

lumie® Bodyclock™

STARTER 30

USER GUIDE

GUIDE D'UTILISATION

BEDIENUNGSANLEITUNG

BRUKSANVISNING

GEBRUIKSAANWIJZING



Important!

If the product is damaged please contact us before use.

Do not use Bodyclock Starter if the lamp cover is broken, damaged or missing.
If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.

The lamp cover gets warm when the light is on, so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat. 

Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.

For indoor use only. 

Keep away from water and damp. 

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Always use the correct bulb (maximum 42W E14 halogen bulb). Replacements are available from Lumie.

This product conforms to the electromagnetic compatibility 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.

Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person in order to avoid a hazard.

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.

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

Introduction

Lumie Bodyclock Starter wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

Ideally, you should use Bodyclock Starter all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Starter have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening[†]. They can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

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

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Features

Bodyclock Starter is supplied ready to use with the settings we've found most popular with users; all you need to do is fit the bulb, set the current time and set the time you want to wake up.

The standard settings are:

- An optional 30-minute sunset to help you get to sleep.
- A 30-minute sunrise to wake you gently.
- A clock display that automatically dims to a low level during sunset.

Alternatively, you can choose:

- An alarm sound in addition to the sunrise to help you wake up.
- A clock display that is off at night.

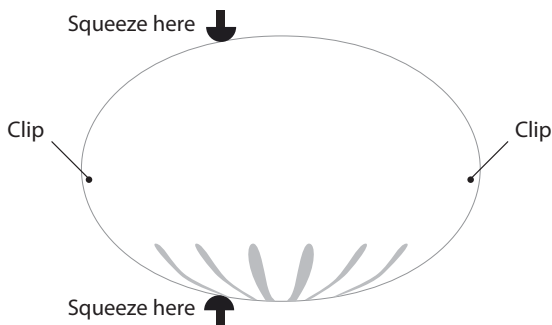
Getting started

Here's how to set up your Bodyclock Starter for the first time.

The bulb is supplied packed in a separate box and needs to be fitted into the Bodyclock Starter before use.

To remove the lamp cover

The lamp cover is attached to the base of the Bodyclock Starter by two internal clips, one at either end of the cover:



- Squeeze gently near the middle of the lamp cover to release the clips.
- Remove the lamp cover.

To fit the bulb

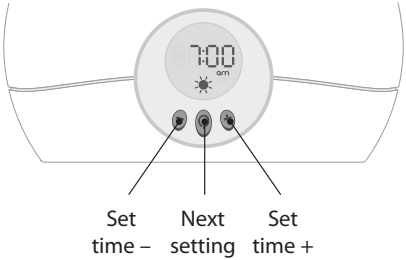
- Screw the bulb into the holder.
- Replace the lamp cover by pressing it down until the clips at each end pop into place.

To position Bodyclock Starter

- Decide where to put your Bodyclock Starter.

The ideal place is on a bedside table near the head of your bed, near a mains socket.

To set up Bodyclock Starter



- Plug in the unit and switch on at the mains.

You will then be prompted to enter the essential settings:

Display shows (for example)	What you do
SEtc pm followed by 13:00 pm	Use or to set the current time (24-hour format). Press to continue.
SEtA am followed by 7:00 am	Use or to set the time you want to be woken up (24-hour format). Press to continue.
24Hr am pm	At this stage you can ignore the remaining options. Wait 12 seconds for the normal display.

To activate the alarm

When you're ready to go to sleep:

- Press .

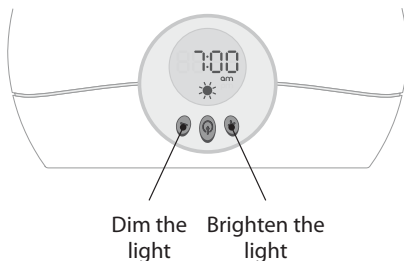
The display shows to confirm that the alarm is set with a sunrise, and briefly shows the wake-up time you've set; for example:



Using the bedside light

Your Bodyclock Starter can be used as a bedside light which you can set to your preferred brightness.

To use the bedside light



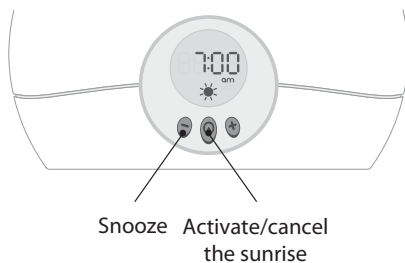
- Hold down ⊖ to set the light level you want.
- Hold down ⊕ to turn the light off.

Note: If you leave the light on it will automatically turn off after 90 minutes.

Using the alarm

When you're ready to go to sleep you need to explicitly activate the sunrise for the following morning. This starts dimming the light to give a sunset.

Bodyclock Starter will wake you up with a gentle sunrise.



To activate the sunrise

When you're ready to go to sleep:

- Press .

The display shows  to confirm that the sunrise is active, and briefly shows the wake-up time that you've set:



 is shown if you've chosen the additional alarm sound; see *To choose an alarm beep*, page 9.

If you leave the bedside light on, it will fade off gradually to help you go to sleep. Alternatively, to turn off the light immediately:

- Hold down .

You'll be woken up with a gradual sunrise followed by an audible alarm if you chose one.

To snooze

- Press and hold down  to dim the sunrise.

This gives you another nine minutes before the sunrise (and alarm sound, if you've chosen one) is repeated.

To cancel the sunrise or alarm sound

- Press  to cancel the alarm and hold down  to turn off the light.

This also clears the  sunrise symbol from the display.

Alternatively the light and any alarm sound will turn off automatically after 30 minutes.

Choosing a wake-up option

You can choose to wake to just a sunrise or to a sunrise followed by an alarm beep.

To choose an alarm beep

- Press and hold  until the display shows:



- Press  repeatedly until the current alarm option is shown; for example:



- Press  or  to step through and select the alarm option you want:



- Press  to set the alarm option.
- Wait 12 seconds to return to the clock display.

Setting the display brightness

You can choose whether the time display is dimly illuminated or off at night to minimise sleep disturbance.

To set the display brightness

- Hold down  until the display shows the first setting:



- Press  repeatedly until the current display option is shown; for example:



- Press  or  to step through and select a display setting:

Option	What it means
	The display dims to a low level when the light is low or off.
	The display dims until it is completely off when the light is low or off.

- Press  to set the display option and return to the clock display.

Note: If you have set the 'off' option and you need to see the time when the display is off, press  to light the display. After 12 seconds it will revert to being off.

Customisation options

This section summarises the wake-up and sleep options already described, and explains the other options available in Bodyclock Starter.

To check a setting

If the alarm is activated (☀ shown on display):

- Press  to cancel it.
- Hold down  until the display shows the first setting:



- Press  to step through the options until the one you want is shown; see table below.

To change a setting

When the setting you want is shown:

- Press  or  to step through the alternative options.
- Press  to confirm your setting.
- Either press  to choose another setting or wait 12 seconds to return to normal operation.

The following table explains the meaning of each setting:

Default display	Description	What it does	Options
	Set Alarm	Sets the time you want to be woken up.	7:00 am
	Set Clock	Sets the current time.	13:00 pm

Default display	Description	What it does	Options
		Sets a 24-hour or 12-hour clock display.	24Hr, 12Hr
	Sound Off	Sets whether the sunrise is followed by an alarm sound; see <i>To choose an alarm beep</i> , page 9.	Off, On
	Display Low	Sets whether the display dims; see <i>To set the display brightness</i> , page 10.	Lo, Off

To have a sunset without activating the sunrise

If you don't need to be woken by the alarm, for example if the next day is a weekend, you can still activate the sunset feature to help you go to sleep:

- Press both $\ominus$ and $\oplus$ at the same time.

The light slowly starts to fade and the display shows:

Fn

This also dims the display to help you sleep.

To cancel the sunset and return to a normal display:

- Press both $\ominus$ and $\oplus$ at the same time again.

Frequently asked questions

What happens when I unplug my Bodyclock Starter or there's a power cut?

Your Bodyclock Starter keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see *Customisation options*, page 11.

The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?

See *To set the display brightness*, page 10.

What can I do if the display is working but the light doesn't come on?

Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.

How do I restore the default factory settings?

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

What can I do if neither the display nor light are working?

A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3A  fuse in the plug.

Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Starter.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for two 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 Starter for service. Make sure the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. 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 call Lumie for further advice.

Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Starter 30

230Vac, 50Hz, 50W 

Halogen bulb E14 42W maximum

Operating temperature range: 0°C to 35°C

Class I Medical Device 

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits.

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.

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.

Bodyclock is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

STARTER 30

GUIDE D'UTILISATION



Important !

Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur avant de l'utiliser.

N'utilisez pas le Bodyclock Starter si le globe est cassé, abîmé ou manquant. Si vous devez retirer le globe, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.

Le globe sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.



N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.

Pour un usage intérieur uniquement. 

Placez le Bodyclock Starter dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.

Utilisez toujours l'ampoule appropriée (ampoule halogène E14 42W maximum). Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur.

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique 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.

Maintenez le fil à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.

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

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

Introduction

Lumie Bodyclock Starter vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée.

La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Starter améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil[†]. Il peut 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.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Starter.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Fonctions

Bodyclock Starter est livré prêt à l'emploi avec les réglages que les utilisateurs utilisent le plus couramment, d'après nos constatations ; il vous suffit d'installer l'ampoule, de régler l'heure actuelle et de régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.

Les réglages standards sont les suivants :

- Un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir.
- Une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur.
- La luminosité de l'affichage de l'horloge baisse progressivement et automatiquement jusqu'à un bas niveau durant le crépuscule.

Vous pouvez également choisir d'avoir :

- Une alarme sonore en plus de l'aube pour vous aider à vous réveiller.
- L'affichage de l'horloge qui est éteint la nuit.

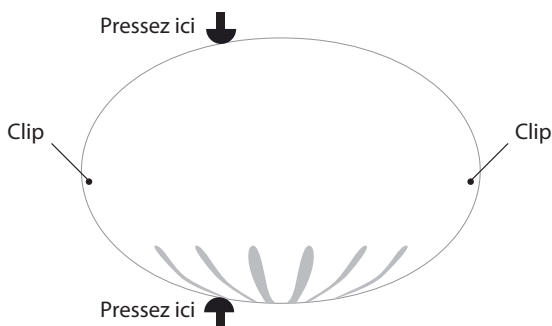
Prise en main

Voici les instructions de réglage du Bodyclock Starter pour une première utilisation.

L'ampoule est livrée dans une boîte séparée et doit être installée dans le Bodyclock Starter avant utilisation.

Pour retirer le globe

Le globe est fixé au boîtier du Bodyclock Starter au moyen de deux clips internes, l'un de chaque côté du globe :



- Pressez doucement le globe vers le milieu pour libérer les clips.
- Retirez le globe.

Pour monter l'ampoule

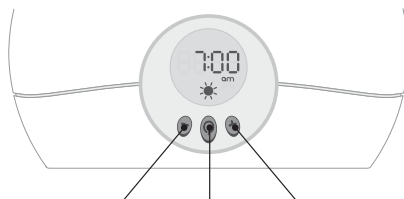
- Vissez l'ampoule dans le culot.
- Reposez le globe en l'enfonçant jusqu'à ce que les clips se mettent en place de chaque côté.

Pour positionner le Bodyclock Starter

- Déterminez l'emplacement du Bodyclock Starter.

L'endroit idéal est sur le chevet près de la tête de lit, près d'une prise de courant.

Pour régler le Bodyclock Starter



Régler l'heure - Régler l'heure +
Régler suivant

- Branchez l'appareil.

Vous serez alors invité à entrer les principaux réglages :

L'affichage indique (par exemple)		Instruction
SEtc pm	suivi de 13:00 pm	Utilisez $\ominus$ ou $\oplus$ pour régler l'heure actuelle (format de 24 heures). Appuyez sur $\rightarrow$ pour continuer.
SEtA am 	suivi de 7:00 am 	Utilisez $\ominus$ ou $\oplus$ pour régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller (format de 24 heures). Appuyez sur $\rightarrow$ pour continuer.
24Hr am pm		À ce stade, vous pouvez ignorer les autres options. Attendez 12 secondes que l'affichage se rétablisse.

Pour activer l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :

- Appuyez sur $\rightarrow$.

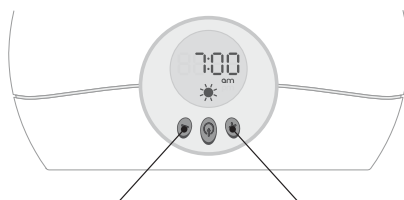
L'affichage indique  pour confirmer que l'alarme est réglée avec l'aube et fait apparaître brièvement l'heure de réveil que vous avez réglée ; par exemple :

8:15
am


Utilisation de la lampe de chevet

Le Bodyclock Starter peut être utilisé comme lampe de chevet dont vous pouvez régler la luminosité au niveau de votre choix.

Pour utiliser la lampe de chevet



Baisser
progressivement
la lumière

Augmenter
progressivement
la lumière

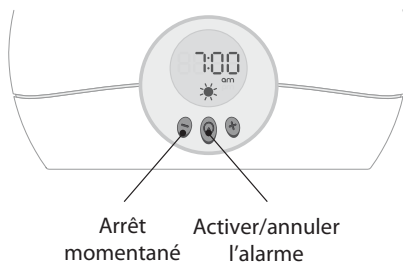
- Maintenez la touche $\oplus$ enfoncée pour régler le niveau de lumière que vous désirez.
- Maintenez la touche $\ominus$ enfoncée pour éteindre la lumière.

Remarque : si vous laissez la lumière allumée, elle s'éteindra automatiquement au bout de 90 minutes.

Utilisation de l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, vous devez en fait activer l'aube pour qu'elle se déclenche le lendemain matin. Cela démarre l'affaiblissement progressif de la lumière à l'instar du crépuscule.

Bodyclock Starter vous réveillera en douceur avec l'aube.



Pour activer l'aube

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :

- Appuyez sur .

L'affiche indique  pour confirmer que l'aube est active, et fait apparaître brièvement l'heure de réveil que vous avez réglée :



 est affiché si vous avez choisi la tonalité d'alarme ; voir *Pour choisir une alarme bip*, à la page 9.

Si vous laissez la lampe de chevet allumée, la lumière baissera progressivement pour vous aider à vous endormir. Vous pouvez aussi éteindre la lumière immédiatement :

- Maintenez la touche  enfoncée.

Pour un arrêt momentané de l'alarme

- Appuyez sur la touche  et la maintenir enfoncée pour baisser progressivement la lumière de l'aube.

Cela vous donne neuf autres minutes avant que l'aube (et la tonalité d'alarme, si vous en avez choisi une) ne se déclenche(nt) à nouveau.

Pour annuler l'aube ou la tonalité d'alarme

- Appuyez sur  pour annuler l'alarme et maintenez la touche  enfoncée pour éteindre la lumière.

Cela efface également le symbole de l'aube  à l'affichage.

Sinon la lumière et la tonalité d'alarme sélectionnée s'arrêteront automatiquement au bout de 30 minutes.

Choix d'une option de réveil

Vous pouvez choisir de vous réveiller avec l'aube simplement ou avec l'aube suivie d'une alarme par bip.

Pour choisir une alarme bip

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique :



- Appuyez sur  à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'option d'une alarme actuelle s'affiche ; par exemple :



- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir et sélectionner l'option d'une alarme de votre choix :



- Appuyez sur la touche  pour régler l'option d'une alarme.
- Attendez 12 secondes pour rétablir l'affichage de l'horloge.

Réglage de la luminosité de l'affichage

Vous pouvez choisir d'avoir l'affichage de l'horloge faiblement éclairé ou éteint la nuit pour minimiser la perturbation du sommeil.

Pour régler la luminosité de l'affichage

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :



- Appuyez sur  à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'option actuelle d'affichage s'affiche ; par exemple :



- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner un affichage :

Option	Signification
	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à un bas niveau ou la lumière s'éteint.
	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à extinction complète.

- Pour régler cette option, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.

Remarque : Si vous avez réglé l'option sur 'off' et vous devez voir l'heure lorsque l'affichage est éteint, appuyez sur la touche  pour éclairer l'affichage. Il se ré-éteindra au bout de 12 secondes.

Options de personnalisation

Cette section résume les options de réveil et d'endormissement déjà décrites et décrit les autres options disponibles du Bodyclock Starter.

Pour vérifier un réglage

Si l'alarme est active (☀️ indiqué à l'affichage) :

- Appuyez sur la touche  pour l'annuler.
- Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :



- Appuyez sur  pour parcourir les options jusqu'à ce celle que vous désirez s'affiche ; voir le tableau ci-dessous.

Pour changer un réglage

Lorsque le réglage que vous désirez s'affiche :

- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options possibles.
- Appuyez sur la touche  pour confirmer votre réglage.

Appuyez sur la touche  pour choisir un autre réglage ou attendre 12 secondes que l'affichage soit rétabli.

Le tableau suivant donne la signification de chaque réglage :

Affichage par défaut	Description	Fonction	Option
	Set Alarm	Permet de régler l'heure à laquelle vous voulez être réveillé.	07:00
	Set Clock	Permet de régler l'heure actuelle.	13:00

Affichage par défaut	Description	Fonction	Option
		Permet de définir le format d'affichage de l'horloge : 24 heures ou 12 heures.	24Hr, 12Hr
	Sound Off	Permet de définir si l'aube est suivie d'une d'alarme sonore ; voir <i>Pour choisir une alarme bip</i> , à la page 9.	Off, On
	Display Low	Permet d'activer ou de désactiver l'affaiblissement progressif de l'affichage ; voir <i>Pour régler la luminosité de l'affichage</i> , à la page 10.	Lo, Off

Pour avoir le crépuscule sans activer l'alarme

Si vous n'avez pas besoin d'être réveillé par l'alarme : par exemple, si le jour suivant est un week-end, vous pouvez toujours activer la fonction crépuscule pour vous aider à vous endormir :

- Appuyez simultanément sur les touches $\ominus$ et $\oplus$.

La lumière commence à baisser progressivement et lentement et l'affichage indique :

Fn

Cette fonction permet également de baisser progressivement la luminosité de l'affichage, pour vous aider à vous endormir.

Pour annuler le crépuscule et rétablir l'affichage normal :

- Appuyez simultanément sur les touches $\ominus$ et $\oplus$.

Questions posées fréquemment

Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Starter ou en cas de panne de courant ?

Votre Lumie Bodyclock Starter maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, voir *Options de personnalisation* à la page 11.

L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Voir *Pour régler la luminosité de l'affichage*, à la page 10.

Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?

Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez l'ampoule.

Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil. Relâchez la touche  lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Starter.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez le Bodyclock Starter pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. 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.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Starter 30

230Vac, 50Hz, 50W 

Ampoule halogène E14 42W maximum

Température de fonctionnement : de 0°C à 35°C

Dispositif médical de classe I 

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages.

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 au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à 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. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock est une marque déposée de Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

STARTER 30

BEDIENUNGSANLEITUNG



Wichtig!

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

Die Bodyclock Starter darf nicht verwendet werden, wenn die Haube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt. Wenn Sie die Haube abnehmen müssen, ziehen Sie bitte vorher den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.

Die Haube wird warm, wenn das Licht eingeschaltet ist, daher ist die Bodyclock Go von Dingen fernzuhalten, die durch Wärme beschädigt werden könnten. 

Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.

Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Halten Sie das Gerät von Wasser und Feuchtigkeit fern. 

Das Gerät sollte nur mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch gereinigt werden.

Verwenden Sie immer die korrekte Glühlampe (Halogenlampe E14 maximal 42 W). Ersatzglühlampen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Geräte können jedoch die Funktion dieses Gerätes beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Halten Sie das Kabel von beheizten Oberflächen fern. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem anerkannten Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ersetzt werden, um Risiken zu vermeiden.

Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Hausmüll, sondern bringen Sie es zu einer öffentlichen Recyclingstelle, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird. 

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

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock Starter weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenuntergang, der Ihnen hilft, sich am Ende des Tages zu entspannen und einzuschlafen.

Idealerweise sollten Sie Ihre Bodyclock Starter das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.

Klinische Tests haben ergeben, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Starter nicht nur Stimmung, Energie und Leistungsfähigkeit, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern[†]. Menschen, die unter saisonal abhängiger Depression (SAD) oder Winterdepression leiden, können auf diese Weise häufig auch die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

Lumie war 1993 mit einer frühen Version der Bodyclock das erste Unternehmen, das Dämmerungssimulatoren auf den Markt gebracht hat.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Starter ziehen.

[†] Acta Psychiatr Scand, 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Funktionen

Ihre Bodyclock Starter wird betriebsfertig mit den Einstellungen geliefert, die unserer Erfahrung nach von den Benutzern am häufigsten gewählt werden. Sie müssen daher nur noch die Glühlampe einschrauben und die richtige Uhrzeit und die gewünschte Weckzeit einstellen.

Die Standardeinstellungen sind:

- Ein 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft.
- Ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der Sie sanft weckt.
- Eine Zeitanzeige, deren Licht während des Sonnenuntergangs allmählich ausgeblendet wird, bis sie nur noch schwach beleuchtet ist.

Sie können aber auch folgende Einstellungen wählen:

- Zusätzlich zum Sonnenaufgang einen Weckton aktivieren, der Ihnen das Aufwachen erleichtert.
- Die Beleuchtung der Zeitanzeige vor dem Einschlafen ausschalten.

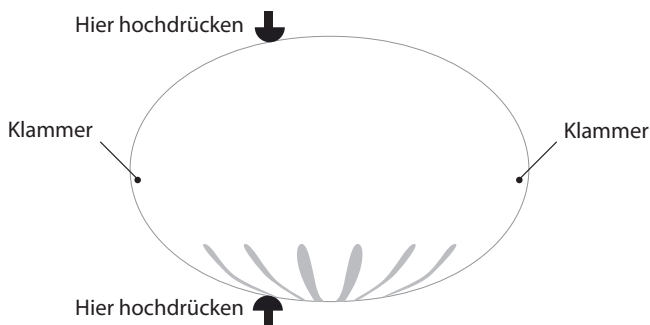
Die ersten Schritte

Im Folgenden wird beschrieben, wie Sie Ihre Bodyclock Starter in Betrieb nehmen.

Die Glühlampe wird in einer separaten Schachtel geliefert und muss vor der ersten Verwendung in die Lampenfassung der Bodyclock Starter geschraubt werden.

Entfernen der Haube

Die Haube ist an beiden Seiten der Bodyclock Starter mit zwei Klammern an der Innenseite des Gehäuses befestigt.



- Drücken Sie vorsichtig in der Nähe der Haubenmitte, um die Klammern zu lösen.
- Nehmen Sie die Haube ganz ab.

Einsetzen der Glühlampe

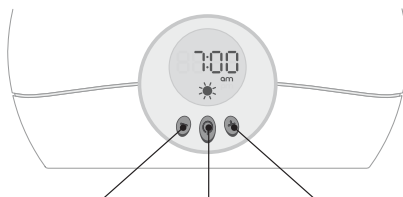
- Schrauben Sie die Glühlampe in die Fassung.
- Drücken Sie die Haube wieder an ihren Platz, bis beide Klammern einrasten.

Aufstellen Ihrer Bodyclock Starter

- Suchen Sie einen geeigneten Platz für Ihre Bodyclock Starter.

Der beste Platz ist auf Ihrem Nachttisch am Kopfende Ihres Bettes und in der Nähe einer Steckdose.

Inbetriebnahme Ihrer Bodyclock Starter



Uhrzeit Nächste Uhrzeit
stellen - Einstellung stellen +

- Schließen Sie die Lampe an die Steckdose an.

Im Display erscheint Folgendes:

Im Display steht (beispielsweise)	Was Sie tun müssen
 gefolgt von 	Drücken Sie auf  oder  , um die Uhrzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie dann auf  , um die nächste Einstellung vorzunehmen.
 gefolgt von 	Drücken Sie auf  oder  , um die gewünschte Weckzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie dann auf  , um die nächste Einstellung vorzunehmen.
	An dieser Stelle können Sie die restlichen Einstellungen ignorieren. Warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist.

Aktivieren der Weckfunktion

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf .

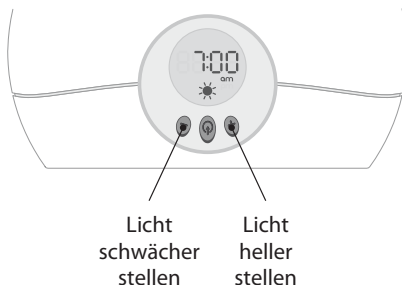
Im Display erscheint  zur Bestätigung, dass der Sonnenaufgang aktiviert ist. Außerdem wird kurz die eingestellte Weckzeit angezeigt, zum Beispiel:



Verwendung der Nachttischlampe

Sie können Ihre Bodyclock Starter auch als Nachttischlampe verwenden und deren Helligkeitsstufe wählen.

Verwendung der Nachttischlampe



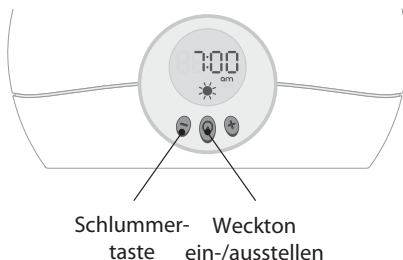
- Halten Sie **+** gedrückt, um die gewünschte Helligkeitsstufe zu wählen.
- Halten Sie **-** gedrückt, wenn Sie das Licht ausschalten möchten.

Hinweis: Wenn Sie das Licht anlassen, schaltet es sich nach 90 Minuten von selbst aus.

Verwendung der Weckfunktion

Vor dem Einschlafen müssen Sie den Sonnenaufgang für den nächsten Morgen aktivieren. Daraufhin wird das Licht schwächer, um einen Sonnenuntergang zu simulieren.

Am nächsten Morgen werden Sie dann von Ihrer Bodyclock Starter mit einem sanften Sonnenaufgang geweckt.



Aktivieren des Sonnenaufgangs

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf

Im Display erscheint zur Bestätigung, dass der Sonnenaufgang aktiviert ist. Außerdem wird kurz die eingestellte Weckzeit angezeigt:



Wenn Sie den zusätzlichen Weckton gewählt haben, wird angezeigt; siehe *Wahl einer Weckoption* auf Seite 10.

Wenn Sie die Nachttischlampe anlassen, wird das Licht allmählich schwächer, um Ihnen das Einschlafen zu erleichtern. Sie können das Licht aber auch sofort ausschalten.

- Halten Sie hierzu gedrückt.

Schlummerfunktion

- Halten Sie  gedrückt, um den Sonnenaufgang zu dimmen.

Nach neun Minuten beginnt der Sonnenaufgang (und ein eventuell aktivierter Weckton) von Neuem.

Ausschalten des Sonnenaufgangs oder des Wecktons

- Drücken Sie auf , um den Weckton auszuschalten, und halten Sie  gedrückt, um das Licht auszuschalten.

Dadurch wird auch das Sonnenaufgangssymbol  aus dem Display gelöscht.

Andernfalls schalten sich der Weckton und das Licht nach 30 Minuten von selbst aus.

Wahl einer Weckoption

Sie können wählen, ob Sie nur mit einem Sonnenaufgang oder mit einem Sonnenaufgang gefolgt von einem Weckton geweckt werden möchten.

Wahl einer Weckoption

- Halten Sie  gedrückt, bis das Display Folgendes zeigt:



- Drücken Sie wiederholt auf , bis der aktuelle Weckton angezeigt wird, zum Beispiel:



- Drücken Sie dann auf  oder , um nacheinander die verschiedenen Wecktöne aufzurufen und einen davon zu wählen:



- Drücken Sie auf , um einen bestimmten Weckton zu wählen.
- Nach 12 Sekunden erscheint wieder die Zeitanzeige im Display.

Einstellen der Helligkeit des Displays

Um Ihren Schlaf so wenig wie möglich zu stören, können Sie wählen, ob die Zeitanzeige nachts schwach beleuchtet ist oder nicht.

Einstellen der Helligkeit des Displays

- Halten Sie  gedrückt, bis die erste Einstellung im Display erscheint:



- Drücken Sie wiederholt auf , bis die aktuelle Anzeigeeoption angezeigt wird, zum Beispiel:



- Drücken Sie auf  oder , um nacheinander die verschiedenen Optionen aufzurufen und die gewünschte Anzeigeeoption zu wählen.

Anzeigeeoption	Was sie bedeutet
	Wenn das Licht nur schwach oder ganz ausgestellt ist, wird die Anzeigenbeleuchtung allmählich ausgeblendet, bis die Anzeige nur noch schwach beleuchtet ist.
	Wenn das Licht nur schwach oder ganz ausgestellt ist, wird die Anzeigenbeleuchtung allmählich ausgeblendet und schaltet sich dann ganz aus.

- Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.

Hinweis: Wenn Sie die „off“-Option eingestellt haben und die Uhrzeit sehen möchten, wenn die Beleuchtung ausgestellt ist, können Sie durch Drücken von  das Display vorübergehend beleuchten. Das Licht schaltet sich dann nach 12 Sekunden von selbst wieder aus.

Ändern der Einstellungen

In diesem Abschnitt werden die bereits beschriebenen Aufwach- und Einschlafoptionen zusammengefasst und weitere Funktionen der Bodyclock Starter erklärt.

Prüfen einer Einstellung

Wenn die Weckfunktion aktiviert ist (man sieht ☀ im Display):

- Drücken Sie auf , um die Weckfunktion zu deaktivieren.
- Halten Sie  gedrückt, bis die erste Einstellung im Display erscheint:



- Drücken Sie auf , um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen, bis die gewünschte Option im Display erscheint (siehe unten stehende Tabelle).

Ändern einer Einstellung

Wenn die gewünschte Einstellung in der Anzeige erscheint:

- Drücken Sie  oder , um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen.
- Drücken Sie zur Bestätigung der gewünschten Option auf .
- Drücken Sie dann entweder auf , um eine andere Einstellung zu wählen oder warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist

In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der verschiedenen Einstellungen erklärt:

Displayanzeige	Beschrieben	Wozu sie dient	Optionen
	Set Alarm	Einstellen der Uhrzeit, zu der Sie geweckt werden möchten.	07:00
	Set Clock	Einstellen der aktuellen Uhrzeit.	13:00

Displayanzeige	Beschrieben	Wozu sie dient	Optionen
		Wahl zwischen 12- oder 24-Stunden-Anzeige.	24Hr, 12Hr
	Sound Off	Einstellen, ob auf den Sonnenaufgang ein Weckton folgt; siehe <i>Wahl einer Weckoption</i> auf Seite 10.	Off, On
	Display Low	Einstellen, ob die Anzeigenbeleuchtung ausgeblendet wird; siehe <i>Einstellen der Helligkeit des Displays</i> auf Seite 11.	Lo, Off

Einstellen eines Sonnenuntergangs ohne Aktivierung der Weckfunktion

Wenn Sie die Weckfunktion beispielsweise am Wochenende nicht benötigen, können Sie trotzdem den Sonnenuntergang aktivieren, um Ihnen das Einschlafen zu erleichtern.

- Drücken Sie gleichzeitig auf  und .

Das Licht wird allmählich ausgeblendet und im Display erscheint:



Dadurch wird auch die Displaybeleuchtung ausgeblendet, damit Sie besser einschlafen können.

Wenn Sie den Sonnenuntergang deaktivieren und zur normalen Anzeigenbeleuchtung zurückkehren möchten:

- Drücken Sie wieder gleichzeitig auf $\ominus$ und $\oplus$.

Häufig gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Starter ziehe oder der Strom ausfällt?

Die Uhr Ihrer Lumie Bodyclock Starter läuft eine Stunde lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen, befolgen Sie bitte die Hinweise unter *Ändern der Einstellungen* auf Seite 12.

Die Anzeige ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?

Lesen Sie die Hinweise unter *Einstellen der Helligkeit des Displays* auf Seite 11.

Was kann ich tun, wenn die Anzeige funktioniert, aber das Licht nicht angeht?

Prüfen Sie, ob die Glühlampe richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht hilft, sollten Sie die Glühlampe wechseln.

Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?

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

Bitte wenden Sie sich an einen anerkannten Lumie-Fachhändler, wenn Sie weiterhin Probleme mit Ihrer Bodyclock Starter haben oder eine Ersatzglühlampe benötigen.

Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer zweijährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe 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 an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Bodyclock Starter 30

230 V (AC), 50 Hz, 50 W 

Halogenlampe, E14, max. 42 W

Betriebstemperatur: 0° C bis 35° C

Medizinprodukt der Klasse 1 

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert.

Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, 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.

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. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

Bodyclock ist eine eingetragene Marke von Outside In (Cambridge) Limited.

lumie[®] Bodyclock[™]

STARTER 30

BRUKSANVISNING



Viktigt!

Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.

Använd inte Bodyclock Starter om lampans skyddshölje är trasigt, skadat eller saknas. Om du skulle behöva avlägsna skyddshöljet, dra ur kontakten först och låt enheten svalna.

Skyddshöljet blir hett när lampan är påslagen så håll enheten borta från allt som kan skadas av värme. 

Öppna inte basenheten – den innehåller inga delar som kan lagas av användare.

Endast för användning inomhus. 

Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. 

Rengör endast med en torr eller bara lätt fuktad trasa.

Använd alltid rätt typ av glödlampa (maximalt 42W E14 halogen glödlampa). Reservdelar kan beställas från din Lumieåterförsäljare.

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan.

Håll sladden borta från heta ytor. Ifall att sladden skadas, måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en Lumieåterförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.

När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna.  Ta den i stället till en återvinningsstation.

	Serienummer		Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.		Säkring
	Överensstämmer med EU standard: Klass I Medicinsk utrustning		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.		Varning		AC-försörjning (växelström)
	Förvaras torrt		Varning – het yta		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
	Endast för inomhusbruk				Återvinningsbar

Introduktion

Lumie Bodyclock Starter väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. Här finns också en nertonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in när dagen går mot sitt slut.

I idealfallet bör du använda Bodyclock Starter året runt för att behålla din insomnings- och uppvakningsrytm.

I kliniska försök har "gryningssimulatorer" som Bodyclock Starter visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande[†]. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

Lumie var först på marknaden att lansera ett produktprogram med grynings-simulatorer med den första modellen Bodyclock som började säljas 1993.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Egenskaper

Bodyclock Starter levereras färdig för användning med de inställningar vi sett är mest populära hos användarna. Allt du behöver göra är att sätta glödlampan på plats, ställa in tiden och ange den tid du vill väckas.

Standardinställningarna är:

- Om du så önskar, en 30-minuters solnedgång som hjälper dig att somna.
- En 30-minuters soluppgång för ett behagligt uppvaknande.
- En klockdisplay som automatiskt tonas ner till låg nivå under solnedgången.

Bland alternativen kan du välja:

- En extra larmsignal tillsammans med soluppgången som hjälp att vakna.
- Klockdisplay som är avstängd under natten.

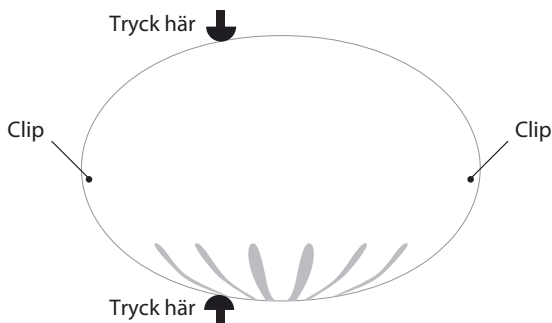
Komma igång

Så här kommer du igång med din nya Bodyclock Starter.

Glödlampan levereras i en separat förpackning och ska sättas på plats i Bodyclock Starterföre användning.

Ta av lampans skyddshölje

Lampans skyddshölje sitter fast på Bodyclock Starter-enheten med två clips på insidan, en i vardera änden av locket:



- Tryck försiktigt nära mitten av lampans skyddshölje för att lossa på clipsen.
- Ta bort lampskyddet.

Glödlampan

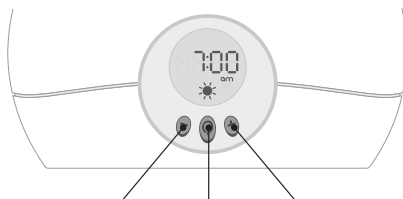
- Skruva fast glödlampan i sockeln.
- Sätt tillbaka lampskyddet genom att trycka ner det tills clipsen i vardera änden faller på plats.

Placera din Bodyclock Starter

- Bestäm dig för var du vill placera din Bodyclock Starter.

Det bästa stället är på ett sängbord nära huvudändan av din säng, nära ett vägguttag.

Komma igång med Bodyclock Starter



- Anslut sladden och slå på strömbrytaren.

Du ombeds då göra de mest angelägna inställningarna:

Displayen visar (exempelvis)	Vad du ska göra
56:00 pm följt av 13:00 pm	Använd $\ominus$ eller $\oplus$ för att ställa in aktuell tid (24-timmar). Tryck $\odot$ för att fortsätta.
56:00 am följt av 7:00 am	Använd $\ominus$ eller $\oplus$ för att ange den tid du vill bli väckt (24-timmar). Tryck $\odot$ för att fortsätta.
24hr am pm	Använd $\ominus$ eller $\oplus$ för att ställa in språk för displayens meddelanden. Vänta 12 sekunder för normaldisplayen.

Aktivera väckning

När du är redo för att somna:

- Tryck på $\odot$.

Displayen visar $\odot$ för att bekräfta att larmet aktiverats med soluppgång, samt visar kort tiden för väckning som du angett, exempelvis:



Använda sänglampan

Din Bodyclock Starterkan användas som sänglampan, som du kan ställa in på den ljusstyrka du föredrar.

Använda sänglampan



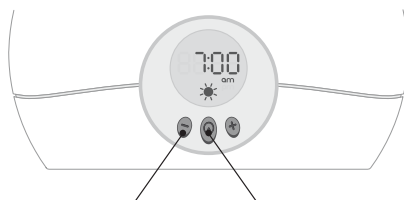
- Håll intryckt $\ominus$ för att välja den ljusstyrka du vill ha.
- Håll intryckt $\oplus$ för att stänga av lampan.

Not: Om du lämnar lampan tänd så släcks den automatiskt efter 90 minuter.

Använda alarm

När du är redo att somna behöver du aktivera soluppgången för påföljande morgon. Härmed påbörjas nedtoningen av ljuset och du upplever en solnedgång.

Bodyclock Starter kommer att väcka dig med en behaglig soluppgång.



Snooze Aktivera/stäng
av alarm

Aktivera soluppgången

När du är redo att somna:

- Tryck på .

Displayen visar  för att bekräfta att soluppgången är aktiverad, den visar också kort den väckningstid du angett:



 visas om du valt något extra larmljud; se *Välja larmsignaal*, sid 9.

Om du lämnar sänglampan på kommer den att gradvis tonas ned för att hjälpa dig somna. Alternativt, för att släcka lampan direkt:

- Håll intryckt .

Snooze

- Tryck in och håll intryckt  för att tona ner soluppgången.

Nu får du nio minuter till innan soluppgången (samt larm om du valt det) startas om.

Stänga av soluppgång eller larmljud

- Tryck  för att stänga av larm och håll intryckt  för att släcka lampan.

Härmed försvinner även symbolen  för soluppgången i displayen.

Alternativt stängs ljus och larmljud av automatiskt efter 30 minuter.

Välja väckningsalternativ

Du kan välja att vakna till enbart en soluppgång eller till en soluppgång följt av en larmsignaal.

Välja larmsignaal

- Tryck och håll intryckt  tills displayen visar:



- Tryck  flera gånger tills nuvarande larmsignaalalternativ visas, exempelvis:



- Tryck  eller  för att gå igenom alternativen och välja ett larmsignaalalternativ:



- Tryck  för att ställa in larmsignaalalternativet.
- Vänta 12 sekunder för att återgå till klockdisplayen.

Ställa i ljusstyrkan i displayen

Du kan välja om klockdisplayen ska vara svagt upplyst eller släckt under natten för att minimera påverkan på din sömn.

För att ställa in ljusstyrkan på displayen:

- Håll intryckt  tills displayen visar första inställningen:



- Tryck  flera gånger tills nuvarande alternativ för display visas, exempelvis:



- Tryck  eller  för att gå igenom och välja inställning för display:

Alternativ	Förklaring
	Displayen tonas ned till låg nivå där lampan lyser med svagt sken eller är avstängd.
	Displayen tonas ned tills den är släckt när lampan lyser med svagt sken eller är avstängd.

- För att ställa in, tryck in  eller vänta 12 sekunder.

Not: Om du valt alternativet "off" och du vill kolla klockan när displayen är släckt, tryck  för att tända displayen. Efter 12 sekunder slocknar den åter.

Personliga inställningar

Detta avsnitt sammanfattar alternativen för väckning och insomning samt förklarar de andra alternativen som finns i Bodyclock Starter.

Kontrollera en inställning

Om alarmet är aktiverat (☀ visas i displayen):

- Tryck  för att stänga av.
- Håll intryckt  tills displayen visar första inställning:

SEtA
am


- Tryck  för att gå igenom alternativen tills det du vill ha visas, se tabell nedan.

Ändra en inställning

När det alternativ du vill ha visas:

- Tryck  eller  för att gå igenom alternativen och välja.
- Tryck  för att bekräfta valet.
- Antingen tryck  för att välja ett annat alternativ eller vänta 12 sekunder för att återgå.

Följande tabell förklarar alternativen:

Normal display	Beskrivning	Förklaring	Alternativ
	Set Alarm	Ställer in tiden när du vill bli väckt.	07:00
	Set Clock	Ställer in aktuell tid.	13:00

Normal display	Beskrivning	Förklaring	Alternativ
		Ställer in klockan på 24-timmars eller 12-timmars format.	24Hr, 12Hr
	Sound Off	Ställer in om soluppgången ska följas av en ljudsignal; se <i>Välja larmsignaal</i> , sid 9.	Off, On
	Display Low	Ställer in om ljuset ska tonas ned; se <i>Ställa i ljusstyrkan i displayen</i> , sid 10.	Lo, Off

Solnedgång utan aktiverat alarm

Även om du inte behöver väckning morgonen därpå, kan du fortfarande aktivera solnedgångsfunktionen som hjälp att somna:

- Håll inne  och  samtidigt.

Ljuset börjar sakta tonas ned och displayen visar:



Här tonas även displayen ned för att hjälpa dig att somna.

För att avaktivera solnedgången och återgår till normal display:

- Håll inne  och  samtidigt.

Vanliga frågor

Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Startereller vid strömavbrott?

Din Lumie Bodyclock Starterhåller reda på tiden i en timme; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se *Personliga inställningar*, sid 11.

Displayen lyser för starkt när jag försöker somna; hur kan jag ändra det?

Se *Ställa i ljusstyrkan i displayen* sid 10.

Vad kan jag göra om displayen fungerar men lampan inte tänds?

Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad i sockeln. Om det fortfarande inte fungerar ska du byta glödlampa.

Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?

Stäng av strömmen. Tryck och håll intryckt  när du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen E när versionsnumret av programvaran visas.

Kontakta din Lumieåterförsäljare om du behöver en ny glödlampa eller om du fortfarande har problem med din Bodyclock Starter.

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av två år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna - vi kontaktar er innan åtgärd. Kontakta din Lumieåterförsäljare för ytterligare råd.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Bodyclock Starter 30

Växelström, 50Hz, 50W 

Halogen glödlampa E14 42W maximalt

Driftstemperatur: 0°C till 35°C

Klass I Medicinsk utrustning 

Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter.

Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0)1954 780500 eller skicka e-post til info@lumie.com.

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

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

Bodyclock är ett registrerat varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited.

lumie[®] Bodyclock[™]

STARTER 30

GEBRUIKSAANWIJZING



Belangrijk!

Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.

De Bodyclock Starter niet gebruiken als de kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt. Als u de lampenkap wilt verwijderen, moet u eerst de stekker uit het stopcontact halen en de lamp laten afkoelen.

De kap van de lamp wordt warm wanneer de lamp brandt, dus houd het apparaat uit de buurt van dingen die door hitte beschadigd kunnen worden. 

De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen repareerbare onderdelen.

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Uit de buurt van water, vocht en damp houden. 

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

Gebruik altijd een lamp van het juiste type (maximaal 42W E14 halogeen gloeilamp). Nieuwe lampen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumie-distributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.

De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recycling-faciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden. 

	Serienummer		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Zekering
	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse I Medisch apparaat		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Let op		AC (wisselstroom) voeding
	Droog houden		Let op – Heet oppervlak		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis				Recyclebaar

Inleiding

Lumie Bodyclock Starter wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energiever. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u aan het einde van de dag te helpen ontspannen en inslapen.

U gebruikt de Bodyclock Starter bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Starter humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren[†]. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lumie was het eerste bedrijf dat zonsopgangsimulatoren introduceerde en bracht in 1993 een eerste versie van Bodyclock op de markt.

Lees deze instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Starter kunt halen.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Basisfuncties

Bodyclock Starter wordt klaar voor gebruik geleverd met de instellingen die het meest populaire zijn gebleken bij gebruikers. Het enige wat u hoeft te doen, is de gloeilamp plaatsen, de huidige tijd en de wektijd instellen.

De standaardinstellingen zijn als volgt:

- Een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen in te slapen.
- Een zonsopgang van 30 minuten om u langzaam te wekken.
- Een tijdweergave die tijdens zonsondergang automatisch tot een laag niveau wordt gedimd.

U kunt echter ook het volgende kiezen:

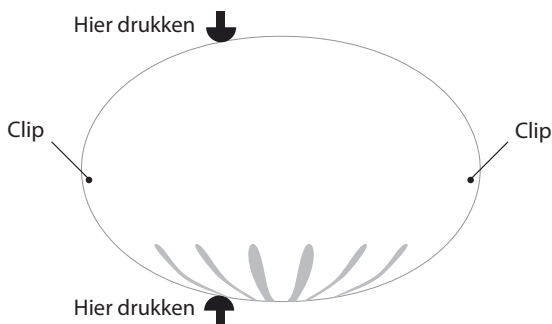
- Een weksignaal in aanvulling op de zonsopgang om u te helpen ontwaken.
- Een tijdweergave die 's nachts niet verlicht blijft.

Vorbereidingen voor het gebruik

Hieronder wordt uitgelegd hoe u de Bodyclock Starter voor de eerste keer instelt.

De gloeilamp is in een aparte doos verpakt en u moet deze vóór gebruik in de Bodyclock Starter aanbrengen.

De lampenkap verwijderen



De lampenkap is met twee inwendige clips aan de voet van de Bodyclock Starter vastgezet, één aan weerskanten van de kap.

- Knijp voorzichtig ergens in het midden van de lampenkap om de clips los te maken.
- Verwijder de lampenkap.

De lamp plaatsen

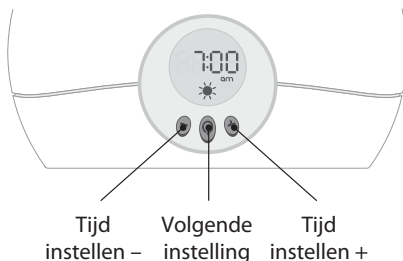
- Schroef de lamp in de fitting.
- Duw de kap weer op de voet totdat u de clips aan weerskanten op hun plaats hoort klikken.

Een geschikte plaats voor de Bodyclock Starter kiezen

- Bepaal waar u de Bodyclock Starter wilt neerzetten.

De ideale plaats is op een nachtkastje naast het hoofdeinde van uw bed, nabij een stopcontact.

De Bodyclock Starter instellen



- Steek de stekker in het stopcontact.

U wordt gevraagd enkele essentiële instellingen te maken.

Display toont (bijvoorbeeld)		Wat u moet doen
SEtc pm	gevolgd door	13:00 pm
		Gebruik $\ominus$ of $\oplus$ om de huidige tijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op $\odot$ om door te gaan.
SEtA am	gevolgd door	7:00 am
		Gebruik $\ominus$ of $\oplus$ om de wektijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op $\odot$ om door te gaan.
24Hr am pm		In dit stadium kunt u de rest van de opties negeren. Wacht 12 seconden totdat het normale display weer wordt weergegeven.

De wekker zetten

Wanneer u wilt gaan slapen:

- Druk op $\odot$.

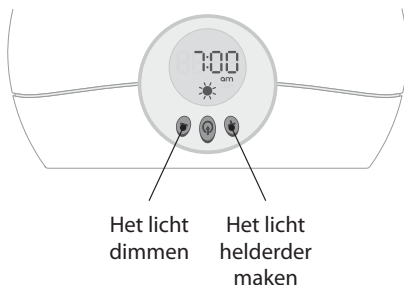
Op het display wordt  weergegeven om te bevestigen dat de wekker is gezet met een zonsopgang; ook wordt even de ingestelde wektijd weergegeven, bijvoorbeeld:



Gebruik van de nachtlamp

U kunt de Bodyclock als een nachtlamp gebruiken, die u op een comfortabele lichtsterkte kunt instellen.

De nachtlamp gebruiken



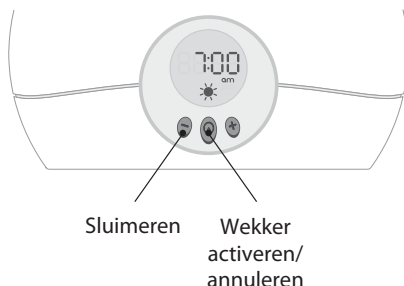
- Houd **+** ingedrukt om de gewenste lichtsterkte in te stellen.
- Houd **-** ingedrukt om het licht uit te doen.

Let op! Als u het licht aan laat, wordt dit na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.

Gebruik van de wekker

Wanneer u wilt gaan slapen, moet u zelf de zonsopgang voor de volgende ochtend activeren. Het licht begint dan te dimmen om een zonsondergang te simuleren.

Bodyclock Starter zal u de volgende ochtend met een serene zonsopgang wekken.



De zonsopgang activeren

Wanneer u wilt gaan slapen:

- Druk op .

Op het display wordt  weergegeven om te bevestigen dat de zonsopgang is geactiveerd; ook wordt even de ingestelde wektijd weergegeven:



 wordt weergegeven als u het aanvullende wekgeluid hebt geselecteerd; zie *Een weksignaal kiezen*, pagina 9.

Als u de nachtlamp aan laat, wordt ook deze geleidelijk aan gedempt om u te helpen in te slapen. U kunt het licht echter ook meteen uitdoen:

- Houd  ingedrukt.

Sluimeren

- Houd  ingedrukt om de zonsopgang te dimmen.

Dit geeft u nog negen minuten voordat de zonsopgang (en het wekgeluid als u er een hebt geselecteerd) wordt herhaald.

De zonsopgang of het wekgeluid annuleren

- Druk op  om de wekker te annuleren en houd  ingedrukt om het licht uit te doen.

Het zonsopgangsymbool  verdwijnt dan van het display.

Anders worden het licht en het wekgeluid na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.

Een wekoptie kiezen

U kunt ervoor kiezen om te ontwaken met alleen een zonsopgang of met een zonsopgang gevolgd door een piepsignaal.

Een weksignaal kiezen

- Houd  ingedrukt totdat het volgende op het display wordt weergegeven:



- Druk herhaaldelijk op  totdat de huidige weksignaal wordt weergegeven, bijvoorbeeld:



- Druk op  of  om naar de gewenste weksignaal te bladeren en deze te selecteren:



- Druk op  om de weksignaal te activeren.
- Wacht 12 seconden om weer terug te keren naar de tijdweergave.

De helderheid van het display instellen

Om uw slaap zo min mogelijk te verstoren, kunt u selecteren dat de tijdsweergave 's nachts dim of niet verlicht is.

De helderheid van het display instellen

- Houd  ingedrukt totdat de eerste instelling weer op het display wordt weergegeven:



- Druk herhaaldelijk op  totdat de huidige scherm optie wordt weergegeven, bijvoorbeeld:



- Druk op  of  om naar de gewenste scherminstelling te bladeren en deze te selecteren:

Optie	Wat dit betekent
	Wanneer het licht zacht brandt of uit is, wordt het display tot een laag niveau gedimd.
	Wanneer het licht zacht brandt of uit is, wordt het display gedimd totdat het helemaal is uitgeschakeld.

- Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Let op! Als u 'off' hebt geselecteerd en wilt zien hoe laat het is wanneer het display helemaal is gedimd, drukt u op  om het display even te verlichten. Het wordt dan na 12 seconden weer uitgeschakeld.

Voorkeursopties

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de reeds beschreven wek- en inslaapopties en uitleg over de andere opties die de Bodyclock Starter biedt.

Een instelling controleren

Als de wekker is gezet (☀️ op het display weergegeven):

- Druk op  om dit te annuleren.
- Houd  ingedrukt totdat de eerste instelling weer op het display wordt weergegeven:



- Druk op  om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.

Een instelling wijzigen

Wanneer de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op  of  om door de andere opties te bladeren.
- Druk op  om de instelling te bevestigen.
- Druk op  om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.

In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Beschrijving	Wat deze functie doet	Opties
	Set Alarm	Stelt de wektijd in.	07:00
	Set Clock	Stelt de huidige tijd in.	13:00

Standaardweergave	Beschrijving	Wat deze functie doet	Opties
		Stelt de tijdweergave in op de 24-uurs of 12-uurs klok.	24Hr, 12Hr
	Sound Off	Bepaalt of de zonsopgang wordt gevolgd door een wekgeluid, zie <i>Een weksignaal kiezen</i> , pagina 9.	Off, On
	Display Low	Bepaalt of het display wordt gedimd; zie <i>De helderheid van het display instellen</i> , pagina 10.	Lo, Off

Een zonsondergang zonder de wekker te zetten

Als u niet door de wekker gewekt wilt worden, bijvoorbeeld omdat de volgende dag een zaterdag of zondag is, kunt u toch de zonsondergang activeren om u te helpen in te slapen:

- Druk  en  gelijktijdig in.

Het licht begint langzaam te dimmen en op het display wordt het volgende weergegeven:



Verder wordt ook het display gedimd om u te helpen in te slapen.

Om de zonsondergang te annuleren en weer naar de normale weergave terug te keren:

- Druk  en  nogmaals gelijktijdig in.

Veelgestelde vragen

Wat gebeurt er als ik de stekker van de Bodyclock Starter uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?

De Lumie Bodyclock Starter houdt de tijd gedurende één uur bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg *Voorkeursopties* op pagina 11 als u de tijd opnieuw moet instellen.

Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?

Zie *De helderheid van het display instellen*, pagina 10.

Wat moet ik doen als het display werkt maar het licht niet gaat branden?

Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.

Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd  ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

Neem contact op met uw distributeur als u een nieuwe gloeilamp nodig hebt of nog steeds problemen met de Bodyclock Starter ervaart.

Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot twee jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Bodyclock Starter voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advies contact op met uw distributeur.

Technische gegevens

Specificatie kan zonder voor aankondiging gewijzigd worden.

Lumie Bodyclock Starter 30

230 VAC, 50 Hz, 50 W 

Maximaal 42W E14 halogeen gloeilamp

Bedrijfstemperatuur: 0°C to 35°C

Klasse I Medisch apparaat 

Contact

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan.

Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

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

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

Bodyclock is een gedeponeerd handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited.

Distributor details:

Lumie®

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

Bodyclock is a registered trademark of

Outside In (Cambridge) Ltd.

© Lumie 2013

BCSti1309