

Bodyclock

Junior 50

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Junior 50

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Junior 50

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Junior 50

BRUKSANVISNING

Bodyclock Junior 50

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Бодиклок Юниор 50



lumie

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Junior 50

- 1 Safety
 - 2 Getting started
 - 3 Display
 - 4 Control buttons
 - 5 Controls summary
 - 6 Setting the clock
 - 7 Choosing your light level
 - 8 Setting a basic nightlight
 - 9 Choosing your sunset
 - a) fade-to-nightlight
 - b) fade-to-darkness
 - 10 Starting the sunset
 - 11 Starting the sunset and setting a morning sunrise
 - 12 Setting the sunrise time
 - 13 Back-up beeper
 - 14 Problem solving
-

INTRODUCTION

Congratulations on buying Bodyclock Junior. Created especially for babies and toddlers, Bodyclock Junior works just like the other Lumie Bodyclocks*, using our natural response to light to help establish a good sleep routine. Using Bodyclock Junior at bedtime and in the morning creates a sleeping environment that's closer to nature and provides the sunset and sunrise cues your baby needs for regular sleep.

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

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

1 Safety

- Keep the globe over the bulb, unless the bulb is cold and the lamp unplugged.
- Don't cover the globe as the slots in it help lose heat from the bulb. The globe will get warm so keep it clear of anything that might deteriorate in contact with heat.
- Always use a E14 (SES) candle bulb (60W max).
- Keep the Bodyclock away from water and damp. For indoor use only.
- Don't open the casing for any reason. All internal parts are high voltage. There are no user-serviceable parts inside.

2 Getting started

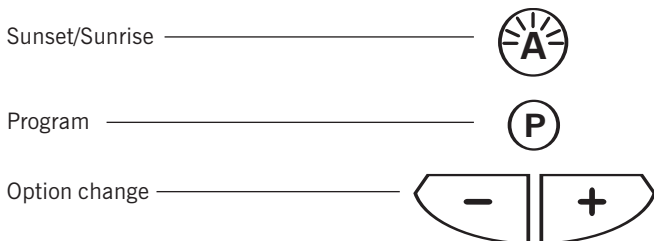
- Remove the 'globe', the cover over the bulb, with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the globe.
- Plug the Bodyclock into the mains. The display will flash on and off until the time has been set (or after a power cut).
- When replacing the bulb, always unplug the Bodyclock. Spare sunshine neodymium bulbs are available from the Lumie Careline. You will need to reprogram the Bodyclock after you plug it back in.

3 Display

AM/PM —————
Sunrise —————
Beeper —————




4 Control buttons



5 Controls summary

- **A IN**, press **P** and + to set the clock
- **A OUT**, press **P** and + to set the sunrise time
- **A IN**, press **P** and + and – to select 12/24 hr clock
- **A OUT**, press + and – for 6 seconds beeper on/off
- **A OUT**, press **P** and + and – fade-to-nightlight on/off
- **A IN**, press + and – to start the sunset (no sunrise)
- **A OUT** to start the sunset and set sunrise

6 Setting the clock

- Make sure **A** button is in and  is not lit.
- Press **P** and hold, **SETC** will appear followed by the time.
- Press **+** or **-** to set the time then release **P**. If you are using the 12-hour clock, the PM indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.
- To change to 24-hour display, press and hold **P** and then press both **+** and **-** at the same time. The display will alternate between **12HR** and **24HR** each time you do this.

7 Choosing your light level

Bodyclock Junior is fully adjustable so you can choose exactly the light level you want. Have it bright for playtime, softer for bedtime stories or use it to check on your sleeping baby without disturbing them.

- Press **+** until the light is as bright as you want.
- Press **-** to dim the light and turn it off.

8 Setting a basic nightlight


The fade-to-nightlight sunset option is a lovely way to lull your child to sleep but it is also possible to have a basic nightlight without sunset.

- Use the **+** / **-** buttons to choose the nightlight level you want.
- Press **-** to turn off the light when you like.

9 Choosing your sunset

Bodyclock Junior has two gradual sunset options, fade-to-nightlight and fade-to-darkness. Both will help your baby to settle at bedtime and drift off to sleep. Ideal for bedtime feeds and cuddles.

a) fade-to-nightlight lulls your baby to sleep and provides an ultra-soft glow for reassurance throughout the night. From full brightness to 5% nightlight takes about 25 minutes.


- Make sure **A** is out and  is lit up.
- Press **P** and, at the same time, press + and -. Release when the display shows `on ni EE LI EE on`.

b) fade-to-darkness lulls your baby to sleep and gently helps them to get used to the dark. From full brightness to darkness takes 30 minutes.

- Repeat the steps above. Release when the display shows `off ni EE LI EE off`. This turns off the fade-to-nightlight option and sets the fade-to-darkness option instead.


10 Starting the sunset

Gradually fading light is nature's way of telling us to wind down so Bodyclock Junior's automatic sunset is programmed to slowly fade in just the same way.

- Make sure **A** is in and  is not lit.
- Press + until the lamp is as bright as you want.
- Press + and - at the same time. Release when the display shows `Sun SET`.
- The light will slowly fade. If you chose the fade-to-nightlight option the light will stop at 5% full brightness; if you chose fade-to-darkness it will dim completely.



11 Starting the sunset and setting a morning sunrise

Using both the sunset and sunrise option can help teach your toddler that fading light means bedtime and that a bright sunrise means it's OK to get up.

- Press **+** until the lamp is as bright as you want.
- Make sure **A** is out and  is lit.
- The light will slowly fade. If you chose the fade-to-nightlight option the light will stop at 5% full brightness; if you chose fade-to-darkness it will dim completely.
- In the morning, the light will gradually brighten reaching full brightness at the sunrise time you set.

12 Setting the sunrise time

Waking up gradually to light is a great way for children - and adults - to start the day. Bodyclock Junior's sunrise takes 30 minutes, reaching full brightness at the sunrise time you set.

- NOTE: The sunrise option is ON whenever **A** is out and  lit up.
- The sunrise time is pre-set to 7:00am. To change it, **A** must be out and  lit up.
- Press and hold **P**. The display shows *SETA* followed by the sunrise time. Press **+** or **-** to set the sunrise time you want. If you are using the 12-hour clock, pay attention to the **PM** indicator to make sure you set the sunrise for the correct time! The **PM** indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.

13 Back-up beeper

Most children will wake up with the sunrise alone but the back-up beeper is an extra reminder for real sleepy-heads.

- The beeper is ON when ☾ is lit up.
- The beeper is pre-set to ON and will sound at the end of the sunrise.
- To disable the beeper, make sure that **A** is out with ☀ lit.
- Press the + and – buttons at the same time for about 6 seconds until the display shows `nonE`, a long beep sounds and ☾ light goes out.
- To re-set the beeper, repeat until the display reads `BEEP`, a short beep sounds, and ☾ lights up on release.
- To turn off the beeper after it has sounded, press **A**. If the beeper is not turned off manually, the beeper and light will automatically shut off after a while.

14 Problem solving

The light will not come on but the clock still works

- Check to make sure the bulb is fully screwed into the socket. If this fails, try replacing the bulb.

Neither the clock nor the light works, or the clock is not doing what I expect it to

- Unplug the Bodyclock, wait several seconds then plug it back in and reprogram. Sometimes the microprocessor picks up static electricity and unplugging it removes the static. If this fails, check the fuse in UK plugs.
- Please call the Lumie Careline (0845 658 9292) if you have any other problems with your Bodyclock, before doing anything else.

Bodyclock Junior guarantee

This unit is guaranteed against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Bodyclock Junior for service, it must be in its complete original packaging. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged or without original packaging, then regretfully we will have to charge to put it right. Please call us for advice before sending the unit back.

Contact us

Outside In is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are derived from the latest scientific studies and we are specialists in sleep science, circadian rhythms and SAD (Seasonal Affective Disorder). If you have any suggestions which you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please tell us.

- **Lumie Careline 0845 658 9292**
- **www.lumie.com**

English

Technical specification

Specification subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Junior model NFE/NFU

220-240 Vac 50Hz 70W

Lamp E14 (SES) 35 mm candle 220/230/240V 60W Max

Operating temperature 0°C-35°C

Safety – EN60601

Class I Medical Device



Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB3 8UD
UK

© Outside In, July 2005

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Junior 50

- 1 Mesures de sécurité
 - 2 Mise en place
 - 3 L'affichage
 - 4 Touches de contrôle
 - 5 Sommaire des contrôles
 - 6 Réglage de l'heure
 - 7 Sélection du niveau de luminosité
 - 8 Réglage d'un niveau de luminosité en mode veilleuse
 - 9 Sélection du coucher de soleil
 - a) Déclin en mode veilleuse
 - b) Déclin jusqu'à l'obscurité
 - 10 Démarrage du coucher de soleil
 - 11 Démarrage du coucher de soleil et réglage du lever de soleil
 - 12 Réglage de l'heure du lever de soleil
 - 13 Alarme sonore de rappel
 - 14 Résolution de problèmes
-

INTRODUCTION

Félicitations, vous venez d'acheter un Bodyclock Junior. Conçu spécialement pour les bébés et les jeunes enfants, Bodyclock Junior fonctionne exactement comme les autres Lumie Bodyclocks* : il fait appel à la réaction naturelle de notre organisme à la lumière pour favoriser son endormissement. L'utilisation du Bodyclock Junior au moment du coucher et le matin permet de créer des conditions de sommeil se rapprochant de celles de la nature. Il envoie, à votre bébé, les signaux d'éveil et d'assoupissement nécessaires à la régularisation de son sommeil. Veuillez lire attentivement cette notice pour tirer le meilleur parti de votre Bodyclock Junior.

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

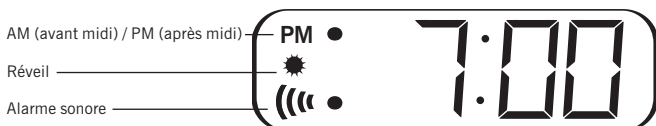
1 Mesures de sécurité

- Ne retirez jamais le globe en verre recouvrant l'ampoule sans vous être assuré au préalable que l'ampoule soit froide et la lampe soit débranchée.
- Ne recouvrez pas le globe car les encoches qui s'y trouvent contribuent à éliminer la chaleur de l'ampoule. Le globe devient chaud, tenez-le éloigné de tout ce qui pourrait se détériorer au contact de la chaleur.
- N'utilisez que des ampoules flamme E14 de 60 W maximum (SES).
- Gardez le Bodyclock éloigné de l'eau et de l'humidité. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- N'ouvrez jamais le boîtier. Toutes les pièces internes sont sous haute tension. Le boîtier ne comporte aucune pièce pouvant être changée.

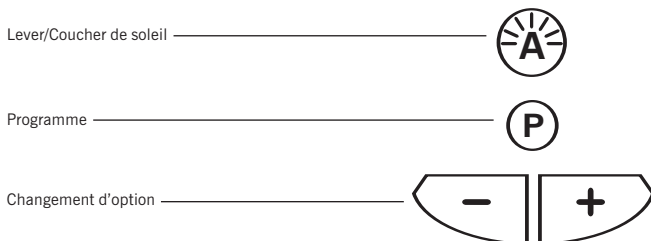
2 Mise en place

- Retirez le 'globe', la protection en verre recouvrant l'ampoule, en tirant légèrement vers le haut.
- Mettez en place l'ampoule en la vissant fermement puis remplacez le globe.
- Branchez le Bodyclock. L'affichage clignotera tant que la date ne sera pas saisie (ou après une coupure de courant).
- Débranchez toujours le Bodyclock avant de changer l'ampoule. Des ampoules néodyme 'rayons de soleil' de rechange sont disponibles chez Lumie Careline. Après avoir rebranché le Bodyclock, il faut le reprogrammer.

3 L'affichage




4 Touches de contrôle



5 Sommaire des contrôles

- **A** (position rentrée), appuyez sur **P** et + pour régler l'heure
- **A** (position rentrée), appuyez sur **P** et + et – pour sélectionner l'heure 12/24
- **A** (position relevée), appuyez sur **P** et + et – déclin en mode veilleuse marche/arrêt
- **A** (position rentrée), appuyez sur + et – pour démarrer le coucher de soleil (sans lever de soleil)
- **A** (position relevée) pour démarrer le coucher de soleil (avec lever de soleil)
- **A** (position relevée) appuyez sur **P** et + pour régler l'heure du lever de soleil
- **A** (position relevée), appuyez sur + et – pendant 6 secondes alarme sonore marche/arrêt

6 Réglage de l'heure

- Vérifiez que **A** est en position rentrée et que le symbole  n'est pas allumé.
- Appuyez sur **P** et maintenez la pression, **SETC** s'affichera suivi de l'heure.
- Appuyez sur + ou – jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche. Relâchez **P**. Si vous utilisez l'horloge en mode d'affichage 12 heures (au lieu de 24 heures), l'indicateur **PM** sera allumé quand l'heure indiquée se situe entre midi et minuit.
- Pour passer à l'affichage de l'heure sur 24 heures, appuyez sur **P** en maintenant la pression puis appuyez simultanément sur + et –. Chaque fois que vous effectuez cette opération, l'affichage passera alternativement du mode 12 heures au mode 24 heures.

7 Sélection du niveau de luminosité

Bodyclock Junior est tout à fait réglable pour que vous puissiez choisir le niveau de luminosité que vous désirez pour votre enfant. Choisissez une lumière soutenue pour le jeu et une lumière plus douce pour lui lire une histoire au lit. Vous pouvez également utiliser le Bodyclock Junior pour surveiller bébé qui dort sans le déranger.

- Appuyez sur + jusqu'à obtention du niveau de luminosité désiré.
- Appuyez sur – pour baisser la lumière et l'éteindre.

8 Réglage d'un niveau de luminosité en mode veilleuse


L'option coucher de soleil avec déclin en mode veilleuse est un excellent moyen d'aider votre enfant à s'endormir. Il est également possible de sélectionner le mode veilleuse sans l'option coucher de soleil.

- Appuyez sur les touches + / – pour sélectionner le niveau de luminosité nocturne désiré.
- Appuyez sur – pour éteindre la lumière lorsque vous le souhaitez.

9 Sélection du coucher de soleil

Le Bodyclock Junior propose deux options de coucher de soleil : déclin en mode veilleuse et déclin jusqu'à l'obscurité. Elles permettent à votre bébé de s'apaiser à l'heure du coucher et de se laisser gagner par le sommeil. Idéal pour les biberons et les câlins au lit.

a) Déclin en mode veilleuse aide votre bébé à s'endormir ; cette option offre une lumière douce qui le réconforte tout au long de la nuit. La luminosité baisse progressivement de 100 % à 5 % en 25 minutes environ.


- Vérifiez si **A** est en position relevée et si le symbole  est allumé.
- Appuyez sur **P** et appuyez sur + et – simultanément. Relâchez les touches lorsque l'affichage indique $ON \ nI \ EE \ LI \ EE \ ON$.

b) Déclin jusqu'à l'obscurité aide votre bébé à s'endormir et à s'habituer à l'obscurité. La luminosité baisse progressivement de 100 % à 0 % en 30 minutes.

- Reprenez les étapes ci-dessus. Relâchez les touches lorsque l'affichage indique $OFF \ nI \ EE \ LI \ EE \ OFF$. Cette opération permet de désactiver l'option déclin en mode veilleuse et de la remplacer par l'option déclin jusqu'à l'obscurité.


10 Démarrage du coucher de soleil

La lumière déclinante est une façon de la nature de nous dire de se relaxer. Ainsi, le coucher de soleil du Bodyclock Junior est programmé pour simuler le déclin progressif du jour de la même manière.

- Vérifiez que **A** est en position rentrée et que le symbole  n'est pas allumé.
- Appuyez sur + jusqu'à obtention de la luminosité désirée.
- Appuyez simultanément sur + et –. Relâchez les touches lorsque l'affichage indique $SUN \ SET$.
- La lumière baissera lentement. Si vous choisissez l'option déclin en mode veilleuse, le déclin de la lumière s'arrêtera à 5 % de la luminosité totale. L'option déclin jusqu'à obscurité permet de faire décroître la lumière jusqu'à extinction complète.



11 Démarrage du coucher de soleil et réglage du lever de soleil

L'option coucher de soleil avec lever de soleil permet de montrer à votre enfant que la lumière déclinante est associée à l'heure du coucher et la lumière vive à celle du lever.

- Appuyez sur + jusqu'à obtention de la luminosité désirée.
- Vérifiez que **A** est en position relevée et que le symbole  est allumé.
- La lumière baissera lentement. Si vous choisissez l'option déclin en mode veilleuse, le déclin de la lumière s'arrêtera à 5% de la luminosité totale. L'option déclin jusqu'à obscurité permet de faire décroître la lumière jusqu'à extinction complète.
- Le matin, l'éclairage est progressif et atteint une luminosité totale à l'heure du lever que vous aurez choisie.

12 Réglage de l'heure du lever de soleil





Se réveiller en s'habituant progressivement à la lumière est un moyen idéal de bien démarrer la journée, pour les enfants comme pour les adultes. Le lever de soleil du Bodyclock Junior dure 30 minutes, atteignant une luminosité totale à l'heure du réveil que vous aurez choisie.

- NOTE: L'option lever de soleil est activée (ON) quand **A** est en position relevée et le symbole  est allumé.
- Par défaut, l'heure du réveil est réglée à 7 h du matin. Si vous voulez la changer, A doit être en position relevée et le symbole  doit être allumé.

- Appuyez sur **P** en maintenant la pression. L'affichage indiquera **SEEP** suivi de l'heure de réveil. Appuyez sur + ou – jusqu'à ce que l'heure de réveil désirée s'affiche. Si vous utilisez l'affichage horaire en mode 12 heures vérifiez le voyant **PM** pour vous assurer que l'heure de réveil est correcte ! L'indicateur **PM** est allumé si l'heure affichée se situe entre midi et minuit.

13 Alarme sonore de rappel

La plupart des enfants se réveilleront tout seuls avec l'option lever de soleil. Toutefois, une alarme sonore de rappel est prévue pour rappeler à ceux qui sont encore vraiment endormis qu'il faut se lever.

- L'alarme sonore est activée (ON) lorsque le symbole  est allumé.
- Par défaut l'alarme sonore est activée (ON) et se déclenche à la fin de la séquence d'éveil.
- Pour désactiver l'alarme sonore, vérifiez que **A** est en position relevée et que le symbole  est allumé.
- Appuyez simultanément sur les touches + et – pendant environ 6 secondes jusqu'à ce que **NONÉ** s'affiche, qu'un long bip se fasse entendre et que le voyant  s'éteigne.
- Pour réenclencher l'alarme sonore, répétez la même procédure jusqu'à ce que **BEEP** s'affiche, qu'un petit bip se fasse entendre et que le symbole  s'allume, lorsque vous relâchez les touches.
- Pour arrêter l'alarme sonore lorsqu'elle s'est déclenchée, appuyez sur la touche **A**. Si vous n'annulez pas l'alarme manuellement, celle-ci s'arrêtera automatiquement au bout d'un moment et la lumière s'éteindra.

14 Résolution de problèmes

La lampe ne s'allume pas mais l'horloge fonctionne

- Vérifiez que l'ampoule est entièrement vissée sur sa douille. Si le problème persiste changez l'ampoule.

La lampe ni l'horloge ne fonctionnent ou l'horloge n'effectue pas les opérations attendues

- Débranchez le Bodyclock, attendez quelques secondes puis rebranchez et reprogrammez. Le microprocesseur se charge parfois d'électricité statique et le fait de débrancher permet d'éliminer cette électricité statique. Si le problème persiste, vérifiez le fusible si vous avez une prise anglaise.

Si vous avez d'autres problèmes avec le Bodyclock, n'entrez rien avant d'avoir appelé le centre d'assistance Lumie Careline (+44 1954 780 500).

Garantie du Bodyclock Junior

Cet appareil est garanti pendant 24 mois, à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication. Cette garantie s'ajoute aux droits prévus par la loi. Si vous nous renvoyez votre Bodyclock Junior pour une révision, il doit être dans son emballage d'origine. Veillez à ce que les prises de courant ne bougent pas pendant le transport et ne puissent pas abîmer l'appareil. Si nous recevons l'appareil endommagé ou sans son emballage d'origine, nous serons au regret de vous facturer la réparation. Veuillez nous appeler pour nous demander conseil avant de renvoyer l'appareil.

Contactez-nous

Outside In est le leader européen spécialisé dans la luminothérapie. Nos produits prennent en compte les recherches scientifiques les plus récentes et nous sommes spécialisés dans les domaines des sciences du sommeil, des rythmes circadiens et de la DSH (Déprime Saisonnière Hivernale), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Nous serons ravis de recevoir vos suggestions pouvant contribuer à améliorer nos produits et notre service ou si vous avez connaissance de problèmes qui vous semblent dignes d'intérêt, veuillez nous en faire part.

- **Lumie Careline 0845 658 9292**
- **www.lumie.com**

Caractéristiques techniques

Ces caractéristiques techniques sont données sous réserve de modification sans préavis.

- **Lumie Bodyclock Junior modèle NFE/NFU**
- 220-240 Volts ca 50 Hz 70 Watts
- Lampe E14 (SES, petite lampe Edison à vis) 35 mm type flamme
- 220/230/240 Volts 60 Watts Max
- Températures d'utilisation 0°C-35°C
- Norme de sécurité – EN60601
- Classe I Appareil médical



Lumie est une marque déposée de:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

Royaume-Uni

© Outside In Jul 2005

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Junior 50

- 1 Sicherheit
- 2 Erste Schritte
- 3 Display
- 4 Bedienungstasten
- 5 Bedienungsfunktionen: Übersicht
- 6 Einstellen der Uhrzeit
- 7 Einstellen der Helligkeit
- 8 Verwendung als einfaches Nachtlicht
- 9 Programmieren des Sonnenuntergangs
 - a) Übergang zu Nachtlicht
 - b) Übergang zu Dunkelheit
- 10 Starten des Sonnenuntergangs
- 11 Starten des Sonnenuntergangs mit Programmieren eines Sonnenaufgangs am nächsten Morgen
- 12 Einstellen der Uhrzeit für den Sonnenaufgang
- 13 Sicherheits-Weckton
- 14 Probleme und Lösungen

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb der Bodyclock Junior. Die Bodyclock Junior wurde speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt. Sie arbeitet nach dem gleichen Prinzip wie die bewährten Lumie Bodyclocks*, indem sie unsere natürliche Reaktion auf Licht nutzt, um einen gesunden Schlafrythmus zu fördern. Durch den Einsatz der Bodyclock Junior zur Schlafenszeit und am Morgen können Sie den Schlafrythmus Ihres Babys oder Kleinkinds auf eine sehr angenehme Art stabilisieren.

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Junior optimal einsetzen können.

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

1 Sicherheit

- Bevor Sie die Kuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- Die Kuppel niemals abdecken; sie enthält Schlitze, über welche die von der Glühbirne erzeugte Wärme abgeleitet wird. Die Kuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ E14 (SES) in Kerzenform (max. 60 W).
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Alle internen Teile stehen unter Hochspannung. Die internen Elemente sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

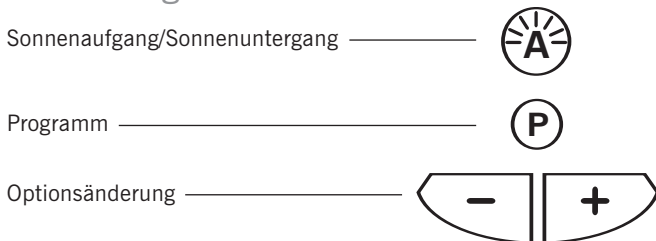
2 Erste Schritte

- Nehmen Sie die Kuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen (dies geschieht auch nach einem Stromausfall).
- Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-Serviceleine. Nach dem Unterbrechen der Stromversorgung müssen Sie Ihre Einstellungen für die Bodyclock erneut eingeben.

3 Display




4 Bedienungstasten



5 Bedienungsfunktionen: Übersicht

- **A** herunterdrücken, dann **P** und **+** drücken
Uhrzeit einstellen
- **A** herunterdrücken, dann **P** und **+** und **-** drücken
Zwischen 12- und 24-Std.-Anzeige wechseln
- **A** erhaben, dann **P** und **+** und **-** drücken
Übergang zu Nachtlicht ein/aus
- **A** herunterdrücken, dann **+** und **-** drücken
Sonnenuntergang starten (ohne Sonnenaufgang)
- **A** erhaben
Sonnenuntergang starten (mit Sonnenaufgang)
- **A** erhaben, dann **P** und **+** drücken
Zeit für Sonnenaufgang einstellen
- **A** erhaben, dann **+** und **-** 6 Sekunden lang drücken
Weckton ein/aus

6 Einstellen der Uhrzeit

- Taste **A** muss heruntergedrückt und  nicht beleuchtet sein.
- Halten Sie **P** gedrückt, bis im Display **SETC** erscheint, gefolgt von der Zeitanzeige.
- Stellen Sie die Zeit mit **+** oder **-** ein und lassen Sie **P** danach los. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die PM-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Um zur 24-Stunden-Anzeige zu wechseln, drücken Sie **P** und halten Sie diese Taste gedrückt, während Sie **+** und **-** gleichzeitig drücken. Auf diese Art können Sie immer zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige hin und her schalten

7 Einstellen der Helligkeit

Sie können die Helligkeit der Bodyclock Junior völlig flexibel anpassen: Wählen Sie volle Leuchtkraft, wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, sanfteres Licht für Gute-Nacht-Geschichten oder äußerst diskrete Beleuchtung, wenn Sie nach Ihrem schlafenden Baby sehen möchten, ohne es zu wecken.

- Drücken Sie so lange auf + , bis das Licht die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie auf – , um die Helligkeit zu verringern bzw. das Licht auszuschalten.

8 Verwendung als einfaches Nachtlicht


Bei einem Sonnenuntergang mit Übergang zu Nachtlicht kann Ihr Kind wunderbar entspannt einschlafen. Sie können die Bodyclock aber auch als einfaches Nachtlicht ohne Sonnenuntergang benutzen.

- Legen Sie die Helligkeit des Nachtlichts mit den Tasten + und – fest.
- Drücken Sie auf – , um das Licht zum gewünschten Zeitpunkt auszuschalten.

9 Programmieren des Sonnenuntergangs

Die Bodyclock Junior hat zwei Optionen für die Simulation von Sonnenuntergängen: Übergang zu Nachtlicht und Übergang zu Dunkelheit. Beide helfen Ihrem Baby, einen regelmäßigen Schlafrythmus zu entwickeln und entspannt einzuschlafen. Ideal zum Stillen, Fläschchengeben und Schmusen vor dem Einschlafen.

a) Übergang zu Nachtlicht lässt Ihr Baby sanft einschlummern und funktioniert dann als beruhigendes Nachtlicht. Der Übergang von voller Leuchtkraft zu 5% Nachtlicht dauert etwa 25 Minuten.




- Stellen Sie sicher, dass Taste A erhaben und  beleuchtet ist.
- Drücken Sie auf **P** und gleichzeitig auf + und -. Lassen Sie los, sobald im Display `on ni EE LI EE on` erscheint.

b) Übergang zu Dunkelheit lässt Ihr Baby sanft einschlummern und hilft ihm, sich entspannt an Dunkelheit zu gewöhnen. Der Übergang von voller Leuchtkraft zu Dunkelheit dauert etwa 30 Minuten.

- Wiederholen Sie die obigen Schritte. Lassen Sie los, sobald im Display `off ni EE LI EE off` erscheint. Jetzt ist die Nachtlicht-Option ausgeschaltet und der Übergang zu Dunkelheit programmiert.


10 Starten des Sonnenuntergangs

Mit der Abenddämmerung vermittelt uns die Natur täglich, dass die Zeit zum Entspannen gekommen ist. Der Sonnenuntergang der Bodyclock Junior nutzt das gleiche Prinzip einer allmählichen Verringerung der Helligkeit.

- Taste **A** muss heruntergedrückt und  nicht beleuchtet sein.
- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie gleichzeitig auf + und -. Lassen Sie los, sobald im Display   erscheint.
- Die Helligkeit der Lampe verringert sich jetzt allmählich. Wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben, endet der Sonnenuntergang bei 5% Helligkeit; bei Übergang zu Dunkelheit wird das Licht schließlich ganz ausgeschaltet.

11 Starten des Sonnenuntergangs mit Programmieren eines Sonnenaufgangs am nächsten Morgen



Durch Programmieren eines Sonnenuntergangs mit Sonnenaufgang am nächsten Morgen lernt Ihr Kleinkind, schwindendes Licht mit seiner Schlafenszeit zu assoziieren und das Wiedererscheinen des Lichts als Zeichen dafür zu erkennen, dass es jetzt Zeit zum Aufstehen ist.

- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Stellen Sie sicher, dass Taste **A** erhaben ist und  beleuchtet ist.

- Die Helligkeit der Lampe verringert sich jetzt allmählich. Wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben, endet der Sonnenuntergang bei 5% Helligkeit; bei Übergang zu Dunkelheit wird das Licht schließlich ganz ausgeschaltet.
- Am Morgen wird die Helligkeit allmählich gesteigert und erreicht ihre maximale Leuchtkraft zu der von Ihnen programmierten Aufwachzeit.

12 Einstellen der Uhrzeit für den Sonnenaufgang

Durch allmählich stärker werdendes Licht geweckt zu werden ist eine für Kinder – und Erwachsene – angenehme Art, den Tag zu beginnen. Die Bodyclock Junior simuliert einen 30-minütigen Sonnenaufgang, der seine maximale Helligkeit zu der von Ihnen programmierten Aufwachzeit erreicht.

- HINWEIS: Die Option Sonnenaufgang ist immer dann aktiv, wenn Taste **A** erhaben und  beleuchtet ist.
- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens eingestellt. Um sie zu ändern, muss **A** erhaben und  beleuchtet sein.
- Drücken Sie auf **P** und halten Sie die Taste gedrückt. Im Display erscheint **SELA**, gefolgt von der Zeit für den Sonnenaufgang. Programmieren Sie die Zeit für den Sonnenaufgang mithilfe der Tasten **+** und **-**. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die PM-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die PM-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.

13 Sicherheits-Weckton

Die meisten Kinder wachen nach einem Sonnenaufgang problemlos auf. Für kleine Tiefschläfer enthält die Bodyclock Junior jedoch als Reserve auch noch eine Wecktonfunktion.

- Der Summer ist eingeschaltet, wenn ☾ leuchtet.
- Der Summer ist ab Werk aktiviert und ertönt am Ende des Sonnenaufgangs.
- Wenn Sie den Summer deaktivieren wollen, muss **A** in der erhabenen Position und ☀ beleuchtet sein.
- Drücken Sie die Tasten + und – gleichzeitig und halten Sie beide für etwa 6 Sekunden gedrückt, bis auf dem Display **nonE** erscheint, ein langer Piepton zu hören ist und das Symbol ☾ erlischt.
- Wollen Sie den Sicherheits-Weckton wieder aktivieren, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis auf dem Display die Meldung **BEEP** erscheint, ein kurzer Piepton zu hören ist und das Symbol ☾ beim Loslassen der Tasten aufleuchtet.
- Um den Summer nach dem Ertönen abzuschalten, drücken Sie die Taste **A**. Wenn Sie den Summer nicht von Hand abstellen, werden sowohl er als auch die Lampe nach einer gewissen Zeit automatisch abgeschaltet.

14 Probleme und Lösungen

Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos

- Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.

Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen

- Ziehen Sie den Stecker der Bodyclock aus der Dose. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie das Gerät wieder anschließen und geben Sie dann Ihre Einstellungen erneut ein. Manchmal nimmt der Mikroprozessor statische Elektrizität auf, die durch das Herausziehen des Netzsteckers entladen werden kann. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die im Stecker eingebaute Sicherung.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 780 500), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.

Garantie für die Bodyclock Junior

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 24-monatigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu geltenden gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Junior zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker so verpackt ist, dass er das Gerät beim Transport nicht beschädigt. Falls wir das Gerät beschädigt oder nicht in seiner Originalverpackung empfangen, müssen wir Ihnen die Reparatur leider in Rechnung stellen. Bitte sprechen Sie mit uns, bevor Sie Ihr Gerät einsenden.

So kontaktieren Sie uns

Outside In ist der europaweit führende Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir sind Experten für Schlafforschung, Biorhythmus und SAD (saisonal abhängige Depression). Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte verbessern könnten, oder Sie uns über Probleme informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Sie erreichen die

- **Lumie-Serviceline unter +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Technische Details

Änderungen der technischen Spezifikationen sind, auch ohne Vorankündigung, jederzeit vorbehalten.

Lumie Bodyclock Junior Modell NFE/NFU

220-240 V (WS) 50Hz 70W

Lampe E14 (SES) 35 mm Kerze 220/230/240V 60W Max

Betriebstemperatur 0 °C – 35 °C

Sicherheit – EN60601

Medizinisches Gerät der Kategorie 1

(in Großbritannien: Class I Medical Device)



Lumie ist eine Marke von:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

GB

© Outside In, Juli 2005

BRUKSANVISNING

Bodyclock Junior 50

- 1 Säkerhet
 - 2 Sätta igång
 - 3 Display
 - 4 Manöverknappar
 - 5 Manövrering sammanfattning
 - 6 Ställa klockan
 - 7 Välja ljusnivå
 - 8 Ställa in nattljus
 - 9 Välja solnedgång
 - a) avtagande ljussken till nattljus
 - b) avtagande ljussken till mörker
 - 10 Starta solnedgången
 - 11 Starta solnedgången och ställ in en soluppgång
 - 12 Ställa in tid för soluppgång
 - 13 Reservalarm
 - 14 Problemlösning
-

INLEDNING

Grattis till ditt inköp av Bodyclock Junior. Bodyclock Junior har skapats speciellt för bebisar och små barn och fungerar precis som andra Lumie Bodyclocks* genom att använda vår naturliga reaktion på ljus för att upprätta en bra sömnrutin. Om du använder Bodyclock Junior vid läggdags och på morgonen skapar du en mer naturlig sovmiljö och ger din bebis de signaler han/hon behöver för regelbunden sömn.

Läs instruktionerna noggrant för att få ut det mesta av Bodyclock Junior.

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

1 Säkerhet

- Se till att glödlampan är sval och att kontakten till lampan är urkopplad om du måste ta bort lampkupan.
- Täck inte över lampkupan eftersom värme från glödlampan släpps ut genom skårorna i kupan. Lampkupan blir varm så se till att den inte står i närheten av något som kan förstöras om det kommer i kontakt med värme.
- Använd alltid ett E14 (SES) kronljus (60W max).
- Förvara Bodyclock på en torr plats. Endast för användning inomhus
- Öppna aldrig höljet. Alla interna delar har hög spänning. Det finns inga delar inuti lampan som användaren själv kan laga.

2 Sätta igång

- Ta bort kupan som täcker lampan genom att dra försiktigt uppåt.
- Skruva i lampan ordentligt och sätt tillbaka kupan.
- Sätt in kontakten till Bodyclock i uttaget. Displayen blinkar tills tiden ställs in (eller efter ett strömavbrott).
- När du byter glödlampan ska du alltid koppla ur Bodyclock. Reservsolskenslampor (neodymium) finns tillgängliga från Lumie Careline. Du måste omprogrammera Bodyclock när du har kopplat in den igen.

3 Display

AM/PM

Solsken

Alarm



4 Manöverknappar

Solnedgång/Soluppgång



Program




Ändra alternativ



5 Manövrering sammanfattning

- **A IN**, tryck **P** och + för att ställa klockan
- **A IN**, tryck **P** och + och – för att välja 12/24 timmars klocka
- **A UT**, tryck **P** och + och – avtagande ljus till nattljus på/av
- **A IN**, tryck + och – för att starta solnedgången (utan en soluppgång)
- **A UT** för att starta solnedgången (med en soluppgång)
- **A UT**, tryck **P** och + för att ställa tiden för soluppgången
- **A UT**, tryck + och – i 6 sekunder alarm på/av

6 Ställa klockan

- Se till att knappen **A** är intryckt och att  inte lyser.
- Tryck och håll nere **P** tills **SETC** visas följt av tiden.
- Tryck + eller – för att ställa tiden, släpp sedan upp **P**. Om du använder 12-timmars klockan, lyser **PM** när tiden som visas är mellan klockan tolv på dagen och midnatt.
- Ändra till 24-timmars display genom att trycka och hålla nere **P** och sedan trycka + och – samtidigt. Displayen växlar mellan **12HR** och **24HR** varje gång du gör detta.

7 Välja ljusnivå

Bodyclock Junior är helt justerbar så att du kan välja exakt vilken ljusnivå du vill ha. Ställ in ett starkt ljus för lek, mjukare för godnattsagor eller använd det till att titta in till din sovande bebis utan att störa honom/henne.

- Tryck + tills ljuset är så starkt som du vill ha det.
- Tryck – för att dämpa ljuset och stänga av det.

8 Ställa in nattljus


Alternativet för avtagande ljus till nattljus är ett bra sätt att stilla ditt barn till ro, men det är också möjligt att ha nattljus utan solnedgång.

- Använd knapparna + / – för att välja vilken nivå på nattljus du vill ha.
- Tryck – för att släcka lyset.

9 Välja solnedgång

Bodyclock Junior har två gradvisa alternativ för solnedgång, avtagande ljus till nattljus och avtagande ljus till mörker. Båda gör det lättare för din bebis att lugna ner sig och somna när det är läggdags. Idealisk för amning och för att kela med ditt barn vid läggdags.

a) avtagande ljus till nattljus lugnar din bebis och avger ett mjukt rogivande sken natten igenom. Från full ljusstyrka till 5 % nattljus tar ca 25 minuter.


- Kontrollera att **A** är ute och att  lyser.
- Tryck **P** och tryck samtidigt på + och –. Släpp när displayen visar *on ni EE LI EE on.*

b) avtagande ljus till mörker stillar din bebis till ro och hjälper honom/henne att vänja sig vid mörker. Från full ljusstyrka till mörker tar 30 minuter.

- Upprepa stegen ovan. Släpp när displayen visar **OFF ni EE LI EE OFF**. Detta stänger av alternativet avtagande ljus till nattljus och ställer in avtagande ljus till mörker istället.


10 Starta solnedgången

Gradvis avtagande ljus är naturens sätt att tala om för oss att sakta ner så Bodyclock Juniors solnedgång har programmerats till att långsamt avta på precis samma sätt.

- Se till att **A** är intryckt och att  inte lyser.
- Tryck + tills ljuset är så starkt som du vill ha det.
- Tryck + och – samtidigt. Släpp när displayen visar **SUN SET**.
- Ljuset avtar långsamt. Om du väljer alternativet för avtagande ljus till nattljus stannar ljuset vid 5% av full ljusstyrka; om du väljer avtagande ljus till mörker dämpas det helt.

11 Starta solnedgången och ställ in en soluppgång



Om du använder både alternativen för solnedgång och soluppgång kan du hjälpa ditt barn att lära sig att avtagande ljus betyder läggdags och att en strålande soluppgång betyder att det är okej att stiga upp.

- Tryck + tills ljuset är så starkt som du vill ha det.
- Kontrollera att **A** är ute och att  lyser.
- Ljuset avtar långsamt. Om du väljer alternativet för avtagande ljus till nattljus stannar ljuset vid 5% av full ljusstyrka; om du väljer avtagande ljus till mörker dämpas det helt.

- På morgonen kommer ljuset att gradvis öka i styrka och nå full ljusstyrka vid tiden som du har ställt klockan på.





12 Ställa in tid för soluppgång

Att vakna gradvis av ljus är ett fantastiskt sätt för barn - och vuxna - att börja dagen. Bodyclock Juniors soluppgång tar 30 minuter och når full ljusstyrka den tiden du har ställt klockan på.

- OBS! Alternativet soluppgång är **PÅ** när **A** är ute och  lyser.
- Tiden för soluppgång är förinställd på 7.00. För att ändra den måste **A** vara ute och  lysa.
- Tryck och håll nere **P**. Displayen visar **SEER** följt av tiden för soluppgång. Tryck **+** eller **-** för att ställa in hur dags du vill att solen ska gå upp. Om du använder 12 timmars klockan ska du lägga märke till indikatorn **PM** och se till att du ställer in rätt tid för soluppgång. Indikatorn **PM** lyser när tiden som visas är mellan klockan tolv på dagen och midnatt.

13 Reservalarm

De flesta barn vaknar av soluppgången men ett reservalarm utgör en extra påminnelse för sömntutor.

- Alarmet är **ON** (på) när  lyser.
- Alarmet är förinställt på **ON** och sätter igång när soluppgången är över.
- Inaktivera alarmet genom att se till att **A** är ute och att  lyser.
- Tryck på knapparna **+** och **-** samtidigt i ca 6 sekunder tills displayen visar **NONÉ**, då ett långt pip hörs och indikatorn  släcks.
- Ställ om alarmet genom att upprepa ovanstående instruktion tills displayen visar **BEEP**, ett kort pip hörs och indikatorn  lyser när du släpper knapparna.

- Stäng av alarmet efter att det har ringt genom att trycka . Om alarmet inte stängs av manuellt kommer alarmet och ljuset att stängas av automatiskt efter ett tag.

14 Problemlösning

Ljuset tänds inte men klockan fungerar fortfarande

- Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad. Om detta inte fungerar, försök att byta glödlampan.

Varken klockan eller lampan fungerar, eller klockan uppför sig underligt

- Koppla ur Bodyclock, vänta i flera sekunder, koppla sedan in den igen och programmera om. Ibland kan mikroprocessorn dra till sig statisk elektricitet som försvinner om du kopplar ur klockan. Om detta inte fungerar, kontrollera säkringen i brittiska kontakter.

Ring Lumie Careline (+44 1954 780 500) om du har andra problem med Bodyclock innan du gör något annat.

Garanti för Bodyclock Junior

Enheten är garanterad mot tillverkningsfel i 24 månader från inköpsdatumet. Dina lagstadgade rättigheter är opåverkade. Om du skickar tillbaka Bodyclock Junior för service måste den vara i sin ursprungliga förpackning. Se till att nätkontakten inte kan röra sig under transporten och skada enheten. Om enheten är skadad eller om den inte är i sin ursprungliga förpackning när vi tar emot den måste vi tyvärr ta betalt för att laga den. Ring oss om råd innan du skickar tillbaka enheten.

Kontakta oss

Outside In är Europas ledande specialist inom ljusterapi. Våra produkter är ett resultat av de senaste forskningsstudierna och vi är specialister inom sömnvetenskap, dygnsrytmer och SAD (Seasonal Affective Disorder). Tveka inte att kontakta oss om du har några förslag som du tror skulle hjälpa oss att förbättra våra produkter eller service, eller om du har något problem som du tror det skulle vara bra för oss att känna till.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Teknisk specifikation

Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.

Lumie Bodyclock Junior modell NFE/NFU

220-240 Vac 50Hz 70W

Lampa E14 (SES) 35 mm kronljus 220/230/240V 60W Max

Drifttemperatur 0°C-35°C

Säkerhet – EN60601

Klass I medicinsk enhet



Lumie är ett varumärke som tillhör:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

Storbritannien

© Outside In Juli 05

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Бодиклок Юниор 50

- 1 Безопасность
- 2 Подготовка к эксплуатации
- 3 Дисплей
- 4 Кнопки управления
- 5 Обзор настройки
- 6 Установка времени
- 7 Выбор уровня яркости
- 8 Установка режима ночного светильника
- 9 Установка режима имитации заката
 - а) уменьшение яркости до уровня ночного светильника
 - б) полное затухание
- 10 Запуск программы заката
- 11 Запуск программы заката и последующего утреннего восхода
- 12 Установка времени восхода
- 13 Резервный звуковой сигнал
- 14 Устранение проблем

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем Вас с приобретением Бодиклок Юниор. Созданный специально для детей, Бодиклок Юниор работает точно также как другие приборы Люми Бодиклок*, используя нашу естественную реакцию на свет, чтобы помочь установить хороший режим сна. Использование Бодиклок Юниор вечером и утром создает близкую к естественной среду для сна и обеспечивает сигналы захода и восхода солнца необходимые для нормального сна вашего ребенка.

Пожалуйста внимательно ознакомьтесь с инструкцией для получения наибольшей пользы от Бодиклок Юниор.

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


1 Безопасность

- Держите лампу накрытой плафоном, за исключением если лампа остыла и прибор выключен из сети.
- Не накрывайте плафон, так как прорези в нем помогают отводить тепло от лампы. Плафон нагревается, поэтому держите его в отдалении от предметов которые портятся при контакте с теплом.
- Используйте только E14 (SES) лампы типа свеча (макс. 60 Вт).
- Предохраняйте Бодиклок от воды и сырости. Для использования только внутри помещений.
- Не открывайте корпус. Внутренние детали находятся под высоким напряжением и не нуждаются в обслуживании.

5 Обзор настройки

- **A** НАЖАТА, нажмите **P** и **+** для установки времени
- **A** НАЖАТА, нажмите **P** и **+** и **-** для выбора 12/24 часового режима
- **A** ОТЖАТА, нажмите **P** и **+** и **-** затухание-до-светильника вкл/выкл
- **A** НАЖАТА, нажмите **+** и **-** запуск прог. заката (без восхода)
- **A** ОТЖАТА запуск прог. заката (с восходом)
- **A** ОТЖАТА, нажмите **P** и **+** для установки времени восхода
- **A** ОТЖАТА, нажмите **+** и **-** звуковой сигнал вкл/выкл на 6 секунд

6 Установка времени

- Убедитесь что кнопка **A** нажата и  не горит.
- Нажмите и держите **P**, появится **SEtC** и время.
- Нажмите **+** или **-** чтобы установить время, затем отпустите **P**. Если вы используете 12-часовой режим показа времени, то индикатор **PM** будет гореть между полуднем и полночью.
- Для того чтобы установить 24-часовой режим показа времени, нажмите и держите **P** и затем нажмите **+** и **-** одновременно. Дисплей будет меняться между **12HR** и **24HR** при каждом таком нажатии.

7 Выбор уровня яркости

Бодиклок Юниор полностью регулируется позволяя точно выбрать желаемый уровень яркости. Устанавливайте полную яркость для игры, мягкий свет перед сном или используйте его, чтобы присматривать за спящим ребенком не нарушая его сна.

- Нажмите + пока свет не достигнет желаемой яркости.
- Нажмите – чтобы уменьшить яркость и выключить.

8 Установка режима ночного светильника

Вариант уменьшения яркости до уровня ночного светильника особенно полезен для того чтобы укачивать вашего ребенка. Также есть возможность использовать режим ночного светильника без функции заката.



- Используйте кнопки + / – чтобы выбрать уровень яркости ночной подсветки.
- Нажмите – чтобы выключить свет когда потребуется.

9 Установка режима имитации заката

Бодиклок Юниор имеет два варианта имитации заката: уменьшение яркости до уровня ночного светильника и полное затухание. Оба варианта помогут вашему ребенку успокоиться перед сном и спокойно заснуть. Идеально для кормления перед сном и укачивания.

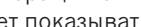
а) уменьшение яркости до уровня ночного светильника

убаюкивает вашего ребенка и обеспечивает мягкий свет, на всякий случай, в течение ночи. Процесс уменьшения яркости с полной до 5% занимает 25 минут.

- Убедитесь что **A** отжата и горит .
- Нажмите **P** и, одновременно, нажмите **+** и **-**. Отпустите когда дисплей будет показывать .



б) полное затухание

убаюкивает вашего ребенка и мягко помогает ему привыкнуть к темноте. Процесс затухания от полной яркости до полной темноты занимает 30 минут.

- Повторите операции описанные выше. Отпустите когда дисплей будет показывать . Это выключает режим уменьшения яркости до уровня ночного светильника и устанавливает вариант полного затухания.


10 Запуск программы заката

Постепенно затухающий свет естественным образом говорит нам успокоиться, и функция заката Бодиклок Юниор запрограммирована медленно уменьшать яркость таким же образом.

- Убедитесь что **A** нажата и  не горит.
- Нажмите **+** пока свет не достигнет желаемой яркости.
- Нажмите **+** и **-** одновременно. Отпустите когда дисплей покажет .
- Свет постепенно потухнет. Если вы выбрали вариант уменьшения яркости до уровня ночного светильника, процесс остановится когда яркость уменьшится до 5% от полной; в другом случае свет потухнет полностью.



11 Запуск программы заката и последующего утреннего восхода

Использование режимов заката и восхода может помочь приучить вашего ребенка к тому, что затухающий свет означает отход ко сну, а яркий свет означает что можно вставать.

- Нажмите **+** пока свет не достигнет желаемой яркости.
- Убедитесь что **A** отжата и горит .
- Свет постепенно потухнет. Если вы выбрали вариант уменьшения яркости до уровня ночного светильника, процесс остановится когда яркость уменьшится до 5% от полной; в другом случае свет потухнет полностью.
- Утром яркость света постепенно увеличится достигнув полной к установленному времени восхода.

12 Установка времени восхода

Постепенно просыпаться со светом это отличный способ начинать день как для детей так и для взрослых. Имитация восхода Бодиклок Юниор занимает 30 минут, достигая полной яркости к установленному времени.

- ПРИМЕЧАНИЕ: Функция восхода включена когда **A** отжата и горит .
- Время восхода установлено на 7:00 утра. Чтобы его поменять, **A** должна быть отжата and  должна гореть.
- Нажмите и удерживайте **P**. Дисплей покажет **SETA** и время восхода. Нажмите **+** или **-** чтобы установить желаемое время восхода. Если вы используете 12-часовой режим показа времени, обратите внимание на индикатор **PM** и убедитесь что время правильное! Индикатор **PM** будет гореть когда показываемое время между полуднем и полночью.

13 Резервный звуковой сигнал

Большинство детей просыпаются с восходом, но резервный будильник дает дополнительное напоминание любителям поспать.

- Будильник включен, когда горит (((((.
- Заводская настройка будильника – включен. Сигнал начинает работать в конце процесса восхода.
- Чтобы выключить будильник, убедитесь что **A** отжата и горит ☀.
- Нажмите кнопки **+** и **-** одновременно на 6 секунд пока дисплей не покажет **00:00**, прозвучит долгий сигнал и потухнет (((((.
- Чтобы включить будильник, повторите пока дисплей не покажет **00:00**, прозвучит короткий сигнал, и загорится (((((при отпускании кнопок.
- Чтобы выключить будильник после того как он сработал, нажмите **A**. Если будильник не выключен в ручную, будильник и свет отключатся автоматически через некоторое время.

14 Устранение проблем

Свет не включается при работающих часах

- Проверьте, что лампа плотно вкручена. Если это не поможет, попробуйте заменить лампу.

Ни свет ни часы не работают, или часы работают неправильно

- Отключите Бодиклок из сети, подождите несколько секунд, затем включите его обратно в сеть и перепрограммируйте. Иногда микропроцессор накапливает статическое электричество и отключение из сети убирает его. Если это не поможет, проверьте предохранитель в розетке (УК).

Пожалуйста обратитесь в Lumie Careline (тел. +44 1954 780 500) если у вас возникли какие либо другие проблемы с вашим Бодиклок, перед тем как предпринимать что либо еще.

Гарантия на Бодиклок Юниор

Прибор гарантируется от заводских дефектов в течение 24 месяцев со дня покупки. Это в дополнение к вашим, установленным законом, правам. Если вы возвращаете ваш Бодиклок Юниор для обслуживания, он должен быть в полной оригинальной упаковке. Убедитесь что элетрический шнур с вилкой не может повредить прибор в пути. Если прибор будет получен с повреждениями или без оригинальной упаковки, к сожалению мы будем вынуждены выставить счет за ремонт. Пожалуйста обратитесь к нам за советом перед тем как посылать прибор обратно.

Контактная информация

Outside In является ведущим специалистом в Европе в области светотерапии. Наше оборудование разработано по последним научным исследованиям и мы являемся специалистами в области сна, циркадного ритма и синдрома сезонного аффективного расстройства (SAD). Если у вас есть предложения которые помогут нам улучшить нашу продукцию или сервис, или есть проблемы о которых вы считаете что мы должны знать, пожалуйста сообщите нам.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Техническая спецификация

В спецификацию могут быть внесены изменения без предупреждения.

Lumie Bodyclock Junior модель NFE/NFU

220-240В 50Гц 70Вт

Лампа E14 (SES) 35 мм свеча 220/230/240V 60W
максимум

Рабочая температура 0°C-35°C

Безопасность – EN60601

Медицинский прибор I класса



Lumie является торговой маркой:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

UK

© Outside In Июнь 05

Lumie

Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB3 8UD
UK

© Outside In July 2005