

Bodyclock

Classic with Radio 150

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Classic with Radio 150

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Classic avec Radio 150

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Classic mit Radio 150

BRUKSANVISNING

Bodyclock Classic med Radio 150

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Бодиклок Классик с Радиоприемником 150



lumie

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Classic with Radio 150

- 1 Safety
 - 2 Getting started
 - 3 The controls
 - 4 Setting the time
 - 5 Setting the sunrise (to wake you up)
 - 6 Back-up audible wake-up signal
(radio or beeper)
 - 7 Using the radio
 - 8 Setting the sunset (go-to-sleep program)
 - 9 Using the Bodyclock as a reading light
 - 10 Problem solving
-

INTRODUCTION

Congratulations on buying a Bodyclock Classic with Radio. Bodyclocks work by using your body's natural response to sunrise and sunset. With proper use, it will help regulate your circadian rhythm (sleep/wake pattern), leaving you feeling more energetic. Thousands of people have benefited from its positive effects, and it is especially useful in alleviating the symptoms of the Winter Blues or SAD (Seasonal Affective Disorder). In clinical trials, dawn-simulators like the Bodyclock Classic with Radio have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.*

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

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

1 Safety

- Keep the globe over the bulb, unless the bulb is cold and the Bodyclock 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. 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.
- Find a good position for the Bodyclock close to the bed-head.
- Plug the Bodyclock into the mains.
- When replacing the bulb, always unplug the Bodyclock. Spare sunshine neodymium bulbs are available from the Lumie Careline. You may need to set the time again after you plug it back in.

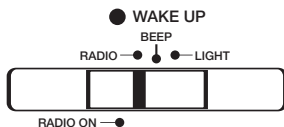
3 The controls

- **L** turns the dial illumination on and off.
- **-** turns the light down or off.
- **+** turns the light up.
- **A** starts the sunset and sets the wake-up sequence. It also stops the wake-up sequence in the morning.



The slide switch at the side has four positions:

- **RADIO ON** turns the radio on
 - **WAKE UP to RADIO** makes the radio come on after the sunrise, as a back-up reminder that it's time to get up.
 - **WAKE UP to BEEP** makes the beeper come on after the sunrise, as a back-up reminder that it's time to get up.
 - **WAKE UP to LIGHT** turns the radio and beeper off so there is no sound after the sunrise.
-
- **AM/FM** switch is used to select the waveband.
 - Tuning dial tunes the radio.
 - Volume dial controls the volume of the radio.



4 Setting time

- Pull out the small knob at the back of the Bodyclock to set the time. This knob is also used to set the wake-up time.
- **IMPORTANT:** make sure you turn the knob in the direction of the arrow next to it, or you may damage the clock mechanism.
- When the clock shows the correct time, push the knob back in.

5 Setting the sunrise (to wake you up)

- Use the small knob at the back of the Bodyclock to set the orange hand to the desired wake-up time.
- **IMPORTANT:** make sure you turn the knob in the direction of the arrow next to it, or you may damage the clock mechanism.
- **NOTE:** the wake-up time is the time at which the light reaches full brightness. If, for example, you wanted to wake at 7:00, point the orange wake-up hand to 7:00; at 6:30 the sunrise will start and the light will come on with a very faint glow, getting slowly brighter until it reaches full brightness at 7:00.
- When **A** is up the wake-up function is ON.
- When **A** is down the wake-up function is OFF.

6 Back-up audible wake-up signal (radio or beeper)

- Use the slide switch at the side to set an audible signal to come on after the sunrise has reached full brightness.
- To have the radio come on at wake-up time, after the sunrise, set the switch to **RADIO**.
- To have the beeper come on at wake-up time, after the sunrise, set the switch to **BEEP**.

- If you don't want an audible back-up signal, set the switch to **LIGHT**.
- To turn off the radio or beeper after it has sounded, press **A**.
- If the radio or beeper is not turned off manually, after a while they will automatically shut off, together with the light.

7 Using the radio

- You can listen to the radio during the day or at night before you are ready to go to sleep.
- To turn the radio on, set the slide switch to **RADIO**.
- When you want to turn the radio off, move the switch to another setting.
- Use the waveband switch to select **AM** or **FM**.
- The AM aerial is built in, so you may have to turn the Bodyclock around slightly to find the best reception.
- The FM aerial is the wire coming from the back of the Bodyclock. Try moving the wire around to find the best reception.
- The numbers printed on the inside of the tuning dial show the AM frequency; the outer scale shows the FM frequency.

8 Setting the sunset (go-to-sleep program)

- Press **+** until the light is as bright as you want it.
- Press **A** so the button is up.
- The Bodyclock will fade down over 30 minutes to darkness. In the morning, the wake-up sequence will activate at the set time.

9 Using the Bodyclock as a reading light

- Press + until the light is as bright as you want it.
- Press – to dim or switch off the light completely.

10 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 work, or the Bodyclock is not doing what I expect it to.**

Unplug the Bodyclock, wait several seconds (count to 10) then plug it back in. Sometimes the microprocessor picks up static electricity and unplugging it removes the static. If this fails, check the fuse in UK plugs.

If you have any other problems with your Bodyclock, please call the Lumie Careline (0845 658 9292) before sending the unit back for repair.

Sleep advice

A good night's sleep is key to your mental and physical health. Achieve it by:

- Using a Bodyclock
- Having curtains that block out light
- Avoiding eating late at night
- Drinking a warm milky drink

Bodyclock Classic 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 Classic for service, it must be in its original packaging including internal pieces. Please call us for further advice.

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 that 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 Classic with Radio model NDE/NDU

220-240 Vac 50Hz 70W

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

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 November 2005

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Classic avec Radio 150

- 1 Mesures de sécurité
 - 2 Mise en place
 - 3 Les contrôles
 - 4 Réglage de l'heure
 - 5 Réglage du lever de soleil
(pour vous réveiller)
 - 6 Réveil par signal audible
(radio ou alarme sonore)
 - 7 Utilisation de la radio
 - 8 Réglage du coucher de soleil
(séquence d'endormissement)
 - 9 Utilisation du Bodyclock comme
lampe de chevet
 - 10 Résolution de problèmes
-

INTRODUCTION

Félicitations, vous venez d'acheter un Bodyclock Classic avec Radio ! Le fonctionnement des Bodyclock repose sur les réponses naturelles du corps humain aux levers et couchers de soleil. Utilisé correctement il vous aidera à réguler votre rythme circadien (les tendances de sommeil/d'éveil) et vous aurez le sentiment d'avoir plus d'énergie. Des milliers de personnes ont bénéficié de ses effets positifs. Il est particulièrement utile pour réduire les symptômes du blues hivernal (Désordre Affectif Saisonnier), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Des expériences médicales ont montré que des simulateurs d'aube tels que le Bodyclock Classic avec Radio permettent d'être de meilleure humeur, d'améliorer le niveau d'énergie, de productivité et la qualité du sommeil et du réveil.* Veuillez lire avec attention cette notice pour profiter au mieux des avantages de votre Bodyclock Classic.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Juillet; 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 le Bodyclock soit débranché.
- 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 60W 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. 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 replacez le globe.
- Trouvez un bon endroit pour le Bodyclock, de préférence près de la tête du lit.
- Branchez le Bodyclock.
- 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 faudra peut-être ressaisir l'heure.

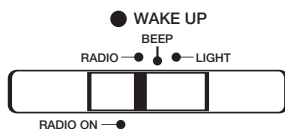
3 Les contrôles

- **L** allume et éteint le cadran lumineux.
- - diminue ou éteint la lumière.
- + augmente la luminosité.



- **A** démarre le coucher de soleil et définit la séquence d'éveil. Il sert aussi à arrêter la séquence d'éveil le matin.

- Le bouton coulissant situé sur le côté comporte quatre positions :



- **RADIO ON** allume la radio.
- **WAKE UP sur RADIO** la radio s'allume après le lever du soleil, c'est un rappel qu'il est temps de se lever.
- **WAKE UP sur BEEP** l'alarme sonore (bip) se déclenche après le lever du soleil, c'est un rappel qu'il est temps de se lever.
- **WAKE UP sur LIGHT** la radio et l'alarme sonore ne se déclenchent pas donc il n'y aura aucun son après le lever du soleil.
- **AM/FM** ce bouton est utilisé pour sélectionner la bande de fréquence.
- Tuning pour régler la radio.
- Volume pour régler le volume de la radio.
-

4 Réglage de l'heure

- Pour régler l'heure tirez sur le petit bouton situé à l'arrière du Bodyclock. Ce bouton est aussi utilisé pour définir l'heure du réveil.
- IMPORTANT : veillez à tourner le bouton dans le sens indiqué par la flèche située à côté du bouton sinon vous risquez d'abîmer le mécanisme de l'horloge.
- Quand l'horloge indique l'heure correcte, repoussez le bouton dans sa position initiale.

5 Réglage du lever de soleil (pour vous réveiller)

- Utilisez le petit bouton se trouvant à l'arrière du Bodyclock pour mettre l'aiguille orange sur l'heure de réveil désirée.
- IMPORTANT: veillez à tourner le bouton dans le sens indiqué par la flèche située à côté du bouton sinon vous risquez d'abîmer le mécanisme de l'horloge.
- NOTA: l'heure de réveil est l'heure à laquelle la lumière atteint son intensité maximale. Si par exemple vous voulez vous réveiller à 7h du matin, pointez l'aiguille orange sur 7h ; à 6h30 le lever de soleil commencera, la lumière sera au début très faible puis la luminosité augmentera progressivement et elle atteindra son intensité maximale à 7h.
- Quand **A** est en position relevée la fonction réveil est activée (ON).
- Quand **A** est enfoncé la fonction réveil n'est pas activée (OFF).

6 Réveil par signal audible (radio ou alarme sonore)

- Utilisez le bouton coulissant se trouvant sur le côté pour qu'un signal audible se déclenche à la fin du lever de soleil (quand la luminosité maximale est atteinte).
- Pour que la radio s'allume à l'heure du réveil, après le lever de soleil, mettez le bouton coulissant sur **RADIO**.
- Pour que l'alarme sonore (les bips) se déclenche à l'heure du réveil, après le lever de soleil, mettez le bouton coulissant sur **BEEP**.
- Si vous ne désirez aucun réveil sonore mettez le bouton coulissant sur **LIGHT**.
- Pour arrêter la radio ou l'alarme sonore après leur déclenchement, appuyez sur **A**.
- Si la radio ou l'alarme sonore ne sont pas arrêtées manuellement cela se fera automatiquement au bout d'un certain temps, au moment où la lumière s'éteint.

7 Utilisation de la radio

- Vous pouvez écouter la radio pendant la journée ou la nuit avant d'être prêt à vous endormir.
- Pour allumer la radio, placez le bouton coulissant sur **RADIO**.
- Pour éteindre la radio déplacez le bouton coulissant vers une autre position.
- Utilisez le bouton de la bande de fréquence pour sélectionner **AM** ou **FM**.

- L'antenne AM est intégrée il faudra donc peut-être tourner légèrement le Bodyclock pour trouver la meilleure réception.
- L'antenne FM est constituée par le câble se trouvant à l'arrière du Bodyclock. Bougez le câble pour trouver la meilleure réception.
- Les chiffres figurant à l'intérieur du cadran de réglage de la radio indiquent la fréquence AM; les valeurs figurant à l'extérieur montrent les fréquences FM.

8 Réglage du coucher de soleil (séquence d'endormissement)

- Appuyez sur + jusqu'à l'obtention de la luminosité désirée.
- Appuyez sur A pour relever le bouton.
- La lumière du Bodyclock diminue et au bout de 30 minutes il fera sombre. Le matin, la séquence d'éveil sera activée à l'heure définie.

9 Utilisation du Bodyclock comme lampe de chevet

- Appuyez sur + jusqu'à l'obtention de la luminosité désirée.
- Pour éteindre appuyez sur – jusqu'à l'extinction totale de la lumière.

10 Résolution de problèmes

- **La lampe ne s'allume pas mais l'horloge fonctionne.**

Vérifiez que l'ampoule soit 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 espérées.**

Débranchez le Bodyclock, attendez quelques secondes puis rebranchez et reprogrammez. Quelquefois le microprocesseur se charge 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).

Conseils pour le sommeil

Une bonne nuit de sommeil est vitale pour votre santé mentale et physique. Obtenez un bon sommeil en :

- Utilisant un Bodyclock
- Ayant des rideaux qui bloquent la lumière
- Évitant de manger tard le soir
- Buvant une boisson lactée chaude

Garantie pour le Bodyclock Classic

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 Classic pour une révision, il doit être dans son emballage d'origine et comprendre toutes les pièces internes. Veuillez nous appeler pour nous demander conseil.

Nous contacter

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

Caractéristiques techniques

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

Lumie Bodyclock Classic avec Radio modèle NDE/NDU

220-240 Volts ca 50 Hz 70 Watts

Lampe E14 (SES) 35 mm de type flamme 220/230/240V 60W MAX

Températures d'utilisations 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 Novembre 2005

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Classic mit Radio 150

- 1 Sicherheit
 - 2 Erste Schritte
 - 3 Die Bedienungselemente
 - 4 Einstellen der Uhrzeit
 - 5 Einstellen des Sonnenaufgangs
(zum Aufwachen)
 - 6 Sicherheits-Weckfunktion
(Radio oder Summton)
 - 7 Das eingebaute Radio
 - 8 Einstellen des Sonnenuntergangs
(zum Einschlafen)
 - 9 Die Bodyclock als Leselampe
 - 10 Probleme und Lösungen
-

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb einer Bodyclock Classic mit Radio. Bodyclocks arbeiten mit der natürlichen Reaktion Ihres Körpers auf Sonnenauf- und -untergang. Bei korrektem Einsatz hilft Ihnen dieses Gerät, Ihren Biorhythmus (Schlaf- und Wachzeiten) zu regulieren. Als Ergebnis haben Sie mehr Lebensenergie. Tausende Benutzer schwören auf die positive Wirkung der Bodyclock. Dieses Gerät hat sich besonders dabei bewährt, die Symptome von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) zu lindern. Klinikversuche haben erwiesen, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Classic mit Radio Stimmung, Energieniveau, Produktivität und die Qualität von Schlaf und Aufwachen verbessern.*

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

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

1 Sicherheit

- bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass Gerät und Glühbirne abgekühlt sind.
- 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 60W MAX E14 (SES) in Kerzenform.
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. 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.
- Platzieren Sie die Bodyclock nahe dem Kopfende Ihres Bettes.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz.
- 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 eventuell die Zeit erneut eingeben.

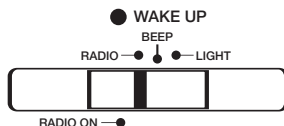
3 Die Bedienungselemente

- **L** Anzeigenbeleuchtung ein- und ausschalten.
- – Lampe dimmen oder ausschalten.
- + Lampe heller stellen.
- **A** Sonnenuntergang starten und Weckfunktion aktivieren. Ebenfalls: morgendliche Wecksequenz stoppen.



Der seitliche Schiebeschalter hat vier Positionen:

- **RADIO ON:** Radio einschalten
- **WAKE UP auf RADIO:** Radio schaltet sich nach dem Sonnenaufgang automatisch ein (Sicherheits-Weckfunktion).
- **WAKE UP auf BEEP:** Nach dem Sonnenaufgang ertönt ein Sicherheits-Weckton.
- **WAKE UP auf LIGHT:** Radio und Summer werden deaktiviert; keine weiteren akustischen Signale nach dem Sonnenaufgang.
- **AM/FM:** Auswahl von MW oder UKW.
- Tuning: Senderwahl.
- Volume: Lautstärkeregelung für das Radio.



4 Einstellen der Uhrzeit

- Ziehen Sie den kleinen Knopf an der Rückseite der Bodyclock heraus, um die Uhrzeit einzustellen. Dieser Knopf dient auch zum Einstellen der Weckzeit.
- WICHTIG: drehen Sie den Knopf immer nur in Richtung des Pfeils neben ihm, um das Uhrwerk nicht zu beschädigen.
- Nach dem Eingeben der Uhrzeit drücken Sie den Knopf wieder in seine ursprüngliche Position.

5 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)

- Stellen Sie den orangefarbenen Uhrzeiger mithilfe des kleinen Knopfes an der Rückseite der Bodyclock auf die gewünschte Weckzeit.
- WICHTIG: drehen Sie den Knopf immer nur in Richtung des Pfeils neben ihm, um das Uhrwerk nicht zu beschädigen.
- HINWEIS: Die Weckzeit ist die Zeit, zu der die Lampe ihre volle Helligkeit erreicht hat. Wenn Sie zum Beispiel um 7 Uhr aufwachen möchten, stellen Sie den orangenen Zeiger auf die 7. Um 6.30 Uhr beginnt dann der Sonnenaufgang mit einem sehr schwachen Leuchten, das allmählich stärker wird, bis es um 7 Uhr seine maximale Helligkeit erreicht hat.
- Die Weckfunktion ist aktiviert, wenn sich Schalter **A** in der erhobenen Position befindet.
- Befindet sich **A** dagegen in der eingedrückten Position, ist die Weckfunktion nicht aktiv.

6 Sicherheits-Wecksignal (Radio oder Summton)

- Mit dem Schieberegler an der Seite können Sie ein zusätzliches akustisches Signal wählen, das ertönt, nachdem der Sonnenaufgang seine volle Helligkeit erreicht hat.
- Wenn Sie zusätzlich per Radio geweckt werden möchten, schieben Sie den Regler auf **RADIO**.
- Bevorzugen Sie nach dem Sonnenaufgang einen Weckton, schieben Sie den Regler auf **BEEP**.
- Wenn Sie kein zusätzliches akustisches Signal wünschen, schieben Sie den Regler auf **LIGHT**.
- Um das Radio oder den Summer nach dem Ertönen auszuschalten, drücken Sie die Taste **A**.
- Wenn Sie das Radio oder den Summer nicht von Hand abstellen, werden sowohl sie als auch die Lampe nach einer gewissen Zeit automatisch abgeschaltet.

7 Das eingebaute Radio

- Sie können das Radio unabhängig von der Lampe benutzen.
- Schieben Sie zum Einschalten den Schieberegler auf **RADIO**.
- Zum Ausschalten den Regler einfach auf eine andere Position schieben.
- Benutzen Sie den **AM/FM** Schalter für die Auswahl des MW- oder UKW-Bands.
- Da die MW-Antenne eingebaut ist, müssen Sie die Position der Bodyclock eventuell zugunsten des Empfangs ändern.

- Die UKW-Antenne ist ein Draht, der aus der Rückseite der Bodyclock hängt. Bewegen Sie ihn so lange in verschiedenen Winkeln, bis Sie den besten Empfang gefunden haben.
- Die innen auf der Senderanzeige gedruckten Zahlen zeigen die MW-Frequenzen, und die Skala außen gilt für den UKW-Bereich.

8 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)

- Drücken Sie so lange auf +, bis das Licht die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie **A** in die erhobene Position.
- Das Licht der Bodyclock wird nun im Lauf von 30 Minuten immer schwächer, bevor es schließlich ganz ausgeht. Am Morgen wird die Wecksequenz zur von Ihnen gewünschten Zeit aktiviert.

9 Die Bodyclock als Leselampe

- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Zum Ausschalten der Lampe halten Sie – so lange gedrückt, bis das Licht vollständig erlischt.

10 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 (bis 10 zählen), bevor Sie das Gerät wieder anschließen. 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 eingebaute kleine Sicherung.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 780 500), bevor Sie Ihr Gerät zur Reparatur einschicken.

Tipps für einen gesunden Schlaf

Tiefer, ununterbrochener Schlaf ist der Schlüssel zu geistiger und körperlicher Gesundheit. Wir empfehlen folgende Einschlafhilfen:

- Benutzen Sie eine Bodyclock
- Achten Sie darauf, dass Ihre Vorhänge kein Licht durchlassen
- Essen Sie nicht unmittelbar vor dem Schlafen
- Nehmen Sie ein warmes Milchgetränk zu sich

Garantie für Bodyclock Classic

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 24-monatigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Classic zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie weitere Fragen haben.

So kontaktieren Sie uns

Outside In ist europaweit der 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.

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

Deutsch

Technische Details

Diese Angaben können ohne Vorankündigung geändert werden.

Lumie Bodyclock mit Radio Modell NDE/NDU

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

UK

© Outside In November 2005

BRUKSANVISNING

Bodyclock Classic med Radio 150

- 1 Säkerhet
 - 2 Komma igång
 - 3 Kontroll knapparna
 - 4 Att ställa tiden
 - 5 Att ställa väcktid (soluppgång)
 - 6 Ljudsignal som backup för uppvakning (radio/beeper)
 - 7 Att använda radion
 - 8 Att ställa (solnedgångens)
 - 9 Att använda Bodyclock Classic som läslampa
 - 10 Problemlösningar
-

INTRODUKTION

Gratulerar till ditt köp av Bodyclock Classic med Radio. Tusentals personer har redan upptäckt dess positiva effekter. Vid rätt användande kommer lampan att reglera din sov & uppvakningsrytm (circadian rhythm), som gör att du kommer att känna dig mer pigg och energisk. Den är speciellt till nytta för att lindra symptomerna av "vintertrötthet" eller Seasonal Affective Disorder (SAD) som är den engelska benämningen. I kliniska undersökningar, har det visat sig att soluppgångs simulatorer som Bodyclock Classic med Radio förbättrar ditt humör, energi, produktivitet och förbättrar sömn och uppvaknande.*

Så läs dessa instruktioner noggrant för att få ut det mesta av din Bodyclock Classic med Radio.

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

1 Säkerhet

- Låt alltid lampgloben sitta på lampan, om inte kupan är kall och kontakten urdragen.
- Täck inte över lampgloben, för dess ljusspringor bak hjälper till att avleda värmen. Globen är alltid varm att beröra, så håll den i från allt som kan bli förstört i kontakt med värme.
- Använd alltid en 60W Max. E14 (SES) glödlampa.
- Håll din Bodyclock borta från vatten och fukt. Enbart för inomhusbruk.
- Öppna aldrig lampans chassi. Den innehåller inga utbytbara delar.

2 Komma igång

- Lossa lampgloben, med ett försiktigt drag uppåt.
- Skruva i glödlampan försiktigt och sätt tillbaka globen.
- Finn en bra placering för din Bodyclock nära sängen.
- Anslut din Bodyclock till vägguttaget. Displayen kommer nu att blinka tills klockan/tiden blivit ställd (eller efter ett strömavbrott).
- Vid byte av glödlampa, drag alltid ut kontakten till din Bodyclock. Solskens neodymium glödlampor finns att beställa hos Lumie Careline.

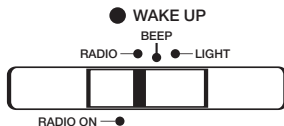
3 Displayen

- **L** AV och PÅ knapp, för belysning av urtavla.
- - Minskar ljusstyrkan.
- + Ökar ljusstyrkan.
- **A** Startar soluppgången. Ställer uppvaknings sekvensen. Stoppar även uppvaknings sekvensen på morgonen.



Denna kontakt har fyra lägen:

- **RADIO ON** sätter på radion.
- **WAKE UP till RADIO** gör att radion kommer på efter soluppgången, som en back-up att det är dags att gå upp.
- **WAKE UP till BEEP** gör att beepet kommer på efter soluppgången, som en back-up att det är dags att gå upp.
- **WAKE UP till LIGHT** stänger av radio och beep så att man endast vaknar till ljuset.
- **AM/FM** kontakt för att välja FM eller AM band.
- Tuning inställning av radiofrekvens.
- Volume volym kontroll.



4 Att ställa tiden

Dra ut den lilla knappen på baksidan av Bodyclock för att ställa tiden. Denna knapp är används även till att ställa uppvakningstiden.

- **VIKTIGT:** se till att du skruvar knappen i den riktning som pilen visar, annars kan du skada klockans mekanism.
- När du ställt tiden, tryck in knappen tillbaka igen.

5 Att ställa väcktid (soluppgång)

- Använd den lilla knappen på baksidan av din Bodyclock för att ställa din uppvakningstid (liten orange visare).
- **VIKTIGT:** se till att du skruvar knappen i den riktning som pilen visar, annars kan du skada klockans mekanism.
- **OBS:** Uppvakningstiden är när klockan/lampan ger fullt ljus. T.ex., om du vill vakna 7:00, sätt visaren på 7:00; vid 6:30 kommer soluppgången att starta och sakta, sakta bli ljusare och ljusare till det når full styrka vid 7:00.
- När **A** knappen är uppe, är uppvaknings funktionen **PÅ**.
- När **A** knappen är nere, är uppvaknings funktionen **AV**.

6 Ljudsignal som backup för uppvakning (radio/beeper)

- Använd glid kontakten på sidan för att välja typ av signal som skall gå på efter soluppgången har nått full ljusstyrka.
- Vill du att radio skall starta efter soluppgången, ställ kontakten på **RADIO**. Vill du att beep signalen skall starta efter soluppgången, ställ kontakten på **BEEP**.

- Om du inte vill vakna till något ljud alls, ställ kontakten på **LIGHT**.
- För att stänga av radio eller beeper efter det har startat, tryck **A**.
- Om man inte stänger av radio eller beeper manuellt, så stängs de automatiskt av efter en stund, tillsammans med ljuset.

7 Att använda radion

- Du kan lyssna till radion under dagen eller kvällen innan du skall gå och lägga dig.
- För att sätta på radion, sätt kontakten på **RADIO**.
- När du vill stänga av radion, flytta bara kontakten till vilken annan placering som helst.
- För radioband byte, välj **AM** or **FM**.
- AM antennen är inbyggd, så du kanske måste flytta runt din Bodyclock lite för bästa mottagning.
- FM antennen är kabeln som kommer ut bak ifrån din Bodyclock. Försök flytta den lite för bästa mottagning.
- Radio frekvensen finner du på insidan av inställningsknppen. Den inre skalan är för AM frekvensen; och den yttre skalan är för FM frekvensen.

8 Att ställa (solnedgångens)

- Tryck + knappen tills lampan lyser så starkt som du vill.
- Tryck **A** så knappen är uppe.
- Solnedgången startar, lampan tonas ned under 30 minuter tills den är helt släckt. På morgonen kommer uppvaknings sekvensen att starta 30 min före den inställda uppvakningstiden.

9 Att använda Bodyclock Classic som läslampa.

- Tryck + tills du fått önskad ljusstyrka.
- Tryck – för att dimma ned ljuset helt.

10 Problemlösningar

- **Ljuset vill inte fungera, men klockan fungerar:**
Kontrollera att glödlampan är riktigt iskruvad. Om det inte skulle fungera, pröva med en ny glödlampa.
- **Varken klockan eller ljuset fungerar som förväntat:**
Ta ur nätsladden och vänta några sekunder. Sätt tillbaka nätsladden och omprogrammera. Någon gång har det hänt att klockans microprocessor har "plockat" upp en statisk elektrisitet, men tar man ur nätsladden så försvinner den.

Sömn råd

En god natts sömn är nyckeln till din mentala och fysiska hälsa. Uppnå den genom:

- Använd Bodyclock
- Använd gardiner som håller borta ljuset från sovrummet.
- Undvik att äta sent om kvällen.
- Drick gärna lite varm mjölk.

Bodyclock Classic Garanti

Denna enhet har en garanti mot fabrikationsfel inom 24 månader efter inköp. Om ni returnerar er Bodyclock Classic för service, så måste den returneras i sin original förpackning inklusive alla delar som hör till. Se till att nätsladden är utdragen ur enheten, för att förhindra ytterligare skada vid transport. Om varan skulle komma till oss i skadat skick eller om ni returnerar den utan original förpackning.

Vänligen ring oss för råd innan ni skickar oss er produkt.

Kontakta oss

Våra produkter är framtagna i från det senaste inom vetenskapliga studier och vi är också specialister inom sömn forskning, sömn rytm och SAD (Seasonal Affective Disorder).

Vi eftersträvar att ständigt utveckla våra produkter och service. Så om ni har synpunkter som ni tror skulle kunna förbättra oss ytterligare. Tveka i så fall inte, utan kontakta oss i så fall mycket gärna.

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

Svensk

Teknisk specifikation

Kan ändras utan föregående meddelande.

Lumie Bodyclock Classic med Radio model NDE/NDU

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 är ett varumärke som tillhör:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB3 8UD

Storbritannien

© Outside In November 2005

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Бодиклок Классик с Радиоприемником 150

- 1 Безопасность
 - 2 Подготовка к эксплуатации
 - 3 Кнопки управления
 - 4 Установка времени
 - 5 Установка имитации восхода
(программа пробуждения)
 - 6 Резервный звуковой сигнал
(радио или будильник)
 - 7 Использование радио
 - 8 Установка имитации заката
(программа отхода ко сну)
 - 9 Использование Бодиклок в виде
настольной лампы
 - 10 Устранение проблем
-

Введение

Поздравляем Вас с приобретением Бодиклок Классик с радиоприемником. Приборы Бодиклок работают используя естественную реакцию вашего организма на восход и закат солнца. При правильном использовании, прибор помогает регулировать ваш циркадный ритм (ритм сна и пробуждения) и позволит почувствовать себя более энергичным. Тысячи людей получили пользу от его положительных эффектов, и он особенно полезен в облегчении симптомов синдрома сезонного аффективного расстройства (SAD). При клинических исследованиях, симуляторы подобные Бодиклок Классик проявили способность улучшать настроение, поднимать уровень энергии, работоспособности и влиять на режим сна и пробуждения.*

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

*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 60 Вт максимум E14 (SES) лампы типа свеча.
- Предохраняйте Бодиклок от воды и сырости. Для использования только внутри помещений.
- Не открывайте корпус. Внутренние детали не нуждаются в обслуживании.

2 Подготовка к эксплуатации

- Снимите плафон окружающий лампу аккуратным движением вверх.
- Плотно вкрутите лампу и поместите плафон обратно.
- Найдите удобное положение для Бодиклок у изголовья кровати.
- Подключите Бодиклок к сети.
- При замене лампы всегда выключайте Бодиклок из сети. Запасные лампы с использованием неодимия можно приобрести в сервисном центре Lumie (Lumie Careline). После подключения обратно к сети вероятно вам нужно будет снова установить время.

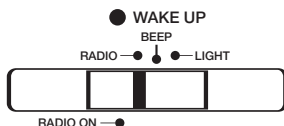
3 Дисплей

- **L** включает подсветку циферблата.
- **-** уменьшает яркость и выключает свет.
- **+** включает свет и увеличивает яркость.
- **A** начинает программу имитации заката и устанавливает программу подъема. Также останавливает программу подъема утром.



Переключатель с боковой стороны имеет четыре положения:

- **RADIO ON** включает радио
- **WAKE UP с RADIO** включает радио после программы восхода, как напоминание что пора вставать.
- **WAKE UP с BEEP** включает будильник после программы восхода, как напоминание что пора вставать.
- **WAKE UP с LIGHT** выключает радио и будильник так что после программы восхода нет звукового сигнала.
- **AM/FM** переключатель радиоволн.
- Tuning настройка радио.
- Volume настройка громкости радио.



4 Установка времени

Для установки времени потяните за небольшую кнопку с задней стороны Бодиклок. Эта кнопка также используется для установки времени пробуждения.

- **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:** вращайте кнопку только в направлении указанном стрелкой, иначе можно повредить механизм часов.
- Когда установка времени закончена, нажмите кнопку обратно.

5 Установка имитации восхода (программа пробуждения)

- Для установки времени пробуждения используйте небольшую кнопку с задней стороны Бодиклок чтобы поставить оранжевую стрелку на нужное время.
- **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:** вращайте кнопку только в направлении указанном стрелкой, иначе можно повредить механизм часов.
- **ПРИМЕЧАНИЕ:** время пробуждения – это время когда свет достигает полной яркости. Например, если вы хотите встать в 7:00, установите оранжевую стрелку на 7:00; в 6:30 начнется программа имитации восхода и появится слабый свет, протепенно достигающий полной яркости к 7:00.
- Когда кнопка **A** отжата, программа пробуждения включена.
- Когда кнопка **A** нажата, программа пробуждения выключена.

6 Резервный звуковой сигнал (радио или будильник)

- Используйте переключатель с боковой стороны для установки звукового сигнала в момент достижения полной яркости восхода.
- Для того, чтобы начало работать радио, установите переключатель в положение **RADIO**.
- Для того, чтобы в момент окончания программы восхода начал работать будильник, установите переключатель в положение **BEEP**.
- Если вы не хотите звукового сигнала, установите переключатель в положение **LIGHT**.
- Чтобы отключить радио или будильник, когда он начал работать, нажмите кнопку **A**.
- Если звуковой сигнал не был выключен вручную, то он вскоре отключится автоматически вместе со светом.

7 Использование радио

- Вы можете слушать радио в течение дня или ночью перед тем как ложиться спать.
- Чтобы включить радио, установите переключатель в положение **RADIO**.
- Чтобы выключить радио, установите переключатель в любое другое положение.
- Выберите желаемый диапазон волн с помощью переключателя **AM** или **FM**.
- AM антенна встроена в корпус, поэтому может потребоваться повернуть Бодиклок для лучшего приема.

- FM антенна - это провод выходящий с задней стороны корпуса. Попробуйте подвигать провод для улучшения качества приема.
- Числа ближе к центру диска настройки показывают частоту AM; внешняя шкала показывает частоту FM.

8 Установка имитации заката (программа отхода ко сну)

- Нажмите **+** до получения требуемой яркости лампы.
- Приведите **A** в отжатое состояние.
- Бодиклок будет затухать в течение 30 минут до полного исчезновения света. Утром программа пробуждения включится в установленное время.

9 Использование Бодиклок в виде настольной лампы

- Нажмите **+** до получения требуемой яркости лампы.
- Нажмите **-** до полного выключения света.

10 Устранение проблем

- **Отсутствие света при работающих часах.**
- Убедитесь 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 (считайте до 10) затем включите обратно. Иногда микропроцессор накапливает статическое электричество и отключение из сети убирает его. Если это не поможет, проверьте предохранитель.

Пожалуйста обратитесь в Lumie Careline (тел. 0845 658 9292 или +44 1954 780 500) если у вас возникли какие либо другие проблемы с Бодиклок, перед тем как предпринимать что либо еще.

Советы связанные со сном

Хороший сон является ключем к умственному и физическому здоровью. Это можно достигнуть:

- Используя Бодиклок
- Используя шторы блокирующие свет
- Избегая прием еды поздно вечером.
- Выпивая теплый молочный напиток.

Гарантия на Бодиклок Классик

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 Санрей для обслуживания, он должен быть в полной оригинальной упаковке включая внутренние части. Пожалуйста обратитесь к нам за дальнейшим советом.

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 дайте нам знать.

- **Lumie Careline 0845 658 9292 или +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Техническая спецификация

В спецификацию могут быть внесены изменения без предупреждения.

Lumie Bodyclock Classic с Радио модель NDE/NDU

220-240В 50Гц 70Вт

Лампа E14 (SES) 35 мм свеча
220/230/240В 60Вт максимум

Рабочая температура 0°С-35°С

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

Lumie

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

© Outside In November 2005