose-nez.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

C. Responsabilité du fabricant
En notre qualité de fabricant, nous assumons la responsabilité de la sécurité, de la fiabilité et du fonctionnement de l’appareil, uniquement lorsque celui-ci est utilisé conformément à la notice d’utilisation et que les modifications et les réparations ont été réalisées exclusivement par du personnel agréé par nos soins. Veuillez prendre contact avec le fabricant si vous nécessitez une assistance à l’installation, l’utilisation ou à l’entretien de l’appareil ou si vous rencontrez un problème inattendu.
Afbeelding 1 - De Luminette en de accessoires  
Afbeelding 2 - Positie van de Luminette  
Afbeelding 3 - Plaatsen met een medische bril

1. Links brilarm  
2. Rechts brilarm  
3. Hologram  
4. Neussteun  
5. Gleuven voor neussteun  
6. LED  
7. Plaats voor micro-USB  
8. Knop aan/uit  
9. Oplader  
10. Oplading kabel  
11. Uiteinde Micro-USB  
12. Uiteinde USB  
13. Bescherming hoes

I. Inleiding

Wij feliciteren u voor de aankoop van uw Luminette® en heten u welkom in de wereld van de draagbare lichttherapie!

Voordat u uw Luminette® opzet en gebruikt, nodigen wij u uit deze gebruiksaanwijzing eerst aandachtig te lezen. Wij raden u ook aan die zorgvuldig te bewaren en de tijd te nemen om uw toestel te ontdekken met behulp van afbeelding 1.

A. De rol van het licht

Ons menselijk brein gebruikt de licht/duister cyclus om onze interne functies te synchroniseren, zoals het humeur, de eetlust, de spijsvertering, de slaap, de libido enzovoort. Die circadiaanse ritmes, die zich over een periode van 24 uur herhalen, vormen onze biologische klok.

De melatonine is wat wij gewoonlijk «het slaaphormoon» noemen. Zodra de avond valt, scheiden onze hersenen deze hormoon af en worden we slapergé’s. Morgens, bij daglicht, stopt deze afscheiding van het slaaphormoon. Utgerust kunnen we vol energie gemakkelijk opstaan.

Het licht heeft een regulerende werking op onze biologisch klok maar is eveneens heel belangrijk voor ons humeur. Het verhoogt onze waakzaamheid en verbetert onze fysieke en intellectuele prestaties.

B. Lichttherapie

In bepaalde situaties zit onze biologische klok niet meer op één lijn met onze externe omgeving. Onze circadiaanse ritmes zijn niet langer gesynchroniseerd.

Dit is het geval in de winter wanneer er onvoldoende licht is en sommige mensen de winterblues of een seizoensgebonden depressie krijgen. Dit wordt ook vastgesteld bij sommige personen die de neiging hebben te vroeg of te laat in slaap te vallen. Het tijdsverschil of de «jetlag» is een andere verstoring van onze biologisch klok. Ten slotte zijn er ook de stoornissen veroorzaakt door werk in ploegendienst (dit betreft meer dan 10 % van de werknemers in Europa) en die voortaan als echte ziektes worden erkend.

Deze stoornissen kunnen worden verzacht en zelfs helemaal verdwijnen bij een correct gebruik van licht en duister. Bij onvoldoende natuurlijk licht is lichttherapie de medische oplossing die de grootste voordelen biedt en het minst neveneffecten veroorzaakt.

C. Toepassingen

- Winterblues
- Vermoeidheid en energievermindering
- Een verstoord slaappatroon
- Jet-lag
- Stoornissen ten gevolge van werk in ploegendienst

D. Contra-indicaties

Ongeacht de reden waarom u uw Luminette® gebruikt, raden wij u aan om het apparaat niet langere dan de aanbevolen tijdsduur per dag te gebruiken.

Er zijn weinig contra-indicaties.

Indien u aan een oogziekte lijdt (glaucoom, retinitis of retinopathie, maculaire degeneratie) raden wij u aan een oogarts te raadplegen alvorens de Luminette® te gebruiken. Indien u aan grauwe staar lijdt, kan lichttherapie minder efficiënt zijn.

Voor personen die manisch-depressief zijn of bipolaire stoornissen vertonen kan
de Luminette® heilzaam zijn indien ze op het juiste ogenblik wordt gebruikt en wanneer de persoon in depressieve fase verkeert. Voorzichtigheid is nochtans vereist omdat het risico bestaat dat een manische staat losbreekt. Wij raden aan de sessie ‘s middags te programmeren wanneer de persoon minder gevoelig is voor licht en dus minder vatbaar is om in zijn manische fase te vallen. Dit geldt eveneens voor gevallen van hysterie, neurose en psychose. Ten slotte raden wij u af de Luminette® te gebruiken wanneer u een voertuig bestuurt of met een machine werkt waarvoor een breed gezichtsveld en uw volledige aandacht wordt vereist.

E. Mogelijke reacties

Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn van een relatief milde en voorbijgaande aard. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere:

- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Misselijkheid

Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten:

- Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer.
- Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden.
- Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw.

F. Veiligheid

Dit apparaat is in conformiteit met de technische regelgeving en de veiligheidsnormen die van toepassing zijn op elektromedische apparaten en wat betreft de blootstelling aan elektromagnetische velden (CEM). Communicatietoestellen die functioneren via radiofrequentie, draagbaar en mobiel, kunnen het gebruik van de Luminette beïnvloeden en dienen niet gebruikt te worden in de nabijheid van het apparaat. Alle herstellingen en wijzigingen dienen uitsluitend door een specialist te worden uitgevoerd.

Om de levensduur van uw Luminette® te garanderen vragen wij u om:

- enkel de oorspronkelijke accessoires te gebruiken;
- uw Luminette® nooit in water onder te dompelen;
- uw Luminette® niet met water te reinigen;
- uw Luminette® noch in de zon, noch op een vochtige of stoffige plek te laten liggen.

II. Gebruik

A. Waarvoor gebruik ik mijn Luminette®?

1. Om de winterblues tegen te gaan

U kampt met een gebrek aan energie en motivatie, u kunt ‘s morgens moeilijk opstaan, u hebt zin in een winterslaap, u knabbelt meer, u voelt dat u aan libido verliest? Waarschijnlijk bent u in een periode van winter blues. Ook wel ‘seizoensegenoten gemoedsstoornis’ genoemd, dat is het resultaat van een verminderd van lichtsterkte in de herfst en de winter.

Wij raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

2. Om te strijden tegen vermoeidheid en energievermindering

De Luminette imiteert de gunstige werking van de zon en stimuleert de specifieke receptoren in de ogen, waardoor het energieverwakkende respons van het lichaam op het licht wordt ontketend. Dit helpt mee in de strijd tegen energievermindering, waardoor u zich fitter, actiever en levenslustiger voelt, en...
uw humeur zal verbeteren.

We raden u zo snel mogelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

3. Om slaapstoornissen te bestrijden

Sommige slaapstoornissen worden veroorzaakt door een vervroeging of een verlating van de biologische klok. In dit geval brengt lichttherapie een oplossing.

Een vertraagde slaapfase

Hebt u de neiging om te laat in te slapen en hebt u moeite om 's ochtends op te staan? Wij raden u dadelijk na het ontwaken een sessie lichttherapie aan.

Een vervroegde slaapfase

Hebt u moeite om 's avonds wakker te blijven en wordt u te vroeg wakker? Wij raden u een sessie lichttherapie in de late namiddag of de vroege avond aan, twee à drie uur voor het tijdstip waarop u wilt gaan slapen.

4. Om tijdsverschil weg te werken

Het tijdsverschil of «jet lag» is het gevolg van een vlugge overgang naar verschillende tijdszones, meestal per vliegtuig. Het uit zich door een verstoring van de biologische klok: slapeloosheid, slaperigheid, lichamelijke en mentale vermoeidheid, gemoedsstoornissen, concentratiemoeilijkheden...

Eenvoudige tips en het gebruik van uw Luminette® kunnen dit aanzienlijk verbeteren.

- Tijdens de vlucht
  Regel uw uurwerk op het uur van uw bestemming, drink veel water en beperk het verbruik van alcohol, koffie en thee.

- Bij de aankomst
  Indien u naar het oosten reist, en eenmaal ter plaatse, raden wij u aan de eerste dag tijdens de voormiddag de zonlicht te vermijden (door het dragen van een blue blocker bril of hoge UV-bescherming zonnebrillen) en van het namiddaglicht te genieten (of bij gebrek, van uw Luminette®) teneinde het melatoninegehalte laag te houden. Vervroeg uw sessie met twee uur elke dag tijdens de volgende dagen en let erop niet vooruit te lopen op uw gewoon uur van ontwaken.

  Indien u naar het westen reist, raden wij u aan wanneer u ter plaatse bent, wakker te blijven zolang het dag is en uw Luminette® in het begin van de namiddag te dragen (tussen 12u00 en 15u00). Maar ga slapen zodra het nacht wordt.

5. Om het werk in ploegendienst te optimaliseren

Als u meer dan drie dagen achter elkaar ’s nachts werkt, en u hebt moeite om op uw werk en/of het traject terug naar huis wakker te blijven, dan raden wij u net voordat u uw werk begint een sessie lichttherapie aan, en in geval van slaperigheid, een tweede sessie tijdens de pauze op uw werk.

Uit voorzichtigheid raden wij u aan contact op te nemen met uw arbeidsgeneesheer.

Zou u een gepersonaliseerd programma willen? Download de gratis app van Myluminette die in de App Store en de Google Play Store beschikbaar is.

B. Hoelang duurt een sessie lichttherapie?

De aangeraden gebruiksduur hangt af van de lichtintensiteit die het oogt opvangt.

Voor uw Luminette® kunt u drie verschillende lichtsterktes selecteren. De tabel hieronder toont de aanbevolen gebruikstijden van uw Luminette® volgens de gekozen positie.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Positie (bij het inschakelen)</th>
<th>Aangeraden gebruiksduur (in min.)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kies de intensiteit die voor u het beste geschikt is. Als de tijd voor de sessie verstreken is, gaan de LED’s knipperen om u te waarschuwen. Zij blijven vervolgens aan.

C. Hoe vaak moet ik de Luminette gebruiken?

Gebruik de Luminette elke dag op het juiste tijdstip voor de gewenste resultaten. Wij raden u aan om de Luminette elke dag op dezelfde tijd te
gebruiken, behalve als u te maken hebt met jetlag.

D. Wanneer kan ik het effect van de Luminette merken?
Sommige mensen gaan het stimulerende effect merken vanaf het eerste gebruik. Andere gaan het merken binnen 1 tot 2 weken van dagelijkse gebruik.

E. Hoe moet ik mijn Luminette® aanzetten?

Opladen van de batterij
Alvorens uw Luminette® voor de eerste keer aan te zetten, raden wij u aan de batterij op te laden.

Hiertoe:

- sluit u het uiteinde van de Micro USB-kabel aan op de voorziene plaats van uw Luminette® (zie afbeelding 1) en steekt u het andere uiteinde USB Standard in de oplader;
- nu steekt u de oplader in het stopcontact;
- wanneer de batterij helemaal opgeladen is, trekt u de oplader uit het stopcontact.

U kunt uw Luminette® ook opladen door ze met de geleverde USB-kabel aan te sluiten op uw computer.

Attentie:
De computer dient volgens de norm EN 60950-1 gecertificeerd te zijn. De aansluiting van de PC met het toestel vormt een elektromedisch systeem. Het apparaat functioneert niet tijdens het opladen.

Aanduidingen bij het opladen:

- Wanneer uw Luminette® aan het opladen is, knippert langzaam een enkel LED-lampje (het lampje het dichtst bij de Micro USB).
- Wanneer uw Luminette® opgeladen is, stopt dit LED-lampje met knipperen maar blijft het branden.
- Gaat er iets fout (defect van de batterij of het circuit) dan knippert deze LED snel en zonder onderbreking.
- Het apparaat kan tijdens het opladen niet worden gebruikt.

Autonomie van de batterij:
De autonomie hangt af van de gekozen intensiteit. Als indicatie kan de Luminette, als die correct is opgeladen, tussen 3 en 6 uur functioneren.

Als u het apparaat stopzet, ziet u opnieuw tussen 1 en 4 LED verschijnen, die u een indicatie van de overgebleven autonomie geven (4 LED aan = maximale autonomie; 3 LED aan = de batterij is driekwart geladen; 2 LED aan = de batterij is half geladen; 1 LED aan = de batterij is onvoldoende geladen voor een volledige sessie, maar de Luminette dient meteen daarna te worden opgeladen; 0 LED aan = de batterij is onvoldoende opgeladen voor een volledige sessie.

Wij raden u aan om uw Luminette® op te laden als er bij het stopzetten van het apparaat niet meer dan 1 LED aan is.

Opgelet:
De autonomiedetectie functioneert uitsluitend goed als de Luminette compleet opgeladen is. Het is dus raadzaam om de Luminette elke keer volledig op te laden.

F. Aan- en uitzetten

Attentie!
Het beschermende laagje op het hologram dient voor het eerste gebruik verwijderd te worden.

Verzeker u ervan dat de batterij goed is opgeladen zodat uw Luminette® de hele duur van het ingestelde programma kan functioneren, dat wil zeggen de sessie van de volledige behandeling.

Druk kort op de toets Aan-Uit om uw Luminette® aan te zetten (zie afbeelding 1).

Druk kort op de toets Aan-Uit om de lichtsterkte te wijzigen. De wijziging gebeurt op kringloopwijze: niveau 1, dan niveau 2, dan niveau 3, dan terug naar niveau 1, enzovoort.

Om uw Luminette® uit te zetten, drukt u langdurig (2 secondes) op de knop Aan/Uit.

G. Hoe zet ik mijn Luminette® op?

Om echt doeltreffend te zijn en voor uw comfort, dient u de Luminette® goed op uw neus te plaatsen.

Zo plaatst u uw Luminette® in de juiste positie:

- Stel de neussteun in met één van de drie daarvoor bestemde gleuven (zie afbeelding 1). Het ‘klikgeluid’ is een aanduiding dat de neussteun goed bevestigd is.
- Plaats het soepele deel van de neussteun op de plek tussen de neus en
het voorhoofd. De onderkant van de holografische vizier dient zich net boven de ooglijn te bevinden (zie afbeelding 2) als u in de spiegel kijkt.

Opgepast, als u een bril draagt dient u de neussteun van uw Luminette® achter de neussteun van uw brilmontuur te plaatsen (zie afbeelding 3).

Bij het starten van de sessie, houdt u uw ogen open. U kunt daarna gewoon doorgaan waarmee u bezig was.

Attentie: om veiligheidsredenen mag uw blik niet direct in de LED’s gericht zijn.

**H. Hoe onderhoud ik mijn Luminette®?**

Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Berg het toestel na elk gebruik op in de beschermende hoes op een droge plaats.

Om uw Luminette® schoon te maken, kunt u een zachte, met wat schoon water bevochtigde doek nemen.

Bescherm ook het breekbare holografische oogscherm en vermijd vingerafdrukken. Komen er toch nog vlekken op ondanks uw voorzorgen, reinig ze eenvoudig met een katoenen doekje.

**III. Garantie en Dienst na verkoop**

**A. Garantie**

Lucimed garandeert de werking van zijn apparaten als ze gebruikt worden overeenkomstig de gebruikersvoorschriften en geeft een garantie tegen elke fabricagefout. Deze garantie dekt de onderdelen en de arbeidskosten. Is het apparaat defect, dan verzekerkt Lucimed gratis de herstelling gedurende 2 jaar, te rekenen vanaf de datum van aankoop.

De garantie is enkel geldig op vertoon van een bewijsstuk (garantiekaart, volledig ingevuld en afgestempeld of de aankoopfactuur). De datum van herstelling moet binnen de garantieperiode vallen.

De garantie dekt geen defecten ten gevolge van een ongeluk, ongepast gebruik of nalatigheid, en wanneer er wijzigingen of herstellingen die door onbevoegde personen zijn uitgevoerd.

Deze garantie geeft in geen geval recht op schadevergoeding.

Lucimed verzekerde de dienst na verkoop tijdens en na de garantieperiode in alle landen waar het product officieel verdeeld en verkocht wordt.

De gebruiker geniet in ieder geval van de voorwaarden van artikel 1641 en volgende van het Burgerlijk Wetboek betreffende de wettelijke garantie. Gelieve het serienummer en de aankoopdatum in al uw briefwisseling te vermelden.

Als u een probleem tegenkomt, kunt u een bezoek brengen aan www.myluminette.com voor assistentie.

Opgepast! Indien u deze gebruiksaanwijzingen verloren bent, kunt u ze steeds raadplegen en downloaden op de website www.myluminette.com.

**B. Accessoires**

De volgende accessoires zijn bij aankoop beschikbaar:

- Adapter en oplaadkabel (EU): referentie KTYW050100BV-02
- Beschermende hoes: referentie CASE01

**IV. Milieu**


De herlaadbare batterij van uw Luminette® bevat schadelijke stoffen voor het milieu. Alvorens het apparaat als elektronische afval weg te gooien, gelieve de batterij eruit te nemen en ze naar het containerpark te brengen. Is het niet mogelijk de batterij te verwijderen, kunt u het apparaat bij uw verkoper afgeven.

Om de oplaadbare batterij eruit te nemen

- gelieve u ervan te verzekeren dat het apparaat niet meer aangesloten is en de batterij leeg is;
- draait u de 2 schroeven van de brilarmen los met een schroevendraaier;
- verwijdert u de plastic dop van de oplaadbare batterij;
- verwijdert u de oplaadbare AAA-batterij uit het batterijcompartiment.
## V. Technische specificaties

### A. Kenmerken van het apparaat

#### Algemeen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Handelsmerk</th>
<th>Luminette®</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Modelreferentie van het apparaat</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Modelreferentie van de adapter (EU) + kabel</td>
<td>KYTW050100BV-02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Elektrisch

| Nominale ingangsvoltage van de adapter | 100-240V AC                     |
| Nominale ingangsfrequentie van de adapter | 50-60 Hz                           |
| Nominale uitgangsvoltage van de adapter | 5V DC                                   |
| Nominal output power of the adapter | 5W                                       |

#### Lichtintensiteit

| Lichtintensiteit in positie 1 | +/- 500 lux |
| Lichtintensiteit in positie 2 | +/- 1,000 lux |
| Lichtintensiteit in positie 3 | +/- 1,500 lux |

#### Spectrale kenmerken

<table>
<thead>
<tr>
<th>Piek 1</th>
<th>Golflengte</th>
<th>Bandbreedte</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>468 nm</td>
<td>70 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Piek 2</th>
<th>Golflengte</th>
<th>Bandbreedte</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>570 nm</td>
<td>100 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Gebruiksomstandigheden

| Temperatuur | 5 °C - +40 °C |
| Relatieve vochtigheid | 15 % - 93 % |
| Bereik atmosferische druk | 700 hPa - 1060 hPa |

#### Opslagcondities

| Temperatuur | -25 °C - +70 °C |
| Relatieve vochtigheid | 15 % - 93 % |

#### Verwachte gebruiksduur

| Levensduur apparaat | 6 jaar |
| Levensduur adapter | 3 jaar |

#### Fysieke kenmerken

| Afmetingen | 18 x 16 x 4.5 cm |
| Gewicht | 69 gr. |
| Isolatieklasse apparaat | II |
| Isolatieklasse adapter | II |
| Ingress beschermingscode | IP20 |

#### Type energievoorziening

| Oplaadbare batterij A A A NiMH | 1,2 V 800 mAh |

#### Klasse medisch apparaat

| Klasse medisch apparaat | IIA |
| Gebruiksaanwijzing | Doorgaand |
| Interne elektrische bron (batterij) | |
| II | |
| IP20 | |
### B. Symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symbool</th>
<th>Beschrijving</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image" alt="Vervaardigd voor: Lucimed SA, Rue le Marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, België Tel.: +32 4 369 48 38" /></td>
<td>Vervaardigd voor: Lucimed SA, Rue le Marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, België Tel.: +32 4 369 48 38</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Productiedatum" /></td>
<td>Productiedatum</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Serienummer" /></td>
<td>Serienummer</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids." /></td>
<td>Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Dit toestel dient niet ver wijdere te worden binnen een standaard afvalprocedure, maar via een ophaaldienst voor verwerking en hergebruik." /></td>
<td>Dit toestel dient niet ver wijdere te worden binnen een standaard afvalprocedure, maar via een ophaaldienst voor verwerking en hergebruik.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids zorgvuldig." /></td>
<td>Raadpleeg de verstrekte gebruikersgids zorgvuldig.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Beschermingsgraad tegen penetratie van vreemde voorwerpen en van water" /></td>
<td>Beschermingsgraad tegen penetratie van vreemde voorwerpen en van water</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="IP20" /></td>
<td>IP20</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Op een droge plek bewaren." /></td>
<td>Op een droge plek bewaren.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="De verpakking van dit apparaat kan ver werk t worden voor hergebruik." /></td>
<td>De verpakking van dit apparaat kan ver werk t worden voor hergebruik.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="CE betekent Europese Conformiteitsverklaring. De code 1639 geeft aan dat de genotificeerde instantie SGS Belgium SA is." /></td>
<td>CE betekent Europese Conformiteitsverklaring. De code 1639 geeft aan dat de genotificeerde instantie SGS Belgium SA is.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Symbool van de norm 60601-1 die inhoudt dat het toegepaste deel van het type BF is. De toegepaste delen zijn de poten (rechter en linker) en de neusbrug." /></td>
<td>Symbool van de norm 60601-1 die inhoudt dat het toegepaste deel van het type BF is. De toegepaste delen zijn de poten (rechter en linker) en de neusbrug.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### C. Verantwoordelijkheid van de fabrikant

Als fabrikant nemen wij de verantwoordelijk van de veiligheid, de betrouwbaarheid en de werking van het apparaat op, dit enkel wanneer het gebruikt wordt overeenkomstig de gebruiksaanwijzingen en wanneer wijzigingen en herstellingen worden uitgevoerd door personeel dat door ons erkend werd.

Wij verzoeken u om contact op te nemen met de fabrikant als u hulp nodig hebt bij de installatie, het gebruik of het onderhoud van het apparaat, of als u onverwachts een probleem tegenkomt.
I. Introduktion

Tillykke! Du har lige købt en Luminette®. Velkommen til en verden af bærbar lysterapi.

Før du bruger Luminette®, bedes du læse denne manual omhyggeligt igennem og opbevare den på et sikkert sted. Tag dig også god tid til at gøre dig bekendt med dit nye apparat ved hjælp af Figur 1.

A. Lysets betydning

Den menneskelige hjerne bruger lys/mørke-cykussen til at synkronisere interne funktioner, herunder humør, appetit, forøjelse, søvn, libido, osv. Disse døgnrytmer svinger over en periode på 24 timer, og danner dermed dit biologiske indre ur.

Melatonin er det, der ofte kaldes søvnhormonet. Hjernen begynder at producere det, når solen går ned, for at hjælpe os til at sove. Men så snart solen står op, og det bliver lyst, holder hjernen op med at producere det. Således står vi op, friske og fulde af energi.

B. Lysterapi

I visse situationer kan vores kroppes indre ure falde ud af takt med det eksterne miljø. Døgnrytmen bliver forstyrret.

Dette kan især ske om vinteren, når der ikke er tilstrækkeligt lys; nogle mennesker udvikler SAD syndrom, også kaldt sæsonbestemt depression. Det kan også forekomme hos mennesker, der går for tidligt eller for sent i seng. Jetlag er endnu en faktor, der kan forstyrre det indre ur. Endelig anses udfordringer i forhold til skifteholdsarbejde (relevant for mere end 10% af ansatte i Europa) nu som faktiske sundhedsproblemer.

Alle disse problemer kan afhjælpes, og faktisk fuldstændig helbredes, ved hjælp af korrekt brug af lys og mørke. Når lyset ikke er naturligt tilgængeligt, er lysterapi den medicinske løsning, som tilbyder de fleste fordele i kombination med færrest uønskede bivirkninger.

C. Anvendelser

- Sæsonbestemte Affektive Lidelser (vinterdepression)
- Træthed – mangel på energi
- Døgnrytme søvnforstyrrelser
- Jetlag
- Natarbejde

D. Kontraindikationer

Uanset dit grundlag for at bruge Luminette®, anbefaler vi, at du ikke oversk rider den anbefalede daglige varighed af brug.

Der er meget få kontraindikationer.

Hvis du har en øjensygdom (grøn stær, retinitis, retinopati eller makuladegeneration), anbefaler vi, at du konsulterer en specialist, før du bruger Luminette®. Hvis du har grå stær, kan lysterapien være mindre effektiv.

For personer med bipolare lidelser kan brug af Luminette® være gavnligt, hvis denne anvendes på det rette tidspunkt, når vedkommende er i en depressiv fase. Men man bør være varsom, da der altid er en risiko for at udløse en manisk fase.

Det anbefales derfor at planlægge en session omkring frokost, når vedkom-
mende er mindst følsom over for lys og derfor mindre tilbøjelig til at svinge ind i en manisk fase. Det samme gælder i tilfælde af hysteri, neuroser og psykoser. Det frarådes også at bruge Luminette® under føring af et køretøj, eller under brug af maskiner, der kræver koncentration og et bredt synsfelt.

E. Mulige Bivirkninger
Mulige bivirkninger af lys fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter. Disse kan omfatte:
  - Hovedpine.
  - Trætte øjne.
  - Svimmelhed.

Forholdsregler for at undgå, minimere eller lindre eventuelle bivirkninger:
  - Brug altid apparatet i et oplyst rum.
  - Reducér lysintensiteten hvis reaktioner forekommer.
  - Stop med at bruge apparatet i et par dage for at lade reaktionerne forsvinde, og prøv derefter igen.

F. Sikkerhed

For at sikre din Luminette®’s levetid:
  - Brug kun originalt tilbehør.
  - Nedsænk aldrig din Luminette® i vand.
  - Vask ikke din Luminette® i løbende vand.
  - Efterlad aldrig din Luminette® i solen eller i fugtige eller støvede omgivelser.
  - Rengør din Luminette efter hvert brug.

Advarsel!
  - Ingen ændringer af enheden eller dens tilbehør er tilladt.
  - Denne enhed kan ikke sættes til en forlængerledning eller en multitikdåse.
  - Brug altid enheden med den medfølgende adapter eller andre kompatible systemer som specificeret i manualen.
  - Adapteren udgør det netværk, som deler enheden, og skal altid være let tilgængelig.
  - Vær opmærksom på, at det eksterne lag af hovedkabinettet kan nå en temperatur på 49 °.

II. Brug

A. Hvornår skal jeg bruge min Luminette®?

1. For behandling af SAD (Sesænbestemt Affektiv Lidelse)
Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op om morgenen.

2. For bekæmpelse af træthed og for mere energi
Luminette reproducerer den gavnlig effekt af dagslys og stimulerer specielle receptorer i øjet til at udløse kroppens energivigende reaktion på lys.
Dette hjælper dig til at bekæmpe energidyk, får dig til at føle dig mere energisk, aktiv og vågen, og forbedrer dit humør.
Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

3. For behandling af døgnrytme søvnforstyrrelser
Nogle søvnproblemer skyldes en fase af forskud eller forsinkelse i dit biologiske ur.
I disse tilfælde kunne lysterapi være løsningen.
Dit indre ur går for langsamt
Har du tendens til at falde i søvn for sent, og har du svært ved at komme op om morgenen?
Vi anbefaler en lysterapi session, så snart du vågner op.

Dit indre ur går for hurtigt
Har du svært ved at holde dig vågen om aftenen, og vågner du for tidligt om morgenen?
Vi anbefaler en lysterapi session i slutningen af eftermiddagen eller tidligt på aftenen - to eller tre timer før den tid, du planlægger at gå i seng.

4. For behandling af jetlag
Jetlag skyldes hurtigt krydsning af adskillige tidszoner, som regel under flyrejse, og resulterer i forstyrrelser af kroppens rytmer: søvnløshed, døsighed, fysisk og intellektuel træthed, humørsvingninger, koncentrationsbesvær...
Nogle simple trin, og brugen af din Luminette®, kan reducere symptomerne.

• På flyet
Indstil dit ur til din destinations tidszone, drik masser af vand og prøv på ikke at indtage alkohol, kaffe eller te.

• Ved ankomst
Hvis du rejses mod øst, råder vi dig til at undgå sollys den første morgen ved ankomst (ved at bære lysblokerende briller eller solbriller med høj sol beskyttelse), og til at få så meget sol som du kan om eftermiddagen (ved for eksempel at bruge din Luminette® for at opretholde et lavt niveau af melatonin. Ryk din session fremad med to timer om dagen over de næste par dage, og pas på ikke at blive oppe længere end din normale sengetid.

Hvis du rejses mod vest, råder vi dig til at holde dig vågen, så længe det stadig er lyst efter ankomst, og til at bære din Luminette® i begyndelsen af eftermiddagen (mellem middagstid og kl. 15:00). Men så snart det er mørkt, bør du gå i seng.

5. For at optimere skifteholdsarbejde
Hvis du arbejder om natten i mere end tre nætter i træk, og du har svært ved at holde dig vågen på arbejdet og/eller på vej hjem, anbefaler vi en lysterapi session lige før påbegyndelse af arbejdet, og hvis du bliver desig - endnu en session i en arbejspause.
Vi rådgiver dig også til at tale med din læge.

C. Hvor ofte skal jeg bruge min Luminette®?
Brug Luminette hver dag på det rette tidspunkt for at opnå de ønskede resultater. Undtagen når du forsøger at behandle jetlag, anbefales det, at du bruger Luminette på samme tidspunkt hver dag.

D. Hvornår vil jeg begynde at se forbedringer?
Nogle brugere vil mærke den energigivende effekt allerede ved første brug. Andre mærker det efter 1 eller 2 ugers daglig brug.

E. Hvordan bruger jeg min Luminette®? Opladning af batteri
Før du bruger din Luminette® for første gang, anbefaler vi en fuld opladning af batteriet.

B. Hvor længe varer en lysterapi session?
Den anbefalede varighed af sessionen afhænger af intensiteten af det lys, som øjet modtager.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Anbefalet sessionsvarighed (i minutter)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>


D. Hvornår vil jeg begynde at se forbedringer?
Nogle brugere vil mærke den energigivende effekt allerede ved første brug. Andre mærker det efter 1 eller 2 ugers daglig brug.
For at gøre dette:

- Tilslut enden af mikro-USB ledningen til soklen i din Luminette® (se figur 1) og sæt den anden ende (en standard USB) i opladeren.
- Sæt din oplader i stikkontakten.
- Når batteriet er fuldt opladt, skal du fjerne opladeren.

Du kan også oplade din Luminette® ved at tilslutte den til computeren med det medfølgende USB-kabel.

**OBS:** computeren skal være certificeret til standard EN 60950-1. Tilslutning af en pc til enheden udgør et elektro-medicinsk system. Apparatet er kun funktionelt, når det er opladt.

**Opladningsindikator:**

- Når din Luminette® oplader, blinker en enkelt LED (den, som er tættest på mikro-USB stikket) langsomt.
- Når din Luminette® er fuldt opladt, stopper denne LED lampe med at blinke og forbliver tændt.
- Hvis der opstår en fejl (i batteri eller kredsløb), blinker den hurtigt uden afbrydelse.
- Apparatet må ikke anvendes under opladning.

**Batteriets levetid:**


**F. At tænde og slukke**

**OBS:** Før første brug, skal du sørge for at fjerne den beskyttende film, som dækker hologrammet.

Sørg for, at batteriet er opladet, så din Luminette® vil fungere helt igennem den valgte session. Tryk kortvarigt på Start-Stop-knappen for at tænde for din Luminette® (se figur 1).

For at ændre intensiteten af lyset, tryk blot kortvarigt på Start-Stop-knappen. Intensiteten vil ændre sig i en cyklus: niveau 1, så niveau 2, niveau 3, og så tilbage til niveau 1, osv. For at slukke din Luminette®, hold Start-Stop-knappen nede (i 2 sekunder).

**G. Hvordan du bærer din Luminette®**

For bedst resultater, bør du bære din Luminette® korrekt.

For at placere din Luminette® korrekt:

- Indsæt næsestykket i en af de tre huller (se figur 1). En «klik» lyd betyder, at dit næsestykke er indsat korrekt.
- Placér den polstrede del af næsestykket der, hvor din næse og pande mødes. Den nederste kant af det holografiske område skal være placeret lige over din synslinje (se figur 2), når du ser dig i spejlet.

Bemærk venligst, at hvis du bruger briller, skal Luminette® næsestykket placeres bag dine briller (se figur 3). Hold øjnene åbne, når sessionen er begyndt. Fortsæt med dine daglige aktiviteter. Se ikke direkte ind i lysdioderne.

**H. Hvordan du passer på din Luminette®**

Denne enhed er udelukkende beregnet til personlig brug. Mellem hver brug opbevares apparatet i beskyttelsescoveret på et tørt sted.

Brug en blød klud fugtet med lidt rent vand til at rengøre din Luminette®. Vær omhyggelig med at beskytte det skrøbelige holografiske område; undgå at berøre det med dine fingre. Hvis det trods alt bliver snavset, så rengør det med vat.
III. Garanti og Eftersalgsservice

A. Garanti

Lucimed garanterer sine apparaturs funktion, såfremt disse anvendes i overensstemmelse med brugsanvisningen, mod alle fabrikationsfejl. Garantien dækker reservedele og arbejdskraft. Hvis apparatet ophører at fungere, garanterer Lucimed gratis reparation i 2 år fra købsdatoen.

Garantien er kun gyldig, når kvittering eller det udfyldte og dato-stemplede garantibevis forevises. Reparationen skal udføres inden for garantiperioden.

Garantien dækker ikke fejl, som skyldes utilsigtet skade, fejlagtigt brug eller forsømmelighed, eller ændringer eller reparationer udført af ikke-kvalificeret personale.

Denne garanti giver på ingen måde brugeren ret til erstatning.

Lucimed tilbyder eftersalgsservice under og efter garantiperioden i alle lande, hvor apparatet bliver officielt solgt og distribueret.

Forbrukeren er omfattet af de fremsatte vilkår i artikel 1641 osv. af Civil Code Civil vedrørende den lovbestemte garanti.

Inkluder serienummer og dato for køb i al korrespondance.


B. Tilbehør

Følgende tilbehør fås ved køb:

- Opladnings adaptor (EU): reference KYTW050100BV-02
- Beskyttelsescover: reference CASE01

IV. Miljø

Hvis du ønsker at bortskaffe dit apparat, så smid det ikke ud med husholdningsaffaldet, men forsøg at bruge en genbrugsstation med henblik på at tage hensyn til miljøet.

Det genoppladelige batteri i din Luminette® indeholder stoffer, som kan skade miljøet.

Så fjern venligst det brugte batteri fra apparatet før bortskaffelse, og bortskaf det separat i en batteri genanvendelses container. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, bedes du returnere apparatet til sælgeren.

For at fjerne det genoppladelige batteri:

- Sikre dig, at apparatet ikke er tilsluttet en stikkontakt, og at batteriet er fladt.
- Skru de to arme løse med en skruetrækker af korrekt størrelse.
- Fjern plastik overdækningen fra det genoppladelige batteri.
- Fjern det genoppladelige AAA batteri fra metalholderen.

V. Tekniske Specifikationer

A. Apparatets Funktioner

<table>
<thead>
<tr>
<th>Generelt</th>
<th>Luminette®</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Varemærke</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Apparat model reference</td>
<td>KYTE00100BV-02</td>
</tr>
<tr>
<td>Adapter model reference (EU) + ledning</td>
<td>KYTW050100BV-02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Elektricitet</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nominel indgangsspænding af adapteren</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominel indgangsfrekvens af adapteren</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominel udgangsspænding af adapteren</td>
</tr>
<tr>
<td>Nominel udgangseffekt af adapteren</td>
</tr>
<tr>
<td>Strømtype</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Klassifikation</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fysiske egenskaber</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spektrale karakteristika</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Driftsforhold</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Opbevaringsforhold**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Temperatur</td>
<td>-25 °C - +70 °C</td>
</tr>
<tr>
<td>Relativ fugtighed</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Forventet levetid</td>
<td>6 år</td>
</tr>
<tr>
<td>Adapter levetid</td>
<td>3 år</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**B. Apparatets funktioner**

Følgende symboler kan ses på apparatet:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symboler</th>
<th>Beskrivelse</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Fremstillet for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgien Tel : +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fabrikationsår</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Serienummer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Se medfølgende brugervejledning.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Denne enhed må ikke bortskaffes med normalt affald, men på passende indsamlingssted for genvinding og genbrug.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Konsulter omhyggeligt medfølgende brugermanual.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Beskyttelsesgrad mod indtrængen af genstande og vand

Opbevar tørt

Emballagen til dette apparat kan genbruges.

CE står for Europæisk Overensstemmelseserklæring. Koden 1639 angiver, at det bemyndigede organ er SGS Belgium SA.

Symbol for Standard 60601-1 tilkendegiver, at den anvendte del er BF type. De anvendte dele er armene (højre og venstre), hovedkabinettet og på næsestykket.

C. Producentens ansvar

Som producent er vi kun ansvarlig for apparatets sikkerhed, pålidelighed og funktion, når det anvendes i overensstemmelse med brugervejledningen, og når ændringer og reparationer udelukkende udføres af personale, der er godkendt af os. Kontakt producenten, hvis du har brug for hjælp til installation, brug eller vedligeholdelse af enheden, eller hvis du støder på et uventet problem.
I. Introduktion
Du har just köpt en Luminette®. Vi gratulerar dig till ditt köp och hälsar dig välkommen i en värld av handhållen ljusterapi!

Viktigt:
Innan du startar och använder Luminette®, läs bruksanvisningen noggrant och förvara dem försiktigt, men ta dig också att ta tid att upptäcka enheten med hjälp av Figur 1.

A. Ljusets roll

Melatonin är allmänt kallat «sömnhormonet». Hjärnan utsöndrar det från skymningen, för att bjuda in oss att sova gott. Men vid gryningen, i närvaro av ljus, slutar hjärnan denna sekretion. Vi går upp lätt, vi är fulla av energi. Förutom dess reglerande effekt på vår biologiska klocka, har ljuset viktiga effekter på humöret, ökar vakenhet och förbättrar fysisk och mental prestationst förmåga.

B. Ljusterapi
I vissa situationer, är den biologiska klockan inte i synk med den yttre miljön. Dygnssrytmen blir därmed «ur synk».

Detta gäller särskilt på vintern när ljusstyrkan inte längre är tillräcklig, man ser hos vissa personer vintertrötthet eller säsongsbunden depression. Det har också observerats hos människor som tenderar att somna för tidigt eller för sent.

Tidsskillnad, eller «jetlag» är en annan form av störning av den biologiska klockan. Slutligen sjukdomar relaterade till arbete genom intervall (förekommer hos mer än 10 % av arbetstagarna i Europa) nu betraktas som riktiga sjukdomar.

Alla dessa störningar kan reduceras eller elimineras genom korrekt användning av ljus och mörker. När ljuset inte finns tillgängligt i naturlig form, är ljusterapi den medicinska lösningen som ger mest nytta med minsta möjliga biverkningar.

C. Les applications
• Vinterdepression
• Trötthet - minskad energi
• Störningar i sömnrytmen
• Tidsskillnad
• Skiftarbete

D. Nackdelar
Oavsett anledningen till att du använder din Luminette®, råder vi dig att inte överskrida den rekommenderade användningstiden per dag.

Kontraindikationerna är få. Vi rekommenderar inte Luminette® främst till personer med skada på näthinnan eller mano-depressiva tillstånd.

Om du lider av en ögonsjukdom (glaukom, retinit eller retinopati, makuladegeneration), rekommenderar vi att du kontakta din specialist innan du använder Luminette®.

I fallet med grå starr, kan det vara så att ljuset är mindre effektivt.

För personer med mano-depressiva tillstånd eller bipolära sjukdomar, kan Lumi-

Slutligen, når du kör bil eller arbetar med en maskin som kräver ett brett synfält och uppmärksamhet, rekommenderar vi att du inte använder Luminette®.

E. Möjliga reaktioner

Biverkningar från ljuset av den här enheten är relativt lindriga och övergående. Dessa kan omfatta:

- Huvudvärk.
- Ögontrötthet.
- Illamående.

Åtgärder för att förebygga, minska eller mildra dessa negativa effekter:

- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusintensiteten om dessa reaktioner uppstår.
- Använd inte enheten under ett par dagar medan reaktionerna försvinner och försök sedan igen.

F. Säkerhet

Denna enhet uppfyller de tekniska föreskrifterna och säkerhetsstandarder för medicinska elektriska apparater och i samband med exponering för elektromagnetiska fält (EMF). Bärbar och mobil radiofrekvenskommunikationsutrustning kan påverka användningen av Luminette. De bör därför inte användas i närheten av enheten. Eventuella reparationer och hanteringsar bör endast utföras av en specialist. Din leverantör kan ge dig råd.

För att säkerställa livslängden på din Luminette®, ber vi dig att:

- Använd endast originaltillbehör.
- Sänk aldrig Luminette® i vatten.
- Tvätta inte Luminette® med vatten.
- Lämna inte din Luminette® i solen eller i våta eller dammiga områden.
- Rengör Luminette efter varje användning.

**Warning!**

- Inga ändringar på enheten eller dess tillbehör är tillåtna.
- Den här enheten kan inte anslutas till en förlängningssladd eller ett grenuttag.
- Använd alltid enheten med den medföljande adaptorn eller något annat kompatibelt system som anges i bruksanvisningen.
- Adaptorn är frånskiljare och måste alltid vara lättillgänglig.
- Tänk på att den centrala enhetens yttre hölje kan nå en temperatur på 49 °.

II. Användning

A. När kan jag använda min Luminette®?

1. För att bekämpa vintertrötthet


Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter du vaknat upp.

2. För att bekämpa trötthet och minskad energi

Luminette reproducerar de positiva effekterna av sol och stimulerar specifika receptorer i ögat som utlöser aktivering av kroppens reaktion på ljus. Detta hjälper dig att kämpa mot energilöshet, du känner dig mer i form, aktiv och alert och förbättrar ditt humör. Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.

3. För att bekämpa sömnrytmssjukdomar

Vissa sömnstörningar kommer från ett förskott eller en fasfördröjning av den biologiska klockan. I dessa fall bidrar ljusterapi för att hitta en lösning.

**En fasfördröjning**

Du brukar somna för sent och du tycker att det är svårt att få upp på morgonen? Vi rekommenderar en ljusterapisession så snart som möjligt efter uppvaknandet.
En fasframflyttning
Du har svårt att hålla sig vaken på natten och du vaknar för tidigt? Vi rekommenderar en ljusterapisession sena eftermiddagar eller tidiga kvällar, två till tre timmar innan den tidpunkt som du vill sova.

4. För att ta itu med jetlag
Tidsskillnaden, eller «jetlag», är en följd av en snabb resa över flera tidszoner i allmänhet med flyg, vilket resulterar i avbrott i biologiska cyklar: sömnlöshet, sömnighet, fysisk och mental trötthet, humörstörningar, koncentrationssvårigheter...

Enkla råd och användande av Luminette® kan minska känsligheten.

- Under flygningen
Ställ din klocka till tiden på resmålet, drick mycket vatten och begränsa alkoholkonsumtionen, liksom kaffe och te.

- Vid ankomst
Om du reser österut, rekommenderar vi, när det den första dagen, att undvika solljus (med glasögon som filterar blått eller högskyddsnivå-solglasögon på morgonen och njuta av ljusstyrkan på eftermiddagen (eller annat fall, din Luminette®) för att bibehålla låga nivåer av melatonin. De följande dagarna, flytta fram sessionen två timmar dag, var noga med att inte överskrida din vanliga väckningstid.

Om du reser västerut, rekommenderar vi, efter ankomst, att hålla sig vaken när det är dag och bära din Luminette® tidig eftermiddag i mitten av den (12:00 till 15:00). Men när det är natt, sov.

5. För att optimera skiftarbete
Om du arbetar på natten i mer än tre dagar i följd och du har svårt att hålla dig vaken på din arbetsplats och / eller på väg tillbaka, rekommenderar vi en ljusterapisession precis innan arbetet påbörjas och, somnolens, en andra session under din paus från arbetet.


B. Hur länge ska en ljusterapisession vara?
Behandlingsstiden beror på den ljusintensitet som mottas av ögat. Din Luminette® låter dig välja tre olika ljusintensiteter.

Tabellen nedan visar de rekommenderade tiderna för användning av din Luminette® enligt den valda positionen.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Position (vid påslag)</th>
<th>Rekommenderad användningstid (i min.)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>


C. Hur ofta kan jag använda Luminette?
Använd Luminette varje dag vid rätt tidpunkt för att få önskat resultat. Förutom när du försöker bekämpa jetlag, är det lämpligt att använda Luminette vid samma tidpunkt varje dag.

D. Hur lång tid tar det att innan man känner av effekterna?
Vissa människor börjar känna av de reglerande effekterna av Luminette från den första användningen. Andra, efter 1-2 veckors daglig användning.

E. Hur fungerar min Luminette®? Laddning av batteri
Vi rekommenderar att du laddar din Luminette innan du sätter på den för första gången.

För att göra detta:

- Anslut Micro USB-kontakt-kabel i utrymmet för detta ändamål på Luminette® (se figur 1) och anslut standard USB-kontakten till laddarens port;
- Anslut laddaren till ett vägguttag;
- När batteriet är fulladdat koppla ur laddaren.
Du kan också ladda din Luminette® genom att ansluta den till din dator med USB-kabeln som medföljer enheten.

**Warning!** Datorn måste vara certifierad enligt EN 60950-1. Anslutning av datorn till enheten ger ett elektromedicinsk t system.

**Laddningsindikator:**
- När Luminette® laddas blinkar en enda lysdiod (närmast Micro USB-port) långsamt.
- När Luminette® är laddad, slutar lysdioden att blinka, men är fortfarande på.
- Om ett fel (batterifel eller krets), blinkar denna LED snabbt utan avbrott.
- Enheten fungerar inte under laddning.

**Batteriets funktionslängd:**
Funktionslängden beror på den valda intensiteten. Som en indikation bör en korrekt laddad Luminette kunna vara tänd mellan 3 och 6 timmar.

När enheten är avstängd kommer du se att mellan 1 och 4 LED-döder dyker upp, vilka indikerar resterande batteritid (1 tända LED, maximal batteritid, 3 = trekvartsladdad, 2 LED tänd = batteriet är halvt laddat, 1 LED tänd = batteriet är tillräckligt laddad för att genomföra en komplett session). Vi rekommenderar dig att ladda din Luminette® när det inte finns en LED som lyser när enheten stängs av.

**Warning:**
- Detektion av autonomi fungerar bara korrekt om Luminette var fullad-dad. Det är lämpligt att ladda Luminette noggrant vid varje påfyllning.
- Enheten kan inte användas under laddning.

**F. Start och avstängning**

**Warning!** Före första användning, se till att ta bort skyddsfilmen som finns placerad på hologrammet.

Förra gången du startar din Luminette®, slipper du bara snabbt på strömknappen. Om du vill ändra ljujsintensiteten, tränar du bara snabbt på strömknappen. Förändringen kommer att fungera cyklikalt: nivå 1 och nivå 2, sedan tillbaka till nivå 1, etc.

För att slå av din Luminette®, gör en lång tryckning (2 sekunder) på strömknappen.

**G. Hur placera min Luminette®?**
Förra gången du use maximal effektivitet och ökad komfort, måste du korrekt placera Luminette® på ditt ansikte.

**Warning:**
- Ställ in installationsnäspan i en av de tre spåren som är avsedda för detta ändamål (se figur 1). Ljudet av ett «klick» indikerar att installa-tionen fungerar ordentligt.
- Placera den flexibla delen av installationsnäspan i skärmningpunktten mellan näsan och pannan: den nedre kanten av det holografiska visiret skall vara placerad precis ovanför ögonlinjen (se figur 2) när du tittar i spegeln.

Om du bär glasögon, ska nässtödet hos din Luminette® placeras bakom det av dina glasögon (se figur 3). När en session väl har inletts, lämna ögonen öppna. Tveka inte att dela dina funderingar.

**Warning:** Var noga med att inte rika blicken direkt mot LED.

**H. Så hur bibehåller jag min Luminette®?**
Denna enhet är endast avsedd för personligt bruk. Mellan användningar, förvara enheten i sitt skyddshölje på en torr plats.

**Warning:**
- Förra gången du startar din Luminette®, slipper du bara snabbt på strömknappen. Tryck snabbt på strömknappen för att slå på din Luminette®.
III. Garanti och service eftermarknad

A. Garanti

Lucimed garanterar driften av sina apparater vid användning i enlighet med de instruktioner som är givna, och mot fabrikationsfel. Denna garanti täcker delar och arbete. Vid fabrikationsfel, ger Lucimed gratis reparation under 2 år, från tidpunkten för inköp.

Garantin kan endast åberopas mot uppvisande av bevis (garantikortet korrekt ifyllt och stämplat eller fakturan). Datum för intervention skall vara inom garantiperioden.

Garantin täcker inte fel på grund av oaktamhet, missbruk eller försommelse, och i händelse av förändringar eller reparationer ska dessa utföras av kvalificerade personer.


B. Tillbehör

Följande tillbehör finns tillgängliga för att köpa

- Adapter och laddningskabel (EU): Referens KYTW050100BV-02
- Skyddslock: Referens CASE01

IV. Miljö


V. Tekniska specifikationer

A. Apparats karaktäristika

<table>
<thead>
<tr>
<th>Allmänt</th>
<th>Trademark</th>
<th>Luminette®</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Modell</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Adaptormodell</td>
<td>KYTW050100BU-02</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Elektronik</td>
<td>Adapterns märkningångspänning</td>
<td>100-240V AC</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nominell ingångsfrekvens adaptor</td>
<td>50-60 Hz</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nominell utgångsspänning adaptor</td>
<td>5V DC</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Märk uteffekt adaptorn</td>
<td>5W</td>
</tr>
</tbody>
</table>
# Typ av strömförsörjning

| Laddningsbara batterier A A A NiMH | 1.2 V 800 mAh |

## Classifikation

<table>
<thead>
<tr>
<th>Medicinteknisk klass</th>
<th>IIA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Driftläge</td>
<td>Kontinuerlig</td>
</tr>
<tr>
<td>Isolationsklass Drift</td>
<td>Intern elektrisk källa (batteri)</td>
</tr>
<tr>
<td>Isolationsklass Laddningsläge Skyddstecken</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>Skyddstecken</td>
<td>IP20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fysiska karaktäristika

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dimensioner</th>
<th>18 x 16 x 4.5 cm</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vikt</td>
<td>69 gr.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljusintensitet vid position 1</td>
<td>± 500 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljusintensitet vid position 2</td>
<td>± 1,000 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Ljusintensitet vid position 3</td>
<td>± 1,500 lux</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Spektralegenskaper

**Bild 1**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Våglängd</th>
<th>Bandbredd</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>468 nm</td>
<td>70 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Bild 2**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Våglängd</th>
<th>Bandbredd bild 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>570 nm</td>
<td>100 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Driftförhållanden

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatur</th>
<th>från -25 °C till +70 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Relativ luktfuktighet</td>
<td>från 15 % till 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Lagring och transport

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livslängd</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Apparatens livslängd</td>
</tr>
<tr>
<td>Adaptnorns livslängd</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## B. Symboler

Följande symboler kan visas på enheten:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symboler</th>
<th>Beskrivning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Tillverkad för: Lucimed SA, Rue le marais 12a, B-4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tillverkningsår</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Serienummer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Konsultera instruktionerna som medföljer.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Enheten ska kasseras i en lämplig struktur för återvinning och återanvändning.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Läs noga igenom bruksanvisningen innan användning.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>IP20</strong></td>
<td>Grad av skydd mot inträngning av främmande föremål och vatten</td>
</tr>
<tr>
<td>----------</td>
<td>-------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>🌧️</td>
<td>Skydda apparaten från fukt</td>
</tr>
<tr>
<td>🔄️</td>
<td>Emballaget till produkten är återvinningsbart.</td>
</tr>
<tr>
<td>🇪🇪 1639</td>
<td>CE betyder Europeisk Eftlevnad. 1639-koden visar att det ansvariga organet är SGS Belgium SA.</td>
</tr>
<tr>
<td>⚒️</td>
<td>Symbolen för 60601-1 standarden innebär en tillämpad del av typ BF. Tillämpade delar är benen (höger och vänster) och installationsnäsan.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### C. Produktansvar

I egenskap av tillverkare, tar vi ansvar för säkerhet, tillförlitlighet och drift av enheten endast när den senare används i enlighet med instruktioner och att modifieringar och reparationer har utförts uteslutande av personal som auktoriserats av oss.

**Figur 1 – Luminette og tilbehør**

**Figur 2 – Posisjonering Luminette**

**Figur 3 – Posisjonering mens iført briller**

1. Venstre brillearm
2. Høyre brillearm
3. Hologram
4. Nesestykke
5. Tilslutning for nesestykke
6. LED
7. Micro -USB tilslutning
8. Start /stop knapp
9. Lader
10. Kabel
11. Micro -USB stikk
12. USB stikk
13. Beskyttelse etui

**I. Innledning**

Gratulerer! Du har akkurat kjøpt en Luminette®. Velkommen til en verden av transportabel lys terapi.

Før du starter med å bruke Luminette®, vennligst les denne veiledning nøye og gem den et sikkert sted. Vi anbefaler at du også gjør deg kjent med ditt nye utstyr gjennom at se på Figur 1

**A. Lysets rolle**

Vår hjerne bruker lys/mørke syklusen til å synkronisere interne funksjoner, inklusiv humor, appetitt, fordyvelse, søvn, libido, etc. Denne døgnrytmen svinger over en periode på 24 timer, og danner din biologisk klokke.

Melatonin er det som ofte kalles søvnhormonet. Hjernen begynner å produsere det når solen går ned, for å oppmuntere oss til å sove. Men når solen står opp, og lyset øker, slutter hjernen å produsere dem. Vi våkker lett og full av energi.

Utover av at regulere kroppens klokke, påvirker lys også i stor grad humøret, økt årvåkenhet, bedrer fysisk og intellektuell ytelse.

**B. Lys Terapi**

I visse situasjoner, er kroppens klokke ikke lenger i fase med det ytre miljøet. Døgnrytmen er ute av synk.

Dette gjelder særlig om vinteren når det er lite lys; noen mennesker utvikler SAD syndrom, eller sesongavhengige depresjoner/ vinter depresjon. Dette kan også skje for folk som går i søng for tidlig eller for sent. Jetlag er en annen form for en forstyrrelse av kroppens klokke. Og ikke minst problemstillingen som er knyttet til skiftarbeid (som gjelder mer enn 10% av de ansatte i Europa) er dette nå anerkjent som reelle helseproblemer.

Alle disse problemene kan bli løst, faktisk helt kurert med riktig bruk av lys og mørke. Når lyset er ikke naturlig tilgjengelig, er lysterapi medisinsk løsning som gir mest fordeler for de minst uønskede bivirkninger.

**C. Anvendelse**

- Sesongbasert Avhengig forstyrrelser (vinterdepresjon)
- Utmattelse - Mangel på energi
- Døgnrytmeforstyrrelse
- Jetlag
- Skiftarbeid

**D. Kontra Indikasjoner**

Uansett vad din grund er for å bruke Luminette®, anbefaler vi at du ikke overstiger anbefalt daglig tidsforbruk.

Der er få kontraindikasjoner.

Hvis du har en øyesykdom (glaukom, retinitts eller retinopati, eller macula degenerasjon), anbefaler vi at du kontakter en spesialist før du bruker Luminette®. Hvis du har grå stær, kan lysterapi være mindre effektiv.

For mennesker med bipolar lidelser, kan Luminette® være gunstig hvis brukt på riktige tidspunkter, når man er i den depressive fase. Men forsiktighet bør tas, da der alltid er risiko for å utløse en manisk fase. Det anbefales derfor å bruke lys terapi midt på dagen, når personen er minst følsom til lys og derfor mindre tilbøyelige til å svinge inn i en manisk fase. Det samme gjelder for tilfeller av hysteri, nevrosor og psykoser.

Det er ikke anbefalt å bruke Luminette® mens du kjører, eller bruker maskiner som krever konsentrasjon og bredt synsfelt.
E. Mulige reaksjoner

Mulige bivirkninger av lyset fra dette apparatet er relativt milde og forbigående karakter. Kan innbefatte:

- Hodepine.
- Belastning på øynene.
- Kvalme.

Tiltak for å unngå, redusere eller lindre disse bivirkningene:

- Bruk alltid apparatet i et godt opplyst rom.
- Reduser lysintensiteten dersom slike reaksjoner oppstår.
- Slutt å bruke apparatet i noen dager for å minske reaksjonene / til de forsvinner og prøv på nytt.

F. Sikkerhet


For å sikre lang levetid på Luminette®:

- Bruk bare originalt tilbehør.
- Dypp aldri din Luminette® i vann.
- Ikke vask din Luminette® i rennende vann.
- Ikke la Luminette® ligge i solen, eller i fuktige eller støvete omgivelser.
- Rengjør Luminette etter hver gang den er brukt.

Advarsel!

- Ingen endring av enheten eller tilbehøret er godkjent.
- Denne enheten kan ikke kobles til en skjøteledning eller en multi-adapter.
- Bruk alltid enheten med adapteren eller annen kompatibel system som angitt i manualen
- Adapteren utgjør nettverket delen enheten og må alltid være lett tilgjengelig
- Vær oppmerksom på at den ytre skall av den sentrale foringen kan nå en temperatur på 49 °

II. Bruk

A. Vad kan jeg bruke min Luminette® til?

1. Til å behandle S.A.D. (Sesongbasert Avhengig Forstyrrelser)


Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner opp om morgenen.

2. Til å bekjempe tretthet og få energien tilbake

Luminette reproduserer den fordelaaktige kraft man får av dagslys og stimulerer spesialre septorer i øyet som så utløser kroppens energigivende reaksjon på lys.

Dette hjelper deg å bekjempe energi fall, så du føle deg mer energisk, aktiv, våken og for å forbedre humøret.

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen.

3. Til å behandle døgnrytme søvnforstyrrelser

Noen søvnproblemer skyldes en fase som er på forhånd eller forsinkelse i din biologiske klokke.

I så tilfelle, kan lys terapi være løsningen.

Din kroppsklokke er treg

Har du en tendens til å sovne for sent om kvelden, og har en har problemer med at komme opp om morgenen?

Vi anbefaler en lett terapitime så snart du våkner om morgenen

Din kroppsklokke er for rask

Har du en problemer med å holde deg våken på kveldene som gjør at du våkner for tidlig om morgenen? Vi anbefaler en lysterapi økt på slutten av ettermiddagen eller begynnelsen av kvelden, to eller tre timer før den tiden du har tenkt å gå til sengs.

4. Til å behandle Jetlag

Jetlag er resultatet av krysset flere tidssoner veldig fort, vanligvis i et fly, og resulterer med at forstyrre kroppens rytm: søvnløshet, døsighet, fysisk og
intellektuell tretthet, humørsvingninger, konsentrationsvansker etc. Bruk noen enkle trinn og bruk av din Luminette® kan betraktelig redusere symptomene.

• Mens du flyr
Still klokka til ankomst tidssonen, drikk en masse vann og prøv at ikke drikke alkohol, kaffe og tea.

• Når du ankommer
Hvis du reiser østover, råder vi deg til at når du ankommer til å unngå sollys om morgenen den første dagen (Bruk eventuelt solbriller som blokkerer blått lyst eller høye solbeskyttelses solbriller) og å få så mye som mulig sollys om ettermiddagen (ved for eksempel å bruke Luminette®) for å opprettholde et lavt nivå av melatonin. I løpet av de neste dagene, flytt behandlingen frem to timer om dagen, legg deg ved normal leggetid ...

Hvis du reiser mot vest, råder vi deg til når du ankommer, til å holde seg våken så lenge det fortsatt er lys, og å bruke din Luminette® i begynnelsen av ettermiddagen (mellom middag og 15:00). Men så snart det er mørkt, gå i seng.
Vill du gjerne ha et personlig program?

5. Til å optimere skiftarbeid
Hvis du jobber på natten, mer enn tre ganger på rad, og du har en problemer med å holde deg våken på jobben og / eller på vei hjem, anbefaler vi et lys terapi økt like før arbeidet begynner, og hvis du bliver døsig, en økt under en pause.
Vi anbefaler også at du tar en prat med din lege.
Vill du gjerne ha et personlig program? Download vores gratis app MyLuminette, findes både i App Store og i Google Play Store.

B. Hvor lenge varer en lys terapi behandling?
Den anbefalte varigheten av en sesjon er avhengig av intensiteten av lyset som mottas av øyet. Din Luminette® lar deg velge mellom tre forskjellige lys intensiteter. Tabellen nedenfor vil fortelle deg det anbefalte varighet av bruk for din Luminette® avhengig av posisjonen du velger.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Posisjon (når du slår på apparatet)</th>
<th>Anbefalte lengde av sesjon (i minutter)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Velg den intensiteten du er mest komfortabel med. Når økten er ferdig, vil LED blinke tre ganger for å gi deg beskjed. De forblir tent

C. Hvor ofte må jeg bruke min Luminette?
Bruk Luminette hver dag, på det rette tidspunkt for å oppnå de ønskede resultater. Bortsett fra når du prøver å slå jet-lag, er det anbefalt å bruke Luminette på samme tid hver dag.

D. Hvornår vil jeg se forbedringer?
Noen brukere kan merke mere energi straks etter første sesjon. Andre merker først etter 1 eller 2 ukers daglig bruk.

E. Hvordan bruker jeg Luminette® Batteri lader?
Før du bruker Luminette® for første gang, anbefaler vi at du lader batteriet.

Bruker veiledning:
• Tilsutt micro usb kabel til micro usb tilslutningen i din Luminette® (Se figur 1) og tilsutt usb stikket i motsatt ende av kabelt (standard usb stikk) i laderen.
• Tilsutt laderen i stikkontakten.
• Når batterier et fullstendig oppladet, fjern laderen fra stikkontakten.

Du kan også oppladde din Luminette® ved at bruke usb stikket i din pc, ved at bruke det medfølgende usb kabel.

Advarsel! Datamaskinen må være sertifisert til Standard EN 60950-1. Tilslutningen av PC til enheten, gjør det til et elektro-medisinsk system. Enheten er kun funksjonell når den er fullt oppladet.
Lader indikator:
- Når din Luminette® lader, ett LED (nærmest micro usb tilslutning) vil blinke langsomt.
- Når din Luminette® er fuldt ladet, vil LED lysstippet stoppe med at blinke og forbli jevnt.
- Hvis der oppstår en feil (batteri eller kreds feil), vil LED lyset blinke hurtig uten opphold.
- Enheten må ikke brukes når den lader.

Batteri levetid:
Batteriets levetid er avhengig av intensiteten du velger. En korrekt oppladet Luminette enhet skulle ligge mellom 3 og 6 timer.
Når du skruer på din enhet, vil du se mellom et og fire LED lys, som gir deg en indikasjon av hvor oppladet batteriet er. 1 LED lys = Maximum, 3 LEDs = batteriet er halvt oppladet, 1 LED lys betyr at der er nok strøm til at du kan ha en full sesjon, men husk at oppladet Luminette enheten etterpå. 0 LED = batteriet ikke er ladet nok til at du ha en full en sesjon.
Vi anbefaler å gi den oppleder din Luminette® når der er kun 1 LED lys tilbage når du skruer av enhenden.

Vær oppmerksom på:
Batteri levetids indikatoren virker kun korrekt hvis Luminette har vært fult oppladet. Det er anbefalt å oppdatere din Luminette fult hver eneste gang.

F. Skru på og av.
Vær oppmerksom på: før du bruker enheten første gang, vær sikker på at du fjerner beskyttelses filmen over hologram fremviseren.
Vær sikker på at batteriet er oppladet så din Luminette® kan brukes igjenom hele sesjonen. Trykk på Start-Stop knappen kort for at skru på din Luminette® (se figur 1)
For at endre intensiteten av lyset, trykk på Start-Stop knappen kort. Intensiteten vil endres i følgende syklus: Nivå 1, deretter nivå 2, deretter nivå 3, for så att gå tilbake til nivå 1. etc.
For at skru av din Luminette®, trykk og hold Av-På knappen (2 sekunder).

G. Bruk av Luminette®
For at oppnå best resultat, er du nødt til at bruke din Luminette® korrekt.

**Korrekt posisjon av din Luminette®**
- Plaser nesestykket i en av de tre tilslutninger (se figur 1) du vil høre et klikk lyd, dette betyr at dit nesestykke er plassert korrekt.
- Plaser den polstrede delen av nesestykket, hvor din nese og pannen møtes. Den nedre kant av hologram viseren, skal plasseres rett over din syns linke (se figur 2) når du ser i et speil.

Vennligst noter deg, hvis du bruker briller, så skal brillestangen plasseres bak dine briller (se figur 3).
Når sesjonen er startet, hold dine øyne åpne. Fortsett med hva du holdt på med, se ikke direkte inn i LED lysene.

H. Hvordan vedlikeholder du din Luminette®
Denne enheten er ment utelukkende for personlig bruk. Mellom hver gang du bruker din Luminette®, oppbevar enheten i det beskyttende etuiet på et tørt sted.
For å rengjøre Luminette®, bruk en myk klut, fuktet med litt rent vann. Vær nøye med å beskytte den skjøre holografiske sonen; unngå å berøre den med fingrene. Hvis den tross alt, blir skittent, rens den med bomulls vatt.

III. Garanti og Etter Salg Service

A. Garanti
Lucimed garanterer driften av sine apparater når det brukes i henhold til bruk sanvisningen, mot alle fabriksjonsfeil. Denne garantien dekker deler og arbeid.
Hvis apparatet slutter å fungere, garanterer Lucimed gratis reparasjon i 2 år fra kjøpsdato. Garantien er kun gyldig når kvitteringen eller utfylt og dato-stemplet garantikort er gitt. Arbeidet skal utføres innenfor garantiperioden.
B. Tilbehør
Følgende tilbehør er tilgjengelig ved kjøp:
- Ladeadapter (EU): referanse KYTW050100BV-02
- Beskyttende case: referanse CASE01

IV. Miljø
For å kvitte deg med apparatet, må du kasten den med husholdningsavfall, men prøver å bruke en gjeninnstasjon for å bidra til å beskytte miljøet.
Det oppladbare batteriet i din Luminette® inneholder stoffer som kan skade miljøet.
Så må du fjerne de brukte batteriet fra apparatet før du kaster den, og kast den separat, i en resirkulering av batterier bin. Hvis du ikke kan fjerne batteriet, vennligst returner apparatet til leverandøren.
For å fjerne det oppladbare batteriet:
- Sør for at apparatet er frakoblet og at batteriet er flatt.
- Skru løs de to armene bruker riktig størrelse skrutrekker.
- Fjern plastdekselet fra oppladbart batteri.
- Fjern AAA oppladbare batteriet fra metallholderen.

V. Tekniske Spesifikasjoner
A. Funksjoner av enhet

<table>
<thead>
<tr>
<th>General</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Trademark</td>
<td>Luminette®</td>
</tr>
<tr>
<td>Enhets model reference</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Ladeadapter model reference (EU) + cable</td>
<td>KYTW050100BV-02</td>
</tr>
<tr>
<td>Elektrisitet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pålydende inngangsspenning av adapter</td>
<td>100-240V AC</td>
</tr>
<tr>
<td>Pålydende inngangsfrekvens av adapteren</td>
<td>50-60 Hz</td>
</tr>
<tr>
<td>Pålydende utgangsspenning av adapteren</td>
<td>5V DC</td>
</tr>
<tr>
<td>Pålydende utgangseffekt av adapteren</td>
<td>5W</td>
</tr>
<tr>
<td>Batteri type</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oppladbare A A A NiMH batter ier</td>
<td>1.2 V 800 mAh</td>
</tr>
<tr>
<td>Klassifikasjon</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Klasse Medical Enhet</td>
<td>Ila</td>
</tr>
<tr>
<td>Virkemåte</td>
<td>Kontinuerlig</td>
</tr>
<tr>
<td>Isolasjon klassenhet</td>
<td>Intern strømkilde (batteri)</td>
</tr>
<tr>
<td>Isolasjonsklasse adapter</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>Ingress beskyttelseskode</td>
<td>IP20</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Fysiske egenskaper**

Dimensions 18 x 16 x 4.5 cm  
Vekt 69 gr.  
Lysintensitet på posisjon 1 +/- 500 lux  
Lysintensitet på posisjon 2 +/- 1,000 lux  
Lysintensitet på posisjon 3 +/- 1,500 lux  

**Spektralkarakteristika**

Topp 1  
Bølgelengde 468 nm  
Bandbredde 70 nm  
Topp 2  
Bølgelengde 570 nm  
Bandbredde 100 nm  

**Driftsforhold**

Temperatur 5 °C - +40 °C  
Relative humiditet 15 % - 93 %  
Atmosfære trykk 700 hPa - 1060 hPa  

**Oppbevaringsforhold**

Temperatur -25 °C - +70 °C  
Relative fuktighet 15 % - 93 %  

**Forventet levetid**

Enhetens levetid 6 år  
Adapterens levetid 3 år  

**B. Funksjoner av enheten**

Følgende symboler kan vises på apparatet:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symboler</th>
<th>Beskrivelse</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>![Produksjons år]</td>
<td>Produksjons år</td>
</tr>
<tr>
<td>![Serie nummer]</td>
<td>Serie nummer</td>
</tr>
<tr>
<td>![Se brukermanual – Brukermanual vedlagt]</td>
<td>Se brukermanual – Brukermanual vedlagt</td>
</tr>
<tr>
<td>![Denne enheten skal ikke kastes med husholdningsavfall, men i et dertil egnet innsamlingssted for å resirkulering og gjenvinning.]</td>
<td>Denne enheten skal ikke kastes med husholdningsavfall, men i et dertil egnet innsamlingssted for å resirkulering og gjenvinning.</td>
</tr>
<tr>
<td>![Konsultere nøye bruksanvisningen som følger med.]</td>
<td>Konsultere nøye bruksanvisningen som følger med.</td>
</tr>
<tr>
<td>![Beskyttelsesgrad mot inntrengning av gjenstander og vann]</td>
<td>Beskyttelsesgrad mot inntrengning av gjenstander og vann</td>
</tr>
<tr>
<td>![Oppbevares tørt]</td>
<td>Oppbevares tørt</td>
</tr>
<tr>
<td>![Emballasjen til denne enheten kan resirkuleres.]</td>
<td>Emballasjen til denne enheten kan resirkuleres.</td>
</tr>
<tr>
<td>![CE stands for European Declaration of Conformity. The code 1639 indicates that the notified body is SGS Belgium SA.]</td>
<td>CE stands for European Declaration of Conformity. The code 1639 indicates that the notified body is SGS Belgium SA.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
C. Produsentens ansvar

Som produsenter, er vi bare ansvarlig for sikkerheten, påliteligheten og funksjon av dette apparatet når det brukes i henhold til bruksanvisning og når endringer og reparasjoner er utelukkende utføres av personell som er godkjent av oss.

Kontakt produsenten hvis du trenger hjelp med å installere, bruke og vedlikeholde enheten, eller hvis det oppstår et uventet problemer.
Kuva 1 – Luminette ja sen osat
Kuva 2 – Luminetten käyttöasento
Kuva 3 – Käyttöasento silmälaseja käytettäessä

1. Vasen sanka
2. Oikea sanka
3. Hologrammi
4. Näenäosa
5. Näenäosan liitäntäaukko
6. LED
7. Micro-USB -liitäntä
8. Virtapainikkeet
9. Laturi
10. Kaapeli
11. Micro-USB-liitin
12. USB-pistoke
13. Säilytyskotelo

I. Johdanto
Onnittelut! Olet juuri ostanut Luminetten®. Tervetuloa kannettavan valotera -pian maailmaan.
Ennen kuin käytät Luminettea®, ole hyvä ja lue tämä käyttöopas huolellisesti ja säilytä se myöhempää käyttöä varten. Muista myös tutustua uuteen laitteeseen käyttäen apuna Kuvaa 1.

A. Valon tehtävä
Ihmisaivot käyttävät valon ja pimeyden vaihtelua synkronoidakseen kehon toimintoja kuten mielialaa, ruokahalua, ruoansulatusta, unta, libidoa jne. Näiden toimintojen vuorokausirytminä on myös yksi muoto kehonne häiriintyneestä vuorokausirymistä. Joillekin ihmisiin voi kehittyä yhtenäiskäytäntöä, eikä valoa ole tarpeeksi.

B. Valoterapia
Tietyissä tilanteissa kehomme rytmi ei enää käy luonnollisen vuorokausirymnin kanssa yhteen. Kehonne vuorokausirymni on siis häiriintynyt.

C. Käyttötarkoitus

D. Vasta-aiheet
Hoitaessasi vaivaasi Luminettella®, suosittelemme ettet ylitä päivittäistä käyttötäikää.

Valo säätelee kehomme rytmiä, mutta sillä on myös suuri vaikutus mieleemme, koska se lisää tarkkaavaisuuttamme ja parantaa fyysisiä sekä älyllisiä toimintojame.

B. Valoterapia
Tiettyissä tilanteissa kehomme rytmi ei enää käy luonnollisen vuorokausirymnin kanssa yhteen. Kehonne vuorokausirymni on siis häiriintynyt.

Tätä ilmenee varsinkin talvella, koska valon määrä on huomattavasti vähäisempi: joillekin ihmisiin voi kehittyä yhtenäiskäytäntöä, eikä valoa ole tarpeeksi. Tämä ilmenee jos valon määrä on huomattavasti vähäisempi.

K. Käyttötarkoitus

D. Vasta-aiheet
Hoitaessasi vaivaasi Luminettella®, suosittelemme ettet ylitä päivittäistä käyttötäikää.

Valo säätelee kehomme rytmiä, mutta sillä on myös suuri vaikutus mieleemme, koska se lisää tarkkaavaisuuttamme ja parantaa fyysisiä sekä älyllisiä toimintojen.
myös hyvä huomioida, että käyttö voi laukaista maanisen vaiheen. Suositelta-
vaa onkin käyttää laitetta keskipäivän aikaan, jolloin ihminen on valolle vähiten herkkä ja näin ollen henkilöllä on pienempi riski siirtyä maaniseen vaiheeseen. Sama asia pätee myös hysteriasssa, neuroossissa sekä psykoossissa. Luminettea® ei tulisi käyttää ajoneuvolla ajassa, koneita käytettäessä tai laajaa näkökenttää tarvittavissa toiminnoissa.

E. Mahdolliset haittavaikutukset

Tämän laitteen mahdolliset haittavaikutukset ovat kohtalaisen pieniä ja hetkelli-
siä. Niitä voivat olla:

- Päänsärky.
- Silmien rasitus.
- Pahoinvointi.

Haittavaikutuksia voidaan välttää, minimoida tai helpottaa seuraavasti:

- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valotehoa, jos haittavaikutuksia esiintyy.
- Lopeta laitteen käyttö muutamaksi päiväksi, odota haittavaikutuksien katoamista ja kokeile uudelleen.

F. Turvallisuus

Tämä laite vastaa kaikkia elektronisia lääkinnällisiä laitteita sekä sähkömagneetti-
tisia keentii (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä. Siirettävät radiotaajuus-
isti laitteet voivat vaikuttaa Luminetten® toimintaan, joten niitä ei tulisi käyttää laitteen lähellä. Laitteen mahdolliset korjaukset sekä huollot tulisi tehdä vain valtuutettu ammattilainen. Kysy jälleenmyyjältä lisätietoja.

Näin pidennät Luminettesi® käyttöikää:

- Käytä vain alkuperäisiä osia.
- Älä koskaan laita Luminetteasi® veteen.
- Älä pese Luminetteasi® vesihanan alla.
- Älä jätä Luminetteasi® koskaan aurinkoon, kosteisiin tai likaisiin olosuhteisiin.
- Puhdista Luminettesi jokaisen käytön jälkeen.

Varoitus !

- Muutoksien tekeminen laitteeseen tai sen osiin on kielletty.
- Tätä laitetta ei voida liittää jatkojohtoon tai moniliitäntäiseen laturiin.
- Käytä aina laitteen lataukseen sen mukana tullutta laturia tai muuta käyttöoppaassa erikseen mainittua laitetta.
- Laite voidaan liittää verkoon laturin avulla, joten pidä se helposti saatavilla.
- Muista, että keskiikohan ulkokuori voi kuumentaa päänsärkköä.

II. Käyttö

A. Mihin voin käyttää Luminettea®?

1. Vuodenaikamasennuksen hoitoon

Onko olosi voimaton ja sinulla ei ole motivaatiota? Tuntuuko aamulla ylös nouse-

2. Väsymykseen ja energian puutteeseen

Luminette jäljittelee luonnollisen auringonvalon energista stimulointiin viestintään lämmitettyjä silmiä, jotka antavat sinulle energian ja tilanteeseen sopivaa oireita vastaan. Suosittelemme valoterapiahoitoa heti herättäväksi.

3. Vuorokausi- ja unirytmin parantamiseen

Jotkut uniongelmat voivat johtua kehosi vuorokausirytmin häiriöistä. Suosittelemme valoterapiahoitoa heti herättäväksi.
Kehosi sisäinen kello on nopea
Tuntuuko pitkään valvominen todella vaikealta ja saatat herätä liian aikaisin aamulla?
Suosittelemme valoterapiahoitoa itlapäivän päättäteksi tai alkuilastta, kaksi tai kolme tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa.

4. Aikaerorasituksen hoitoon
Aikaerorasitus voi johtua matkustamisesta nopeasti useiden aikavyöhykkeiden läpi, jonka vuoksi kehon vuorokausirytmi voi häiriintyä: seurauksina voi tulla unettomuutta, uneliaisuutta, fyysisiä ja älyllisiä toimintahäiriöitä, mielialan vaiheuja, keskittyminisvaikeuksia jne. Muutamat pienet teot ja Luminettes® käyttäminen saattavat helpottaa näitä oireita.

- Lennon aikana
Aseta kellosi jo koneessa määränpäälleen, juo paljon vettä ja yritä välttää alkoholia, kahvia ja teetä.
- Kun saavut määränpäälleen
Matkustessaasi itään suosittelemme, että saavutettua määränpäähäsi pyrit välttämään ensimmäisenä aamuna auringonvaloa (käytä sinisä suojalaseja tai hyvin auringonvalolta suojaavia aurinkolaseja). Pyri altistumaan auringonvalolle mahdollisimman paljon keskipäivällä (voit esim. käyttää Luminettes®), jotta melatoninitasosipysyisivät mahdollisimman alhaalla. Tulevien päivien aikana siirrä hoitoasi ajankohtanutun tulipalloon tunnilla päivässä ja huolehdi ettei ylitä normalken nukkumaanmenoaikaa.

Matkustessaasi lähteen suosittelemme, että saavutettua määränpäähäsi pyrit valvomaan niin pitkään kuin päivänvaloa riittää ja, että käytät Luminettejasi® itlapäivän alussa (keskipäivän ja kello kolmen välillä). Mene nukkumaan heti, kun ilta pimeen.

5. Vuorotyön tehostamiseen
Suosittelemme valoterapiahoitoa juuri ennen töihin lähtemistä, jos teet yöllä töitä vähintään kolme yöä perakkain, sinulla on vaikeuksia pysyä herkyyllä toisella tai kotimatkan alla. Suosittelemme myös toista valoterapiahoitoa tehtäväksi työpäivän tauolla, jos tunnet itsesi väsyneeksi kesken työpäivän.

B. Kuinka kauan valoterapiahoitokerta kestää?
Yhden hoitokerran suosituskäyttöä riippuu sielun vastaanottaman valon voimakkuudesta.
Luminettes® antaa sinun valita yhden kolmesta valon voimakkuudesta. Alapuolella oleva kaavio kertoo sinulle Luminettes® suosituskäyttöajan pituuden riippuen valinnastasi.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Asento (kun laite käynnistetään)</th>
<th>Hoitokerran suosituskäyttöaika (min)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Valitse mielelaiseksi valon voimakkuus. Kun hoitokerran aika on päättymässä, LED -valot vilkkuvat kolme kertaa ja tämän jälkeen ne jäävät pääillä.

C. Kuinka usein minun pitää käyttää Luminettes®?

D. Kuinka nopeasti huomaan vaikutuksen?
Jotkut käyttäjät saattavat tuntea energisoivan vaikutuksen jo yhden käyttökerran jälkeen. Toiset voivat tuntea vaikutuksen vasta, kun laitetta on käytetty päivittäin 1-2 viikon ajan.

E. Kuinka käytän Luminettes®? Akun lataaminen
Suosittelemme akun lataamista ennen kuin käytät Luminettes® ensimmästä kertaa.
Ohjeet:

- Liitä micro-USB-kaapelin liitin Luminettesi® liitäntään (katso kuva 1) ja liitä kaapelin toinen pää (normaali USB ) laturiin.
- Kytke laturi pistoriasisaan.
- Irrota laturi, kun akku on täysi.

Voit myös ladata tietokoneesi avulla Luminettesi®, käyttämällä laitteen mukana tullutta USB-kaapelia.

**Varoitus:** tietokoneesi tulee olla standardi EN 60950-1 mukainen. Tietokoneen ja laitteen yhteen liittäminen muodostaa elektronisen lääkinnällisen järjestelmän. Laite toimii vain ladatulla akulla.

Akun virtavalo:

- Kun lataat Luminetteasi®, yksi LED -valo (micro-USB -liitännän lähellä) vilkkuu hitaasti.
- Kun Luminettesi® akku on täynnä, LED -valo lopettaa vilkkumisen ja jää päälle.
- Jos lataamisen yhteydessä ilmenee ongelmia (akku- tai ohjauspiirin vika), tämä LED -valo vilkkuu nopeasti ja yhtäjaksoisesti.
- Laitetta ei voi käyttää latauksen aikana.

Akun kesto:

Akun kesto riippuu valitusta valon voimakkuudesta. Oikein ladattu Luminette® pysyy päällä 3 – 6 tuntia.

Kun sammutat laitteen, 1-4 LED -valoa syttyy kertoen sinulle, kuinka paljon akku on jäljellä (4 LED -valo palaa = akku on täynnä, 3 LED -valoa palaa = akusta on 3/4 osaa jäljellä, 2 LED -valoa palaa = akusta on 1/2 jäljellä, 1 LED -valoa palaa = akku kestää vielä yhden kokonaisen käyttökerran, jonka jälkeen Luminette® pitää ladata, 0 LED -valoa palaa = akku tulee tulla lataa)

Suosittelemme lataamaan Luminettesi®, kun jäljellä on yksi LED -valo sammutuksen aikana.

**Varoitus:**

Akun keston ilmoittaja toimii vain, jos Luminette® on ladattu täydellisesti. Suosittelemme, että lataat Luminetten akun täyteen joka lataus kerralla.

F. Laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen

**Varoitus:** ennen ensimmäistä käyttökertaa, muista ottaa hologrammin suojakalvo pois.

Varmista, että Luminettesi® akku on täysin ladattu, jotta voit nauttia täydellisestä hoitokerrasta. Paina virtanappia hetki pohjassa, käynnistääksetes Luminettesi® (katso kuva 1).

Vaihtaaksesi valon voimakkuutta, paina virtanappi hetkeksi pohjassa. Valon voimakkuus vaihtuu asteittain kiertäen: taso1, taso 2, taso 3 ja se palaa takaisin taso 1 jne.

Paina virtanappia pohjassa (2 sekunnin ajan) sammutuaksesi Luminettesi®.

G. Kuinka käytän Luminetteasi®

Saadaksesi parhaimman tuloksen, sinun tulee käyttää Luminetteasi® oikein. Luminette® oikea asento:

- Aseta nenäkappale yhteen nenäkappaleen liitäntäaukon kohtaan (katso kuva 1). Kun Luminettesi® akku on täynnä, LED -valo lopettaa vilkkumisen ja jää päälle.
- Jos lataamisen yhteydessä ilmenee ongelmia (akku- tai ohjauspiirin vika), tämä LED -valo vilkkuu nopeasti ja yhtäjaksoisesti.
- Laitetta ei voi käyttää latauksen aikana.

Akun kesto:

Akun kesto riippuu valitusta valon voimakkuudesta. Oikein ladattu Luminette® pysyy päällä 3 – 6 tuntia.

Kun sammutat laitteen, 1-4 LED -valoa syttyy kertoen sinulle, kuinka paljon akku on jäljellä (4 LED -valo palaa = akku on täynnä, 3 LED -valoa palaa = akusta on 3/4 osaa jäljellä, 2 LED -valoa palaa = akusta on 1/2 jäljellä, 1 LED -valoa palaa = akku kestää vielä yhden kokonaisen käyttökerran, jonka jälkeen Luminette® pitää ladata, 0 LED -valoa palaa = akku tulee tulla lataa)

Suosittelemme lataamaan Luminettesi®, kun jäljellä on yksi LED -valo sammutuksen aikana.

**Varoitus:**

Akun keston ilmoittaja toimii vain, jos Luminette® on ladattu täydellisesti. Suosittelemme, että lataat Luminetten akun täyteen joka lataus kerralla.

H. Kuinka pidän huolta Luminetteasi®

III. Takuu ja myynnin jälkeinen palvelu

A. Takuu

Lucimed antaa takuun laitteilleensa, kun niitä on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen. Viallisista materiaaleista ja/tai huonosta työn laadusta aiheutunut vika takuuaikana korvataan myös. Tämän takuun piiriin kuuluvat varaosat sekä korjaus. Jos laite lakkaa toimimasta, Lucimed takaa ostopäivästä alkaen 2 vuoden ajan ilman korjauksen.

Takuu on voimassa vain, jos henkilöllä on esittää ostokuitti tai täytetty ja lemmittävä takuukortti. Takuu tulee suorittaa takuuaikana. Takuu ei kata, jos vika on aiheutunut tuotteen kaltoin kohtelusta tai väärinkäytöstä tai että tuotetta on korjannut tai muutannut joku muu kuin valtuutettu huoltoliike tai henkilö.

Takuu ei anna missään tapauksissa käyttäjälle oikeutta vahingoittaa laitetta tahallisesti.

Lucimed tarjoaa myynnin jälkeistä palvelua takuun aikana ja sen päättymisen jälkeen niissä maissa, joissa tuotetta virallisesti jälleenmyydään.

B. Lisäosat

Laitteeseen voidaan ostaa seuraavia lisäosia:

- Lataussovitin (EU): viite KYTW050100BV-02
- Suojakotelo: viite CASE01

IV. Ympäristö

Suojelaksemme ympäristöämme, hävitettävää laitetta ei saa laittaa talousjätteen jälkeenmyyyjälle sekä sekaan vaan se tulee toimittaa kierrätyslaitokseen. Luminettesi® sisällä oleva ladattava akku sisältää sellaisia aineita, jotka voivat vahingoittaa ympäristöä.

Näin poistat ladattavan akun:

- Varmista, että laite on pois päältä ja akku on tyhjä.
- Ruuva molemmat saajat oikein kokoisella ruuvimeisselillä.
- Poista ladattava akku muovisesta suojasta.


V. Tekniset tiedot

A. Tekniset tiedot

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yleiset</th>
<th>Luminette®</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tavaranimi</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Laitteen malli</td>
<td>KTYW050100BV-02</td>
</tr>
<tr>
<td>Sovittimen malli (EU) + kaapeli</td>
<td>5V DC</td>
</tr>
<tr>
<td>Sähkötiedot</td>
<td>5W</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Akun tyypit

| Ladattava A A A -NiMH akku | 1.2 V 800 mAh |

### Luokitus

<table>
<thead>
<tr>
<th>Lääkinnällinen laite</th>
<th>IIA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Käyttötila</td>
<td>Jatkuva</td>
</tr>
<tr>
<td>Eristysluokan laite</td>
<td>Sisäinen sähkölähde (akku)</td>
</tr>
<tr>
<td>Eristysluokan sovitin</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>Kosteudenkestävyys</td>
<td>IP20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Laitteen fyysiset ominaisuudet

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mitat</th>
<th>18 x 16 x 4.5 cm</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Paino</td>
<td>69 gr.</td>
</tr>
<tr>
<td>Valon voimakkus, asento 1</td>
<td>+- 500 luksia</td>
</tr>
<tr>
<td>Valon voimakkus, asento 2</td>
<td>+- 1,000 luksia</td>
</tr>
<tr>
<td>Valon voimakkus, asento 3</td>
<td>+- 1,500 luksia</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Yksityiskohtaisempia tietoja

<table>
<thead>
<tr>
<th>Huippuaallonpituus 1</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Aallonpituus</td>
</tr>
<tr>
<td>Keskitason leveys</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Huippuaallonpituus 2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Aallonpituus</td>
</tr>
<tr>
<td>Keskitason leveys</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Lämpötila

| Lämpötila | 5 °C - +40 °C |

### Suhteellinen kosteus

| Suhteellinen kosteus | 15 % - 93 % |

### Ilmanpaineen vaihtelu

| Ilmanpaineen vaihtelu | 700 hPa - 1060 hPa |

### Säilytysolosuhteet

<table>
<thead>
<tr>
<th>Lämpötila</th>
<th>-25 °C - +70 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Suhteellinen kosteus</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Odotettu käyttöikä</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Laitteen käyttöikä</td>
</tr>
<tr>
<td>Sovittimen käyttöikä</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### B. Tuotteen ominaisuudet

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Symbolit</th>
<th>Kuvaus</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="symbol1" alt="Valmistuttaja: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Puh: +32 4 369 48 36" /></td>
<td>Valmistuttaja: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Puh: +32 4 369 48 36</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="symbol2" alt="Valmistusvuosi" /></td>
<td>Valmistusvuosi</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="symbol3" alt="Sarjanumero" /></td>
<td>Sarjanumero</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="symbol4" alt="lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa" /></td>
<td>Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="symbol5" alt="Tätä laitetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana. Laite tulee toimittaa kierätyslaitokseen." /></td>
<td>Tätä laitetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen mukana. Laite tulee toimittaa kierätyslaitokseen.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="symbol6" alt="Lue huolellisesti laitteen mukana toimitettu käyttöopas." /></td>
<td>Lue huolellisesti laitteen mukana toimitettu käyttöopas.</td>
</tr>
<tr>
<td>IP20</td>
<td>Kosketussuoja vierailta esineiltä ja vedeltä</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>-------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>☂️</td>
<td>Pidä kuivana</td>
</tr>
<tr>
<td>🔄</td>
<td>Laitteen pakkaus voidaan kierrättää.</td>
</tr>
<tr>
<td>CE 1639</td>
<td>CE tarkoittaa Eurooppalaista yhdenmukaisuusilmoitusta. Koodi 1639 tarkoittaa, että tarkastuslaitos on SGS Belgium SA.</td>
</tr>
<tr>
<td>⌚️</td>
<td>Symboli tarkoittaa standardi 06061-1, jolla tarkoitetaan, että liitettyä osa on tyyppi BF. Lisäryllä osilla tarkoitetaan sankoja (oikea ja vasenta), keskiosaa sekä nenäsovitiinta.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### C. Valmistajan vastuu

Me tuotteen valmistajina olemme vastuussa vain tuotteen turvallisuudesta, luotettavuudesta sekä toiminnasta edellyttäen, että tuotetta on käytetty käyttöohjeen mukaisesti vain alkuperäiseen tarkoitukseen ja, että olemme hyväksyneet henkilökohtaisesti tuotteen korjaukset tai muutokset.

Ole hyvä ja ota yhteyttä valmistajaan, jos tarvitset apua tuotteen käyttöönotossa, käytössä, huollossa tai jos kohtaat odottamattoman ongelman.
Avete appena acquistato Luminette®. Congratulazioni per il vostro acquisto e benvenuti nel mondo della luminoterapia portatile!

Importante:
Prima di attivare e utilizzare la vostra Luminette®, vi invitiamo a leggere attentamente queste avvertenze ed a conservarle con cura, ma anche a scoprire il vostro apparecchio con l’aiuto della figura 1.

A. Il ruolo della luce
Il cervello umano usa il ciclo luce/buio per sincronizzare funzioni interne quali l’umore, l’appetito, la digestione, il sonno, la libido, etc. Questi ritmi circadiani, che oscillano su un periodo di circa 24 ore, costituiscono il nostro orologio biologico.

La melatonina viene chiamata comunemente « l’ormone del sonno ». Il cervello la produce dal tramonto, per invitarci così a dormire. Ma dall’alba, in presenza di luce, il cervello ne interrompe la produzione. Ci svegliamo facilmente, siamo pieni di energia. Oltre all’effetto regolatore sul nostro orologio biologico, la luce ha degli effetti importanti sull’umore, ci rende più vigili e migliora le performance intellettuali e fisiche.

B. La luminoterapia
In alcune situazioni, l’orologio biologico non è più in sintonia con l’ambiente esterno. I ritmi circadiani diventano quindi « desincronizzati ».
È questo che succede in inverno, quando la luce non è più sufficiente, in alcune persone si manifesta la depressione invernale o depressione stagionale. La si osserva anche in pazienti che hanno la tendenza ad addormentarsi troppo tardi o troppo presto.
La differenza di fuso orario, o « jet lag », è un’altra forma di disturbo dell’orologio biologico. Inoltre anche i problemi legati al lavoro a turni (che interessano più del 10% dei lavoratori in Europa) sono ormai considerati delle vere e proprie patologie.
Tutti questi problemi possono essere attenuati, se non eliminati, utilizzando correttamente la luce e il buio. Laddove la luce non si trova naturalmente, la luminoterapia è la soluzione medica che offre più vantaggi con meno effetti collaterali.

C. Le applicazioni
- Depressione invernale
- Fatica - calo di energia
- Problemi con i ritmi del sonno
- Fuso orario
- Lavoro a turni

D. Le controindicazioni
Indipendentemente dalla ragione per cui usate Luminette®, vi consigliamo di non superare la durata d’uso giornaliera raccomandata.
Le controindicazioni sono poche. Sconsigliamo Luminette® principalmente alle persone che soffrono di lesioni alla retina o che presentano uno stato maniaci – depressivo.
Se soffrite di una malattia oculare (glaucoma, retinite o retinopatia, degenerazione maculare), vi consigliamo di consultare uno specialista prima di usare Luminette®. In caso di cataratta, è possibile che la luminoterapia sia meno efficace.
Per le persone con stato maniaco – depressivo, o disturbo bipolare, Luminette® può far bene se usata al momento giusto quando il soggetto è nella fase depressiva. Comunque la prudenza è d'obbligo perché esiste il rischio di veder attivarsi uno stato maniacale. Si consiglia quindi di programmare una seduta a mezzogiorno, il momento in cui il soggetto è meno sensibile alla luce e quindi meno incline a scivolare in uno stato maniacale. Vale lo stesso per tutti i casi di isteria, nevrosi e psicosi.

Vi consigliamo di non usare Luminette® mentre guidate la macchina o se lavorate con una macchina che richiede un ampio campo visivo e un’attenzione costante.

E. Reazioni possibili
Le reazioni indesiderate alla luce di questo apparecchio sono relativamente leggere e passeggere. Possono essere:
- Mal di testa.
- Fatica oculare.
- Nausea.

Misure da adottare per evitare, ridurre o attenuare questi effetti indesiderati:
- Usate sempre l’apparecchio in una stanza ben illuminata.
- Riducete l’intensità luminosa se si manifestano queste reazioni.
- Interrompete per qualche giorno l’uso dell’apparecchio fino a quando le reazioni scompaiono, poi provatelo di nuovo.

F. Sicurezza
Questo apparecchio è conforme alla regolazione tecnica e alle norme di sicurezza applicabili ai dispositivi elettrici medici e relativi all’esposizione ai campi elettromagnetici (CEM). Tuttavia gli apparecchi di comunicazione tramite radiofrequenza portatili e mobili possono interferire con l’uso di Luminette. Non devono quindi essere usati in prossimità dell’apparecchio.

Qualsiasi riparazione e manutenzione deve essere effettuata unicamente da uno specialista. Il vostro fornitore può consigliarvi.

Per garantire la longevità della vostra Luminette®, vi consigliamo di:
- Utilizzare solo accessori originali.
- Non immergere mai in acqua Luminette®.
- Non lavare Luminette® con acqua.

- Non lasciare Luminette® al sole o in un luogo umido o polveroso.
- Pulite Luminette dopo ogni uso.

Attenzione!
- Non è autorizzata nessuna modifica dell’apparecchio e dei suoi accessori.
- Questo apparecchio non può essere collegato ad una prolunga o ad una presa multiplo.
- Usate sempre l’apparecchio con l’adattatore fornito o con un sistema compatibile come specificato nelle istruzioni.
- L’adattatore è il dispositivo di suddivisione scollegamento della rete e deve restare sempre facilmente accessibile.
- L’involucro esterno della montatura principale di plastica può raggiungere una temperatura di 49 °

II. Utilizzo
A. Quando posso usare la mia Luminette®?

1. Per lottare contro la depressione invernale

Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

2. Per lottare contro la fatica e il calo di energia
La Luminette riproduce gli effetti benefici del sole e stimola dei ricettori specifici negli occhi che attiveranno la risposta energizzante del corpo alla luce. Questo vi aiuterà a lottare contro i cali di energia, a sentirvi più in forma, attivi e vigili ed a migliorare il vostro umore. Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

3. Per combattere i problemi di ritmo del sonno
Alcuni problemi del sonno sono causati da un anticipo o da un ritardo di fase sull’orologio biologico. In questo caso, la luminoterapia permette di trovare una soluzione.
Un ritardo di fase
Tendete ad addormentarvi troppo tardi e fate fatica ad alzarti il mattino? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena possibile dopo il risveglio.

Un anticipo di fase
Fate fatica a stare svegli la sera e vi svegliate troppo presto? Vi consigliamo una seduta di luminoterapia nel tardo pomeriggio o di sera presto, dalle due alle tre ore prima dell’ora in cui volete andare a dormire.

4. Per gestire la differenza di fuso orario
La differenza di fuso orario, o « jet lag », che è la conseguenza dell’attraversare rapidamente più fusi orari di solito in aereo, causa un disturbo dei cicli biologici: insonnia, sonnolenza, fatica intellettuale e fisica, disturbi dell’umore e difficoltà nella concentrazione...
Dei semplici consigli uniti all’uso di Luminette® possono ridurre sensibilmente il problema.

• Durante il volo
Regolate il vostro orologio sull’ora del luogo di destinazione, bevete molta acqua e limitate il consumo di alcol, caffè e tè.

• All’arrivo
Se viaggiate verso Est vi consigliamo, una volta arrivati, il primo giorno, di evitare la luce del sole (usando occhiali che filtrano il blu o degli occhiali da sole con una protezione alta) il mattino e di approfittare della luminosità del pomeriggio (o in caso di assenza del sole, della vostra Luminette® ) per mantenere un basso tasso di melatonina. I giorni seguenti anticipate la seduta di due ore al giorno ogni giorno, facendo attenzione a non superare la vostra ora di risveglio abituale.

Se viaggiate verso Ovest vi consigliamo, una volta arrivati, di restare svegli fino a quando fa’ giorno e di usare la vostra Luminette® nel primo pomeriggio (tra le 12h00 e le 15h00). Ma appena fa’ buio, andate a dormire.

5. Per ottimizzare il lavoro a turni
Se lavorate di notte per più di tre giorni consecutivi e fate fatica a stare svegli di notte sul lavoro e/o tornando a casa, vi consigliamo una seduta di luminoterapia appena prima di cominciare il lavoro e, in caso di sonnolenza, una seconda seduta durante la pausa sul lavoro.
Per sicurezza, vi consigliamo di contattare il vostro medico del lavoro.


B. Quanto tempo dura una seduta di luminoterapia?
La durata d’uso consigliata dipende dall’intensità luminosa ricevuta dall’occhio. La vostra Luminette® vi permette di scegliere tre intensità luminose diverse.
La tabella qua sotto vi indica le durate d’uso consigliate per la vostra Luminette® in base alla posizione scelta.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Posizione (all’accensione)</th>
<th>Durata d’uso consigliata (in minuti)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Optate per l’intensità che vi sembra più comoda. Quando è passato il tempo della seduta, i LED lampeggiano 3 volte per avvertirvi. Poi restano accesi per permettervi di continuare la vostra seduta se lo desiderate.

C. Con che frequenza devo usare la Luminette?
Usate la Luminette tutti i giorni al momento giusto per ottenere i risultati desiderati. A meno che vogliate combattere il jet lag, si consiglia di usare Luminette tutti i giorni alla stessa ora.

D. Quanto tempo serve per sentirne gli effetti?
Alcune persone iniziano a sentire gli effetti regolatori di Luminette dal primo uso. Altre, dopo 1 o 2 settimane d’uso quotidiano.

E. Come far funzionare la mia Luminette®? Ricarica della pila
Consigilamo di ricaricare la Luminette prima di accenderla per la prima volta.
Per farlo:
• Connettete il connettore Micro USB del cavo nella presa apposita sulla vostra Luminette® (vedi figura 1) e collegate l’altro connettore USB standard alla porta del caricabatterie;
• Attaccate il caricabatterie ad una presa a muro;
• Quando la pila è completamente ricaricata, staccate il caricabatterie. Potete anche ricaricare la vostra Luminette® connettendola al vostro computer con il cavo USB fornito con l’apparecchio.

Attenzione: il computer dovrà essere certificato secondo la norma EN 60950-1. Il collegamento del PC con il dispositivo costituisce un sistema elettrico.

Indicazione della carica:
• Mentre la vostra Luminette® è sotto carica, un solo LED (il più vicino alla porta Micro USB) lampeggia lentamente.
• Quando la vostra Luminette® è caricata, questo LED smette di lampeggiare ma rimane acceso.
• In caso d’errore (incapacità della pila o del circuito), questo LED lampeggia rapidamente, senza interruzione.
• L’apparecchio non funziona mentre è sotto carica.

Autonomia della batteria:
L’autonomia dipende dall’intensità scelta. Indicativamente, la Luminette ricaricata correttamente dovrebbe stare accesa tra le 3 e le 6 ore.

Spiegando l’apparecchio, vedrete ricomparire tra 1 e 4 LED che vi daranno un’indicazione dell’autonomia rimasta (4 LED accesi = autonomia massima; 3 LED accesi = la batteria è carica per tre quarti; 2 LED accesi = la batteria è carica a metà; 1 LED acceso = la batteria è abbastanza carica da fare una seduta completa ma dovrete ricaricarla subito dopo; 0 LED accesi = la batteria non è abbastanza carica per fare una seduta completa).

Vi consigliamo di ricaricare la vostra Luminette® quando allo spegnimento dell’apparecchio rimane acceso solo un LED.

Attenzione:
• La rilevazione dell’autonomia funziona correttamente solo se la Luminette è stata ricaricata completamente. Si consiglia quindi di ricaricare la Luminette a fondo ad ogni ricarica.
• L’apparecchio non può essere utilizzato mentre è sotto carica.

F. Attivazione e spegnimento
Attienetevi di rimuovere la pellicola protettiva sull’ologramma.
Assicuratevi che la pila sia ben carica per permettere alla Luminette® di funzionare durante tutta la durata d’uso programmati. Premete brevemente il pulsante Avvio-Arresto (vedi figura 1) per accendere la vostra Luminette®.
Per modificare l’intensità della luce, basta premere brevemente il pulsante Avvio-Arresto. Il cambiamento sarà ciclico: livello 1, poi livello 2, poi livello 3, poi di nuovo livello 1, etc. Per spegnere la vostra Luminette®, tenete premuto per 2 secondi il pulsante Avvio-Arresto.

G. Come posizionare la mia Luminette®?
Per avere massima efficacia e più comfort, dovete posizionare la Luminette® correttamente sul vostro viso.
Per posizionare bene la vostra Luminette®:
• Regolate i naselli su uno dei tre spazi appositi (figura 2). Il suono di un « clic » indica che i naselli sono inseriti correttamente.
• Mettete la parte morbida dei naselli sull’intersezione di naso e fronte: il bordo inferiore della visiera olografica deve essere situato appena sotto la linea degli occhi (figura 2) mentre vi guardate allo specchio.

Attenzione, se portate gli occhiali, i naselli della vostra Luminette® devono essere posizionati dietro quelli della vostra montatura (figura 3).
Una volta iniziata la seduta, tenete gli occhi aperti. Non esitate a svolgere le vostre attività.
Attenzione: Fate attenzione a non guardare direttamente verso i LED.

H. Come conservare la mia Luminette®?
Questo dispositivo è pensato esclusivamente per un utilizzo personale. Tra un uti-
lizzo e l’altro, tenete l’apparecchio nella sua custodia protettiva in un luogo asciutto.
Per pulire la vostra Luminette®, prendete un panno morbido inumidito con un po’ d’acqua pulita.
Proteggete anche la visiera olografica, più fragile, e non toccatela con le dita.
Se contaminate le macchie, pulitele semplicemente con del cotone.

III. Garanzia e servizio di assistenza

A. Garanzia

Lucimed garantisce il funzionamento dei suoi apparecchi nel limite di un uso conforme alle istruzioni e per qualsiasi difetto di fabbrica. Questa garanzia copre gli articoli e la manodopera. In caso di rotture dell’apparecchio, Lucimed assicura la riparazione gratuita per 32 anni, a partire dalla data di vendita. La garanzia può essere richiesta solo presentando una prova (il foglio della garanzia completato e sigillato o la fattura d’acquisto). La data dell’intervento deve essere nel periodo della garanzia. La garanzia non copre i problemi dovuti ad una causa accidentale, ad un cattivo uso o ad una negligenza e in caso di riparazioni effettuate da persone non qualificate.


B. Accessori

Gli accessori seguenti sono disponibili per l’acquisto:
• Adattatore e cavo di ricarica (EU) : riferimento KYTW050100BV-02
• Custodia protettiva : riferimento CASE0

IV. Ambiente

Quando il vostro apparecchio non funzionerà più, non buttatelo con l’immondizia. La pila ricaricabile integrata nella vostra Luminette® contiene delle sostanze nocive per l’ambiente. Assicuratevi di rimuovere la pila usata del vostro apparecchio prima di buttarlo e mettetela in un luogo apposito. Facendo così proteggete l’ambiente. Se non riuscite a rimuoverla, portate l’apparecchio dove l’avete acquistato.

Per rimuovere la pila ricaricabile:
• Assicuratevi che l’apparecchio non sia collegato e che la pila sia scarica.
• Svitate le 2 viti delle stanghette con l’aiuto di un cacciavite adatto.
• Rimuovete la copertura in plastica della pila ricaricabile integrata.
• Rimuovete la pila ricaricabile AAA dalla base metallica in cui è inserita.

V. Dettagli tecnici

A. Caratteristiche dell’apparecchio

<table>
<thead>
<tr>
<th>Generale</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Marchio registrato</td>
<td>Luminette®</td>
</tr>
<tr>
<td>Modello apparecchio</td>
<td>LUMINETTE 2</td>
</tr>
<tr>
<td>Modello adattatore</td>
<td>KYTW050100BU-02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Elettricità</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tensione d’entrata nominale dell’adattatore</td>
<td>100-240V AC</td>
</tr>
<tr>
<td>Frequenza d’entrata nominale dell’adattatore</td>
<td>50-60 Hz</td>
</tr>
<tr>
<td>Tensione di uscita nominale dell’adattatore</td>
<td>5V DC</td>
</tr>
<tr>
<td>Potenza di uscita nominale dell’adattatore</td>
<td>5W</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Caratteristiche fisiche

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dimensioni</th>
<th>18 x 16 x 4.5 cm</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Peso</td>
<td>69 gr.</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensità luminosa in posizione 1</td>
<td>± 500 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensità luminosa in posizione 2</td>
<td>± 1,000 lux</td>
</tr>
<tr>
<td>Intensità luminosa in posizione 3</td>
<td>± 1,500 lux</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Caratteristiche spettrali

<table>
<thead>
<tr>
<th>Pic 1</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lunghezza d’onda</td>
<td>468 nm</td>
</tr>
<tr>
<td>Larghezza di banda</td>
<td>70 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Pic 2</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lunghezza d’onda</td>
<td>570 nm</td>
</tr>
<tr>
<td>Larghezza di banda</td>
<td>100 nm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Condizioni di funzionamento

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatura</th>
<th>5 °C - +40 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tasso d’umidità relativa</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Gamma di pressione atmosferica</td>
<td>700 hPa - 1060 hPa</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tipo d’alimentazione

Pila ricaricabile AAA NiMH 1,2 V 800 mAh (Conforme alla norma IEC 62133)

Classificazione

Classe di apparecchio medico IIa
Modo di funzionamento Continuo
Classe d’isolamento in funzione Fonte elettrica interna (batteria)
Classe d’isolamento in modalità ricarica II
Indice di protezione IP20

Condizioni di stoccaggio e di trasporto

<table>
<thead>
<tr>
<th>Temperatura</th>
<th>-25 °C - +70 °C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tasso d’umidità relativa</td>
<td>15 % - 93 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Durata della vita

<table>
<thead>
<tr>
<th>Durata della vita dell’apparecchio</th>
<th>6 anni</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Durata della vita dell’adattatore</td>
<td>3 anni</td>
</tr>
</tbody>
</table>

B. Simboli

I seguenti simboli possono apparire sull’apparecchio:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Simboli</th>
<th>Descrizione</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fabbricato per: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgio Tel: +32 4 369 48 36</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Anno di fabbricazione</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Numero di serie</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Consultate le istruzioni fornite</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Questo apparecchio deve essere eliminato in una struttura di recupero e di riciclaggio appropriata.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Leggete attentamente il manuale prima dell’uso.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>IP20</td>
<td>Grado di protezione contro la penetrazione di corpi esterni e acqua.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### C. Responsabilità del fabbricante

In qualità di fabbricante, ci assumiamo la responsabilità della sicurezza, dell’affidabilità e del funzionamento dell’apparecchio, unicamente se utilizzato secondo le istruzioni d’uso e se le modifiche e le riparazioni sono state effettuate esclusivamente da personale autorizzato da noi.

Contattate il fabbricante se vi serve assistenza per l’installazione, l’uso o la manutenzione dell’apparecchio o se si presenta un problema improvviso.