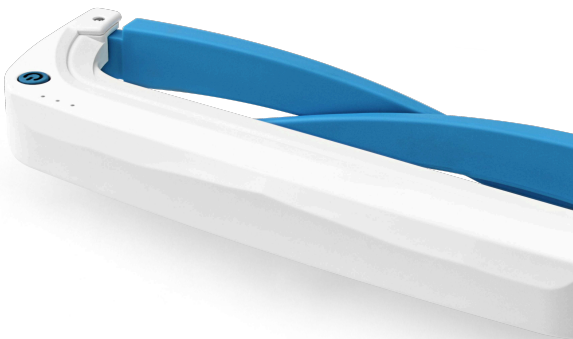


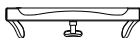


Gebruikershandleiding

M-480 Lite lichttherapiebril

Hartelijk dank dat u voor ons product hebt gekozen. Lees deze instructies aandachtig door voordat u het product in gebruik neemt.

1. VERPAKKINGSINHOUD



Lichttherapiebril



Beschermhoes



Handleiding



USB-C oplaadkabel

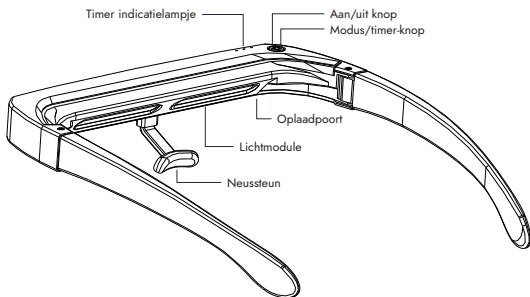


Brilkoord



Extra neussteun

2. PRODUCTOVERZICHT



Laad het apparaat de eerste keer op via een USB-kabel om de batterij te activeren.

3. OVER LICHTTHERAPIE

3.1 Achtergrond

Lichttherapie heeft een lange geschiedenis. Al in de oudheid gebruikten Grieken en Egyptenaren zonlicht als onderdeel van hun geneeskundige behandelingen. In 1893 ontwikkelde de Deense arts Niels Finsen het eerste apparaat waarmee zonlicht kunstmatig kon worden nagebootst en de intensiteit nauwkeurig kon worden geregeld. In 1903 ontving hij de Nobelprijs voor zijn onderzoek naar het therapeutisch gebruik van kunstlicht, een mijlpaal die de basis legde voor de moderne lichttherapie zoals we die vandaag kennen.

3.2 Werkingsprincipe

Licht en duisternis sturen via het hormoonstelsel de biologische klok van uw lichaam aan. Bij invallende duisternis beginnen de hersenen melatonine aan te maken, het hormoon dat uw lichaam voorbereidt op slaap. Zodra het licht wordt, stopt die productie en voelt u zich wakker en alert. Onderzoek toont aan dat licht rond een golflengte van 480 nm (blauwgroen) het meest effectief is bij het reguleren van dit ritme. Naast slaap beïnvloedt licht ook uw stemming, energieniveau en concentratie gedurende de dag.

3.3. Voordelen

Veel mensen brengen het grootste deel van hun dag binnenshuis door, met onvoldoende blootstelling aan natuurlijk daglicht. Dit kan het slaap-waakritme ontregelen en leiden tot vermoeidheid, een laag energieniveau of wintermoetheid. Een lichttherapiebril simuleert de werking van daglicht en kan helpen bij:

- Een verstoord slaap-waakritme
- Moeite met inslapen of vroeg wakker worden
- Vermoeidheid en een laag energieniveau
- Wintermoetheid
- Jetlag bij reizen over meerdere tijdzones
- Het alerter blijven tijdens nacht- of ploegdiensten

4. GEBRUIK

De lichttherapiebril beschikt over twee lichtmodi: blauw licht en wit licht. Mensen kunnen verschillend reageren op deze modi. Probeer één modus enkele dagen uit voordat u overstapt naar de andere, zodat u kunt bepalen welke modus het beste bij u past.

4.1 Moeite met inslapen of oppervlakkige slaap

Gebruik de bril 's ochtends tussen 07:00 en 09:00 uur gedurende 30 minuten per sessie. Herhaal dit minimaal 7 aaneengesloten dagen, of totdat het gewenste effect is bereikt.

4.2 Vroeg wakker worden

Gebruik de bril 's avonds tussen 19:00 en 21:00 uur gedurende 30 minuten per sessie. Herhaal dit minimaal 7 aaneengesloten dagen, of totdat het gewenste effect is bereikt.

4.3 Jetlag (reis naar het oosten)

Vermijd ochtendlicht op de eerste dag na aankomst. Gebruik de bril in de middag om uw alertheid te ondersteunen en uw melatonineproductie uit te stellen. Verschuif uw dagritme de dagen erna geleidelijk 2 uur naar voren, zonder uw gebruikelijke bedtijd te overschrijden.

4.4 Jetlag (reis naar het westen)

Gebruik de bril bij aankomst tussen 12:00 en 15:00 uur, gedurende 30 minuten per sessie. Blijf overdag wakker en actief. Ga slapen zodra het donker wordt, zodat uw lichaam zich snel aanpast aan de nieuwe tijdzone.

4.5 Ploegendienst of nachtwerk

Draag de bril 30 tot 45 minuten vóór aanvang van uw dienst om wakker en alert te blijven. Onderzoek toont aan dat lichttherapie op dit vlak vergelijkbaar effectief kan zijn als cafeïne. Gebruik de bril uitsluitend wanneer u stilzit of geparkeerd staat, nooit tijdens het rijden.

4.6 Wintermoetheid of dagelijkse vermoeidheid

Gebruik de bril direct na het opstaan gedurende 15 tot 30 minuten per sessie. Consistent dagelijks gebruik levert doorgaans de beste resultaten op.

5. VEILIGHEIDSMATREGELEN

Lees de onderstaande veiligheidsmaatregelen zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt.

- ⚠ Gebruik de bril niet tijdens het autorijden, fietsen of bedienen van machines.
- ⚠ Gebruik de bril niet tijdens het opladen.
- ⚠ Gebruik de bril niet met gesloten ogen.

- ⚠ Gebruik de bril niet in vochtige ruimtes of in de buurt van water.
- ⚠ Gebruik het apparaat niet bij zichtbare schade aan het apparaat of de accessoires.
- ⚠ Sluit de oplaadkabel alleen aan met droge handen.
- ⚠ Bedek het apparaat niet wanneer het in gebruik of opgeladen wordt.
- ⚠ Bescherm het apparaat tegen harde stoten en vallen.
- ⚠ Pas het apparaat niet aan en repareer het niet zelf.
- ⚠ Gebruik het apparaat niet in de buurt van ontvlambare gasen.
- ⚠ Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).

5.1 Medische aandachtspunten

- ⚠ Gebruik dit product niet als u oogandoeningen heeft zoals staar, glaucoom, aandoeningen van de oogzenuw of een ontsteking van het glasvocht.
- ⚠ Heeft u diabetes of een netvliesandoening? Laat uw ogen eerst controleren door een oogarts voordat u dit product gebruikt.
- ⚠ Gebruikt u bloeddruk- of stemmingsmedicatie, of pijnstillers? Raadpleeg uw arts voordat u dit product gebruikt.
- ⚠ Gebruik dit product niet in combinatie met alcohol.
- ⚠ Gebruik dit product niet bij kinderen jonger dan 3 jaar of bij personen die niet voor zichzelf kunnen zorgen.

5.2 Mogelijke bijwerkingen

Milde, tijdelijke klachten zijn mogelijk, waaronder hoofdpijn, vermoeide ogen of misselijkheid. Gebruik het product bij voorkeur in een goed verlichte ruimte. Verdwijnen de klachten niet vanzelf, pauzeer dan het gebruik enkele dagen en probeer het daarna opnieuw met kortere sessies.

5.3 Beperkt gebruik

Dit product is geen medisch hulpmiddel, heeft geen medische functies en is enkel bedoeld als ondersteuning bij alledaagse vermoeidheids- en slaapklachten. Het mag niet worden gebruikt als basis of middel voor diagnose of behandeling. Als u lichamelijke klachten ervaart, raadpleeg dan onmiddellijk een arts.

6. DAGELIJKS GEBRUIK

6.1 Inschakelen en lichtmodus kiezen

Houd de aan/uit-knop 3 seconden ingedrukt om de bril in te schakelen. De lichtmodule gaat aan. Druk binnen 5 seconden kort op de knop om te wisselen tussen blauw en wit licht. Na uw keuze knippert de lichtmodule driemaal als bevestiging, de bril bevindt zich nu in de voorbereidingsfase en is klaar voor gebruik. Zet de bril op en het licht bereikt binnen 60 seconden geleidelijk de maximale helderheid, zodat uw ogen rustig kunnen wennen.

6.2 Timer instellen

Druk na het kiezen van de lichtkleur nogmaals kort op de aan/uit-knop om een tijdsduur in te stellen. De drie indicatoren aan de zijkant geven de ingestelde duur aan:

- 1 indicator (rechts): 15 minuten
- 2 indicatoren: 30 minuten
- 3 indicatoren: 45 minuten

De bril telt af en geeft na elke verstreken 15 minuten een geluidssignaal als herinnering. Na het verstrijken van de volledige sessie schakelt de bril automatisch uit met drie geluidssignalen. Wilt u de lichtkleur of de timer wijzigen nadat de bril al gestart is? Schakel de bril dan eerst volledig uit door de aan/uit-knop lang ingedrukt te houden en start daarna opnieuw op.

6.3 Gebruik over een gewone bril

De lichttherapiebril kan over een gewone bril worden gedragen. Zorg ervoor dat het montuur van uw bril het uitgezonden licht niet blokkeert. Draag de lichttherapiebril nooit over een gekleurde of getinte bril, omdat dit de effectiviteit van de therapie vermindert.

6.4 Batterijstatus controleren

Druk kort op de aan/uit-knop om de batterijstatus te controleren zonder het apparaat volledig in te schakelen:

- **Groen licht:** batterij voldoende opgeladen, normaal gebruik mogelijk.
- **Rood licht:** nog maximaal 15 minuten gebruik mogelijk; laad de bril tijdig op.
- **Rood knipperend licht + geluidssignaal:** batterij te leeg voor gebruik; laden vereist voor gebruik.
- **Geen reactie:** het apparaat staat in diepe slaapstand; sluit aan op de oplader om de batterij te activeren en volledig op te laden.

6.5 Opladen

1. Sluit de meegeleverde USB-C-kabel aan op de oplaadpoort van de bril.
2. Sluit het andere uiteinde aan op een geschikte stroomadapter.
3. Tijdens het opladen knippert het indicatielampje afwisselend rood en groen. Wanneer het lampje continu groen brandt, is de bril volledig opgeladen.
4. De maximale oplaadtijd bedraagt 2 uur.

6.6 Draagcomfort instellen

De bril is ontworpen op basis van een gemiddeld hoofdformaat en past de meeste gebruikers. De pootjes kunnen voorzichtig naar binnen of buiten worden gebogen om de pasvorm aan te passen. Voor een kleiner hoofd raden wij aan het meegeleverde brilkoord te gebruiken voor extra stabiliteit en comfort. Een goede pasvorm zorgt ervoor dat het licht optimaal op de juiste positie valt.

7. ONDERHOUD

7.1 Reiniging

- Reinig de lichttherapiebril regelmatig om een goede werking en hygiëne te garanderen.
- Schakel de bril altijd uit vóór het reinigen.
- Gebruik een licht vochtige, zachte doek om het oppervlak schoon te vegen.
- Gebruik geen schurende of chemische reinigingsmiddelen.
- Dompel het apparaat nooit onder in water en spuit er geen vloeistof op.
- Gebruik de bril pas weer wanneer deze volledig droog is.
- Repareer het apparaat niet zelf. Neem bij defecten contact op met de klantenservice of uw erkende dealer.

7.2 Opslag

Als u de bril voor langere tijd niet gebruikt, koppel dan de oplaadkabel los en bewaar de bril in de meegeleverde beschermhoes. Kies een droge, koele plek buiten bereik van kinderen. Raadpleeg de technische gegevens voor de aanbevolen opslag- en gebruikstemperaturen.

8. TECHNISCHE GEGEVENS

Productmodel	M-480 Lite
Afmetingen (L/B/H)	185x165x15 mm
Nettogewicht	55 gram
Lichtmodule	Blauw licht met lage intensiteit en smalle golflengte & wit licht
Piekgolflengte	480 nm
Lichtintensiteit	Blauw licht: 600 lux Wit licht: 1500 lux
Nominaal vermogen	0,3 W
Gebruiksomgeving	-20 °C tot +35 °C 15-90% relatieve vochtigheid
Opslagomgeving	-20 °C tot +35 °C 15-90% relatieve vochtigheid
Specificaties voeding	Ingebouwde oplaadbare lithium-ion-polymeerbatterij 3,7 V 280 mA
Maximale gebruiksduur	3 uur
Oplaadtijd	Ongeveer 2 uur
Vereisten voor de oplader	USB DC 5 V, 1 A

9. VEELGESTELDE VRAGEN

9.1 Draag ik de bril overdag of 's nachts?

De bril is bedoeld voor gebruik tijdens de waakuren, niet tijdens de slaap. In de meeste gevallen draagt u de bril 's ochtends. Alleen bij vroeg ontwaken wordt gebruik in de avond aanbevolen. Raadpleeg hoofdstuk 4 voor specifieke gebruiksadvisen per situatie.

9.2 Waarom merk ik niets op de eerste dag?

Lichttherapie werkt via geleidelijke hormoonregulatie en beïnvloedt uw biologische klok op een subtiele, fysieke manier. U zult het effect niet direct voelen zoals bij medicatie. Het licht is zichtbaar maar niet verblindend, geeft geen gevoel van warmte of tinteling. Gebruik de bril minimaal 7 aaneengesloten dagen voor meetbaar resultaat.

9.3 Waarom kan het apparaat niet worden ingeschakeld?

Na langdurige opslag of eerste gebruik kan de batterij volledig ontladen zijn en in de diepe slaapstand staan. Sluit de bril aan op de oplader en laad deze volledig op voordat u hem in gebruik neemt.

9.4 Is blauw licht schadelijk voor mijn ogen?

Het licht van deze bril is een smalbandig blauw spectrum met lage intensiteit en een piekgolflengte van 480 nm. Deze golflengte vermijdt het UV-nabije spectrum dat traditioneel geassocieerd wordt met oogschade. Het product voldoet aan de IEC 62471:2006-norm voor fotobiologische veiligheid en is geclassificeerd als "niet-schadelijk" door een CNAS-gecertificeerd laboratorium. Heeft u bestaande oogandoeningen? Raadpleeg dan eerst een arts. Zie ook hoofdstuk 5.

9.5 Moet ik naar het licht staren?

Nee. De lichtbron bevindt zich boven uw gezichtsveld en het licht valt van boven naar beneden, net zoals daglicht van nature werkt. Wanneer uw ogen open zijn, valt het licht automatisch op de juiste fotoreceptoren. U kunt tijdens het gebruik gewoon lezen, werken of andere activiteiten uitvoeren.

9.6 Mag ik de bril tijdens het rijden gebruiken?

Nee. Gebruik de bril uitsluitend wanneer u stilzit of veilig geparkeerd staat. Gebruik de bril nooit tijdens het besturen van een voertuig of fiets.

9.7 Is de bril in andere maten verkrijgbaar?

De bril is ontworpen voor een breed scala aan hoofdmaten. De pootjes zijn verstelbaar en het meegeleverde koord biedt extra pasvorm voor kleinere hoofden. Zie hoofdstuk 6.6 voor instructies over het aanpassen van het draagcomfort.

9.8 Wat doe ik bij bijwerkingen?

Milde klachten zoals hoofdpijn of vermoeide ogen zijn tijdelijk. Gebruik de bril in een goed verlichte ruimte en bouw de sessieduur geleidelijk op. Houden de klachten aan, pauzeer dan het gebruik en raadpleeg een arts.

10. GARANTIE

Als consument recht op 1 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. Garantie vervalt bij schade door onjuist gebruik, vocht, val of eigenmachtige reparatie. Bewaar uw aankoopbewijs en neem bij klachten contact op met uw leverancier of de klantenservice.

mecura 



Designed in Holland
Made in China | © 2026 Mecura.

JB Commerce B.V. | aquilapro.nl | info@aquilapro.nl