



luminette® Glasses 3

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| (EN) User manual | (FI) Käyttöopas |
| (DE) Gebrauchsanleitung | (IT) Istruzioni per l'uso |
| (FR) Mode d'emploi | (CZ) Uživatelský manuál |
| (NL) Gebruiksaanwijzing | (ES) Modo de empleo |
| (DA) Brugervejledning | (RU) Руководство пользователя |
| (SV) Användarmanual | (PL) Podręcznik użytkownika |
| (NO) Bruker Manual | |

Lucimed S.A.

Rue le marais 12a 4530 Villers-le-Bouillet | Belgium
www.myluminette.com | info@lucimed.com
Tel : +32 4 369 48 36 | +1-800390-5913



Model : Glasses 3
User manual Luminette 3 EU-US V4
EN - DE - FR - NL - DA - SV - NO - FI - IT - CZ - ES - RU - PL

Figure 1 – The Luminette and its accessories
Abbildung 1 – Die Luminette und ihr Zubehör
Figure 1 – La Luminette et ses accessoires
Afbeelding 1 – De Luminette en de accessoires
Figur 1 – Luminette og tilbehør

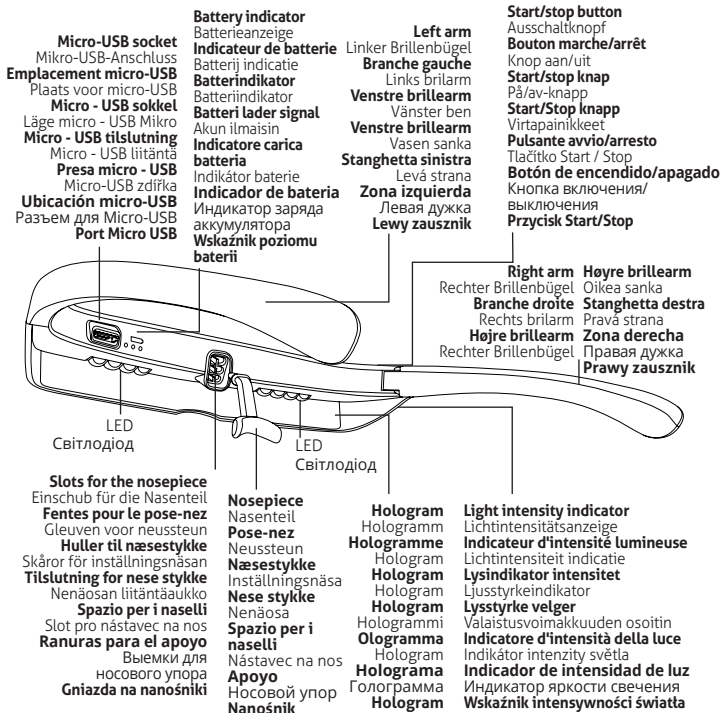


Figure 1 – Luminette och dess tillbehör

Figur 1 – Luminette og tilbehør

Kuva 1 – Luminette ja sen osat

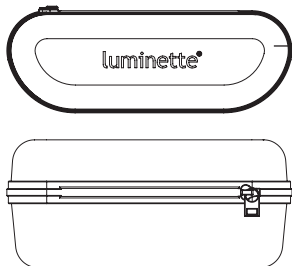
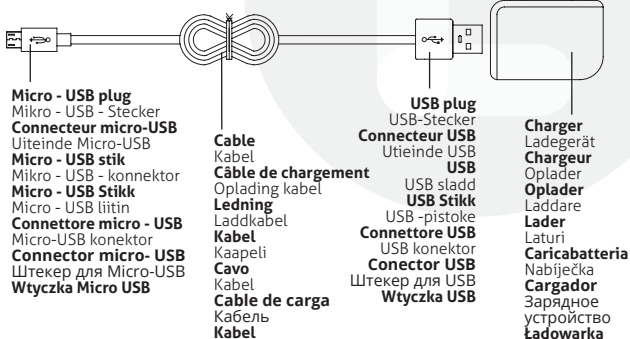
Figura 1 – La Luminette ed i suoi accessori

Obrázek č. 1: Brýle Luminette® a jejich příslušenství

Figura 1 – La Luminette y sus accesorios

Рисунок 1 – Очки Luminette и дополнительные детали

Rysunek 1 – Luminette i akcesoria



Protection case

Schutzhülle

Housse de protection

Bescherming hoes

Beskyttelsescover

Dammskydd

Opbevarings kasse

Säilytyskotelo

Custodia protettiva

Ochranné pouzdro

Funda de protección

Защитный чехол

Etui

Figure 2 – Positioning the Luminette
Abbildung 2 – Positionierung der Luminette
Figure 2 – Positionnement de la Luminette
Afbeelding 2 – Positie van de Luminette
Figur 2 – Placering af Luminette
Figur 2 – Placering av Luminette
Figur 2 – Posisjonering av Luminette
Kuva 2 – Luminetten käyttöasento
Figura 2 – Posizionamento della Luminette
Obrázek č. 2: Umístění brýlí Luminette
Figura 2 – Colocación de la Luminette
Рисунок 2 – Расположение очков Luminette на лице
Rysunek 2 – Ustawienie Luminette

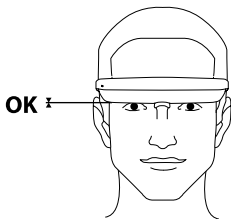
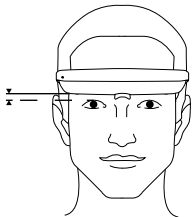
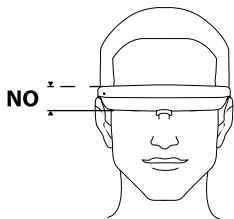


Figure 3 – Positioning while wearing eyeglasses

Abbildung 3 – Positionierung für Brillenträger

Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue

Afbeelding 3 – Plaatsen met een medische bril

Figur 3 – Placering over briller

Figur 3 – Positionering med glasögon

Figur 3 – Posisjonering hvis du bruker briller

Kuva 3 – Käyttöasento silmälaseja käytettäessä

Figura 3 – Posizionamento con occhiali da vista

Obrázek č.3: Umístění brýlí Luminette® při nošení dioptrických brýlí

Figura 3 – Colocación con gafas de visión

Рисунок 3 – Расположение Luminette при ношении очков для коррекции зрения

Rysunek 3 – Ustawienie w przypadku korzystania z okularów korekcyjnych



I. Введение

Поздравляем! Вы только что приобрели очки Luminette®. Добро пожаловать в мир портативной светотерапии.

Перед использованием Luminette® внимательно прочтите данное руководство и храните его в надежном месте. Кроме того, не спеша ознакомьтесь со своим новым прибором, используя данные рисунка 1.

A. Роль света

Человеческий мозг использует циклы света/тьмы для синхронизации внутренних ритмов, включая настроение, аппетит, пищеварение, сон, либидо и т.д. Данные суточные ритмы колеблются в течение 24 часов, формируя наши биологические часы.

Мелатонин – это вещество, часто называемое «гормоном сна». Мозг начинает вырабатывать его после захода солнца, чтобы у нас появилось чувство сонливости. Но с восходом солнца и наступлением светлого времени суток его выработка мозгом прекращается. Мы просыпаемся рано, полны энергии.

Помимо регулирования наших биологических часов, свет также значительно влияет на настроение, он повышает внимание и улучшает физическую и умственную деятельность.

Б. Светотерапия

В определенных ситуациях фаза наших биологических часов больше не совпадает с внешней средой. Суточные ритмы становятся асинхронными. Это особенно актуально зимой, когда мы испытываем нехватку света; у некоторых людей развивается зимняя хандра. Такое также может случаться с людьми, которые ложатся спать слишком рано или слишком поздно. Еще одной формой нарушения биологических часов является синдром смены часовых поясов. Ко всему, проблемы, связанные с посменной работой, представляют реальную угрозу для здоровья. Все вышеуказанные проблемы можно устранить путем правильного использования света и тьмы. При отсутствии природного света светотерапия является решением, способным избавить от самых нежелательных эффектов.

В. Применение

- Зимняя хандра
- Усталость – нехватка энергии
- Синдром смены часовых поясов
- Проблемы со сном
- Работа в непривычные часы

Очки Luminette® предназначены для наполнения людей энергией, устранения проблем со сном, повышения внимания, улучшения умственной деятельности, а также избавления от зимней хандры. Если Вы страдаете от депрессии, Вам необходимо проконсультироваться с профессионалом и не следует применять Luminette® для самолечения.

Г. Противопоказания

Независимо от причины, по которой Вы применяете Luminette®, мы рекомендуем не превышать установленную дневную продолжительность использования.

Противопоказаний насчитывается очень мало.

Если Вы страдаете от заболеваний глаз (глаукомы, ретинита или ретинопатии, или макулярной дегенерации), мы рекомендуем посоветоваться со специалистом до начала использования Luminette®. Если Вы страдаете от катаракты, светотерапия может быть менее эффективной.

Для людей с биполярным расстройством Luminette® может приносить пользу при использовании данного прибора в правильное время, когда человек находится в депрессивной фазе. Однако необходимо проявлять осторожность, поскольку всегда существует риск наступления фазы перевозбуждения. Поэтому рекомендуется проводить процедуру в полдень, когда человек наименее чувствителен к свету и, следовательно, меньше склонен перейти в фазу перевозбуждения. То же самое касается случаев истерии, невроза и психоза.

Кроме того, не рекомендуется использовать Luminette® во время вождения транспортного средства или управления механизмами, требующими концентрации и широкого поля зрения.

Luminette можно также носить поверх контактных линз или корректирующих очков. Для достижения оптимальных результатов носовой зажим Luminette следует помещать за корректирующими очками. Обратите внимание, что не рекомендуется использовать Luminette вместе с солнцезащитными очками или любыми очками-светофильтрами.

Д. Возможные реакции

Возможные побочные реакции на свет, производимый данным прибором, имеют относительно легкую и проходящую природу. К ним может относиться:

- Головная боль
- Тошнота
- Переутомление глаз или расстройства зрения, внутриглазное давление
- Возбуждение, седация, прыщи/жжение и очень редко гипомания или мания

Меры для избегания, сведения к минимуму или облегчения данных побочных реакций:

- Необходимо всегда применять прибор в хорошо освещенном помещении
- При возникновении данных реакций необходимо снизить интенсивность света
- Необходимо прекратить использование прибора на несколько дней до исчезновения реакций, а затем попробовать снова

Е. Безопасность

Данный прибор соответствует техническим требованиям и требованиям безопасности, применимым к электрическому оборудованию. Все ремонтные работы и работы по техническому обслуживанию должны проводиться специалистами. Обратитесь к своему поставщику за дополнительной информацией.

Данный прибор соответствует части 15 Правил Американской государственной комиссии по коммуникациям (FCC).

Для долгосрочной работы Luminette® необходимо:

- Использовать только оригинальные аксессуары

- Никогда не погружать Luminette® в воду
- Не промывать Luminette® в проточной воде
- Не оставлять Luminette® на солнце, во влажных или пыльных условиях

Внимание:

- Не разрешается вносить изменения в конструкцию прибора или аксессуаров
- Прибор нельзя подключать к электрическому удлинителю или переходнику
- Всегда подключайте прибор только к штатному адаптеру или используйте любой из разрешенного списка
- Адаптер представляет собой разделяющее сетевое устройство и всегда должен быть легкодоступен
- Имейте в виду, что внешняя оболочка центрального корпуса может достигать температуры 49°C C
- В случае взаимных помех, электромагнитного или иного взаимодействия с другими устройствами переместите это устройство подальше от указанных устройств.
- Следует избегать использования этого оборудования рядом с другим оборудованием или в одной стойке с ним, поскольку это может привести к неправильной работе. Если такое использование необходимо, следует контролировать работу данного и другого оборудования, чтобы убедиться в его нормальной работе.
- Использование принадлежностей, передатчиков и кабелей, отличных от указанных или предоставленных, может привести к повышению уровня электромагнитного излучения, снижению устойчивости данного оборудования к электромагнитным помехам и его неправильной работе.
- Портативное оборудование радиочастотной связи (включая периферийные устройства, такие как антенные кабели и внешние антенны) следует использовать не ближе 30 см (12 дюймов) от любой части Luminette, включая кабели, указанные. Невыполнение этого требования может привести к ухудшению работы оборудования.

II. Использование

А. Когда я могу использовать Luminette®?

1. Для борьбы с зимней хандрой

Вам не хватает энергии и мотивации, Вам трудно пробуждаться по утрам, Вы чувствуете постоянную сонливость, Вы стали чаще перекусывать, Ваше либидо падает? Возможно, Вы страдаете зимней хандрой, вызванной пониженным количеством света осенью и зимой.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения утром.

2. Для борьбы с усталостью и отсутствием энергии

Прибор Luminette воспроизводит благоприятную силу дневного света и стимулирует особые глазные рецепторы для запуска энергетической реакции тела на свет. Это помогает бороться со снижением энергии, чувствовать себя более энергичным, активным и внимательным, а также улучшает настроение.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

3. Для нормализации сна

Некоторые проблемы со сном вызваны ускорением или замедлением фазы биологических часов.

В данном случае светотерапия может стать решением проблемы.

Ваши биологические часы отстают

Вы привыкли засыпать слишком поздно, а пробуждение по утрам дается Вам с трудом?

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

Ваши биологические часы спешат

Вам трудно бодрствовать вечером, а утром Вы просыпаетесь слишком рано? Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии ближе к

вечеру или сразу после наступления вечера, за два или три часа до запланированного времени отхода ко сну.

4. Для борьбы с синдромом смены часовых поясов

Синдром смены часовых поясов является последствием быстрого преодоления нескольких временных зон, как правило, на самолете, и приводит к нарушению биологических циклов: бессоннице, сонливости, физической и интеллектуальной утомляемости, перепадам настроения, трудностями с концентрацией...

Несколько простых шагов и использование прибора Luminette® может существенно уменьшить симптомы.

- Во время перелета

Настройте свои часы на временную зону конечного пункта, пейте много воды и попытайтесь не употреблять алкоголь, кофе или чай.

- По прибытии

Если Вы едете на Восток, мы рекомендуем по прибытии избегать солнечного света в первое утро (одевая голубые блокирующие очки или солнцезащитные очки с высоким коэффициентом защиты) и получать как можно больше света после полудня (например, путем использования Luminette®) для поддержания низких уровней мелатонина. В течение следующих дней сместите процедуру на два часа вперед, ни в коем случае не пропуская нормальное время отхода ко сну.

Если Вы едете на Запад, мы рекомендуем бодрствовать по прибытии, пока не стемнеет, и применять Luminette® сразу после полудня (между 12 и 3 часами дня). Но как только стемнеет, необходимо лечь спать.

5. Для оптимизации посменной работы

Если Вы работаете по ночам чаще трех раз подряд, и Вам сложно бодрствовать на работе и/или по пути домой, мы рекомендуем проводить сеанс светотерапии непосредственно перед началом работы, и, если Вы почувствуете сонливость, - еще один сеанс во время перерыва на работе.

Мы также рекомендуем Вам посоветоваться со своим семейным врачом.

Б. Как долго длится сеанс светотерапии?

Рекомендуемая продолжительность сеанса зависит от интенсивности света, поступающего глазу.

Luminette® имеет функцию выбора из трех различных интенсивностей света.

В таблице, представленной ниже, указана рекомендуемая продолжительность использования Luminette® в зависимости от выбираемой позиции.

Позиция (при включении прибора)	Рекомендуемая продолжительность сеанса (в минутах)
1	60
2	30
3	20

Выбранная яркость свечения обозначается тремя светодиодными индикаторами (рис. 1). После истечения времени сеанса очки трижды мигнут и автоматически отключаться.

В. Как часто мне нужно пользоваться Luminette®?

Необходимо пользоваться Luminette каждый день в правильное время для достижения желаемых результатов. За исключением случаев, когда Вы пытаетесь справиться с синдромом смены часовых поясов, рекомендуется использовать Luminette в одно и то же время каждый день.

Г. Когда я начну замечать улучшение?

Некоторые пользователи начинают чувствовать прилив энергии уже после первого использования. Другие ощущают улучшение спустя 1 или 2 недели ежедневного использования.

Д. Как использовать Luminette®? Зарядка батареи.

Перед использованием Luminette в первый раз мы рекомендуем зарядить батарею.

Для этого необходимо:

- Подключить конец кабеля Micro-USB к разъему в приборе Luminette® (смотреть рисунок 1) и вставить другой конец (стандартный USB) в зарядное устройство
- Подключить зарядное устройство к сети.
- Отключить зарядное от сети после полной зарядки батареи (время зарядки составляет 2 часов).

Вы также можете зарядить Luminette®, подключив его к своему компьютеру при помощи USB-кабеля, предоставляемого в комплекте.

Индикация зарядного устройства:

- Когда очки Luminette® заряжаются, три индикатора заряда медленно и поочередно мигают.
- Когда очки Luminette® полностью зарядились, три индикатора заряда прекращают мигание и остаются непрерывно горящими.
- При возникновении ошибки (неполадках батареи или сети) данный индикатор начинает непрерывно моргать в быстром темпе

Время работы батареи:

Срок работы батареи зависит от выбранной интенсивности. При правильной зарядке устройство Luminette® способно проработать не меньше 5 сеансов.

После нажатия на кнопку «старт-стоп» включается от 1 до 3 индикаторов, отражающих уровень заряда батареи (3 индикатора: полный заряд; 2 индикатора – 2/3 заряда; 1 индикатор – 1/3 заряда; 1 мигающий индикатор – недостаточный заряд для окончания сеанса).

Рекомендуем заряжать устройство Luminette® при одном горящем индикаторе.

Е. Включение и выключение

Внимание: перед первым использованием обязательно удалите защитную пленку с голограммы.

Убедитесь, что батарея Luminette® имеет заряд, достаточный для проведения полного выбранного сеанса. Осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения для включения Luminette® (смотреть рисунок 1).

Для изменения интенсивности света осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения. Произойдет цикличное изменение интенсивности: уровень 1, уровень 2, уровень 3 и снова уровень 1, и т.д.

Очки Luminette остаются включенными заданное время, после чего автоматически отключаются. Чтобы выключить очки в ходе сеанса, нажмите кнопку «On-Off» на 2 секунды.

Ж. Как носить Luminette®

Для достижения наилучших результатов необходимо правильно носить Luminette®.

- Установите носовой упор в один из трех слотов (рис. 1). Слышимый щелчок означает правильную установку. Для извлечения носового упора потяните его.
- Звук «щелчка» означает, что носовой упор установлен правильно. Поместите мягкую часть носового упора на участок соприкосновения носа и лба. Нижняя часть голографического козырька должна находиться непосредственно над линией взгляда (смотреть рисунок 2), когда Вы смотрите в зеркало. Убедитесь, что полоса синего света четко выровнена с вашими глазами.

Просим учесть, что, если Вы носите очки для коррекции зрения, носовой упор Luminetter® должен находиться за очками (смотреть рисунок 3).

Сразу после начала сеанса необходимо держать глаза открытыми. Продолжайте заниматься повседневными делами. Не смотрите непосредственно на индикаторы.

Найдите идеальное положение посадки: Luminette имеет универсальный размер, который подходит всем. Однако если потребуется подогнать устройство для более плотной или более свободной посадки на голове, аккуратно загните или разогните дужки. Для еще более плотной посадки вставьте в концы дужек белые пластиковые «ушные крючки», входящие в комплект поставки.

З. Как ухаживать за Luminette®

Очищать Luminette® необходимо мягкой материей, смоченной небольшим количеством чистой воды.

Голографическая часть очков является очень хрупкой; трогать ее руками нельзя. Если эта часть все равно загрязнится, очистите ее ватой.

III. Гарантия и послепродажное обслуживание

A. Гарантия

Компания Lucimed гарантирует надлежащую работу своего оборудования при соблюдении инструкции по применению, в отношении всех производственных дефектов. Если прибор перестает работать, Lucimed гарантирует бесплатный ремонт в течение 2 лет с даты покупки.

Гарантия не покрывает любые неисправности, связанные со случайным повреждением прибора, неправильным или неаккуратным использованием, а также с изменениями или ремонтными работами, проведенные неквалифицированным персоналом.

Данная гарантия никоим образом не дает право пользователю на возмещение механических повреждений.

Компания Lucimed предоставляет послепродажное обслуживание в течение гарантийного периода и после него во всех странах, где официально продается и распространяется данное оборудование.

В случае возникновения каких-либо проблем просим обратиться за помощью: www.myluminette.com

В переписке просьба всегда указывать серийный номер и дату покупки. Просим учесть: при потере данной инструкции по применению Вы можете скачать ее копию с сайта www.myluminette.com.

B. Аксессуары

Дополнительно всегда можно заказать следующие аксессуары:

- Зарядное устройство, маркировка KYT050100BC-06 или KYT050100BC
- Защитный корпус: маркировка CASE02

IV. Окружающая среда

При необходимости утилизировать прибор запрещается выбрасывать его с бытовыми отходами, а необходимо попытаться воспользоваться услугами центра по переработке с целью защиты окружающей среды.

Перезаряжаемая батарея внутри прибора Luminette® содержит вещества,

которые могут нанести вред окружающей среде.

Необходимо вытащить использованную батарею из прибора перед тем, как утилизировать ее. Кроме того, утилизировать ее нужно отдельно, используя мусорный контейнер для батарей. Если Вам не удастся достать батарею, просьба вернуть прибор покупателю.

Чтобы достать перезаряжаемую батарею, необходимо:

- Убедиться, что устройство отключено от сети питания и что батарея разряжена.
- Отвинтить два рычага при помощи отвертки необходимого размера.
- Удалить пластмассовую крышку с перезаряжаемой батареей
- Отключите аккумуляторную батарею.

V. Технические спецификации

A. Характеристики прибора

Общие	
Торговая марка	Luminette®
Номер модели прибора	Glasses 3
Номер модели адаптера	KYT050100BC-06 или KYT050100BC
Электричество	
Номинальное входное напряжение адаптера	100 – 240 В переменного тока
Номинальная входная частота адаптера	50-60 Гц
Номинальное выходное напряжение адаптера	5 В постоянного тока
Номинальная выходная мощность адаптера	5Вт


Тип питания	
2 Перезаряжаемый литиево-ионный аккумулятор	3,7 В 150 мА/ч
Классификация	
Режим работы	Непрерывный
Тип изоляции устройства	Внутренний источник электропитания (аккумулятор)
Тип изоляции адаптера	II
Код степени защиты	IP20
Физические характеристики	
Габариты	18 x 16 x 3,5 см (7,1 x 6,3 x 1,38 дюймов)
Масса	51 г (1,8 унции)
Пиковая длина волны	468 нм
Интенсивность света в положении 1	+ - 500 люкс
Интенсивность света в положении 2	+ - 1000 люкс
Интенсивность света в положении 3	+ - 1500 люкс
Спектральные характеристики	
ПИК 1 Длина волны Пропускная способность	468 нм 70 нм
ПИК 2 Длина волны Пропускная способность	570 нм 100 нм
Nominal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal Spectral irradiance (100% intensity) Maximal variation of the output	21,8 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 25,4 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ $\pm 7\%$

Условия эксплуатации	
Температура	5 °C - +40 °C
Относительная влажность	15 % - 93 %
Уровень атмосферного давления	700 hPa - 1060 hPa
Условия хранения	
Температура	-25 °C - +70 °C (-13 °F - 158 °F)
Относительная влажность	15 % - 93 %
Ожидаемый срок службы	
Прибор	6 лет
Адаптер	3 года

Б. Характеристики прибора

Устройство может быть маркировано следующими символами:

Символы	Описание
	Производитель: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Boillet, Бельгия Тел: +32 4 369 48 36
	Год производства
	Серийный номер
	Ознакомьтесь с предоставленной инструкцией пользователя.

	Данный прибор должен утилизироваться не со стандартными видами отходов, а на специальных объектах переработки и ликвидации отходов.
	Внимательно ознакомьтесь с инструкцией
IP20	Уровень безопасности по водонепроницаемости
	Хранить в сухом месте
	Упаковка данного прибора подлежит переработке.
CE	Соответствует Европейскому стандарту CE.

В. Ответственность производителя

В качестве производителя мы несем ответственность только за безопасность, надежную работу и функциональность данного прибора при его использовании в соответствии с инструкцией по применению и при осуществлении модификаций и ремонта исключительно специалистами нашей компании.

О любых серьезных инцидентах с участием Luminette должны быть уведомлены Lucimed и компетентные органы вашей страны.

