

display DISPLAY AUTO wordt getoond.

- Druk op de **+** of **-** toets tot de aanduiding DISPLAY HIGH verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

15. Sleepsound (achtergrondruis).

De als optie instelbare Sleepsound is een ruisend achtergrondgeluid. Voor sommigen doet dit aan de zee denken. De functie daarvan is tweeledig: ten eerste is het rustgevend, bovendien helpt het om storende omgevingsgeluiden te maskeren. U kunt ervoor kiezen om de Sleepsound gedurende de slaap voortdurend te laten klinken of om het volume van de Sleepsound bij het slapen gaan gelijktijdig met het dimmen van het licht te laten verminderen. Het instellen gaat als volgt:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *****symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display SOUND OFF wordt getoond.
- Druk op de **+** of **-** toets tot de aanduiding SOUND AUTO verschijnt. In deze stand zal het volume van de Sleepsound bij het slapen gaan langzaam afnemen, tegelijk met het licht.
- U kunt ook meerdere malen op de **+** of **-** toets drukken tot op de display SOUND PERM staat. Dan zal de Sleepsound de gehele nacht ingeschakeld blijven.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- Wanneer u SOUND PERM hebt gekozen is op de display het symbool # te zien.
- Desgewenst kunt u de Sleepsound voor een nacht uitschakelen door, terwijl het ruisende geluid klinkt, de toets **A** in te drukken en meteen daarna nogmaals te drukken zodat de knop weer in de hoogste stand staat. De volgende nacht zal de Sleepsound automatisch terugkeren.

16. Beveiligingsstand

De Bodyclock Advanced kan gebruikt worden om uw huis terwijl u afwezig bent toch een bewoonde indruk te geven. Op onregelmatige tijden – tussen 16.00 u en 23.00 u zal dan het licht in- en uitgeschakeld worden.

Het inschakelen van deze functie:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *****symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display SECURITY OFF wordt getoond.
- Druk op de **+** of **-** toets tot de aanduiding SECURITY ON verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand. Zolang de beveiligingsfunctie ingeschakeld is zal de display SECURITY tonen.
- Zodra een van de bedieningsknoppen wordt ingedrukt zal de beveiligingsfunctie worden uitgeschakeld. Let u er s.v.p. goed op dat de beveiligingsfunctie alleen actief is als het woord SECURITY op de display zichtbaar is.

17. Demo-stand

Om de inslaap- en wekfuncties van de Bodyclock Advanced te laten zien is deze voorzien van een Demo mogelijkheid. Dan duren de zonsopkomst en zonsondergang elk slechts 2 minuten en zij wisselen elkaar steeds af. De demo-stand kan als volgt worden in- en uitgeschakeld:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *****symbool is dan niet verlicht.)
- Druk ca. 12 seconden op de **+** toets totdat u een pieptoon hoort en op de display SUNSET zichtbaar is.
- Als u de demonstratie wilt beëindigen, druk dan weer ca. 12 seconden op de **+** toets, tot u een dubbele pieptoon hoort en de programmatekst van de display verdwijnt.
- Als u in de demo-stand het geluid van de wekfunctie wilt uitschakelen kunt u voordat u de demo-functie inschakelt het geluidssignaal uitzetten, zie hoofdstuk 11.

U kunt ook kiezen voor een demo-stand waarin de wekfunctie volledig wordt uitgevoerd, inclusief geluidsoptie en snoozefunctie, maar waarbij de zonsopkomst en zonsondergang slechts 2 minuten duren.

- Stel **FADE UP DEMO** in, zoals in hoofdstuk 9 beschreven.
- Houd, terwijl de wekfunctie geactiveerd is (knop **A** omhoog), toets **P** ingedrukt en druk kort op de **+** toets om een zonsopkomst te starten.

18. Problemen oplossen

Het licht gaat niet aan, terwijl de klok wel werkt.

- Neem de kap van de Bodyclock af, controleer of de lamp goed vast in de fitting zit en draai deze zonodig vast. Als dit niet helpt is de lamp waarschijnlijk defect. Vervang deze door een nieuw exemplaar van het juiste type (verkrijgbaar via uw leverancier).

De klok en de lamp werken geen van beide. Of de klok werkt niet op de juiste wijze.

- Neem de stekker uit de wandcontactdoos en wacht enkele seconden. Druk toets **P** in en houd deze ingedrukt terwijl u de stekker weer in de wandcontactdoos steekt. Het kan voorkomen dat statische elektriciteit de werking van de microprocessor van de Bodyclock verstoort. Deze statische elektriciteit verdwijnt door de stekker uit de wandcontactdoos te nemen en terug te plaatsen. Uw Bodyclock Advanced zal nu weer ingesteld zijn zoals toen hij de fabriek verliet. Vergeet niet om hem opnieuw in te stellen!

Als u bovenstaande aanwijzingen hebt opgevolgd, maar uw Bodyclock functioneert toch niet naar behoren, wend u dan tot de leverancier waar u de Bodyclock hebt aangeschaft.

19. Samenvatting instelmogelijkheden.

Onderstaand een overzicht van de verschillende te programmeren functies van de Bodyclock Advanced, zoals zij achtereenvolgens verschijnen wanneer de **P** toets (herhaaldelijk) wordt ingedrukt (terwijl de **A** toets ingedrukt is en het *****symbool niet verlicht.)

ALARM TIME
12 HOUR > 24 HOUR
BEEP ON > BEEP OFF
DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH
FADE UP 30 > 60 > 90 > 15 > DEMO
FADE DOWN 30 > 60 > 90 > 15
NITELITE OFF > NITELITE ON
SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM
SECURITY OFF > SECURITY ON

Daarna keert de Bodyclock Advanced terug naar de gebruiksstand.

Garantie

Op uw Bodyclock Advanced hebt u – naast uw wettelijke rechten - 24 maanden fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum. Wanneer er problemen zijn met uw Bodyclock die u en uw leverancier niet kunnen oplossen zal de leverancier de Bodyclock naar de importeur

sturen. Fabricagefouten worden onder garantie hersteld of – ter beoordeling van de importeur – het apparaat wordt kosteloos omgeruild. Herstel van schade als gevolg van onjuist gebruik (o.a. foutief type lamp) of van onvoldoende verpakking bij toezending naar de importeur valt niet onder de garantie.

Suggesties

Outside In is toonaangevend in Europa op het gebied van lichttherapie. De productontwikkeling wordt uitgevoerd door deskundigen op het gebied van slaap, dag-/nachtritmen en SAD, op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Als u suggesties hebt waarvan u meent dat deze de producten of dienstverlening kunnen verbeteren willen wij deze graag van u vernemen. Daarvoor kunt u contact opnemen met onze importeur: Cemex Medische Techniek B.V.

Technische gegevens (wijzigingen voorbehouden)

Lumie Bodyclock Advanced model NSE/NSU
Netspanning: 220-240 V AC 50 Hz, 70 W.
Lamp: E14 (SES) 35 mm kaarsmodel 220/230/240 V 60W max.
Gebruikstemperatuur: 0-35°C.
Veiligheid: voldoet aan EN60601
Medisch Hulpmiddel klasse I



Lumie is een handelsmerk van:

Outside
(Cambridge) Ltd

Importeur:

Cemex Medische Techniek BV

Nieuwegein, Nederland

Kijk ook op onze website: www.cemex.nl



lumie

lumie

Bodyclock Advanced 200

Gebruiksaanwijzing



Gebruiksaanwijzing

Bodyclock Advanced 200

1. Veiligheid
2. Voorbereidingen voor het gebruik
3. Display
4. Bedieningsknoppen
5. Tijd instellen
6. Omschakelen van 12 uurssysteem naar 24 uurssysteem
7. Gebruik als leeslampje
8. Zonsopkomst instellen (wektijd)
9. Weksnelheid instellen
10. Snooze functie
11. Geluidssignaal uitschakelen
12. Zonsondergang inschakelen (inslaapprogramma)
13. Gebruik als nachtlampje
14. Helderheid van de display instellen
15. Sleepsound (achtergrondruis)
16. Beveiligingsstand
17. Demo-stand
18. Problemen oplossen
19. Samenvatting instelmogelijkheden

Inleiding

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Bodyclock Advanced. Wanneer deze op de juiste wijze wordt gebruikt zal de Bodyclock u helpen om uw circadiane ritme (slaap/waakritme) te regelen, waardoor u zich energiever voel. Duizenden gebruikers hebben al van de gunstige effecten geprofiteerd. Vooral voor het verlichten van Winterblues en SAD is de Bodyclock zeer geschikt. Klinisch onderzoek naar dageraadsimulatie, zoals met de Bodyclock, heeft aangetoond, dat de stemming, productiviteit en de kwaliteit van de slaap en het ontwaken verbeteren en dat men zich fitter en energiever voelt. *

Lees deze gebruiksaanwijzing goed en volg de aanwijzingen zorgvuldig op. Alleen dan hebt u optimaal profijt van uw Bodyclock Advanced.

* Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):64-71

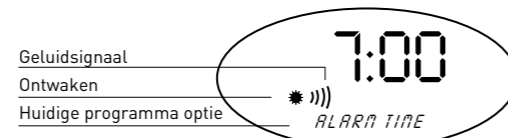
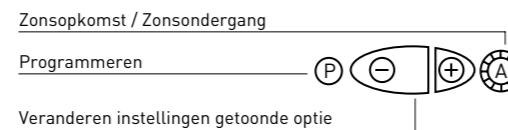
1. Veiligheid

- Gebruik de Bodyclock niet zonder kap; laat de lamp afkoelen en neem de stekker uit de wandcontactdoos voordat u de kap van de Bodyclock neemt.
- De kap wordt warm tijdens het gebruik, zorg ervoor dat er niets tegen de kap komt dat niet hittebestendig is.

- Vervang de lamp altijd door een lamp van hetzelfde type: 60W E14 (SES) kaarslamp.
- Houd de Bodyclock verwijderd van water en vocht en gebruik hem alleen binnenshuis.
- Open de behuizing van de Bodyclock niet. Op diverse onderdelen binnenin de Bodyclock staat de lichtnetspanning. Binnenin de Bodyclock zijn geen onderdelen waaraan de gebruiker zelf reparaties kan verrichten.

2. Voorbereidingen voor het gebruik.

- Verwijder de kap aan de bovenzijde van de Bodyclock door hem voorzichtig maar stevig omhoog te trekken.
- Draai de lamp stevig, maar niet te vast in de fitting en plaats de kap terug.
- Zet de Bodyclock op een geschikte plaats nabij het hoofdeinde van uw bed.
- Plaats de stekker in de wandcontactdoos. De display zal knipperen totdat de tijd ingesteld is.
- Als de stekker uit de wandcontactdoos wordt genomen, of bij stroomuitval, worden de instellingen van de Bodyclock vastgehouden. Bij kortdurende stroomuitval blijft zelfs de klok gewoon doorlopen.
- Stel de juiste tijd in, zoals beschreven in hoofdstuk 5.
- Neem de stekker uit de wandcontactdoos als u de lamp van de Bodyclock moet vervangen. Reserve neodymium zonneshijn-lampen zijn te koop via uw dealer. Als de stekker van de Bodyclock Advanced langere tijd uit de wandcontactdoos is geweest moet de tijd opnieuw worden ingesteld.

3. Display**4. Bedieningstoetsen****5. Instellen van de klok**

- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.) Als u herhaaldelijk op de **P** toets drukt krijgt u telkens een volgende programmeer-optie (zie hoofdstuk 19).
 - Wanneer de optie **TIME** op de display getoond wordt kunt u met de **+** en **-** toetsen de juiste tijd instellen.
 - Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- N.B.** Als u na het kiezen van een optie met toets **P** langer dan 12 seconden wacht wordt de programmeerstand beëindigd en keert de Bodyclock terug naar de normale gebruiksstand.

6. Omschakelen van 12 uurssysteem naar 24 uurssysteem

In de fabriek wordt de Bodyclock ingesteld op het 12 uurssysteem. Als u de voorkeur geeft aan het 24 uurssysteem kunt u dit als volgt wijzigen:

- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **12 HOUR** wordt getoond.
- Druk nu op **+** of **-**. De display zal nu **24 HOUR** aangeven.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- Het omschakelen van 24 uurssysteem naar 12 uurssysteem geschiedt op dezelfde wijze.

7. Gebruik als leeslampje

- Druk op de **+** toets totdat de verlichting zo helder is als u wilt.
- Door langdurig op de **-** toets te drukken kunt u de verlichting uitschakelen.

8. Zonsopkomst instellen (wektijd)

De tijd die op de Bodyclock ingesteld wordt als wektijd is het moment waarop de kunstmatige zonsopkomst voltooid moet zijn en de verlichting maximaal is.

- De wekfunctie is actief als knop **A** omhoog staat. (Het *symbool is dan zichtbaar.)
- De wektijd is in de fabriek ingesteld op 7:00 u. Hieronder leest u hoe u dit kunt instellen.

- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
 - Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **ALARM TIME** wordt getoond.
 - Druk op de **+** of **-** toets om de gewenste wektijd in te stellen. Let, als de Bodyclock op het 12 uurssysteem ingesteld staat, goed op de PM indicator. Als u gewekt wilt worden tussen 12.00 u. 's middags en middernacht moet deze zichtbaar zijn.
 - Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- N.B.** Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het *symbool moet nu verlicht zijn.)

9. Weksnelheid instellen

- De wekfunctie is in de fabriek zodanig ingesteld, dat de zonsopkomst 30 minuten voor het ingestelde wektijdstip begint.
 - Bij de Bodyclock Advanced kan de snelheid van de zonsopkomst als volgt worden ingesteld. (Dit is het aantal minuten waarin de helderheid van het licht toeneemt van 0 naar maximaal. (of vanaf 10% - bij gebruik als nachtlampje, zie 13 - naar maximaal).)
 - Hiervoor moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
 - Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **FADE UP 30** (of **60** of **90** of **15** of **DEFF**) wordt getoond.
 - Druk op de **+** of **-** toets om de gewenste snelheid in te stellen.
 - Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- N.B.** Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het *symbool moet nu verlicht zijn.)

10. Snooze functie

- Druk, als het weksignaal klinkt, eenmaal kort op **-**. Het geluid gaat uit, terwijl het licht aanblijft. 9 Minuten later zal het geluidssignaal weer klinken.
- U kunt ook, als u dat liever hebt, terwijl het

weksignaal klinkt, de **-** toets indrukken en enige seconden ingedrukt houden, tot het geluid uitgaat en het licht gedimd is. Gedurende de volgende 9 minuten zal het licht weer tot maximaal toenemen, waarna het weksignaal opnieuw klinkt.

11. Geluidssignaal uitschakelen.

- Bij de productie wordt het geluidssignaal ingeschakeld. Dit signaal wordt aan het eind van de kunstmatige zonsopgang (de bij 8. ingestelde wektijd) hoorbaar. Door op toets **A** te drukken terwijl het geluid klinkt kunt u dit uitschakelen. Desgewenst kunt u eerst gebruik maken van de Snooze functie, zie 10.
 - Als u gewekt wilt worden zonder geluidssignaal kunt u dit als volgt instellen:
 - Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
 - Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **BEEP ON** wordt getoond.
 - Druk op de **+** of **-** toets, op de display zal **BEEP OFF** verschijnen.
 - Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- N.B.** Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het *symbool moet nu verlicht zijn.)

12. Zonsondergang inschakelen (inslaapprogramma)

- Druk op de **+** toets tot de lamp zoveel licht geeft als u wenst.
- Druk op toets **A**, zodat de knop in de bovenste stand staat. Op de display verschijnt het *symbool.
- Het licht van de Bodyclock zal langzaam gedimd worden en uit gaan.
- 's Ochtends zal de Bodyclock u voorafgaand aan de ingestelde wektijd wekken door het geleidelijk sterker worden van het licht.

Indien u dit wenst kunt u de zonsondergang inschakelen zonder dat u de volgende ochtend door de Bodyclock gewekt wordt. (b.v. in het weekend). Dit gaat als volgt:

- Zorg ervoor dat knop **A** ingedrukt is. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
- Druk op **+** totdat de lamp met de gewenste helderheid brandt.

- Druk gelijktijdig op **+** en **-**. Het inslaap-programma begint, maar de volgende ochtend wordt u niet gewekt.

Desgewenst kunt u de snelheid waarmee het licht wordt gedimd als volgt instellen:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
 - Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **FADE DOWN 30** (of **60** of **90** of **15**) wordt getoond. Dit is het aantal minuten waarin de helderheid van het licht van maximaal afneemt naar 0 (of vanaf maximaal naar 10%, bij gebruik als nachtlampje, zie 13).
 - Druk op de **+** of **-** toets tot de gewenste snelheid verschijnt.
 - Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- N.B.** Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het *symbool moet nu verlicht zijn.)

13. Gebruik als nachtlampje

Als u het inslaapprogramma niet wilt laten eindigen in volledige duisternis, maar de Bodyclock als nachtlampje wilt gebruiken (10% helderheid) kunt u dit als volgt instellen:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display **NITELITE OFF** wordt getoond.
- Druk op de **+** of **-** toets tot de aanduiding **NITELITE ON** verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

14. Helderheid van de display instellen

Bij de productie is de Bodyclock zo ingesteld dat de helderheid van de display automatisch vermindert gedurende de periode dat u wilt slapen, d.w.z. wanneer het licht uit of zwak is en de wekfunctie ingeschakeld is. Als u daar de voorkeur aan geeft kunt u de display ook zo instellen dat deze voortdurend maximaal helder is. Dit gaat als volgt:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het *symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de