





www.philips.com

4222.002.7557.2

Register your product and get support at

Enregistrez votre produit et obtenez de l'aide en visitant

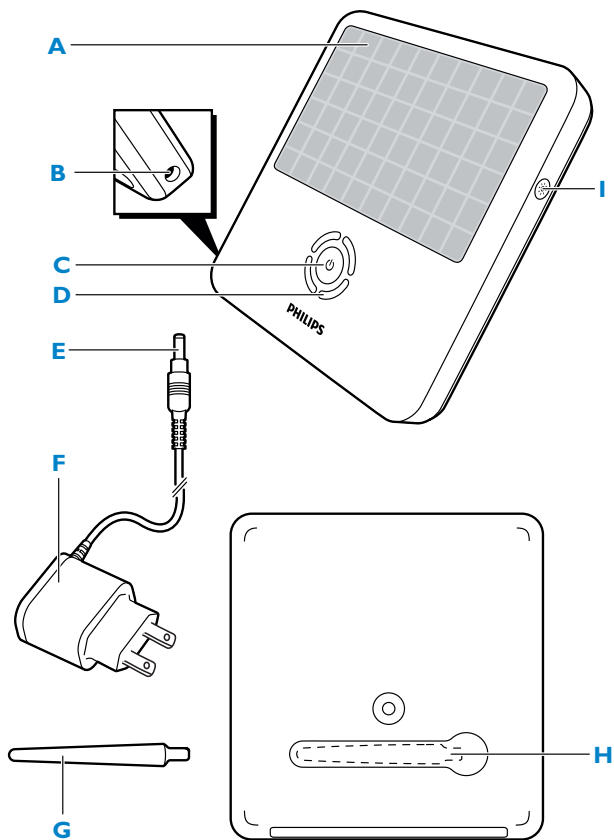
www.philips.com/welcome

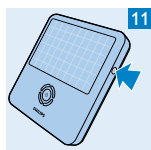
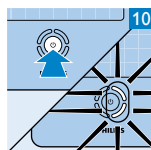
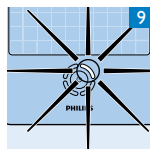
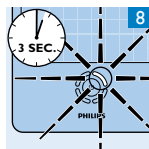
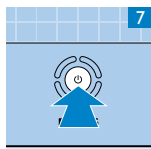
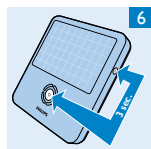
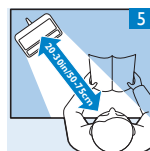
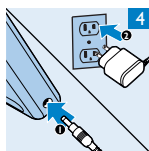
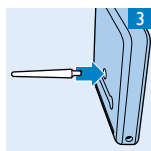
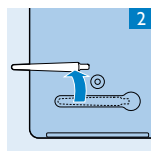
HF3321



PHILIPS

Fig. 1





HF3321

ENGLISH	6
FRANÇAIS (CANADA)	22

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read all warnings and cautions before you use your goLITE BLU energy light.

Observe these safety instructions to avoid potential hazards that could result in personal injuries or damage to your goLITE BLU energy light.

WARNING (a warning indicates the possibility of injury to the user or operator)

- Use the goLITE BLU energy light in vertical position with the stand in place in the recess on the back of the unit. Do not use this appliance laying flat in horizontal position without the stand.
- Do not expose the appliance to rain or moisture. Do not use the appliance near a water source, while bathing, while washing hands or while you are in contact with water.
- If you suffer from an eye disease or have a history of eye disease in your family, consult your ophthalmologist before you use this appliance.
- If you are experiencing any temporary eye problems, wait until the problems are resolved before using this appliance.
- Light emitted by this appliance may interact with photosensitizing medications. Be sure to review all medications that you are currently taking with your doctor before using this appliance.
- As with any bright light source, do not stare into the appliance.
- Do not use this appliance where the light might compromise your ability to perform essential tasks such as air traffic control.
- Do not use this appliance where the light might distract other individuals and compromise their ability to perform essential tasks such as air traffic control.
- Do not increase intensity by sitting closer to the light than recommended. Increased intensity does not improve response and may result in increased side effects.
- The metal stand for the appliance could present a choking hazard.

- Individuals who use photosensitizing medications, who have had cataract surgery, or who have pre-existing eye conditions should avoid unnecessary exposure to light. They should consult their ophthalmologist before using the goLITE BLU.
- The goLITE BLU should never be used adjacent to or stacked with other equipment. However, if it is necessary, the appliance should be observed to verify normal operation.
- Do not position the goLITE BLU or the attached power adaptor in such a way that makes it difficult to disconnect from the power source.
- No modification of the goLITE BLU device is allowed.
- Not suitable for use in the presence of a flammable anaesthetic mixture with air, oxygen, or nitrous oxide.

Caution (a caution indicates the possibility of damage to the appliance)

- Do not operate this appliance near any heat sources such as radiators, heat registers, or other heating devices.
- Never use damaged or worn cords or plugs; this could result in electric shock, burns, and/or fire.
- Use our provided AC/DC adaptor only. The use of power adaptors other than those specified and provided by Philips may result in increased electromagnetic emissions or decreased immunity of the goLITE BLU.
- Do not place heavy objects on top of the power cord or the appliance.
- When unplugging the appliance, grasp the adaptor directly to avoid damaging the cord. Never pull on the power cord to remove the adaptor from the outlet.
- If this appliance is damaged in any way or is not working, it should not be operated. Please visit philips.com/support or call 1-866-832-4361 for assistance.
- There are no user serviceable parts inside the goLITE BLU. No modification of this equipment is allowed.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

IMPORTANT: The power plug contains a transformer. Do not cut off the power plug to replace it with another plug, as this will cause a hazardous condition.

Contraindications

The goLITE BLU energy light may not be suitable for use on individuals who use photosensitizing medications, who have had cataract surgery, who have pre-existing eye conditions, or who have bipolar disorder.

Thank you for purchasing the goLITE BLU energy light.

- To fully benefit from the support that Philips offers, register your goLITE BLU at www.philips.com/welcome
- Learn more about your goLITE BLU at www.philips.com/golite

Safety and compliance

- This appliance meets the requirements of the safety standard for medical devices ANSI AAMI ES60601-1:2005 and CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:2008.
- This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Symbol Key

The following symbols may appear on the device:

Symbol	Description
	Consult accompanying instructions for use
	DC Power
	DC Jack Polarity
	Serial Number
HF3321	Serial Number
	UL Listing Mark for Canada and the United States
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips Shield
	In US Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle, A Division of Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313, Stamford, CT 06904. In Canada Imported for: Philips Electronics LTD, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C 2S3
	Date of Manufacture

Introduction

Intended use

The goLITE BLU energy light is intended to make people feel more energetic and to provide mood relief from the winter blues. If you suffer from severe mood swings or depression make sure to consult a professional and do not use this device for self treatment.

10 ENGLISH

Light and health

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain functions. Light exposure can boost mood and energy. Light has direct alerting and energizing effects and can improve our performance. Bright light therapy is also successfully used for mood relief, especially for seasonal mood swings.

In countries with long winters, many people experience loss of energy and low spirits due to lack of light. These symptoms are referred to as the winter blues. They typically start in the fall and may last for several weeks. Exposure to bright light sources can help alleviate these symptoms and restore the summer mood and summer energy level.

The blue light of the summer sky is well known. We do not get as much of this light in the fall and winter, and indoor light does not emit enough of this essential color. The goLITE BLU energy light helps to deliver the wavelength, color and intensity of light that we see in summer.

General description (Fig. 1)

- A LED panel
- B Socket for appliance plug
- C On/off button and timer button
- D Time indicator (15, 30, 45 and 60 min.)
- E Small plug
- F Adaptor
- G Stand
- H Stand Storage cavity
- I Light intensity button

Preparing for use

It is very important that you know how long and how often you should use your Philips goLITE BLU energy light. This knowledge can mean the difference between successfully responding to light and not responding at all. Visit www.lighttherapy.com for a free assessment and to customize a light therapy schedule just for you.

When to use the goLITE BLU energy light

Knowing what time to use the goLITE BLU energy light can mean the difference between feeling better in just a few days instead of weeks, or perhaps not responding at all. Follow these guidelines to understand how light can boost mood and energy and when to use the goLITE BLU for the best results.

Duration and intensity

Most people get beneficial results from 15 to 45 minutes of usage each day. You can start using the goLITE BLU at medium intensity and increase the light intensity if you feel no response after a week.

Timing

Using the goLITE BLU energy light at any time of day directly affects your alertness. You can use the goLITE BLU energy light as a light bath for the winter blues throughout the day. The best time to use it is in the morning. Do not use the goLITE BLU late in the evening. If you use it within 2 hours of going to bed, it could disrupt your sleep.

- If you find it difficult to get up each day without an alarm clock or if you often sleep in, you need morning light. Use the goLITE BLU within the first hour or two after waking up.
- If you find it difficult to stay awake in the late evening and wake up too early in the morning, you need evening light. Use the goLITE BLU before you start to feel drowsy.
- If mornings or evenings do not seem to be the problem, but you feel generally tired during the day, then the time at which you use the goLITE BLU is not as important. You can use the goLITE BLU in the morning or around midday. For example, when you wake up in the morning, use it for 15 to 30 minutes and then again at midday or in the evening for approximately the same amount of time. Place the goLITE BLU further away from you during the evening session. Do not use the goLITE BLU within two hours of your desired bedtime or you may not be able to fall asleep.

12 ENGLISH

Installation

- 1** Remove the stand from the stand storage cavity (Fig. 2).
- 2** Insert the bevelled end of the stand into the hole on the back of the appliance. Magnets hold the stand in place (Fig. 3).
- 3** Put the adaptor in the wall outlet and insert the appliance plug into socket on the appliance (Fig. 4).
- 4** Place the goLITE BLU approximately 20-30 in./50-75cm from your eyes in such a way that the light bathes your face from the side (Fig. 5).
 - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use your goLITE BLU energy light.
 - For the best results, place the goLITE BLU at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.

Note: Do not stare into the light of the LED panel. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly from the side.

- Use your goLITE BLU in a well-lit room to minimize eye strain.

Demo mode

The demo mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in stores. When the appliance is turned on in demo mode, customers of the store can:

- adjust the light intensity
- turn the appliance on and off
- set the light time

If the appliance is not operated for 3 minutes, it reverts to its demo mode default settings.

To activate the demo mode:

- 1** Put the adaptor in the wall outlet and insert the appliance plug into socket on the appliance (Fig. 4).
- 2** Press and hold both the on/off button and light intensity button for 3 seconds (Fig. 6).

- ▶ The appliance turns on and the segments of the timer indicator go on and off in a rotating pattern.
- ▶ The LED panel goes on at the low light intensity level.

Note: The appliance remains turned on in demo mode until it is turned off.

To deactivate the demo mode, press and hold the on/off button and light intensity button together for 3 seconds.

Note: If the appliance has been in DEMO mode for 10 hours, or it is unplugged, the appliance will turn off, and the DEMO mode will be deactivated.

Using the appliance

Use this appliance for its intended household use as described in this manual.

- 1** Put the adaptor in the wall outlet and insert the appliance plug into the socket on the appliance (Fig. 4).
- 2** Press the on/off button briefly to turn on the appliance (Fig. 7).
 - ▶ The first segment of the time indicator goes on and blinks for 3 seconds (Fig. 8).
 - ▶ When the time indicator stops blinking, the LED panel goes on and the timer starts counting down to the set time (Fig. 9).

Note: The timer is automatically set to 15 minutes.

Note: The LED panel only goes on after the time indicator stops blinking. This prevents the light from shining into your eyes while you are setting the time.

- 3** If you want to switch off the appliance before the set time has elapsed, press the on/off button 2 seconds.

Note: You can also switch off the appliance by briefly pressing the on/off button a few times.

Note: The appliance will automatically switch off after the set time duration.

- 4** Unplug the appliance after use.

14 ENGLISH

Setting the Timer

- 1** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 7).
- 2** Press the on/off button one or more times to select the preferred time (15, 30, 45 or 60 minutes) (Fig. 10).
 - ▶ The corresponding segment or segments of the time indicator will blink for 3 seconds.
 - ▶ When the time indicator stops blinking, the LED panel goes on and the timer starts counting down the set time.

Note: If you want to set the timer to 0 minutes, press the on/off button until all segments of the time indicator are off.

Note: The time indicator only shows the time remaining.

Setting the Light Intensity

- 1** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 7).
- 2** Press the light intensity button repetitively and the light intensity options of low, medium and high will be displayed (Fig. 11).
- 3** Choose the light intensity desired.

Cleaning

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1** Clean the appliance with a dry cloth.

This appliance has no other user-serviceable parts. For assistance call 1-866-832-4361.

Storage

- If the appliance will not be used for an extended period of time, remove cord from outlet and store in a safe, dry location where it will not be crushed, banged, or subject to damage.
- Do not wrap cord around the appliance when storing.

Disposal

- Dispose of the device in accordance with local regulations.
- Your local or national recycling organizations may also have disposal information.
- For assistance visit www.recycle.philips.com or call 1-866-832-4361.

Assistance

For assistance visit our website www.philips.com/support or call toll free: 1-866-832-4361.

45-Day Money-Back Guarantee

If you are not fully satisfied with your Philips goLITE BLU energy light, send the product back along with the original dated sales receipt and we will refund you the full purchase price.

The goLITE BLU must be shipped prepaid by insured mail, insurance prepaid, and have the original sales receipt, indicating purchase price and the date of purchase, enclosed. We cannot be responsible for lost mail.

The goLITE BLU must be postmarked no later than 45 days after the date of purchase. Philips reserves the right to verify the purchase price of the goLITE BLU and limit refunds not to exceed suggested retail price.

To obtain Money-Back Guarantee Return Authorization Form, call 1-866-832-4361. Please allow 4-6 weeks for delivery of the check.

Full Two-Year Warranty

Philips Electronics North America Corporation (USA) and Philips Electronics Ltd (CANADA) warrant each new Philips product, model HF3321 against defects in materials or workmanship for a period of two years from the date of purchase, and agree to repair or replace any

16 ENGLISH

defective product without charge. **IMPORTANT:** This warranty does not cover damage resulting from accident, misuse or abuse, lack of reasonable care, or the affixing of any attachment not provided with the product. **NO RESPONSIBILITY IS ASSUMED FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.** In order to obtain warranty service, simply call toll-free 1-866-832-4361.

In US Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle, A Division of Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313 Stamford, CT 06904

In Canada Imported for: Philips Electronics LTD, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C 2S3

Trademarks owned by the Philips Group.

© 2010 Koninklijke Philips Electronics N.V. All Rights Reserved.

Frequently asked questions

This section lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit www.philips.com/support or call 1-866-832-4361 for assistance.

Question	Answer
Do I have to take off my glasses when I use the goLITE BLU?	No, you can use the goLITE BLU energy light with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the goLITE BLU, as these glasses reduce its effectiveness.
Does the appliance have any side effects?	The goLITE BLU is safe if used according to the instructions. Temporary headaches or nausea have been reported. These effects are usually solved by sitting further away from the appliance.

Question	Answer
Can I get sunburn from using the goLITE BLU?	No, the technology used in the goLITE BLU eliminates all UV light.
I have heard that light can be dangerous. Can the goLITE BLU damage my eyes?	The goLITE BLU emits safe levels of blue light, according to current standards. However, if you suffer from an eye disease or have a history of eye disease in your family, consult your ophthalmologist before you use the goLITE BLU. If you have a temporary eye problem, wait until it is resolved before you use the goLITE BLU.
	The goLITE BLU energy light is safe if used according to the instructions. The appliance is free from any ultraviolet light risk to the eye and it produces a safe, diffused field of light. The appliance has been tested for ocular safety.
	As with any bright light source, do not look into the light too long. You get a better result if you place the goLITE BLU at a slight angle to your face.
Should I use the goLITE BLU every day?	You can use the goLITE BLU energy light daily, especially during the winter months. Many people find that they do not need the light in summer. Others use it year-round because they spend most of their time indoors and do not get the right kind of light signals to boost their mood and energy.
Can the light cause harm to children or pets?	No. The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.

Question	Answer
Can I use the goLITE BLU more than once a day?	For most people, it is sufficient to use the goLITE BLU once a day. Keep in mind that you may have trouble falling asleep if you use the goLITE BLU too late in the evening.
How long do the LEDs last?	If you use the appliance 30 minutes a day throughout the year, the LEDs have a lifetime of over 50 years.
What if one or more LEDs stop working prematurely?	In the unlikely event that one or two LEDs fail prematurely, you can continue to use your goLITE BLU normally because its effectiveness is not affected. However, if several LEDs stop functioning, call 1-866-832-4361 for assistance.
What is the demo mode?	This mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in stores. To turn off this mode, press and hold both the on/off button and the light intensity button together for 3 seconds or unplug the appliance from the outlet.

Specifications**Model HF3321****Electrical**

Rated voltage appliance (VAC) 100-240

Rated voltage adaptor (V DC) 15

Rated frequency (Hz) 50/60

Rated input power adaptor (W) 9

Power consumption appliance (W) 5.4

Power consumption adaptor (W) 0.15

IEC 60601-I classification

- Insulation class II

- Ingress of water IPX0

Model HF3321

- Mode of operation Continuous

Operating conditions

Temperature from 0°C (32°F) to +35°C (+95°F)

Relative humidity from 15% to 90% (no condensation)

Storage conditions

Temperature from -20°C (-4°F) to +50°C (+122°F)

Relative humidity from 15% to 90% (no condensation)

Physical characteristics

Dimensions 14cm x 14cm x 2.5cm
(5.5in x 5.5in x .98in)

Weight 0.27kg (9.52 ounces)

Circuit diagrams, component part lists and other technical descriptions are available on request.

As user of this appliance, you should take measures to prevent the occurrence of electromagnetic interference or other types of interference between this appliance and other appliances.

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lire tous les avertissements et toutes les mises en garde avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU.

Suivez ces consignes de sécurité afin d'éviter les risques de dommage corporel ou de dommage à votre lampe de luminothérapie goLITE BLU.

AVERTISSEMENTS (un avertissement indique le risque de dommage à l'utilisateur ou à l'opérateur)

- Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU en position verticale en maintenant en place le support dans la cavité au dos de l'appareil. Ne jamais l'utiliser à plat en position horizontale sans le support.
- Évitez d'exposer l'appareil à la pluie ou à l'humidité. Ne pas l'utiliser près d'une source d'eau, lorsque vous vous baignez, lorsque vous lavez les mains ou que vous êtes en contact avec l'eau.
- Si vous êtes atteint d'une maladie oculaire ou s'il y a des antécédents de maladie oculaire dans votre famille, consultez votre ophtalmologiste avant d'utiliser l'appareil.
- Si vous avez des problèmes oculaires temporaires, attendez que ces problèmes se soient résorbés avant d'utiliser l'appareil.
- La lumière émise par cet appareil peut avoir une interaction avec les médicaments photosensibilisants. Avant de l'utiliser, examinez avec votre médecin les médicaments que vous prenez.
- Comme dans le cas de toute source de lumière brillante, évitez de fixer cette lumière.
- Évitez d'utiliser cet appareil dans les situations où la lumière pourrait compromettre votre capacité d'exécuter des tâches essentielles comme le contrôle de la circulation aérienne.
- Évitez d'utiliser cet appareil dans les situations où la lumière pourrait distraire d'autres personnes et compromettre leur capacité

d'exécuter des tâches essentielles comme le contrôle de la circulation aérienne.

- N'augmentez pas l'intensité en vous asseyant plus près de la lumière que ce qui est recommandé. L'augmentation de l'intensité n'améliore pas le rendement et peut augmenter les effets secondaires.
- Le support de métal de l'appareil pourrait présenter un risque d'étouffement.
- Les personnes qui prennent des médicaments photosensibilisants, qui ont subi une chirurgie pour une cataracte ou qui ont une maladie oculaire préexistante, devraient éviter l'exposition non nécessaire à la lumière. Ces personnes devraient consulter leur ophtalmologiste avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU.
- La lampe de luminothérapie goLITE BLU ne devrait jamais être utilisée près d'un autre équipement ni être empilée avec d'autre équipement. Cependant, si la chose s'avère nécessaire, l'appareil devrait faire l'objet d'une surveillance afin de vérifier s'il fonctionne normalement.
- Toujours placer la lampe de luminothérapie goLITE BLU et le bloc d'alimentation ci-joint de manière à ce que la source d'alimentation puisse être facilement coupée.
- Toute modification à la lampe de luminothérapie goLITE BLU est interdite.
- Ne peut être utilisée dans une atmosphère composée d'un mélange d'air et d'anesthésique, d'oxygène ou d'oxyde nitreux.

Mise en garde (une mise en garde indique la possibilité que l'appareil soit endommagé)

- Évitez de faire fonctionner cet appareil près des sources de chaleur, comme les radiateurs, les registres de chaleur et autres appareils de chauffage.
- Ne jamais utiliser de fiche ou de cordon électrique usés ou endommagés, qui risquent de causer des décharges électriques, des brûlures ou des incendies.
- Utilisez uniquement le bloc d'alimentation c.a.-c.c. fourni avec l'appareil. L'utilisation de blocs d'alimentation autres que ceux spécifiés et fournis par Philips pourrait causer une augmentation des émissions

24 FRANÇAIS (CANADA)

électromagnétiques ou une diminution de l'immunité de la lampe de luminothérapie goLITE BLU.

- Évitez de placer de lourds objets sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil.
- Lorsque vous débranchez l'appareil, saisissez directement le bloc d'alimentation afin d'éviter d'endommager le cordon. Ne jamais tirer sur le cordon électrique pour débrancher le bloc de la prise de courant.
- Si l'appareil est endommagé de quelque façon ou s'il ne fonctionne pas, il ne faut pas l'utiliser. Veuillez demander de l'aide en notre site web: www.philips.com/support ou appelez le 1-866-832-4361.
- Aucune des pièces de la lampe de luminothérapie goLITE BLU n'a besoin d'entretien par l'utilisateur. Toute modification de cet appareil est interdite.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

REMARQUE IMPORTANTE : La fiche d'alimentation électrique contient un transformateur. Évitez de sectionner cette fiche pour la remplacer par une autre qui pourrait créer une situation dangereuse.

Contre-indications

Il peut arriver que la lampe de luminothérapie goLITE BLU ne soit pas appropriée pour les personnes prenant des médicaments photosensibilisants, qui ont subi une chirurgie pour une cataracte ou qui ont une maladie oculaire préexistante, ou qui sont maniacodépressives.

Merci d'avoir acheté la lampe de luminothérapie goLITE BLU.

- Pour profiter pleinement du soutien technique offert par Philips, enregistrez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU à l'adresse www.philips.com/welcome.
- Renseignez-vous sur la lampe de luminothérapie goLITE BLU à l'adresse www.philips.com/golite

Sécurité et conformité

- Cet appareil respecte les normes de sécurité des appareils médicaux ANSI AAMI ES60601-1:2005 et CAN/CSA-C22.2 n° 60601-1:2008.
- Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujetti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.

26 FRANÇAIS (CANADA)

Clé des symboles

Les symboles ci-dessous peuvent se retrouver sur l'appareil :

Description des symboles	
	Consultez les consignes d'utilisation ci-jointes
	Alimentation c.c.
	Polarité des prises c.c.
	Numéro de série
HF3321	Numéro de modèle
	Marque d'homologation UL pour le Canada et les États-Unis
	Conforme aux directives de recyclage en matière de déchets d'équipements électrique et électronique (DEEE) et concernant les restrictions quant à l'utilisation de certaines matières dangereuses dans les équipements électrique et électronique.
	Blason de Philips
	Aux États-Unis, fabriquée pour : Philips Consumer Lifestyle, une division de Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313, Stamford, CT 06904. Au Canada, importée pour : Philips Electronics LTD, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C 2S3
	Date de fabrication

Introduction

Utilisation prévue

La lampe de luminothérapie goLITE BLU a été conçue pour aider les gens à se sentir plus énergiques et pour les soulager en cas de dépression saisonnière. Si vous souffrez de fortes variations d'humeur ou de dépression, consultez un professionnel et n'utilisez pas cet appareil dans le cadre d'un auto-traitement.

Lumière et santé

L'organisme humain utilise des signes lumineux, comme ceux du soleil, pour chronométrer certaines fonctions. L'exposition à la lumière peut tonifier l'humeur et accroître l'énergie.

La lumière a des effets directs sur notre vivacité et notre énergie; la lumière peut améliorer nos performances. La thérapie au moyen de la lumière brillante est également utilisée avec succès pour stabiliser l'humeur; notamment pour prévenir la dépression saisonnière.

Dans les pays où les hivers sont longs, de nombreuses personnes se sentent moins énergiques et de moins bonne humeur à cause du manque de lumière. Ces symptômes font référence à ce qu'on appelle la dépression saisonnière. Ils apparaissent habituellement à l'automne et peuvent durer plusieurs semaines. L'exposition à des sources de lumière brillante peut soulager ces symptômes et ramener l'humeur estivale et le niveau d'énergie de l'été.

Nous connaissons bien la lumière bleue des ciels d'été. Nous ne jouissons pas d'autant de lumière à l'automne et en hiver et la lumière de nos intérieurs n'émet pas assez de cette couleur essentielle. La lampe de luminothérapie goLITE BLU contribue à fournir la longueur d'onde, la couleur et l'intensité de la lumière que nous voyons en été.

Description générale (Fig. 1)

- A Panneau DEL
- B Prise pour petite fiche
- C Bouton marche/arrêt et bouton de la minuterie
- D Indicateur de la minuterie (15, 30, 45 and 60 min.)
- E Petite fiche
- F Bloc d'alimentation
- G Support
- H Cavité où se loge le support
- I Bouton de l'intensité lumineuse

Avant l'utilisation

Il est important que vous connaissiez la durée et la fréquence d'utilisation de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU de Philips. Cette information peut faire toute la différence entre une réaction positive à la lumière et une absence totale de réaction. Consultez notre site www.lighttherapy.com pour obtenir une évaluation gratuite et un calendrier de thérapie lumineuse personnalisé.

Quand faut-il utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU

Savoir à quel moment utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU peut vous aider à obtenir des résultats bénéfiques en quelques jours au lieu de quelques semaines et même vous éviter une absence totale de résultats. Suivez ces consignes afin de comprendre de quelle façon la lumière peut stabiliser votre humeur et accroître votre énergie et à quel moment utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU pour obtenir les meilleurs résultats.

Durée et intensité

La plupart des gens obtiennent des résultats bénéfiques en utilisant l'appareil de 15 à 45 minutes chaque jour. Vous pouvez commencer à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU à intensité moyenne et augmenter l'intensité de la lumière si vous ne ressentez aucun effet après une semaine.

Période d'utilisation

L'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU en tout temps de la journée a une incidence directe sur votre vivacité. Vous pouvez utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU comme bain de lumière à tout moment de la journée pendant les périodes de dépression saisonnière. Le meilleur moment est le matin. Évitez d'utiliser l'appareil tard en soirée. Si vous l'utilisez deux heures avant de vous coucher, cela pourrait déranger votre sommeil.

- Si vous avez de la difficulté à vous lever chaque jour lorsque sonne le réveil-matin ou si vous vous rendormez aussitôt, vous avez besoin de lumière le matin. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU

pendant la première heure ou les deux premières heures après le lever.

- Si vous avez de la difficulté à rester éveillé tard le soir et que vous vous réveillez trop tôt le matin, vous avez besoin de lumière le soir. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU avant de vous sentir somnolent.
- Si vous n'éprouvez pas de problème particulier le matin ou le soir, mais que vous vous sentez généralement fatigué pendant la journée, alors la période pendant laquelle vous utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU n'est pas aussi importante. Dans ce cas, vous pouvez également l'utiliser le matin ou vers midi. Par exemple, utilisez-la pendant 15 à 30 minutes le matin après votre réveil et de nouveau à midi ou le soir pendant une durée à peu près identique. Placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU un peu plus loin de vous lorsque vous l'utilisez le soir. Ne l'utilisez pas au cours des deux heures qui précèdent l'heure où vous prévoyez vous coucher, car vous pourriez avoir de la difficulté à vous endormir.

Installation

- 1** Retirez le support de la cavité où il est logé (Fig. 2).
- 2** Insérez l'extrémité biseautée du support dans la perforation au dos de l'appareil. Des aimants tiennent le support en place (Fig. 3).
- 3** Branchez le bloc alimentation dans la prise murale et branchez la fiche de l'appareil dans la prise de l'appareil (Fig. 4).
- 4** Placez la lampe goLITE BLU à une distance de 50 à 75 cm (de 20 à 30 po) de vos yeux, de manière à ce que la lumière éclaire votre visage de côté (Fig. 5).
 - En utilisant votre lampe de luminothérapie goLITE BLU vous pouvez lire, manger, travailler à l'ordinateur, regarder la télé et faire de l'exercice physique.
 - Pour obtenir de meilleurs résultats, placez l'appareil au niveau de votre ventre (région de l'estomac), p. ex., placez-le sur la table à laquelle vous êtes assis.

Remarque : vos yeux ne doivent pas fixer la lumière du panneau DEL. Il suffit que la lumière bleue atteigne vos yeux indirectement, de côté.

30 FRANÇAIS (CANADA)

- Utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU dans une pièce bien éclairée, de façon à réduire la fatigue des yeux.

Mode démo

Le mode démo sert à faire la démonstration de la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans les magasins. Lorsque l'appareil est en mode démo, les clients en magasin peuvent :

- régler l'intensité de la lumière;
- allumer et éteindre l'appareil;
- régler la durée de l'éclairage.

Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 3 minutes, il reprend les réglages par défaut du mode démo.

Pour mettre l'appareil en mode démo :

1 Branchez le bloc alimentation dans la prise murale et branchez la fiche de l'appareil dans la prise de l'appareil (Fig. 4).

2 Maintenez le bouton marche/arrêt et le bouton de l'intensité lumineuse enfoncés pendant 3 secondes (Fig. 6).

- L'appareil est activé et les segments de l'indicateur de temps s'affichent et s'éteignent tour à tour.
- Le panneau DEL donne une intensité lumineuse faible.

Remarque : l'appareil demeure en mode démo jusqu'à ce qu'il soit fermé.

Pour désactiver le mode démo, appuyez simultanément sur le bouton marche/arrêt et le bouton de l'intensité lumineuse pendant 3 secondes.

Remarque : si l'appareil est en mode DÉMO depuis plus de 10 heures ou s'il est débranché, l'appareil s'éteint et le mode DÉMO est désactivé.

Utilisation de la lampe

Utilisez la lampe uniquement pour l'usage domestique auquel elle est destinée, tel que décrit dans le présent mode d'emploi.

1 Branchez le bloc alimentation dans la prise murale et branchez la fiche de l'appareil dans la prise de l'appareil (Fig. 4).

- 2 Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'appareil (Fig. 7).
- ▶ Le premier segment de l'indicateur de la minuterie s'allume et clignote pendant 3 secondes (Fig. 8).
 - ▶ Quand l'indicateur de la minuterie arrête de clignoter, le panneau DEL s'allume et le compte à rebours commence à partir de la durée prévue.

Remarque : la minuterie est réglée automatiquement à 15 minutes.

Remarque : le panneau DEL ne s'allume que lorsque l'indicateur de la minuterie cesse de clignoter. Ceci empêche que la lumière vous éblouisse pendant que vous êtes en train de régler la durée.

- 3 Si vous voulez éteindre, l'appareil avant que la durée prévue soit écoulée, appuyez sur le bouton marche/arrêt pendant 2 secondes.

Remarque : vous pouvez également éteindre l'appareil en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt à quelques reprises.

Remarque : l'appareil s'éteint automatiquement après l'écoulement du compte à rebours.

- 4 Debranchez l'appareil après usage.

Réglage de la minuterie

- 1 Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'appareil (Fig. 7).
- 2 Appuyez sur le bouton marche/arrêt le nombre de fois voulu pour sélectionner la durée désirée (15, 30, 45 ou 60 minutes) (Fig.10).
 - ▶ Le segment ou les segments correspondants de l'indicateur de temps clignoteront pendant 3 secondes.
 - ▶ Quand l'indicateur de temps arrête de clignoter, le panneau DEL s'allume et le compte à rebours commence à partir de la durée prévue.

Remarque : Si vous voulez régler la minuterie à 0 minute, appuyez sur le bouton marche/arrêt jusqu'à ce que tous les segments de l'indicateur de temps s'éteignent.

Remarque : l'indicateur de la minuterie n'affiche que la durée restante.

Réglage de l'intensité de la lumière

- 1 Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'appareil (Fig. 7).
- 2 Appuyez sur le bouton de l'intensité lumineuse à plusieurs reprises pour afficher les options d'intensité : faible, moyenne et élevée (Fig. 11).
- 3 Choisissez l'intensité lumineuse désirée.

Nettoyage

Ne plongez jamais l'appareil dans de l'eau, ni dans d'autres liquides et ne le rincez pas sous le robinet.

Pour le nettoyage de l'appareil, ne jamais utiliser de tampon à récurer, de nettoyant abrasif ni de liquide décapant comme le benzine ou l'acétone.

- 1 Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec.

Cet appareil ne comprend aucune autre pièce dont l'entretien est laissé au soin de l'utilisateur. Pour obtenir de l'aide, appelez au 1-866-832-4361.

Entreposage

- Si vous ne prévoyez pas utiliser la lampe pour une longue période, débranchez-la et rangez-la dans un endroit sec et à l'abri des chocs.
- N'enroulez pas le câble d'alimentation autour de la lampe au moment de l'entreposage.

Mise aux rebuts

- Pour la mise au rebut de la lampe, conformez-vous à la réglementation en vigueur dans votre région.

- Vous pouvez vous renseigner auprès des organismes de recyclage régionaux ou nationaux.
- Pour obtenir de l'aide, consultez notre site web: philips.com/support ou appelez 1-866-832-4361.

Aide

Pour obtenir de l'aide, consultez notre site Web: www.philips.com/support ou appelez sans frais au 1-866-832-4361.

Garantie De Remboursement De 45 Jours

Si vous n'êtes pas pleinement satisfait de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU, retournez-nous le produit accompagné du reçu de la transaction d'achat et nous vous rembourserons le prix d'achat. La lampe de luminothérapie goLITE BLU doit être expédiée franc de port par poste assurée, l'assurance étant acquittée; l'appareil doit être accompagné du reçu de la transaction d'achat, indiquant le prix et la date de l'achat. Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte par la poste. L'envoi de la lampe de luminothérapie goLITE BLU doit être fait au plus tard 45 jours suivant la date d'achat, le cachet de la poste en faisant foi. Philips se réserve le droit de vérifier le prix d'achat de la lampe de luminothérapie goLITE BLU et de limiter le montant du remboursement au prix de détail suggéré.

Pour obtenir le formulaire d'autorisation de retour de la garantie de remboursement, appelez au 1-866-832-4361. Veuillez compter un délai de paiement de quatre à six semaines.

Garantie complète de deux ans

Philips Electronics North America Corporation (USA) et Philips Electronics Ltd (CANADA) garantissent tout produit Philips neuf, modèle HF3321, contre tout défaut de matériaux ou de main-d'œuvre pour une période de deux ans à compter de la date d'achat et conviennent de réparer ou de remplacer le produit sans frais. REMARQUE

IMPORTANT : Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'un accident, d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation abusive, du manque de soin raisonnable ou de l'adjonction d'une pièce d'équipement

34 FRANÇAIS (CANADA)

non fournie avec le produit. PHILIPS N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, ACCESSOIRES OU INDIRECTS. Pour obtenir le service de la garantie, appelez sans frais au 1-866-832-4361.

Aux États-Unis, fabriquée pour : Philips Consumer Lifestyle, une division de Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313, Stamford, CT 06904

Au Canada, importée pour : Philips Electronics LTD, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C 2S3

Marques de commerce propriété du groupe Philips.
© 2010 Koninklijke Philips Electronics N.V. Tous droits réservés.

Foire aux questions

Vous trouverez sous cette rubrique, les questions les plus courantes à propos de cet appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à une question que vous vous posez, consultez notre site Web: www.philips.com/support ou appelez au 1-866-832-4361 pour obtenir de l'aide.

Question	Réponse
Dois-je enlever mes lunettes lorsque j'utilise la lampe de luminothérapie goLITE BLU?	Non, vous pouvez garder vos lunettes lorsque vous utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU. Évitez de porter des lunettes de soleil ou des verres fumés lorsque vous utilisez l'appareil; ces lunettes réduisent l'efficacité du traitement.
Cet appareil a-t-il des effets secondaires?	La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sécuritaire lorsqu'elle est utilisée selon les consignes. Des cas de maux de tête temporaires et des nausées ont été rapportés. On peut habituellement éviter ces effets secondaires en s'assoyant moins près de l'appareil.

Question	Réponse
Peut-on attraper un coup de soleil en utilisant la lampe de luminothérapie goLITE BLU?	Non, la technologie utilisée dans la lampe de luminothérapie goLITE BLU élimine tout rayonnement ultraviolet.
J'ai entendu dire que la lumière peut être dangereuse. La lampe de luminothérapie goLITE BLU peut-elle endommager ma vue?	La lampe de luminothérapie goLITE BLU émet des niveaux sécuritaires de lumière bleue, selon les normes actuelles. Cependant, si vous êtes atteint d'une maladie oculaire ou s'il y a des antécédents de maladie oculaire dans votre famille, consultez votre ophtalmologiste avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU. Si vous avez des problèmes oculaires temporaires, attendez que ces problèmes se soient résorbés avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU. La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sécuritaire lorsqu'elle est utilisée selon les consignes. L'appareil est exempt de tout risque de rayonnement ultraviolet pour l'œil; il produit une lumière diffuse et sécuritaire. L'appareil a subi des tests de sécurité oculaire. Comme dans le cas de toute source de lumière brillante, évitez de fixer cette lumière trop longtemps. Vous obtenez un meilleur résultat si vous placez l'appareil légèrement en angle avec le visage.

Question	Réponse
Dois-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU chaque jour?	Vous pouvez utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU tous les jours, notamment pendant les mois d'hiver. Beaucoup de gens considèrent qu'ils n'ont pas besoin de la lampe pendant l'été. D'autres utilisent l'appareil pendant toute l'année, car ils sont la plupart du temps à l'intérieur et n'obtiennent pas le type de signaux lumineux qui permet de tonifier leur humeur et d'accroître leur énergie.
Cette lampe peut-elle causer des dommages corporels aux enfants ou aux animaux de compagnie?	Non. Cette lampe peut être utilisée en toute sécurité près des enfants et des animaux de compagnie. Toutefois, ne laissez pas les enfants s'amuser avec l'appareil.
Puis-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU plus d'une fois par jour?	Pour la plupart des gens, il est suffisant d'utiliser l'appareil une fois par jour. N'oubliez pas que vous pourriez avoir de la difficulté à vous endormir si vous utilisez l'appareil trop tard en soirée.

Question	Réponse
Quelle est la durée de vie des diodes?	Si vous utilisez l'appareil 30 minutes par jour durant une année complète, les diodes auront une durée de vie de plus de 50 ans.
Qu'arrive-t-il si une ou plusieurs diodes électroluminescentes cessent prématurément de fonctionner?	Dans l'éventualité peu probable qu'une ou deux des diodes électroluminescentes cessent de fonctionner, vous pouvez continuer d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU normalement, car son efficacité demeure intacte. Cependant, si de nombreuses diodes électroluminescentes cessent de fonctionner, appelez au 1-866-832-4361 pour obtenir de l'aide.
Qu'est-ce que le mode démonstration?	Ce mode est utilisé pour faire des démonstrations de la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans les magasins. Pour désactiver ce mode, appuyez sur le bouton de marche/arrêt et maintenez la pression pendant 10 secondes lorsque l'appareil est éteint. La lampe de luminothérapie goLITE BLU s'allume alors et le mot « DÉMO » disparaît de l'écran d'affichage.

Caractéristiques**Modèle****HF3321****Électrique**

Tension nominale de l'appareil (V c.a.)	100 - 240
Tension nominale du bloc d'alimentation (V c.c.)	15
Fréquence nominale (en Hz)	50/60
Alimentation nominale du bloc d'alimentation (en watts)	9
Consommation électrique de l'appareil (en watts)	5,4
Consommation électrique du bloc d'alimentation (en watts)	0,15

Classification CEI 60601-1

- Catégorie d'isolation	II
- Infiltration d'eau	IPX0

Modèles**HF3321**

- Mode d'opération

Continu

Environnement d'exploitation

Température de 0°C (32°F) à + 35°C (+ 95°F)

Humidité relative de 15% à 90% (sans condensation)

Conditions d'entreposage

Température de - 20°C (- 4°F) à + 50°C (+ 122°F)

Humidité relative de 15% à 90% (sans condensation)

Caractéristiques physiquesDimensions 14 cm x 14 cm x 2,5 cm
(5,5 po x 5,5 po x 0,98 po)

Poids 0,27 kg (9.52 oz)

Schéma de câblage, liste des composantes et autres descriptions techniques, disponibles sur demande.

Comme utilisateur de cet appareil, vous devez prendre des mesures pour prévenir toute interférence électromagnétique ou autres types d'interférence entre cet appareil et d'autres appareils.

