

U kunt de kwaliteit van uw nachtrust verbeteren door:

- Een Bodyclock te gebruiken.
- Te zorgen voor goed verduisterende gordijnen.
- Niet 's avonds laat te eten.
- Voor het naar bed gaan een warme drank op basis van melk te nemen.

#### Garantie

Op uw Bodyclock Classic 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 Classic 150 met radio model NDE/NDU

Netspanning: 220-240 V AC 50 Hz, 70 W.

Lamp:

E14 (SES) 35 mm kaarsmodel 220/230/240 V 60W

Gebruikstemperatuur: 0-35°C.

Veiligheid: voldoet aan EN60601

Medisch Hulpmiddel klasse I

Lumie is een handelsmerk van:  
**Outside In (Cambridge) Ltd**

Importeur:

**Cemex Medische Techniek BV**

Nieuwegein, Nederland

Kijk ook op onze website: [www.cemex.nl](http://www.cemex.nl)



# Bodyclock Classic

Gebruiksaanwijzing



**lumie**

**lumie**

## Gebruiksaanwijzing

**Bodyclock Classic 150**

1. Veiligheid
2. Voorbereidingen voor het gebruik
3. Bedieningsknoppen
4. Tijd instellen
5. Zonsopkomst instellen (wektijd)
6. Hoorbaar weksignaal (radio of pieptoon)
7. Gebruik van de radio
8. Zonsondergang inschakelen (inslaapprogramma)
9. Gebruik als leeslampje
10. Problemen oplossen

**Inleiding**

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Bodyclock Classic. 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 voelt. 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 Classic.**

\* 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.
- Dek de sleuven in de kap niet af. Deze sleuven dienen voor de afvoer van warmte. 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) kaarstlamp.
- 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 aan het hoofdeinde van het bed neer.
- Plaats de stekker in de wandcontactdoos.
- Neem de stekker uit de wandcontactdoos als u de lamp van de Bodyclock moet vervangen. Reserve neodmium zonnenschijn-lampen zijn te koop via uw dealer. Als de stekker van de Bodyclock Classic uit de wandcontactdoos is geweest moet de Bodyclock opnieuw worden ingesteld.

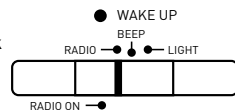
**3. Bedieningsknoppen**

- **L** Schakelaar voor wijzerplaatverlichting.
- **-** Lamp minder fel laten branden / uitschakelen
- **+** Lamp feller laten branden
- **A** Start inslaapprogramma en inschakelen wekfunctie. 's Ochtends uitschakelen wekfunctie.



De schuifknop aan de zijkant van de Bodyclock heeft 4 standen:

- **RADIO ON** aanzetten radio
- **WAKE UP • RADIO** na de zonsopkomst gaat de radio spelen – extra hulpmiddel voor ontwaken.
- **WAKE UP • BEEP** na de zonsopkomst klinkt een pieptoon – extra hulpmiddel voor ontwaken.
- **WAKE UP • LIGHT** alleen zonsopkomst, radio en pieptoon uitgeschakeld.



- **AM/FM** Keuze van radioband: middengolf of FM
- **Tuning** Zenderafstemming van de radio
- **Volume** Volume van de radio instellen

**4. Tijd instellen**

- Trek het knopje aan de achterzijde van de Bodyclock uit om de klok gelijk te zetten. Met hetzelfde knopje (niet uitgetrokken) wordt de wektijd ingesteld.
- **N.B.** Draai het knopje alleen in de richting van de pijl achterop de Bodyclock; anders beschadigt u het mechanisme van de klok.

- Druk na het gelijkzetten van de klok het knopje weer in.

**5. Zonsopkomst instellen (wektijd)**

**N.B.** Stel de tijd in, waarop u wakker wilt zijn; de lamp zal voorafgaand aan dit tijdstip geleidelijk feller gaan branden. Bijvoorbeeld: als u om 7:00 u. wakker wilt zijn, stelt u de wektijd op 7:00 u. in. Vanaf 6:30 u. begint dan de kunstmatige zonsopkomst – de lamp begint met een zacht schijnsel dat geleidelijk sterker wordt en bereikt om 7:00 u. zijn volle sterkte.

- Draai het knopje aan de achterzijde van de Bodyclock totdat de oranje wijzer de gewenste wektijd aangeeft.

**N.B.** Draai het knopje alleen in de richting van de pijl achterop de Bodyclock; anders beschadigt u het mechanisme van de klok.

- De wekfunctie is actief als toets **A** omhoog steekt.
- De wekfunctie is niet actief als toets **A** ingedrukt is.

**6. Hoorbaar weksignaal (radio of pieptoon)**

- Met de schuifknop aan de zijkant van de Bodyclock Classic kunt u instellen of u een hoorbaar geluidssignaal wenst wanneer het licht de volle sterkte heeft bereikt.
- Als u wilt dat dan de radio gaat spelen zet u de schuifschakelaar op **WAKE UP • RADIO**.
- Wilt u een pieptoon, zet dan de schuifschakelaar op **WAKE UP • BEEP**.
- Als u wakker wilt worden zonder geluidssignaal kiest u de stand **WAKE UP • LIGHT**.
- Na verloop van tijd zal de radio of de pieptoon, tegelijk met het licht, vanzelf uit gaan. Wanneer u direct bij het opstaan de pieptoon of de radio wilt uitschakelen drukt u op **A**.

**7. Gebruik van de radio.**

- U kunt als u wilt ook gedurende de dag, of 's avonds voor het gaan slapen, naar de radio luisteren.
- Als de schuifschakelaar in de stand **RADIO ON** staat speelt de radio continu.
- Door de schuifschakelaar in een van de andere standen te zetten schakelt u de radio uit.
- Kies voor de gewenste band door **AM** of **FM** te kiezen.
- De AM antenne is ingebouwd. Draai de Bodyclock Classic eventueel iets om de beste ontvangstkwaliteit te bereiken.
- De dunne draad die aan de achterkant uit de Bodyclock steekt is de FM antenne. Beweeg

deze in verschillende richtingen om de beste ontvangstkwaliteit te bereiken.

- De getallen op de grote draaiknop aan de zijkant geven aan op welke frequentie u afstemt. De binnenste schaal is voor de FM band, de buitenste voor de AM band.
- Met de kleine draaiknop kunt u het geluidsvolume instellen.

**8. 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.
- Het licht van de Bodyclock zal langzaam gedimd worden en uit gaan.
- 's Ochtends zal de Bodyclock u in de 30 minuten voorafgaand aan de ingestelde wektijd wekken door het geleidelijk sterker worden van het licht.

**9. Gebruik als leeslampje**

- Druk op de **+** toets tot de lamp zoveel licht geeft als u wenst.
- Als u het licht wilt uitschakelen drukt u op de **-** toets totdat het licht uit is.

**10. 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 zonnodig 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, wacht ca. 10 seconden en steek de stekker weer in de wandcontactdoos. 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.

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.

**Tips voor een gezonde nachtrust**

Een goede nachtrust is van belang voor de gezondheid van lichaam en geest.