

lumie[®] Bodyclock[™]

STARTER 30

OPERATING INSTRUCTIONS

NOTICE D'UTILISATION

BEDIENUNGSANLEITUNG

BRUKSANVISNING

GEBRUIKSAANWIJZING



OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Starter 30

- 3 Introduction
- 4 Important!
- 5 Basic set-up
 - Plugging in
 - Setting the clock and alarm times
 - What now?
- 6 Using Bodyclock Starter
 - Bedside light
 - Going to sleep
 - Waking up
 - Waking up without a sunrise
- 7 Customising your Bodyclock Starter
 - Clock and alarm time
 - 12-/24-hour clock
 - Wake-up options
 - Snooze
 - Display brightness
- 9 Frequently asked questions
- 10 Warranty
- 10 Technical specification
- 11 Contact us

Introduction

Lumie Bodyclock Starter wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Starter have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening*. They can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Starter.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

	Serial number
	European Declaration of Conformity: Class I Medical Device
	Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, United Kingdom.
	Fuse
	Double-insulated (Class II electrical)
	AC (alternating current) power supply
	For indoor use only

	Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.
	Read instructions for use.
	Caution
	Caution - hot surface
	Member of the 'Green Dot' recycling scheme.

Important

- Do not use Bodyclock Starter if the lamp cover is broken, damaged or missing. If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.
- The lamp cover gets warm when the light is on so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat. Take care that you don't accidentally cover the unit with your bedding! 
- Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.
- For indoor use only. Keep away from water and damp. 
- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Always use the correct bulb (maximum 42W E14 halogen bulb). Replacements are available from Lumie.
- This product conforms to the electromagnetic compatibility standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.
- Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person in order to avoid a hazard.
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly. 

Basic set-up

You're probably keen to try it out so here's how to set up and program your Bodyclock Starter to promote restful sleep and a natural wake-up.

Plugging in

- If the product is damaged please contact us before use
- Lift off the lamp cover.
- Screw the bulb firmly into the bulb holder.
- Replace the lamp cover making sure that it clicks back into position.
- Decide where to put your Bodyclock Starter - the ideal place is near the head of your bed.
- Plug in the unit and switch on at the mains.

Now you're ready to make some essential settings.

Setting the clock and alarm times

The display shows SEtc then 13:00 flashes. Press and hold 0 or 0 to change the clock time (in 24-hour format) and press 0 to set it.

The display shows SEtR then * flashes.

This is the time your sunrise ends. Press and hold 0 or 0 to change the alarm time. To set, press 0 or wait 12 seconds.

What now?

As well as showing the correct time, your Bodyclock Starter is now programmed with the following default settings:

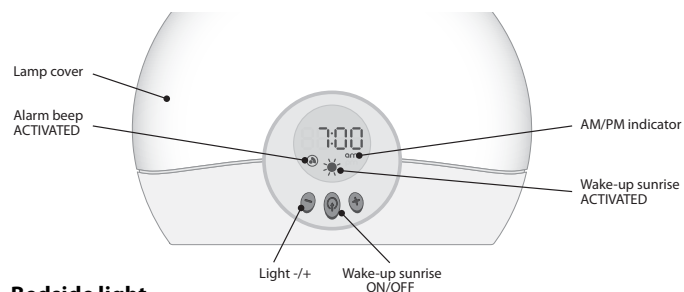
- a 30-minute sunrise to wake you gently
- an optional 30-minute sunset to help you get to sleep
- a display panel that automatically dims during sunset.

Read on to find out how to get the most out of your Bodyclock Starter.

Using Bodyclock Starter

Now that you've set the basic features of Bodyclock Starter, you're ready to use the default settings to help you wake up and get to sleep. If you want to use other settings, see **Customising your Bodyclock Starter**.

Ideally, you should use Bodyclock Starter all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.



Bedside light

To use Bodyclock Starter as a bedside light, press and hold **+** or **-** to set a comfortable light level. The light automatically turns off after 90 minutes.

Going to sleep

When you're ready to sleep, set the wake-up sunrise by pressing **S**. The display shows alarm time briefly and **S**.

The **S** button also activates the sunset and auto-dimming display to help create a relaxing sleep environment.

If you don't want a sunset, press and hold **+** to turn off the light.

Waking up

You'll wake to a gentle sunrise without any sounds. Press **S** to turn off the alarm; press and hold **+** to turn off the light.

If you want an alarm beep or snooze, see **Customising your Bodyclock Starter**.

Waking up without a sunrise

Sometimes it's nice to have a lie-in so instead of activating the wake-up sunrise, when you're ready to sleep, do the following to activate only the sunset feature:

Press and hold **+** to turn on the light to your preferred brightness. When you're ready to sleep, press both **+** and **S** at the same time. **FM** shows on the display (beeps twice) and the light slowly starts to fade.

This also activates the auto-dimming display to help create a relaxing sleeping environment.

To cancel the sunset only feature (the next day's a work day and you need the wake-up sunrise again) press any button. You can now activate your wake-up sunrise in the normal way.

Customising your Bodyclock Starter

You can only change these settings when the wake-up sunrise is not activated. **S** shows when it's activated, in which case press **S** to turn it off.

Clock and alarm time

If you need to change your alarm time or the clock time, press and hold **S** until **SEtR** shows and **S** flashes; press again for **SEtC** with the time flashing.

Press and hold **+** or **-** to change the time. To set, press **S** or wait 12 seconds.

12-/24-hour clock

Remember to check the am/pm indicators when using 12-hour clock, particularly when setting the alarm.

Press and hold **S** until **SEtR** shows, then press **S** repeatedly until **am** flashes.

Press **+** or **-** to select either **24Hr** or **12Hr**. To set, press **S** or wait 12

seconds.

Wake-up options

You can wake to a sunrise followed by an alarm beep. This also adds a snooze feature.

Press and hold  until  shows, then press  repeatedly until  flashes.

Press  or  to select either beep  or beep . To set, press  or wait 12 seconds.

Press  to turn off the alarm sound in the morning.

Snooze

To snooze, instead of turning off the alarm, press and hold  to grab another nine minutes in bed before the alarm goes off again.

Note: If you don't turn them off yourself, the light and the audible alarm turn off automatically after 30 minutes.

Display brightness

You can set the brightness of the display panel to automatically dim to minimise sleep disturbance. When you activate your wake-up sunrise before going to sleep this feature is also activated (see also *Waking up without a sunrise*).

Press and hold  until  shows, then press  repeatedly until all three    symbols flash.

Press  or  to select either  or .

-  causes the display panel to dim to a low level when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.
-  causes the display panel to dim to a low level then finally off when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.

To set, press  or wait 12 seconds.

Tip: If you need to see the time when the display is dim or off, press  to light the display panel. After 12 seconds it reverts to its

previous low level.

Frequently asked questions

▪ What happens when I unplug my Bodyclock Starter or there's a power cut?

Your Bodyclock Starter keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see *Clock and alarm time*.

▪ The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?

See *Display brightness* for auto-dimming options.

▪ What can I do if the display is working but the light doesn't come on?

Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.

▪ How do I restore the default factory settings?

Turn off the power at the mains. Press and hold  as you turn the power back on. Release the button when the software version number shows.

▪ What can I do if neither the display nor light are working?

A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3A fuse in the plug.

Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Starter.



Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please contact Lumie for advice before sending the unit back.

Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Starter 30

230Vac, 50Hz, 50W 

Halogen bulb E14 42W

Operating temperature: 0°C – 35°C

Class I Medical Device



Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of:

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

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock is a registered trademark of Lumie.

© Lumie 2012

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Starter 30

- 13 Introduction
- 14 Important !
- 15 Réglages de base
 - Branchement
 - Réglage de l'heure et de l'alarme
 - Et maintenant ?
- 17 Utilisation du Bodyclock Starter
 - Lampe de chevet
 - Endormissement
 - Réveil
 - Réveil sans aube
- 18 Personnalisation de votre Bodyclock Starter
 - Heure et heure de réveil
 - Format de 12 ou 24 heures
 - Options de réveil
 - Arrêt momentané
 - Luminosité d'affichage
- 21 Questions posées fréquemment
- 22 Garantie
- 22 Caractéristiques techniques
- 23 Nous contacter

Introduction

Lumie Bodyclock Starter vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée. La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Starter améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Starter.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Juillet; 88 (1):67-71.

	Numéro série
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe I
	Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

	Double-isolation (Classe II électrique)
	Alimentation CA (courant alternatif)
	Utilisation uniquement à l'intérieur

	Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.
	Lisez la notice d'utilisation.
	Attention
	Attention – surface chaude
	Membre du programme de recyclage 'Point vert'.

Important!

- N'utilisez pas le Bodyclock Starter si le globe est cassé, abîmé ou manquant. Si vous devez retirer le globe, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.
- Le globe sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur. Veuillez à ne pas couvrir l'appareil avec votre literie par mégarde ! 
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Starter dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité. 
- Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez toujours l'ampoule appropriée (ampoule halogène E14 42W maximum). Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur.
- Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas causer d'interférences affectant les produits électriques et électroniques présents dans son voisinage. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones mobiles et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.
- Maintenez le fil à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

Réglages de base

Vous avez sans doute hâte de l'essayer. Voici donc comment configurer et programmer votre Bodyclock Starter de façon à qu'il vous procure un sommeil paisible et réparateur et un réveil naturel tout en douceur.

Branchement

- Si le produit est endommagé, veuillez nous contacter avant de l'utiliser.
- Soulevez l'abat-jour.
- Vissez bien l'ampoule dans la douille.
- Reposez l'abat-jour en veillant à ce qu'il se mette en place avec un déclic.
- Choisissez l'endroit où vous allez placer votre Bodyclock Starter – l'endroit idéal est près du chevet de votre lit.
- Branchez l'appareil.

Vous êtes alors prêt à programmer certains réglages essentiels.

Réglage de l'heure et de l'alarme

L'afficheur indique SE t c puis 13:00 clignote.

Appuyez sur la touche 0 ou 0 et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure (dans le format 24 heures) et appuyez sur la touche 0 pour la valider.

L'afficheur indique SE t R puis * clignote.

C'est l'heure à laquelle votre aube se termine. Appuyez sur la touche 0 ou 0 et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure de réveil. Pour valider, appuyez sur la touche 0 ou attendez 12 secondes.

Et maintenant ?

Votre Bodyclock Starter affiche l'heure exacte et il est programmé avec les réglages par défaut suivants :

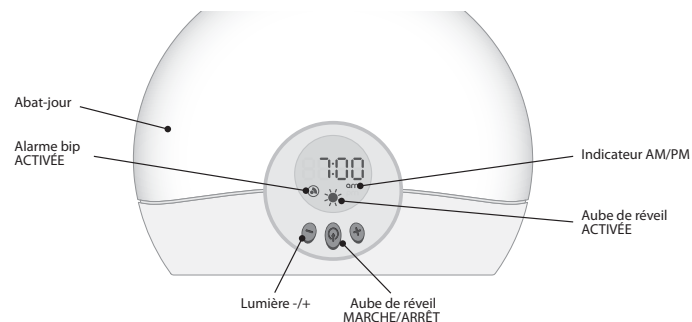
- une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur
- un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir
- la luminosité de l'afficheur baisse progressivement et automatiquement durant le crépuscule.

Lisez la notice pour savoir comment tirer le meilleur parti de votre Bodyclock Starter.

Utilisation du Bodyclock Starter

Maintenant que vous avez réglé les fonctions de base du Bodyclock Starter, vous êtes prêt à utiliser les réglages par défaut pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir. Si vous voulez utiliser d'autres réglages, consultez **Personnalisation de votre Bodyclock Starter**.

Dans l'idéal, vous devriez utiliser votre Bodyclock Starter toute l'année pour régler naturellement vos cycles de sommeil et d'éveil.

**Lampe de chevet**

Pour utiliser le Bodyclock Starter comme lampe de chevet, appuyez et maintenez la touche $\odot$ ou $\ominus$ enfoncée de façon à obtenir un niveau d'éclairage confortable. La lumière s'éteint automatiquement au bout de 90 minutes.

Endormissement

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, réglez le réveil avec l'aube en appuyant sur la touche $\odot$. L'heure d'alarme et $\odot$ s'afficheront. La touche $\odot$ permet également d'activer le crépuscule et l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage qui permet de créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez sur la touche $\ominus$ pour éteindre la lumière.

Réveil

Vous vous réveillerez en douceur avec l'aube sans aucune sonorité. Appuyez sur la touche  pour éteindre l'alarme ; appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Si vous voulez d'un bip d'alarme ou une option arrêt momentané, consultez *Personnalisation de votre Bodyclock Starter*.

Réveil sans aube

Il est parfois agréable de faire la grasse matinée au lieu d'activer le réveil avec l'aube ; lorsque vous êtes prêt à vous endormir, procédez comme suit pour activer seulement la fonction crépuscule:

Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée pour allumer la lumière et régler la luminosité de votre choix. Lorsque vous êtes prêt à dormir, appuyez simultanément sur les touches  et .  s'affiche (et vous entendrez deux bips) et la lumière commence à baisser progressivement.

Cette touche permet également d'activer l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage pour créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Pour annuler la fonction crespescule seulement (vous allez travailler le lendemain et vous aurez alors besoin de la fonction réveil avec l'aube) appuyez sur n'importe quelle touché. Vous pouvez alors activer normalement votre réveil avec l'aube.

Personnalisation de votre Bodyclock Starter

Vous ne pouvez modifier les réglages que lorsque le réveil avec l'aube n'est pas activé.  indique si la fonction est activée, dans lequel cas il suffit d'appuyer sur  pour la désactiver.

Heure et heure de réveil

Si vous devez changer votre heure de réveil ou l'heure réelle, appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que  s'affiche et  clignote. Réappuyez sur la touche  pour  et l'heure clignote.

Appuyez sur la touche  ou  et maintenez-la enfoncée pour changer l'heure. Pour valider l'heure, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Format de 12 ou 24 heures

N'oubliez pas de vérifier les indicateurs am/pm si vous utilisez le format de 12 heures, notamment lorsque vous réglez l'alarme.

Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que  clignote.

Appuyez sur la touche  ou  pour sélectionner 24Hr ou 12Hr. Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Options de réveil

Vous pouvez vous réveiller avec l'aube suivie d'une alarme bip. Cela permet également une option arrêt momentané.

Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que  clignote.

Appuyez sur la touche  ou  pour sélectionner alarm bip ou alarm bip OFF. Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Appuyez sur la touche  pour éteindre l'alarme dans le matinee.

Arrêt momentané

Pour un arrêt momentané, au lieu d'éteindre l'alarme, appuyez sur la touche **⊖** et maintenez-la enfoncée pour bénéficier de neuf minutes supplémentaires au lit avant que l'alarme ne se redéclenche.

Note : si vous ne les désactivez pas vous-même, la lumière et l'alarme sonore s'éteignent automatiquement au bout de 30 minutes.

Luminosité d'affichage

Vous pouvez définir la luminosité d'affichage de façon à ce qu'elle baisse automatiquement pour minimiser la perturbation du sommeil. Lorsque vous activez réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également **Réveil sans aube**).

Appuyez sur la touche **⊕** et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **50%** s'affiche, puis appuyez sur la touche **⊕** à plusieurs reprises jusqu'à ce que tout les trois symboles **☀** **⌚** **⌚** clignotent.

Appuyez sur la touche **⊖** ou **⊕** pour sélectionner **Lo** ou **oFF**.

- **Lo** permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.
- **oFF** permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau ou jusqu'à extinction complète lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche **⊕** ou attendez 12 secondes.

Astuce : Si vous avez besoin de voir l'heure lorsque la luminosité de l'affichage est faible ou lorsque l'affichage est éteint, appuyez sur la touche **⊖** pour éclairer l'afficheur. Elle est rétablie à son bas niveau précédent au bout de 12 secondes.

Questions posées fréquemment

▪ Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Starter ou en cas de panne de courant ?

Votre Bodyclock Starter maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, consultez **Heure et heure de réveil**.

▪ L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Pour les options de baisse progressive et automatique de la luminosité, consultez **Luminosité de l'affichage**.

▪ Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?

Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez la douille.

▪ Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche **⊕** et maintenez-la enfoncée alors que vous allumez l'appareil. Relâchez la touche **⊕** lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Starter.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 24 mois à compter de la date d'achat. Si vous retournez votre l'appareil pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil s'abîmé, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez nous contacter votre distributeur Lumie.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Starter 30

230VCA, 50Hz, 50W 

Ampoule halogène E14 42W

Température de fonctionnement : 0°C – 35°C

Dispositif médical de classe I



Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Royaume-Uni

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Starter 30

- 25 Einführung
- 26 Wichtige Hinweise
- 27 Die wichtigsten Einstellungen
 - Inbetriebnahme
 - Einstellen von Uhrzeit und Weckzeit
 - Was nun?
- 29 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Starter
 - Nachttischlampe
 - Einschlafen
 - Aufwachen
 - Aufwachen ohne Sonnenaufgang
- 30 Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Starter
 - Uhrzeit und Weckzeit
 - 12-/24-Stundenformat
 - Weckoptionen
 - Schlummer
 - Displaybeleuchtung
- 33 Häufig gestellte Fragen
- 34 Gewährleistung
- 34 Technische Daten
- 35 Kontakt

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock Starter weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenuntergang, der Ihnen hilft, sich am Ende des Tages zu entspannen und einzuschlafen.

Klinische Versuche haben ergeben, dass „Dämmerungssimulatoren“ wie die Bodyclock Starter nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern*. Menschen, die unter saisonal affektiver Störung (SAD) oder Winterdepressionen leiden, können auf diese Weise auch häufig die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

1993 war Lumie mit einer frühen Version der Bodyclock das erste Unternehmen, das Dämmerungssimulatoren auf den Markt gebracht hat.

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

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

	Seriennummer		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen.
	Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Vorsicht
	Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)		Vorsicht – heiße Oberfläche
	Stromversorgung Wechselspannung		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt".
	Nur für den Gebrauch in Innenräumen		

Wichtige Hinweise!

- Die Bodyclock Starter darf nicht verwendet werden, wenn die Haube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt. Wenn Sie die Haube abnehmen müssen, ziehen Sie bitte vorher den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.
- Die Haube wird warm, wenn das Licht eingeschaltet ist, daher ist das Gerät von allen Dingen fernzuhalten, die durch Wärme beschädigt werden könnten. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht aus Versehen von Ihrer Bettdecke abgedeckt wird! 
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und von Wasser und Feuchtigkeit fernzuhalten. 
- Die Lampe nur mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch reinigen.
- Verwenden Sie immer die korrekte Glühlampe (Halogenlampe E14 maximal 42W). Ersatzglühlampen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.
- Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass das Produkt Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Geräte können jedoch die Funktion dieses Produkts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.
- Das Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem autorisierten Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ersetzt werden, um Risiken zu vermeiden.

- Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird. 

Die wichtigsten Einstellungen

Wahrscheinlich möchten Sie Ihre Bodyclock Starter so schnell wie möglich verwenden, daher werden im Folgenden die Inbetriebnahme und die wichtigsten Einstellungen für einen entspannenden Schlaf und ein natürliches Aufwachen beschrieben.

Inbetriebnahme

- Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Fachhändler.
- Nehmen Sie die Haube ab.
- Schrauben Sie die Halogenlampe fest in die Fassung.
- Setzen Sie die Haube wieder auf und achten Sie darauf, dass sie richtig einrastet.
- Stellen Sie Ihre Bodyclock Starter an der gewünschten Stelle auf – am besten am Kopfende Ihres Bettes.
- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

Jetzt können Sie die wichtigsten Einstellungen vornehmen.

Einstellen die Uhrzeit und die Weckzeit

Im Display erscheint **SEtC** und dann blinkt **13:00**. Drücken Sie so lange auf **0** oder **0**, bis die richtige Uhrzeit angezeigt wird (24-Stunden-Format) und dann zur Bestätigung auf **0**.

Im Display erscheint **SEtR** und dann blinkt *****.

Dies ist die Zeit, zu der der Sonnenaufgang endet. Halten Sie **0** oder **0** gedrückt um die Weckzeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf **0** oder warten Sie 12 Sekunden.

Was nun?

Ihre Bodyclock Starter zeigt jetzt nicht nur die richtige Zeit, sondern ist auch mit den folgenden Standardeinstellungen vorprogrammiert:

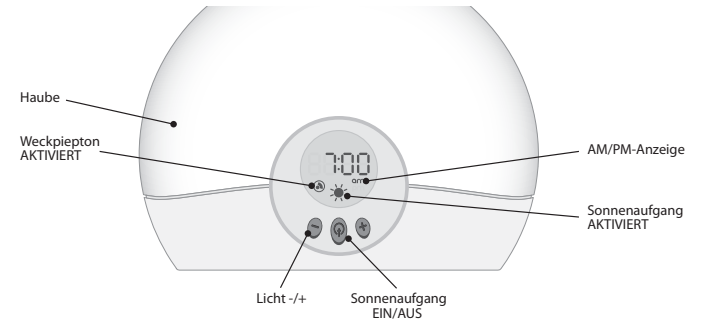
- ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der Sie sanft weckt
- falls gewünscht, ein 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft
- das Licht im Display wird während des Sonnenuntergangs automatisch ausgeblendet.

Bitte lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Starter ziehen.

Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Starter

Jetzt haben Sie die Grundeinstellungen vorgenommen und können die Standardeinstellungen dazu verwenden, Ihnen das Einschlafen und Aufwachen zu erleichtern. Wenn Sie die Standardeinstellungen ändern möchten, lesen Sie bitte den Abschnitt **Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Starter**.

Idealerweise sollten Sie Ihre Bodyclock Starter das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.



Nattischlampe

Wenn Sie Ihre Bodyclock Starter als Nachttischlampe verwenden möchten, halten Sie $\odot$ oder $\ominus$ gedrückt, bis die gewünschte Lichtstärke erreicht ist. Das Licht geht nach 90 Minuten automatisch aus.

Einschlafen

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf $\odot$, um den Sonnenaufgang für den nächsten Morgen zu aktivieren. Im Display werden kurz die Weckzeit und $\star$ angezeigt. Durch das Drücken auf $\odot$ werden auch der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf -drücken, bis das Licht ausgeht.

Aufwachen

Sie werden mit einem sanften Sonnenaufgang ohne irgendeinen Sound geweckt. Drücken Sie auf , um den Weckton auszuschalten. Halten Sie  gedrückt, um das Licht auszuschalten.

Wenn Sie einem Piepton möchten oder eine Schlummertaste, lesen Sie bitte den Abschnitt *Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Starter*.

Aufwachen ohne Sonnenaufgang

Wenn Sie hin und wieder etwas länger schlafen möchten, gehen Sie am Abend wie folgt vor, um anstelle des Sonnenaufgangs nur den Sonnenuntergang zu aktivieren:

Halten Sie  gedrückt, bis das Licht die gewünschte Helligkeit erreicht hat. Drücken Sie vor dem Einschlafen gleichzeitig auf  und . Im Display steht  (der Piepton ertönt zweimal) und das Licht wird langsam ausgeblendet.

Dadurch wird auch die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn der nächste Tag ein Arbeitstag ist und Sie wieder von einem Sonnenaufgang geweckt werden möchten, können Sie die Funktion „Nur Sonnenuntergang“ deaktivieren, drücken Sie einen beliebigen Knopf. Jetzt können Sie Ihren Sonnenaufgang wie gewohnt aktivieren.

Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Starter

Die Standardeinstellungen können nur geändert werden, wenn der Sonnenaufgang nicht aktiviert ist. Wenn er aktiviert ist, wird im Display  angezeigt. Drücken Sie in diesem Fall auf , um den Sonnenaufgang zu deaktivieren.

Uhrzeit und Weckzeit

Wenn Sie die Weckzeit oder die Uhrzeit ändern möchten, halten Sie  gedrückt, bis  im Display erscheint und  blinkt. Drücken Sie dann erneut auf , damit  angezeigt wird und die Uhrzeit blinkt.

Halten Sie  oder  gedrückt, um die Uhrzeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.

12-/24-Stundenformat

Denken Sie daran, bei Verwendung des 12-Stunden-Formats die am/pm-Anzeige zu prüfen, und zwar vor allem dann, wenn Sie die Weckzeit einstellen.

Halten Sie  gedrückt, bis  im Display erscheint. Drücken Sie  wiederholt auf, bis  blinkt.

Drücken Sie auf  oder , um 24Hr oder 12Hr zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.

Weckoptionen

Sie können aufwachen durch einem Sonnenaufgang gefolgt von einem Weckpiepton. Dies ermöglicht auch eine Option Schlummer.

Halten Sie  gedrückt, bis  im Display erscheint. Drücken Sie wiederholt auf , bis  blinkt.

Drücken Sie auf  oder , um entweder Piepton  oder Piepton  zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.

Drücken Sie auf , um den Weckton auszuschalten am Morgen.

Schlummer

Wenn Sie die Weckfunktion noch nicht ausschalten und stattdessen Schlummer möchten, halten Sie $\ominus$ gedrückt, um noch weitere neun Minuten ungestört im Bett bleiben zu können, bevor der Weckton wieder ertönt.

Hinweis: Wenn Sie das Licht und den Weckton nicht von Hand abstellen, schalten sie sich nach 30 Minuten automatisch aus.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung kann so eingestellt werden, dass das Licht automatisch ausgeblendet wird und Sie nicht beim Schlafen stört. Wenn Sie vor dem Einschlafen den Sonnenaufgang aktivieren, wird diese Funktion ebenfalls aktiviert (siehe auch **Aufwachen ohne Sonnenaufgang**).

Halten Sie $\oplus$ gedrückt, bis SEER im Display erscheint. Drücken Sie wiederholt auf $\oplus$, bis alle drei Symbole $\odot$ $\star$ SEER blinken.

Drücken Sie auf $\ominus$ oder $\ominus$, um entweder Lo oder OFF zu wählen.

- Bei Lo wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.
- Bei OFF wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet und geht dann ganz aus, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.

Drücken Sie zur Bestätigung auf $\oplus$ oder warten Sie 12 Sekunden.

Hinweis: Wenn Sie auf die Uhr sehen möchten, das Licht im Display aber aus ist oder nur schwach leuchtet, können Sie durch Drücken der Tasten $\ominus$ das Display stärker beleuchten. Nach 12 Sekunden wird das Licht im Display wieder so schwach wie vorher.

Häufig gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Starter ziehe oder der Strom ausfällt?

Die Uhr Ihrer Bodyclock Starter läuft eine Stunde lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen, befolgen Sie bitte die Hinweise unter **Uhrzeit und Weckzeit**.

Das Display ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?

Im Abschnitt **Displaybeleuchtung** werden die Optionen für die automatische Displayausblendung beschrieben.

Was kann ich tun, wenn das Display funktioniert, aber das Licht nicht angeht?

Prüfen Sie, ob die Halogenlampe richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht hilft, sollten Sie die Lampe wechseln.

Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?

Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie $\oplus$ gedrückt und stecken Sie gleichzeitig den Stecker zurück in die Steckdose. Geben Sie die Taste frei, wenn die Nummer der Software-Version angezeigt wird.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie eine Ersatzlampe benötigen oder irgendein anderes Problem mit Ihrer Bodyclock Starter haben.

Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 24-monatige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, verwenden Sie bitte nach Möglichkeit die Originalverpackung einschließlich aller inneren Verpackungsteile. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte fragen Sie Ihren Fachhändler um Rat, bevor Sie das Gerät an uns zurücksenden.

Technische Details

Änderungen vorbehalten.

Lumie Bodyclock Starter 30

230V Wechselstrom, 50Hz, 50W 

Halogenlampe E14 42W

Betriebstemperatur: 0°C – 35°C

Medizinprodukt der Klasse I



Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie-Careline unter der Nummer 0044-(0)1954-780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Großbritannien

Lumie ist eine eingetragene Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited Eingetragen in England und Wales.

Registernummer : 2647359. Umsatzsteuernummer : GB 880 9837 71.

BRUKSANVISNING

Bodyclock Starter 30

- 37 Introduktion
- 38 Viktigt!
- 39 Grundinstallation
 - Anslutning
 - Inställning tid och alarm
 - Vad mer?
- 41 Att använda Bodyclock Starter
 - Sänglampa
 - Somna in
 - Vakna upp
 - Vakna utan soluppgång
- 43 Individuella inställningar för din Bodyclock Starter
 - Tid och uppvakningstid
 - 12/24-timmarsformat
 - Väckningsalternativ
 - Snooze
 - Display ljusstyrka
- 45 Vanliga frågor
- 46 Garanti
- 46 Teknisk specifikation
- 47 Kontakta oss

Introduktion

Lumie Bodyclock Starter väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. Här finns också en nertonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in när dagen går mot sitt slut.

I kliniska försök har "gryningssimulatorer" som Bodyclock Starter visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande*. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermånaderna.

Lumie var först på marknaden med att lansera ett produktprogram med gryningssimulatorer med den första modellen Bodyclock som började säljas 1993.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock Starter.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

	Serienummer		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.
	Överensstämmer med EU standard. Klass I Medicinsk utrustning		Läs bruksanvisningen.
	Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.		Varning
	Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)		Varning – het yta
	AC-försörjning (växelström)		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram.
	Endast för inomhusbruk		

Viktigt!

- Använd inte Bodyclock Starter om skyddsglasat är trasigt, skadat eller saknas. Om du skulle behöva avlägsna skyddsglasat, dra ur kontakten först och låt enheten svalna.
- Skyddsglasat blir hett när lampan är påslagen så håll enheten borta från allt som kan skadas av värme. Se särskilt till så att du inte råkar täcka över enheten med sängkläderna! 
- Öppna inte basenheten – den innehåller inga delar som kan lagas av användare.
- Endast för användning inomhus. Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 
- Rengör endast med en torr eller bara lätt fuktad trasa.
- Använd alltid rätt typ av glödlampa (maximalt 42W E14 halogen glödlampa). Reservdelar kan beställas genom din lokala återförsäljare.
- Denna produkt uppfyller kraven enligt standarden för elektromagnetisk kompatibilitet för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska förorsaka störningar som påverkar andra elektriska och elektroniska produkter i dess närhet. Emellertid så kan radiosändningsutrustning, mobiltelefoner och annan elektrisk/elektronisk utrustning interferera med denna produkt. Skulle detta inträffa är det bara att flytta produkten längre från störningskällan.
- Håll sladden borta från heta ytor. I fall att sladden skadas, måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en Lumieåterförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.
- När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation. 

Grundinstallation

Du är förmodligen ivrig att utforska ditt nyinköp så här följer hur du ställer in och programmerar din Bodyclock Starter för att hjälpa dig till god nattsöm och ett naturligt uppvaknande.

Anslutning

- Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.
- Ta av lampans skyddshölje.
- Skruva fast glödlampan i sockeln.
- Sätt tillbaka skyddshöljet och se till att det med ett klick kommer i rätt position.
- Bestäm var du vill placera din Bodyclock Starter – den bästa platsen är nära huvudändan av din säng.
- Anslut sladden till vägguttag.

Nu är du redo att göra några viktiga inställningar.

Inställning tid och alarm

Displayen visar 5E E C och blinkar sedan 13:00.

Tryck och håll inne $\ominus$ eller $\oplus$ för att ändra tiden (i 24-timmarsformat) och tryck $\odot$ för att bekräfta.

Displayen visar 5E E R och blinkar sedan $\star$. Detta är den tid då din soluppgång avslutas.

Tryck in och håll intryckt $\ominus$ eller $\oplus$ för att ändra tid. För att välja, tryck $\odot$ eller vänta 12 sekunder.

Vad mer?

Förutom att visa rätt tid är din Bodyclock Starter nu programmerad med följande förvalda inställningar:

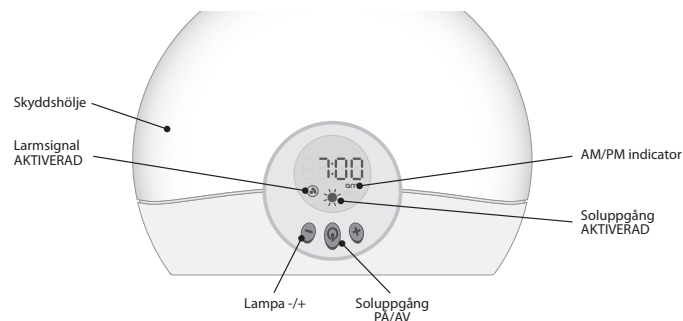
- en 30-minuters soluppgång för att ge dig ett behagligt uppvaknande
- en eventuell 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig somna in
- en display som automatiskt tonas ner under solnedgången.

Läs vidare för att förstå hur du kan få ut det bästa av din Bodyclock Starter.

Att använda Bodyclock Starter

Nu när du gjort de grundläggande inställningarna för Bodyclock Starter så är du redo att använda de förvalda inställningarna för att hjälpa dig att vakna upp och somna in. Om du vill lägga till andra funktioner, se *Individuella inställningar för din Bodyclock Starter*.

I idealfallet bör du använda Bodyclock Starter året runt för att bibehålla din insomnings- och uppvakningsrytm.



Sänglampa

För att använda Bodyclock Starter som sänglampa, tryck in och håll intryckt $\odot$ eller $\ominus$ för att ställa in lämplig ljusstyrka. Lampan stängs av automatiskt efter 90 minuter.

Somna in

När du är redo att somna in, ställ in väckning med soluppgång genom att trycka in $\odot$. Displayen visar snabbt väckningstiden samt $\star$. Knappen $\odot$ aktiverar även solnedgången och autonedtoningen av displayen för att du ska få en avslappnande insomningsmiljö.

Om du väljer att avstå från solnedgången, tryck in och håll nedtryckt $\ominus$ för att släcka ljuset.

Vakna upp

Du kommer att vakna upp till en behaglig soluppgång utan några ljudtillägg. Tryck in  för att stänga av ljudalarmet; tryck in och håll intryckt  för att släcka ljuset.

Om du vill larmsignal eller en snooze, se *Individuella inställningar för din Bodyclock Starter*.

Vakna utan soluppgång

Ibland vill man unna sig en sovmorgon; i stället för att aktivera uppvaknande med soluppgång, när du är redo att somna in gör följande för att enbart aktivera solnedgången:

Tryck och håll intryckt  för att ställa in ljuset på den styrka du föredrar. När du vill somna, tryck in både  och  samtidigt.  visas i displayen (två ljudsignaler) och ljuset tonas sakta ned.

Detta aktiverar även den automatiska nedtoningen av displayen för att skapa en behaglig insomningsmiljö.

För att stänga av enbart funktionen solnedgång (nästa dag är arbetsdag och du behöver aktivera soluppgången igen) tryck på vilken knapp som helst. Nu kan du aktivera din soluppgång på normalt sätt.

Individuella inställningar för din Bodyclock Starter

Du kan bara ändra inställningarna när soluppgången inte är aktiverad. När den är aktiverad visas . Tryck  för att stänga av varvid  släcks.

Tid och uppvakningstid

Om du behöver ändra tiden för väckning eller den faktiska tiden. Tryck på  och håll intryckt tills  visas och  blinkar; tryck  ännu en gång för  och tid blinkar.

Tryck in och håll intryckt  eller  för att ändra klockan. För att välja, tryck  eller vänta 12 sekunder.

12/24-timmarsformat

Kom ihåg att kontrollera am/pm indikatorerna om du väljer att visa 12-timmarsformat, i synnerhet när du ska ställa in väckning.

Tryck och håll intryckt  tills  visas. Tryck sedan  upprepade gånger tills  blinkar.

Tryck  eller  för att välja antingen 24 Hr eller 12 Hr. För att välja, tryck  eller vänta 12 sekunder.

Väckningsalternativ

Du kan välja att vakna till en soluppgång följt av larmsignal. Detta gör också en snooze-alternativ.

Tryck och håll intryckt  tills  visas. Tryck sedan  upprepade gånger tills  blinkar.

Tryck  eller  för att välja antingen larmsignal  eller larmsignal . För att välja, tryck  eller vänta 12 sekunder.

Tryck in  för att stänga av ljudalarmet på morgonen.

Snooze

För att välja snooze istället för att stänga av alarmet, tryck in och håll intryckt  för att få nio minuter till i sängen innan larmsignalen ljuder igen.

OBS: Om du inte själv stänger av dem, kommer ljuset och larmsignalen att stängas av automatiskt efter 30 minuter.

Displayens ljusstyrka

Du kan ställa in displayens ljusstyrka så att den automatiskt tonas ner så att du inte blir störd när du sover. När du aktiverar din soluppgång vid sänggåendet aktiveras även denna funktion (se även **Vakna utan soluppgång**).

Tryck och håll intryckt  tills   visas. Tryck sedan  upprepade gånger tills alla tre symbolerna    som blinkar.

Tryck  eller  för att välja antingen  eller .

-  gör att displayen tonas ned till låg nivå när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.
-  gör så att displayen tonas ner till svag nivå och därefter stängs av när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.

Bekräfta genom att trycka  eller vänta 12 sekunder.

Tips: Om du vill se hur mycket klockan är medan displayen är nedtonad eller mörk, tryck  för att lysa upp displayen. Efter 12 sekunder återgår den till tidigare låga ljusstyrka.

Vanliga frågor

▪ Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Starter eller vid strömavbrott?

Din Bodyclock Starter håller reda på tiden i en timme; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se **Tid och uppvakningstid**.

▪ Displayen lyser för starkt när jag försöker somna; hur kan jag ändra det?

Se **Displayens ljusstyrka** för att se vilka alternativ som finns.

▪ Vad kan jag göra om displayen fungerar men lampan inte tänds?

Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad i sockeln. Om det fortfarande inte fungerar ska du byta glödlampa.

▪ Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?

Stäng av strömmen. Tryck och håll intryckt  när du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen  när versionsnumret av programvaran visas.

Kontakta din återförsäljare om du behöver en ny glödlampa eller om du fortsätter att ha problem med din Bodyclock Starter.

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av 24 månader från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta din återförsäljare för råd innan ni skickar enheten till oss.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Bodyclock Starter 30

230V växelström, 50Hz, 50W 

Halogen glödlampa E14 42W

Driftstemperatur: 0°C – 35°C

Klass I Medicinsk utrustning



Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

© Lumie 2012

GEBRUIKSAANWIJZING

Bodyclock Starter 30

- 49 Inleiding
- 50 Belangrijk!
- 51 Basisinstellingen
 - Aansluiten
 - De tijd en wekker instellen
 - Wat nu?
- 53 Gebruik van de Bodyclock Starter
 - Bedlamp
 - Inslapen
 - Ontwaken
 - Ontwaken zonder een zonsopgang
- 55 Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Starter
 - Tijd en wektijd
 - 12/24-uurs klok
 - Wekopties
 - Sluimeren
 - Helderheid van het display
- 57 Veelgestelde vragen
- 58 Garantie
- 58 Technische specificatie
- 59 Contact met ons opnemen

Inleiding

Lumie Bodyclock Starter wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energiever. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u aan het einde van de dag te helpen ontspannen en inslapen.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Starter humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren*. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lumie was het eerste bedrijf dat zonsopgangsimulatoren introduceerde en bracht in 1993 een eerste versie van Bodyclock op de markt.

Lees deze instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Starter kunt halen.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.**

	Serienummer
	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse I Medisch apparaat
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.

	Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	AC (wisselstroom) voeding
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis

	Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.
	Gebruiksaanwijzing lezen.
	Let op
	Let op – heet oppervlak

	Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'.
---	--

Belangrijk!

- De Bodyclock Starter niet gebruiken als de kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt. Als u de lampenkap wilt verwijderen, moet u eerst de stekker uit het stopcontact halen en de lamp laten afkoelen.
- De kap van de lamp wordt warm wanneer de lamp brandt, dus houd het apparaat uit de buurt van dingen die door hitte beschadigd kunnen worden. Pas op dat u de kap niet per ongeluk met uw beddengoed bedekt! 
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen repareerbare onderdelen.
- Alleen voor gebruik binnenshuis. Uit de buurt van water, vocht en damp houden. 
- Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.
- Gebruik altijd een lamp van het juiste type (maximaal 42W E14 halogeen gloeilamp). Nieuwe lampen kappen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.
- Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumiedistributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden. 

Basisinstellingen

U wilt de Bodyclock Starter waarschijnlijk graag uitproberen. Voor een goede nachtrust en om natuurlijk te ontwaken, kunt u hem als volgt instellen en programmeren.

Aansluiten

- Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.
 - Til de kap van de lamp af.
 - Schroef de gloeilamp helemaal in de fitting.
 - Klik de kap weer op de lamp.
 - Zoek een geschikte plaats voor de Bodyclock Starter. De ideale plaats is naast het hoofdeinde van uw bed.
 - Steek de stekker in het stopcontact.
- U kunt nu enkele essentiële instellingen gaan maken.

De tijd en wekker instellen

Op het display wordt 5E 1c weergegeven en 13:00 knippert.

Houd 0 of 0 ingedrukt om de tijd te wijzigen (in 24-uurs notatie) en druk op 0 om de tijd in te stellen.

Op het display wordt 5E 1R weergegeven en * knippert.

Dit is het tijdstip waarop de zonsopgang is voltooid. Houd 0 of 0 ingedrukt om de wektijd te wijzigen. Druk op 0 of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wat nu?

De Bodyclock Starter geeft de juiste tijd weer en is nu geprogrammeerd met de volgende standaardinstellingen:

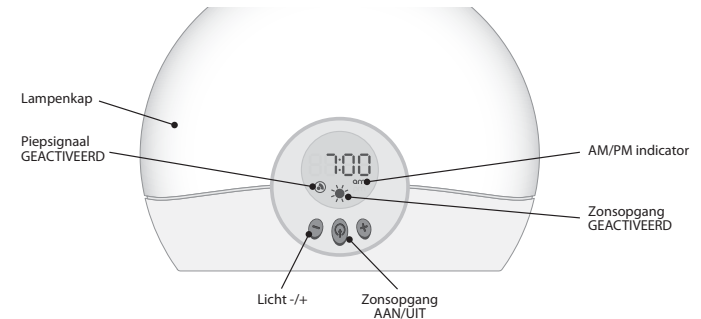
- een zonsopgang van 30 minuten om u langzaam te wekken;
 - een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen in te slapen;
 - een displaypaneel dat tijdens de zonsondergang automatisch dimt.
- Lees verder om te zien hoe u het meeste uit de Bodyclock Starter kunt halen.

Gebruik van de Bodyclock Starter

Nu u de basisfuncties van de Bodyclock Starter hebt geprogrammeerd, kunt u de standaardinstellingen gebruiken om u te wekken en u te helpen inslapen. Raadpleeg

Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Starter als u andere instellingen wilt gebruiken.

U gebruikt de Bodyclock Starter bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.

**Bedlamp**

Als u de Bodyclock Starter als een bedlamp wilt gebruiken, houdt u $\odot$ of $\ominus$ ingedrukt om een comfortabele lichtsterkte in te stellen. Het licht gaat na 90 minuten automatisch uit.

Inslapen

Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op $\odot$ om de zonsopgang in te stellen. Wektijd en $\star$ worden even weergegeven. De toets $\odot$ activeert ook de zonsondergang en het automatisch dimmen van het display om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u geen zonsondergang wilt, houdt u $\ominus$ ingedrukt om het licht uit te doen.

Ontwaken

U wordt gewekt met een serene zonsopgang zonder geluid geweekt. Druk op  om het weksignaal uit te schakelen; houd u  ingedrukt om het licht uit te doen.

Als u wilt piepsignaal of een sluimeren zie **Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Starter**.

Ontwaken zonder een zonsopgang

Als u eens lekker wilt uitslapen, dan activeert u de zonsopgang niet wanneer u naar bed gaat, maar volgt u in plaats daarvan de volgende procedure om alleen de zonsondergang te activeren:

Houd  ingedrukt om het licht op de gewenste lichtsterkte in te stellen. Wanneer u wilt gaan slapen, houdt u  en  samen ingedrukt. Op het display wordt  weergegeven (u hoort twee piepjes) en het licht begint langzaam te dimmen.

Dit activeert tevens het automatisch dimmen van het display, wat helpt om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u alleen de zonsondergang wilt annuleren (de volgende dag is een werkdag en wilt u weer met een zonsopgang ontwaken), druk op een willekeurige knop. U kunt de zonsopgang nu op de gebruikelijke manier activeren.

Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Starter

U kunt deze instellingen alleen wijzigen wanneer de zonsopgang niet is geactiveerd.  wordt weergegeven wanneer de zonsopgang geactiveerd is, in welk geval u op  drukt om hem te deactiveren.

Tijd en wektijd

Als u de wektijd of de tijd wilt veranderen, houdt u  ingedrukt totdat  wordt weergegeven en  knippert; druk nogmaals op  voor  en tijd knippert.

Houd  of  ingedrukt om de tijd te wijzigen. Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

12/24-uurs klok

Vergeet niet om de indicatoren am/pm te controleren als u de 12-uurs klok gebruikt, vooral wanneer u de wekker zet.

Houd  ingedrukt totdat  wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op  totdat  knippert.

Druk op  of  om  of  te selecteren. Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wekopties

U kunt ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een piepsignaal. Dit voegt ook een sluimerfunctie.

Houd  ingedrukt totdat  wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op  totdat  knippert.

Druk op  of  om piepsignaal  of piepsignaal  te selecteren. Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Druk op  om het weksignaal uit te schakelen 's morgens.

Sluimeren

Als u de wekker niet uit wilt schakelen maar nog even wilt sluimeren, houd  ingedrukt om nog negen minuten in bed te sluimeren voordat de wekker opnieuw afloopt.

Let op! Als u het licht en weksignaal niet zelf uitschakelt, worden deze na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.

Helderheid van het display

U kunt de helderheid van het displaypaneel automatisch laten dimmen om uw slaap zo min mogelijk te verstoren. Als u de zonsopgang activeert voordat u gaat slapen, wordt ook deze functie geactiveerd (zie ook *Ontwaken zonder een zonsopgang*).

Houd  ingedrukt totdat  wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op  totdat alle drie de symbolen    knipperend.

Druk op  of  om  of  te selecteren.

-  dimt het displaypaneel geleidelijk tot een niveau waar het licht uit of bijna uit is. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.
-  dimt het displaypaneel geleidelijk en wanneer het licht bijna gedoofd is, wordt het uitgeschakeld. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.

Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Tip: als u wilt zien hoe laat het is wanneer de displayverlichting gedimd of uit is, drukt u op  om het displaypaneel even te verlichten. Na 12 seconden schakelt het weer naar het lage verlichtingsniveau over.

Veelgestelde vragen

- **Wat gebeurt er als ik de stekker van de Bodyclock Starter uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?**

De Bodyclock Starter houdt de tijd gedurende één uur bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg *Tijd en wektijd* als u de tijd opnieuw moet instellen.

- **Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?**

Raadpleeg *Helderheid van het display* voor informatie over de automatische dimopties.

- **Wat moet ik doen als het display werkt maar het licht niet gaat branden?**

Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.

- **Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?**

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd  ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets  los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

Neem contact op met uw distributeur als u een nieuwe gloeilamp nodig hebt of nog steeds problemen met de Bodyclock Starter ervaart.

Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 24 maanden na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Neem contact op met uw distributeur voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

Technische specificatie

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

Lumie Bodyclock Starter 30

230Vac, 50Hz, 50W 

Halogeen gloeilamp E14 42W

Bedrijfstemperatuur: 0°C – 35°C

Klasse I Medisch apparaat



Contact met ons opnemen

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited, statutaire zetel in Engeland en Wales.

Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

Distributor details:

Lumie®

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of:

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

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock is a registered trademark of Lumie.

© Lumie 2012

BCSti1207