

#### DAYLIGHT GUARANTEE/WARRANTY

This product is guaranteed against mechanical and electrical defects. For full Daylight guarantee Terms & Conditions please refer to the Daylight website. Faulty products should be returned to the place of purchase and proof of purchase must be presented. Please quote the model number in all correspondence. Returned products damaged by poor packaging are the responsibility of the sender. During the guarantee period, Daylight will repair or replace the product free of charge provided the fault was not caused by misuse, improper handling, negligence, normal wear and tear, accidental damage, or by any modifications made by the purchaser. The guarantee does not cover consumables such as bulbs, tubes or batteries. This guarantee does not affect your statutory rights.

#### GARANTIE DAYLIGHT

Ce produit est garanti contre tout défaut mécanique ou électrique. La version complète des conditions de garantie de Daylight se trouve sur le site Internet de Daylight. Les produits défectueux doivent être renvoyés au magasin auprès duquel ils ont été achetés, avec preuve d'achat à l'appui. Veuillez préciser la référence du produit dans toutes vos correspondances. Tout dommage causé par un mauvais conditionnement du produit renvoyé demeure à la charge de l'expéditeur. Pendant la période de garantie, Daylight s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit défectueux à condition que le mauvais fonctionnement ne soit pas dû à une mauvaise utilisation, à une mauvaise manipulation, à une négligence, à une usure normale, à un accident ou à une modification effectuée par l'acquéreur. La garantie ne couvre pas les consommables tels que les ampoules, les tubes et les batteries. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires.

#### DAYLIGHT GARANTIE

Der Hersteller übernimmt für dieses Produkt eine Garantie. Die vollständigen Daylight Garantiebedingungen sind auf der Daylight Website abrufbar. Diese Garantie bezieht sich auf Fehler mechanischer und elektrischer Art. Fehlerhafte Produkte müssen an den Verkaufsort zurückgesandt bzw. -gebracht werden und ein Kaufnachweis muss vorgelegt werden. Bitte geben Sie bei sämtlicher Korrespondenz die Modellnummer an. Der Absender übernimmt die Verantwortung für Warenrücksendungen, die durch mangelhafte Verpackung beschädigt werden. Während des Garantiezeitraums wird Daylight das Produkt kostenlos reparieren oder ersetzen, vorausgesetzt, der Mangel ist nicht durch falschen Gebrauch, unsachgemäße Handhabung, Unachtsamkeit, normale Abnutzung, versehentliche Beschädigung oder durch vom Käufer vorgenommene Produktveränderungen entstanden. Die Garantie gilt jedoch nicht für Verbrauchsteile wie Glühbirnen, Röhren und Batterien. Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte bleiben von dieser Garantie unberührt.

#### DAYLIGHT GARANTIE

Dit product wordt gewaarborgd tegen mechanische en elektrische defecten. Voor de volledige garantievoorwaarden van Daylight verwijzen we naar de website van Daylight. Defecte producten moeten met een aankoopbewijs worden teruggebracht naar de plaats van aankoop. Het modelnummer moet in al uw briefwisseling worden vermeld. Productbeschadigingen als gevolg van een slechte verpakking behoren tot de verantwoordelijkheid van de afzender. Gedurende de garantieperiode zal Daylight het product gratis herstellen of vervangen op voorwaarde dat het defect niet werd veroorzaakt door verkeerd gebruik of verkeerde behandeling, nalatigheid, normale slijtage, accidentele schade of wijzigingen aangebracht door de koper. De garantie is niet van kracht voor verbruiksartikelen zoals lampen, buizen of batterijen. Deze waarborg tast uw wettelijke rechten niet aan.

#### DAYLIGHT GARANZIA

La garanzia del prodotto copre i guasti meccanici ed elettrici. Per i Termini e le Condizioni integrali della garanzia, consultare il sito web Daylight. I prodotti difettosi dovranno essere restituiti presso il punto vendita in cui sono stati acquistati, presentando la prova d'acquisto. Specificare il numero di modello nella corrispondenza. Il mittente sarà responsabile dei danni ai prodotti resi, dovuti a imballaggio inadeguato. Durante il periodo di garanzia, Daylight riparerà o sostituirà gratuitamente il prodotto, purché il guasto non sia stato causato da abuso o uso improprio, negligenza, normale usura, danno accidentale o eventuali modifiche apportate dall'acquirente. La garanzia non copre i prodotti deteriorabili come lampadine, neon o batterie. La presente garanzia non compromette i diritti statutori.

#### GARANTIA DAYLIGHT

Este producto está garantizado contra defectos mecánicos y eléctricos. Para consultar los términos y condiciones completos de la garantía Daylight, visite el sitio web de Daylight. Se deben devolver los productos defectuosos al punto de compra y se debe presentar con él un comprobante de la compra. Cite el número de modelo en toda la correspondencia. Las devoluciones que resulten dañadas por defectos de embalaje son responsabilidad del remitente. Durante el periodo de garantía, Daylight reparará o sustituirá el producto de forma gratuita siempre que el fallo no haya sido causado por un uso indebido, una manipulación incorrecta, negligencia, uso y desgaste normal, daño accidental o modificaciones realizadas por el comprador. La garantía no cubre elementos consumibles como bombillas, tubos o baterías. Esta garantía no afecta a sus derechos legales.

#### Гарантийные обязательства Daylight

Настоящее изделие имеет гарантию от механических и электрических дефектов. Со всеми положениями и условиями гарантийных обязательств компании Daylight можно ознакомиться на ее веб-сайте. Неисправные изделия должны быть возвращены по месту покупки с представлением документа, подтверждающего факт покупки. Пожалуйста, указывайте номер модели в любой корреспонденции. Ответственность за возвращенные изделия, поврежденные в результате плохой упаковки, несет отправитель. В течение гарантийного срока компания Daylight бесплатно произведет ремонт или замену изделия при условии, что неисправность не является результатом неправильного использования, ненадлежащего обращения, небрежности, нормального износа, случайного повреждения или любых изменений, внесенных покупателем. Гарантия не распространяется на расходные материалы, такие как лампочки, трубки или батареи. Данная гарантия не влияет на Ваши законные права

#### DAYLIGHT-GARANTI

Dette produktet har en garanti mot mekaniske og elektriske feil. For fullstendige vilkår og betingelser når det gjelder Daylight-garantien, se Daylight-nettstedet. Defekte produkter skal returneres til kjøpsstedet og kjøpsbevis må fremvises. Vennligst oppgi modellnummeret i all korrespondanse. Produkter som returneres og er skadet som følge av dårlig pakke-emballasje er avsenderens ansvar. I løpet av garantiperioden vil Daylight reparere eller erstatte produktet gratis forutsatt at feilen ikke er forårsaket av feilbruk, feil håndtering, uaktsomhet, normal slitasje, utilsiktet skade eller av eventuelle modifikasjoner gjort av kjøperen. Garantien dekker ikke forbruksvarer som pærer, rør eller batterier. Denne garantien påvirker ikke dine lovbestemte rettigheter.

#### DAYLIGHT GARANTI

Dette produkt er garanteret mod mekaniske eller elektriske defekter. For alle Daylight vilkår og betingelser se venligst Daylights hjemmeside. Defekte produkter skal returneres til det sted, hvor de er købt, og en kvittering for køb kræves. Citer venligst modelnummeret i alle korrespondancer. Senderen er ansvarlig for returnerede produkter, der er beskadiget på grund af dårlig indpakning. Under garantiperioden vil Daylight reparere eller erstatte produktet uden omkostninger, så længe at defekten ikke skyldes forkert brug eller håndtering, uaktsomhed, normal slitage, utilsigtet skade, eller andre ændringer foretaget af køberen. Garantien dækker ikke forbruksvarer såsom pærer, rør eller batterier. Denne garanti påvirker ikke dine lovbestemte rettigheder.

#### DAYLIGHT TAKUU

Laitteella on takuu mekaanisten sekä sähköisten vikojen varalta. Voit nähdä Daylight -valaisimen täydet käyttöehdot verkkosivuiltamme. Vialliset tuotteet tulee palauttaa tuotteen ostopaikkaan ja esittää ostokuitti todisteeksi. Muista mainita tuotteen mallinumero kaikessa tuotteeseen liittyvässä asioinnissa. Ostajan vastuulla on palauttaa tuote ehjässä pakkauksessa, sillä takuu ei korvaa palautuksen aikana aiheutuneita vaurioita. Takuun ollessa voimassa, Daylight korjaa tai vaihtaa tuotteen ilmaiseksi, mikäli vika ei ole aiheutunut väärinkäytön, huolimattomuuden, normaalin kulumisen, vahinkojen tai ostajan tekemien muutosten vuoksi. Takuu ei kata kulutusosia, kuten lampputja, johtoja tai pattereita. Tämä takuu ei vaikuta lakisääteisiin oikeuksiisi.

#### DAYLIGHT GARANTI

La garanzia del prodotto copre i guasti meccanici ed elettrici. Per i Termini e le Condizioni integrali della garanzia, consultare il sito web Daylight. I prodotti difettosi dovranno essere restituiti presso il punto vendita in cui sono stati acquistati, presentando la prova d'acquisto. Specificare il numero di modello nella corrispondenza. Il mittente sarà responsabile dei danni ai prodotti resi, dovuti a imballaggio inadeguato. Durante il periodo di garanzia, Daylight riparerà o sostituirà gratuitamente il prodotto, purché il guasto non sia stato causato da abuso o uso improprio, negligenza, normale usura, danno accidentale o eventuali modifiche apportate dall'acquirente. La garanzia non copre i prodotti deteriorabili come lampadine, neon o batterie. La presente garanzia non compromette i diritti statutari.



ENGLISH

FRANÇAIS

DEUTSCH

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

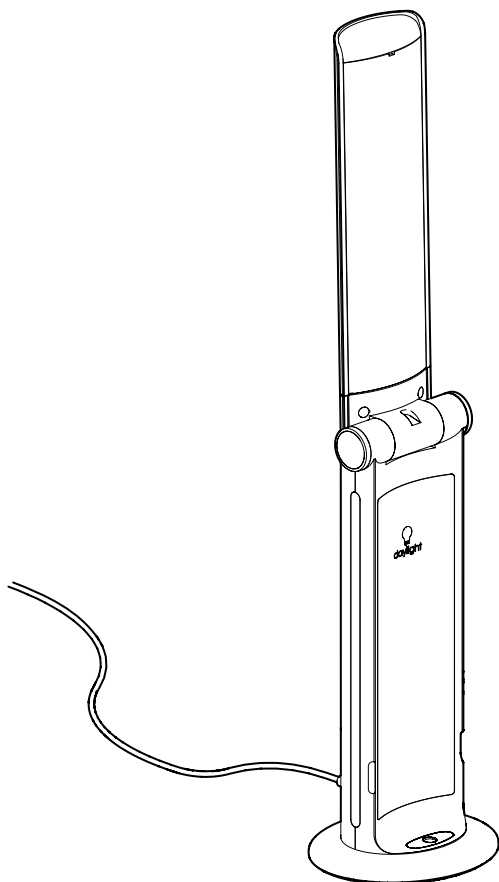
РУССКИЙ

NORSK

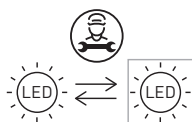
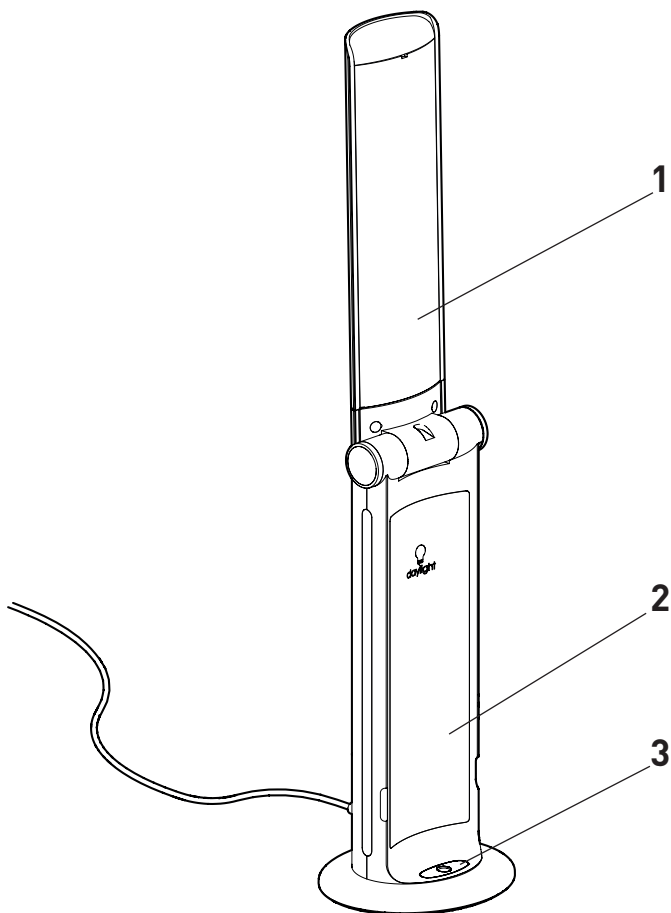
SVENSKA

SUOMALAINEN

DANSK



D/E/U/A 36201  
TwoSun™



**EN** - This light source (LED only) is replaceable by manufacturer, by service personnel authorised by the manufacturer or by a comparably qualified person.

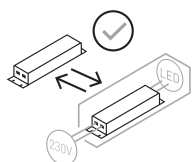
This product contains a light source (LED only) of energy efficiency class < D >

**DE** - Die Lichtquelle (Nur LEDs) ist austauschbar durch den Hersteller, durch vom Hersteller beauftragtes Servicepersonal Oder durch eine vergleichbar qualifizierte Person.

Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle (nur LED) der Energieeffizienzklasse < D >

**FR** - La source lumineuse (LED uniquement) est remplaçable par le fabricant, par le personnel de service autorisé par le fabricant ou par une personne de qualification comparable.

Ce produit contient une source lumineuse (LED uniquement) de classe d'efficacité énergétique < D >



**EN** - The Control gear is replaceable by the end user.

**DE** - Das Betriebsgerät ist austauschbar durch den End-nutzer.

**FR** - L'appareillage de commande est remplaçable par l'utilisateur final.

## ENGLISH

### IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS – PLEASE SAVE FOR FUTURE REFERENCE

THANK YOU FOR PURCHASING THIS DAYLIGHT PRODUCT. TO ENSURE CORRECT AND SAFE OPERATION PLEASE READ THE FOLLOWING AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

### A GUIDE TO LIGHT THERAPY

Light therapy can boost your mood, deepen your sleep, energise you and sharpen your concentration.

You might start to notice that shorter days and reduced sunlight are affecting your energy and mood. This is often referred to as winter blues, starting in autumn and lasting several weeks. For some individuals it can last throughout the winter.

If you're feeling blue or experiencing SAD, regular light therapy can alleviate your symptoms, helping you to feel back to your usual self.

During spring and summer, as natural light levels increase, you may wish to reduce the regularity of your sessions, though if you feel your symptoms coming back, you should adjust your light therapy schedule accordingly.

The key factors to consider when using light therapy are Light Intensity, Distance & Time

To simulate the brightness of natural sunlight, we recommend using the SAD light on full brightness at arm's length (50-70cm), ideally every day for minimum 30-60 minutes.

#### Example session times and Lux output:

30 minutes with the lamp approximately 10cm (4") away from you (10,000 Lux)

60 minutes with the lamp approximately 20cm (8") away from you (5,000 Lux)

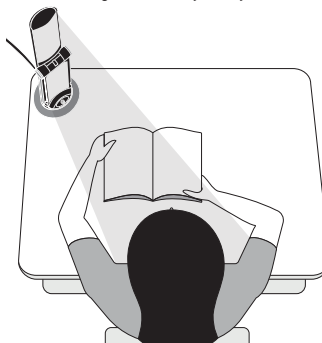
120 minutes with the lamp approximately 30cm (12") away from you (2,500 Lux)

With the light closer to you, a greater intensity of light reaches your eyes. However, as individual sensitivity to light varies, we recommend finding the right distance and brightness that works best for you. If you find the light too bright, simply place the lamp further away from you while increasing your session time.

Alternatively, use the dimmer to reduce the brightness and increase the session duration to ensure you're receiving the right amount of light.

Positioning of the light is important to get the best results and to ensure optimal comfort

Position the light to your side, with the shade directed towards you. Be sure to keep your eyes open as the treatment will not work on closed eyes. Do not stare into the light, it is sufficient that the light reaches your eyes indirectly.



Light therapy is at its most effective when used first thing in the morning.

Avoid using your lamp in light therapy mode in the evening as you may have difficulty falling asleep. Your doctor can help you find the most beneficial light therapy schedule for you.

This is not a medical guide - please see your doctor in relation to any medical conditions and follow their guidelines. If you do not see an improvement in your symptoms after a few weeks, please seek advice from your doctor.

### SET-UP AND OPERATION

1. Remove all packaging from around the lamp
2. The operator should insert the power adapter jack into the socket at the rear of the lamp and plug the adapter into a conveniently located electrical socket.
3. To operate the lamp in 'Task Mode' simply open the shade. The upper light (1) will illuminate automatically and turn off when the shade is closed.
4. To adjust the brightness of the upper light briefly press the dimmer button (3) at the base of the lamp. There are 3 brightness levels and OFF. (Note: If the lamp is turned off with the dimmer button, it can be switched back on by briefly pressing the dimmer button again, without the need to open and close the shade).
5. To enter 'Light Therapy Mode' and illuminate the lower light (2), press and hold the dimmer button (3) for two seconds. Both the upper and lower lights are illuminated on maximum brightness for 30 minutes.
6. After 30 minutes of Therapy Mode the lamp automatically turns off. If you would like to continue your light therapy session, simply hold the button (3) for two seconds and the lamp enters another 30 minute session.

lampen vil gå ind i en yderligere session på 30 minutter.

Som alternativ kan du trykke kort på knappen for at skifte lampen tilbage til 'opgave' tilstand og derved tændes kun den øvre skærm.

7. Ligesom med 'Opgavetilstand' så kan lysstyrken i 'Lysterapi Tilstand' reduceres ved kort at trykke på dæmperknappen (3). Der er 3 valgbare styrkeniveauer, tidtageren på 30 minutter fortsætter med at tælle uafhængig af justering af lysstyrke, de 30 minutter starter, når lampen først går ind i 'Lysterapi Tilstand'.

8. I både Opgave og Lysterapi Tilstand kan den øvre skærm vinkles og roteres efter behov for at få den bedst mulige position af lyset.

**Tip: På ethvert tidspunkt under brug af lampen, så er det muligt at skifte lyset mellem det enkelte øvre lys og en kombination af det øvre og nedre lys:**

- et kort tryk for brug af det øvre lys.
- tryk og hold for at bruge både øvre og nedre lys.

Hvis lampen lukkes i Lysterapi Tilstand slukkes begge lysene. Åbning af skærmen tænder kun det øvre lys. For at gå ind i Lysterapi Tilstand igen skal du bare trykke og holde knap 3 nede.

#### **FORHOLDSREGLER**

Lysterapi er en tryk og effektiv behandling for nedtrykthed såsom vinterdepression, samt for at lindre symptomer af dårlig søvn / vågnemønstre og lavt energiniveau.

Før lampen bliver brugt anbefaler vi at søge rådgivning hos din læge, hvis du:

- er blevet frarådet til at bruge stærkt lys på grund af en medicinsk tilstand
- tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed
- for nyligt har fået en øjenoperation eller tidligere har haft problemer med øjnene
- er blevet diagnosticeret med en stemningsforstyrrelse, depression eller søvnproblemer
- vær særligt opmærksom, hvis du har fået medicin for noget af det ovenstående, da lysterapi kan påvirke dit humør og påvirke din medicins virkning

Lysterapi kan have nogle bivirkninger, men disse er som oftest milde og kan løses ved at bruge lyset længere væk / ved lavere styrke.

For nogle enkeltpersoner kan et kortvarigt skud af skarpt lys i 30 minutter være meget gavnligt og foretrækkes. For andre kan lys med lavere intensitet, der er brugt i længere tid, være behageligere og give bedre resultater. Bivirkninger, der kan opstå er: øjenbelastning, hovedpine og kvalme. For at minimere muligheden af bivirkninger skal du ikke stirre direkte ind i lyset, men hellere bygge tiden gradvist op, som du bruger foran lyset og overveje et lavere lysniveau og en længere distance, for at give dine øjne og

krop tid til at tilpasse sig. Det er vigtigt at lytte til din egen krop og finde styrken, længden og behandlingstiden, der virker bedst for dig.

Dette er ikke en medicinsk vejledning – Hvis din læge har anbefalet lysterapi, søg så altid rådgivning hos denne og følg givne instruktioner. Hvis du har nogle bekymringer om noget i denne vejledning, snak så venligst med din læge.

#### **RENGØRING**

**FØR RENGØRING SØRG FOR, AT LAMPEN ER FRAKOBLET ELEKTRISK FORSYNING.**

Hvis lampen skal rengøres, skal du bare tørre af med en fugtig klud. Brug ikke større mængder af flydende eller spraybare rengøringsmidler, da de kan trænge ind i lampen og påvirke elektrisk sikkerhed.

#### **VEDLIGEHOLDELSE**

Ingen vedligeholdelse er nødvendig. LED pærerne er ikke udskiftelige, da de er lavet til at holde i hele produktets levetid.

#### **ELEKTRISK SIKKERHED**

**KUN TIL INDENDØRS BRUG**

**ADVARSEL:** Hvis ledningen til dette armatur beskadiges, skal den kun erstattes af en kvalificeret person, for at undgå fare.

**KONSULTER EN KVALIFICERET ELEKTRIKER, HVIS DER ER NOGEN TVIVL**

## DANSK

### VIGTIG SIKKERHEDSVEJLEDNING – GEM VENLIGST TIL FREMTIDIG HENVISNING

TAK FOR DIT KØB AF DETTE DAYLIGHT PRODUKT. FOR AT SIKRE KORREKT OG SIKKERT BRUG, LÆS VENLIGST DET FØLGENDE OG OPBEVAR TIL FREMTIDIG HENVISNING.

### EN VEJLEDNING TIL LYSTERAPI

Lysterapi kan løfte dit humør, give dig en dybere søvn, give dig energi og styrke din koncentrationsevne.

I løbet af det tidlige forår og vinter lægger du måske mærke til at de kortere dage og reduceret sollys påvirker din energi og dit humør.

Hvis du føler dig nede eller har vinterdepression, så kan jævnlig lysterapi lindre dine symptomer og hjælpe dig med at føle dig som dit normale selv igen.

I løbet af foråret og sommeren, når mængden af naturligt lys stiger, kan du formindske regelmæssigheden af dine sessions, men hvis du føler at symptomerne vender tilbage, så skal du tilpasse dit skema med lysterapi i takt med det.

#### De vigtigste faktorer at tænke på, når du bruger lysterapi er: Lysstyrke, Distance & Tid

For at simulere lysstyrken af naturligt sollys anbefaler vi at bruge SAD lyset for fuld styrke i armlængde (50 – 70 cm), ideelt hver dag i minimum 30 – 60 minutter.

#### Eksempel på sessiontider og Lux output:

30 minutter med lampen cirka 10cm væk fra dig (10.000 Lux)

60 minutter med lampen cirka 20cm væk fra dig (5.000 Lux)

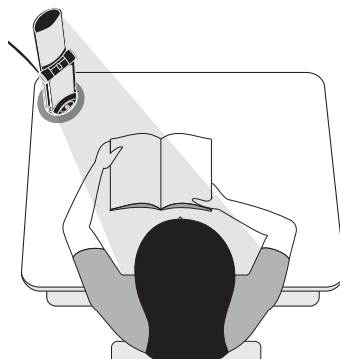
120 minutter med lampen cirka 30cm væk fra dig (2.500 Lux)

Når lyset er tættere på dig rammer stærkere lys dine øjne. Da individuel sensitivitet til lys varierer, så anbefaler vi at finde den distance og styrke, der virker bedst for dig. Hvis du synes at lyset er for stærkt, så skal du bare flytte lampen længere væk fra dig og øge sessiontiden.

Som alternativ kan du bruge dæmperen til at reducere styrken og øge varigheden af sessionen for at sikre dig, at du får den rette mængde af lys.

Placering af lyset er vigtigt for at få de bedste resultater og sørge for optimal komfort

Stil lampen ved siden af dig med lyset rettet mod dig. Kig ikke direkte ind i lyset, men hav øjnene åbne, da behandlingen ikke virker med lukkede øjne.



Lysterapi er mest effektivt, når det bliver brugt som det første, når man vågner om morgenen.

Undgå at bruge lampen i lysterapi-tilstand om aftenen, da det kan give dig problemer med at falde i søvn. Din læge kan hjælpe dig med at finde det mest fordelagtige lysterapi-skema til dig.

Dette er ikke en medicinsk vejledning- se venligst din læge i forbindelse med enhver medicinsk tilstand og følg dennes vejledning. Hvis du ikke oplever forbedringer i dine symptomer inden for få uger, søg så venligst rådgivning hos din læge.

### OPSÆTNING OG BRUG

1. Fjern al indpakning fra lampen
2. Indsæt stikket til strømadapteren bagpå lampen og sæt adapteren i en nærliggende stikkontakt.
3. For at bruge lampen i 'Opgavetilstand' skal du bare åbne skærmen. Det øvre lys (1) tændes automatisk og slukkes, når skærmen lukkes.
4. For at justere lysstyrken af det øvre lys skal du kort trykke på dæmperknappen (3) i bunden af lampen. Der er 3 styrkeniveauer og OFF. (Bemærk: Hvis lampen slukkes med dæmperknappen, så kan den tændes ved kort at trykke på dæmperknappen igen, uden at skærmen behøves at lukkes og åbnes igen).
5. For at tilgå 'Lysterapi Tilstand' og tænde det nedre lys (2) skal du trykke og holde dæmperknappen nede i to sekunder. Både det øvre og det nedre lys tændes for maksimal styrke i 30 minutter.
6. Efter 30 minutter af Lysterapi Tilstand slukkes lampen automatisk. Hvis du vil fortsætte med din lysterapi session, så skal du bare holde knappen (3) nede i to sekunder og

Alternatively, briefly pressing the button switches the lamp back into 'task' mode and only the upper shade is illuminated.

7. As with 'Task Mode' while in 'Light Therapy Mode' the brightness can be reduced by briefly pressing the dimmer button (3). There are 3 brightness levels that can be selected, the 30 minute timer continues to function independent of the brightness level adjustment, the 30 minutes starting from when the lamp is first put into 'Light Therapy Mode'

8. In either Task or Therapy Modes the upper shade can be angled and rotated as required to enable optimum position of the light

**Tip: At any point during the operation of the lamp the light can be toggled between the single upper light and the combined upper and lower lights:**

- a brief press for upper light operation
- press & hold to operate both upper and lower lights.

If the lamp is closed while in Light Therapy Mode both lights will turn off. Opening the shade will switch on the upper light only. To re-enter Therapy Mode, simply press and hold button (3)

#### PRECAUTIONS

Light Therapy is a safe and effective treatment for winter blues such as Seasonal Affective Disorder (SAD) as well as for helping relieve the symptoms of poor sleep / wake patterns and low energy levels.

Before using the lamp we advise seeking advice from your doctor if any of the following apply to you:

- have been advised to avoid bright light because of a particular medical condition
- taking medication that may cause photosensitivity
- had recent eye surgery or have had previous eye problems
- have been diagnosed with a mood disorder, depression or sleep problems
- take particular care if you have been prescribed any medication for any of the above, as light therapy can also affect your mood and affect how your medication works

Light Therapy can have some side effects, but these are usually mild and can be resolved by using the light further away / lowering the brightness.

For some individuals a brief burst of bright light for 30min is very beneficial and is preferred. For others a lower intensity light, used for longer is more comfortable and gives better results. Side effects that might be experienced include: eye strain, headache and nausea. To minimise the possibility of side effects do not stare directly into the light, start by gradually building up the time you spend in front of the light and consider a lower light level and greater distance to give your eyes and body time to adapt. It is important to listen to

your own body and find the brightness, distance and treatment time that works best for you.

This is not a medical guide or directions – If your doctor has recommended light therapy always seek advice from them and follow their instructions. If you have any concerns about anything raised in this guide please speak to your doctor.

#### CLEANING

**BEFORE CLEANING MAKE SURE THE LAMP IS DISCONNECTED FROM THE ELECTRICAL SUPPLY.**

If the lamp requires cleaning simply wipe with a damp cloth. Do not use large amounts of liquid or spray cleaners as they may enter the lamp and affect electrical safety.

#### MAINTENANCE

No maintenance is required. The LEDs are not user or service replaceable as they designed to last for the lifetime of the product.

#### ELECTRICAL SAFETY

##### FOR INDOOR USE ONLY

**CAUTION:** If the cable of this luminaire becomes damaged, it should be exclusively replaced by a suitably qualified person in order to avoid hazard.

**IN CASE OF DOUBT CONSULT A QUALIFIED ELECTRICIAN**

## FRANÇAIS

### IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS – PLEASE SAVE FOR FUTURE REFERENCE

THANK YOU FOR PURCHASING THIS DAYLIGHT PRODUCT. TO ENSURE CORRECT AND SAFE OPERATION PLEASE READ THE FOLLOWING AND RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

### GUIDE D'UTILISATION DE LA LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE

**La luminothérapie peut améliorer votre état d'esprit, votre sommeil et votre concentration.** Au début de l'automne et pendant l'hiver, vous avez peut-être remarqué que les journées plus courtes et moins ensoleillées affectent votre état d'esprit et votre énergie.

Si vous vous sentez maussade ou si vous souffrez de dépression saisonnière, des séances de luminothérapie régulières peuvent vous remettre daplomb.

Pendant le printemps et l'été, l'intensité lumineuse étant plus élevée, vous pourrez probablement espacer les séances. Toutefois, n'hésitez pas à les réajuster si vous constatez que les symptômes reviennent.

**Les principaux facteurs à prendre en compte lors d'une séance de luminothérapie sont les suivants : Intensité lumineuse, distance et durée**

Pour simuler l'intensité lumineuse d'une journée ensoleillée, nous vous recommandons d'utiliser quotidiennement la lampe SAD (Seasonal Affective Disorder) à son niveau maximum (50 à 70cm).

#### Exemple de durée et de luminosité pour une séance :

30 minutes en plaçant la lampe à environ 10cm de vous (10.000 Lux)

60 minutes en plaçant la lampe à environ 20cm de vous (5.000 Lux)

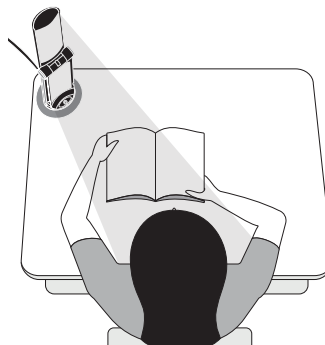
120 minutes en plaçant la lampe à environ 30cm de vous (2.500 Lux)

Plus la lampe est proche, plus l'intensité lumineuse atteignant la rétine sera élevée. La photosensibilité varie toutefois en fonction de chaque individu et nous vous recommandons de trouver la distance et l'intensité lumineuse qui vous conviennent le mieux. Si la lumière est trop intense, éloignez simplement la lampe de votre visage et augmentez la durée d'exposition.

Vous pouvez également diminuer la luminosité à l'aide du variateur et augmenter la durée d'exposition pour vous assurer que vous avez reçu la bonne quantité de lumière.

**Le positionnement de la lampe est primordial pour garantir les meilleurs résultats ainsi qu'un confort optimal**

Placez la lampe sur le côté en dirigeant la lumière directement vers vous. Ne regardez pas directement la lumière, mais assurez-vous que vos yeux restent ouverts pendant toute la durée du traitement car cette thérapie ne fonctionne pas si vous fermez les yeux.



**La luminothérapie est plus efficace si elle est faite tôt le matin.**

Évitez d'utiliser la lampe en mode « luminothérapie » le soir, car cela pourrait affecter l'endormissement. Votre médecin pourra vous aider à établir le programme de luminothérapie le mieux adapté à votre condition.

Ce document n'a aucune valeur médicale ! Vérifiez auprès de votre médecin que la luminothérapie n'est pas contre-indiquée à votre état de santé et suivez toujours ses instructions. Si vous ne constatez aucune amélioration après quelques semaines, veuillez consulter votre médecin.

### INSTALLATION ET FONCTIONNEMENT

1. Veuillez enlever l'emballage et toute protection se trouvant autour de la lampe.
2. Insérez la prise de l'adaptateur secteur dans la prise qui se trouve à l'arrière de la lampe, puis branchez l'adaptateur sur une prise de courant adéquate.
3. Pour faire fonctionner la lampe en mode « travail », il suffit de l'ouvrir. L'éclairage supérieur (1) s'allumera automatiquement. Pour l'éteindre, il suffit de la fermer.
4. Pour ajuster la luminosité de l'éclairage supérieur, appuyez brièvement sur le variateur (3) qui se trouve sur le socle de la lampe. Il y a 3 niveaux de luminosité et OFF. (NB : si la lampe est éteinte à l'aide du variateur, elle peut être rallumée en appuyant sur le variateur sans avoir besoin de l'ouvrir ou de la fermer.)
5. Pour passer en mode « luminothérapie » et allumer l'éclairage inférieur (2), appuyez sur le variateur (3) et maintenez la pression pendant 2 secondes. Les éclairages (supérieur et inférieur) s'allumeront à la luminosité

Mikäli lamppu sammutetaan valohoidon aikana, molemmat valot sammuvat. Varjostimen avaaminen laittaa ainoastaan ylälampun päälle. Laittaaksesi valohoitotilan päälle, paina himmennintä [3] muutaman sekunnin ajan.

#### VAROITUKSET

Valoterapia on turvallinen ja tehokas hoito sekä kaamosmasennuksen oireisiin että erilaisiin unihäiriöihin ja alhaiseen energiatasoon.

Ennen lampun käyttöönottoa, suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriin, jos jokin seuraavista koskee sinua:

- sinua on neuvottu välttämään kirkasta valoa sairauden tai muun lääketieteellisen syyn vuoksi
- käytät valoherkkyttä aiheuttavia lääkkeitä
- viimeaikainen silmäleikkaus tai muu aiempi silmiin liittyvä ongelma
- diagnosoitu mielialahäiriö, masennus tai unihäiriö
- ole erityisen tarkkana, mikäli käytät johonkin yllä olevaan tilaan liittyvää lääkitystä, sillä valohoito saattaa vaikuttaa sekä mielialaan että lääkityksen toimintaan

Valohoidolla saattaa olla joitain sivuvaikutuksia, mutta nämä ovat yleensä lieviä ja voidaan ratkaista joko siirtämällä lampun kauemmaksi tai alentamalla kirkkautta.

Joillekin käyttäjille erittäin kirkas 30 minuutin valohoito on kaikista hyödyllisintä ja suositeltua. Toisille alempi kirkkaustaso pidempään käytettynä on hyödyllisempää ja antaa paremmat hoitotulokset. Mahdollisia sivuvaikutuksia: silmien ärsytys, päänsärky ja pahoinvointi. Vältä ääksesi mahdolliset sivuvaikutukset, älä katso suoraan lamppua kohti, aloita valohoito asteittain lisäämällä valohoidon aikaa vähitellen ja harkitse alhaisempaa valotasoa ja pidempää etäisyyttä lamppuun, jotta silmilläsi ja kehollasi on aikaa sopeutua valohoitoon. On tärkeää kuunnella omaa kehoa hoidon aikana, jotta voit löytää sopivan kirkkaustason, etäisyyden ja sinulle parhaiten sopivan hoitoajan pituuden.

Huomioithan, että tämä opas ei ole tarkoitettu antamaan lääketieteellisiä neuvoja – Mikäli lääkärisi on suositellut valohoitoa, pyydäthän neuvoa heiltä ja noudata saamiasi ohjeita. Jos olet huolissasi jostain tässä oppaassa esitystä kohdasta, olethan yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen.

#### PUHDISTUS

##### VARMISTA, ETTÄ VALAISIN EI OLE KYTKETTY VIRTALÄHTEESEEN ENNEN KÄYTTÖÖNOTTOA.

Mikäli valaisin tarvitsee puhdistusta, pyyhi valaisin kostealla liinalla. Älä käytä suuria määriä nestemäisiä tai suihkepuhdistusaineita, sillä ne voivat päästä valaisimen sisään ja heikentää sähköturvallisuutta.

#### YLLÄPITO

Valaisin ei vaadi huoltoa. LED-valot eivät ole tarkoitettu käyttäjän tai valmistajan vaihdettaviksi, sillä ne on suunniteltu kestämään koko tuotteen käyttöiän.

#### SÄHKÖTURVALLISUUS

##### SOVELTUU AINOASTAAN SISÄKÄYTTÖÖN

**VAROITUS:** Mikäli valaisimen johto vaurioituu, sen voi vaihtaa ainoastaan ammattilainen vaaran välttämiseksi.

**MIKÄLI OLET EPÄVARMA, OTA YHTEYS SÄHKÖALAN AMMATTILAISEEN**

## SUOMALAINEN

### TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA – SÄILYÄ MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN

Kiitos, että ostit Daylight -tuotteen. Varmistaaksesi oikean ja turvallisen käytön, lue alla olevat ohjeet ja säästä ne myöhempää tarvetta varten.

### OPAS VALOHOITOON

Valohoidon avulla voi kohottaa mielialaa, syventää unta, lisätä energiaa ja parantaa keskittymiskykyä. Alkusuksysta ja talvella voit huomata, että lyhenevät päivät ja vähentynyt auringonpaiste vaikuttavat energiatasosi ja mielialaasi.

Jos mieli on maassa ja kärsit kaamosmasennuksesta, säännöllinen valohoito saattaa helpottaa oireitasi ja auttaa sinua pääsemään entisellesi.

Kun luonnollisen valon määrä kasvaa keväällä ja kesällä, valohoitokertoja voi kokeilla harventaa, mutta jos tuntuu, että oireet palaavat, säädä hoitokertoja sen mukaan.

**Valohoidossa on kiinnitettävä huomiota seuraaviin asioihin: valon voimakkuus, etäisyys ja aika.**

Luonnollisen auringonvalon kirkkauden simuloimiseksi suosittelemme käyttämään kirkasvaloa täydellä kirkkaudella käsivarren etäisyydellä (50- 70 cm), ihanteellisesti päivittäin vähintään 30-60 minuutin ajan.

#### Esimerkkihoitoajat ja valon tehokkuus:

30 minuuttia, lamppu noin 10cm päässä itsestä [10.000 luksia]

60 minuuttia, lamppu noin 20cm päässä itsestä [5.000 luksia]

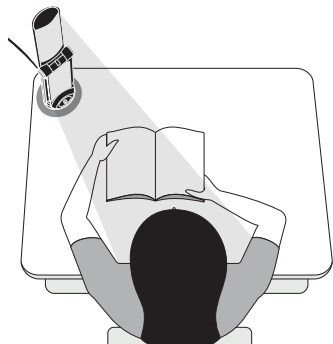
120 minuuttia, lamppu noin 30cm päässä itsestä [2.500 luksia]

Mitä lähempänä valo on, sitä voimakkaampana se saapuu silmiisi. Koska jokaisen valoherkkyys on erilainen, suosittelemme että etsit kokeilemalla sinulle parhaiten sopivan etäisyyden ja kirkkauden. Jos valo on mielestäsi liian kirkas, siirrä lamppu vain kauemmaksi ja pidennä käyttöaikaa.

Vaihtoehtoisesti voit vähentää kirkkautta himmentimellä ja lisätä käyttöaikaa varmistaaksesi, että saat oikean määrän valoa.

Valon sijoittaminen oikein on tärkeää, että saat siitä parhaan hyödyn mahdollisimman mukavasti.

Sijoita valo sivullesi niin että lamppu on sinua kohti. Älä katso suoraan valoon, mutta pidä silmät auki, koska hoito ei tehoa silmät kiinni.



**Valohoito on tehokkainta, kun sitä käytetään heti ensimmäisenä aamulla.**

Vältä lampun käyttöä valohoitoasetuksella iltaisin, koska silloin se saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Lääkärisi voi auttaa sinua löytämään sinulle parhaiten sopivan valohoitoaikataulun.

Tämä ei ole lääketieteellinen ohje. Kaikissa terveysongelmissa tulee kääntyä lääkärin puoleen ja seurata tämän hoito-ohjeita. Jos oireesi eivät hellitä muutamassa viikossa, ole hyvä ja ota yhteyttä lääkäriin.

### ASENNUS- JA KÄYTTÖOPAS

1. Poista kaikki pakkausmateriaali valaisimen ympäriltä
2. Liitä virtajohto valaisimen takaosasta löytyvään liitäntään ja kytke johto lähimpään pistorasiaan.
3. Käyttääksesi valaisinta normaalitilassa, avaa lampunvarjostin. Ylempi valo (1) syttyy automaattisesti ja sammuu, kun varjostin lasketaan alas.
4. Valaisimen kirkkautta voi säätää painamalla himmennintä (3), joka löytyy valaisimen alaosasta. Valaisimessa on kolme eri kirkkaustasetusta sekä pois päältä -nappula. (Huomio: mikäli valaisin on sammutettu käyttämällä himmennintä, valaisin voidaan laittaa takaisin päälle painamalla samaa painiketta lyhyesti, eikä varjostinta tarvitse avata ja sulkea erikseen).
5. Siirtyäksesi valohoitotilaan ja laittaaksesi valaisimen alemman valon (2) päälle, paina himmennintä (3) kahden sekunnin ajan. Tämän jälkeen sekä ylempi että alempi valo ovat päällä täydellä kirkkaudella 30 minuutin ajan.
6. Valaisin sammuu automaattisesti, kun 30 minuuttia on kulunut. Mikäli haluat jatkaa valohoittoa tämän jälkeen, paina himmennintä (3) kahden sekunnin ajan, jolloin seuraava 30 minuutin valohoitajakso alkaa.
- Vaihtoehtoisesti voit myös painaa lyhyesti painiketta, jolloin valaisin palaa normaalitilaan ja vain ylempi lamppu on päällä.
7. Valohoitotilassa kirkkautta voidaan säätää painamalla lyhyesti himmennintä (3). Voit valita kolmesta eri kirkkaustasosta; 30 minuutin hoitajakso aktivoituu riippumatta valitusta kirkkaustasosta.
8. Varjostin voidaan säätää haluttuun asentoon sekä normaali- että valohoitotilassa.

**Vinkki: Valon toiminnon voi vaihtaa ylävalon ja yhdistelmävalojen välillä missä vaiheessa tahansa valaisimen ollessa päällä:**

- lyhyt painallus laittaa ylälampun päälle
- pidempi painallus laittaa sekä ylä- että alavalot päälle.

maximale pendant 30 minutes.

6. Après 30 minutes en mode « luminothérapie », la lampe s'éteint automatiquement. Si vous souhaitez poursuivre votre séance de luminothérapie, il vous suffit de presser le bouton [3] pendant 2 secondes pour que la lampe entame une nouvelle séance de 30 minutes.

Vous pouvez également appuyer brièvement sur le bouton pour remettre la lampe en mode « travail » et seule la partie supérieure de la lampe restera allumée.

7. En mode « luminothérapie » comme en mode « travail », la luminosité peut être baissée en appuyant brièvement sur le variateur [3]. Trois niveaux de luminosité peuvent être sélectionnés, le minuteur de 30 minutes continue de fonctionner indépendamment de l'ajustement de la luminosité, les 30 minutes commençant au moment où la lampe est mise en mode « luminothérapie ».

8. En mode « travail » comme en mode « luminothérapie », la partie supérieure de la lampe peut être inclinée et tournée au besoin pour permettre une position optimale de la lumière.

**Conseil 1 : Il est possible de passer de l'éclairage supérieur simple et à un éclairage combiné (supérieur + inférieur) à tout moment pendant le fonctionnement de la lampe :**

- appuyez brièvement pour faire fonctionner l'éclairage supérieur
- appuyez et maintenez pour faire fonctionner les deux éclairages (supérieur et inférieur) simultanément.

La fermeture de la lampe en mode « luminothérapie » éteint les deux éclairages. Seul l'éclairage supérieur s'allumera à la réouverture de la lampe. Pour la remettre en mode « luminothérapie », il vous suffit d'appuyer sur le bouton 3 et de le maintenir.

## PRÉCAUTIONS

La luminothérapie constitue un traitement sûr et efficace contre la dépression hivernale comme le trouble affectif saisonnier (TAS), elle aide également à soulager les troubles du sommeil et les baisses d'énergie.

Avant d'utiliser la lampe, nous vous recommandons de demander conseil à votre médecin si l'une des conditions suivantes s'applique à vous :

- il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive en raison d'un problème médical particulier ;
- vous prenez des médicaments susceptibles de provoquer une photosensibilité ;
- vous avez subi récemment une opération des yeux ou avez déjà eu des problèmes oculaires ;
- le médecin vous a dit que vous souffrez d'un trouble de l'humeur, d'une dépression ou de troubles du sommeil.
- Faites particulièrement attention si l'on vous a prescrit des médicaments pour l'une des raisons susmentionnées, car la luminothérapie peut également affecter votre humeur

et modifier les effets de vos médicaments.

La luminothérapie peut avoir des effets secondaires, mais ceux-ci sont généralement modérés et peuvent être résolus en éloignant la source de lumière/en baissant la luminosité.

Chez certaines personnes, un bref éclat de lumière vive (pendant 30 minutes) est très avantageux et préférable. Chez d'autres, une lumière d'intensité plus faible, sur une période plus longue est plus agréable et produit de meilleurs résultats. Les effets secondaires pouvant se développer sont les suivants : fatigue oculaire, maux de tête et nausées. Pour réduire au minimum la possibilité d'effets secondaires, ne fixez pas directement la lumière, commencez par augmenter progressivement le temps que vous passez devant la lumière et envisagez un niveau de luminosité plus faible et une plus grande distance pour donner à vos yeux et à votre corps le temps de s'adapter. Il est important d'écouter votre corps et de trouver la luminosité, la distance et la durée de traitement qui vous conviennent le mieux.

Ce document ne saurait se substituer à un guide médical ou à des directives médicales — si votre médecin vous a recommandé une luminothérapie, demandez-lui toujours conseil et suivez ses instructions. Pour toute préoccupation concernant un aspect abordé dans ce guide, veuillez en discuter avec votre médecin.

## NETTOYAGE

**AVANT TOUT NETTOYAGE, ASSUREZ-VOUS QUE LA LAMPE EST DÉBRANCHÉE.**

Si la lampe est sale, essayez-la à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de spray ou une quantité d'eau importante pour éviter de provoquer un court-circuit.

## ENTRETIEN

La lampe ne nécessite aucun entretien. Les LED et la batterie au lithium interne ne peuvent pas être remplacées par l'utilisateur ou par un réparateur, car elles sont conçues pour durer aussi longtemps que le produit lui-même.

## SÉCURITÉ

**POUR UNE UTILISATION EN INTÉRIEUR UNIQUEMENT.**

**ATTENTION : NE REGARDEZ JAMAIS DIRECTEMENT LA LUMIÈRE DES LED.**

**ATTENTION :** Si vous constatez que le cordon électrique de la lampe est endommagé, faites-le remplacer par un électricien qualifié afin d'éviter tout accident.

**EN CAS DE DOUTE, VEUILLEZ CONSULTER UN ÉLECTRICIEN QUALIFIÉ.**

## DEUTSCH

### WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE – ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN!

VIELEN DANK, DASS SIE SICH FÜR DIESES DAYLIGHT PRODUKT ENTSCIEDEN HABEN. BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN HINWEISE UND BEWAHREN SIE DIESE ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF, UM EINEN SACHGEMÄSSEN UND SICHEREN GEBRAUCH ZU GEWÄHRLEISTEN.

### ANLEITUNG ZUR LICHTTHERAPIE

Eine Lichttherapie kann die Stimmung heben, den Schlaf verbessern, neuen Schwung verleihen und die Konzentrationsfähigkeit schärfen. Mit Beginn des Herbstes und des Winters können sich die kürzeren Tage und das reduzierte Sonnenlicht auf das Wohlbefinden und die Stimmung auswirken.

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen oder unter SAD (saisonal abhängiger Depression) leiden, kann eine Lichttherapie die Symptome lindern und Ihnen dabei helfen, sich wieder besser zu fühlen.

Im Frühling und Sommer, wenn das natürliche Licht wieder zunimmt, können Sie die regelmäßigen Anwendungen reduzieren. Kehren die Symptome zurück, sollten Sie Ihren Therapieplan entsprechend anpassen.

### Die ausschlaggebenden Faktoren bei der Lichttherapie sind Lichtintensität, Entfernung und Dauer.

Um die Helligkeit des natürlichen Sonnenlichts zu simulieren, empfehlen wir, das SAD-Licht mit voller Helligkeit in einem Abstand von einer Armlänge (50–70 cm) mindestens 30–60 min täglich zu nutzen.

Beispiele für Anwendungsdauer und Lichtintensitäten in Lux:

30 Minuten bei etwa 10cm Abstand zur Leuchte (10.000 lx)

60 Minuten bei etwa 20cm Abstand zur Leuchte (5.000 lx)

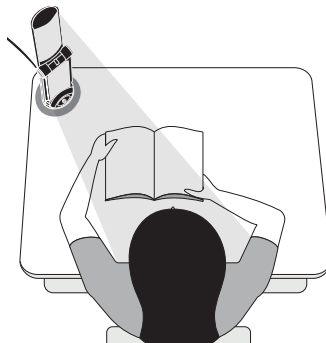
120 Minuten bei etwa 30cm Abstand zur Leuchte (2.500 lx)

Je geringer der Abstand zur Leuchte, desto höher ist die Lichtintensität, die auf Ihre Augen wirkt. Da jedoch die Lichtempfindlichkeit individuell variiert, empfehlen wir Ihnen, die für Sie am besten geeignete Entfernung und Helligkeit selbst zu ermitteln. Wenn Sie das Licht als zu hell empfinden, vergrößern Sie den Abstand zur Leuchte und verlängern Sie die Anwendungsdauer.

Alternativ können Sie die Helligkeit mithilfe des Dimmers reduzieren und die Anwendungsdauer verlängern, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Menge Licht aufnehmen.

### Die Positionierung des Lichts ist wichtig für ein bestmögliches Ergebnis und einen optimalen Komfort.

Platzieren Sie die Leuchte seitlich und richten Sie den Schirm direkt auf sich. Schauen Sie nicht direkt in das Licht, aber achten Sie darauf, dass Sie die Augen offen halten, da die Behandlung bei geschlossenen Augen nicht wirkt.



### Die Lichttherapie ist morgens am wirksamsten.

Vermeiden Sie es, die Leuchte abends im Lichttherapiemodus zu verwenden, da es sonst zu Schwierigkeiten beim Einschlafen kommen kann. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin kann Ihnen dabei helfen, den für Sie am besten geeigneten Therapieplan herauszufinden.

Das vorliegende Dokument ist kein medizinischer Ratgeber, wenden Sie sich mit medizinischen Fragen aller Art bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin und folgen Sie seinen bzw. ihren Anweisungen. Wenn Sie nach einigen Wochen keine Besserung Ihrer Symptome feststellen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

### INBETRIEBNAHME

1. Das Verpackungsmaterial vollständig von der Leuchte entfernen.
2. Den Klinkenstecker des Netzkabels mit der Buchse auf der Rückseite der Leuchte verbinden und das Netzteil in eine geeignete Steckdose stecken.
3. Zum Betrieb im Arbeitsleuchtenmodus einfach den Schirm öffnen. Der obere Teil (1) der Leuchte schaltet sich automatisch ein und beim Schließen des Schirms wieder aus.
4. Zum Einstellen der Helligkeit des oberen Teils die Dimmertaste (3) am Leuchtenfuß kurz drücken. Es gibt drei Helligkeitsstufen sowie die Schaltstellung AUS. (Hinweis: Wird die Leuchte über den Dimmer ausgeschaltet, kann sie durch erneutes kurzes Drücken der Dimmertaste wieder eingeschaltet werden, ohne dass der Schirm geöffnet und geschlossen werden muss).
5. Zum Wechseln in den Lichttherapiemodus und Einschalten des unteren Teils (2) die Dimmertaste (3) zwei Sekunden gedrückt halten. Der obere und untere Teil der Leuchte werden für 30 Minuten mit maximaler Helligkeit eingeschaltet.

7. Precis som i "Task Mode" (Uppgiftsläge) kan ljusstyrkan minskas i "Light Therapy Mode" (Ljusterapiläge) genom att kort trycka på dimmerknappen [3]. Tre ljusstyrkor kan väljas, och timern på 30 minuter fortsätter att fungera oberoende av justeringen av ljusstyrkan, de 30 minuterna börjar när lampan först sätts in i "Ljusterapiläge".

8. I antingen Uppgifts- eller Terapilägen kan den övre skärmen vinklas och roteras efter behov för att möjliggöra optimal placering av ljuset.

**Tips:** När som helst under lampans drift kan ljuset växlas mellan den enda övre lampan och den kombinerade övre och undre lampan:

- en kort tryckning för drift av övre lampa,
- tryck och håll in både de övre och nedre lamporna.

Om lampan stängs när den är i ljusterapiläge släcks båda lamporna. Om du öppnar skärmen tänds endast den övre lampan. För att återgå till terapiläget trycker du bara på knappen 3 och håller den intryckt.

#### VARNINGAR

Ljusterapi är en säker och effektiv behandling av vinterdepressioner som säsongrelaterad affektiv sjukdom (SAD) samt för att hjälpa till att lindra symtomen på dåliga sömn- och vakenhetsmönster och låga energinivåer.

Innan du använder lampan rekommenderar vi att du rådfrågar din läkare om något av följande gäller för dig:

- har fått rådet att undvika starkt ljus på grund av ett särskilt medicinskt tillstånd
- tar mediciner som kan orsaka ljuskänslighet
- nyligen har genomgått en ögonoperation eller har tidigare haft ögonproblem
- har diagnostiserats med en humörstörning, depression eller sömnproblem
- Var särskilt försiktig om du har fått mediciner för något av ovanstående, eftersom ljusterapi också kan påverka ditt humör och påverka hur din mediciner fungerar.

Ljusterapi kan ha vissa biverkningar, men dessa är vanligtvis milda och kan lösas genom att använda ljuset längre bort / sänka ljusstyrkan.

För vissa personer är en kort exponering för starkt ljus under 30 minuter mycket fördelaktigt och föredras. För andra är ett ljus med lägre intensitet som används under längre tid bekvämare och ger bättre resultat. Biverkningar som kan uppstå är bl.a.: ögonstress, huvudvärk och illamående. För att minimera risken för biverkningar bör du inte stirra direkt in i ljuset, börja med att gradvis öka den tid som du tillbringar framför ljuset och överväg en lägre ljusnivå och ett större avstånd för att ge dina ögon och din kropp tid att anpassa sig. Det är viktigt att lyssna på din egen kropp och hitta den ljusstyrka, det avstånd och den behandlingstid som fungerar bäst för dig.

Detta är inte en medicinsk vägledning eller anvisning - Om din läkare har rekommenderat ljusterapi ska du alltid

rådfråga honom eller henne och följa hans eller hennes anvisningar. Om du är osäker på något som tas upp i denna vägledning, tala med din läkare.

#### RENGÖRING

**INNAN DU RENGÖR LAMPAN MÅSTE DU SE TILL ATT DEN ÄR BORTKOPPLAD FRÅN ELNÄTET.**

Om lampan behöver rengöras, torka av den med en fuktig trasa. Använd inte stora mängder flytande rengöringsmedel eller rengöringssprutor eftersom de kan tränga in i lampan och påverka den elektriska säkerheten.

#### UNDERHÅLL

Inget underhåll krävs. Lysdioderna kan inte bytas ut av användaren eller tjänsten eftersom de är utformade för att hålla under produktens hela livslängd.

#### ELEKTRISK SÄKERHET

**ENDAST FÖR INOMHUSBRUK**

**VARNING:** Om kabeln till denna armatur skadas ska den uteslutande bytas ut av en kvalificerad person för att undvika fara.

**I TVEKSAMMA FALL KONTAKTA EN KVALIFICERAD ELEKTRIKER.**

## SVENSKA

### VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR – SPARA FÖR FRAMTIDA REFERENS

TACK FÖR ATT DU HAR KÖPT DENNA DAYLIGHT-PRODUKT. FÖR ATT SÄKERSTÄLLA EN KORREKT OCH SÄKER ANVÄNDNING BÖR DU LÄSA IGENOM FÖLJANDE OCH SPARA DET FÖR FRAMTIDA REFERENS.

### EN GUIDE TILL LJUSTERAPI

Ljusterapi kan förbättra ditt humör, fördjupa din sömn, ge dig energi och skärpa din koncentration. Under tidig höst och vinter kan du börja märka att kortare dagar och mindre solljus påverkar din energi och ditt humör.

Om du känner dig deppig eller upplever SAD kan regelbunden ljusterapi lindra dina symtom och hjälpa dig att känna dig som vanligt igen.

Under våren och sommaren, när det naturliga ljuset ökar, kanske du vill ha mindre regelbundna behandlingar, men om du känner att dina symtom kommer tillbaka bör du justera schemat för ljusterapi i enlighet med detta.

#### De viktigaste faktorerna att tänka på när du använder ljusterapi är: Ljusintensitet, avstånd och tid

För att simulera det naturliga solljusets ljusstyrka rekommenderar vi att du använder SAD-lampan på full ljusstyrka på armlängds avstånd (50-70 cm), helst varje dag i minst 30-60 minuter.

#### Exempel på sessionstider och Lux-utdata:

30 minuter med lampan på cirka 10cm avstånd från dig (10 000 Lux)

60 minuter med lampan på cirka 20cm avstånd från dig (5 000 Lux)

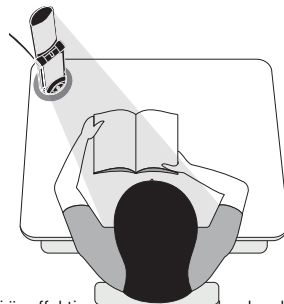
120 minuter med lampan på cirka 30cm avstånd från dig (2 500 Lux)

När ljuset är närmare dig når ljuset dina ögon med högre intensitet. Men eftersom individens känslighet för ljus varierar rekommenderar vi att du hittar det rätta avståndet och den ljusstyrka som fungerar bäst för dig. Om du tycker att ljuset är för starkt kan du helt enkelt placera lampan längre bort från dig samtidigt som du ökar behandlingstiden.

Alternativt kan du använda dimmern för att minska ljusstyrkan och öka behandlingens längd för att se till att du får rätt mängd ljus.

Lampans placering är viktig för att få bästa möjliga resultat och för att säkerställa optimal komfort.

Placera lampan vid sidan om dig, med skärmen riktad mot dig. Titta inte direkt in i ljuset, men se till att hålla ögonen öppna eftersom behandlingen inte fungerar på slutna ögon.



Ljusterapi är effektivast när du använder den det första du gör på morgonen.

Undvik att använda lampan i ljusterapiläge på kvällen eftersom du då kan få svårt att somna. Din läkare kan hjälpa dig att hitta det mest fördelaktiga schemat för ljusterapi för dig.

Detta är inte en medicinsk vägledning – kontakta din läkare om du har medicinska problem och följ deras riktlinjer. Om du inte ser någon förbättring av dina symtom efter några veckor bör du rådfråga din läkare.

### INSTALLATION OCH DRIFT

1. Avlägsna all förpackning runt lampan.

2. Sätt in nätadaptern i uttaget på baksidan av lampan och koppla in adaptern i ett lämpligt placerat eluttag.

3. För att använda lampan i "Task Mode" (Uppgiftsläge) öppnar du bara skärmen. Den övre lampan (1) lyser upp automatiskt och stängs av när skärmen stängs.

4. Om du vill justera ljusstyrkan på den övre lampan trycker du kort på dimmerknappen (3) på lampans bas. Det finns 3 ljusstyrkenivåer och OFF. (Obs: Om lampan slås av med dimmerknappen kan den slås på igen genom att kort trycka på dimmerknappen igen, utan att du behöver öppna och stänga skärmen).

5. För att gå till "Ljusterapiläge" och tända den nedre lampan (2), tryck och håll in dimmerknappen (3) i två sekunder. Både den övre och nedre lampan lyser på maximal ljusstyrka i 30 minuter.

6. Efter 30 minuter i terapiläge stängs lampan automatiskt av. Om du vill fortsätta din ljusterapisession håller du bara knappen (3) intryckt i två sekunder och lampan går in i en ny 30-minuterssession.

Alternativt kan du trycka kort på knappen för att växla tillbaka lampan till "arbetsläge" och endast den övre skärmen lyser upp.

6. Nach 30 Minuten im Lichttherapiemodus schaltet sich die Leuchte automatisch ab (Timer-Funktion). Zum Fortsetzen der Lichttherapie drücken Sie einfach die Taste [3] erneut zwei Sekunden gedrückt halten. Die Leuchte leuchtet dann für weitere 30 Minuten.

Um in den Arbeitsleuchtenmodus zurückzukehren, die Taste kurz drücken. Daraufhin wird nur der obere Teil eingeschaltet.

7. Wie im Arbeitsleuchtenmodus kann auch im Lichttherapiemodus die Helligkeit durch kurzes Drücken der Dimmertaste [3] reduziert werden. Drei Helligkeitsstufen sind wählbar. Die 30-minütige Zeitabschaltung funktioniert unabhängig von der Helligkeitseinstellung. Die 30 Minuten beginnen, sobald der Lichttherapiemodus eingeschaltet wird.

8. Sowohl im Arbeitsleuchten- als auch im Lichttherapiemodus lässt sich der obere Schirm nach Bedarf anwinkeln und drehen, um das Licht optimal zu positionieren.

**Hinweis: Die Beleuchtung kann jederzeit zwischen dem oberen Teil und dem oberen und unteren Teil umgeschaltet werden:**

- Taste kurz drücken, um den oberen Teil einzuschalten
- Taste gedrückt halten, um beide Teile einzuschalten

Beim Schließen der Leuchte im Lichttherapiemodus werden beide Teile ausgeschaltet. Beim Öffnen des Schirms wird nur der obere Teil eingeschaltet. Um wieder in den Therapiemodus zu gelangen, einfach die Taste [3] gedrückt halten.

#### VORSICHTSMASSNAHMEN

Die Lichttherapie ist eine sichere und wirksame Behandlungsmethode bei Winterdepressionen wie z. B. SAD (saisonal abhängige Depression) und hilft bei der Linderung von Symptomen wie etwa einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus oder Energielosigkeit.

Vor dem Gebrauch der Leuchte sollten Sie sich von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin beraten lassen, sofern eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft:

- Sie sollten aus medizinischen Gründen helles Licht meiden.
- Sie nehmen Medikamente, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen.
- Sie wurden kürzlich an den Augen operiert oder hatten Probleme mit den Augen.
- Bei Ihnen wurden Gemütsstörungen, Depressionen oder Schlafprobleme diagnostiziert.
- Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Sie Medikamente gegen die genannten Beschwerden verschrieben bekommen haben, da die Lichttherapie Ihre Stimmung und die Wirkung der Medikamente beeinflussen kann.

Die Lichttherapie kann zu Nebenwirkungen führen, die jedoch normalerweise milde ausfallen und sich durch Vergrößern der Entfernung zur Lichtquelle bzw. Reduzieren der Helligkeit beheben lassen.

Einige Personen empfinden eine kurze Behandlung mit

hellem Licht für 30 Minuten als sehr wohltuend und hilfreich. Andere wiederum erzielen mit einer geringeren Lichtintensität und einer längeren Anwendungsdauer bessere Ergebnisse. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören: erhöhte Belastung der Augen, Kopfschmerzen und Übelkeit. Um die Möglichkeit von Nebenwirkungen zu minimieren, sollten Sie nicht direkt in das Licht schauen, die Anwendungsdauer langsam steigern und mit einer geringeren Helligkeit und größeren Entfernung beginnen, damit sich Ihre Augen und Ihr Körper an die Lichttherapie gewöhnen können. Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und die für Sie am besten geeignete Helligkeit, Entfernung und Anwendungsdauer ermitteln.

Das vorliegende Dokument ist kein medizinischer Ratgeber. Wenn Ihnen Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin eine Lichttherapie empfohlen hat, lassen Sie sich stets von ihm bzw. ihr beraten und folgen Sie seinen bzw. ihren Anweisungen. Sollten Sie bei irgendwelchen genannten Punkten Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

#### REINIGUNG

##### VOR DEM REINIGEN DER LEUCHE DEN STECKER ZIEHEN.

Verschmutzungen einfach mit einem feuchten Tuch entfernen. Keine großen Mengen an Flüssigkeiten oder Sprühreiniger verwenden, da sie in die Fassung des Leuchterschirms eindringen und die elektrische Sicherheit beeinträchtigen können.

#### WARTUNG

Es ist keine Wartung erforderlich. Die LEDs und die integrierte Lithium-Batterie sind nicht austauschbar, da sie für die erwartete Produktlebensdauer ausgelegt sind.

#### SICHERHEIT

##### NUR FÜR DIE VERWENDUNG IN INNENRÄUMEN GEEIGNET

##### ACHTUNG: NIEMALS DIREKT IN DIE LEDS SCHAUEN.

**ACHTUNG:** Wenn das Kabel der Leuchte beschädigt wird, sollte es aus Sicherheitsgründen nur von einem qualifizierten Fachmann ausgetauscht werden.

##### WENDEN SIE SICH IM ZWEIFELSFALL AN EINEN ELEKTROFACHMANN.

## NEDERLANDS

### BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES – BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK

HARTELIJK DANK VOOR UW AANKOOP VAN DIT DAYLIGHT-PRODUCT. IN HET BELANG VAN EEN CORRECT EN VEILIG GEBRUIK, ADVISEREN WIJ U DE VOLGENDE RICHTLIJNEN TE LEZEN EN TE BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

### EEN GIDS VOOR LICHTTHERAPIE

Lichttherapie kan uw stemming verbeteren, uw slaap verdiepen, u meer energie geven en uw concentratie verscherpen. Tijdens de vroege herfst en winter begint u mogelijk te merken dat kortere dagen en minder zonlicht uw energie en stemming beïnvloeden.

Als u zich somber voelt of aan SAD (seizoensgebonden depressie) lijdt, kan regelmatige lichttherapie uw symptomen verlichten en u helpen zich weer de oude te voelen.

Tijdens de lente en de zomer is er meer en meer natuurlijk licht en kunt u de regelmaat van uw sessies verminderen, maar als u voelt dat uw symptomen terugkomen, moet u uw lichttherapieschema hieraan aanpassen.

#### De belangrijkste factoren waar u moet op letten bij lichttherapie zijn: lichtintensiteit, afstand en tijd

Om de lichtsterkte van natuurlijk zonlicht te simuleren, adviseren we de SAD-lamp op volle lichtsterkte te gebruiken op armlengteafstand (50–70 cm), liefst voor een minimum van 30–60 minuten per dag.

#### Voorbeelden van sessietijden en lux-uitvoer:

30 minuten met de lamp op ongeveer 10cm afstand van u verwijderd (10.000 lux)

60 minuten met de lamp op ongeveer 20cm afstand van u verwijderd (5.000 lux)

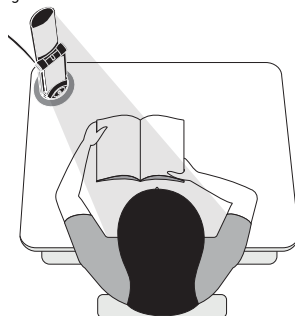
120 minuten met de lamp op ongeveer 30cm afstand van u verwijderd (2.500 lux)

Wanneer het licht dichterbij u is, bereikt een grotere intensiteit van het licht uw ogen. Echter, omdat de individuele gevoeligheid voor licht varieert, adviseren we dat u de afstand en lichtsterkte zoekt die het beste werken voor u. Als u het licht te sterk vindt, plaats de lamp dan gewoon verder van u af terwijl u uw sessietijd verlengt.

U kunt ook de dimmer gebruiken om de lichtsterkte te verminderen en de sessietijd verlengen om ervoor te zorgen dat u de juiste hoeveelheid licht ontvangt.

### De plaatsing van de lamp is belangrijk om de beste resultaten te verkrijgen en optimaal comfort te verzekeren

Plaats de lamp naast u, met de kap naar u toe gericht. Kijk niet rechtstreeks in het licht, maar zorg ervoor dat u uw ogen open houdt want de behandeling werkt niet op gesloten ogen.



### Lichttherapie is het meest effectief wanneer ze 's morgens vroeg wordt toegepast.

Vermijd het gebruik van uw lamp in lichttherapiemodus 's avonds omdat u dan mogelijk moeilijk in slaap zult vallen. Uw arts kan u helpen om het lichttherapieschema te vinden dat voor u het beste is.

Dit is geen medische gids – spreek met uw arts in verband met medische aandoeningen en volg haar/zijn richtlijnen. Als u geen verbetering van uw symptomen merkt na enkele weken, vraag dan uw arts om raad.

### INSTALLATIE EN GEBRUIK

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal rond de lamp.
2. Steek de stekker van de stroomadapter in de aansluiting aan de achterkant van de lamp en steek de adapter in een stopcontact op een geschikte plaats.
3. Om de lamp in 'werkmodus' te gebruiken, hoeft u alleen maar de kap te openen. Het bovenste licht (1) gaat automatisch aan en gaat weer uit wanneer de kap gesloten wordt.
4. Om de lichtsterkte van de bovenste lamp aan te passen, drukt u kortstondig op de dimknop (3) op de voet van de lamp. Er zijn 3 lichtsterkeniveaus en UIT (opmerking: als de lamp is uitgeschakeld met de dimknop, kan hij weer worden ingeschakeld door opnieuw kortstondig op de dimknop te drukken, zonder de kap te openen en te sluiten).
5. Om 'lichttherapiemodus' in te schakelen en de onderste lamp (2) te laten branden, drukt u twee seconden lang op de dimknop (3). Zowel de bovenste als de onderste lamp worden ingeschakeld op maximale lichtsterkte voor 30 minuten.
6. Na 30 minuten therapiemodus wordt de lamp automatisch uitgeschakeld. Als u uw lichttherapiesessie graag wilt voortzetten, drukt u twee seconden lang op de knop (3). De lamp start dan een nieuwe sessie van 30 minuten.

Hvis lampen er lukket mens den er i lysterapimodus, vil begge lysene slå seg av. Å åpne lampen vil kun slå på det øvre lyset. For å gå inn i terapimodus igjen, trykk og hold inne knapp 3.

#### FORHOLDSREGLER

Lysterapi er en trygg og effektiv behandling for vinterdepresjon (SAD), samt at det kan lindre symptomene på dårlig søvn-/våkne mønster og lavt energinivå.

**Før du bruker lampen anbefaler vi å søke råd fra legen din hvis du:**

- har blitt anbefalt å unngå sterkt lys på grunn av en spesiell medisinsk tilstand
- tar medisiner som kan forårsake lysfølsomhet
- nylig har hatt øyeoperasjoner eller tidligere har hatt øyeproblemer
- har blitt diagnostisert med en stemningslidelse, depresjon eller søvnproblemer
- Vær spesielt forsiktig hvis du har blitt foreskrevet noen medisiner for noen av de ovennevnte, da lysterapi også kan påvirke humøret ditt og påvirke hvordan medisinen virker.

Lysterapi kan ha noen bivirkninger, men disse er vanligvis milde og kan løses ved å bruke lyset lenger unna / senke lysstyrken.

For noen individer er en kort økt med sterkt lys i 30 minutter svært fordelaktig og foretrekkes. For andre er lys med lavere intensitet og bruk over lengre tid mer behagelig og gir bedre resultater. Bivirkninger som kan oppleves inkluderer: anstrengte øyne, hodepine og kvalme. For å minimere muligheten for bivirkninger skal du ikke stirre direkte inn i lyset. Start med å gradvis bruke mer tid foran lyset, og vurder et lavere lysnivå og større avstand for å gi øynene og kroppen tid til å tilpasse seg. Det er viktig å lytte til kroppen din og finne lysstyrken, avstanden og behandlingstiden som passer best for deg.

Dette er ikke en medisinsk veiledning eller instruksjoner

- Hvis legen din har anbefalt lysterapi, søk alltid råd fra dem og følg veiledningen som de har gitt. Hvis du har noen bekymringer i forhold til noe som er tatt opp i denne veiledningen, vennligst snakk med legen din.

#### RENGJØRING

**FØR RENGJØRING KONTROLLER AT LAMPEN ER KOBLET FRA STIKKONTAKTEN.**

Hvis lampen trenger rengjøring, tørk av med en fuktig klut. Ikke bruk store mengder væske eller sprayrensemidler, da de kan trenge inn i lampen og påvirke den elektriske sikkerheten.

#### VEDLIKEHOLD

Ingen vedlikehold er nødvendig. Lysdiodene kan ikke byttes ut av bruker eller sendes inn til service, da de er designet for å vare under hele produktets livsløp.

#### ELEKTRISK SIKKERHET

**KUN FOR INNENDØRS BRUK**

**FORSIKTIG:** Hvis kablen til denne armaturen blir skadet, bør den utelukkende erstattes av en kvalifisert person for å unngå fare.

**KONTAKT EN KVALIFISERT ELEKTRIKER OM DU ER I TVIL OM NOE**

## NORSK

### VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER – VENNLIGST OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

TAKK FOR AT DU KJØPTE DETTE DAYLIGHT-PRODUKTET. FOR Å SIKRE RETT OG SIKKER DRIFT, VENNLIGST LES FØLGENDE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE.

### EN VEILEDNING TIL LYS TERAPI

Lysterapi kan gjøre humøret bedre, søvnen dypere, gi deg energi og skjerpe konsentrasjonen. Tidlig på høsten og vinteren kan du begynne å legge merke til at kortere dager og redusert sollys kan påvirke energien og humøret ditt.

Hvis du føler deg nedfor eller har SAD, kan regelmessig lysterapi lindre symptomene dine og hjelpe deg med å føle deg som ditt vanlige jeg.

I løpet av våren og sommeren, siden det naturlige lysnivået øker, kan det hende du har lyst til å redusere regelmessigheten av øktene dine. Føler du derimot at symptomene kommer tilbake, bør du justere lysterapiplanen deretter.

### Nøkkelfaktorene som må vurderes når du bruker lysterapi er: Lysintensitet, avstand og tid

For å simulere lysstyrken til naturlig sollys, anbefaler vi å bruke SAD-lyset på full lysstyrke i avstanden 50 – 70 cm, ideelt sett hver dag i minimum 30 – 60 minutter.

### Eksempler på økttider og Lux-utgang:

30 minutter med lampen ca. 10cm unna deg (10 000 Lux)

60 minutter med lampen ca. 20cm unna deg (5000 Lux)

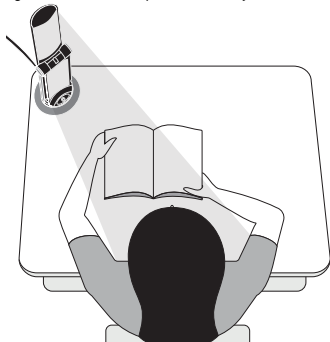
120 minutter med lampen ca. 30cm unna deg (2500 Lux)

Med lyset nærmere deg, når en større lysintensitet øynene dine. Men siden individuell lysfølsomhet varierer, anbefaler vi å finne den riktige avstanden og lysstyrken som fungerer best for deg. Hvis du synes lyset er for sterkt, plasser bare lampen lenger unna deg mens du øker økttiden.

Alternativt kan du bruke dimmeren til å redusere lysstyrken og øke øktvarigheten for å sikre at du får riktig mengde lys.

### Plassering av lyset er viktig for å få best resultat og for å sikre optimal komfort

Plasser lyset til siden, med lampen rettet mot deg. Ikke se direkte inn i lyset, men pass på å holde øynene åpne, siden behandlingen ikke vil virke på lukkede øyne.



### Lysterapi er på sitt mest effektive på morgenen

Unngå å bruke lampen i lysterapimodus på kvelden, da du kan ha problemer med å sovne. Legen din kan hjelpe deg med å finne den mest fordelaktige lysterapiplanen for deg.

Dette er ikke en medisinsk veiledning - besøk legen din i forhold til eventuelle medisinske tilstander, og følg deres retningslinjer. Hvis ikke symptomene dine bedrer seg etter noen uker, vennligst søk råd fra legen din.

### OPPSETT OG BRUK

1. Fjern alt av emballasje som er rundt lampen

2. Sett jack-kontakten på adapteren inn i kontakten på baksiden av lampen og plugg adapteren inn i en praktisk plassert stikkontakt.

3. For å betjene lampen i «Oppgavemodus» åpner du bare lampen. Det øvre lyset (1) vil lyse automatisk og slå seg av når lampen lukkes.

4. For å justere lysstyrken til det øvre lyset, trykk et kort øyeblikk på dimmerknappen (3) nederst på lampen. Det er tre lysstyrkenivåer og AV. (Merk: Hvis lampen slås av med dimmerknappen kan den slås på igjen ved å trykke et kort øyeblikk på dimmerknappen igjen, uten å måtte åpne og lukke lampen).

5. For å gå inn i «Lysterapimodus» og tenne det nedre lyset (2), trykk og hold nede dimmerknappen (3) i to sekunder. Både de øvre og nedre lysene lyser med maksimal lysstyrke i 30 minutter.

6. Etter 30 minutter i terapimodus slår lampen seg automatisk av. Hvis du ønsker å fortsette lysterapiøkten, holder du bare knappen (3) i to sekunder og lampen går inn i en ny 30-minutters økt.

Alternativt kan du trykke et kort øyeblikk på knappen for å slå lampen tilbake til «Oppgavemodus», da lyser den øvre delen av lampen.

7. Som med «Oppgavemodus», kan du mens du er i «Lysterapimodus» redusere lysstyrken ved å trykke et kort øyeblikk på dimmerknappen (3). Det er tre lysstyrkenivåer som kan velges, 30-minutters økten fortsetter å fungere uavhengig av justeringen av lysstyrkenivået. De 30 minuttene teller fra når lampen først settes i «Lysterapimodus».

8. I enten oppgave- eller terapimodus kan den øvre delen av lampen flyttes på og roteres etter behov for å muliggjøre gunstig plassering av lyset.

**Tips:** Når som helst når lampen brukes kan lyset veksles mellom det enkle øvre lyset og det kombinerte øvre og nedre lyset:

- et kort trykk for å bruke øvre del av lampen
- trykk og hold for å bruke både øvre og nedre lys.

Als u echter kortstondig drukt op de knop, dan schakelt de lamp weer over naar 'werkmodus' en brandt alleen de lamp in de bovenste kap.

7. Net als bij 'therapiemodus' terwijl 'lichttherapiemodus' actief is, kan de lichtsterkte worden verminderd door kortstondig op de dimknop (3) te drukken. Er kunnen 3 lichtsterkteniveaus worden geselecteerd. De timerfunctie van 30 minuten blijft actief, ongeacht de ingestelde lichtsterkte. De 30 minuten gaan in op het moment dat de lamp in 'lichttherapiemodus' wordt gezet.

8. Zowel in werkmodus als terapiemodus kan de bovenste kap naar wens worden gekanteld en gedraaid om de optimale lichtstand mogelijk te maken.

**Tip: terwijl de lamp actief is, kan het licht op gelijk welk moment worden omgeschakeld tussen het bovenlicht alleen en de combinatie van boven- en onderlicht:**

- een kortstondige druk voor bovenlicht
- een langdurige druk om boven- en onderlicht samen te activeren.

Als de lamp wordt gesloten terwijl de lichttherapiemodus actief is, zullen beide lampen worden uitgeschakeld. Wanneer de kap wordt geopend, wordt alleen het bovenlicht ingeschakeld. Om de terapiemodus opnieuw in te schakelen, houdt u gewoon knop 3 ingedrukt

#### VOORZORGSMAATREGELEN

Lichttherapie is een veilige en effectieve behandeling voor winterdepressies zoals Seasonal Affective Disorder (SAD) en voor het helpen verlichten van symptomen die worden veroorzaakt door slechte slaap-waakpatronen en lage energieniveaus.

Voor u de lamp gebruikt, adviseren we u dat u uw arts om raad vraagt om te zien of een of meer van de volgende situaties op u van toepassing is:

- u hebt het advies gekregen fel licht te vermijden omwille van medische redenen
- u neemt medicatie die u overgevoelig kan maken voor licht
- u hebt onlangs een oogoperatie ondergaan of eerder oogproblemen gehad
- er is bij u een stemmingsstoornis, depressie of slaapprobleem vastgesteld
- wees bijzonder voorzichtig als u voor een van de hierboven vermelde punten medicatie voorgeschreven heeft gekregen, omdat lichttherapie ook uw stemming kan beïnvloeden en de werking van uw medicatie kan beïnvloeden

Lichttherapie kan bijwerkingen hebben, maar deze zijn gewoonlijk mild en kunnen worden opgelost door de lamp verder van u af te zetten of de lichtsterkte te verlagen.

Voor sommige mensen is een korte uitbarsting van licht voor 30 minuten bijzonder gunstig en geniet de voorkeur. Voor anderen is licht van lagere intensiteit voor een

langere tijd comfortabeler en heeft betere resultaten. Tot de mogelijke bijwerkingen behoren: vermoeide ogen, hoofdpijn en misselijkheid. Om de kans op bijwerkingen zo klein mogelijk te houden, mag u niet rechtstreeks in het licht staren, moet u de tijd die u voor de lamp en in het licht doorbrengt, geleidelijk verlengen en een lager lichtniveau en grotere afstand overwegen om uw ogen en lichaam tijd te geven zich aan te passen. Het is belangrijk dat u luistert naar uw eigen lichaam en de lichtsterkte, afstand en behandelduur vindt die voor u het beste zijn.

Dit is geen medische gids of richtlijn – als uw arts lichttherapie heeft aanbevolen, moet u altijd om haar/zijn advies vragen en haar/zijn instructies opvolgen. Als u zich vragen stelt over iets wat in deze gids staat, neem dan contact op met uw arts.

#### REINIGING

**VOORDAT U REINIGT, ZORG ERVOOR DAT DE LAMP IS AFGESLOTEN VAN DE ELEKTRISCHE VOEDING.**

Als de lamp moet worden gereinigd, kunt u deze eenvoudig met een vochtige doek afnemen. Gebruik geen grote hoeveelheden vloeibare reinigingsmiddelen of spuitbussen, deze kunnen de lamp binnendringen en de elektrische veiligheid nadelig beïnvloeden.

#### ONDERHOUD

Er is geen onderhoud nodig. De LED's en interne lithiumbatterij kunnen niet door de gebruiker of service worden vervangen, aangezien ze zijn ontworpen om de hele levensduur van het product mee te gaan.

#### ELEKTRISCHE VEILIGHEID

**ALLEEN VOOR GEBRUIK BINNENSHUIS**

**LET OP: KIJK NIET RECHTSTREEKS NAAR DE LED'S.**

**LET OP:** Als de kabel van deze armatuur beschadigd raakt, mag deze uitsluitend worden vervangen door een voldoende gekwalificeerd persoon om gevaar te voorkomen.

**IN GEVAL VAN TWIJFEL MOET U EEN BEVOEGD ELEKTRICIEN RAADPLEG**

## ESPAÑOL

### INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES – CONSERVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS

GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE PRODUCTO DAYLIGHT.

PARA GARANTIZAR UN FUNCIONAMIENTO CORRECTO  
Y SEGURO, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES Y  
CONSERVELAS PARA FUTURA REFERENCIA.

### UNA GUÍA PARA LA LUMINOTERAPIA

La **luminoterapia** puede mejorar el estado de ánimo, favorecer el sueño profundo, dar energía y facilitar la concentración. A principios del otoño y del invierno, es normal sentir que los días más cortos y la reducción de la luz solar afectan a la energía y al estado de ánimo.

Si se siente triste o sufre de trastorno afectivo estacional, la luminoterapia regular puede aliviar los síntomas y ayudar a sentirse normal nuevamente.

Durante la primavera y el verano, a medida que aumentan los niveles de luz natural, es posible que desee reducir la regularidad de sus sesiones, pero si siente que los síntomas vuelven a aparecer, debe ajustar su programa de luminoterapia en consecuencia.

**Los factores clave que hay que tener en cuenta a la hora de utilizar la luminoterapia son: intensidad de la luz, distancia y tiempo.**

Para imitar la luz natural del sol, se recomienda utilizar la luz para el trastorno afectivo estacional a máxima potencia y a un brazo de distancia (50 – 70 cm), idealmente todos los días durante 30 – 60 min.

Ejemplo de sesiones y rendimiento de Lux:

30 minutos con la lámpara a unos 10cm de distancia  
(10.000 Lux)

60 minutos con la lámpara a unos 20cm de distancia  
(5.000 Lux)

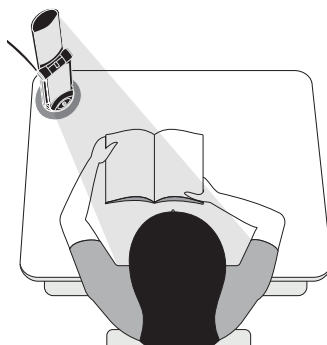
120 minutos con la lámpara a unos 30cm de distancia (2.500 Lux)

Si la luz se coloca más cerca, la luz que llega a los ojos será más intensa. Sin embargo, como la sensibilidad individual a la luz varía, recomendamos buscar la distancia y la intensidad adecuadas para usted. Si la luz es demasiado intensa, simplemente coloque la lámpara más lejos y aumente la duración de la sesión.

También puede reducir el brillo con el regulador y aumentar la duración de la sesión para asegurarse de que recibe la cantidad adecuada de luz.

La **posición de la luz es importante para obtener los mejores resultados y garantizar una comodidad óptima.**

Coloque la luz a su lado, con la pantalla dirigida hacia usted. No mire directamente a la luz, pero asegúrese de mantener los ojos abiertos, ya que el tratamiento no funcionará con los ojos cerrados.



**La luminoterapia es más eficaz cuando se realiza a primera hora de la mañana.**

Evite utilizar la lámpara en modo de luminoterapia por la noche, ya que podría tener dificultades para conciliar el sueño. Su médico puede ayudarlo a encontrar el programa de luminoterapia más beneficioso para usted.

Esta no es una guía médica, debe ver a su médico con respecto a cualquier afección médica y seguir sus indicaciones. Si no observa una mejora de los síntomas al cabo de unas semanas, también consulte a su médico.

### MONTAJE Y MANEJO

1. Retire todo el embalaje que rodea la lámpara.
2. Introduzca el conector del adaptador de corriente en el enchufe situado en la parte trasera de la lámpara y enchúfelo en una toma eléctrica adecuada.
3. Para encender la lámpara en «modo de trabajo», solo tiene que abrir la pantalla. La luz superior (1) se encenderá automáticamente, y se apagará cuando la pantalla se cierre.
4. Para ajustar el brillo de la luz superior, presione brevemente el botón regulador (3) situado en la base de la lámpara. Hay 3 niveles de brillo y la función de apagado. (Nota: si la lámpara se apaga con el botón regulador, se puede volver a encender presionando brevemente el botón regulador, sin necesidad de abrir y cerrar la pantalla).
5. Para entrar en el «modo de luminoterapia» y encender la luz inferior (2), mantenga presionado el botón regulador (3) durante dos segundos. Tanto la luz superior como la inferior se encienden al máximo brillo durante 30 minutos.
6. Después de 30 minutos en el «modo de luminoterapia», la lámpara se apagará automáticamente. Si desea continuar su sesión de luminoterapia, simplemente mantenga

6. Через 30 минут работы в режиме светотерапии лампа автоматически выключится. Если вы хотите продолжить сеанс светотерапии, просто нажмите и удерживайте кнопку [3] в течение двух секунд, и лампа включится еще на 30 минут.

Вы также можете коротко нажать на кнопку, чтобы переключить лампу в режим настольной лампы. Загорится только верхний свет.

7. Как и в режиме настольной лампы, в режиме светотерапии яркость можно уменьшить, коротко нажав на кнопку регулировки яркости [3]. Существует 3 уровня яркости на выбор. Тридцатиминутный таймер продолжает работать независимо от регулировки уровня яркости, а 30-минутный период начинается с момента включения режима светотерапии.

8. Как в режиме светотерапии, так и в режиме настольной лампы можно наклонить или повернуть верхний экран и ножку для достижения оптимального положения лампы.

**Совет: в любой момент во время работы лампы можно переключить свет с только верхнего света на комбинированный верхний и нижний свет:**

- коротко нажав на кнопку для использования верхнего света,
- нажав и удерживая кнопку для использования верхнего и нижнего света.

Если лампу закрыть во время работы в режиме светотерапии, оба света погаснут. При открытии экрана включится только верхний свет. Для повторного включения режима светотерапии нажмите и удерживайте кнопку 3.

#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Светотерапия — это безопасный и эффективный способ профилактики зимней хандры, известной как сезонное аффективное расстройство (САР). Он также позволяет облегчить проявления недосыпа / пробуждения и низкого уровня энергии.

**Перед использованием лампы мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, если что-либо из списка ниже относится к вам:**

- вам рекомендовали избегать яркого света по медицинским показаниям;
- при приеме лекарств, способствующих появлению фоточувствительности;
- недавно перенесенная операция на глазах или проблемы с глазами в анамнезе;
- у вас диагностировано аффективное расстройство, депрессия или нарушение сна;
- примите особые меры предосторожности, если вам выписали лекарства для любого случая из указанных выше, поскольку светотерапия также может оказывать влияние на ваше настроение и на воздействие лекарств.

Светотерапия может иметь побочные эффекты, но они обычно являются умеренными и могут быть устранены

путем увеличения расстояния до источника света / уменьшения яркости.

Одним людям рекомендуется кратковременное воздействие яркого света в течение 30 минут, которое оказывает на них благотворное влияние. Другим подходит менее яркий свет в течение более длительного времени, обеспечивая им лучший результат. Возможные побочные эффекты включают: усталость глаз, головную боль и тошноту. Для снижения вероятности побочных эффектов не смотрите прямо на свет, постепенно увеличивайте время воздействия света и попробуйте использовать менее интенсивный свет с большего расстояния, что позволит вашим глазам и вашему телу адаптироваться. Важно прислушиваться к своему телу и найти яркость, расстояние и время воздействия, которые обеспечат вам наилучший результат.

Это не медицинское руководство или предписание — если светотерапия была рекомендована вам врачом, обратитесь к нему за консультацией и соблюдайте его рекомендации. Если у вас есть какие-либо опасения в отношении чего-либо, упомянутого в настоящем руководстве, обратитесь к своему врачу.

#### ОЧИСТКА

**ДО НАЧАЛА ОЧИСТКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СВЕТИЛЬНИК ОТКЛЮЧЕН ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ.**

Если светильник необходимо почистить, просто протрите его влажной тканью. Не используйте большое количество жидкости или аэрозольные чистящие средства, поскольку они могут проникнуть под абажур и нарушить электробезопасность.

#### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Обслуживание не требуется. Светодиоды не подлежат замене пользователем, поскольку они рассчитаны на весь срок службы изделия.

#### БЕЗОПАСНОСТЬ

**ЭКСПЛУАТИРОВАТЬ ТОЛЬКО В ПОМЕЩЕНИЯХ**

**ВНИМАНИЕ: НЕ СМОТРИТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО В СВЕТОДИОДЫ.**

адаптера может привести к повреждению светильника и аннулированию гарантии.

**ВНИМАНИЕ:** Если кабель питания этого светильника получит повреждение, то во избежание всякой опасности его замену должен производить только квалифицированный специалист.

**В СЛУЧАЕ КАКИХ-ЛИБО СОМНЕНИЙ ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ЭЛЕКТРИКУ.**

## РУССКИЙ

### ВАЖНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ: ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЕЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В БУДУЩЕМ

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ ЭТОГО ИЗДЕЛИЯ  
КОМПАНИИ DAYLIGHT.

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ  
ЭКСПЛУАТАЦИИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ  
ПРИВЕДЕННУЮ НИЖЕ ИНСТРУКЦИЮ И СОХРАНИТЕ ЕЕ  
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

## РУКОВОДСТВО ПО СВЕТОТЕРАПИИ

Светотерапия способна поднять вам настроение,  
нормализовать сон, зарядить энергией и улучшить  
концентрацию. Вы могли заметить, что осенью и зимой  
более короткий световой день и недостаток солнечного  
света отражаются на вашем настроении и активности.

Если вы хандрите или страдаете сезонным аффективным  
расстройством (САР), регулярная светотерапия способна  
облегчить симптомы и вернуть вас к жизни.

Весной и летом, когда световой день увеличивается, у  
вас может возникнуть желание сократить регулярность  
сеансов. Однако если вы почувствуете, что симптомы  
возвращаются, вам следует соответствующим образом  
скорректировать график светотерапии.

### Ключевые факторы, которые необходимо принять во внимание при использовании светотерапии: интенсивность света, расстояние и время

Для имитации яркости естественного солнечного света  
мы рекомендуем использовать свет для профилактики  
САР в режиме полной яркости на расстоянии вытянутой  
руки (50–70 см), желательно ежедневно в течение не  
менее 30–60 минут.

Примеры продолжительности сеанса и освещенности в  
люксах:

30 минут, если лампа расположена на расстоянии 10 см  
(10000 люкс)

60 минут, если лампа расположена на расстоянии 20 см  
(5000 люкс)

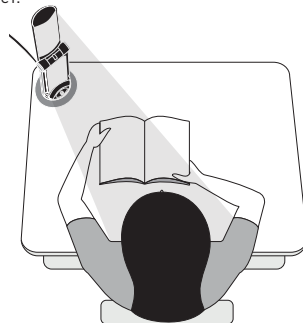
120 минут, если лампа расположена на расстоянии 30 см  
(2500 люкс)

Если лампа расположена ближе, более интенсивный свет  
будет попадать вам в глаза. Поскольку индивидуальная  
чувствительность к свету может различаться, мы  
рекомендуем подобрать расстояние и яркость, которые  
подходят вам наилучшим образом. Если свет кажется вам  
слишком ярким, просто отодвиньте лампу подальше и  
увеличьте время сеанса.

Вы также можете использовать регулятор яркости,  
позволяющий снизить яркость и увеличить  
продолжительность сеанса, чтобы обеспечить получение  
достаточного количества света.

Расположение лампы является важным фактором  
для получения наилучшего результата и обеспечения  
оптимального комфорта

Расположите лампу сбоку, при этом ее экран должен быть  
направлен в вашу сторону. Не смотрите прямо на лампу,  
но следите за тем, чтобы ваши глаза были открыты,  
поскольку при закрытых глазах лечебный эффект  
отсутствует.



### Начинайте свой день со светотерапии для получения максимальной пользы

Избегайте использования лампы в режиме светотерапии  
вечером, поскольку это может вызвать трудности с  
засыпанием. Ваш врач поможет вам составить наиболее  
оптимальный график светотерапии. Настоящая  
инструкция не является медицинским руководством.

Для индивидуальных рекомендаций относительно вашего  
состояния здоровья обратитесь к врачу и следуйте его  
указаниям. Если вы не заметили ослабления симптомов  
через несколько недель, обратитесь за консультацией к  
врачу.

## ПОДГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Удалите с лампы весь упаковочный материал.

2. Вставьте штекер блока питания в гнездо на  
задней стороне лампы и включите его в подходящую  
электрическую розетку.

3. Для использования лампы в режиме настольной лампы  
просто откройте экран. Верхний свет (1) включается  
автоматически и выключается, когда экран закрывается.

4. Для регулировки яркости верхнего света коротко  
нажмите на кнопку регулировки яркости (3) в основании  
лампы. Возможны 3 уровня яркости и выключение.  
(Примечание: если лампа была выключена с помощью  
кнопки регулировки яркости, ее можно включить снова,  
коротко нажав еще раз на кнопку регулировки яркости,  
при этом не нужно открывать и закрывать экран).

5. Для переключения в режим светотерапии и включения  
нижнего света (2) нажмите и удерживайте кнопку  
регулировки яркости (3) в течение двух секунд. Верхний  
и нижний свет включатся с максимальной яркостью на  
30 минут.

presionado el botón [3] durante dos segundos y la lámpara iniciará otra sesión de 30 minutos.

O bien, presione brevemente el botón para que la lámpara vuelva a estar en «modo de trabajo» y solo se encienda la pantalla superior.

7. Al igual que en el «modo de trabajo», en el «modo de luminoterapia» se puede reducir el brillo presionando brevemente el botón regulador [3]. Hay 3 niveles de brillo que se pueden seleccionar. El temporizador de 30 minutos sigue funcionando independientemente del ajuste del nivel de brillo, y los 30 minutos comienzan cuando la lámpara se pone por primera vez en «modo de luminoterapia».

8. Tanto en el modo de trabajo como en el de terapia, la pantalla superior inclinarse y girarse según sea necesario para colocar la luz en una posición óptima.

**Consejo:** mientras la lámpara está en funcionamiento, se puede alternar entre la luz superior y una combinación de la luz superior y la inferior:

- presione brevemente el botón para que se encienda solo la luz superior;
- mantenga presionado el botón para encender ambas luces.

Si la lámpara se cierra mientras está en el «modo de luminoterapia», ambas luces se apagarán. Al abrir la pantalla, se encenderá solo la luz superior. Para volver a activar el modo de terapia, basta con mantener presionado el botón 3.

#### ADVERTENCIAS

La luminoterapia es un tratamiento seguro y efectivo para combatir la depresión invernal, como el trastorno afectivo estacional (TAE), así como para ayudar a aliviar los síntomas de los patrones de sueño y vigilia deficientes y los niveles bajos de energía.

Antes de utilizar la lámpara, le aconsejamos que consulte a su médico si se da alguna de las siguientes circunstancias:

- se le ha aconsejado evitar luces brillantes debido a una afección médica particular
- toma medicamentos que puedan causar fotosensibilidad
- ha tenido una operación ocular reciente o problemas oculares con anterioridad
- se le ha diagnosticado un trastorno del estado de ánimo, depresión o problemas de sueño
- tenga especial cuidado si le han recetado alguna medicación para alguno de los casos anteriores, ya que la luminoterapia también puede afectar su estado de ánimo y la eficacia de la medicación

La luminoterapia puede tener algunos efectos secundarios, pero suelen ser leves y pueden resolverse utilizando la luz más lejos o disminuyendo el brillo.

Para algunas personas, una breve ráfaga de luz brillante durante 30 minutos es muy beneficiosa y se prefiere. Para otros, usar una luz de menor intensidad durante más tiempo es más cómodo y da mejores resultados. Los efectos secundarios que se pueden experimentar son: fatiga ocular, dolor de cabeza y náuseas. Para minimizar la posibilidad de efectos secundarios, no mire directamente a la luz. Aumente gradualmente el tiempo que pasa frente a la luz y considere un nivel de luz más bajo y una mayor distancia para dar a sus ojos y a su cuerpo tiempo para adaptarse. Es importante que escuche a su propio cuerpo y encuentre el brillo, la distancia y el tiempo de tratamiento que mejor funcione para usted.

Esto no es una guía ni instrucciones médicas. Si su médico le ha recomendado la terapia de luz, acuda siempre a él y siga sus indicaciones. Si tiene alguna duda sobre algo de lo que se plantea en esta guía, hable con su médico.

#### LIMPIEZA

**ANTES DE LIMPIARLA, ASEGÚRESE DE QUE LA LÁMPARA ESTÉ DESCONECTADA DE LA RED ELÉCTRICA.**

Si hubiera que limpiar la lámpara, pásele un paño húmedo. No utilice grandes cantidades de productos de limpieza líquidos o pulverizados, ya que estos pueden penetrar en la pantalla y afectar a la seguridad eléctrica.

#### MANTENIMIENTO

No se requiere mantenimiento. Los LED no son reemplazables por el usuario, ya que están diseñados para durar toda la vida útil del producto.

#### SEGURIDAD

**PARA USO EXCLUSIVAMENTE EN INTERIORES**

**PRECAUCIÓN:** NO MIRE DIRECTAMENTE A LOS LED.

**PRECAUCIÓN:** Si se daña el cable de la luminaria, sólo debe sustituirlo una persona capacitada a fin de evitar riesgos

**EN CASO DE DUDA, CONSULTE CON UN ELECTRICISTA.**

## ITALIANO

### ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA - DA CONSERVARE A SCOPO DI RIFERIMENTO FUTURO

GRAZIE PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO DAYLIGHT.

PER ASSICURARE IL FUNZIONAMENTO CORRETTO E SICURO, LEGGERE E CONSERVARE QUANTO SEGUE A SCOPO DI RIFERIMENTO.

### GUIDA ALLA FOTOTERAPIA

La fototerapia è in grado di migliorare l'umore, favorire un sonno di qualità, dare energia e aumentare la concentrazione. Nel corso dell'autunno e dell'inverno potresti notare un calo di energia e dell'umore dovuto alle giornate più brevi e alla ridotta luce solare.

Se ti senti giù o soffri di un disturbo affettivo stagionale (SAD), praticare con regolarità la fototerapia può aiutarti ad alleviare i sintomi e a recuperare la tua forma normale.

Durante la primavera e l'estate, con l'aumento dei livelli di luce, potrai ridurre la frequenza delle sessioni. Naturalmente, se i sintomi si ripresentano basterà modificare il programma come richiesto.

I fattori principali da considerare quando si pratica la fototerapia sono: l'intensità della luce, la distanza e la durata

Per simulare l'intensità della luce naturale del sole, consigliamo di utilizzare la luce SAD alla massima intensità e a distanza di sicurezza (50-70 cm), idealmente ogni giorno per almeno 30-60 minuti.

#### Esempi di durata delle sessioni e dell'output in lux:

30 minuti con la lampada a una distanza di circa 10cm (10.000 lux)

60 minuti con la lampada a una distanza di circa 20cm (5.000 lux)

120 minuti con la lampada a una distanza di circa 30cm (2.500 lux)

Quando la lampada è più vicina, agli occhi arriva una luce di intensità maggiore. Tuttavia, poiché la sensibilità alla luce varia da individuo a individuo, suggeriamo di trovare la distanza e la luminosità corrette in base alle proprie caratteristiche. Se la luce ti sembra troppo intensa, allontana la lampada e contemporaneamente aumenta la durata della sessione.

In alternativa, puoi ridurre la luminosità con il regolatore e aumentare la durata della sessione per garantire il corretto apporto di luce.

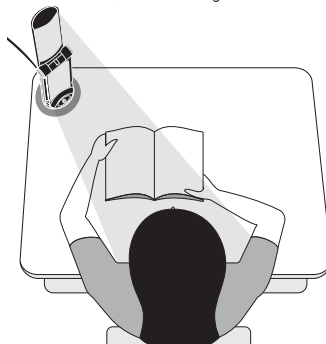
Il posizionamento della luce è importante per ottenere risultati ottimali e garantire il massimo comfort.

Posiziona la lampada diagonalmente, con il paralume rivolto verso di te. Non fissare direttamente la luce, ma tieni gli occhi aperti, perché il trattamento non è efficace con gli occhi chiusi. È sufficiente che la luce raggiunga gli occhi in modo indiretto.

La fototerapia risulta particolarmente efficace se effettuata come prima cosa al mattino.

Evita di utilizzare la lampada in modalità fototerapia di sera, in quanto potrebbe causare difficoltà nell'addormentamento. Chiedi al tuo medico di aiutarti a trovare il programma di fototerapia più adatto a te.

Questa non è una guida medica: consulta un medico segnalando specifiche condizioni di salute e segui le sue indicazioni. Se non noti alcun miglioramento dei sintomi dopo alcune settimane, chiedi consiglio al tuo medico.



### IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO

1. Rimuovere tutto il materiale di imballaggio che protegge la lampada.
2. Inserire il connettore dell'adattatore nella presa sul retro della lampada e collegare l'adattatore alla presa elettrica più vicina.
3. Per accendere la lampada nella "modalità lettura" basta aprire il paralume. La luce superiore (1) si accenderà automaticamente e si spegnerà chiudendo il paralume.
4. Per regolare la luminosità della luce superiore premere brevemente il pulsante regolatore d'intensità (3) posto sulla base della lampada. Sono disponibili 3 livelli di luminosità e l'opzione OFF. (Nota: se la lampada viene spenta con il pulsante regolatore d'intensità, può essere riaccesa premendo di nuovo brevemente il pulsante, senza dover aprire e chiudere il paralume).
5. Per attivare la "modalità fototerapia" e accendere la luce inferiore (2), premere e tenere premuto il pulsante regolatore d'intensità (3) per due secondi. Sia la luce superiore che quella inferiore si accendono alla massima intensità per 30 minuti.
6. Dopo 30 minuti di funzionamento in modalità fototerapia, la lampada si spegne automaticamente. Se si desidera continuare la sessione di fototerapia, premere semplicemente il pulsante (3) per due secondi per avviare un'altra sessione di 30 minuti. In alternativa, premere brevemente il pulsante per passare alla modalità "lettura" e accendere solo la luce superiore.

7. Come per la "modalità lettura", anche nella "modalità fototerapia" è possibile ridurre la luminosità premendo brevemente il pulsante regolatore d'intensità [3]. Possono essere selezionati 3 diversi livelli di luminosità; il timer di 30 minuti continuerà a funzionare indipendentemente dal livello di luminosità impostato (l'intervallo di 30 minuti è calcolato dal momento esatto in cui viene attivata la "modalità fototerapia").

8. In entrambe le modalità, il paralume superiore può essere inclinato e ruotato in modo da posizionare la luce in modo ottimale.

**Suggerimento:** è possibile commutare tra la sola luce superiore e la combinazione di entrambe le luci in qualsiasi momento del funzionamento della lampada:

- premere brevemente per attivare la luce superiore
- tenere premuto per attivare sia la luce superiore che quella inferiore.

Se la lampada viene chiusa mentre è in modalità fototerapia, si spegneranno entrambe le luci. Aprendo il paralume si accenderà solo la luce superiore. Per riattivare la modalità fototerapia è sufficiente tenere premuto il pulsante 3.

#### PRECAUZIONI

La fototerapia è un trattamento sicuro ed efficace contro disturbi dell'umore legati alla stagione invernale, come il disturbo affettivo stagionale (SAD), e contribuisce ad alleviare i sintomi di un sonno disturbato e bassi livelli di energia.

Prima di utilizzare la lampada suggeriamo di rivolgersi al proprio medico curante in presenza di una delle seguenti condizioni:

- controindicazioni all'esposizione a fonti luminose troppo intense a causa di una particolare condizione clinica;
- assunzione di farmaci che possono causare fotosensibilità;
- intervento chirurgico agli occhi recente o problemi oculistici precedenti;
- diagnosi di disturbi dell'umore, depressione o disturbi del sonno;
- particolare cautela è richiesta in caso di prescrizioni di farmaci per uno dei casi sopra citati, in quanto la fototerapia può influire anche sull'umore e sull'azione dei farmaci.

La fototerapia può avere effetti collaterali, che in genere sono lievi e possono essere risolti aumentando la distanza dalla fonte luminosa o riducendone l'intensità.

Per alcune persone, una breve esposizione a una luce intensa per 30 minuti ha effetti molto benefici ed è preferibile. Per altre risulta più gradevole e produce migliori risultati una luce di minore intensità, utilizzata più a lungo. I possibili effetti collaterali comprendono: affaticamento degli occhi, mal di testa e nausea. Per ridurre la possibilità di effetti collaterali, evitare di fissare direttamente la fonte luminosa, iniziare aumentando gradualmente la durata

dell'esposizione alla luce e provare a tenere un livello di luminosità più basso e una distanza maggiore per dare agli occhi e al corpo il tempo per adattarsi. È importante ascoltare il proprio corpo e trovare la luminosità, la distanza e la durata del trattamento che offrono maggiori benefici.

Questa guida non offre suggerimenti o indicazioni di carattere medico: se la fototerapia è stata raccomandata dal proprio medico curante, chiedere consiglio direttamente a lui e seguire le sue istruzioni. In caso di dubbi su uno degli argomenti trattati in questa guida, rivolgersi al proprio medico.

#### PULIZIA

**PRIMA DI PULIRE LA LAMPADA VERIFICARE CHE LA SPINA SIA STACCATA DALLA PRESA ELETTRICA.**

Per pulire la lampada, è sufficiente spolverarla con un panno umido. Non usare detergenti liquidi o spray in grandi quantità, perché potrebbero penetrare all'interno del paralume e compromettere la sicurezza elettrica della lampada.

#### MANUTENZIONE

Non è richiesta alcuna manutenzione. I LED non sono sostituibili dall'utente in quanto sono progettati per durare per tutta la vita del prodotto.

#### SICUREZZA

**SOLO PER USO IN INTERNI**

**ATTENZIONE:** EVITARE IL CONTATTO VISIVO DIRETTO CON I LED.

**ATTENZIONE:** in caso subisca danni, il cavo di questa lampada deve essere sostituito da una persona qualificata per evitare rischi.

**IN CASO DI DUBBIO, CONSULTARE UN ELETTRICISTA QUALIFICATO**