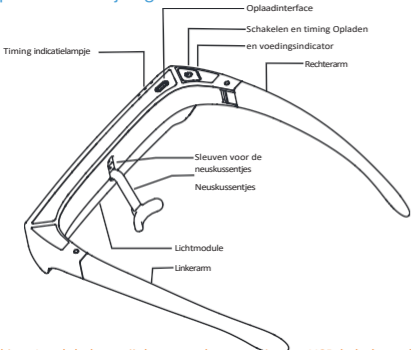


### Waarschuwing voor onderhoud:

- Repareer het apparaat niet. Dit kan leiden tot ernstige verwondingen Bij niet-naleving kan de garantie komen te vervallen.
- Als je het apparaat moet repareren, neem dan contact op met de klantenservice of onze geautoriseerde dealer.

### III.apparaatbeschrijving:



Opmerking: Laad de batterij de eerste keer op via een USB-kabel om deze te activeren.

### IV.Instructies voor dagelijks gebruik:

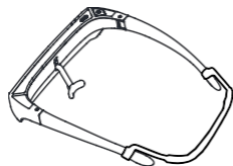
1. Controleer het batterijvermogen van de bril:

1. Druk de schakelknop lichtjes in. Als de stroomindicator groen is, betekent dit dat het vermogen voldoende is en normaal gebruikt kan worden.
2. Als de voedingsindicator rood is, betekent dit dat er te weinig stroom is en dat de voedingsindicator rood is. kan op zijn langst 15 minuten gebruikt worden. Laad hem op tijd op.
3. Als de voedingsindicator rood knippert en het alarmgeluid klinkt van druppels, betekent dit dat het vermogen niet voldoende is om nog langer te gebruiken.

Laad hem op en gebruik hem.

4. Als het apparaat niet reageert, betekent dit dat het apparaat in de diepe-slaapbeveiliging is gegaan en in de oplader moet worden gestoken om het opladen te activeren en volledig op te laden voor gebruik.

2. Aanpassing draagcomfort:



3. Opstarten.

Houd de knop 3 seconden lang ingedrukt om het apparaat in te schakelen, de verlichting De verlichtingsmodule gaat aan, je kunt gemakkelijk binnen 5 seconden overschakelen van blauw naar wit licht door licht op de knop te drukken, de verlichtingsmodule flinkt drie keer nadat je de gewenste lichtkleur hebt gekozen, dat betekent dat je in de voorbereidingsperiode van de lichttherapie bent, je kunt een tijd instellen en het op je hoofd dragen om te beginnen met het gebruik. Het licht gaat langzaam omhoog naar de maximale helderheid in 60 seconden om ervoor te zorgen dat je ogen wennen aan de helderheid. De lichttherapie zal automatisch stoppen als de tijd om is als je een tijd hebt ingesteld.

4. Stel de gebruikstijd in:

De lichttherapiebril kan worden ingesteld op 15 minuten, 30 minuten en 45 minuten, en gebruikers kunnen ze instellen op basis van hun werkelijke situatie. Druk op de aan/uit-knop nadat je je lichtkleur hebt gekozen, de 3 indicatoren van rechts naar links zullen oplichten, één indicator betekent 15 minuten, 2 voor 30 minuten, 3 voor 45 minuten. Aftellen wordt gebruikt om de lichttherapie uit te voeren. Als je bijvoorbeeld 45 minuten hebt afgeteld, gaat de linker indicator die voor 45 minuten staat uit nadat je 15 minuten hebt gebruikt en hoor je een herinnerend druppelgeluid, en zo voort. Het apparaat schakelt automatisch uit met 3 druppelgeluiden als de 45 minuten voorbij zijn.

Opmerking: Als het apparaat in de voorbereidingsfase van de fotherapie komt en de lichtkleur moet veranderen, kan het alleen opnieuw worden opgestart door lang op de aan/uit-knop te drukken na het uitschakelen. Als je de timerduur moet veranderen, start het apparaat opnieuw op vanaf de voorbereidingsfase.

### V.Voorzorgsmaatregelen voor gebruik:

1. Stel de juiste draaghoogte voor:

De afmetingen van onze bril zijn geschikt voor de meeste mensen, je kunt gemakkelijk Buig de slapen naar binnen of naar buiten om de hoek iets aan te passen.

Als je een kleiner hoofd hebt, gebruik dan de antislipband voor een comfortabel draagcomfort.Bekijk

2. Gebruik de lichttherapiebril niet met gesloten ogen.
3. Om ervoor te zorgen dat het gebruik van dit product geen invloed heeft op dagelijkse activiteiten zoals lezen en kantoorwerk, moet je de draaghoogte redelijk aanpassen.
4. Als je dit product moet gebruiken als je een bril draagt, kun je het buiten je bril gebruiken, maar zorg er dan wel voor dat het montuur van je bril het licht van dit product niet blokkeert.
5. Gebruik geen lichttherapiebril als je een gekleurde bril draagt.
6. Gebruik om veiligheidsredenen geen lichttherapiebril tijdens het opladen.

### VI. Apparaat schoonmaken en onderhouden:

Lichttherapiebrillen moeten af en toe worden schoongemaakt. **▲ Waarschuwing:**

- Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat sijpelt! Voordat je het apparaat schoonmaakt, zet het dan eerst uit.
- Was het apparaat niet in de wasmachine. Gebruik een licht vochtig en zachte doek om het apparaat schoon te maken.
- Spuit geen water op het apparaat. Gebruik het apparaat alleen als het helemaal droog is.
- Gebruik geen schuurmiddelen en dompel het apparaat niet onder in water.

### VII. Opslagapparaat :

Als je van plan bent om de lichttherapiebril langere tijd niet te gebruiken, koppel het apparaat dan los en bewaar het op een droge plaats en buiten het bereik van kinderen. Volg de bewaarinstructies in het hoofdstuk "Technische gegevens".

### VIII. Technische gegevens :

Productmodel	SE-E480 Por
Externe afmetingen (L/W/H)	185x165x42 mm
Nettogewicht	65g
Lichtgevende module	Lage intensiteit smalle golf blauw licht & wit licht
Piekgolfflengte	480nm
Lichtintensiteit	blauw licht: 400Lux/wit licht: 1500Lux
Nominiaal vermogen	blauw licht: 0.45W/wit licht: 0.65W
Gebruik omgeving	-20-C tot + 35°C, 15-90% relatieve luchtvochtigheid
Opslagomgeving	-20-C tot + 35°C, 15-90% relatieve luchtvochtigheid
Specificatie voeding	Ingebouwde oplaadbare lithium-ion polymeerbatterij 3,7 V 300mA
Max. gebruikstijd	blauw licht: 2H/wit licht: 1.5H
Oplaadduur	Ongeveer 2 uur
Veristen voor lader	USB DCSV 1A

### X. Veelgestelde vragen :

#### 1. Zijn lichttherapiebrillen om te slapen of om te dragen?

Nee, de speciale technologie die gebruikt wordt in lichttherapiebrillen kan je slaap optimaliseren tijdens niet-slaapuren. De bril wordt meestal 's ochtends gedragen en niet 's nachts, behalve als je vroeg wakker wordt. Voor specifieke gebruiksinstructies, raadpleeg hoofdstuk één, sectie 3.

#### 2. Waarom kan de machine niet worden aangezet?

Als je het apparaat voor het eerst of na lange opslag opnieuw gebruikt, laad het dan op. het apparaat eerst om de batterij te activeren. Raadpleeg hoofdstuk IV voor het voltooien van het opladen en het controleren van de acculading.

#### 3. Hoe laad ik mijn bril op?

1. Steek de USB-stekker van de oplaadkabel in de Type-C oplaadpoort van de bril en sluit het andere uiteinde aan op de voedingsadapter, waarna de bril begint op te laden.

Tijdens het opladen knippert het stroomindicatielampje aan de rechterkant van de schakelaar van de bril afwisselend rood en groen om aan te geven dat de bril wordt opgeladen, en het groene lampje geeft aan dat het opladen is voltooid.

3. De oplaadtijd is gerelateerd aan de kracht van de glazen, en de langste oplaadtijd is niet meer dan 2 uur.

#### 4. Heb je deze lichttherapiebril ook in andere maten?

De lichttherapiebril is ontworpen volgens de algemene maat en de strakheid kan vrij worden aangepast aan verschillende hoofdvormen, zodat hij geschikt is voor openbaar gebruik.

#### 5. Kan ik het gebruiken tijdens het rijden?

Voor je eigen veiligheid raden we je af om de lichttherapiebril te gebruiken tijdens het autorijden. Als het nodig is, kan hij worden gebruikt voordat je gaat rijden of nadat je veilig hebt geparkeerd.

#### 6. Waarom voel je niets speciaals na het dragen?

Lichttherapie glazen invloed op de secretie niveau van verschillende hormonen in het menselijk lichaam door middel van speciale spectrum van licht, het ritme van de menselijke

onderstaande afbeelding ter referentie:

# Lichttherapie Bril

## Gebruikershandleiding

Verbeterd energie | Verbeterd de

slaap Verbeterd de stemming |

Verjongt de hersenen

Verkeerde draaghoogte

Juiste draaghoogte

Als je een optische bril draagt



biologische klok door fysieke methoden,



verbeter de kwaliteit van je slaperige ogen en verlicht je SAD symptomen onder de voorwaarde van veiligheid en geen waarneming.

7.

Ze moeten allemaal langer dan één cyclus (7 dagen) continu worden gebruikt.

CE  
FC



UK  
CA



Bedankt voor het kiezen van ons product. Lees en begrijp deze instructies voor gebruik. Uw gebruik betekent dat u deze voorwaarden accepteert. **I.Over lichttherapiebrillen:**

In de 5e eeuw voor Christus stelde Hippocrates, de vader van de westerse geneeskunde, het concept voor om zonlicht te gebruiken om verschillende ziekten te behandelen. De oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen namen geleidelijk zonlicht op in hun medische behandelingen en tegen het einde van de 19e eeuw werd lichttherapie wereldwijd op grote schaal toegepast. Nadat talloze klinische gevallen de effectiviteit hadden bevestigd, wijdden veel medische professionals zich aan het benutten van natuurlijk licht en het ontwikkelen van kunstmatig medisch licht. In 1893 creëerde de Deense natuurkundige Niels Ryberg Finsen het eerste apparaat waarmee zonlicht kon worden gesynthetiseerd en waarmee de lichtintensiteit en het spectrum nauwkeurig konden worden geregeld. In 1903 kreeg hij de Nobelprijs voor Geneeskunde voor zijn onderzoek en prestaties op het gebied van lichttherapie, waarmee hij de vader van de moderne fototherapie werd genoemd. Lichttherapiebrillen maken gebruik van kunstmatige lichtbronnen en nauwkeurige regeling van de lichtintensiteit en het spectrum om de niet-visuele effecten van licht te benutten, waardoor de slaap verbetert, de vitaliteit toeneemt, de energie toeneemt en de hersenen weer vitaal worden.

1. Niet-visuele effecten van licht:

De regelmatige cyclus van licht en duisternis beïnvloedt de fysiologische ritmes van het lichaam via het neuro-endocriene systeem, waaronder emoties, eetlust, spijsvertering, slaap en libido. Deze fysiologische ritmes oscilleren binnen een 24 uur en vormt zo de biologische klok van het lichaam. Melatonine, vaak het slaaphormoon genoemd, speelt een sleutelrol in dit proces. Als de zon ondergaat, beginnen de hersenen melatonine aan te maken om de slaap te bevorderen. Als het zonlicht echter toeneemt met de opkomende zon, stoppen de hersenen met de productie van melatonine, waardoor we gemakkelijker wakker worden en ons energiek voelen.

Uitgebreide onderzoeksgegevens geven aan dat de fotoreceptor melanopsine in het netvlies een piekgevoeligheid heeft voor licht rond 480nm. Het is bewezen dat licht op deze golflengte het meest effectief is om de afscheiding van melatonine te reguleren en zo het fysiologische ritme van het lichaam te beïnvloeden. Naast het reguleren van ons circadiane ritme heeft licht ook een grote invloed op onze emoties en verhoogt het onze lichamelijke energie.

2. Waarom wil je een lichttherapiebril gebruiken?

Moderne levensstijlen en werkomgevingen binnenshuis hebben geleid tot hormonale onbalans bij veel mensen. Langdurige blootstelling aan kunstlicht en een gebrek aan natuurlijk zonlicht kan ons circadiane ritme verstoren, vooral tijdens lichtarme wintermaanden, wat leidt tot symptomen zoals weinig energie en slaapstoornissen. Sommige mensen kunnen slaapstoornissen of een

seizoensgebonden affectieve stoornis ontwikkelen.

Met een lichttherapiebril kun je fotobiologische technologie gebruiken om het circadiane ritme van je lichaam te reguleren. Deze bril maakt gebruik van lichtblootstellingstechnieken met specifieke golflengtes en maakt gebruik van melatonine om de slaap te verbeteren, het energieniveau te verhogen en de hormoonbalans te verbeteren.

Ze kunnen ook de gevolgen van een jetlag minimaliseren. Dit geavanceerde, wetenschappelijk ondersteunde en draagbare slimme apparaat biedt effectieve verlichting voor deze problemen. Als je de lichttherapiebril consequent gebruikt, kun je je overdag alerter voelen en 's nachts beter slapen!

3. Doelgroep en hoe de lichttherapiebril te gebruiken:

Onderzoek wijst uit dat verschillende individuen verschillende gevoeligheden kunnen hebben voor blauw of wit licht. Deze lichttherapiebril heeft een dual-light dual-mode ontwerp, zodat je de ene modus een paar dagen kunt uitproberen voordat je overschakelt naar de andere modus. Zo kun je de stand kiezen die het beste past bij je individuele behoeften en gevoeligheden.

①. Het verbeteren en behandelen van slaapstoornissen door het circadiane ritme:

- Moeite met inslapen/dromen/slapeloosheid/biologische klokstoornis. Gebruik eenmaal per ochtend tussen 7:00 en 9:00 uur (aanbevolen duur van 30 minuten per sessie). Blijf het minstens 7 dagen gebruiken of totdat het gewenste effect is bereikt.
- Vroeg wakker worden (wordt meestal gebruikt om rond 5 uur 's ochtends wakker te worden en niet meer in slaap te kunnen vallen. Gebruik eenmaal daags tussen 19:00 en 21:00 uur (aanbevolen duur van 30 minuten per sessie). Blijf het minstens 7 dagen gebruiken of tot het gewenste effect is bereikt.

Reguleer het jetlagritme:

Een jetlag is het gevolg van het snel oversteken van meerdere tijdzones. De veranderingen in de dag-nachtcyclus verstoren het circadiane ritme van het



lichaam, wat leidt tot een reeks symptomen zoals slapeloosheid 's nachts, slaperigheid overdag en, in ernstige gevallen, hoofdpijn, hartkloppingen, misselijkheid en meer. Dit staat bekend als het "jetlagsyndroom". Enkele eenvoudige stappen en het gebruik van een lichttherapiebril kunnen deze symptomen aanzienlijk verminderen.

- Tijdens de vlucht: Je horloge instellen op de tijdzone van je bestemming, gehydrateerd blijven door veel water te drinken en alcohol, koffie of thee zo veel mogelijk vermijden zijn nuttige strategieën om een jetlag te verlichten.
- Wanneer je aankomt: Als je naar het oosten reist, raden we je aan om blootstelling aan direct zonlicht te vermijden, vooral de eerste ochtend na aankomst (je kunt een blauw-blokkerende bril of een zonnebril met hoge UV-bescherming dragen). Probeer in plaats daarvan 's middags aan zonlicht te worden blootgesteld

(bijvoorbeeld met een lichttherapiebril) om een lager melatonineniveau te behouden. Verander in de volgende dagen geleidelijk je dagelijkse routine twee uur eerder, maar denk eraan je normale bedtijd niet te overschrijden.

Als je naar het westen reist, raden we je aan om na aankomst wakker te blijven en de lichttherapiebril te gebruiken tussen 12:00 en 15:00 uur (aanbevolen voor 30 minuten per sessie). Zodra het donker wordt, is het echter raadzaam om te gaan slapen.

Optimaliseer ploegendiensten:

Als je meer dan drie nachten achter elkaar werkt of 's nachts lange uren moet rijden en wakker en alert wilt blijven tijdens je werk of onderweg, raden we je aan om de lichttherapiebril 30-45 minuten te gebruiken voordat je aan het werk gaat. Onderzoek heeft aangetoond dat lichttherapie net zo effectief kan zijn als een kop koffie om de alertheid te verbeteren.

**⚠️ Waarschuwing:**

**Gebruik de lichttherapiebril voor de veiligheid tijdens het rijden alleen als je geparkeerd staat. Gebruik hem niet tijdens het rijden.**

Seizoensgebonden affectieve stoornis/weinig energie en motivatie/'s ochtends wakker worden

Moeite/Laag libido:

We raden je aan om direct na het wakker worden 's ochtends te beginnen met lichttherapie gedurende 30-45 minuten. Of raadpleeg je huisarts.

Bestrijdt vermoeidheid/verjongt/verbetert stemming/boost energie:

We stellen voor dat je direct na het wakker worden 's ochtends 15-30 minuten lichttherapie krijgt. Of raadpleeg je huisarts.

Inhoud verpakking:



Lichttherapie Bril Afwisselend Neuskussentjes

Brillenkoker

Gebruikershandleiding Oplaadlijn

Brillenband

## II. Attention prompt:

Lees deze instructies zorgvuldig door voor toekomstig gebruik en let op de informatie die erin staat.

Veiligheidsmaatregelen:

**⚠️ Waarschuwing:**

- Lichttherapiebrillen kunnen alleen op het menselijk lichaam worden gebruikt.
- Controleer voor gebruik of alle verpakkingsmaterialen verwijderd zijn en controleer of het apparaat of de accessoires niet zichtbaar beschadigd zijn. Als je twijfelt, gebruik het apparaat dan niet en neem contact op met je dealer of klantenservice.
- Dompel het apparaat niet onder in water en gebruik het niet in vochtige ruimtes.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Bedek of verpak het apparaat niet als het heet is.

- Gebruik dit product niet in de buurt van personen die niet voor zichzelf kunnen zorgen, kinderen jonger dan 3 jaar of personen die niet gevoelig zijn voor warmte (personen met huidbeschadiging door ziekte); niet gebruiken na gebruik van pijnstillers of andere medicijnen of na gebruik van alcohol.
- Zorg ervoor dat je de oplaadstekker met droge handen in het stopcontact steekt en bedien het apparaat alleen met droge handen.
- Beschermt het apparaat tegen sterke schokken.
- Als het apparaat tekenen van schade vertoont of niet goed werkt, gebruik het dan niet meer en neem contact op met de klantenservice voor hulp.
- Gebruik het apparaat niet in de aanwezigheid van ontvlambare gassen die verbonden zijn met lucht, zuurstof of lachgas.
- Probeer dit apparaat niet te kalibreren, preventief te onderhouden of te repareren.
- Repareer het apparaat niet. Het bevat geen onderdelen die je kunt repareren.
- Brenge geen wijzigingen aan in het apparaat zonder toestemming van de fabrikant.
- Als het apparaat is vervangen, moeten er grondige tests en inspecties worden uitgevoerd om de continue veiligheid van verder gebruik van het apparaat te garanderen.

#### Veiligheidsmaatregelen:

- Als je pijnstillers, bloeddrukverlagers of antidepressiva gebruikt, raadpleeg dan je arts voordat je een lichttherapiebril gaat gebruiken.
- Alvorens een lichttherapiebril te gebruiken, moeten mensen met netvliesaanandoeningen en diabetes een oogonderzoek ondergaan bij een oogarts en hun aanbevelingen opvolgen.
- Gebruik dit product niet als je oogaanandoeningen hebt zoals staar, glaucoom, oogzenuwaandoeningen of ontsteking van het glasvocht.
- Als je gezondheidsproblemen hebt, neem dan contact op met je huisarts.
- Controleer voor gebruik of alle verpakkingsmaterialen verwijderd zijn.

#### Mogelijke bijwerkingen:

De mogelijke bijwerkingen veroorzaakt door het licht van lichttherapiebrillen zijn relatief mild en tijdelijk.

Dit kunnen zijn: - Hoofdpijn -Vermoeidheid van de ogen

-Misselijkheid **Maatregelen**

#### om deze bijwerkingen te vermijden, verminderen of verzachten:

- Zorg ervoor dat je dit product in een goed verlichte ruimte gebruikt.
- Stop het gebruik van het apparaat een paar dagen om de reactie te laten verdwijnen en probeer het opnieuw.

#### Beperkt gebruik:

Lichttherapiebrillen zijn ontworpen om mensen zich energiek te laten voelen en beter te laten slapen, De stemming verbeteren en de symptomen van winterdepressie verlichten.

Als je last hebt van ernstige stemmingswisselingen of depressie, raadpleeg dan een professionele arts en gebruik dit apparaat niet voor zelfbehandeling. Dit product is ontworpen om de emotionele symptomen van seizoensziekten te verbeteren.

#### ⓘ [Moet je naar de lichtbron staren?](#)

Nee, het werkingsprincipe van lichttherapiebrillen wordt toegeschreven aan innovatieve optische technologie. De lichtbron wordt boven het gezichtsvermogen geplaatst en de lichtbundel helt van boven naar beneden, net zoals dat van nature gebeurt onder de blauwe hemel. Als de ogen open zijn, kan het licht op de fotoreceptorcellen in de fundus schijnen, waardoor de verwachte functie van lichttherapie wordt gerealiseerd.

#### ⓘ [Doet blauw licht pijn aan je ogen?](#)

Het licht dat de lichttherapiebril uitstraalt, is een smalbandig blauw lichtspectrum met lage intensiteit dat voldoet aan de fotobiologische veiligheidsnormen, met een piekgolflengte van 480 nanometer. Deze golflengte vermijdt het spectrum dat dicht bij ultraviolet licht ligt, waardoor het veilig is en zonder het traditionele begrip van de gevaren van blauw licht. Het product voldoet aan de IEC 62471:2006 fotobiologische veiligheidsnorm en heeft een "ongevaarlijk" testrapport gekregen van het National Light Source Quality Supervision and Inspection Center en het Shanghai Institute of Quality Inspection and Technical Research. Als je echter staar, glaucoom, algemene oogzenuwaandoeningen of een ontsteking van het glasachtig lichaam hebt, gebruik het product dan niet.

Als je lichamelijke ongemakken ervaart, zoek dan onmiddellijk medische hulp.

Dit product is geen medisch hulpmiddel en heeft geen medische functies. Het mag niet worden gebruikt als basis of middel voor diagnose of behandeling.