



- | | |
|---|--|
| <p>Ⓓ Tageslichtlampe
Gebrauchsanweisung 2-10</p> | <p>Ⓘ Lampada di luce naturale del giorno
Istruzioni per l'uso 38-46</p> |
| <p>ⒼⒷ Daylight lamp
Instruction for Use 11-19</p> | <p>ⒹⓇ Gün ışığı tedavî lambası
Kullanma Talimatı 47-55</p> |
| <p>Ⓕ Lampe à lumière du jour
Mode d'emploi 20-28</p> | <p>ⓇⓊⓈ Прибор дневного света
Инструкция по применению 56-65</p> |
| <p>Ⓔ Lâmpada de luz diurna
Instrucciones para el uso 29-37</p> | <p>Ⓟ Lampa o światło dziennym
Instrukcja obsługi 66-74</p> |



Deutsch

Inhalt

1	Zum Kennenlernen	3
2	Zeichenerklärung	4
3	Hinweise.....	4
4	Gerätebeschreibung	6
5	Inbetriebnahme	6
6	Bedienung	7
7	Wechsel der Leuchtmittel / Starter... 8	
8	Gerät reinigen und pflegen	9
9	Entsorgen.....	10
10	Technische Angaben	10
11	Garantie und Service	10

Lieferumfang

- Tageslichtlampe
- Diese Gebrauchsanleitung

1 Zum Kennenlernen

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck,

Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

Warum Tageslichtanwendung?

Kennen wir das nicht alle:

Kaum nimmt die Sonnenscheindauer im Herbst spürbar ab oder hat es tagelang nur geregnet, beschleicht uns manchmal das Gefühl einer Energielosigkeit bzw. Unausgeglichenheit, manchmal auch Antriebslosigkeit oder sogar eine gedrückte Stimmung. Der Grund dafür kann eine Lichtmangelerscheinung sein, die mit der oben skizzierten Beeinträchtigung der Lebensqualität einhergeht.

Licht und speziell das Sonnenlicht ist lebenswichtig für die Natur und vor allen Dingen auch für uns Menschen! Sonnenlicht steuert indirekt die Produktion von Melatonin, welches nur bei Dunkelheit in das Blut abgegeben wird. Dieses Hormon zeigt dem Körper, dass Schlafenszeit ist. In den sonnenarmen Monaten ist daher eine vermehrte Produktion von Melatonin vorhanden. Dadurch fällt es schwerer aufzustehen, da die Körperfunktionen heruntergefahren sind. Wird die Tageslichtlampe unmittelbar nach dem morgendlichen Aufwachen angewandt, also möglichst früh, kann die Produktion von Melatonin beendet werden, so dass es zu einem positiven Stimmungsumschwung kommt. Zudem wird bei Lichtmangel die Produktion des Glückshormons Serotonin behindert, welches maßgeblich unser „Wohlbefinden“ beeinflusst. Es handelt sich bei Lichtanwendung also um quantitative Veränderungen von Hormonen und Botenstoffen im

Gehirn, die unser Aktivitätsniveau, unsere Gefühle und das Wohlbefinden beeinflussen können. Licht kann bei diesem hormonellen Ungleichgewicht helfen.

Die einfachste und oft wirksamste Methode gegen die Lichtmangelerscheinungen sind ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft. Denn selbst bei bedecktem Himmel ist die Beleuchtungsstärke (Einheit: Lux; ein Lux entspricht dem Licht einer Kerze.) noch hoch genug, um den Bedarf von mindestens 2500 Lux zu decken.

Das Gerät simuliert Tageslicht über 10000 Lux (15-20 cm) und kann damit vorbeugend oder behandelnd wirken. Normales elektrisches Licht hingegen reicht nicht aus, um ausreichend Serotonin zu bilden. In einem gut ausgeleuchteten Büro beispielsweise beträgt die Beleuchtungsstärke gerade einmal 500 Lux. Auch Sport – möglichst im Freien – hilft gegen schlechte Laune. Denn durch Bewegung werden Endorphine freigesetzt, die Glücksgefühle verursachen. Und dabei darf man vor allem eines nicht vergessen: Auch der Herbst und der Winter haben jede Menge schöne Seiten.

2 Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3 Hinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Sicherheitshinweise



Warnung

- Die Tageslichtlampe ist nur für die Bestrahlung des menschlichen Körpers vorgesehen.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Achten Sie ebenso auf einen sicheren Stand der Tageslichtlampe.
- Das Gehäuse der Lampe erwärmt sich im Betrieb. Bei Berührung besteht Verbrennungsgefahr! Die Lampe vor dem Berühren immer erst abkühlen lassen.
- Der einzuhaltende Abstand von brennbaren Gegenständen zur Tageslichtlampe sollte mindestens 1,0 m betragen.
- Das Gerät darf nur an die auf dem Typschild angegebene Netzspannung angeschlossen werden.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und verwenden Sie es nicht in Nassräumen.
- Nicht bei Hilflosen, Kindern unter 3 Jahren oder wärmeunempfindlichen Personen (Personen mit krankheitsbedingten Hautveränderungen), nach der Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten, Alkohol oder Drogen verwenden.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (**Erstickungsgefahr!**).
- Das Gerät darf im erwärmten Zustand nicht ab- oder zugedeckt oder verpackt aufbewahrt werden.
- Ziehen Sie stets den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen, ehe Sie es anfassen.
- Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand nicht mit feuchten Händen angefasst werden; es darf kein Wasser auf das Gerät spritzen. Das Gerät darf nur im vollständig trockenen Zustand betrieben werden.
- Schützen Sie das Gerät vor stärkeren Stößen.
- Den Netzstecker nicht an der Netzleitung aus der Steckdose herausziehen.
- Bei Beschädigungen der Netzleitung und des Gehäuses wenden Sie sich an den Kundenservice oder Händler, da für die Reparatur Spezialwerkzeuge erforderlich sind.
- Die Trennung vom Versorgungsnetz ist nur gewährleistet, wenn der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist.

Fortsetzung

Allgemeine Hinweise

Achtung

- Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen oder klinischen Gebrauch bestimmt, sondern ausschließlich zur Eigenanwendung im privaten Haushalt!
- Bei Einnahme von Medikamenten wie Schmerzmittel, Blutdrucksenkern und Antidepressiva sollte vorher mit dem Arzt über den Einsatz der Tageslichtlampe gesprochen werden.
- Bei Menschen mit Netzhauterkrankungen sollte vor Beginn der Tageslichtanwendung genauso wie bei Diabetikern eine Untersuchung beim Augenarzt gemacht werden.
- Bitte nicht anwenden bei Augenkrankheiten wie Grauer Star, Grüner Star, Erkrankungen des Sehnervs allgemein und bei Entzündungen des Glaskörpers.
- Bei gesundheitlichen Bedenken irgendwelcher Art konsultieren Sie Ihren Hausarzt!
- Vor Gebrauch des Gerätes ist jegliches Verpackungsmaterial zu entfernen.
- Leuchtmittel und Starter sind von der Garantie ausgenommen.

Reparatur

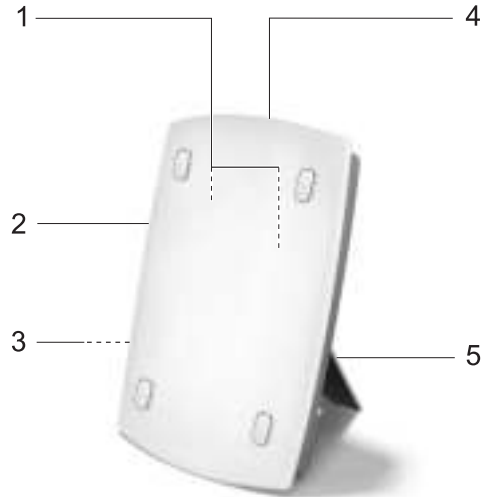
Achtung

- Sie dürfen das Gerät nur für den Wechsel der Leuchtstoffröhren und der Starter öffnen. Bitte versuchen Sie das Gerät nicht selbst zu reparieren. Hierbei könnten ernsthafte Verletzungen die Folge sein. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler

4 Gerätebeschreibung

Übersicht

- 1 Röhren, 2 x 36 W (innen)
- 2 Transparente Abdeckung
- 3 Netzkabel
- 4 Ein-/Aus-Schalter
- 5 Ausklappbarer Standfuß



5 Inbetriebnahme

Aufstellen

Entnehmen Sie das Gerät der Verpackung. Stellen Sie es mit Hilfe des ausklappbaren Standfußes auf einer ebenen Fläche auf. Die Platzierung sollte so gewählt werden, dass der Abstand vom Gerät zum Benutzer zwischen 20 cm und 50 cm beträgt. Hier besitzt die Lampe ihre optimale Wirksamkeit.

Netzanschluss

Das Gerät nur an die auf dem Typschild angegebene Netzspannung anschließen.

- Zur Netzverbindung den Stecker vollständig in die Steckdose stecken.


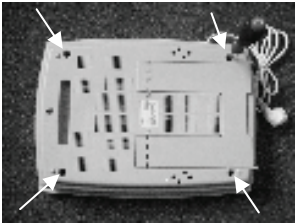
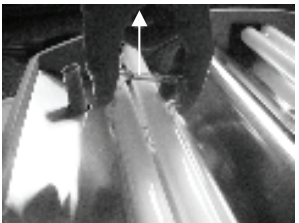
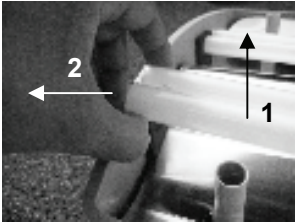
Hinweis:

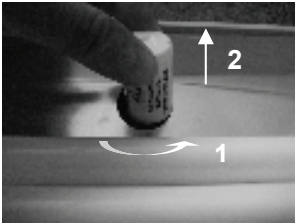

- Achten Sie darauf, dass sich eine Steckdose in der Nähe des Aufstellplatzes befindet.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass niemand darüber stolpern kann.

6 Bedienung

1	<p>Lampe einschalten</p> <p>► Drücken Sie die Taste des Ein-/Ausschalters am oberen Rand der Lampe. Die Röhren schalten sich ein.</p> <p>ACHTUNG!</p> <p>Eine optisch unterschiedliche Helligkeit der Leuchtröhren kann beim Einschalten auftreten. Die Röhren entwickeln Ihre volle Leuchtkraft nach ein paar Minuten.</p>
2	<p>Licht genießen</p> <p>Setzen Sie sich so nah als möglich an die Lampe, zwischen 20 cm und 50 cm. Sie können während der Anwendung Ihren gewohnten Bedürfnissen nachgehen. Sie können lesen, schreiben, telefonieren, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Blicken Sie immer wieder kurz direkt in das Licht, da die Aufnahme bzw. die Wirkung über die Augen/Netzhaut erfolgt.• Blicken Sie jedoch nicht über die gesamte Anwendungsdauer direkt in das Licht, es könnte gegebenenfalls zu einer Überreizung der Netzhaut kommen.• Beginnen Sie mit kürzerer Bestrahlung, die Sie im Laufe einer Woche steigern. <p>Hinweis:</p> <p>Nach den ersten Anwendungen können Augen und Kopfschmerzen auftreten, welche in den weiteren Sitzungen ausbleiben, da sich dann das Nervensystem an die neuen Reize gewöhnt hat.</p>
3	<p>Worauf sollten Sie achten</p> <p>Für eine Anwendung beträgt der empfohlene Abstand 20 - 50 cm zwischen Gesicht und Lampe.</p> <p>Bei 20 cm Abstand sollte die Dauer der Anwendung max. 1 Stunde / Tag betragen.</p> <p>Bei 50 cm Abstand sollte die Dauer der Anwendung max. 2 Stunden / Tag betragen.</p> <p>Grundsätzlich gilt:</p> <p>Je näher man der Lichtquelle ist, desto kürzer die Anwendungszeit.</p>
4	<p>Licht über einen längeren Zeitraum genießen</p> <p>Wiederholen Sie die Anwendung in der lichtarmen Jahreszeit mindestens an 7 aufeinander folgenden Tagen, bzw. auch länger, je nach individuellem Bedürfnis. Sie sollten die Behandlung vorzugsweise in den Morgenstunden durchführen.</p>
5	<p>Lampe ausschalten</p> <p>► Drücken Sie die Taste des Ein-/Ausschalters am oberen Rand der Lampe. Die Röhren schalten sich aus. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.</p> <p>ACHTUNG!</p> <p>Die Lampe ist nach dem Gebrauch heiß. Lassen Sie die Lampe zuerst lange genug abkühlen bevor Sie diese aufräumen und / oder verpacken!</p>

7 Wechsel der Leuchtmittel/Starter

<p>Sollten Sie feststellen, dass Ihr Gerät eine defekte Röhre hat, können Sie diese selbst wechseln. Gehen Sie dabei wie folgt vor:</p>		
	<p>WARNUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerät erst ausschalten und vom Netz trennen • Gerät abkühlen lassen • Entfernen Sie aus Sicherheitsgründen keine anderen Bauteile oder Schrauben als nachfolgend beschrieben. • Sie riskieren sonst die Gefahr eines elektrischen Stromschlages! Zusätzlich erlischt bei Nichtbeachten die Garantie! 	
1	<p>Das Gerät auf eine ebene Unterlage legen. Die 4 Schrauben auf der Geräterückseite mit einem Schraubendreher (Kreuzschlitz) lösen.</p>	
2	<p>Das Gerät umdrehen, dabei die transparente Abdeckung festhalten.</p>	
3	<p>Nehmen Sie die Abdeckung zum Röhrenwechsel vorsichtig ab.</p>	
4	<p>Öffnen Sie die beiden transparenten Halteklammern der Röhre, indem Sie diese nach oben ziehen.</p>	
5	<p>Ziehen Sie die Röhre vorsichtig bis über den Gehäuserand noch oben (1) aus dem Gehäuse und dann seitlich aus der Fassung heraus (2).</p>	
6	<p>Das Einsetzen der neuen Röhren erfolgt sinngemäß in umgekehrter Reihenfolge.</p>	

Starterwechsel:		
7	Führen Sie die Schritte 1 – 3 wie oben beschrieben durch.	
8	Entriegeln Sie den Starter, indem Sie diesen nach links (1) drehen ($< \frac{1}{4}$ Drehung), ziehen Sie diesen anschließend nach oben heraus (2).	
9	Das Einsetzen des neuen Starters erfolgt sinn- gemäß in umgekehrter Reihenfolge.	
10	Vergewissern Sie sich vor dem Zuschrauben des Gerätes, dass die Halteklammern wieder fest auf der Röhre sitzen und Sie keine Gegenstände (wie zum Beispiel Verpackungsmaterial, Folien, etc.) im Gerät zurücklassen.	
	Bitte verwenden Sie nur die unter Technischen Angaben angegebenen Röhren und Starter!	

8 Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Achtung

Vor jeder Reinigung muss das Gerät ausgeschaltet, vom Netz getrennt und abgekühlt sein.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Geräteinnere gelangt!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!
- Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand nicht mit feuchten Händen angefasst werden; es darf kein Wasser auf das Gerät spritzen. Das Gerät darf nur im vollständig trockenen Zustand betrieben werden.

9 Entsorgen

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte



EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

10 Technische Angaben

Abmessungen (BHT)	340 x 480 x 80 mm
Gewicht	2,625 kg
Beleuchtungskörper	2 x 36 W Röhre (2G 11), Tageslicht
Nenndaten-Ersatzbeleuchtungskörper	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Nenndaten-Starter	AC 220 – 240 V, 4 ... 65 W
Leistung	72 Watt
Beleuchtungsstärke	10.000 Lux (15-20 cm)
Strahlung	Strahlungsleistungen außerhalb des sichtbaren Bereiches (Infrarot und UV) sind so gering, dass sie für Auge und Haut unbedenklich sind.
Netzanschluss	230 V ~, 50 Hz

Technische Änderungen vorbehalten.

11 Garantie und Service

Wir gewähren 3 Jahre Garantie auf Material und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile (z.B. Röhren, Starter)
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt.

Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Deutschland, geltend zu machen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

English

Contents

1	About the daylight lamp	12
2	Signs and symbols	13
3	Notes	13
4	Unit description	15
5	Initial use.....	15
6	Operation	16
7	Replacing the lamp tubes/ starter	17
8	Cleaning and care of the unit ..	18
9	Disposal	19
10	Technical specifications.....	19

Included in delivery

- Daylight lamp
- These operating instructions

1 About the daylight lamp

Dear valued customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

With kind regards

Your Beurer team

Why use a daylight lamp?

Haven't we all experienced this?

When the amount of daylight in autumn noticeably decreases or after it has done nothing but rain for days on end, it sometimes doesn't take long before we feel a lack of energy or imbalance creeping up on us, sometimes along with listlessness or even depression. The reason for this can be a light deficiency syndrome associated with the impaired quality of life just described.

Light, and sunlight in particular, is vital to nature and above all also for us humans! Sunlight indirectly controls the production of melatonin, which is released into the blood only in darkness. This hormone tells the body when it is time to sleep. In the months when there is less sunlight, therefore, production of melatonin increases. This makes it harder to get up in the morning, since the body's functions are shut down. If you use the daylight lamp immediately after waking up in the morning—thus as early as possible—you can end the production of melatonin so that your mood takes a positive turn. In addition, light deficiency also hinders production of the happiness hormone serotonin, which decisively affects our well-being. So application of light involves quantitative changes in hormones and neurotransmitters in the brain, which can affect our level of activity,

our feelings and our well-being. Light can help reverse this hormone imbalance.

The simplest and often most effective method of countering light deficiency syndromes is taking long walks in fresh air. Even when the sky is overcast, the light intensity (measured in lux; one lux corresponds to the light of one candle) is still high enough to meet the requirement of at least 2500 lux.

This unit simulates daylight over 10000 lux (15-20 cm) and can be used to treat or prevent light deficiency. A normal electric light, by contrast, is insufficient for building enough serotonin. In a well-lit office, for example, the light intensity is no more than 500 lux. Exercise—outdoors, if possible—also helps counter a bad mood. This is because movement releases endorphins, which cause feelings of happiness. And along with this, we ought above all not to forget: Even autumn and winter have plenty of pleasant sides.

2 Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



Important Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note Note on important information.

3 Notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Safety notes



Warning

- The light of the daylight lamp is only intended for use on the human body.
- Before use, ensure that all packaging materials are removed and that there is no visible damage to the unit or accessories. When in doubt, do not use the unit and contact your dealer or the customer service address provided.
- Also ensure that the daylight lamp has a firm footing.
- The housing of the lamp gets warm during operation. Touching it may result in burns! Always let the lamp cool off before touching it.
- The mandatory minimum distance between the daylight lamp and flammable objects is 1.0 m.
- Connect the unit only to the mains voltage listed on the type plate.
- Do not dip the unit into water and do not use it in wet rooms.
- Do not use it in the vicinity of people who are helpless, children under age 3 or people who are insensitive to heat (people with skin lesions due to illness); do not use after taking painkillers or drugs or drinking alcohol.
- Keep children away from packaging materials (**risk of suffocation**).
- Do not cover up or pack away the unit while it is warm.
- Always remove the mains plug and let the unit cool off before you touch it.
- Do not touch the unit with wet hands while it is plugged in; do not allow any water to be sprayed onto the unit. The unit must be operated only when it is completely dry.
- Protect the unit from strong impacts.
- Do not pull the mains plug from the socket by the cord.
- If the cord or the housing is damaged, contact customer service or the dealer, since special tools are needed to make repairs.
- Disconnection from the mains supply is only guaranteed if the mains plug has been removed from the socket.

Continued

General notes



Important

- This unit is not intended for commercial or clinical use, but only for individual, private household use!
- If you are taking medication such as pain relievers, antihypertensives or antidepressants, consult your doctor before using the daylight lamp.
- People with retinal diseases as well as diabetics need to be examined by an ophthalmologist before beginning to use the daylight lamp.
- Please do not use if you have an eye disease such as cataracts, glaucoma, diseases of the optic nerve in general and inflammation of the vitreous humour.
- If you have health concerns of any kind, contact your general practitioner!
- Before you use the unit for the first time, remove all packaging materials.
- The lamp tubes and starter are excluded from the warranty.

Repairs



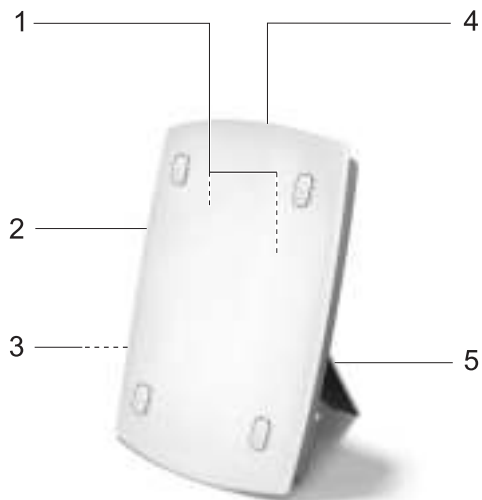
Important

- Only open the unit to replace the tubes and the starter. Please do not attempt to repair the unit yourself. This could result in serious injuries. Failure to observe this regulation shall void the warranty.
- If you need to have the unit repaired, contact customer service or an authorised dealer.

4 Unit description

Overview

- 1 Tubes, 2 x 36 W (inside)
- 2 Transparent cover
- 3 Mains cable
- 4 On/off switch
- 5 Fold-out stand



5 Initial use

Setup

Remove the unit from the packaging. Use the fold-out stand to set it up on a level surface. Select a location that leaves a distance of 20 to 50 cm between the unit and the user. The lamp is most effective within this range.

Mains connection

Connect the unit only to the mains voltage listed on the type plate.

- Push the plug completely into the mains socket.

Note:

- Ensure that there is a socket near the place where the lamp will stand.
- Lay the mains cable in such a way that no one can trip over it.

6 Operation

1	<p>Switching on the lamp</p> <p>► Press the ON/OFF button on the upper edge of the lamp. The tubes turn on. ATTENTION! The brightness of the tubes may be visibly different when switched on. The tubes develop their full luminosity after a couple of minutes.</p>
2	<p>Enjoying the light</p> <p>Sit as close as possible to the lamp, between 20 cm and 50 cm. You can go about your normal activities while using it. You can read, write, make telephone calls, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Every so often, briefly look directly into the light, since the effect results from the eyes/retina receiving the light.• Do not look directly into the light the whole time you are using it, however, since that could lead to overstimulation of the retina.• Start with shorter periods of illumination, which you increase over the course of a week. <p>Note: Eye aches and headaches may arise after the first times using the lamp. These will go away in later sessions, as the nervous system will become accustomed to the new stimulation.</p>
3	<p>Important instructions</p> <p>When using the lamp, maintain the recommended distance of 20 - 50 cm between your face and the lamp. If the distance is 20 cm, the max. duration of use is 1 hour / day. If the distance is 50 cm, the max. duration of use is 2 hours / day. Basically, the closer you are to the source of light, the less time you should use it.</p>
4	<p>Enjoying light over longer periods</p> <p>Repeat your use of the lamp in the dark seasons for at least 7 successive days, or even longer, depending on your individual needs. If possible, conduct the treatment in the morning hours.</p>
5	<p>Switching off the lamp</p> <p>► Press the ON/OFF button on the upper edge of the lamp. The tubes turn off. Pull the mains plug from the socket. CAUTION! The lamp is hot after being used. Let the lamp cool off first long enough before you put it away and/or pack it up!</p>

7 Replacing the lamp tubes/starter

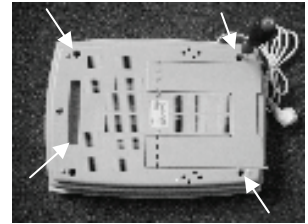
If you determine that your unit has a defective tube, you can replace it yourself. To do so, proceed as follows:



WARNING:

- First switch off the unit and unplug it.
- Let the unit cool off.
- For safety reasons, do not remove any components or screws other than those specified below.
- Otherwise you are at risk of receiving an electric shock! In addition, failure to observe this regulation shall void the warranty!

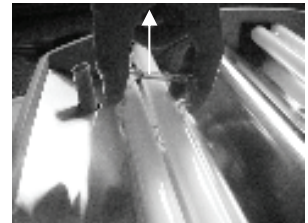
- 1** Lay the unit on a level surface.
Use a Phillips screwdriver to unscrew the 4 screws on the rear side of the unit.



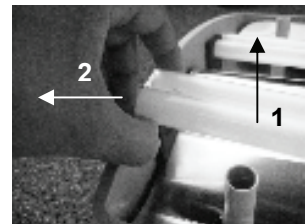
- 2** Turn over the unit while holding on to the transparent cover.

- 3** Carefully remove the cover to replace the tube.

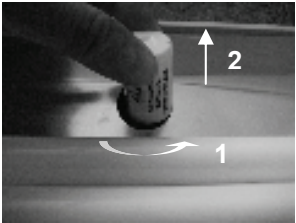

- 4** Open the tube's two transparent retaining clips by pulling up on them.



- 5** Carefully pull the tube up over the housing rim (1) and out of the housing, then sideways out of the frame (2).



- 6** Insert the new tube by following these steps in reverse order.

Replacing the starter:		
7	Carry out steps 1 – 3 as described above.	
8	Release the starter by turning it anti-clockwise (1) (< ¼ turn), then pull it up and out (2).	
9	Insert the new starter by following these steps in reverse order.	
10	Before screwing shut the unit, ensure that the retaining clips are again sitting firmly against the tubes and that you have not left any objects (such as packaging material, plastic foil, etc.) in the unit.	
	Please use only the tubes and starter listed in the technical specifications!	

8 Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Important

Before you clean the unit, always switch it off, unplug it and let it cool off.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.

Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.

Important

- Ensure that no water penetrates inside the unit!
- Do not wash the unit in a washing machine!
- Do not touch the unit with wet hands while it is plugged in; do not allow any water to be sprayed onto the unit. The unit must be operated only when it is completely dry.

9 Disposal

In the interest of protecting the environment, the unit must not be thrown out with the household waste at the end of its service life.

Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Dispose of the device in accordance with EC Directive



2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

10 Technical specifications

Dimensions (WHD)	340 x 480 x 80 mm
Weight	2.625 kg
Lighting elements	2 x 36 W tubes (2G 11), Daylight
Nominal data for replacement lighting elements	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Nominal data for starter	AC 220 – 240 V, 4 to 65 W
Power	72 watts
Light intensity	10,000 lux (15-20 cm)
Radiation	Output of radiation beyond the visible spectrum (infrared and UV) is so low that it is harmless to eyes and skin.
Mains connection	230 V ~, 50 Hz

Subject to technical modifications.

Table des matières

1	Familiarisation avec l'appareil....	21
2	Symboles utilisés	22
3	Remarques	22
4	Présentation de l'appareil	24
5	Mise en service	24
6	Utilisation	25
7	Remplacement des ampoules / starter	26
8	Nettoyage et entretien de l'appareil.....	27
9	Élimination	28
10	Caractéristiques techniques	28

Éléments fournis

- Lampe à lumière du jour
- Le présent mode d'emploi

1 Familiarisation avec l'appareil

**Chère cliente,
Cher client,**

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants : chaleur, contrôle du poids, diagnos-

tic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

Sincères salutations,
votre équipe Beurer

Pourquoi une application de la lampe à lumière du jour?

Tout le monde connaît cela :

À peine le taux d'ensoleillement diminue-t-il de façon perceptible en automne ou après une longue période de pluie, un sentiment de manque d'énergie et de manque d'équilibre nous gagne quelquefois ; parfois, un manque d'entrain ou même une sensation de mal-être. La cause de cela est un manque de lumière, qui découle de la dégradation de la qualité de vie évoquée ci-dessus.

La lumière, notamment la lumière du soleil, est vitale pour la nature et avant tout pour nous, les hommes ! La lumière solaire régule indirectement la production de mélatonine, laquelle n'est transmise au sang que pendant l'obscurité. Cette hormone indique au corps qu'il est temps de dormir. Ainsi, dans les mois pauvres en soleil, la production de mélatonine augmente. C'est la raison pour laquelle le réveil est difficile, étant donné que les fonctions du corps sont mises en veille. Si la lampe à lumière du jour est utilisée immédiatement après le réveil matinal, c'est-à-dire le plus tôt possible, la production de mélatonine peut être stoppée, si bien que cela engendre un revirement d'humeur positif. De surcroît, en cas de manque de lumière, la production de l'hormone du bonheur, la sérotonine, est empêchée, ce qui influence de manière déterminante notre "bien-être". Par conséquent, il s'agit, concernant l'application de lumière, de modifications quantitatives

d'hormones et de messagers chimiques dans le cerveau, qui peuvent influencer notre niveau d'activité, nos sentiments et le bien-être. La lumière peut aider à compenser un déséquilibre hormonal.

La méthode la plus simple, et souvent la plus efficace, pour lutter contre le manque de lumière est de faire de longues promenades à l'air frais. Car même par ciel couvert, l'intensité lumineuse (unité : le lux ; un lux correspond à la lumière d'une bougie) est encore suffisante pour couvrir le besoin minimal de 2 500 lux.

L'appareil simule une lumière du jour supérieure à 10 000 lux (15-20 cm) et peut ainsi agir de manière préventive ou traitante. En revanche, un éclairage électrique ordinaire ne suffit pas pour générer la sérotonine. Dans un bureau bien éclairé, par exemple, l'intensité lumineuse s'élève tout juste à 500 lux. Le sport – si possible à l'air libre – est également un remède contre la mauvaise humeur. Car grâce aux mouvements, des endorphines sont libérées, lesquelles procurent des sensations de bonheur. Et il ne faut surtout pas oublier : l'automne et l'hiver ont également plein de bons côtés.

2 Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans le mode d'emploi :



Avertissement Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.



Attention Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.



Remarque Ce symbole indique des informations importantes.

3 Remarques

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Consignes de sécurité



Avertissement

- La lampe à lumière du jour est exclusivement prévue pour l'irradiation du corps humain.
- Avant l'utilisation, il convient de s'assurer que l'appareil et les accessoires ne présentent pas d'endommagements apparents, et que tous les matériaux d'emballage sont enlevés. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et adressez-vous à votre revendeur ou reportez-vous à l'adresse du service après-vente indiquée.
- Veillez également à une position stable de la lampe à lumière du jour.
- Le boîtier de la lampe s'échauffe pendant le fonctionnement. En cas de contact, il y a danger de brûlure ! Laissez toujours refroidir la lampe avant de la toucher.
- La distance à respecter entre des objets inflammables et la lampe à lumière du jour devrait être d'au moins 1 mètre.
- L'appareil doit uniquement être raccordé à la tension secteur indiquée sur la plaque signalétique.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des locaux humides.
- N'utilisez pas l'appareil sur des personnes dépendantes, des enfants de moins de 3 ans ou des personnes insensibles à la chaleur (personnes ayant des modifications de la peau suite à une maladie), après la prise d'antalgiques, d'alcool ou de drogues.
- Tenez éloignés les enfants du matériau d'emballage (**danger d'étouffement !**).
- À l'état chaud, l'appareil ne doit pas être recouvert ni emballé.
- Débranchez toujours la fiche secteur et laissez l'appareil refroidir avant de le toucher.
- À l'état branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; il ne doit pas y avoir de projection d'eau sur l'appareil. L'appareil doit uniquement être utilisé à l'état entièrement sec.
- Protégez l'appareil contre les chocs importants.
- Ne débranchez pas de la prise de courant la fiche secteur en tirant sur le câble.
- En cas d'endommagements du câble d'alimentation et du boîtier, adressez-vous au service après-vente ou au revendeur, étant donné que des outils spéciaux sont nécessaires pour la réparation.
- La déconnexion du réseau d'alimentation n'est garantie que si la fiche secteur est débranchée de la prise de courant.

Suite

Remarques générales

Attention

- Cet appareil n'est pas destiné à un usage professionnel ou clinique, il est réservé exclusivement à un usage domestique !
- En cas de prise de médicaments tels que sédatifs, anti-hypertenseurs et anti-dépresseurs, il convient de demander l'avis du médecin concernant l'utilisation de la lampe à lumière du jour.
- Pour les personnes ayant des maladies de la rétine tout comme les diabétiques, il est recommandé, avant l'utilisation de la lampe à lumière du jour, de se faire examiner par un ophtalmologue.
- Veuillez ne pas utiliser l'appareil dans le cas d'affections oculaires telles que cataracte, glaucome, affections du nerf optique en général et dans le cas d'inflammations du corps vitré.
- En cas de doutes de quelque nature que ce soit concernant la santé, consultez votre médecin traitant !
- Avant l'utilisation de l'appareil, retirez tout matériau d'emballage.
- Les ampoules et le starter sont exclus de la garantie.

Réparation

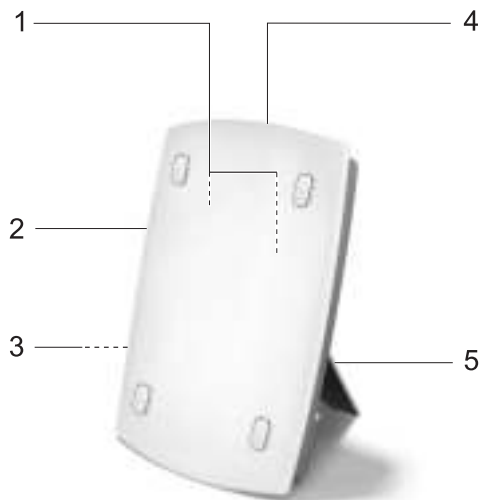
Attention

- Vous pouvez ouvrir l'appareil pour le remplacement des tubes fluorescents et du starter. Veuillez ne pas essayer de réparer vous-même l'appareil. Vous risqueriez des blessures graves. En cas de non-respect, la garantie est annulée.
- Adressez-vous pour les réparations au service après-vente ou à un revendeur agréé.

4 Présentation de l'appareil

Aperçu

- 1 Tubes, 2 x 36 W (intérieur)
- 2 Cache transparent
- 3 Câble d'alimentation
- 4 Interrupteur de marche/arrêt
- 5 Pied support rabattable



5 Mise en service

Installation

Retirez l'appareil de l'emballage. Posez-le à l'aide du pied support rabattable sur une surface plane. La position devrait être choisie de telle sorte que la distance entre l'appareil et l'utilisateur soit comprise entre 20 cm et 50 cm. À cette distance, la lampe possède son efficacité optimale.

Raccordement au secteur

L'appareil doit uniquement être raccordé à la tension secteur indiquée sur la plaque signalétique.

- Pour le raccordement au secteur, enfoncez la fiche complètement dans la prise de courant.

Remarque :

- Veillez à ce qu'une prise de courant se trouve à proximité du lieu d'installation.
- Posez le câble d'alimentation de telle sorte que personne ne puisse trébucher.

6 Utilisation

1	<p>Allumer la lampe</p> <p>► Appuyez sur la touche de l'interrupteur de marche/arrêt situé sur le bord supérieur de la lampe.</p> <p>Les tubes s'allument.</p> <p>ATTENTION !</p> <p>Une luminosité optique variable des tubes fluorescents peut se produire lors de l'allumage. Les tubes développent leur luminosité maximale après quelques minutes.</p>
2	<p>Apprécier la lumière</p> <p>Asseyez-vous aussi près que possible de la lampe, entre 20 et 50 cm. Vous pouvez vaquer à vos occupations habituelles pendant le traitement. Vous pouvez lire, écrire, téléphoner, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Jetez sans cesse un regard bref directement dans la lumière, étant donné que l'absorption ou l'effet intervient à travers les yeux / la rétine.• Cependant, ne portez pas directement votre regard dans la lumière sur toute la durée du traitement, sous peine d'entraîner une stimulation excessive de la rétine.• Commencez par une irradiation courte, dont vous augmenterez la durée au cours d'une semaine. <p>Remarque :</p> <p>Après les premiers traitements peuvent apparaître des douleurs oculaires ou des maux de tête, qui disparaîtront lors des séances suivantes, étant donné que le système nerveux se sera habitué aux nouvelles stimulations.</p>
3	<p>À quoi devriez-vous faire attention ?</p> <p>Pour un traitement, la distance recommandée entre le visage et la lampe est de 20 à 50 cm.</p> <p>À une distance de 20 cm, la durée de traitement devrait être de 1 heure max. / jour.</p> <p>À une distance de 50 cm, la durée de traitement devrait être de 2 heures max. / jour.</p> <p>Règle générale :</p> <p>plus on est près de la source lumineuse, plus le temps de traitement est court.</p>
4	<p>Apprécier la lumière pendant une période prolongée</p> <p>Répétez le traitement lors de la saison pauvre en lumière pendant au moins 7 jours consécutifs, voire plus longtemps, selon les besoins individuels.</p> <p>Vous devriez effectuer le traitement de préférence aux heures matinales.</p>
5	<p>Éteindre la lampe</p> <p>► Appuyez sur la touche de l'interrupteur de marche/arrêt situé sur le bord supérieur de la lampe.</p> <p>Les tubes s'éteignent. Débranchez la fiche secteur de la prise de courant.</p> <p>ATTENTION !</p> <p>La lampe est chaude après utilisation. Laissez d'abord refroidir la lampe pendant un temps suffisant avant de la ranger et / ou de l'emballer !</p>

7 Remplacement des ampoules / starter

Si vous deviez constater que votre appareil comporte un tube défectueux, vous pouvez le remplacer vous-même. Pour ce faire, procédez comme suit :

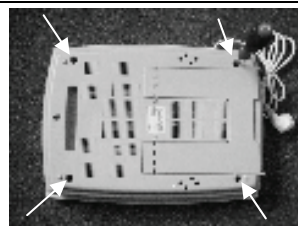


AVERTISSEMENT :

- Eteignez d'abord l'appareil et déconnectez-le du secteur
- Laissez refroidir l'appareil
- Pour des raisons de sécurité, ne démontez pas d'autres composants ou vis que ceux décrits ci-dessous.
- Vous seriez exposé à un choc électrique ! De plus, en cas de non-respect, la garantie est annulée.

1

Posez l'appareil sur un support plan.
À l'aide d'un tournevis (à lame cruciforme), desserrez les 4 vis situées sur la face arrière de l'appareil.



2

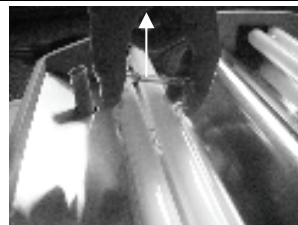
Tournez l'appareil tout en retenant le cache transparent.

3

Retirez avec précaution le cache pour le remplacement du / des tube(s).

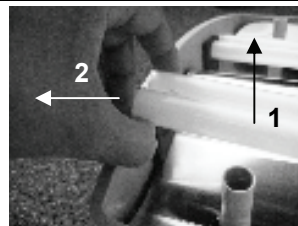
4

Ouvrez les deux étriers de retenue transparents des tubes en les tirant vers le haut.



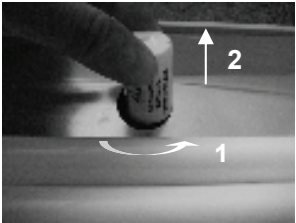

5

Tirez avec précaution les tubes vers le haut, en poursuivant le mouvement au-delà du bord de boîtier (1), puis extrayez-les latéralement de la douille (2).



6

La mise en place des tubes neufs s'effectue en substance dans l'ordre inverse.

Remplacement du starter :		
7	Exécutez les étapes 1 à 3 comme décrit ci-dessus.	
8	Déverrouillez le starter en le tournant vers la gauche (1) (< ¼ tour) ; extrayez-le ensuite vers le haut (2).	
9	La mise en place du starter neuf s'effectue en substance dans l'ordre inverse.	
10	Avant de revisser l'appareil, assurez-vous que les étriers de retenue reposent de nouveau fermement sur les tubes et que vous ne laissez pas d'objets (tels que matériau d'emballage, films, etc.) dans l'appareil.	
	Veuillez utiliser exclusivement les tubes et starters spécifiés dans les caractéristiques techniques !	

8 Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Attention

Avant tout nettoyage, l'appareil doit être éteint, déconnecté du secteur et refroidi.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle.

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.

Attention

- Veillez à ce qu'il ne s'infilte pas d'eau dans l'intérieur du boîtier !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle !
- À l'état branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; il ne doit pas y avoir de projection d'eau sur l'appareil. L'appareil doit uniquement être utilisé à l'état entièrement sec.

9 Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne



2002/96/CEE relative aux appareils électriques et électroniques usagés – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

10 Caractéristiques techniques

Dimensions (l x H x P)	340 x 480 x 80 mm
Poids	2,625 kg
Appareils d'éclairage	2 x tubes de 36 W (2G 11), lumière du jour
Caractéristiques nominales appareil d'éclairage de rechange	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Caractéristiques nominales starter	220 – 240 V c.a., 4 ... 65 W
Puissance	72 W
Intensité lumineuse	10 000 lux (15-20 cm)
Rayonnement	Les puissances de rayonnement en dehors de la zone visible (infrarouge et ultraviolet) sont si faibles qu'elles sont inoffensives pour les yeux et la peau.
Raccordement au secteur	230 V ~, 50 Hz

Sous réserve de modifications techniques.

Índice

1	Para conocerlo	30
2	Aclaración de las ilustraciones ..	31
3	Notas	31
4	Descripción del aparato	33
5	Puesta en servicio.....	33
6	Manejo.....	34
7	Sustitución de los tubos fluorescentes/cebadores.....	35
8	Limpieza y cuidado del aparato.	36
9	Eliminación	37
10	Características técnicas.....	37

Volumen de suministro

- Lámpara de luz diurna
- Estas instrucciones para el uso

1 Para conocerlo

Estimado cliente, estimada clienta,

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el

pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire.

Atentamente,

Su equipo Beurer

¿Qué beneficios aporta la luz diurna?

Como bien sabemos todos, cuando empieza a reducirse la luz solar en otoño o pasan días sin parar de llover nos suele invadir un sentimiento de apatía o desánimo, incluso de inercia o pesimismo. El motivo se debe a una falta de luz que va acompañada de los trastornos anteriormente descritos y que repercute en nuestra calidad de vida.

La luz, y en especial la luz solar, es vital para la naturaleza y también para las personas. La luz solar estimula indirectamente la producción de melatonina, la cual sólo pasa a la sangre en la oscuridad y cuya función es indicar al cuerpo cuándo es la hora de dormir. De ahí que en los meses con menos sol aumente la producción de melatonina y, en consecuencia, resulta más difícil levantarse dado que las funciones corporales están como dormidas. Si la lámpara de luz diurna se enciende con los primeros rayos del día, es decir, lo más temprano posible, se interrumpe la producción de melatonina y se favorece un cambio de humor positivo. Además, la falta de luz impide la producción de serotonina, también conocida como la hormona de la felicidad, la cual repercute en gran medida sobre nuestro "bienestar". Por consiguiente, el tratamiento con luz se basa en alterar el número de hormonas y semioquímicos del cerebro que pueden

afectar a nuestro nivel de actividad, nuestros sentimientos y nuestro bienestar. La luz también puede servir de ayuda en caso de desequilibrios hormonales.

El método más fácil y normalmente más eficaz para contrarrestar la falta de luz es dar largos paseos al aire libre. Incluso con el cielo cubierto, la iluminancia (unidad: lux; un lux es equivalente a la luz de una vela) todavía es suficientemente alta como para cubrir la necesidad mínima de 2.500 lux.

El aparato simula la luz solar en más de 10.000 lux (15-20 cm) y se puede emplear como acción preventiva o terapéutica. Por el contrario, la luz eléctrica normal no es suficiente para producir la serotonina necesaria. A modo de ejemplo, la iluminancia de una oficina con una buena iluminación es de unos 500 lux. El deporte también ayuda a combatir el mal humor, especialmente si se practica al aire libre, pues con el movimiento se liberan endorfinas, que son las hormonas responsables de suscitar el sentimiento de la felicidad. A pesar de todo, no debemos olvidar que también el otoño y el invierno tienen su encanto.

2 Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



Advertencia Nota de advertencia sobre peligros de lesiones o para su salud.



Atención: Nota de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.



Nota Nota sobre informaciones importantes.

3 Notas

Por favor lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su empleo posterior, facilite su acceso a las mismas a otros usuarios y tenga en cuenta las notas.

Notas relativas a la seguridad



Advertencia

- La lámpara de luz diurna está diseñada para la irradiación del cuerpo humano.
- Antes de su uso es preciso asegurarse de que el aparato y sus accesorios no presentan daños visibles y que se ha eliminado toda clase de material de embalaje. En caso de duda se recomienda no utilizarla y consultar a su distribuidor o contactar con el servicio de asistencia técnica en la dirección indicada.
- Asimismo, asegúrese de que la lámpara de luz diurna esté colocada de manera segura.
- La carcasa de la lámpara se calienta durante su funcionamiento. Existe peligro de sufrir quemaduras por contacto. Deje siempre que la lámpara se enfríe antes de tocarla.
- Se recomienda mantener una distancia entre la lámpara de luz diurna y objetos inflamables de mínimo 1,0 m.
- El aparato sólo debe conectarse a la tensión de red que se indica en la etiqueta de características.
- El aparato no debe sumergirse en agua ni utilizarse en entornos húmedos.
- No utilice la lámpara con personas discapacitadas, niños menores de 3 años o personas insensibles al calor (personas con trastornos patológicos de la piel), tras la ingesta de medicamentos analgésicos, alcohol o drogas.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (**peligro de asfixia**).
- El aparato no debe cubrirse ni guardarse en el embalaje cuando esté caliente.
- Extraiga siempre el enchufe de la toma de corriente y deje que el aparato se enfríe antes de tocarlo.
- El aparato no debe tocarse con las manos mojadas cuando esté conectado a la red; evite las salpicaduras de agua sobre el aparato. El aparato sólo debe encenderse cuando esté completamente seco.
- Proteja el aparato de golpes fuertes.
- No extraiga el enchufe de la toma de corriente tirando del cable de alimentación.
- En caso de que el cable de red o la carcasa presenten daños, diríjase al servicio de asistencia técnica o a un distribuidor, pues se necesitan herramientas especiales para su reparación.
- La interrupción de la red de alimentación sólo puede garantizarse si el conector se extrae de la toma de corriente.

Continuación

Notas generales



Atención:

- Este aparato no está previsto para uso industrial o clínico, sino exclusivamente para un uso particular en el ámbito doméstico.
- Si está tomando medicamentos como analgésicos, antihipertensivos y antidepresivos, consulte antes a su médico si recomienda el uso de la lámpara de luz diurna.
- Las personas con enfermedades de la retina así como los diabéticos deben someterse a una revisión oftalmológica antes de empezar el tratamiento con luz diurna.
- No se debe emplear en caso de enfermedades oculares como cataratas, glaucoma, enfermedades generales del nervio óptico e inflamación del cristalino.
- Ante cualquier duda acerca de los efectos sobre la salud, consulte a su médico de cabecera.
- Retire todo el material de embalaje antes de utilizar el aparato.
- Los tubos fluorescentes y los cebadores no están incluidos en la garantía.

Reparación



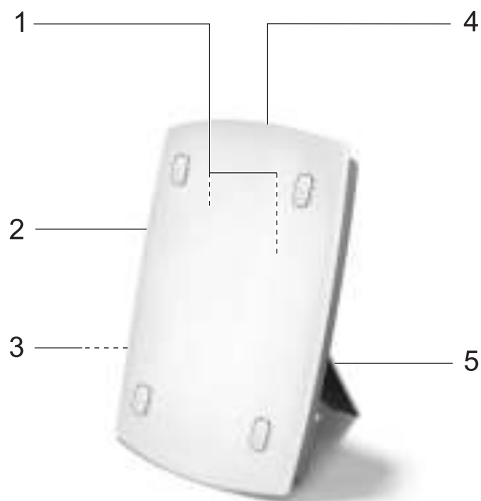
Atención:

- El aparato sólo debe abrirse para sustituir los tubos fluorescentes y los cebadores. No intente reparar por sí mismo el aparato; podría sufrir lesiones graves. En caso de inobservancia de esta condición, se anula la garantía.
- Para cualquier reparación, diríjase al servicio de asistencia técnica o a un distribuidor autorizado.

4 Descripción del aparato

Vista general

- 1 2 tubos de 36 W (interiores)
- 2 Cubierta transparente
- 3 Cable de red
- 4 Interruptor de encendido/apagado
- 5 Elemento de apoyo abatible



5 Puesta en servicio

Colocación

Retire el aparato del embalaje. Colóquelo con ayuda del elemento de apoyo abatible sobre una superficie plana. La lámpara debe situarse a una distancia con respecto al usuario de entre 20 y 50 cm. A esta distancia ofrece una eficacia óptima.

Conexión a la red

El aparato sólo debe conectarse a la tensión de red que se indica en la etiqueta de características.

- Introduzca el enchufe por completo en la toma de corriente para establecer la conexión eléctrica.


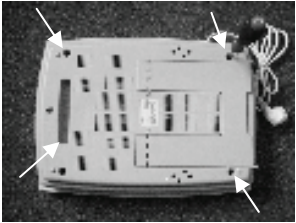
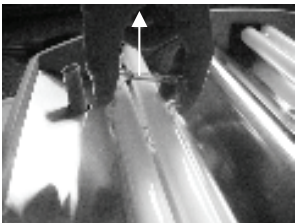
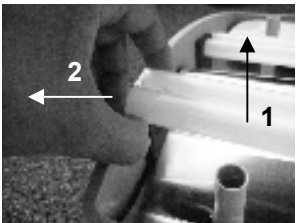
Aviso:

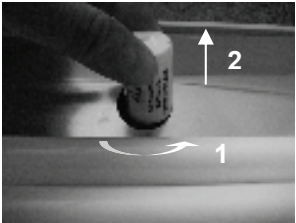

- Asegúrese de que haya una toma de corriente cerca del lugar donde se colocará la lámpara.
- Tienda el cable de manera que nadie pueda tropezar.

6 Manejo

1	<p>Conexión de la lámpara</p> <p>► Pulse el interruptor de encendido/apagado dispuesto en el borde superior de la lámpara.</p> <p>Los tubos se encienden.</p> <p>¡ATENCIÓN!</p> <p>Al encender la lámpara, la luminosidad de los distintos tubos fluorescentes puede parecer diferente. Los tubos irradian plena luminosidad cuando transcurren unos minutos.</p>
2	<p>Exposición a la luz</p> <p>Siéntese lo más cerca posible de la lámpara, entre 20 y 50 cm. Durante la exposición se puede dedicar a sus quehaceres habituales: leer, escribir, hablar por teléfono, etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mire directamente a la luz de vez en cuando y siempre de forma breve, la absorción o acción se efectúa a través de los ojos/la retina.• Sin embargo, no mire directamente a la luz durante todo el tiempo de exposición: podría ocasionar irritación de la retina.• Empiece con una irradiación más corta y vaya aumentando el tiempo durante la semana. <p>Aviso:</p> <p>Tras las primeras exposiciones puede aparecer dolor ocular o de cabeza, el cual dejará de aparecer en las siguientes sesiones cuando el sistema nervioso se haya acostumbrado a los nuevos estímulos.</p>
3	<p>Recomendaciones</p> <p>La distancia recomendada para la exposición es de 20 - 50 cm entre la cara y la lámpara.</p> <p>Con una distancia de 20 cm, el tiempo máximo de exposición debería ser 1 hora al día.</p> <p>Con una distancia de 50 cm, el tiempo máximo de exposición debería ser 2 horas al día.</p> <p>Por norma general:</p> <p>cuanto más cerca se encuentre de la fuente de luz, más breve debe ser el tiempo de exposición.</p>
4	<p>Exposición a la luz durante un mayor periodo de tiempo</p> <p>En las épocas del año con menos luz, repita la exposición mínimo 7 días seguidos, incluso más, según sean sus necesidades personales. Se recomienda aplicar el tratamiento a primera hora de la mañana.</p>
5	<p>Desconexión de la lámpara</p> <p>► Pulse el interruptor de encendido/apagado dispuesto en el borde superior de la lámpara.</p> <p>Los tubos se apagan. Extraiga el enchufe de la toma de corriente.</p> <p>¡ATENCIÓN!</p> <p>La lámpara está caliente después de su uso. Deje que la lámpara se enfríe del todo antes de recogerla y/o guardarla en el embalaje.</p>

7 Sustitución de los tubos fluorescentes/cebadores

Si el aparato presenta algún tubo defectuoso, puede cambiarlo usted mismo. Para ello, proceda del modo siguiente:		
	<p>ADVERTENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none">● Apague primero el aparato y desenchúfelo● Deje que se enfríe● Por motivos de seguridad, no retire más elementos o tornillos que los que se describen a continuación.● De lo contrario, existe el riesgo de sufrir una descarga eléctrica. Además, en caso de inobservancia de esta condición, se anula la garantía.	
1	Coloque el aparato sobre una superficie plana. Afloje los 4 tornillos de la parte posterior del aparato con un destornillador (de ranura en cruz).	
2	Gire el aparato sujetando la cubierta transparente.	
3	Retire con cuidado la cubierta para sustituir los tubos.	
4	Abra las grapas de sujeción transparentes de los tubos tirando de las mismas hacia arriba.	
5	Tire de los tubos con cuidado hacia arriba hasta que sobrepasen el borde de la carcasa (1) y, a continuación, retírelos por el lateral del portalámparas (2).	
6	La colocación de los nuevos tubos se realiza en sentido inverso.	

Sustitución de los cebadores:		
7	Siga los pasos 1 – 3 descritos anteriormente.	
8	Desenclave el cebador girándolo hacia la izquierda (1) (< ¼ de vuelta); a continuación, extráigalo tirando del mismo hacia arriba (2).	
9	La colocación del nuevo cebador se realiza en sentido inverso.	
10	Asegúrese antes de atornillar el aparato de que los tubos estén bien fijados con las grapas de sujeción y que no se ha dejado ningún objeto (p. ej. material de embalaje, láminas, etc.) en el aparato.	
	Utilice exclusivamente los tubos y cebadores que se indican en el apartado de datos técnicos.	

8 Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Atención:

El aparato debe estar apagado, desenchufado y frío antes de limpiarlo.

Utilice un paño húmedo para la limpieza; en caso necesario, aplicar un poco de lavavajillas.

No utilice detergentes agresivos y no ponga el aparato nunca debajo del agua.

Atención:

- ¡Evite que el agua penetre en el interior del aparato!
- ¡No lavar el aparato en el lavavajillas!
- El aparato no debe tocarse con las manos mojadas cuando esté conectado a la red; evite las salpicaduras de agua sobre el aparato. El aparato sólo debe encenderse cuando esté completamente seco.

9 Eliminación

En interés de la preservación del medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no debe eliminarse junto con la basura doméstica. La eliminación se puede hacer en el punto limpio correspondiente de su país.

Elimine el aparato según lo establecido en la Directiva



2002/96/CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos – RAEE.

Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

10 Características técnicas

Dimensiones (AnxAlxPr)	340 x 480 x 80 mm
Peso	2,625 kg
Lámparas	2 tubos de 36 W (2R 11), Luz solar
Lámparas de recambio	Philips 2R 11, 36 W, Osram/Dulux 2R 11, 36 W
Cebadores	AC 220 – 240 V, 4 ... 65 W
Potencia	72 W
Iluminancia	10.000 lux (15-20 cm)
Radiación	La potencia de radiación fuera del campo visible (infrarrojos y UV) es tan reducida que resulta inocua para los ojos y la piel.
Conexión a la red	230 V ~, 50 Hz

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

Indice

1	Introduzione	39
2	Spiegazione dei simboli	40
3	Avvertenze	40
4	Descrizione dell'apparecchio	42
5	Messa in funzione	42
6	Funzionamento	43
7	Sostituzione delle lampadine/dello starter.....	44
8	Pulizia e cura dell'apparecchio ...	45
9	Smaltimento	46
10	Dati tecnici	46

Contenuto della confezione

- Lampada di luce naturale del giorno
- Questo manuale d'uso

1 Introduzione

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro nome è garanzia per prodotti di alta qualità nel settore calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.

Cordiali saluti

Il Beurer Team

Perché la luce naturale del giorno?

A chi non è successo:

Non appena arriva l'autunno e le giornate si accorciano, oppure quando piove per giorni e giorni, cominciamo a sentirci pervasi da una senso di spossatezza, di instabilità, talvolta avvertiamo persino una mancanza di stimoli e ci sentiamo inspiegabilmente giù di morale. Tutto questo può essere giustificato da una mancanza di luce, che spesso provoca questi e altri effetti negativi a scapito della nostra serenità quotidiana.

La luce, specialmente quella solare, è di vitale importanza per la natura e quindi anche per noi esseri umani. La luce solare regola indirettamente la produzione di melatonina, che però viene rilasciata nel sangue soltanto in assenza di luce. Questo ormone indica al corpo che è ora di andare a dormire. Nei mesi in cui l'irradiazione solare è minore vi è quindi una maggiore produzione di melatonina. Per questa ragione è infatti più difficile alzarsi, in quanto le nostre funzioni vitali sono rallentate. Impiegando la lampada di luce naturale del giorno subito dopo il risveglio, cioè possibilmente al mattino presto, la produzione di melatonina può essere arrestata, in modo da influenzare positivamente l'umore. La mancanza di luce inibisce inoltre la produzione di serotonina, nota anche come ormone della felicità poiché è in grado di influire significativamente sul nostro "benessere". La luce è in grado di regolare la

quantità di ormoni e neurotrasmettitori presenti nel cervello e di conseguenza anche la nostra energia, le nostre sensazioni, e più in generale, il nostro benessere. Essa ha quindi un ruolo chiave nella gestione di questi scompensi ormonali.

Il modo più semplice e spesso più efficace per contrastare la carenza di luce consiste nel fare lunghe passeggiate all'aria aperta. Infatti, anche se il cielo è coperto l'intensità luminosa (unità: lux; un lux corrisponde alla luce di una candela) è sufficiente a coprire un fabbisogno di 2.500 lux.

Questo apparecchio simula la luce del giorno con più di 10000 lux (15-20 cm), e può quindi avere un effetto sia preventivo, sia terapeutico. La normale luce elettrica, invece, non è sufficiente a stimolare la produzione della giusta quantità di serotonina. In un ufficio ben illuminato, per esempio, l'intensità luminosa arriva appena a 500 lux. Anche lo sport, soprattutto se praticato all'aperto, può influire positivamente sul nostro stato d'animo. Il movimento fa sì che il nostro cervello liberi endorfine, sostanze chimiche in grado di favorire il buon umore. Tuttavia non bisogna dimenticare che anche l'autunno e l'inverno hanno pur sempre dei lati positivi.

2 Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



Pericolo Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



Attenzione Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



Avvertenza Indicazione di importanti informazioni.

3 Avvertenze

Legga attentamente queste istruzioni per l'uso, che dovrà conservare per un uso successivo e alla portata di chi utilizza la bilancia, e rispetti le avvertenze.

Norme di sicurezza



Pericolo

- La lampada di luce naturale del giorno è da utilizzare esclusivamente sugli esseri umani.
- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino danni visibili e rimuovere integralmente l'imballaggio. In caso di dubbi non utilizzarlo e rivolgersi al rivenditore oppure contattare il servizio clienti all'indirizzo indicato.
- Assicurarsi che la lampada di luce naturale del giorno sia appoggiata su di un supporto stabile.
- Durante il funzionamento, l'involucro esterno della lampada si riscalda. Non toccarlo, al fine di evitare possibili bruciate! Lasciare sempre raffreddare la lampada prima di toccarla.
- Mantenere una distanza di almeno 1,0 m tra la lampada e oggetti potenzialmente infiammabili.
- L'apparecchio deve essere alimentato solo con la tensione indicata sulla targhetta identificativa.
- Non immergere l'apparecchio in acqua e non utilizzarlo in ambienti umidi.

- Non utilizzare su bambini sotto i tre anni, persone non pienamente in possesso delle proprie facoltà mentali o insensibili al calore (affette da patologie che causano alterazioni della pelle), oppure dopo l'assunzione di analgesici, alcol o droghe.
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (**pericolo di soffocamento!**).
- L'apparecchio può essere coperto o riposto nella confezione solo se completamente raffreddato.
- Staccare sempre la spina e lasciare raffreddare l'apparecchio prima di maneggiarlo.
- Se collegato alla rete elettrica, l'apparecchio non deve essere toccato con le mani bagnate. Fare in modo che su di esso non schizzino gocce d'acqua. L'apparecchio deve essere messo in funzione soltanto se perfettamente asciutto.
- Proteggere il dispositivo da colpi e urti.
- Per staccare la spina dalla presa di corrente, non tirare dal cavo.
- In caso di danni al cavo o all'involucro, rivolgersi al servizio clienti o al rivenditore, in quanto la riparazione necessita di utensili speciali.
- L'apparecchio è scollegato dalla rete di alimentazione soltanto quando la spina non è inserita nella presa.

Seguito

Avvertenze generali

Attenzione

- Questo apparecchio non è destinato ad un impiego commerciale o clinico, bensì esclusivamente ad un uso personale a domicilio.
- In caso di assunzione di farmaci come analgesici, antiipertensivi o antidepressivi, prima di impiegare la lampada è opportuno consultare un medico.
- Le persone affette da patologie della cornea, così come i diabetici, prima di iniziare ad utilizzare la lampada dovrebbero sottoporsi a una visita medica.
- Non utilizzare se affetti da cataratta, glaucoma, patologie del nervo ottico o infiammazioni all'umor vitreo.
- In caso di qualsiasi problema di salute consultare il proprio medico curante.
- Prima di utilizzare l'apparecchio rimuovere integralmente l'imballaggio.
- Le lampadine (tubi fluorescenti) e lo starter sono esclusi dalla garanzia.

Riparazione

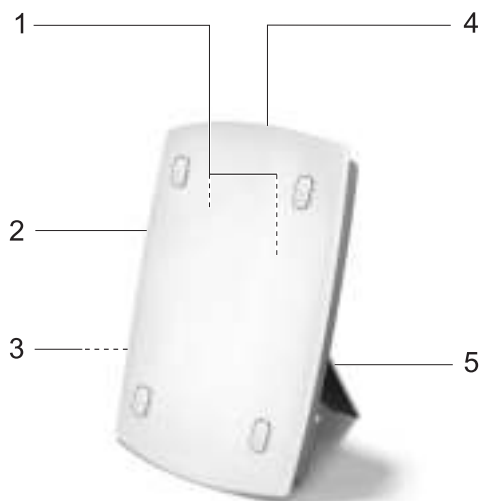
Attenzione

- Aprire l'apparecchio soltanto per la sostituzione dei tubi fluorescenti e dello starter. Non cercare di ripararlo autonomamente: vi è il rischio di riportare lesioni gravi. Qualora tale regola non venisse osservata, la garanzia perderebbe di validità.
- Per le riparazioni rivolgersi al servizio clienti o a un rivenditore autorizzato.

4 Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

- 1 Tubi fluorescenti, 2 x 36 W (all'interno)
- 2 Rivestimento trasparente
- 3 Cavo di alimentazione
- 4 Interruttore On/Off
- 5 Sostegno



5 Messa in funzione

Posizionamento

Togliere l'apparecchio dalla confezione e appoggiarlo su una superficie piana dato che il sostegno assicura una posizione stabile. La distanza tra l'apparecchio e l'utente dovrebbe essere tra i 20 e i 50 cm, al fine di garantire la massima efficacia della lampada.

Alimentazione

L'apparecchio deve essere alimentato solo con la tensione indicata sulla targhetta identificativa.

- Per il collegamento elettrico inserire la spina nella presa.

Avvertenza:

- Assicurarsi che ci sia una presa di corrente vicino al luogo in cui si intende posizionare l'apparecchio.
- Prestare attenzione alla posizione del cavo, in modo tale che nessuno corra il rischio di inciampare.

6 Funzionamento

1	<p>Accensione della lampada</p> <p>► Premere il tasto dell'interruttore On/Off sul bordo superiore della lampada. I tubi fluorescenti si accendono.</p> <p>ATTENZIONE!</p> <p>È possibile che, all'accensione, l'intensità luminosa dei due tubi fluorescenti non sia esattamente la stessa. Essi raggiungono infatti la piena luminosità solo dopo qualche minuto.</p>
2	<p>Esposizione alla luce</p> <p>Posizionarsi il più vicino possibile alla lampada mantenendosi però ad una distanza tra i 20 e i 50 cm. Durante l'esposizione è possibile svolgere anche altre attività, come ad esempio leggere, scrivere, telefonare ecc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rivolgere di tanto in tanto lo sguardo verso la luce, in quanto l'assorbimento delle radiazioni luminose avviene attraverso gli occhi (la cornea).• Non fissare però direttamente la lampada per tutta la durata dell'esposizione, in quanto questo potrebbe irritare la cornea.• Iniziare con un'esposizione breve, che potrà essere prolungata nel corso della settimana. <p>Avvertenza:</p> <p>Alle prime esposizioni può capitare di avvertire dolore agli occhi e alla testa. Una volta che il sistema nervoso si è abituato ai nuovi stimoli, il dolore scomparirà nel corso delle sedute seguenti.</p>
3	<p>Attenersi alle seguenti indicazioni</p> <p>Durante l'esposizione, la distanza consigliata tra viso e lampada è di 20 - 50 cm. Ad una distanza di 20 cm la durata dell'esposizione non dovrebbe superare 1 ora al giorno. Ad una distanza di 50 cm la durata dell'esposizione non dovrebbe superare le 2 ore al giorno.</p> <p>Vale che:</p> <p>minore è la distanza dalla fonte luminosa, minore deve essere la durata dell'esposizione.</p>
4	<p>Utilizzo prolungato nel tempo</p> <p>Ripetere l'esposizione nelle stagioni in cui l'irradiazione solare è minore almeno per 7 giorni consecutivi, o anche più a lungo, secondo le necessità. Effettuare il trattamento preferibilmente nelle prime ore del mattino.</p>
5	<p>Spegnimento della lampada</p> <p>► Premere il tasto dell'interruttore On/Off sul bordo superiore della lampada. I tubi fluorescenti si spengono. Staccare la spina dalla presa di corrente.</p> <p>ATTENZIONE!</p> <p>Subito dopo l'utilizzo la lampada è calda. Lasciarla raffreddare per un tempo sufficientemente lungo prima di rimetterla a posto e/o di riporla nella sua confezione.</p>

7 Sostituzione delle lampadine/dello starter

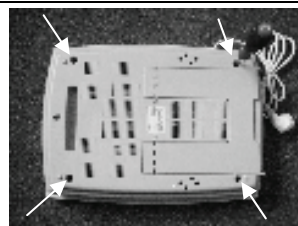
Nel caso in cui uno dei tubi fluorescenti sia difettoso, è possibile sostituirlo attenendosi alla seguente procedura:



AVVERTENZA:

- Innanzitutto spegnere l'apparecchio e scollegarlo dalla rete elettrica.
- Lasciare raffreddare l'apparecchio.
- Per ragioni di sicurezza non rimuovere altri componenti o viti che non siano quelli di seguito specificati.
- Vi è infatti il rischio di prendere una scossa elettrica e di invalidare la garanzia.

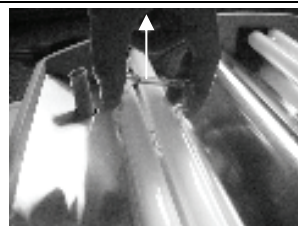
- 1** Appoggiare l'apparecchio su di un supporto piano. Estrarre le 4 viti sulla parte posteriore dell'apparecchio con un cacciavite a croce.



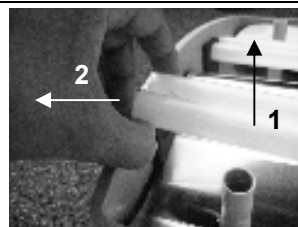
- 2** Girare l'apparecchio, mantenendo fermo il rivestimento trasparente.

- 3** Con cautela, rimuovere il rivestimento per procedere alla sostituzione del tubo fluorescente.

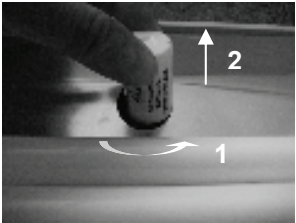

- 4** Tirandole verso l'alto, sollevare le due graffette trasparenti di fissaggio del tubo.



- 5** Con cautela, tirare il tubo da sostituire prima verso l'alto oltre il bordo dell'involucro (1) e poi lateralmente fuori dalla sede (2).



- 6** Per l'inserimento del nuovo tubo fluorescente è sufficiente seguire la procedura inversa.

Sostituzione dello starter:		
7	Seguire le fasi 1 – 3 come sopra descritto.	
8	Estrarre lo starter girandolo verso sinistra (1) ($< \frac{1}{4}$ di giro), e poi tirandolo verso l'alto (2).	
9	Per l'inserimento del nuovo starter è sufficiente seguire la procedura inversa.	
10	Assicurarsi che le graffette di fissaggio siano ben salde sul tubo fluorescente e che all'interno dell'apparecchio non sia rimasto nessun oggetto (ad es. materiale da imballo, pellicola ecc.) prima di richiuderlo.	
	Raccomandiamo di utilizzare esclusivamente tubi fluorescenti e starter in accordo con le specifiche tecniche sotto indicate.	

8 Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Attenzione

Prima di procedere alla pulizia dell'apparecchio, spegnerlo, scollegarlo dalla rete elettrica e lasciarlo raffreddare.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detersivo.

Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.

Attenzione

- Assicurarsi che non penetri acqua all'interno dell'apparecchio.
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie!
- Se collegato alla rete elettrica, l'apparecchio non deve essere toccato con le mani bagnate. Fare in modo che su di esso non schizzino gocce d'acqua. L'apparecchio deve essere messo in funzione soltanto se perfettamente asciutto.

9 Smaltimento

Nel rispetto dell'ambiente, l'apparecchio non deve essere gettato tra i normali rifiuti domestici. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla direttiva CE sui rifiuti d'apparecchi elettrici ed elettronici (RAEE)



2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

10 Dati tecnici

Dimensioni (larghezza, altezza, profondità)	340 x 480 x 80 mm
Peso	2,625 kg
Dispositivo d'illuminazione	2 x 36 W tubo fluorescente (2G 11), luce del giorno
Dati di riferimento per sostituzione del dispositivo d'illuminazione	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Dati di riferimento per starter	AC 220 – 240 V, 4 ... 65 W
Potenza	72 Watt
Intensità di illuminazione	10.000 lux (15-20 cm)
Radiazione	Le radiazioni con lunghezza d'onda che non rientrano nello spettro del visibile (raggi infrarossi e UV) sono minime e per questo non rappresentano alcun rischio per la pelle e per gli occhi.
Allacciamento elettrico	230 V ~, 50 Hz

Con riserva di modifiche tecniche.

TÜRKÇE

İçindekiler

1	Tanıtım	48
2	Sembol Açıklaması.....	49
3	Uyarılar	49
4	Cihaz Açıklaması.....	51
5	Çalıştırma	51
6	Kullanım	52
7	Parlatıcı/Starter Değişimi	53
8	Cihaz Temizliği ve Bakımı	54
9	İmha	55
10	Teknik Veriler	55

Teslimat kapsamı

- Gün ışığı tedavi lambası
- Bu Kullanım Kılavuzu

1 Tanıtım

Sayın Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için memnun olduk. Adımız, ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarında, ayrıntılı

olarak kontrolden geçirilmiş, yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir.

Saygılarımızla

Beurer Ekibiniz

Neden Gün Işığı Tedavi uygulaması?

Bunları biliyor muyuz?

Sonbaharda gün ışığı süresi hissedilir biçimde azalır azalmaz ya da günlerce süren bir yağmurdan sonra bizi bazen bir enerjisizlik ya da huzursuzluk, bazen de bir isteksizlik, hatta bazen bir iç sıkıntısı duygusu kaplar. Bunun sebebi, yukarıda anılan yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesi sonucunu beraberinde getirebilecek bir gün ışığı eksikliği olabilir.

Işık ve özellikle de gün ışığı doğa için ve her şeyden önce biz insanlar için hayatı bir önem taşımaktadır! Gün ışığı, sadece karanlıkta kana aktarılan Melatonin üretimini dolaylı olarak yönlendirir. Bu hormon bedenimize, uyku zamanının geldiğini gösterir. Bu nedenle güneş ışınlarının daha az olduğu aylarda Melatonin üretimi yükselir. Beden işlevlerinin indirgenmesi nedeniyle bu aylarda sabahları uyanmak daha zor gelir. Gün ışığı tedavi lambası hemen sabah kalkarken, yani olabildiğince erken saatte uygulanırsa, Melatonin üretimi durdurulabilir ve ruh halimizin olumluya doğru gitmesi sağlanabilir. Ayrıca gün ışığı eksikliğinde kendimizi iyi hissetmemizi önemli derecede etkileyen ve bir mutluluk hormonu olan Serotonin üretimi de engellenmektedir. Sonuç olarak gün ışığı uygulamasında, beyinde hormonların ve uyarıcı maddelerin niceliksel anlamda değişimi söz konusudur. Bu hormonlar ve uyarıcı maddeler bizim etkinlilik

düzeyimize, duygularımıza ve kendimizi iyi hissetmemize etki edebilmektedir. Gün ışığı söz konusu bu hormonal dengesizliği düzenlemekte yardımcı olabilir.

Gün ışığının eksikliği durumunda en basit ve genellikle en etkili yöntem, temiz havada uzun yürüyüşlerdir. Nitekim kapalı havada bile ışıklandırma gücü, en az 2500 Lux ihtiyacı karşılamak için yeterli düzeydedir (birim: Lux; bir Lux bir mumun ışığına eşdeğerdir).

Cihaz 10000 Lux (15-20 cm) değerinin üstünde gün ışığı yansıtmaktadır ve böylece önleyici ya da iyileştirici etki sağlayabilir. Normal elektrik ışığı ise, yeterince Serotonin üretmek için yeterli değildir. İyi ışıklandırılmış bir ofiste örneğin, ışıklandırma gücü en fazla 500 Lux değerindedir. Özellikle açık alanda yapılan spor da bozuk morele iyi gelebilir. Nitekim insan hareket ettiğinde, mutluluk duygularına neden olan Endorfin hormonu salgılanır. Ve bu bağlamda özellikle şu unutulmamalıdır: Sonbahar ve kış mevsimlerinin de çok sayıda güzel yönleri vardır.

2 Sembol Açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılacaktır.



Uyarı

Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınıza ilgili tehlikelere yönelik uyarılar.



Dikkat

Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarıları.



Not

Önemli bilgilere yönelik notlar.

3 Uyarılar

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanımlar için saklayınız, cihazı kullanan diğer kişilerinde okumasına olanak tanıyınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

Güvenlik Uyarıları



Uyarı

- Gün ışığı tedavi lambası sadece insan bedeninin ışıklandırılması içindir.
- Kullanmadan önce cihazın ve aksesuarların görülebilir arızaları olmadığından ve her türlü ambalaj malzemesinin çıkarıldığından emin olunmalıdır. Emin olmadığınız durumlarda cihazı kullanmadan önce satıcınıza ya da ilgili müşteri servisi adresine başvurunuz.
- Gün ışığı tedavi lambasının sağlam bir yerde durduğundan da emin olunuz.
- Çalışma sırasında cihazın dış yüzeyi ısınır. Cihaz çalışırken cihaza dokunmak yanma tehlikesi oluşturur! Cihaza dokunmadan önce cihazın soğumasını bekleyiniz.
- Yanabilir nesnelerin cihaza olan mesafeleri en az 1,0 metre olmalıdır.
- Cihaz sadece üzerinde belirtilen elektrik voltaj düzeyine bağlanabilir.
- Cihazı suya sokmayınız ve cihazı ıslak alanlarda kullanmayınız.
- Yardıma muhtaçların, 3 yaş altında çocukların ya da ısıya duyarlı olmayan kişilerin (hastalığa bağlı cilt değişimine sahip olan kişilerin) yanında kullanmayınız; ağrı kesici ilaç, alkol ya da uyuşturucu tüketiminden sonra kullanmayınız.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutunuz (**boğulma tehlikesi!**).
- Isınmış halde cihazın üstü kapatılamaz, cihaz sarılamaz ya da paketlenerek muhafaza edilemez.
- Cihaza dokunmadan önce daima cihazın fişini prizden çekiniz ve cihazın soğumasını bekleyiniz.
- Pirize bağlı haldeyken cihaza ıslak ellerle dokunulmamalıdır; cihaza su sıçratılmamalıdır. Cihaz sadece tamamen kuru haldeyken çalıştırılabilir.
- Cihazı güçlü darbelerden koruyunuz.
- Cihazın fişini prizden çekmek için cihazın kablosundan çekmeyiniz.
- Cihazın kablosunda ya da dış yüzeyinde oluşan arızalar için lütfen satıcınıza ya da ilgili müşteri hizmetine başvurunuz, çünkü onarım için özel malzemeler gerekmektedir.
- Cihazın elektrik akımından ayrılması ancak fişin prizden çekilmesiyle sağlanabilir.

Devamı

Genel Uyarılar

Dikkat

- Bu cihaz ticari ya da klinik amaçlı kullanım için uygun değildir; bu cihaz sadece evlerde kişisel kullanım için uygundur!
- Ağrı kesici, tansiyon düşürücü ya da antidepresan gibi ilaçların kullanımı durumunda, gün ışığı tedavisi lambasının kullanımına ilişkin doktorunuza danışınız.
- Göz retinası rahatsızlığı ve diyabet rahatsızlığı olan kişiler, gün ışığı tedavisi lambası kullanımı öncesinde göz doktorunda muayene edilmelidirler.
- Katarakt, Glokom (yeşil star), görme sinirinin rahatsızlığı ve göz iltihaplanması gibi göz rahatsızlıklarında lütfen gün ışığı tedavisi lambasını kullanmayınız.
- Sağlık açısından emin olmadığınız herhangi bir durum varsa lütfen cilt doktorunuza danışınız!
- Cihazı kullanmadan önce her türlü ambalaj malzemesini çıkartınız.
- Parlaticı ve Starter garanti kapsamında değildir.

Onarım

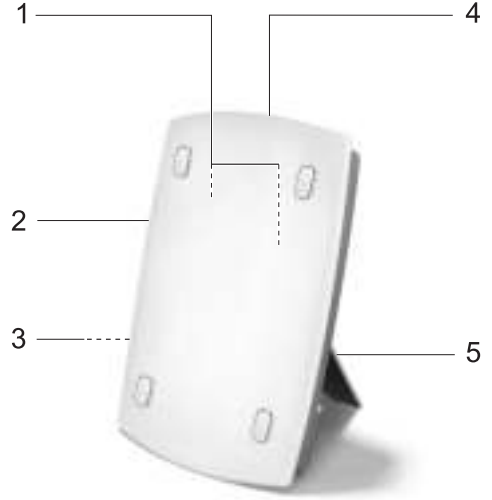
Dikkat

- Cihazı sadece parlaticı çubukların ve Starter'lerin değişimi için açabilirsiniz. Lütfen cihazı kendiniz onarmaya çalışmayınız. Cihazı kendiniz onarmaya çalışmanız ciddi yaralanmalara neden olabilir. Cihazı kendiniz onarmaya çalışmanız durumunda, cihaz garanti kapsamının dışına çıkar.
- Onarım gerektiren durumlarda müşteri hizmetlerine ya da yetkili servislere başvurunuz

4 Cihaz Açıklaması

Genel Görünüm

- 1 Çubuklar, 2 x 36 W (içte)
- 2 Şeffaf kapak
- 3 Elektrik kablosu
- 4 Açma/Kapama Düğmesi
- 5 Açılabilir ayak



5 Çalıştırma

Kurma

Cihazı ambalajından çıkartınız. Açılabilir ayak yardımıyla cihazı düz bir zemine yerleştiriniz. Cihazın konumu, cihazla kullanıcı arasındaki mesafenin 20 cm ile 50 cm arasında olacak şekilde seçilmelidir. Bu mesafede gün ışığı tedavi lambasının en etkili mesafedir.

Elektrik bağlantısı

Cihazı sadece üzerinde belirtilen elektrik voltaj düzeyine bağlayınız.

- Elektrik bağlantısını sağlamak için cihazın fişini prize tamamen yerleştiriniz.

Uyarı:

- Cihazı yerleştireceğiniz yerin yakınında bir elektrik prizinin bulunmasına dikkat ediniz.
- Elektrik kablosunu, yürürken kimsenin takılmayacağı şekilde muhafaza ediniz.

6 Kullanım

1	Lambanın Açılması ► Lambanın üst kenarında bulunan Açma/Kapama düğmesine basınız. Çubuklar yanmaya başlar. DİKKAT! Açma sırasında çubuklar arasında görsel olarak farklı bir aydınlık gözlemlenebilir. Çubuklar tam aydınlatma gücüne birkaç dakika sonra ulaşır.
2	İşığın tadını çıkarın 20 cm ile 50 cm arasında bir mesafede olacak şekilde gün ışığı tedavi lambasına mümkün olduğu kadar yakın oturunuz. Kullanım sırasında her zaman yaptığınız işinize devam edebilirsiniz. Okuyabilirsiniz, yazabilirsiniz, telefonda konuşabilirsiniz vb. <ul style="list-style-type: none">• Kullanım sırasında sürekli kısaca ışığa bakınız, çünkü ışığın alınması ya da etkisi göz/retina aracılığıyla gerçekleşir.• Ancak kullanım süresi boyunca sürekli ışığa bakmayınız, aksi takdirde gözünüzün aşırı uyarılması söz konusu olabilir.• İlk başta daha kısa süreyle gün ışığı tedavi lambasından faydalanın; kullanım süresini, bir hafta içerisinde yavaş yavaş artırabilirsiniz. Uyarı: İlk kullanımlar sonrasında göz ve baş ağrıları gözlemlenebilir, ancak bunlar daha sonraki kullanımlarda yok olacaktır, çünkü sinir sisteminiz zamanla yeni uyarılara alışacaktır.
3	Nelere dikkat etmelisiniz? Kullanım için yüz ile lamba arasındaki önerilen mesafe 20 cm ile 50 cm arasındadır. 20 cm değerindeki kullanım mesafesinde, kullanım süresi bir günde en fazla 1 saat olmalıdır. 50 cm değerindeki kullanım mesafesinde, kullanım süresi bir günde en fazla 2 saat olmalıdır. Daima geçerlidir: Gün ışığı tedavi lambasına yaklaştıkça kullanım süresi azalmalıdır.
4	Daha uzun bir zaman aralığında ışığın tadını çıkarmak Gün ışığının az olduğu mevsimlerde kullanımı en az birbirini izleyen 7 gün içerisinde, ya da kişisel gereksinime göre daha fazla gün tekrarlayınız. Gün ışığı tedavisini sabah saatlerinde uygulamanız önerilir.
5	Lambanın kapatılması ► Lambanın üst kenarında bulunan Açma/Kapama düğmesine basınız. Çubuklar sönmeye başlar. Elektrik fişini prizden çekiniz. DİKKAT! Kullanımdan sonra lamba sıcaktır. Lambayı kaldırmadan ya da paketlemeden önce, lambayı yeterli bir süre boyunca soğumaya bırakınız!

7 Parlatici/Starter Deęiřimi

Cihazınızın bir çubuęunun arızalı olduęunu görürseniz, bunu kendiniz deęiřtirebilirsiniz. Arızalı çubuęu deęiřtirirken ařaęıdaki açıklamalara uyunuz:

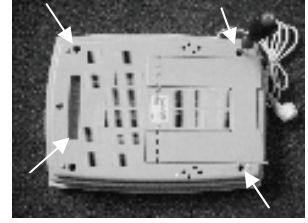


UYARI:

- Önce cihazı kapatıp fiři elektrik prizinden çekiniz
- Cihazın soęumasını bekleyiniz
- Güvenlięiniz bakımından, ařaęıda açıklanan vidalar ve parçalar dıřında bařka vidalar ya da parçalar sökmeyiniz.
- Aksi takdirde bir elektrik çarpması tehlikesine maruz kalabilirsiniz! Ayrıca bu durumda cihaz garanti kapsamının dıřına çıkar.

1

Cihazı düz bir zemine yerleřtiriniz. Cihazın arka tarafında bulunan 4 vidayı bir yıldız tornavidayla sökünüz.



2

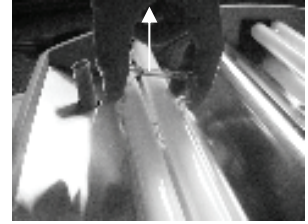
Cihazı ters çeviriniz ve aynı zamanda řeffaf kapaęı elinizle tutunuz.

3

Çubuk deęiřimi için kapaęı dikkatlice çıkarınız.

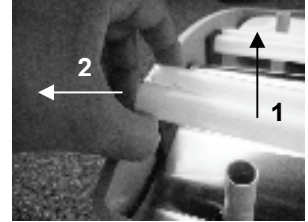
4

Çubuęun iki řeffaf tutacaęını yavařça yukarıya çekerek açınız.



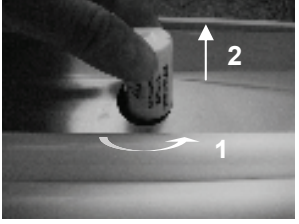

5

Çubuęu yavařça dıř yüzey kenarına kadar yukarıya çekiniz (1) ve daha sonra yanlamasına duydan çekiniz (2).



6

Yeni çubuklar, aynı adımlar ters sırayla uygulanarak takılır.

Starter'in deęiřtirilmesi:		
7	1.-3. adımları yukarıda açıklandığı gibi uygulayınız.	
8	Starter'i sola doğru çevirerek ($< \frac{1}{4}$ daire) (1) kilidini açınız, daha sonra Starter'i yukarıya doğru çekerek çıkartınız (2).	
9	Yeni Starter, aynı adımlar ters sırayla uygulanarak takılır.	
10	Cihazı tekrar vidalamadan önce, tutacakların yine sağlam bir şekilde çubukların üstünde oturduğundan ve cihazın içinde herhangi bir nesne (ambalaj malzemesi, folyo vb.) unutmadığınızdan emin olunuz.	
	Lütfen sadece 'Teknik Bilgiler' bölümünde belirtilen çubukları ve Starter'leri kullanınız!	

8 Cihaz Temizlięi ve Bakımı

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.

Dikkat

Her temizlemeden önce cihazın kapatılması, fiřin elektrik prizinden çekilmesi ve cihazın soęutulmuř olması gerekmektedir.

Temizleme iřlemi için, gereksinim durumunda üstüne bir miktar deterjan da ekleyebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.

Dikkat

- Cihazın içine su girmemesine dikkat ediniz!
- Cihazı bulařık makinesinde yıkamayınız!
- Pirize baęlı haldeyken cihaza ıslak ellerle dokunulmamalıdır; cihaza su sıçratılmamalıdır. Cihaz sadece tamamen kuru haldeyken çalıřtırılabilir.

9 İmha

Ömrü bittikten sonra cihaz, çevrenin korunması bakımından ev atıklarına atılmamalıdır. İmha işlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleştirilmelidir. Cihazı, Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönergesi



2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) doğrultusunda imha ediniz.

İmha işlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.

10 Teknik Veriler

Ölçümler (BHT)	340 x 480 x 80 mm
Ağırlık	2,625 kg
Işıklandırma parçası	2 x 36 W Çubuk (2G 11), gün ışığı
Veriler-Yedek Işıklandırma Parçası	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Veriler-Starter	AC 220 – 240 V, 4 ... 65 W
Performans	72 Watt
Işıklandırma Gücü	10.000 Lux (15-20 cm)
Işınlama	Görülebilir alanın dışındaki ışınlar (kızılötesi ve UV), göz ve cilt için tehdit oluşturmayacak derecede azdır.
Elektrik bağlantısı	230 V ~, 50 Hz

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

Оглавление

1	Для ознакомления.....	57
2	Пояснения к символам	58
3	Указание	58
4	Описание прибора	60
5	Подготовка к работе	60
6	Управление.....	61
7	Замена ламп/стартера	62
8	Чистка прибора и уход за ним ...	63
9	Утилизация	64
10	Технические данные	64
11	Гарантия	65

Комплект поставки

- Прибор дневного света
- Инструкция по применению

1 Для ознакомления

Уважаемая покупательница, уважаемый покупатель!

Мы благодарим вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры

тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Зачем нужен дневной свет?

Всем хорошо известно:

едва осенью начинает уменьшаться продолжительность солнечного дня и начинаются затяжные дожди на весь день, как нас охватывает чувство недостатка энергии и разбалансированности, а иногда индифферентности или даже подавленности. Причиной может быть нехватка света, которая и влияет на наше состояние.

Свет – и особенно солнечный – жизненно необходим для всей природы, в том числе и для человека! Его отсутствие косвенно влияет на выработку мелатонина, который в тёмное время суток поступает в кровь. Этот гормон сигнализирует организму, что настало время сна. В месяцы, когда световой день становится коротким, выработка мелатонина увеличивается. Поэтому нам тяжелее вставать утром, так как организм перестраивается на пониженную нагрузку. Если лампы дневного света включать сразу после пробуждения, т. е. по возможности как можно раньше, то выработку мелатонина можно остановить, что приведёт к улучшению настроения. Кроме того, недостаток света препятствует выработке «гормона счастья» серотонина, который существенно влияет на наше «хорошее самочувствие». Итак, речь идёт о количественных изменениях гормонов и

медиаторов, которые влияют на наш уровень активности, на наши чувства и хорошее самочувствие. Свет помогает нормализовать этот гормональный дисбаланс.

Самым простым и часто самым эффективным методом борьбы против недостатка света являются длительные прогулки на свежем воздухе, потому что даже при закрытом облаками небе освещённость (измеряется в люксах; один люкс соответствует свету одной свечи) настолько высока, что покрывает потребность в минимум 2500 люкс.

Прибор моделирует дневное освещение более 10000 люкс (15-20 см) и благодаря этому может оказывать профилактическое или лечебное воздействие. Обычного электрического света, напротив, недостаточно, чтобы вырабатывать достаточное количество серотонина. В хорошо освещённом офисе, например, освещённость составляет 500 люкс. Также и спорт – по возможности на свежем воздухе – помогает избавиться от плохого настроения. Потому что благодаря движению высвобождаются эндорфины, которые вызывают ощущение счастья. Но при этом нельзя забывать: осень и зима тоже имеют свои преимущества.

2 Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.



Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание Отмечает важную информацию.

3 Указание

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведенным в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю.

Указания по технике безопасности



Предупреждение

- Прибор дневного света предусмотрена только для освещения человеческого тела.
- Перед употреблением убедитесь в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений и что весь упаковочный материал удалён. Не используйте прибор в сомнительном случае и обратитесь к вашему дилеру или по указанному адресу сервисной службы.
- Проверьте также надёжность установки лампы дневного света.
- Корпус лампы разогревается во время работы лампы. При прикосновении возникает опасность ожога! Перед прикосновением необходимо дать лампе остыть.
- Расстояние от горючих предметов до лампы дневного света должно составлять минимум 1,0 м.
- Прибор может подсоединяться только к сети с указанным на заводской табличке напряжением.
- Не погружайте прибор в воду и не используйте его в помещениях с высокой влажностью.
- Прибором нельзя пользоваться беспомощным людям, детям до 3 лет или невосприимчивым к теплу лицам (лица с обусловленными болезнью изменениями кожи), после употребления болеутоляющих медикаментов, алкогольных напитков или наркотиков.
- Не давайте детям упаковочные материалы (**опасность удушья!**).
- Прибор нельзя накрывать или закрывать в нагретом состоянии или хранить в упакованном виде.
- Всегда вынимайте вилку из розетки и дайте прибору остыть, прежде чем прикоснуться к нему.
- К подключённому прибору нельзя прикасаться влажными руками; на прибор не должна попадать вода. Прибором можно пользоваться только в том случае, если он абсолютно сухой.
- Защищайте прибор от сильных ударов.
- Не вытаскивайте вилку из розетки за сетевую кабель.
- При повреждениях сетевого кабеля и корпуса обратитесь в сервисную службу или к дилеру, так как для ремонта требуются специальные инструменты.
- Отключение от сети гарантируется только в том случае, если вилка вынута из штепсельной розетки.

Продолжение

Общие указания



Внимание

- Этот прибор предназначен не для профессионального или клинического применения, а исключительно для пользования в домашних условиях!
- Во время приёма таких медикаментов, как болеутоляющие средства, препараты, снижающие кровяное давление, и антидепрессанты, необходимо заранее проконсультироваться с врачом о возможности процедур с лампой дневного света.
- Людям с заболеваниями сетчатки глаз, а также диабетикам необходимо пройти обследование у окулиста до начала применения лампы дневного света.
- Нельзя применять прибор при таких заболеваниях глаз, как катаракта, глаукома, заболевания зрительного нерва и воспаление стекловидного тела глаза.
- Если у вас есть сомнения относительно здоровья, проконсультируйтесь с врачом!
- Перед использованием прибора нужно удалить весь упаковочный материал.
- На лампы и стартёр действие гарантии не распространяется.

Ремонт



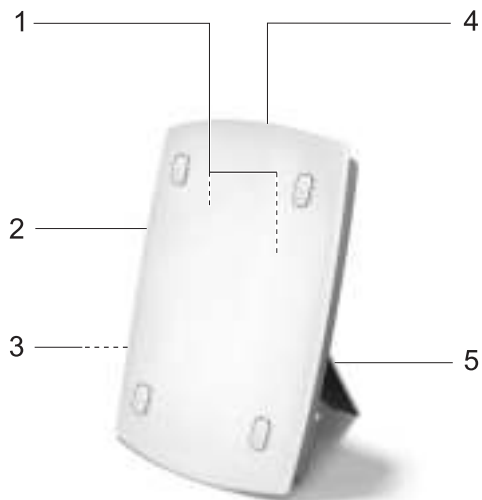
Внимание

- Прибор можно открывать только для замены люминесцентных ламп и стартёров. Пожалуйста, не пытайтесь ремонтировать прибор самостоятельно. Следствием этого могут стать серьёзные повреждения. При несоблюдении этих условий гарантия теряет свою силу.
- Для проведения ремонтных работ обратитесь в сервисную службу или к уполномоченному дилеру.

4 Описание прибора

Обзор

- 1 Люминесцентные лампы, 2 x 36 Вт (внутри)
- 2 Прозрачная крышка
- 3 Сетевой кабель
- 4 Выключатель
- 5 Откидная подставка



5 Подготовка к работе

Установка

Выньте прибор из упаковки. Установите его с помощью откидной подставки на ровной поверхности. Место установки нужно выбрать таким образом, чтобы расстояние от устройства до пользователя составляло 20–50 см. Тогда действие лампы будет наиболее эффективным.

Подключение к сети

Прибор может подсоединяться только к сети с указанным на заводской табличке напряжением.

- Для подсоединения к сети вставьте вилку в розетку.

Указание:

- Обратите внимание на то, что штепсельная розетка должна находиться поблизости от места установки прибора.
- Сетевой кабель должен пролегать таким образом, что нельзя было о него споткнуться.

6 Управление

1	<p>Включение лампы</p> <p>► Нажмите кнопку выключателя в верхней части лампы. Люминесцентные лампы включаются.</p> <p>ВНИМАНИЕ!</p> <p>При включении может быть заметна разница в яркости люминесцентных ламп. В полную силу лампы загорятся через несколько минут.</p>
2	<p>Применение лампы</p> <p>Сядьте как можно ближе к лампе, расстояние до неё должно быть 20–50 см. Во время облучения вы можете заниматься своими обычными делами. Вы можете читать, писать, разговаривать по телефону и т. п.</p> <ul style="list-style-type: none">• Как можно чаще старайтесь бросить взгляд непосредственно на источник света, так как полезный эффект возникает при воздействии света на сетчатку глаза.• Тем не менее, нельзя смотреть на источник света прямо на протяжении всего времени процедуры, поскольку это может привести к раздражению сетчатки.• Начните с непродолжительного облучения, время которого можно увеличить в течение недели. <p>Указание:</p> <p>после первых сеансов облучения могут возникнуть боли в глазах и головные боли, которые исчезнут во время следующих сеансов, так как к этому времени нервная система привыкнет к новому раздражителю.</p>
3	<p>На что следует обратить внимание</p> <p>Рекомендованное расстояние между лицом и лампой составляет 20–50 см. Gesicht und Lampe.</p> <p>При расстоянии 20 см время облучения должно быть не более 1 часа в день. При расстоянии 50 см время облучения должно быть не более 2 часов в день.</p> <p>Главное правило: чем ближе к лицу расположена лампа, тем меньше должно быть время облучения.</p>
4	<p>Применение света в течение длительного времени</p> <p>Повторяйте облучение в тёмные месяцы года по меньшей мере 7 дней подряд, возможно даже дольше, в зависимости от индивидуальной потребности. Облучение лучше проводить в утренние часы.</p>
5	<p>Выключение лампы</p> <p>► Нажмите кнопку выключателя в верхней части лампы. Люминесцентные лампы выключаются. Выньте вилку из розетки.</p> <p>ВНИМАНИЕ!</p> <p>Лампа во время работы нагревается. Нужно дать ей остыть (прибор остывает достаточно долго), прежде чем убрать или упаковать её!</p>

7 Замена ламп/стартера

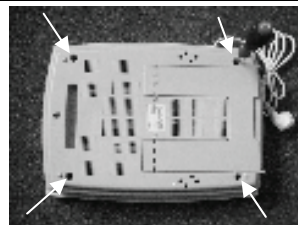
Если вы обнаружили, что одна из ламп в вашем приборе неисправна, вы можете заменить её сами. Действуйте следующим образом:



Внимание:

- сначала выключите прибор и отсоедините его от сети.
- Дайте прибору остыть.
- Не удаляйте из соображений безопасности никакие другие конструктивные элементы или винты кроме тех, которые будут перечислены ниже.
- Иначе вы рискуете получить электрический удар! Кроме того, при несоблюдении этих правил гарантия теряет свою силу!

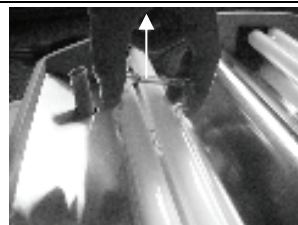
- 1 Положите прибор на ровное основание. Отвинтите отвёрткой с крестообразным шлицем 4 винта на обратной стороне прибора.



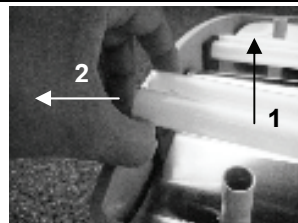
- 2 Переверните прибор, крепко удерживая при этом прозрачную крышку.

- 3 Осторожно снимите крышку для замены лампы.

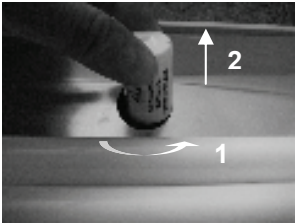

- 4 Откройте оба прозрачных зажима лампы, потянув их вверх.



- 5 Осторожно выньте лампы через край корпуса вверх (1) и затем в сторону из патрона (2).



- 6 Вставлять новую лампу нужно в обратной последовательности.

Замена стартера:		
7	Выполните действия, как описано в пунктах 1–3.	
8	Разблокируйте стартер, повернув его влево (1) ($< \frac{1}{4}$ оборота), и выньте его движением вверх (2).	
9	Вставлять новый стартер нужно в обратной последовательности.	
10	Перед завинчиванием прибора удостоверьтесь в том, что зажимы хорошо фиксируют лампу и что вы не оставили в приборе никаких предметов (например упаковочный материал, фольгу и т. п.).	
	Используйте только указанные в технических характеристиках лампы и стартеры!	

8 Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Внимание

Перед каждой чисткой прибор нужно выключить, отсоединить от сети и дать ему остыть.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.

Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.

Внимание

- Следите за тем, чтобы внутрь прибора не попала вода!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!
- К подключённому прибору нельзя прикасаться влажными руками; на прибор не должна попадать вода. Прибором можно пользоваться только в том случае, если он абсолютно сухой.

9 Утилизация

В целях охраны окружающей среды прибор нельзя утилизировать вместе с домашним мусором. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве



EC 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) для отработавших электрических и электронных приборов.

При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

10 Технические данные

Размеры (ВхШхГ)	340 x 480 x 80 мм
Вес	2,625 кг
Источники света	2 трубчатые люминесцентные лампы (2G 11) 36 Вт
Технические характеристики запасных ламп	Philips 2G 11, 36 Вт, Osram/Dulux 2G 11, 36 Вт
Технические данные стартера	AC 220 – 240 В, 4 ... 65 Вт
Мощность	72 Вт
Освещённость	10000 люкс (15-20 см)
Излучение	Сила излучения вне видимой области (инфракрасный и ультрафиолетовый спектры) настолько незначительна, что она не оказывает неблагоприятного воздействия на глаза и кожу.
Подключение к сети	230 В~, 50 Гц

Возможны технические изменения.

11 Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (лампы, стартеры)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: светильник переносной –“ЭлектроПромТест” Москва, №РОСС DE.МО 05.В00996 срок действия с 18.09.2008 по 17.09.2011гг

Срок эксплуатации изделия: мин.3 года

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90

Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____



МО 05

Spis treści

1	Informacje o urządzeniu.....	67
2	Objaśnienia do rysunków.....	68
3	Wskazówki	68
4	Opis urządzenia.....	70
5	Uruchomienie.....	70
6	Obsługa.....	71
7	Wymiana światłówek/zapłonników.....	72
8	Czyszczenie i konserwacja urządzenia	73
9	Utylizacja.....	74
10	Dane techniczne	74

Zakres dostawy

- Lampa o świetle dziennym
- Instrukcja obsługi

1 Informacje o urządzeniu

Szanowni

Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a

także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania.

Z poważaniem

Zespół firmy Beurer

Dlaczego zastosowano światło dzienne?

Chyba wszyscy to znamy:

gdy jesienią w odczuwalny sposób spada nasłonecznienie lub przez cały dzień pada deszcz, często czujemy się pozbawieni energii, jesteśmy rozdrażnieni, czasami popadamy w apatię, a nawet w depresję. Powodem takiego stanu może być niedostateczna ilość światła słonecznego, której towarzyszy opisane powyżej pogorszenie jakości życia.

Światło, a szczególnie światło słoneczne, jest niezbędne do życia nie tylko dla roślin i zwierząt, ale również dla nas, ludzi! Światło słoneczne odpowiada pośrednio za produkcję melatoniny, która jest wydzielana do krwi tylko w ciemności.

Hormon ten sygnalizuje organizmowi, że nadeszła pora na sen. Dlatego w miesiącach charakteryzujących się słabym nasłonecznieniem mamy do czynienia ze zwiększoną produkcją melatoniny.

Pojawiają się wtedy trudności ze wstawaniem, ponieważ spowolnione są czynności fizjologiczne. Jeśli lampa o świetle dziennym zostanie zastosowana bezpośrednio po porannym przebudzeniu, a więc możliwie wcześnie, produkcja melatoniny może zostać wstrzymana, co prowadzi do pozytywnej zmiany nastroju. Niedobór światła zakłóca poza tym produkcję hormonu szczęścia, serotoniny, która ma istotny wpływ na nasze dobre samopoczucie. Zastosowanie światła ma na celu zmianę ilości hormonów i

neuroprzekazników oddziałujących na mózg, które mogą wpływać na poziom naszej aktywności, nasze odczucia i samopoczucie. Światło może zniwelować skutki takiego zaburzenia równowagi hormonalnej.

Najprostszą i najskuteczniejszą metodą przeciwdziałającą zjawisku niedoboru światła są długie spacery na świeżym powietrzu. Nawet przy zachmurzonym niebie intensywność światła (jednostka: luks; jeden luks odpowiada ilości światła występującego w odległości 1 metra od świecy) jest wystarczająco duża, aby pokryć zapotrzebowanie co najmniej 2500 luksów.

Urządzenie symuluje światło dzienne o natężeniu ponad 10000 luksów (15-20 cm) i dzięki temu może działać zarówno profilaktycznie, jak i leczniczo. Normalne światło elektryczne nie wystarcza do produkcji wystarczającej ilości serotoniny. Na przykład w dobrze oświetlonym biurze intensywność światła wynosi zaledwie 500 luksów. Również sport – uprawiany w miarę możliwości na świeżym powietrzu – pomaga zwalczyć zły nastrój. Ruch stymuluje wydzielanie endorfin, które wywołują uczucie szczęścia. Przede wszystkim nie można zapominać o jednym: jesień i zima także mają wiele pięknych stron.

2 Objawienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



Ostrzeżenie Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.



Uwaga

Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.



Wskazówka Ważne informacje.

3 Wskazówki

Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



Ostrzeżenie

- Lampa o świetle dziennym jest przeznaczona tylko do naświetlania ludzkiego ciała.
- Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie mają żadnych widocznych uszkodzeń, oraz że całkowicie usunięto opakowanie. W razie wątpliwości należy zaniechać eksploatacji urządzenia i skontaktować się z przedstawicielem handlowym lub z biurem obsługi Klienta pod podanym adresem.
- Należy również zadbać o stabilne ustawienie lampy o świetle dziennym.
- Podczas eksploatacji obudowa lampy nagrzewa się. Istnieje ryzyko poparzenia przy dotknięciu! Przed dotknięciem należy poczekać, aż lampa ostygnie.
- Minimalny odstęp między łatwopalnymi przedmiotami a lampą o świetle dziennym powinien wynosić 1,0 m.
- Urządzenie może być podłączone tylko do napięcia sieciowego podanego na tabliczce znamionowej.
- Urządzenia nie należy zanurzać w wodzie ani używać w wilgotnych pomieszczeniach.
- Nie stosować do terapii osób niepełnosprawnych, dzieci poniżej 3 lat lub osób niewrażliwych na ciepło (osób z chorobowymi zmianami skórnymi), a także znajdujących się pod wpływem leków przeciwbólowych, alkoholu lub narkotyków.
- Opakowanie przechowywać poza zasięgiem dzieci (**niebezpieczeństwo uduszenia się!**).
- Rozgrzanego urządzenia nie należy przykrywać ani wkładać do opakowania.
- Przed dotknięciem urządzenia należy zawsze wyciągnąć wtyczkę z gniazda i poczekać, aż urządzenie ostygnie.
- Podłączonego urządzenia nie wolno dotykać wilgotnymi dłońmi; krople wody nie mogą rozpryskiwać się na urządzeniu. Można użytkować wyłącznie całkowicie suche urządzenie.
- Urządzenie należy chronić przed silniejszymi wstrząsami.
- Nie wyciągać wtyczki z gniazda ciągnąc za przewód zasilający.
- W przypadku uszkodzeń przewodu zasilającego i obudowy należy skontaktować się z serwisem lub przedstawicielem handlowym, ponieważ do naprawy konieczne są specjalne narzędzia.
- Tylko wyciągnięcie wtyczki z gniazda gwarantuje odłączenie urządzenia od sieci zasilającej.

Kontynuacja

Wskazówki ogólne



Uwaga

- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów przemysłowych lub klinicznych, lecz wyłącznie do użytku własnego w prywatnym domu!
- W przypadku przyjmowania leków takich jak środki przeciwbólowe, obniżające ciśnienie krwi i antydepresyjne należy przed zastosowaniem lampy o świetle dziennym skonsultować się z lekarzem.
- Osoby cierpiące na retinopatię oraz cukrzycę powinny przed rozpoczęciem terapii światłem dziennym poddać się badaniom okulistycznym.
- Nie należy stosować lampy w przypadku takich chorób oczu jak katarakta, jaskra, schorzenia nerwu wzrokowego oraz przy zapaleniach ciała szklistego.
- W razie jakichkolwiek obaw o zdrowie należy zasięgnąć porady lekarza pierwszego kontaktu!
- Przed użyciem urządzenia należy całkowicie usunąć opakowanie.
- Gwarancja nie obejmuje świetlówek i zapłonników.

Naprawa



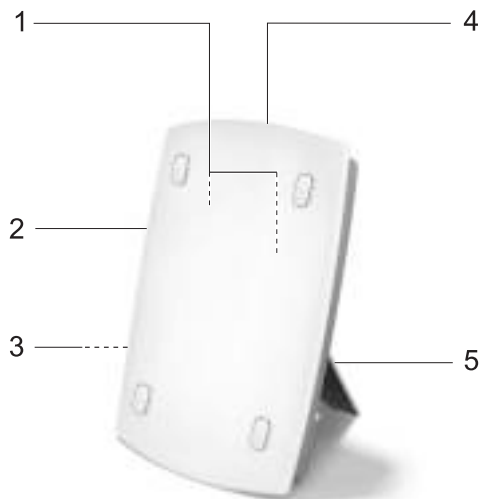
Uwaga

- Urządzenie można otwierać tylko w celu wymiany świetlówek i zapłonników. Nie należy samodzielnie naprawiać urządzenia. Wiąże się to z ryzykiem poważnych obrażeń ciała. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje wygaśnięcie gwarancji.
- Konieczność dokonania jakichkolwiek napraw należy zgłosić w serwisie lub autoryzowanemu przedstawicielowi handlowemu.

4 Opis urządzenia

Budowa

- 1 Światłówki, 2 x 36 W (wewnątrz)
- 2 Przezroczysta pokrywa
- 3 Przewód zasilający
- 4 Włącznik/wyłącznik
- 5 Rozkładana podstawka



5 Uruchomienie

Ustawianie

Wyjąć urządzenie z opakowania. Przy pomocy rozkładanej podstawki ustawić je na równej powierzchni. Należy wybrać takie miejsce, aby odstęp między urządzeniem a użytkownikiem mieścił się w przedziale między 20 cm a 50 cm. Działanie lampy będzie wówczas optymalne.

Podłączenie do sieci

Urządzenie podłączać tylko do napięcia sieciowego odpowiadającego parametrom podanym na tabliczce znamionowej.

- W celu podłączenia urządzenia do sieci włożyć wtyczkę do gniazda sieciowego.

Wskazówka:

- Należy dopilnować, aby gniazdo sieciowe znajdowało się w pobliżu miejsca ustawienia lampy.
- Przewód zasilający należy położyć w taki sposób, aby nikt nie mógł się o niego potknąć.

6 Obsługa

1	Włączanie lampy ► Nacisnąć włącznik/wyłącznik w górnej części lampy. Światłówki włączają się. UWAGA! W momencie włączenia jasność światłówek może być optycznie zróżnicowana. Po kilku minutach światłówki osiągają pełną moc.
2	Korzystanie ze światłoterapii Należy usiąść jak najbliżej lampy, w odległości między 20 a 50 cm. Podczas terapii można wykonywać większość zwyczajnych czynności. Można czytać, pisać, rozmawiać przez telefon itp. <ul style="list-style-type: none">• W krótkich odstępach czasu należy spoglądać bezpośrednio w światło, ponieważ jego absorpcja, a tym samym działanie odbywa się poprzez oczy/siatkówkę.• Nie należy jednak patrzeć bezpośrednio w światło przez cały czas stosowania lampy, mogłoby wtedy dojść do podrażnienia siatkówki.• Na początku terapii zaleca się krótszy czas naświetlania, który w ciągu tygodnia ulega stopniowemu wydłużeniu. Wskazówka: Po pierwszych naświetlaniach mogą wystąpić bóle oczu i głowy, które mijają podczas kolejnych seansów, co oznacza, że system nerwowy przyzwyczaił się do nowych bodźców.
3	Na co należy uważać Podczas stosowania urządzenia zalecany odstęp między twarzą a lampą powinien wynosić 20 - 50 cm. Czas stosowania lampy przy odstępnie 20 cm nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie. Czas stosowania lampy przy odstępnie 50 cm nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie. Ogólnie obowiązuje zasada: im bliżej znajduje się źródło światła, tym krótszy powinien być czas korzystania z terapii.
4	Korzystanie ze światłoterapii przez dłuższy okres czasu Wraz z nadejściem pór roku o małym nasłonecznieniu należy powtarzać terapię co najmniej przez 7 kolejnych dni lub dłużej, w zależności od indywidualnych potrzeb. Zaleca się stosowanie lampy w godzinach porannych.
5	Wyłączanie lampy ► Nacisnąć włącznik/wyłącznik w górnej części lampy. Światłówki wyłączają się. Wyciągnąć wtyczkę z gniazda sieciowego. UWAGA! Bezpośrednio po użyciu lampa jest gorąca. Przed jej sprzątnięciem i/lub spakowaniem należy odczekać, aż ostygnie!

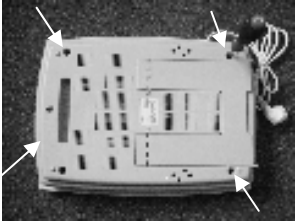
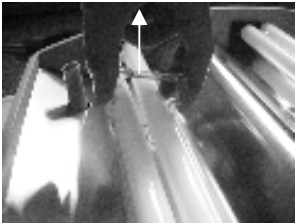
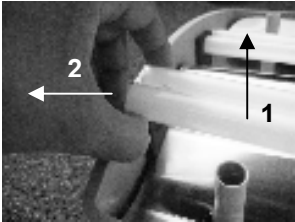
7 Wymiana świetlówek/zapłonników

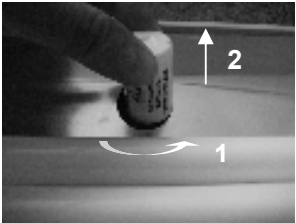

W przypadku stwierdzenia, że świetlówka urządzenia jest wadliwa, można ją samodzielnie wymienić. Należy wtedy postępować w następujący sposób:



OSTRZEŻENIE:

- Najpierw wyłączyć urządzenie i odłączyć je od sieci
- Poczekać, aż urządzenie ostygnie
- Ze względów bezpieczeństwa nie usuwać żadnych elementów lub śrub, poza tymi, które wymieniono poniżej.
- W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym! Dodatkową konsekwencją nieprzestrzegania powyższych zasad jest wygaśnięcie gwarancji.

1	Położyć urządzenie na równej powierzchni. Wykręcić śrubokrętem krzyżowym 4 śruby z tyłu urządzenia.	
2	Obrócić urządzenie, przytrzymując jednocześnie przezroczystą pokrywę.	
3	Ostrożnie zdjąć pokrywę w celu wymiany świetlówki.	
4	Zdjąć obie przezroczyste klamry mocujące świetlówkę, pociągając je do góry.	
5	Ostrożnie wyjąć świetlówkę z obudowy, wysuwając ją do góry (1) ponad krawędź obudowy, a następnie wyciągnąć ją z boku z oprawy (2).	
6	Montaż nowych świetlówek polega na wykonaniu tych samych czynności w odwrotnej kolejności.	

Wymiana zapłonników:		
7	Należy przeprowadzić kroki 1 – 3 według wskazówek powyżej.	
8	Odblokować zapłonnik, obracając go w lewą (1) stronę ($< \frac{1}{4}$ obrotu), a następnie wyciągnąć go do góry (2).	
9	Montaż nowego zapłonika polega na wykonaniu tych samych czynności w odwrotnej kolejności.	
10	Przed skręceniem urządzenia należy upewnić się, że klamry mocujące dobrze przylegają do świetłówki oraz że w urządzeniu nie pozostały żadne przedmioty (np. resztki opakowania, folia itp.).	
	Należy stosować wyłącznie świetłówki i zapłoniki wymienione w rozdziale Dane techniczne!	

8 Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.

Uwaga

Przed każdym czyszczeniem należy wyłączyć urządzenie, odłączyć od sieci i poczekać, aż ostygnie.

Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń.

Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.

Uwaga

- Uważać, aby woda nie dostała się do środka urządzenia!
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!
- Podłączonego urządzenia nie wolno dotykać wilgotnymi dłońmi; krople wody nie mogą rozpryskiwać się na urządzeniu. Można użytkować wyłącznie całkowicie suche urządzenie.

9 Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego urządzenia nie należy wyrzucać po zakończeniu okresu eksploatacji wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną **2002/96/EC – WEEE Waste**



Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.

W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

10 Dane techniczne

Wymiary (szer. x wys. x gł.)	340 x 480 x 80 mm
Ciężar	2,625 kg
Oprawa oświetleniowa	Światłówka 2 x 36 W (2G 11), światło dzienne
Dane znamionowe zamiennych opraw oświetleniowych	Philips 2G 11, 36 W, Osram/Dulux 2G 11, 36 W
Dane znamionowe zapłonika	AC 220 – 240 V, 4 ... 65 W
Moc	72 wat
Natężenie oświetlenia	10.000 luksów (15-20 cm)
Promieniowanie	Moc promieniowania spoza zakresu widzialnego (poczerwień i UV) jest tak mała, że są one nieszkodliwe dla oczu i skóry.
Zasilanie sieciowe	230 V ~, 50 Hz

Zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych.