

# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup>

spark 100

glow 150



# Safety

If the unit is damaged contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the power supply and cable away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with an approved Lumie product.

To power down or reset the unit, remove the mains power adaptor from the wall socket.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

## Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact Lumie.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



 SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Class I Medical Device		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		DC (direct current) power supply
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		Caution		Recyclable

# Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.<sup>1</sup>

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.<sup>2</sup>

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin.<sup>3</sup>

Lumie invented the very first wake-up light in 1993. Use all year round to encourage a regular sleep and wake pattern.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

<sup>3</sup> Sleep Biol. Rhythms (2016) 14: 47.

# Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug into a mains power supply.

The display will flash until the current time is set:



Program

The hours will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the hours.
- Press ⏸ to confirm and continue.

The minutes will flash.

- Use ⊖ or ⊕ to set the minutes.
  - Press ⏸ to confirm and exit to the current time.
- 

Lumie Bodyclock is preset with a 07:00 alarm time, 30-minute sunrise and 30-minute sunset.

To use it with these settings see *Using the sunrise alarm*, page 10, and *Using the fading sunset*, page 11.

To change the alarm time or any other settings read the following sections.

# Alarm time and sunrise options





- Press and hold .




A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the alarm time and sunrise options:

## Bodyclock Spark 100


---

-  Alarm time
    - Use  or  to set the hours.
    - Press .
    - Use  or  to set the minutes.
    - Press  to confirm and continue.
- 

-  Sunrise light intensity
    - Use  or  to set the final brightness of the sunrise: 0 for no sunrise or a level from 1 to 5.
    - Press  to confirm and continue.
- 

-  Alarm beep
    - Use  or  to set the volume of the optional alarm beep: 0 for no alarm beep or a level from 1 to 5.

















*If you set the sunrise light intensity to 0 you have to set an alarm beep instead.*

    - Press  to confirm and exit to the current time.
- 

## Bodyclock Glow 150

---

-  Alarm time
    - Use  or  to set the hours.
    - Press .
    - Use  or  to set the minutes.
    - Press  to confirm and continue.
-


- 
- |  |                         |   |
|--|-------------------------|---|
|  | Sunrise light intensity | <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the final brightness of the sunrise: 0 for no sunrise or a level from 1 to 5.</li><li>• Press  to confirm and continue.</li></ul>  |
| <hr/>  |                         |   |
|  | Sunrise duration        | <p><i>Only available if you have set a sunrise light intensity.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the duration of the sunrise: 20, 30, or 45 minutes.</li><li>• Press  to confirm and continue.</li></ul>  |
| <hr/>  |                         |   |
|  | Wake sound              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set a wake sound for the end of the sunrise:<br/>0 No alarm sound, 1 Beep, 2 Tropical birds, 3 Blackbird, 4 Cafe, 5 Goats, 6 Steam train, 7 Thunderstorm, 8 Waves, 9 Crickets, 10 White noise.</li></ul> <p><i>If you set the sunrise light intensity to 0 you have to set a wake sound instead.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Press  to confirm and continue.</li></ul> |
| <hr/>  |                         |   |
|  | Volume                  | <p><i>Only available if you have set a wake sound.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the volume: 0 for off or a level from 1 to 5.</li><li>• Press  to confirm and exit to the current time.</li></ul>   |
-

# Sunset options





- Press and hold .





A symbol on the display shows which option you're setting. Continue through the following sequence to set the sunset options:





## Bodyclock Spark 100





- 
- |  |            |  |
|--|------------|--|
|  | Nightlight | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set a nightlight: 0 for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 5 (sunset fades to nightlight).</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul> |
|--|------------|--|
- 

## Bodyclock Glow 150

- 
- |  |                 |   |
|--|-----------------|---|
|  | Sunset duration | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set the duration of the sunset: 20, 30 or 45 minutes.</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul> |
|--|-----------------|---|
- 

- |  |            |  |
|--|------------|--|
|  | Nightlight | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set a nightlight: 0 for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 5 (sunset fades to nightlight).</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul> |
|--|------------|--|
- 

- |  |             |   |
|--|-------------|---|
|  | Sleep sound | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set a sleep sound during the sunset:<br/>0 No sleep sound, 1 Tropical birds, 2 Blackbird, 3 Cafe, 4 Goats, 5 Steam train, 6 Thunderstorm, 7 Waves, 8 Crickets, 9 White noise.</li> <li>• Press  to confirm and continue.</li> </ul> |
|--|-------------|---|
- 

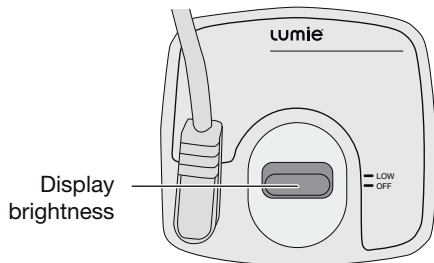
- |  |        |  |
|--|--------|--|
|  | Volume | <p><i>Only available if you have set a sleep sound.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  or  to set the volume: a level from 1 to 5.</li> <li>• Press  to confirm and exit to the current time.</li> </ul> |
|--|--------|--|
-

# Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room and turns OFF when the room is dark and you're ready to sleep.

You can change this setting if you prefer the display to stay on at LOW brightness when the room is dark:

- Use the switch in the base of the unit to set OFF or LOW:



## To check the time when the display is off

- Tap the top of the lamp cover.

The display will change to low brightness for a few seconds.










## Changing the current time

Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

- Press and hold  until  appears.

Continue through the following sequence to set the time:




---

	Program	The hours will flash. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the hours.</li><li>• Press  to confirm and continue.</li></ul> The minutes will flash. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  or  to set the minutes.</li><li>• Press  to confirm and exit to the current time.</li></ul>
--	---------	---

---

## Bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

- Use  or  to set the light level.
- Press and hold  to turn off the light.


*Timeout: If the bedside light is not turned off manually, the light will turn off automatically after 12 hours.*

# Using the sunrise alarm

You must activate the alarm before you go to sleep each time.

## To wake with a sunrise alarm

- Press .

The display confirms the alarm time and shows  to confirm the alarm is activated; for example:



You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. See also *Alarm time and sunrise options*, page 5.

## To deactivate the sunrise alarm

- Press .

 disappears from the display.

## To snooze

- Tap the top of the lamp cover.

The sunrise, and alarm sound if set, will repeat after 9 minutes.

### To turn off the sunrise and alarm sound

- Press any button.

 disappears from the display.




- Press and hold  to turn off the light.

*Timeout: If the light and alarm sound are not turned off manually, they will turn off automatically after 90 minutes.*

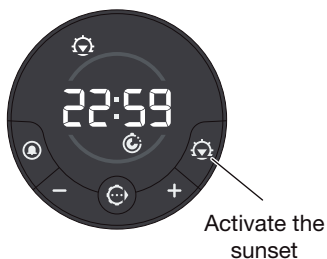
## Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. See also *Sunset options*, page 7.

### To activate the sunset

- Use  or  to set the light level.
- Press .

The display shows  to confirm the sunset is activated:



The light will start to fade and any other sunset options you have set will be activated.

### To deactivate the sunset


- Press .

 disappears from the display.

# Maintenance

- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

## To restore the default factory settings

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold  and turn the power back on.
- Release the button when the software version number shows.

## LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

# Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 for service. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

# Technical description

Subject to change without notice.

## Bodyclock Spark 100

Mains power adapter (supplied): 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0.4 A max.; Output: 12 V  $\equiv$  1 A (12 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Class I Medical Device 

## Bodyclock Glow 150

Mains power adapter (supplied): 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Class I Medical Device 

# Contact us

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0) 1954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.



# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup>


spark 100

glow 150



# Sécurité

Si le Bodyclock est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

Le globe devient chaud lorsque la lampe est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez l'alimentation électrique et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit agréé par Lumie.

Pour mettre le Bodyclock hors tension ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale.

N'essayez pas d'intervenir ou de modifier une partie du Bodyclock.

Si le Bodyclock a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'effet de l'alcool.













## Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme en matière de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets CEM, débranchez le produit de la source d'alimentation durant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site Web : [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Élimination

Lorsque le Bodyclock est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter de manière responsable dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

	Numéro série		Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Double-isolation (Classe II électrique)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe I		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Alimentation CC (courant continu)
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d'utilisation		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention		Recyclable



# Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été démontré que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.<sup>1</sup>

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.<sup>2</sup>

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.<sup>3</sup>

Lumie a inventé le tout premier simulateur d'aube en 1993. Utilisez-le toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

<sup>3</sup> Sleep Biol. Rhythms (2016) 14: 47.

## Prise en main

L'endroit idéal pour installer le Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.




- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base du Bodyclock.
- Branchez sur une alimentation secteur.

L'affichage clignotera jusqu'à ce que l'heure actuelle soit réglée :






Programme

Les heures clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
  - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
- 

Le Lumie Bodyclock est pré-réglé avec une alarme réglée sur 07h00, une durée d'aube de 30 minutes et une durée de crépuscule de 30 minutes.

Pour l'utiliser avec ces réglages, voir *Utilisation de l'alarme de l'aube*, à la page 10, et *Utilisation du crépuscule progressif*, à la page 11.

Pour modifier l'heure d'alarme ou d'autres réglages, lisez les sections suivantes.

# Heure d'alarme et options de l'aube

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.







Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler. Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure de l'alarme et les options de l'aube :

## Bodyclock Spark 100

---






Heure d'alarme

- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur .
- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.





Intensité lumineuse de l'aube


- Utilisez  ou  pour régler la luminosité finale de l'aube : 0 pour aucune aube ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.


























Alarme par bip

- Utilisez  ou  pour régler le volume du bip optionnel d'alarme : 0 pour aucun bip d'alarme ou un niveau sonore compris entre 1 et 5.

*Si vous réglez l'intensité lumineuse de l'aube sur 0, vous devez alors régler le bip d'alarme.*

- Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
-

## Bodyclock Glow 150

- 
- |  |                |   |
|--|----------------|---|
|  | Heure d'alarme | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler les heures.</li> <li>• Appuyez sur .</li> <li>• Utilisez  ou  pour régler les minutes.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul> |
|--|----------------|---|
- 
- |  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
|  | Intensité lumineuse de l'aube | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler la luminosité finale de l'aube : 0 pour aucune aube ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul> |
|--|-------------------------------|--|
- 
- |  |                 |   |
|--|-----------------|---|
|  | Durée de l'aube | <p><i>Seulement disponible si vous avez réglé l'intensité lumineuse de l'aube.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler la durée de l'aube : 20, 30 ou 45 minutes.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul> |
|--|-----------------|---|
- 
- |  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|  | Mélodie de réveil | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler une mélodie de réveil pour la fin de l'aube :</li> </ul> <p>0 Aucune mélodie d'alarme, 1 Bip, 2 Oiseaux tropicaux, 3 Merle, 4 Café, 5 Chèvres, 6 Train à vapeur, 7 Orage, 8 Vagues, 9 Grillons, 10 Bruit blanc.</p> <p><i>Si vous réglez l'intensité lumineuse de l'aube sur 0, vous devez alors sélectionner une mélodie de réveil.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur  pour valider et continuer.</li> </ul> |
|--|-------------------|---|
- 
- |  |        |  |
|--|--------|--|
|  | Volume | <p><i>Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie de réveil.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez  ou  pour régler le volume : 0 pour désactivé ou un niveau sonore compris entre 1 et 5.</li> <li>• Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.</li> </ul> |
|--|--------|--|
-

# Options du crépuscule

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée.




Un symbole à l'affichage indique l'option que vous êtes en train de régler. Suivez les instructions ci-après pour régler les options du crépuscule :

## Bodyclock Spark 100

---



Veilleuse




- Utilisez  ou  pour régler une veilleuse : 0 pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
  - Appuyez sur  pour valider et continuer.
- 

## Bodyclock Glow 150

---






Durée du crépuscule

- Utilisez  ou  pour régler la durée du crépuscule : 20, 30 ou 45 minutes.
  - Appuyez sur  pour valider et continuer.
- 






Veilleuse

- Utilisez  ou  régler une veilleuse : 0 pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 5 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
  - Appuyez sur  pour valider et continuer.
- 



Mélodie d'endormissement

- Utilisez  ou  pour régler une mélodie d'endormissement durant le crépuscule : 0 Aucune mélodie d'alarme, 1 Oiseaux tropicaux, 2 Merle, 3 Café, 4 Chèvres, 5 Train à vapeur, 6 Orage, 7 Vagues, 8 Grillons, 9 Bruit blanc.
  - Appuyez sur  pour valider et continuer.
-

**Volume**

*Seulement disponible si vous avez sélectionné une mélodie d'endormissement.*

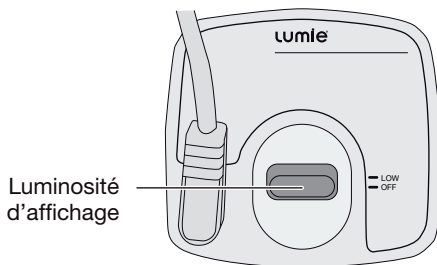
- Utilisez ⊖ ou ⊕ pour régler le volume : un niveau sonore compris entre 1 et 5.
- Appuyez sur ⏻ pour valider et quitter l'heure affichée.

## Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et s'éteint quand il fait sombre et que vous êtes prêt à vous endormir.

Vous pouvez modifier ce réglage si vous préférez que l'affichage reste sur une luminosité faible lorsque la pièce est sombre :

- Utilisez le sélecteur à la base du réveil simulateur d'aube pour sélectionner OFF (arrêt) ou LOW (faible).





### **Pour connaître l'heure lorsque l'affichage est éteint :**

- Tapotez le dessus du globe.

La luminosité d'affichage passera à une faible luminosité en quelques secondes.

## Changement de l'heure actuelle

Le Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 maintient l'heure durant 30 minutes lors d'une panne de courant. Tous les autres réglages sont permanents.

- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  apparaisse.

Suivez les instructions ci-après pour régler l'heure :






Programme

Les heures clignoteront.




- Utilisez  ou  pour régler les heures.
- Appuyez sur  pour valider et continuer.

Les minutes clignoteront.

- Utilisez  ou  pour régler les minutes.
  - Appuyez sur  pour valider et quitter l'heure affichée.
- 

## Lampe de chevet

Le Lumie Bodyclock peut être utilisé en tant que lampe de chevet à intensité variable.

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.


*Délai avant extinction : si la veilleuse n'est pas éteinte manuellement, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.*

# Utilisation de l'alarme de l'aube

Vous devez activer l'alarme chaque fois avant de vous endormir.

## Pour vous réveiller avec une alarme d'aube

- Appuyez sur .

L'affiche confirme l'heure d'alarme et indique  pour confirmer que l'alarme est activée ; par exemple :



Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options de l'aube que vous avez réglées. Voir également *Heure d'alarme et options de l'aube*, à la page 5.

## Pour désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur .

 disparaît de l'affichage.

## Arrêt momentané

- Tapotez le dessus du globe.


L'aube et la mélodie d'alarme (si elles sont réglées) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

## Pour désactiver l'aube et la mélodie d'alarme

- Appuyez sur un bouton.

 disparaît de l'affichage.






- Appuyez sur  et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

*Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme ne sont pas éteintes manuellement, elles s'éteindront automatiquement au bout de 90 minutes.*

## Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous permettre de vous détendre. Voir également *Options du crépuscule*, à la page 7.

### Pour activer le crépuscule

- Utilisez sur  ou  pour régler le niveau de lumière.
- Appuyez sur .

L'affichage indique  pour confirmer que le crépuscule est activé :



La lumière commencera à s'affaiblir progressivement et les autres options du crépuscule que vous avez réglées seront activées.

### Pour désactiver le crépuscule


- Appuyez sur .

 disparaît de l'affichage.

# Entretien

- Nettoyez le Bodyclock uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.
- Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

## Pour rétablir les réglages usine par défaut

- Éteignez le Bodyclock au niveau de la prise de courant si un interrupteur est prévu.
- Appuyez sur , maintenez la touche enfoncée et rallumez le Bodyclock.
- Libérez la touche lorsque le numéro de la version logicielle apparaît.

## Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le produit.

# Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer le Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 en vue de le faire réparer. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

# Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

## Bodyclock Spark 100

Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 0,4 A max. ; Sortie : 12 V  $\equiv$  1 A (12 W)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Classe I Dispositif médical 

## Bodyclock Glow 150

Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A max. ; Sortie : 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Classe I Dispositif médical 

# Contactez-nous

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de : Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.



# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup>

spark 100

glow 150



# Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.



Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.



Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein Lumie-Produkt ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzstecker ziehen.

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.

Nicht zur Verwendung an bewusstlosen Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß oder Betäubungsmitteln).

## Elektromagnetische Verträglichkeit













Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c)

## Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird.



 SN	Seriennummer		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Stromversorgung Gleichspannung
	Hersteller: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Trocken halten		Vorsicht		Recyclebar

# Einführung

Ihre Lumie Bodyclock weckt Sie auf natürliche Weise mit einem Sonnenaufgang. Das Aufwachen mit Licht hebt erwiesenermaßen die Stimmung und steigert Energie, Leistungsfähigkeit sowie die Schlaf- und Aufwachqualität.<sup>1</sup>

Lichtwecker können auch Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, dabei helfen, die dunklen Wintermorgen besser zu verkraften.<sup>2</sup>

Zur Schlafenszeit hilft Ihnen ein Sonnenuntergang, sich auf natürliche Weise zu entspannen, indem er die Produktion des Schlafhormons Melatonin fördert.<sup>3</sup>

Lumie hat den ersten Lichtwecker bereits im Jahr 1993 erfunden. Sie können ihn rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus verwenden.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

<sup>3</sup> Sleep Biol. Rhythms (2016) 14: 47.

# Die ersten Schritte

Der ideale Ort für Ihre Lumie Bodyclock ist auf einem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.




- Schließen Sie das Netzteil zunächst an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.

Das Display blinkt, bis die aktuelle Zeit eingestellt ist:






Programm

Die Stunde blinkt.

- Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Die Minuten blinken.

- Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
- 

Ihre Lumie Bodyclock ist ab Werk auf eine Weckzeit von 07:00 Uhr, einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt.

Wenn Sie Ihre Bodyclock mit diesen Einstellungen verwenden möchten, lesen Sie bitte als Nächstes die Abschnitte *Verwendung der Sonnenaufgangs-Weckfunktion* auf Seite 12 und *Verwendung des Sonnenuntergangs* auf Seite 14.

Wenn Sie die Weckzeit oder eine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.



# Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen

- Halten Sie  gedrückt.







Ein Symbol im Display zeigt an, welche Option Sie einstellen. Die Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

## Bodyclock Spark 100

---






Weckzeit

- Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf .
- Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.





Lichtintensität  
des Sonnenaufgangs


- Drücken Sie auf  oder , um die Lichtintensität am Ende des Sonnenaufgangs einzustellen: 0 für kein Sonnenaufgang oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



Weckton

- Drücken Sie auf  oder , um die Lautstärke des gewählten Wecktons einzustellen: 0 für kein Weckton oder eine Lautstärke zwischen 1 und 5.

*Wenn Sie die Lichtintensität des Sonnenaufgangs auf 0 stellen, müssen Sie stattdessen einen Weckton einstellen.*

- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-

## Bodyclock Glow 150

---



### Weckzeit

- Drücken Sie auf oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf .
- Drücken Sie auf oder , um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



### Lichtintensität des Sonnenaufgangs

- Drücken Sie auf oder , um die Lichtintensität am Ende des Sonnenaufgangs einzustellen: 0 für kein Sonnenaufgang oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



### Sonnenaufgangsdauer

*Die Dauer des Sonnenaufgangs kann erst nach Einstellung der Lichtintensität des Sonnenaufgangs eingestellt werden.*

- Drücken Sie auf oder , um die Dauer des Sonnenaufgangs einzustellen: 20, 30 oder 45 Minuten.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



### Weckklang

- Drücken Sie auf oder , um einen Weckklang einzustellen, der dann am Ende des Sonnenaufgangs ertönt:

0 Kein Weckklang, 1 Piepen, 2 Tropische Vögel, 3 Amsel, 4 Cafégeräusche, 5 Ziegen, 6 Dampfkocher, 7 Gewitter, 8 Wellen, 9 Grillen, 10 Weißes Rauschen.




*Wenn Sie die Lichtintensität des Sonnenaufgangs auf 0 stellen, müssen Sie stattdessen einen Weckklang einstellen.*

- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
-



## Lautstärke

*Die Lautstärke kann erst nach Einstellung eines Weckklangs eingestellt werden.*

- Drücken Sie auf  oder , um die Lautstärke einzustellen. 0 für Aus oder eine Lautstärke zwischen 1 und 5.
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-

# Sonnenuntergangsoptionen

- Halten Sie  gedrückt.




Ein Symbol im Display zeigt an, welche Option Sie einstellen. Die Sonnenuntergangsoptionen werden in dieser Reihenfolge eingestellt:

## Bodyclock Spark 100

---



Nachtlicht




- Drücken Sie auf  oder , um ein Nachtlicht einzustellen: 0 für kein Nachtlicht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlicht endet).
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
- 

## Bodyclock Glow 150

---






Sonnenuntergangsdauer

- Drücken Sie auf  oder , um die Dauer des Sonnenuntergangs einzustellen: 20, 30 oder 45 Minuten.
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
- 





Nachtlicht


- Drücken Sie auf  oder , um ein Nachtlicht einzustellen: 0 für kein Nachtlicht (Sonnenuntergang geht ganz aus) oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 5 (für Sonnenuntergang, der mit Nachtlicht endet).
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
-



## Einschlafklang

- Drücken Sie auf  oder , um für die Dauer des Sonnenuntergangs einen Einschlafklang einzustellen:




0 Kein Einschlafklang, 1 Tropische Vögel, 2 Amsel, 3 Cafégeräusche, 4 Ziegen, 5 Dampflok, 6 Gewitter, 7 Wellen, 8 Grillen, 9 Weißes Rauschen.

- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.



## Lautstärke

*Die Lautstärke kann erst nach Einstellung eines Einschlafklangs eingestellt werden.*

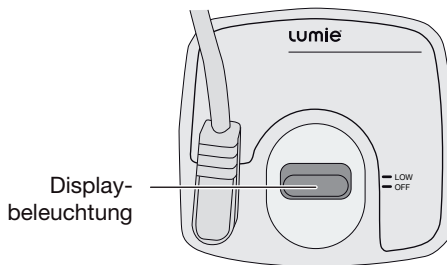
- Drücken Sie auf  oder , um die Lautstärke auf eine Stufe zwischen 1 und 5 einzustellen.
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
-

# Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung passt sich automatisch an die Lichtverhältnisse im Zimmer an und schaltet sich aus, wenn das Zimmer dunkel ist und Sie einschlafen möchten.

Wenn das Display im dunklen Zimmer schwach weiter leuchten soll, können Sie diese Einstellung ändern:

- Mit dem Schalter im unteren Teil des Geräts können Sie zwischen OFF (aus) oder LOW (schwach) wählen.




## Wenn Sie bei ausgeschalteter Beleuchtung die Uhrzeit sehen möchten

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.

Das Display wird dann einige Sekunden lang schwach beleuchtet.

# Ändern der aktuellen Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Bodyclock Spark 100/ Bodyclock Glow 150 dreißig Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.




- Halten Sie  gedrückt, bis  im Display erscheint.

Durchlaufen Sie die folgenden Schritte, um die Uhrzeit einzustellen:






Programm

Die Stunde blinkt.




- Drücken Sie auf  oder , um die Stunde einzustellen.
- Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Die Minuten blinken.

- Drücken Sie auf  oder , um die Minuten einzustellen.
  - Drücken Sie auf , um die Einstellung zu bestätigen und zur aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.
- 

## Nachttischlampe

Ihre Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.

- Durch Drücken von  oder  kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Wenn Sie das Licht ausschalten möchten, halten Sie  gedrückt.

*Abschaltautomatik: Wenn die Nachttischlampe nicht manuell ausgeschaltet wird, schaltet sich das Licht automatisch nach 12 Stunden aus.*

# Verwendung der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Die Weckfunktion muss vor dem Einschlafen eingeschaltet werden.

## Aufwachen mit der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie auf .


Im Display werden die eingestellte Weckzeit und ein  angezeigt, um zu bestätigen, dass die Weckfunktion aktiviert ist, zum Beispiel:



Sie werden mit einem Sonnenaufgang und anderen Sonnenaufgangsoptionen, die Sie eingestellt haben, geweckt. Siehe auch *Weckzeit und Sonnenaufgangsoptionen* auf Seite 5.

## Deaktivieren der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie auf .

 verschwindet aus dem Display.

## Schlummerfunktion

- Klopfen Sie oben auf das Gerät.


Der Sonnenaufgang und der Weckklang (sofern einer eingestellt wurde) werden nach 9 Minuten wiederholt.



## Abschalten des Sonnenaufgangs und des Weckklangs

- Drücken Sie auf einen beliebigen Knopf.

 verschwindet aus dem Display.


- Wenn Sie das Licht ausschalten möchten, halten Sie  gedrückt.

*Abschaltautomatik: Wenn Licht und Weckton nicht manuell ausgeschaltet werden, schalten sie sich automatisch nach 90 Minuten aus.*

# Verwendung des Sonnenuntergangs

Wenn Sie einschlafen möchten, kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Siehe auch *Sonnenuntergangsoptionen*, Seite 8.

## Aktivierung des Sonnenuntergangs



- Durch Drücken von ⊖ oder ⊕ kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Drücken Sie auf .

Im Display erscheint ein , um zu bestätigen, dass der Sonnenuntergang aktiviert ist:



Das Licht wird allmählich schwächer und andere Sonnenuntergangsoptionen, die Sie eingestellt haben, werden aktiviert.


## Deaktivierung des Sonnenuntergangs

- Drücken Sie auf .
-  verschwindet aus dem Display.

# Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
- Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

## Wiederherstellung der Standardeinstellungen

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie  gedrückt und stecken Sie den Stecker wieder in die Steckdose.
- Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

## Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr, was die Lichtleistung jedoch praktisch nicht beeinträchtigt, so dass Sie das Gerät weiter verwenden können.

# Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Spark 100/ Bodyclock Glow 150 zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Sollte das Gerät in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

# Technische Daten

Änderungen vorbehalten.


## Bodyclock Spark 100

Netzteil (im Lieferumfang enthalten):

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,4 A max.; Ausgang: 12 V  $\equiv$  1 A (12 W)

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse I 


## Bodyclock Glow 150

Netzteil (im Lieferumfang enthalten):

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Ausgang: 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse I 

# Kontakt

Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen können, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an: [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England and Wales.

Registernummer: 2647359; USt-IdNr.: GB 880 9837 71.

# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup>

spark 100

glow 150



# Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga la fuente de alimentación y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno sufre daños, deben sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.

No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.


No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.













## Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias. En casos raros en los que el producto deja de funcionar debido a los efectos de las interferencias electromagnéticas, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor Lumie.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no deseche el producto con la basura doméstica normal. Deposítelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad. 

	Número de serie		Solo para uso en interiores		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo médico de Clase I		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Alimentación CC (corriente continua)
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"
	Mantenga seco		Precaución		Reciclable

# Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el humor, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.<sup>1</sup>

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.<sup>2</sup>

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño.<sup>3</sup>

Lumie fue el primero en inventar una luz para despertarse en 1993. Utilízela durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

<sup>3</sup> Sleep Biol. Rhythms (2016) 14: 47.

# Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.




- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.

La pantalla parpadeará hasta que se ajusta la hora actual:






Programación

Parpadearán las horas.

- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse  para confirmar y continuar.

Parpadearán los minutos.

- Use  o  para ajustar los minutos.
  - Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.
- 

Lumie Bodyclock está preajustada con las 07:00 como hora de la alarma, con un amanecer de 30 minutos y un anochecer de 30 minutos.

Para usar estos ajustes, consulte *Uso de la alarma para el amanecer*, página 10, y *Uso del anochecer progresivo*, página 11.

Para cambiar la hora de la alarma o cualquier otro ajuste, lea las secciones siguientes.



# Hora de la alarma y opciones del amanecer







- Pulse y mantenga pulsado .

Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora de la alarma y las opciones del amanecer:

## Bodyclock Spark 100






Hora de la alarma

- Use  o  para ajustar las horas.
- Pulse .
- Use  o  para ajustar los minutos.
- Pulse  para confirmar y continuar.





Intensidad de la luz para el amanecer

- Use  o  para ajustar el brillo final del amanecer: 0 para que no haya amanecer o un nivel del 1 al 5.
- Pulse  para confirmar y continuar.


























Pitidos

- Use  o  para ajustar el volumen de los pitidos opcionales: 0 para que no haya pitidos o un nivel del 1 al 5.

*Si ajusta la intensidad de la luz para el amanecer a 0, debe ajustar algún pitido en su lugar.*

- Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.

## Bodyclock Glow 150

- 
- |  |  |   |
|--|--|---|
|    | <p>Hora de la alarma</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar las horas.</li> <li>• Pulse .</li> <li>• Use  o  para ajustar los minutos.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>   |
| <hr/>  |  |   |
|    | <p>Intensidad de la luz para el amanecer</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar el brillo final del amanecer: 0 para que no haya amanecer o un nivel del 1 al 5.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>  |
| <hr/>  |  |   |
|    | <p>Duración del amanecer</p>                 | <p><i>Disponible únicamente si ha ajustado un nivel de intensidad de la luz para el amanecer.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar la duración del amanecer: 20, 30 o 45 minutos.</li> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul>  |
| <hr/>  |  |   |
|    | <p>Sonido para despertar</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar un sonido para despertar al finalizar el amanecer:</li> </ul> <p>0 Sin sonido para despertar, 1 Pitido, 2 Pájaros tropicales, 3 Mirlo, 4 Cafetería, 5 Cabras, 6 Tren de vapor, 7 Tormenta, 8 Olas, 9 Grillos, 10 Ruido blanco.</p> <p><i>Si ajusta la intensidad de la luz para el amanecer a 0, debe ajustar un sonido para despertar en su lugar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li> </ul> |
| <hr/>  |  |   |
|  | <p>Volumen</p>                               | <p><i>Disponible únicamente si ha ajustado un sonido para despertar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use  o  para ajustar el volumen: 0 para apagado o un nivel del 1 al 5.</li> <li>• Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.</li> </ul>   |
-

# Opciones del anochecer




- Pulse y mantenga pulsado .

Un símbolo en la pantalla muestra qué opción está ajustando. Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:

## Bodyclock Spark 100






Luz nocturna

- Use  o  para ajustar una luz nocturna: 0 para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 5 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse  para confirmar y continuar.

## Bodyclock Glow 150






Duración del anochecer

- Use  o  para ajustar la duración del anochecer: 20, 30 o 45 minutos.
- Pulse  para confirmar y continuar.





Luz nocturna

- Use  o  para ajustar una luz nocturna: 0 para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 5 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).
- Pulse  para confirmar y continuar.



Sonido para dormir

- Use  o  para ajustar un sonido para dormir durante el anochecer:

0 Sin sonido para dormir, 1 Pájaros tropicales, 2 Mirlo, 3 Cafetería, 4 Cabras, 5 Tren de vapor, 6 Tormenta, 7 Olas, 8 Grillos, 9 Ruido blanco.

- Pulse  para confirmar y continuar.

**Volume**

*Disponible únicamente si ha ajustado un sonido para dormir.*

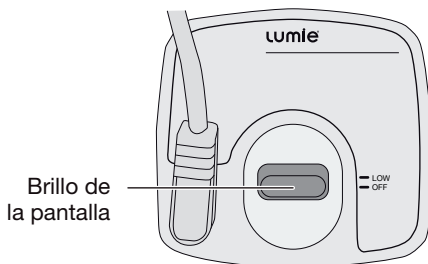
- Use ⊖ o ⊕ para ajustar el volumen: un nivel del 1 al 5.
- Pulse ↻ para confirmar y salir a la hora actual.

## Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación y se apaga cuando la habitación está oscura y está listo para dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla permanezca encendida con el brillo en bajo cuando la habitación esté oscura:

- Use el interruptor en la base de la unidad para ajustarlo en OFF (desactivado) o LOW (bajo).



### **Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:**

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.








## Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

- Pulse y mantenga pulsado  hasta que aparezca .

Pase por la secuencia siguiente para ajustar la hora:




---

	Programación	Parpadearán las horas. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  o  para ajustar las horas.</li><li>• Pulse  para confirmar y continuar.</li></ul> Parpadearán los minutos. <ul style="list-style-type: none"><li>• Use  o  para ajustar los minutos.</li><li>• Pulse  para confirmar y salir a la hora actual.</li></ul>
--	--------------	--

---

## Luz de mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.


*Tiempo de espera: si la luz de mesita de noche no se apaga de forma manual, se apagará automáticamente transcurridas 12 horas.*

# Uso de la alarma para el amanecer

Debe activar la alarma siempre antes de acostarse.

## Para despertarse con una alarma para el amanecer

- Pulse .


La pantalla confirma la hora de la alarma y muestra  para confirmar que la alarma está activada; por ejemplo:



Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Consulte también *Hora de la alarma y opciones del amanecer*, página 5.

## Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse .

 desaparece de la pantalla.


## Para la repetición

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

El amanecer (y el sonido para despertar si se ha ajustado), se repetirán transcurridos 9 minutos.

## Para desactivar el amanecer y el sonido de la alarma

- Pulse cualquier botón.

 desaparece de la pantalla.




- Pulse y mantenga pulsado  para apagar la luz.

*Tiempo de espera: si la luz y el sonido de la alarma no se apagan de forma manual, se apagarán automáticamente transcurridos 90 minutos.*

## Uso del anochecer progresivo

Cuando esté listo para irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Consulte también las *Opciones del anochecer*, página 7.

### Para activar el anochecer

- Use  o  para ajustar el nivel de luz.
- Pulse .


La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado:



La luz empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de opciones del anochecer que haya ajustado.

### Para desactivar el anochecer


- Pulse .

 desaparece de la pantalla.

# Mantenimiento

- Límpiela solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.
- Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

## Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Pulse y mantenga pulsado  y vuelva a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se visualice el número de la versión de software.

## Duración de LED

Los LEDs de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

# Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar su Bodyclock Spark 100/ Bodyclock Glow 150 al servicio técnico. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con un distribuidor Lumie si necesita más información.



# Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

## Bodyclock Spark 100

Adaptador de corriente (suministrado):

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 0,4 A máx.; Salida: 12 V  $\equiv$  1 A (12 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C

Dispositivo médico de Clase I **CE**

## Bodyclock Glow 150

Adaptador de corriente (suministrado):

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A máx.; Salida: 15 V  $\equiv$  1 A (15 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C

Dispositivo médico de Clase I **CE**

# Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Reino Unido.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número de registro: 2647359. N.º de IVA: GB 880 9837 71.





---

Distributor details:

**lumie®**

Lumie is a registered trademark of:  
Outside In (Cambridge) Ltd  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge CB23 8UD  
UK

© Lumie 2019

BC100/150i1904

