

Always here to help you

Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

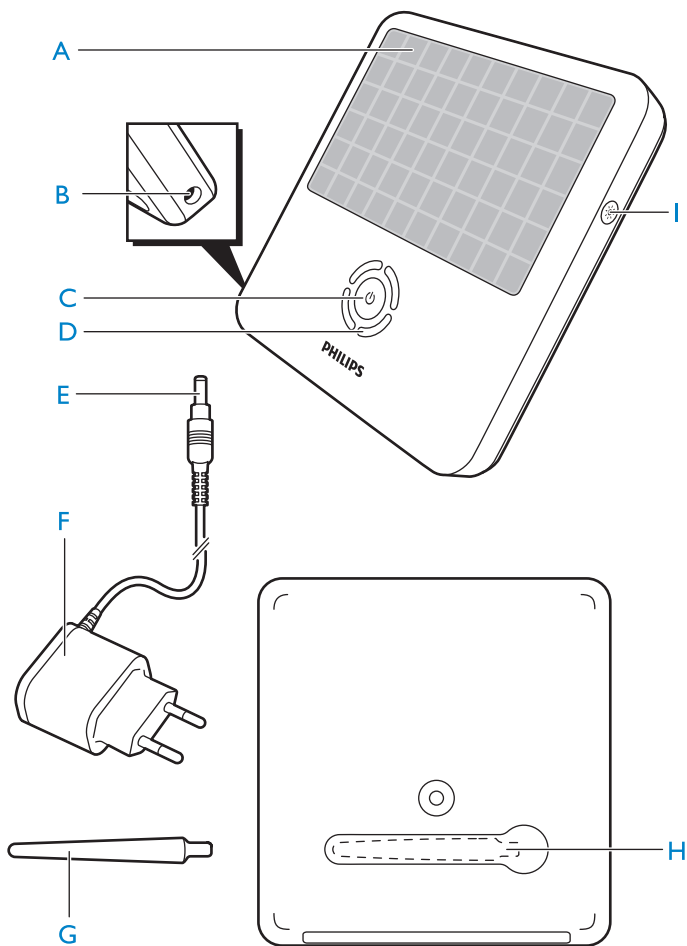
HF3320

Question?
Contact
Philips



PHILIPS





ENGLISH 6

DANSK 21

DEUTSCH 35

SUOMI 52

FRANÇAIS 66

NEDERLANDS 84

NORSK 100

SVENSKA 115

Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips!
To fully benefit from the support that Philips offers, register your product at www.philips.com/welcome.

Intended use

The goLITE BLU energy light is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide mood relief from the winter blues. The medical intended use of the goLITE BLUE energy light is to treat winter depression (seasonal affective disorder). This treatment should only take place in consultation with a specialist.

Light, health and circadian rhythms

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate mood, sleep, energy, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync, resulting in a dysregulated body clock. Unfortunately, modern living has dramatically altered nature's cues. A modern day no longer starts at the crack of dawn and ends at 8:00 p.m. Workdays are getting longer and many people face shift-work schedules. Additionally, the advent of electric lighting allows social gatherings and personal activities to extend well into the night. These factors have diminished the body's natural ability to regulate the body clock. Rapid travelling across time zones is another source of disharmony between the internal clock and the external time, which is referred to as jet lag. Proper timing of bright light exposure allows quick adjustment to the new time zone.

Besides regulating the body clock, light has direct alerting and energising effects and improves 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 autumn 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.

Research shows that a special photo receptor in our eyes is responsible for regulating our energy and sleep/wake cycles. This receptor responds to the

blue light of the summer sky. We do not get as much of this light in the autumn and winter; and indoor light does not emit enough of this essential colour. The goLITE BLU energy light helps to shift circadian rhythms back to their normal pattern by delivering the wavelength, colour and intensity of light that our body responds most efficiently to. The goLITE BLU energy light naturally improves your mood and energy levels by a relatively low light intensity compared to traditional white light therapy devices.

General description (Fig. 1)

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

Important

- Read this user manual carefully before you use the appliance and save it for future reference.
- The adapter is double insulated according to Class II (Fig. 2).

Danger

- Keep the adapter dry.

Warning

- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

8 ENGLISH

- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Keep the appliance away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This might impair the safety of the appliance.
- Use the goLITE BLU energy light in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other lamp, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable for your eyes.
- Do not use the goLITE BLU energy light where its light may compromise your or other people's ability to perform tasks for which proper sight is essential, such as air traffic control.
- Do not sit closer to the appliance than recommended to obtain a higher light intensity. Increased light intensity does not improve the result and may increase the risk of headache or eyestrain.
- Do not use the appliance adjacent to or on top of other equipment, nor put any equipment on top of the appliance. However, if this is unavoidable, observe the appliance to make sure that it operates normally.
- Do not position the goLITE BLU energy light in a place where it is difficult to remove the adapter from the wall socket.
- No modification of the goLITE BLU energy light is allowed.
- The appliance is not suitable for use in the presence of flammable anaesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.
- Always consult your doctor before you start using the goLITE BLU energy light if:
 - 1 you suffer or have suffered from depression;
 - 2 you have bipolar disorder;
 - 3 you are hypersensitive to light (e.g. due to diabetes or epilepsy);
 - 4 you have an eye complaint or have had eye surgery;
 - 5 you are on photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets).

- This appliance does not have an on/off switch. To fully disconnect the appliance from the mains, remove the adapter from the wall socket.

Caution

- Use the appliance at a temperature between 0°C and 35°C.
- Only use the HQ8505 adapter supplied. If you use a different adapter than the adapter specified and provided by Philips, this may result in increased electromagnetic emission or decreased immunity of the goLITE BLU energy light.
- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources (Fig. 3).
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and service' for information.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not pull at the cord when you remove the adapter from the wall socket. Always grasp the adapter.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all standards regarding electromagnetic fields (EMF). If handled properly and according to the instructions in this user manual, the appliance is safe to use based on scientific evidence available today.
- This appliance meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.

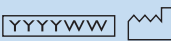
General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 volts.

- This is not a general illumination product.

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC Power
	DC Jack Polarity
	Serial Number
HF3320	Model Number
	European Declaration of Conformity
	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	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands. Fax: +31 (0)512594316
	Date Code

Preparing for use

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 affects your body clock and when to use the goLITE BLU energy light for the best results.

Duration and intensity

Most people get beneficial results from 15 to 30 minutes of usage each day. You can start using the goLITE BLU energy light at medium intensity and increase the light intensity if you feel no response after a week.

Sleep and energy

Using the goLITE BLU energy light at any time of day directly affects your alertness. You can use the goLITE BLU energy light as light therapy for the winter blues throughout the day. The best time to use it is in the morning. Do not use the goLITE BLU energy light 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 energy light 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 energy light 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 energy light is not as important. You can use the goLITE BLU energy light in the morning or around midday. For example, when you wake up in the morning, use it for fifteen to thirty minutes and then again at midday or in the evening for approximately the same amount of time. Place the goLITE BLU energy light further away from you during the evening treatment. This keeps your body clock from confusing the stronger morning signal with evening time. Do not use the goLITE BLU energy light within two hours of your desired bedtime. Blue light can suppress the nighttime hormones for a while, and you may not be able to fall asleep.

Winter depression

If your seasonal mood swings are more severe and you are suffering from depression, you should consult a specialist and only use light therapy in consultation with this specialist. Your specialist may prescribe 45 minutes of treatment per day at level 1 or 2 over several weeks. Section 'Sleep and energy' above contains some general guidelines for the timing of light expose, but this timing should also be determined in consultation with your specialist.

Jet lag

Rapidly travelling across several time zones creates disharmony between your internal body clock and the new external time. This not only causes sleeping problems, but influences your mood and energy level as well. If you stay for more than a few days, you may also want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. Because special blue light is effective for shifting circadian rhythms, your goLITE BLU energy light can quickly adjust your rhythm to the new time zone. One of the best strategies to combat jet lag is to shift your body clock a day or two before you leave.

Travelling east: When you travel east, start using the goLITE BLU energy light in the morning two to three days before you leave. The number of time zones you travel corresponds to the hours your body clock has to shift. If you are only travelling a few time zones, one day's preparation is sufficient. Add a day of light therapy for each additional 2 time zones. For example, for a trip from the US to Europe, use the following schedule: On the first day, wake up an hour early and use the goLITE BLU energy light for 30–45 minutes. On the next day or days, you should wake up a couple of hours earlier and repeat this process. You should advance your bedtime accordingly. Once you arrive at your destination, avoid light before 10 a.m. local time (wear sunglasses) and use the goLITE BLU energy light in the midmorning to fully adjust to the local time. When returning, use your goLITE BLU energy light in the late evening for a couple of nights before the return flight. On the last night of the trip, try to stay up and use your goLITE BLU energy light as late as reasonably possible past midnight. On the day of the flight, avoid any bright light until after 2:00 p.m. (see below under 'Travelling west')

Travelling west: Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you should not have to use the goLITE BLU energy light when you travel 3 time zones or less. You should only need to use your goLITE BLU energy light for one day before travelling 4 time zones, and add an additional preparation day for each 3 time zones. You should not have to use the goLITE BLU energy light for more than 3 days, even on the longer westbound trips. For example, when travelling from London to Los Angeles, use your goLITE BLU energy light for 30–40 minutes in the late evening (and again a couple of hours later, if you can) each night, starting 2–3 days before you leave. Use the goLITE BLU energy light 2–3 hours later each successive night. When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light and use your goLITE BLU energy light in the morning for a few days (see above under 'Travelling east'). For more instructions on how to avoid jet lag, visit www.philips.com/golite.

Installation

- 1** Remove the stand from the stand storage cavity (Fig. 4).
- 2** Insert the bevelled end of the stand into the hole on the back of the appliance. Magnets hold the stand in place (Fig. 5).
- 3** Insert the appliance plug into socket on the appliance (1) and put the adapter in the wall socket (2) (Fig. 6).
- 4** Place the goLITE BLU energy light approximately 50–75cm from your eyes in such a way that the light bathes your face from the side (Fig. 7).
 - 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 energy light 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 energy light in a well-lit room to minimise eye strain.

Demo mode

The demo mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. When the appliance is switched on in demo mode, customers of the shop can:

- adjust the light intensity
- switch the appliance on and off
- set the treatment time

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

To activate the demo mode:

- 1** Insert the appliance plug into socket on the appliance (1) and put the adapter in the wall socket (2) (Fig. 6).
- 2** Simultaneously press and hold the on/off button and the light intensity button for 3 seconds (Fig. 8).
 - The appliance switches 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 switched on in demo mode for 10 hours or until it you deactivate the demo mode or unplug the appliance.

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

Using the appliance

- 1** Insert the appliance plug into socket on the appliance (1) and put the adapter in the wall socket (2) (Fig. 6).
- 2** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 9).
 - The first segment of the timer indicator goes on and flashes for 3 seconds (Fig. 10).

Note: The timer is automatically set to 15 minutes.

- When the timer indicator stops flashing, the LED panel goes on and the timer starts counting down the set time (Fig. 11).

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

- When the set time has elapsed, the timer automatically switches off the appliance.

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

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

- 4** Remove the adapter from the wall socket.

Setting the timer

- 1** Press the on/off button to switch on the appliance.
- 2** Press the on/off button one or more times to select the preferred time (15, 30, 45 or 60 minutes) (Fig. 12).
 - The corresponding segment or segments of the timer indicator flash for 3 seconds.

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

- When the timer indicator stops flashing, the LED panel goes on and the timer starts counting down the set time.
- If you have set more than 15 minutes, one of the segments goes out every time another 15 minutes have passed.

Setting the light intensity

- 1** Press the on/off button to switch on the appliance.
- 2** Press the light intensity button repeatedly to select the preferred light intensity (low, medium or high) (Fig. 13).

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.

Environment

- Do not throw away the appliance with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this, you help to preserve the environment (Fig. 14).

Guarantee and service

If you need service or information or if you have a problem, please visit the Philips website at **www.philips.com** or contact the Philips Consumer Care Centre in your country (you find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Consumer Care Centre in your country, go to your local Philips dealer.

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
Do I have to take off my glasses when I use the goLITE BLU energy light?	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 energy light, as these glasses reduce its effectiveness.

Question	Answer
Does the appliance have any side effects?	The goLITE BLU energy light 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.
Can I get sunburn from using the goLITE BLU energy light?	No, the technology used in the goLITE BLU energy light eliminates all UV light.
I have heard that light can be dangerous. Can the goLITE BLU energy light damage my eyes?	The goLITE BLU energy light 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 energy light. If you have a temporary eye problem, wait until it is resolved before you use the goLITE BLU energy light.
	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. The beneficial reaction happens when the photoreceptors in the eye are stimulated. Since these photoreceptors lie in the periphery of the eye, you get a better result if you place the goLITE BLU energy light at a slight angle to your face.

Question	Answer
Should I use the goLITE BLU energy light 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 regulate their circadian rhythm properly.
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.
Can I use the goLITE BLU energy light more than once a day?	For most people, it is sufficient to use the goLITE BLU energy light once a day. Keep in mind that you may have trouble falling asleep if you use the goLITE BLU energy light 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 energy light normally because its effectiveness is not affected. However, if several LEDs stop functioning, have the goLITE BLU energy light repaired to ensure that you get the right amount of light. See chapter 'Guarantee and service'.
What is the demo mode?	This mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. To switch off this mode, simultaneously press and hold the on/off button and light intensity button for 3 seconds or unplug the appliance.

Specifications

Model	HF3320
-------	--------

Electrical

Rated input voltage adapter (VAC)	100-240
-----------------------------------	---------

Output voltage adapter (VDC)	15
------------------------------	----

Rated frequency adapter (Hz)	50/60
------------------------------	-------

Total power consumption during use (W)	9
--	---

Output power adapter (W)	5.4
--------------------------	-----

Standby power adapter (W)	0.15
---------------------------	------

IEC 60601-1 classification

- Insulation class	II
--------------------	----

- Ingress of water	IPX4
--------------------	------

- Mode of operation	Continuous
---------------------	------------

Operating conditions

Temperature	from 0°C to +35°C
-------------	-------------------

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

Storage conditions

Temperature	from -20°C to +50°C
-------------	---------------------

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

Physical characteristics

Dimensions	14 x 14 x 2.5cm
Weight	0.27kg
Peak wavelength	468nm +/- 8nm
Typical illuminance (100% intensity)	205 lux +/- 12% at 50cm

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.

Introduktion

Tillykke med dit køb og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den support, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på www.philips.com/welcome.

Beregnet anvendelse

Energilyset goLITE BLU har til formål at få mennesker til at føle sig mere energiske, at justere døgnrytmen og lindre vintertræthed. Det medicinske formål med energilyset goLITE BLUE er at behandle vinterdepression. Behandlingen bør kun foregå i samråd med en specialist.

Lys, sundhed og cirkadiske rytmer

Den menneskelige krop bruger lysændringer, for eksempel fra solen, til at styre forskellige indre funktioner. Stemninger, søvn, appetit og fordøjelse styres således af tidsmæssige rytmer. Disse daglige indre cyklusser, som kaldes cirkadiske rytmer, kommer nogle gange ud af takt, så det indre ur kommer til at gå forkert.

Desværre har moderne levevis ændret naturens signaler på dramatisk vis. En moderne dag begynder ikke ved dag gry, og den slutter ikke kl. 20.

Arbejdsdagene bliver længere, og mange mennesker har skiftende arbejdstider. Desuden gør elektrisk lys det muligt at samles eller udøve egne personlige aktiviteter til langt ud på natten. Disse faktorer har reduceret kroppens naturlige evne til at regulere kroppens indre ur.

Hurtige rejser gennem flere tidszoner er en anden årsag til uoverensstemmelser mellem det indre ur og omgivelsernes tid, også kaldet jetlag. Hvis man udsættes for kraftigt lys med den rigtige tidsfaktor, hjælper det med tilpasningen til den nye tidszone.

Ud over at regulere det indre ur øger lyset også energien og præstationsevnen. Lysterapi med kraftigt lys anvendes også med held til at løsne op for årstidsbestemte humørsvingninger.

I lande med lange vintre oplever mange mennesker manglende energi og nedtrykthed på grund af mangel på lys. Disse symptomer kaldes vintertræthed. De starter typisk om efteråret og kan vare i flere uger. Udsættelse for kraftigt lys kan hjælpe med at lindre disse symptomer og genetablere sommerens stemnings- og energiniveau.

Forskning har vist, at en særlig fotoreceptor i vores øjne regulerer vores energi og vores søvncyklus. Denne receptor reagerer på sommerhimlens blå lys. Det får vi ikke så meget af om efteråret og vinteren, og indendørs lys udsender ikke tilstrækkeligt af denne vigtige farve. Energilyset goLITE BLU hjælper med at bringe de cirkadiske rytmer tilbage til deres normalmønster ved at levere lys i den bølgelængde, farve og intensitet, som vores krop reagerer mest effektivt på. Energilyset goLITE BLU forbedrer naturligt vores energiniveau ved en forholdsvis lav lysintensitet sammenlignet med traditionelle terapiapparater med hvidt lys.

Generel beskrivelse (fig. 1)

- A LED-panel
- B Tilslutningsstik
- C On/off- og timer-knap
- D Timer-indikator (15, 30, 45 og 60 minutter).
- E Apparatstik
- F Adapter
- G Stander
- H Fordybning til fod
- I Lysintensitetsknap

Vigtigt

- Læs denne brugsvejledning omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem den til eventuelt senere brug.
- Adapteren er dobbeltisoleret i henhold til Klasse II (fig. 2).

Fare

- Hold adapteren tør.

Advarsel

- Adapteren må ikke bruges, hvis den på nogen måde er beskadiget. Udskift altid adapteren med en original type for at undgå enhver risiko.
- Adapteren indeholder en transformer. Adapteren må ikke klippes af og udskiftes med et andet stik, da dette vil forårsage en farlig situation.

- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner; nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Apparatet bør holdes uden for børns rækkevidde for at sikre, at de ikke kan komme til at lege med det.
- Hold apparatet væk fra vand. Undlad at anbringe eller opbevare det over eller i nærheden af vand i badekar, håndvask el. lign. Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker.
- Brug energilyset goLITE BLU i lodret position med foden placeret korrekt. Må ikke bruges i vandret position uden foden, da det kan forårsage overophedning af apparatet.
- Brug ikke apparatet i et rum, der ikke er oplyst af andre lamper, da dette kan genere øjnene. Brug lyset fra apparatet som et supplement til det normale lys i dit hjem (sollys og elektrisk lys).
- Kig ikke direkte på lyset for lang tid ad gangen, da det kan medføre ubehag for øjnene.
- Brug ikke energilyset goLITE BLU, hvis lyset fra det kan indvirke negativt på din egen eller andres evne til at udføre opgaver, hvor ordentligt syn er essentielt, som f.eks. flyveledelse.
- Sid ikke tættere på apparatet end anbefalet for at opnå højere lysintensitet. Forøget lysintensitet forbedrer ikke resultatet og kan forøge risikoen for hovedpine eller øjentræthed.
- Brug ikke apparatet i nærheden af eller oven på andet udstyr, og anbring ikke noget oven på apparatet. Hvis dette ikke kan undgås, skal du holde øje med apparatet for at sikre, at det fungerer normalt.
- Placer ikke energilyset goLITE BLU et sted, hvor det er vanskeligt at fjerne adapteren fra stikkontakten.
- Det er ikke tilladt at foretage ændringer af energilyset goLITE BLU.
- Apparatet er ikke egnet til brug i nærheden af brandbare bedøvelsesmidler med luft, ilt eller kvælstofilter.
- Tal altid med din læge, før du starter med at bruge energilyset goLITE BLU, hvis:
 - 1 du lider af eller har lidt af depression,
 - 2 du har en bipolar affektiv sindslidelse,

- 3 du er overfølsom overfor lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi),
- 4 du har en øjenlidelse eller har fået foretaget øjenkirurgi
- 5 du indtager medicin, der øger lysfølsomheden (f.eks. visse antidepressionsmidler, psykotroper eller malariapiller),
- Dette apparat har ingen on/off-knap. Træk adapteren ud af stikkontakten for helt at afbryde forbindelsen til lysnettet.

Forsigtig

- Anvend apparatet ved en temperatur mellem 5°C og 35°C.
- Brug kun den medfølgende HQ8505-adapter. Hvis du bruger en anden adapter end den adapter, som er specificeret og leveret af Philips, kan dette resultere i forøget elektromagnetisk emission eller sænket immunitet over for energilyset goLITE BLU.
- Apparatet må ikke bruges udendørs eller tæt på varme flader (fig. 3).
- Hold op med at bruge apparatet, hvis det beskadiges på nogen måde. Se afsnittet "Reklamationsret og service", hvis reparation skulle være nødvendig.
- Der må ikke anbringes tunge genstande på apparatet, adapteren eller ledningen.
- Træk ikke i ledningen, når du fjerner adapteren fra stikkontakten. Tag altid fat i adapteren.

Sikkerhed og overensstemmelse

- Dette Philips-apparat overholder alle standarder for elektromagnetiske felter (EMF). Ved korrekt anvendelse i overensstemmelse med instruktionerne i denne brugervejledning er apparatet sikkert at anvende ifølge den videnskabelige viden, der er tilgængelig i dag.
- Dette apparat opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EEC og 2007/47/EC for medicinsk udstyr.

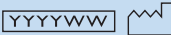
Generelt

Adapteren er udstyret med automatisk spændingstilpasning til netspændinger mellem 100 og 240 volt.

- Dette produkt er ikke beregnet til at give generel belysning.

Symboltast

Følgende symboler kan forekomme på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se den medfølgende brugervejledning
	Jævnstrøm
	Polaritet for DC-stik
	Serienummer
HF3320	Modelnummer
	Europæisk overensstemmelseserklæring
	Overholder WEEE-direktivet vedrørende genbrug af affald fra elektronisk og elektrisk udstyr og direktiv om restriktion af brugen af bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr.
PHILIPS	Philips-skjold
	Produceret for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland. Fax: +31 (0)512594316
	Datokode

Klargøring

Hvornår skal energilyset goLITE BLU bruges

At vide, hvornår energilyset goLITE BLU skal bruges, kan udgøre forskellen mellem at være bedre tilpas nogle få dage i stedet for nogle uger, eller måske slet ikke at opnå nogen virkning. Følg disse anvisninger for at forstå, hvordan lys påvirker kroppens indre ur, og hvornår man skal bruge energilyset goLITE BLU for at opnå det bedste resultat.

Varighed og intensitet

De fleste mennesker opnår gode resultater ved 15 til 30 minutters brug hver dag. Du kan starte med at bruge energilyset goLITE BLU ved mellemintensitet og derefter forøge lysintensiteten, hvis du ikke mærker ændringer efter en uge.

Søvn og energi

Uanset tidspunktet på dagen har anvendelse af energilyset goLITE BLU en direkte indvirkning på, hvor oplagt du føler dig. Du kan bruge energilyset goLITE BLU som lysterapi mod vintertræthed på ethvert tidspunkt på dagen. Det bedste tidspunkt er om morgenen. Brug ikke energilyset goLITE BLU sent om aftenen. Hvis du bruger det mindre end 2 timer før du går i seng, kan det forstyrre din søvn.

- Hvis du har vanskeligt ved at komme op om morgenen uden et vækkeur, eller hvis du ofte slumrer hen igen, så har du brug for morgenlys. Brug energilyset goLITE BLU inden for den første time eller to efter at du er vågnet.
- Hvis du har vanskeligt ved at holde dig vågen sent om aftenen og vågner for tidligt om morgenen, har du brug for aftenlys. Brug energilyset goLITE BLU, før du føler dig døsigt.
- Hvis du ikke oplever noget problem med morgenerne eller aftenene, men du generelt føler dig træt i løbet af dagen, så er det ikke så vigtigt, hvornår du bruger energilyset goLITE BLU. Du kan bruge energilyset goLITE BLU om morgenen eller midt på dagen. For eksempel kan du bruge det et kvarter til en halv time, når du vågner om morgenen, og så igen midt på dagen eller om aftenen i omtrent det samme tidsrum. Anbring energilyset goLITE BLU længere væk fra dig under aftenbehandlingen. Det hjælper dit indre kropsur med at skelne mellem

morgen og aften. Brug ikke energilyset goLITE BLU inden for to timer, før den forventede sengetid. Blåt lys kan undertrykke nattehormonerne et stykke tid, og du kan muligvis ikke falde i søvn.

Vinterdepression

Hvis dine årstidsbestemte humørsvingninger er mere alvorlige, og du lider af depression, bør du tale med en specialist og kun bruge lysterapi i samråd med denne specialist. Din specialist vil muligvis ordinere 45 minutters behandling om dagen på niveau 1 eller 2 i flere uger. Afsnittet "Søvn og energi" ovenfor indeholder nogle generelle retningslinjer for, hvornår på dagen det kan anbefales at bruge lyset, men dette tidspunkt bør også besluttes i samråd med din specialist.

Jetlag

Hurtige rejser på tværs af flere tidszoner skaber disharmoni mellem kroppens indre ur og de nye omgivers tid. Det kan ikke bare forårsage søvnproblemer, men også påvirke humøret og energien. Hvis du skal blive på stedet i flere dage, ønsker du måske at stille dit kropsur efter den nye tidszone. Det kan hjælpe dig med at sove bedre og være mere oplagt og energisk, når du har brug for det. Fordi især blåt lys er effektivt til ændring af de cirkadiske rytmer, kan dit goLITE BLU-energilyset hurtigt justere din rytme til den nye tidszone. En af de bedste metoder til bekæmpelse af jetlag er at ændre indstillingen af det indre ur et par dage før afrejsen.

Rejse mod øst: Når du rejser mod øst, skal du begynde at bruge energilyset goLITE BLU om morgenen to til tre dage før afrejse. Antallet af tidszoner, som du rejser hen over, svarer til det antal timer, som dit kropsur skal ændre sig. Hvis du kun rejser over få tidszoner, er en enkelt dags forberedelse tilstrækkeligt. Tilføj en dags lysterapi for hver yderligere 2 tidszoner. Hvis du for eksempel skal rejse fra USA til Europa, skal du følge denne plan: Stå en time tidligere op den første dag, og brug goLITE energilyset i 30-45 minutter. Den næste dag og de efterfølgende dage skal du stå op et par timer tidligere og gentage denne procedure. Du skal justere din sengetid på tilsvarende vis. Når du ankommer til din destination, skal du undgå lys før kl. 10 om morgenen lokal tid (brug solbriller) og bruge energilyset goLITE BLU midt på formiddagen for at tilpasse dig til den lokale tid. Når du skal rejse hjem igen, skal du bruge dit goLITE BLU-energilyset sidst på aftenen de sidste par nætter før returrejsen.

Den sidste aften før afrejse skal du prøve at blive oppe og bruge dit goLITE BLU-energilyss så sent som muligt efter midnat. På selve rejsedagen skal du undgå kraftigt lys før kl. 14 (se nedenfor under "Rejse mod vest")

Rejse mod vest: Da de fleste menneskers indre ur har lettere ved at justere sig efter senere tidszoner, behøver du ikke at bruge energilyset goLITE BLU, hvis du skal rejse 3 tidszoner eller mindre. Du skal kun bruge dit goLITE BLU-energilyss en enkelt dag før en rejse over 4 tidszoner, og du skal tilføje en ekstra forberedelsesdag for hver 3 tidszoner. Det skulle ikke være nødvendigt at bruge energilyset goLITE BLU i mere end 3 dage, selv på de længste rejser mod vest. Hvis du for eksempel skal rejse fra København til Colorado i USA, skal du bruge dit goLITE BLU-energilyss i 30-40 minutter sen aften (og igen et par timer senere, hvis du kan) hver aften, startende 2-3 dage før afrejse. Brug energilyset goLITE BLU 2-3 timer senere hver efterfølgende aften. Når du ankommer til din destination, skal du prøve at holde dig vågen indtil sengetid og undgå kraftigt lys om aftenen (brug solbriller) de første dage. Før du rejser hjem, skal du undgå kraftigt lys om eftermiddagen og om aftenen samt bruge dit goLITE BLU-energilyss om morgenen i et par dage (se ovenfor under "Rejse mod øst").

For flere oplysninger om at undgå jetlag, besøg www.philips.com/golite.

Installation

- 1** Fjern foden fra fordybningen (fig. 4).
- 2** Indsæt fodens kugleformede ende i hullet bag på apparatet. Foden holdes på plads af magneter (fig. 5).
- 3** Sæt apparatstikket i apparatet (1) og adapteren i stikkontakten (2) (fig. 6).
- 4** Anbring energilyset goLITE BLU cirka 50-75 cm fra dine øjne, så dit ansigt bades i lys fra siden (fig. 7).
 - Du kan læse, spise, bruge computer, se TV eller træne, mens du bruger dit goLITE BLU-energilyss.
 - Du opnår det bedste resultat ved at anbringe energilyset goLITE BLU i højde med maveområdet, f.eks. på det bord, du sidder ved.

Bemærk: Undlad at se ind i lyset fra LED-panelet. Det er tilstrækkeligt, at det blå lys når dine øjne indirekte fra siden.

- Brug dit goLITE BLU-energilyls i et godt oplyst rum for at anstrenge øjnene mindst muligt.

Demo-tilstand

Demofunktionen bruges til at demonstrere energilyset goLITE BLU i butikker. Når apparatet er sat i demotilstand, kan butikkens kunder:

- indstille lysintensiteten
- tænde og slukke for apparatet
- indstille behandlingstiden

Hvis apparatet ikke betjenes i 3 minutter, vender det tilbage til demofunktionens standardindstillinger.

Sådan aktiveres demofunktionen:

- 1 Sæt apparatstikket i apparatet (1) og adapteren i stikkontakten (2) (fig. 6).
- 2 Hold on/off-knappen og lysintensitetsknappen nede samtidig i 3 sekunder (fig. 8).
 - Apparatet tændes, og segmenterne på timer-indikatoren tænder og slukker i et roterende mønster.
 - LED-panelet tændes på det lave lysintensitetsniveau.

Bemærk: Apparatet forbliver tændt i demotilstand i 10 timer, eller indtil du deaktiverer demotilstanden eller tager stikket ud.

Hvis du vil deaktivere demotilstanden skal du holde on/off-knappen og lysintensitetsknappen nede samtidig i 3 sekunder igen.

Sådan bruges apparatet

- 1 Sæt apparatstikket i apparatet (1) og adapteren i stikkontakten (2) (fig. 6).
- 2 Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 9).
 - Det første segment af timer-indikatoren tændes og blinker i 3 sekunder (fig. 10).

Bemærk: Timeren indstilles automatisk til 15 minutter.

- Når timer-indikatoren stopper med at blinke, tændes LED-panelet, og timeren starter nedtælling fra den indstillede tid (fig. 11).

Bemærk: LED-panelet tændes først, efter timer-indikatoren er stoppet med at blinke. Det forhindrer lyset i at skinne i øjnene, mens du indstiller timeren.

➤ Når den valgte tid er udløbet, slukker timeren automatisk for apparatet.

- 3** Hvis du vil slukke for apparatet, inden den indstillede tid er gået, skal du trykke på on/off-knappen i 2 sekunder.

Bemærk: Du kan også slukke for apparatet ved at trykke kort på on/off-knappen nogle få gange.

- 4** Tag adapteren ud af stikkontakten.

Indstilling af timeren

- 1** Tænd apparatet ved tryk på on/off-knappen.
- 2** Tryk på on/off-knappen en eller flere gange for at vælge den foretrukne tid (15, 30, 45 eller 60 minutter) (fig. 12).
- Det tilsvarende segment eller de tilsvarende segmenter på timer-indikatoren blinker i 3 sekunder.

Bemærk: Hvis du vil indstille timeren til 0 minutter, skal du trykke på on/off-knappen, indtil alle timer-indikatorens segmenter er slukkede.

- Når timerindikatoren stopper med at blinke, tændes LED-panelet, og timeren starter nedtælling fra den indstillede tid.
- Hvis du har indstillet mere end 15 minutter, slukkes et af segmenterne, hver gang der er gået 15 minutter mere.

Indstilling af lysintensiteten

- 1** Tænd apparatet ved tryk på on/off-knappen.
- 2** Tryk på lysintensitetsknappen gentagne gange for at vælge den ønskede lysintensitet (lav, mellem eller høj) (fig. 13).

Rengøring

Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker eller skylles under vandhanen.

Brug aldrig skuresvampe eller skrappe rengøringsmidler så som benzin, acetone eller lignende til rengøring af apparatet.

1 Tør apparatet med en tør klud.

Miljøhensyn

- Apparatet må ikke smides ud sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det til sin tid kasseres. Aflever det i stedet på en kommunal genbrugsstation. På den måde er du med til at beskytte miljøet (fig. 14).

Reklamationsret og service

For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises til Philips' hjemmeside på adressen **www.philips.com** eller det lokale Philips Kundecenter (telefonnumre findes i vedlagte "Worldwide Guarantee"-folder). Hvis der ikke findes et kundecenter i dit land, bedes du kontakte din lokale Philips-forhandler.

Ofte stillede spørgsmål

Dette kapitel indeholder de mest almindeligt forekommende spørgsmål om apparatet. Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter.

Spørgsmål	Svar
Skal jeg tage mine briller af, når jeg bruger energilyset goLITE BLU?	Nej. Du kan bruge energilyset goLITE BLU med brillerne på. Undlad at bruge tonede brilleglas eller solbriller, når du bruger energilyset goLITE BLU, da disse brilleglas reducerer virkningen.
Har apparatet nogen bivirkninger?	Energilyset goLITE BLU er sikkert, hvis det bruges ifølge vejledningen. Der er blevet rapporteret om forbigående hovedpine eller kvalme. Dette løses som regel, hvis man sidder længere væk fra apparatet.
Kan jeg blive solskoldet af at bruge energilyset goLITE BLU?	Nej. Teknologien i energilyset goLITE BLU udelukker alt ultraviolet lys.

Spørgsmål	Svar
Jeg har hørt, at lys kan være farligt. Kan energilyset goLITE BLU skade mine øjne?	Energilyset goLITE BLU udsender sikre mængder af blåt lys ifølge gældende standarder. Hvis du lider af en øjen sygdom, eller der har været tilfælde af øjen sygdomme i din familie, skal du dog konsultere en øjenlæge, før du bruger energilyset goLITE BLU. Hvis du har et midlertidigt problem med øjnene, skal du vente, til det er løst, før du bruger energilyset goLITE BLU. Energilyset goLITE BLU er sikkert at bruge i henhold til vejledningen. Apparatet udgør ikke nogen form for risiko for øjnene i forbindelse med ultraviolet lys, og det udsender et sikkert og spredt lysfelt. Apparatet har været testet for øjensikkerhed.
	Som ved alle andre kraftige lyskilder skal du ikke se for længe ind i lyset. Den positive virkning finder sted, når øjets fotoreceptorer stimuleres. Disse fotoreceptorer ligger i øjets periferi, og derfor får du et bedre resultat ved at anbringe energilyset goLITE BLU lidt ud til siden i forhold til dit ansigt.
Bør jeg bruge energilyset goLITE BLU hver dag?	Du kan bruge energilyset goLITE BLU dagligt, især i vintermånederne. Mange mennesker synes ikke, at de har brug for lyset om sommeren. Andre bruger det året rundt, fordi opholder sig indendørs det meste af tiden og ikke får tilstrækkeligt med lyssignaler til at regulere deres cirkadiske rytme.
Kan lyset forårsage skade på børn eller kæledyr?	Nej. Lyset kan bruges sikkert i nærheden af børn og kæledyr. Du må dog ikke lade børn lege med apparatet.

Spørgsmål	Svar
Kan jeg bruge energilyset goLITE BLU mere end én gang om dagen?	For de fleste mennesker er det tilstrækkeligt at bruge energilyset goLITE BLU én gang dagligt. Vær opmærksom på, at du kan få svært ved at falde i søvn, hvis du bruger energilyset goLITE BLU sent om aftenen.
Hvor længe holder LED'erne?	Hvis du bruger apparatet 30 minutter dagligt hele året, har LED'erne en levetid på over 50 år.
Hvad sker der, hvis en af LED'erne holder op med at virke før tiden?	Hvis det usandsynlige skulle ske, at en eller to LED'er holder op med at virke før tiden, kan du fortsætte med at bruge dit goLITE BLU-energilyset normalt, fordi effektiviteten ikke påvirkes. Hvis flere LED'er holder op med at virke, skal du få energilyset goLITE BLU repareret for at sikre, at du får den rigtige lysmængde. Se kapitlet "Reklamationsret og service".
Hvad er demotilstanden?	Denne funktion bruges til at demonstrere energilyset goLITE BLU i butikker. Hvis du vil slå denne tilstand fra, skal du holde on/off-knappen og lysintensitetsknappen nede samtidig i 3 sekunder eller tage stikket ud.

Specifikationer

Model	HF3320
Elektrisk	
Nominel indgangsspænding - adapter (VAC)	100-240
Udgangsspænding - adapter (VDC)	15
Nominel frekvens - adapter (Hz)	50/60
Totalt strømforbrug under brug (W)	9
Udgangseffekt - adapter (W)	5,4

Model	HF3320
--------------	---------------

Standby-effekt - adapter (W)	0,15
------------------------------	------

IEC 60601-1 klassifikation

- Beskyttelsesklasse	II
----------------------	----

Vandindtrængen	IPX4
----------------	------

Driftsmåde	Kontinuerlig
------------	--------------

Driftsforhold

Temperatur	fra 0° til +35°
------------	-----------------

Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
-------------------	--

Opbevaringsbetingelser

Temperatur	fra -20°C til +50°C
------------	---------------------

Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
-------------------	--

Fysiske egenskaber

Dimensioner	14 x 14 x 2,5 cm
-------------	------------------

Vægt	0,27 kg
------	---------

Peak-bølgelængde	468 nm +/- 8 nm
------------------	-----------------

Typisk belysning (100 % intensitet)	205 lux +/- 12 % ved 50 cm
-------------------------------------	----------------------------

Kredsløbsdiagrammer, lister over komponenter og andre tekniske beskrivelser fås ved henvendelse.

Du bør som bruger af dette apparat træffe foranstaltninger, der hindrer elektromagnetisk interferens og andre typer interferens mellem dette og andre apparater.

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um das Kundendienstangebot von Philips vollständig nutzen zu können, sollten Sie Ihr Produkt unter www.philips.com/welcome registrieren.

Verwendungszweck

Das goLITE BLU EnergyLight trägt dazu bei, dass sich der Mensch voller Energie fühlt. Zudem hilft es bei der Regulierung des Biorhythmus und bei Stimmungsschwankungen in der dunklen Jahreszeit. Der medizinische Verwendungszweck des goLITE BLU EnergyLight liegt in der Bekämpfung von Winterdepressionen. Diese Behandlung sollte nur unter Aufsicht eines Spezialisten stattfinden.

Licht, Gesundheit und Biorhythmus

Der menschliche Körper orientiert sich an Licht, hauptsächlich am Licht der Sonne, um bestimmte innere Funktionen einer Regelmäßigkeit zu unterwerfen. Ein korrekt zeitlich abgestimmter Takt reguliert die Stimmung, den Schlaf, die Energie, den Appetit und die Verdauung. Diese täglichen Zyklen werden als zirkadianer oder Biorhythmus bezeichnet – aber manchmal kommen sie durcheinander und stören die innere Uhr. Unser modernes Leben entspricht leider kaum noch dem Takt, den die Natur vorgibt: Wir stehen nicht mehr mit der Sonne auf und können meist auch nicht um 20 Uhr ins Bett gehen. Die Arbeitstage werden länger, viele Leute arbeiten im Schichtsystem. Dazu gibt uns künstliches Licht die Möglichkeit, geselliges Beisammensein und persönliche Aktivitäten bis spät in die Nacht hinein auszudehnen. Diese Faktoren haben dazu geführt, dass unser Körper oft nicht mehr in der Lage ist, auf seine innere Uhr zu hören.

Eine Reise durch mehrere Zeitzonen kann ebenfalls ein Grund dafür sein, dass unsere innere Uhr und die "äußere" Zeit ihre Übereinstimmung verlieren – der bekannte Jetlag. Eine schnelle Gewöhnung an die neue Zeitzone ist möglich, wenn wir uns zur richtigen Zeit hellem Licht aussetzen.

Licht reguliert nicht nur die innere Uhr, sondern hat einen direkten Effekt auf unsere Munterkeit und Energie und macht uns leistungsfähiger. Eine Lichttherapie mit hellem Licht hebt, insbesondere in der dunkleren Jahreszeit, deutlich die Stimmung.

In Ländern mit langen Wintern leiden die Menschen aufgrund des fehlenden Tageslichts unter Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit; Symptome, die zusammengefasst als Winterdepressionen bezeichnet werden. Sie beginnen üblicherweise im Herbst und können mehrere Wochen anhalten. Helles Licht kann helfen, diese Symptome zu lindern und unser Energieniveau wieder dem der Sommermonate anzupassen. Forschungen haben gezeigt, dass ein Fotorezeptor in den Augen für die Regulierung unserer Energie sowie die Schlaf- und Wachphasen verantwortlich ist. Dieser Rezeptor reagiert auf das blaue Licht des Sommerhimmels. Im Herbst und Winter können wir dieses Licht nur in geringen Mengen aufnehmen, und künstliches Licht im Hause strahlt nicht genug dieser wichtigen Farbe aus. Das goLITE BLU EnergyLight hilft dabei, das normale Muster des Biorhythmus wiederherzustellen, indem es die Wellenlänge, Farbe und Intensität des Lichts ausstrahlt, auf das unser Körper am wirksamsten reagiert. Das goLITE BLU EnergyLight verbessert auf natürliche Art und Weise unsere Stimmung, verleiht uns mehr Energie und nutzt dafür eine relativ geringe Lichtintensität im Vergleich zu herkömmlichen Lichttherapiegeräten mit weißem Licht.

Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A LED-Panel
- B Buchse für Gerätestecker
- C Ein-/Ausschalter und Timer-Taste
- D Timer-Anzeige (15, 30, 45 und 60 Minuten)
- E Gerätestecker
- F Adapter
- G Sockel
- H Aufbewahrungsausbuchtung für den Ständer
- I Lichtintensitätstaste

Wichtig

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch, und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.
- Dieser Adapter ist nach Klasse II zweifach isoliert (Abb. 2).

Gefahr

- Halten Sie den Adapter trocken.

Warnhinweis

- Verwenden Sie den Adapter unter keinen Umständen, wenn er in irgendeiner Weise beschädigt ist. Ersetzen Sie einen defekten Adapter stets durch ein Original-Ersatzteil, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Der Adapter enthält einen Transformator. Ersetzen Sie den Adapter keinesfalls durch einen anderen Stecker, da dies eine Gefährdungssituation darstellt.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie das Gerät von Wasser fern. Stellen Sie es nicht über oder in unmittelbarer Nähe einer mit Wasser gefüllten Badewanne oder einem Waschbecken ab. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten, da dies zu Schäden führen könnte.
- Stellen Sie das goLITE BLU EnergyLight in senkrechter Position mit ausgeklapptem Ständer auf. Verwenden Sie es nicht horizontal ohne ausgeklappten Ständer, da dies zu einer Überhitzung des Geräts führen könnte.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in einem Raum, der durch keine andere Lichtquelle beleuchtet wird, da dies zu Schäden am Auge führen könnte. Verwenden Sie das Licht dieses Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrischem Licht) in Ihrem Zuhause.
- Blicken Sie nicht lange direkt in das Licht, da dies unangenehm für die Augen sein kann.
- Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight nicht in Situationen, in denen das Licht Sie oder andere Personen bei der Ausübung von Tätigkeiten beeinträchtigen könnte, für die eine gute Sicht unerlässlich ist, z. B. bei der Flugsicherung.

- Setzen Sie sich nicht näher an das Gerät als empfohlen, um die Lichtintensität zu erhöhen. Eine erhöhte Intensität verbessert das Ergebnis nicht und kann Nebenwirkungen wie Kopf- oder Augenschmerzen hervorrufen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht neben oder auf anderen Geräten, und stellen Sie keine Geräte darauf ab. Lässt sich dies jedoch nicht vermeiden, behalten Sie das Gerät im Blick, um sicherzustellen, dass es ordnungsgemäß funktioniert.
- Stellen Sie das goLITE BLU EnergyLight so auf, dass der Adapter leicht aus der Steckdose gezogen werden kann.
- Das goLITE BLU EnergyLight darf nicht umgerüstet werden.
- Das Gerät ist für die Verwendung in der Nähe von leicht entzündbaren anästhetischen Mischungen aus Luft, Sauerstoff oder Stickstoffdioxid nicht geeignet.
- Fragen Sie vor der Verwendung des goLITE BLU EnergyLight stets Ihren Arzt, wenn Sie:
 - 1 an schweren Depressionen leiden oder gelitten haben;
 - 2 an bipolaren Störungen leiden;
 - 3 an Lichtüberempfindlichkeit leiden (z. B. aufgrund von Diabetes oder Epilepsie);
 - 4 Augenbeschwerden haben oder am Auge operiert wurden;
 - 5 Medikamente nehmen, die Ihre Lichtempfindlichkeit beeinflussen (z. B. bestimmte Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten).
- Dieses Gerät hat keinen Ein-/Ausschalter. Um das Gerät vollständig vom Strom zu trennen, ziehen Sie den Adapter aus der Steckdose.

Achtung

- Verwenden Sie das Gerät bei Temperaturen zwischen 0 °C und 35 °C.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Adapter HQ8505. Wenn Sie einen anderen als den angegebenen oder von Philips bereitgestellten Adapter verwenden, kann dies zu einer Zunahme elektromagnetischer Emissionen bzw. einer Abnahme der elektromagnetischen Störfestigkeit des goLITE BLU EnergyLights führen.

- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von beheizten Oberflächen oder Wärmequellen (Abb. 3).
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn es beschädigt ist. Wenn eine Reparatur erforderlich ist, befolgen Sie die Hinweise im Kapitel "Garantie und Kundendienst".
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät, den Adapter und das Kabel.
- Ziehen Sie nicht am Kabel, wenn Sie den Adapter aus der Wandsteckdose nehmen möchten. Fassen Sie immer am Adapter selbst an.

Sicherheit und Kompatibilität

- Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen bezüglich elektromagnetischer Felder (EMF). Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das Gerät sicher im Gebrauch, sofern es ordnungsgemäß und entsprechend den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung gehandhabt wird.
- Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie 93/42/EWG und 2007/47/EC für medizinische Geräte (MDD).

Allgemeines

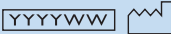
Der Adapter hat eine automatische Spannungsanpassung und eignet sich für Netzspannungen von 100 bis 240 Volt.

- Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt.

Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät angezeigt werden:

Symbol	Beschreibung
	Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der mitgelieferten Bedienungsanleitung.
	DC-Stromversorgung

Symbol	Beschreibung
	DC-Buchsenpolarität
	Seriennummer
HF3320	Modellnummer
	Europäische Konformitätserklärung
	Entspricht der WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment) zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
PHILIPS	Philips Logo
	Hergestellt für: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Niederlande. Fax: +31 (0)512594316
	Datumscode

Für den Gebrauch vorbereiten

Empfohlener Verwendungszeitpunkt für das goLITE BLU EnergyLight

Den richtigen Zeitpunkt für die Anwendung von goLITE BLU EnergyLight zu kennen, kann wesentlich dazu beitragen, ob Sie sich schon nach wenigen Tagen oder erst nach mehreren Wochen besser fühlen – oder überhaupt keine Wirkung spüren. Die folgenden Richtlinien erklären Ihnen, wie sich das Licht auf Ihre innere Uhr auswirkt und wie Sie mit dem goLITE BLU EnergyLight optimale Ergebnisse erzielen können.

Dauer und Intensität

Die meisten Anwender erzielen positive Ergebnisse, wenn sie das goLITE BLU EnergyLight jeden Tag 15 bis 30 Minuten einsetzen. Beginnen Sie am besten mit einer mittleren Intensität, und erhöhen Sie diese, falls Sie nach einer Woche keine Verbesserung spüren.

Schlaf und Energie

Die Verwendung des goLITE BLU EnergyLight zu einer beliebigen Tageszeit wirkt sich direkt auf Ihre Munterkeit aus. Sie können das goLITE BLU EnergyLight jederzeit als Lichttherapie gegen Winterdepressionen einsetzen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie am Vormittag. Nutzen Sie das goLITE BLU EnergyLight nicht spät am Abend: Wenn Sie es in den letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen einsetzen, könnte dies Ihren Schlaf beeinträchtigen.

- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, morgens ohne Wecker aufzustehen, oder häufig verschlafen, benötigen Sie Morgenlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight in diesem Fall ein bis zwei Stunden nach dem Aufwachen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, abends lang wach zu bleiben, und wenn Sie morgens zu früh aufwachen, benötigen Sie Abendlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight noch bevor Sie sich schläfrig fühlen.
- Wenn Sie morgens und abends keine Probleme haben, sich aber während des Tages allgemein müde fühlen, ist der Zeitpunkt für den Einsatz des goLITE BLU EnergyLight nicht so wichtig; Sie können es morgens oder mittags verwenden. Wenn Sie beispielsweise morgens aufwachen und das goLITE BLU EnergyLight 15 bis 30 Minuten und anschließend mittags oder am Abend noch einmal für den gleichen Zeitraum nutzen, sollten Sie sich gut fühlen. Positionieren Sie das goLITE BLU EnergyLight während der abendlichen Anwendung weiter von sich weg, damit Ihre innere Uhr das Licht nicht so intensiv empfindet wie das Morgenlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight spätestens zwei Stunden vor Ihrer gewünschten Schlafenszeit. Blaues Licht kann die Hormone, die am Abend und in der Nacht ausgeschüttet werden, zeitweilig unterdrücken und so zu Einschlafschwierigkeiten führen.

Winterdepressionen

Wenn Sie an starken jahreszeitlich bedingten Stimmungsschwankungen und sogar an Depressionen leiden, sollten Sie einen Spezialisten konsultieren und die Lichttherapie nur unter Aufsicht dieses Spezialisten durchführen. Ihr Spezialist kann Ihnen beispielsweise eine 45 minütige Behandlung pro Tag bei Stufe 1 oder 2 über mehrere Wochen hinweg verordnen. Der obige Abschnitt "Schlaf und Energie" enthält einige allgemeine Richtlinien für den Zeitplan einer Lichttherapie; diesen sollten Sie allerdings ebenfalls mit Ihrem Spezialisten abstimmen.

Jetlag

Schnelles Reisen durch mehrere Zeitzonen führt zu einer Unstimmigkeit zwischen Ihrer inneren Uhr und der neuen externen Zeit. Dies verursacht nicht nur Schlafstörungen, sondern wirkt sich auch auf Ihre Stimmung und Aktivität aus. Wenn Sie länger als ein paar Tage in der neuen Zeitzone verbleiben, sollten Sie Ihre innere Uhr an diese Zeit anpassen, um besser schlafen zu können und bei Bedarf aufmerksamer und energiegeladener zu sein. Da spezielles blaues Licht besonders effektiv dabei hilft, den Biorhythmus umzustellen, lässt das goLITE BLU EnergyLight Ihren Jetlag schnell verschwinden. Eine der besten Strategien ist es, Ihre innere Uhr schon ein bis zwei Tage vor Ihrem Abflug an die neue Zeitzone anzupassen.

Reisen nach Osten: Wenn Sie nach Osten reisen, sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight schon zwei bis drei Tage vor dem Abflug in den Morgenstunden einsetzen. Die Anzahl der Zeitzonen, durch die Sie reisen, entspricht den Stunden, um die Sie Ihre innere Uhr umstellen müssen. Wenn Sie nur einige wenige Zeitzonen überspringen, ist eine Vorbereitung von einem Tag ausreichend. Für zwei weitere Zeitzonen sollten Sie jeweils einen zusätzlichen Tag mit Lichttherapie einplanen. Wenn Sie beispielsweise von den USA nach Europa reisen, halten Sie sich an den folgenden Zeitplan: Stehen Sie am ersten Tag eine Stunde früher als gewöhnlich auf, und verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight für 30 bis 45 Minuten. Am nächsten Tag bzw. an den nächsten Tagen sollten Sie bereits zwei Stunden früher aufstehen und die Vorgehensweise wiederholen. Verlegen Sie Ihre Schlafenszeit entsprechend vor. Sind Sie am Ziel angekommen, vermeiden Sie Licht vor 10 Uhr morgens (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille), und verwenden Sie das goLITE BLU

EnergyLight am Vormittag, um sich an die neue Uhrzeit zu gewöhnen. Zwei Tage vor Ihrem Rückflug sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight am späten Abend einsetzen. Versuchen Sie am letzten Tag Ihres Aufenthalts wach zu bleiben und das goLITE BLU EnergyLight so spät wie möglich nach Mitternacht einzusetzen. Vermeiden Sie dann am Tag des Fluges bis 14 Uhr helles Licht (siehe auch "Reisen nach Westen" im Folgenden).

Reisen nach Westen: Da die innere Uhr der meisten Menschen eine Umstellung auf spätere Zeitzonen besser verarbeiten kann, müssen Sie das goLITE BLU EnergyLight wahrscheinlich gar nicht nutzen, wenn Sie höchstens durch drei Zeitzonen reisen. Wenn Sie über vier Zeitzonen reisen, verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight einen Tag vor dem Abflug, und planen Sie einen zusätzlichen Vorbereitungstag für weitere 3 Zeitzonen ein. Sie müssen das goLITE BLU EnergyLight nie länger als drei Tage im Voraus verwenden, selbst bei längeren Reisen nach Westen. Wenn Sie beispielsweise von London nach Los Angeles reisen, beginnen Sie zwei bis drei Tage vor dem Abflug mit Sitzungen von 30 bis 40 Minuten am späten Abend (und erneut einige Stunden später, falls möglich). Dabei sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight jeden Abend zwei bis drei Stunden später einsetzen. Wenn Sie Ihr Reiseziel erreicht haben, versuchen Sie während der ersten Tage, bis zu Ihrer üblichen Schlafenszeit wach zu bleiben, und vermeiden Sie abends helles Licht (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille). Bevor Sie wieder die Heimreise antreten, sollten Sie helles Licht am Nachmittag und Abend vermeiden und das goLITE BLU EnergyLight einige Tage lang morgens verwenden (siehe auch "Reisen nach Osten" oben).

Weitere Informationen dazu, wie Sie einen Jetlag vermeiden können, finden Sie unter www.philips.com/golite.

Installation

- 1** Entfernen Sie den Ständer aus der Aufbewahrungsausbuchung (Abb. 4).
- 2** Führen Sie das schräge Ende des Ständers in die Aussparung auf der Rückseite des Geräts ein. Der Ständer wird durch Magneten in der richtigen Position gehalten (Abb. 5).

- 3** Stecken Sie den Gerätestecker in die Buchse am Gerät (1), und schließen Sie den Adapter an eine Steckdose an (2) (Abb. 6).
- 4** Positionieren Sie das goLITE BLU EnergyLight in einem Abstand von etwa 50 bis 75 cm von Ihren Augen entfernt, sodass das Licht Ihr Gesicht von der Seite anstrahlt (Abb. 7).
 - Sie können während der Verwendung des goLITE BLU EnergyLight lesen, essen, am Computer arbeiten, fernsehen oder Sportübungen machen.
 - Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight auf Höhe Ihrer Taille bzw. Ihres Bauches aufstellen, beispielsweise auf dem Tisch, an dem Sie sitzen.

Hinweis: Blicken Sie nicht direkt in das Licht des LED-Panels. Es reicht aus, dass das Licht Ihre Augen indirekt von der Seite erreicht.

- Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight in einem gut beleuchteten Raum, um eine Belastung der Augen zu vermeiden.

Demomodus

Der Demo-Modus soll die Funktionsweise des goLITE BLU EnergyLight vor dem Kauf im Geschäft demonstrieren. Wenn das Gerät im Demo-Modus eingeschaltet wird, können die Kunden:

- die Lichtintensität einstellen;
- das Gerät ein- und ausschalten;
- die Behandlungszeit einstellen.

Wenn das Gerät drei Minuten lang nicht betrieben wird, kehrt es zu den Standardeinstellungen des Demo-Modus zurück.

Wie wird der Demo-Modus aktiviert?

- 1** Stecken Sie den Gerätestecker in die Buchse am Gerät (1), und schließen Sie den Adapter an eine Steckdose an (2) (Abb. 6).
- 2** Halten Sie den Ein-/Ausschalter und die Lichtintensitätstaste 3 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt (Abb. 8).
 - Das Gerät wird eingeschaltet, und die einzelnen Segmente der Timer-Anzeige blinken wiederholt.
 - Das LED-Bedienfeld wird mit niedriger Lichtintensität eingeschaltet.

Hinweis: Das Gerät bleibt 10 Stunden im Demo-Modus, bzw. so lange, bis Sie den Demo-Modus deaktivieren oder das Gerät vom Stromnetz trennen.

Um den Demo-Modus zu deaktivieren, halten Sie gleichzeitig den Ein-/Ausschalter und die Lichtintensitätstaste 3 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät benutzen

- 1** Stecken Sie den Gerätestecker in die Buchse am Gerät (1), und schließen Sie den Adapter an eine Steckdose an (2) (Abb. 6).
- 2** Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 9).
- Das erste Segment der Timer-Anzeige leuchtet auf und blinkt 3 Sekunden lang (Abb. 10).

Hinweis: Der Timer wird automatisch auf 15 Minuten eingestellt.

- Wenn die Timer-Anzeige aufhört zu blinken, wird das LED-Bedienfeld aktiviert, und der Timer zählt die eingestellte Zeit herunter (Abb. 11).

Hinweis: Das LED-Bedienfeld wird erst dann aktiviert, wenn die Timer-Anzeige nicht mehr blinkt. So wird verhindert, dass Sie direkt in das Licht blicken, während Sie den Timer einstellen.

- Nach Ablauf der eingestellten Zeit schaltet sich das Gerät automatisch aus.
- 3** Wenn Sie das Gerät ausschalten möchten, bevor die eingestellte Zeit abgelaufen ist, halten Sie den Ein-/Ausschalter 2 Sekunden lang gedrückt.

Hinweis: Sie können das Gerät auch ausschalten, indem Sie den Ein-/Ausschalter mehrmals kurz drücken.

- 4** Ziehen Sie den Adapter aus der Steckdose.

Den Timer einstellen

- 1** Drücken Sie den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten.

- 2** Drücken Sie ein- oder mehrmals den Ein-/Ausschalter, um die gewünschte Zeit einzustellen (15, 30, 45 oder 60 Minuten) (Abb. 12).
- Die entsprechenden Segmente der Timer-Anzeige blinken 3 Sekunden lang.

Hinweis: Wenn Sie den Timer auf 0 Minuten einstellen möchten, drücken Sie den Ein-/Ausschalter, bis alle Segmente der Timer-Anzeige ausgeschaltet sind.

- Wenn die Timer-Anzeige aufhört zu blinken, wird das LED-Bedienfeld aktiviert, und der Timer zählt die eingestellte Zeit herunter.
- Wenn Sie mehr als 15 Minuten eingestellt haben, erlischt jeweils nach Ablauf von 15 Minuten ein weiteres Segment.

Die Lichtintensität einstellen

- 1** Drücken Sie den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten.
- 2** Drücken Sie wiederholt die Lichtintensitätstaste, um die gewünschte Lichtintensität (niedrig, mittel oder hoch) auszuwählen (Abb. 13).

Pflege

Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten; spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

- 1** Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen Tuch.

Umwelt

- Geben Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise tragen Sie zum Umweltschutz bei (Abb. 14).

Garantie und Kundendienst

Benötigen Sie weitere Informationen oder treten Probleme auf, besuchen Sie bitte die Philips Website (**www.philips.com**), oder setzen Sie sich mit einem Philips Service-Center in Ihrem Land in Verbindung (Telefonnummer siehe Garantiebeleg). Sollte es in Ihrem Land kein Service-Center geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Philips Händler.

Häufig gestellte Fragen

Dieses Kapitel enthält die am häufigsten zu diesem Gerät gestellten Fragen. Sollten Sie hier keine Antwort auf Ihre Frage finden, wenden Sie sich bitte an das Philips Service-Center in Ihrem Land.

Frage	Antwort
Muss ich meine Brille abnehmen, wenn ich das goLITE BLU EnergyLight verwende?	Nein, Sie können Ihre Brille tragen, während Sie das goLITE BLU EnergyLight verwenden. Tragen Sie während der Nutzung jedoch keine getönte Brille oder Sonnenbrille, da dies die Effektivität des Geräts verringert.
Hat das Gerät Nebenwirkungen?	Das goLITE BLU EnergyLight ist ungefährlich, wenn Sie es entsprechend den Anweisungen verwenden. Es sind Fälle von vorübergehenden Kopfschmerzen oder Übelkeit bekannt. Diese unerwünschten Auswirkungen werden üblicherweise vermieden, indem der Abstand zum Gerät vergrößert wird.
Kann ich durch die Verwendung des goLITE BLU EnergyLight einen Sonnenbrand bekommen?	Nein, die im goLITE BLU EnergyLight eingesetzte Technologie eliminiert UV-Licht vollständig.

Frage	Antwort
Ich habe gehört, dass Licht gefährlich sein kann. Kann das goLITE BLU EnergyLight meine Augen schädigen?	Das goLITE BLU EnergyLight strahlt gemäß aktuellen Standards ungefährliche Mengen an blauem Licht aus. Wenn Sie jedoch an einer Augenkrankheit leiden oder in Ihrer Familie Augenkrankheiten aufgetreten sind, wenden Sie sich vor der Nutzung des goLITE BLU EnergyLight an Ihren Augenarzt. Wenn Sie ein akutes Augenproblem haben, warten Sie mit der Anwendung von goLITE BLU EnergyLight, bis dies behoben ist. Das goLITE BLU EnergyLight ist ungefährlich, wenn Sie es entsprechend den Anweisungen verwenden. Das Gerät gibt keine ultravioletten Strahlen ab, die für das Auge gefährlich sein könnten. Es produziert ein sicheres, diffuses Lichtfeld. Das Gerät wurde auf Ungefährlichkeit für die Augen getestet. Wie bei allen hellen Lichtquellen sollten Sie nicht zu lang direkt in das Licht blicken. Die wohltuende Wirkung wird über die Stimulierung der Fotorezeptoren im Auge erzielt. Da diese Fotorezeptoren im äußeren Bereich des Auges liegen, erhalten Sie ein besseres Resultat, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight seitlich zum Gesicht aufstellen.

Frage	Antwort
Soll ich das goLITE BLU EnergyLight jeden Tag verwenden?	Sie können das goLITE BLU EnergyLight täglich nutzen, insbesondere während der Wintermonate. Viele Anwender benötigen es während des Sommers gar nicht, andere setzen es das ganze Jahr über ein, weil sie beispielsweise die meiste Zeit in Innenräumen verbringen und nicht ausreichend Lichtsignale für eine richtige Regulierung ihres Biorhythmus empfangen können.
Kann das Licht für Kinder oder Haustiere schädlich sein?	Nein, das Licht ist auch für Kinder und Haustiere ungefährlich. Lassen Sie Ihre Kinder jedoch nicht mit dem Gerät spielen.
Kann ich das goLITE BLU EnergyLight häufiger als einmal täglich verwenden?	Meistens reicht es aus, das goLITE BLU EnergyLight einmal täglich einzusetzen. Denken Sie daran, dass Sie eventuell Einschlafprobleme bekommen, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight zu spät am Abend verwenden.
Wie lang halten die LEDs?	Wenn Sie das Gerät das ganze Jahr über jeden Tag 30 Minuten einsetzen, halten die LEDs mehr als 50 Jahre.
Was soll ich tun, wenn eine oder mehrere LEDs ausfallen?	In dem unwahrscheinlichen Fall, dass eine oder zwei LEDs vorzeitig ausfallen, können Sie das goLITE BLU EnergyLight weiterhin normal einsetzen, da sich zwei fehlende LEDs nicht auf die Effektivität des Geräts auswirken. Wenn jedoch mehrere LEDs nicht mehr funktionieren, sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight reparieren lassen, um sicher zu stellen, dass weiterhin die richtige Menge Licht abgegeben wird. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel "Garantie und Kundendienst".

Frage	Antwort
Was ist der Demo-Modus?	Mit diesem Modus wird die Funktionsweise des goLITE BLU EnergyLights im Geschäft vorgeführt. Um diesen Modus auszuschalten, halten Sie gleichzeitig den Ein-/Ausschalter und die Lichtintensitätstaste 3 Sekunden lang gedrückt, oder trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.

Technische Daten

Modell	HF3320
--------	--------

Elektrisch

Nenningangsspannung des Adapters (VAC)	100 – 240
Ausgangsspannung des Adapters (VDC)	15
Nennfrequenz des Adapters (Hz)	50/60
Gesamter Stromverbrauch während des Gebrauchs (W)	9
Ausgangsleistung des Adapters (W)	5,4
Standby-Stromverbrauch des Adapters (W)	0,15

Klassifizierung gemäß IEC 60601-1

- Isolationsklasse	II
- Eintreten von Wasser	IPX4
- Betriebsmodus	Fortlaufend

Betrieb

Temperatur	von 0 °C bis +35 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)

Aufbewahrung

Temperatur	von -20°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)

Eigenschaften

Abmessungen	14 x 14 x 2,5 cm
Gewicht	0,27 kg
Höchste Wellenlänge	468 nm +/- 8 nm
Typische Beleuchtungsstärke (100 % Intensität)	205 Lux +/- 12 % bei einer Entfernung von 50 cm

Schalt diagramme, Teilelisten und sonstige technische Beschreibungen auf Anfrage.

Als Benutzer dieses Geräts sollten Sie dafür Sorge tragen, dass keine elektromagnetischen oder sonstigen Störungen zwischen dem Gerät und anderen Geräten auftreten.

Johdanto

Onnittelut ostoksestasi ja tervetuloa Philips-tuotteiden käyttäjäksi! Hyödynnä Philipsin tuki ja rekisteröi tuotteesi osoitteessa www.philips.com/welcome.

Käyttötarkoitus

goLITE BLU -kirkasvalolaite on tarkoitettu lisäämään käyttäjien energisyyttä, ohjaamaan kehon vuorokausirytmiiä ja helpottamaan kaamosmasennusta. goLITE BLU -kirkasvalolaitteen lääketieteellinen käyttötarkoitus on hoitaa kaamosmasennusta (seasonal affective disorder). Tämän hoidon on aina tapahduttava asiantuntijan opastuksessa.

Valo, terveys ja vuorokausirythmi

Ihmiskeho ajoittaa tiettyjä sisäisiä toimintoja valoisuuden ja esimerkiksi auringon rytmin mukaan. Oikein ajoitetut rytmit tasoittavat mielialoja, unta, energiaa, ruokahalua ja ruoansulatusta. Joskus vuorokausirythmi menee sekaisin, mikä sekoittaa myös biologisen kellon.

Valitettavasti luonnon valoisuus ei enää ohjaa elämäämme kuten aiemmin. Päivä ei enää ala auringon noustessa ja lopu iltakahdeksalta. Työpäivät pitenevät, ja monet tekevät vuorotyötä. Lisäksi sähkövalo mahdollistaa sosiaalisten kokoontumisten ja muiden tapahtumien jatkumisen myöhään yöhön. Nämä tekijät ovat heikentäneet kehon luonnollista kykyä säädellä biologista kelloa.

Myös matkustaminen nopeasti aikavyöhykkeiden välillä sekoittaa kehon sisäistä kelloa verrattuna ulkoiseen aikaan, mikä tunnetaan aikaerorasituksena. Kirkasvalon käyttäminen oikeaan aikaan helpottaa tottumista uuteen aikavyöhykkeeseen.

Biologisen kellon säätelyn lisäksi valo vaikuttaa suoraan vireyteen ja tarmoon sekä parantaa toimintakykyä. Kirkasvaloterapiaa käytetään myös helpottamaan oloa erityisesti kaamosmasennuksen yhteydessä.

Maissa, joissa talvi on pitkä, monet tuntevat itsensä väsyneeksi ja haluttomaksi valon puutteen vuoksi. Näitä oireita sanotaan talvimasennukseksi. Ne alkavat tyypillisesti syksyllä ja voivat kestää useita viikkoja. Kirkasvalo voi helpottaa oireita ja palauttaa kesäisen mielialan ja energiatason.

Tutkimukset osoittavat, että ihmisen silmissä oleva fotoreseptori vastaa energiatason sekä uni- ja valvorytmin säätelystä. Reseptori reagoi kesätaivaan siniseen valoon. Syksyllä ja talvella tätä valoa ei ole yhtä paljon, ja sisävalaistus ei sisällä sitä tarpeeksi. goLITE BLU -kirkasvalolaite auttaa vuorokausirytmien palauttamista normaaliksi tuottamalla valoa sillä aallonpituudella, sen värisenä ja sen tehoisena, johon ihmiskeho reagoi tehokkaimmin. goLITE BLU -kirkasvalolaite parantaa mielialaa ja energiatasoa luonnollisesti tuottamalla suhteellisen alhaisella valoteholla verrattuna perinteisiin kirkasvaloterapialaitteissa.

Yleiskuvaus (Kuva 1)

- A LED-paneeli
- B Liitäntä pistokkeelle
- C Virta- ja herätyspainike
- D Ajastinosoitin (15, 30, 45 ja 60 min).
- E Pistoke
- F Verkkolaite
- G Teline
- H Jalustan säilytyslokero
- I Valotehon painike

Tärkeää

- Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se myöhempiä tarvetta varten.
- Latauslaite on kaksoiseristetty suojausluokan II vaatimusten mukaisesti (Kuva 2).

Vaara

- Suojaa latauslaite kosteudelta.

Varoitus

- Älä käytä latauslaitetta, jos se on vaurioitunut. Vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi tilalle aina alkuperäisen tyyppinen latauslaite.
- Verkkolaitteessa on jännitemuuntaja. Älä vaihda verkkolaitteen tilalle toisenlaista pistoketta, jotta et aiheuta vaaratilannetta.

- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pienten lasten ei saa antaa leikkiä laitteella.
- Älä kastele laitetta äläkä laita sitä vettä täynnä olevan pesualtaan, kylpyammeen tai muun astian päälle tai välittömään läheisyyteen. Älä upota sitä veteen tai muuhun nesteeseen. Tämä voi heikentää laitteen turvallisuutta.
- Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta pystyasennossa jalustalla. Älä käytä sitä vaaka-asennossa ilman jalustaa, koska silloin laite voi ylikuumentua.
- Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole muuta valaistusta, koska se voi aiheuttaa silmien väsymistä. Käytä kirkasvalolaitetta tavallisen valon (aurionvalo, sähkövalo) lisäksi.
- Älä katso suoraan valoon liian kauan, koska se voi rasittaa silmiä.
- Älä käytä goLITE BLU-kirkasvalolaitetta paikassa, jossa sen valo voisi heikentää sinun tai jonkun toisen kykyä tehdä toimia, joissa näkyvyys on keskeistä, kuten lennonjohto.
- Älä istu lähempänä laitetta kuin ohjeissa mainitaan, jotta saisit voimakkaamman valotehon. Suurempi valoteho ei paranna tulosta ja saattaa lisätä päänsäryn tai silmien väsymisen riskiä.
- Älä käytä laitetta muiden laitteiden vieressä tai päällä, äläkä sijoita muita laitteita sen päälle. Jos tätä ei kuitenkaan voi välttää, varmista että laite toimii normaalisti.
- Älä aseta goLITE BLU-kirkasvalolaitetta paikkaan, jossa sen sovittimen irrottaminen pistorasiasta on vaikeaa.
- goLITE BLU -kirkasvalolaitteeseen ei saa tehdä muutoksia.
- Laitetta ei saa käyttää samassa tilassa tulenaran anestesiaseoksen kanssa, jossa käytetään ilmaa, happea tai ilokaasua.
- Neuvottele goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä etukäteen lääkärin kanssa, jos

- 1 kärsit tai olet kärsinyt masennuksesta
 - 2 kärsit kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä
 - 3 olet yliherkkä valolle (esimerkiksi diabeteksen tai epilepsian vuoksi)
 - 4 sinulla on silmävaivoja tai sinulle on tehty silmäleikkaus
 - 5 sinulla on valolle herkistävä lääkitys (esimerkiksi tietyt depressiolääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet tai malarialääkkeet).
- Tässä laitteessa ei ole virtakytkintä. Laite sammutetaan irrottamalla verkkolaite pistorasiasta.

Varoitus

- Säilytä laitetta 0–35 °C:n lämpötilassa.
- Käytä laitteen kanssa HQ8505 mukana toimitettua sovitinta. Jos käytät jotakin muuta kuin Philipsin määrittämää ja toimittamaa sovitinta, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen sähkömagneettinen säteily voi kasvaa tai laitteen toimintavarmuus voi heiketä.
- Älä käytä laitetta ulkona tai lämpölähteiden lähellä (Kuva 3).
- Älä käytä laitetta, jos se on jollain tavalla vahingoittunut. Jos laite kaipaa korjausta, katso lisätietoja kohdasta Takuu ja huolto.
- Älä sijoita painavia esineitä laitteen, latauslaitteen tai johdon päälle.
- Älä vedä johdosta, kun irrotat latauslaitteen pistorasiasta. Vedä aina itse latauslaitteesta.

Turvallisuus ja yhdenmukaisuus

- Tämä Philips-laite vastaa kaikkia, sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja. Jos laitetta käytetään oikein ja tämän käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti, sen käyttäminen on turvallista tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella.
- Tämä laite täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevan direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/EY vaatimukset.

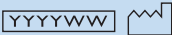
Yleistä

Verkkolaitteessa on automaattinen jännitteenvaihtaja, joten laite soveltuu 100–240 voltin verkkojännitteelle.

- Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen.

Merkintöjen selitykset

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Merkki	Kuvaus
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
	Verkkovirta
	DC-liitännän napaisuus
	Sarjanumero
HF3320	Mallinumero
	Eurooppalainen yhdenmukaisuusilmoitus
	Sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätystä / tiettyjen vaarallisten aineiden käytön rajoittamista sähkö- ja elektroniikkalaitteissa (WEEE) koskevien direktiivien mukainen.
PHILIPS	Philips-logo
	Valmistuttaja: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Alankomaat. Faksi: +31 (0)512594316
	Päiväyskoodi

Käyttöönoton valmistelu

goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen

Kun tiedät, milloin goLITE BLU -kirkasvalolaitetta pitäisi käyttää, voit huomata eron jo muutamassa päivässä muutaman viikon tai jopa vaikutuksen puuttumisen sijasta. Näiden tietojen avulla opit, miten valo vaikuttaa biologiseen kelloon ja milloin goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttämisestä saa parhaan tuloksen.

Kesto ja voimakkuus

Useimmat käyttäjät saavat parhaan hyödyn 15–30 minuutin päivittäisestä käytöstä. Voit aloittaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttämisen keskitason voimakkuudella ja lisätä valon voimakkuutta, jos et huomaa muutosta viikossa.

Uni ja energia

goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen vaikuttaa suoraan vireytesi kaikkina vuorokaudenaikoina. Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta valoterapiana talvimasennukseen milloin tahansa päivän aikana. Paras aika on aamulla. Älä käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta myöhään illalla. Jos käytät sitä alle 2 tuntia ennen nukkumaan menoa, se voi haitata untasi.

- Jos sinun on vaikea herätä ilman herätyskelloa tai nuket usein myöhään, tarvitset valoa aamulla. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta tunnin tai parin kuluessa heräämisestä.
- Jos et tahdo pysyä hereillä myöhään illalla ja heräät liian aikaisin aamulla, tarvitset valoa illalla. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, ennen kuin alat olla unelias.
- Jos et koe aamua tai iltaa ongelmallisena, vaan olet väsynyt koko päivän ajan, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttöajalla ei ole niin väliä. Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamulla tai puolenpäivän aikaan. Käytä sitä esimerkiksi aamulla herättyäsi 15–30 minuutin ajan ja saman verran puoliltapäivin tai illalla. Kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta illalla, sijoita se kauemmas kuin aamulla. Siten biologinen kello ei sekoita voimakkaampaa aamusignaalia ilta-aikaan. Älä käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta alle kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Sininen valo voi pidätellä yöhormoneja jonkin aikaa ja vaikeuttaa nukahtamista.

Talvimasennus

Jos mielialasi vaihtelee vuodenaikojen mukaan voimakkaammin ja kärsit masennuksesta, keskustele asiantuntijan kanssa ja käytä valoterapiaa ainoastaan asiantuntijan opastuksessa. Asiantuntija saattaa määrätä 45 minuuttia terapiaa päivittäin tasolla 1 tai 2 usean viikon ajalle. Edellä olevassa Uni ja energia -osassa on yleisiä ohjeita valoaltistuksen ajoituksesta, mutta myös ajoitus on määritettävä asiantuntijan kanssa.

Aikaerorasitus

Matkustaminen nopeasti aikavyöhykkeiden välillä sekoittaa kehon sisäistä kelloa verrattuna uuteen ulkoiseen aikaan. Tämä aiheuttaa uniongelmia ja vaikuttaa myös mielialaan ja energiatasoon. Jos viivyt useita päiviä, biologinen kello kannattaa tahdistaa uudelle aikavyöhykkeelle. Siten nuket paremmin ja pysyt vireänä ja energisenä, kun sitä tarvitaan. Koska sininen erikoisvalo siirtää vuorokausirytmisiä tehokkaasti, voit tahdistaa rytmisi uudelle aikavyöhykkeelle nopeasti goLITE BLU -kirkasvalolaitteen avulla. Yksi parhaista strategioista päihittää aikaerorasitus on siirtää biologista kelloa muutamaa päivää ennen lähtöä.

Matkustaminen itään: kun matkustat itään, aloita goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen aamulla kaksi tai kolme päivää ennen lähtöä. Matkustettavien aikavyöhykkeiden määrä vastaa tunteja, joiden verran biologista kelloa on siirrettävä. Jos matkustat vain muutaman aikavyöhykkeen yli, yhden päivän valmistautuminen riittää. Lisää yksi valoterapiapäivä aina kahta aikavyöhykettä kohti. Jos esimerkiksi matkustat Yhdysvalloista Eurooppaan, toimi seuraavasti: herää ensimmäisenä päivänä tuntia tavallista aikaisemmin ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 30–45 minuuttia. Herää seuraavina päivinä aina muutamaa tuntia aikaisemmin ja käytä laitetta samalla tavalla. Aikaista nukkumaan menoa vastaavasti. Kun saavut määränpäähän, vältä valoa ennen aamukymmentä paikallista aikaa (käytä aurinkolaseja) ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamupäivällä, jotta vuorokausirytmisi mukautuu paikalliseen aikaan täysin. Kun olet palaamassa, käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta myöhään illalla muutamana päivänä ennen paluulentoa. Yritä pysytellä viimeisenä iltana ennen lähtöä hereillä ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta mahdollisimman myöhään puolenyön jälkeen. Vältä lentopäivänä kirkasta valoa kahteen asti iltapäivällä (lisätietoja on seuraavassa kohdassa Matkustaminen länteen)

Matkustaminenlänteen: koska useimpien ihmisten biologinen kello mukautuu helpommin myöhäisempiin aikavyöhykkeisiin, et tavallisesti tarvitse goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, jos matkustat enintään 3 aikavyöhykkeen yli. Tarvitset goLITE BLU -kirkasvalolaitetta tavallisesti yhtenä päivänä, jos matkustat 4 aikavyöhykkeen yli, ja aina yhtä päivää kauemmin kolmea lisäaikavyöhykettä kohti. goLITE BLU -kirkasvalolaitetta ei tavallisesti tarvitse käyttää yli 3 päivän ajan ennen pisimpiäkään matkoja länteen. Jos esimerkiksi matkustat Lontoosta Los Angelesiin, käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 30–40 minuuttia myöhään illalla (ja mahdollisuuksien mukaan uudelleen muutaman tunnin kuluttua) kunakin iltana. Aloita 2–3 päivää ennen lähtöä. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 2–3 tuntia myöhemmin edellisiltan verrattuna. Kun saavut määränpäähän, yritä pysyä hereillä normaaliin nukkuma-aikaan asti ja välttä kirkasta valoa iltaisin (käytä aurinkolaseja) muutamana ensimmäisenä iltana. Ennen kuin palaat kotiin, välttä kirkasta valoa iltapäivällä ja illalla ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamuisin muutaman päivän ajan (lisätietoja on edellä kohdassa Matkustaminen itään).

Lisätietoja aikaerorasituksen välttämisestä on osoitteessa www.philips.com/golite.

Asentaminen

- 1** Irrota jalusta säilytyslokerostaan (Kuva 4).
- 2** Aseta jalustan viistetty pää laitteen taustapuolen aukkoon. Jalusta pysyy paikallaan magneeteilla (Kuva 5).
- 3** Kytke verkkolaitteen pistoke laitteen tuloliittimeen (1) ja kytke sen jälkeen verkkolaite seinäpistorasiaan (2) (Kuva 6).
- 4** Sijoita goLITE BLU -kirkasvalolaitte noin 50–75 cm:n päähän silmistäsi siten, että valo osuu kasvoihisi sivulta (Kuva 7).
 - Voit lukea, syödä, käyttää tietokonetta, katsoa televisiota tai kuntoilla samalla, kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta.
 - Saat parhaan tuloksen sijoittamalla goLITE BLU -kirkasvalolaitteen keskivartalosi korkeudelle eli esimerkiksi pöydälle, jonka ääressä istut.

Huomautus: Älä katso suoraan LED-paneelin valoon. Riittää, kun sininen valo osuu silmiisi sivulta.

- Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta hyvin valaistussa huoneessa, jotta silmäsi eivät rasitu.

Esittelytila

Esittelytila on tarkoitettu goLITE BLU -kirkasvalolaitteen esittelemiseen kaupoissa. Kun laite käynnistetään esittelytilassa, kaupan asiakkaat voivat

- säätää valon voimakkuutta
- käynnistää ja sammuttaa laitteen
- asettaa hoitoajan.

Jos laitetta ei käytetä 3 minuuttiin, se palauttaa esittelytilan oletusasetukset. Esittelytilan aktivoiminen:

- 1** Kytke verkkolaitteen pistoke laitteen tuloliittimeen (1) ja kytke sen jälkeen verkkolaite seinäpistorasiaan (2) (Kuva 6).
 - 2** Paina virtapainiketta ja valotehon painiketta samanaikaisesti 3 sekuntia (Kuva 8).
- Laite käynnistyy ja ajastinosoitimen osat syttyvät ja sammuvat vuorotellen.
 - LED-paneeli syttyy, kun valoteho on pieni.

Huomautus: Esittelytilassa laite pysyy käynnissä 10 tuntia, tai kunnes poistat sen käytöstä tai irrotat laitteen pistorasiasta.

Voit poistaa esittelytilan käytöstä painamalla virtapainiketta ja valotehon painiketta uudelleen samanaikaisesti 3 sekuntia.

Käyttö

- 1** Kytke verkkolaitteen pistoke laitteen tuloliittimeen (1) ja kytke sen jälkeen verkkolaite seinäpistorasiaan (2) (Kuva 6).
 - 2** Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 9).
- Ajastinosoitimen ensimmäinen osa syttyy ja sammuu 3 sekunnin ajan (Kuva 10).

Huomautus: Herätyksen asetus on automaattisesti 15 minuuttia.

- Kun ajastinosoitin lakkaa vilkkumasta, LED-paneeli syttyy ja ajastin alkaa laskea aikaa takaperin (Kuva 11).

Huomautus: LED-paneeli syttyy vasta, kun ajastinosoitin lakkaa vilkkumasta. Siten valo ei häikäise, kun asetat ajastinta.

- Kun asetettu aika on kulunut, aikakytkin katkaisee laitteen virran automaattisesti.

- 3** Jos haluat katkaista virran laitteesta, ennen kuin astettu aika on kulunut, paina virtapainiketta 2 sekuntia.

Huomautus: Voit katkaista virran laitteesta myös painamalla virtapainiketta lyhyesti muutaman kerran.

- 4** Irrota verkkolaite pistorasiasta.

Ajan asettaminen

- 1** Käynnistä laite painamalla virtapainiketta.
- 2** Valitse haluamasi aika (15, 30, 45 tai 60 minuuttia) painamalla virtapainiketta kerran tai useita kertoja (Kuva 12).
- Ajastinosoitimen vastaavat osat vilkkuvat 3 sekunnin ajan.

Huomautus: Jos haluat asettaa ajastimen 0 minuuttiin, paina virtapainiketta, kunnes mikään ajastinosoitimen osa ei pala

- Kun herätysosoitin lakkaa vilkkumasta, LED-paneeli syttyy ja ajastin alkaa laskea aikaa takaperin.
- Jos olet asettanut ajaksi yli 15 minuuttia, yksi osista sammuu aina, kun on kulunut 15 minuuttia.

Valotehon asettaminen

- 1** Käynnistä laite painamalla virtapainiketta.
- 2** Valitse haluamasi valoteho painamalla valotehon painiketta toistuvasti (matala, keskitaso tai korkea) (Kuva 13).

Puhdistaminen

Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Älä myöskään huuhtelee sitä vesihanan alla.

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai -välineitä laitteen puhdistamiseen (kuten bensiiniä tai asetonia).

- 1** Pyyhi laite puhtaaksi kuivalla liinalla.

Ympäristöasiaa

- Älä hävitä vanhoja laitteita tavallisen talousjätteen mukana, vaan toimita ne valtuutettuun kierrätyspisteeseen. Näin autat vähentämään ympäristölle aiheutuvia haittavaikutuksia (Kuva 14).

Takuu ja huolto

Jos haluat lisätietoja tai laitteen kanssa tulee ongelmia, tutustu Philipsin verkkosivustoon osoitteessa **www.philips.com** tai kysy neuvoa Philipsin Asiakaspalvelusta (puhelinnumero on kansainvälisessä takuulehtisessä). Jos maassasi ei ole Asiakaspalvelua, ota yhteyttä Philipsin jälleenmyyjään.

Tavallisimmat kysymykset

Tässä luvussa on usein kysyttyjä kysymyksiä laitteesta. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, ota yhteyttä maasi kuluttajapalvelukeskukseen.

Kysymys	Vastaus
Pitääkö minun riisua silmälasit, kun käytän goLITE BLU -kirkasvalolaitetta?	Ei, voit käyttää silmälaseja yhtäaikaan goLITE BLU -kirkasvalolaitteen kanssa. Älä käytä värillisiä laseja tai aurinkolaseja, kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, koska tällaiset lasit voivat heikentää sen tehoa.
Onko laitteen käyttämisellä sivuvaikutuksia?	goLITE BLU -kirkasvalolaite on turvallinen, jos sitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Tilapäinen päänsärky ja pahoinvointi ovat mahdollisia. Nämä oireet kuitenkin vähenevät tavallisesti, kun käyttäjä siirtyä kauemmaksi laitteesta.
Voiko iho palaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä?	Ei, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen tekniikka poistaa kaiken ultraviolettivalon.

Kysymys	Vastaus
Olen kuullut, että valo voi olla vaarallista. Voiko goLITE BLU -kirkasvalolaite vahingoittaa silmiä?	goLITE BLU -kirkasvalolaitteen sininen valo on turvallisella tasolla nykyisten standardien mukaan. Jos kuitenkin kärsit silmäsaudesta tai suvussasi on silmä sairauksia, keskustele goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä silmälääkärin kanssa. Jos sinulla on tilapäisiä silmävaivoja, odota kunnes ne ovat parantuneet, ennen kuin käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta.
	goLITE BLU -kirkasvalolaite on turvallinen, jos sitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Laite ei säteile silmiin ultraviolettivaloa, ja se tuottaa turvallisen, epäsuoran valokentän. Laite on testattu ja todettu turvalliseksi silmille.
	Kuten muidenkin kirkkaiden valonlähteiden kanssa, älä katso valoon suoraan liian kauan. Laitteen edulliset vaikutukset toteutuvat, kun se stimuloi silmän fotoreseptoreita. Koska ne sijaitsevat silmän reunalla, saat parhaan tuloksen sijoittamalla goLITE BLU -kirkasvalolaitteen kulmittain kasvosi nähdessä.
Pitääkö goLITE BLU -kirkasvalolaitetta joka päivä?	Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta päivittäin erityisesti talvikuukausina. Monet käyttäjät ovat huomanneet, että he eivät tarvitse laitetta kesällä. Jotkut käyttävät sitä koko vuoden, koska he ovat enimmäkseen sisätiloissa eivätkä siten saa oikeanlaisia valosignaaleja, jotta heidän vuorokausirytmensä pysyisi kohdallaan.
Voiko valo vahingoittaa lapsia tai lemmikkieläimiä?	Ei. Laite on turvallinen käytettäväksi lasten ja lemmikkieläinten lähellä. Älä kuitenkaan anna lasten leikkiä laitteella.

Kysymys	Vastaus
Voiko goLITE BLU -kirkasvalolaitetta käyttää useita kertoja päivässä?	Useimmille ihmisille yksi käyttökerta päivässä riittää. Muista, että goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen liian myöhään illalla voi vaikeuttaa nukahtamista.
Miten kauan LED-valot kestävät?	Jos käytät laitetta 30 minuuttia päivässä vuoden ympäri, LED-valojen käyttöikä on yli 50 vuotta.
Mitä jos yksi tai usea LED-valo lakkaa toimimasta tätä aiemmin?	Tämä on harvinaista, mutta jos muutama LED-valo lakkaa toimimasta normaalia aiemmin, voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta edelleen, koska sen tehokkuus ei kärsi. Jos usea LED-valo kuitenkin lakkaa toimimasta, korjauta goLITE BLU -kirkasvalolaite, jotta saat oikean määrän valoa. Katso lukua Takuu ja huolto.
Mikä esittelytila on?	Tämän tilan avulla goLITE BLU -kirkasvalolaitetta voidaan esitellä kaupoissa. Voit poistaa tämän tilan käytöstä painamalla virtapainiketta ja valotehon painiketta samanaikaisesti 3 sekunnin ajan tai irrottamalla laitteen pistorasiasta.

Tekniset tiedot

Malli	HF3320
Sähkö tiedot	
Verkkolaitteen nimellistulojännite (VAC)	100–240
Verkkolaitteen lähtöjännite (VDC)	15
Verkkolaitteen nimellistaajuus (Hz)	50/60
Virran kokonaiskulutus käytön aikana (W)	9

Malli	HF3320
--------------	---------------

Verkkolaitteen teho (W)	5,4
-------------------------	-----

Verkkolaitteen teho valmiustilassa (W)	0,15
--	------

IEC 60601-1-luokitus

- Eristysluokka	II
-----------------	----

- Veden sisäänpääsy	IPX4
---------------------	------

- Käyttötila	Jatkuva
--------------	---------

Käyttöolosuhteet

Lämpötila	0–35 °C
-----------	---------

Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
----------------------	----------------------------

Säilytysolosuhteet

Lämpötila	-20°C...+50°C
-----------	---------------

Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
----------------------	----------------------------

Tuotteen ominaisuudet

Mitat	14 x 14 x 2,5 cm
-------	------------------

Paino	0,27 kg
-------	---------

Huippuaallonpituus	468 nm +/- 8 nm
--------------------	-----------------

Tavallinen valaistus (100 % voimakkuudella)	205 luksia +/- 12 %, 50 cm
---	----------------------------

Piirikaaviot, osaluettelot ja muut tekniset tiedot voi tilata tarvittaessa. Laitteen käyttäjän on estettävä sähkömagneettiset tai muun tyyppiset häiriöt tämän ja muiden laitteiden välillä.

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur le site à l'adresse suivante : www.philips.com/welcome.

Application

La lampe de luminothérapie goLITE BLU a été conçue pour que les gens se sentent plus en forme, pour régler leurs rythmes circadiens et pour améliorer leur humeur lors du blues hivernal. L'application médicale de la lampe de luminothérapie goLITE BLU est le traitement de la dépression hivernale (trouble affectif saisonnier). Ce traitement doit toujours faire l'objet d'un suivi par un spécialiste.

Lumière, santé et rythmes circadiens

Le corps humain utilise les signaux lumineux, tels que ceux fournis par le soleil, pour synchroniser certaines fonctions internes. Des rythmes bien programmés permettent de réguler l'humeur, le sommeil, l'énergie, l'appétit et la digestion. Ces cycles internes quotidiens, appelés cycles circadiens, sont parfois désynchronisés, ce qui engendre une dérégulation de l'horloge biologique.

Malheureusement, notre mode de vie moderne a fortement altéré notre perception des signes de la nature. Aujourd'hui, on ne se lève plus dès les premières lueurs du jour pour se coucher à 20 h 00. Les journées de travail sont de plus en plus longues et de nombreuses personnes sont confrontées aux horaires du travail de nuit. D'autre part, l'avènement de l'électricité a permis de prolonger les activités sociales et individuelles après la tombée de la nuit. Ces facteurs ont diminué la capacité naturelle du corps à réguler son horloge biologique.

Les voyages rapides à travers les fuseaux horaires sont également à l'origine de la dérégulation entre notre horloge biologique et le temps extérieur, phénomène que l'on appelle décalage horaire. Un temps d'exposition approprié à une lumière vive favorise l'adaptation rapide à un nouveau fuseau horaire.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets directs sur notre attention et notre forme et elle améliore nos performances. La luminothérapie a également des effets bénéfiques sur

notre humeur, notamment lorsque celle-ci est mise à mal par les changements de saisons.

Dans les pays où les hivers sont longs, beaucoup de gens souffrent de baisses de forme et d'apathie du fait du manque de lumière. Ces symptômes sont appelés blues hivernal. Ils commencent habituellement en automne et peuvent durer plusieurs semaines. L'exposition à des sources de lumière vive peut aider à soulager ces symptômes et à retrouver une humeur et un niveau de forme semblables à ceux de l'été. La recherche montre qu'un photorécepteur spécifique présent dans nos yeux est chargé de la régulation de notre énergie et de nos cycles de sommeil et d'éveil. Ce récepteur réagit à la lumière bleue du soleil d'été. Nous ne recevons pas autant de cette lumière en automne et en hiver et la lumière intérieure n'émet pas suffisamment de cette couleur si importante. La lampe de luminothérapie goLITE BLU permet de resynchroniser les rythmes circadiens en émettant la longueur d'onde, la couleur et l'intensité de lumière auxquelles notre corps réagit le mieux. Elle améliore naturellement notre humeur et notre énergie avec une intensité de lumière relativement faible comparée aux appareils de luminothérapie traditionnels.

Description générale (fig. 1)

- A Panneau lumineux
- B Prise pour la fiche de l'appareil
- C Bouton du minuteur et marche/arrêt
- D Voyant du minuteur (15, 30, 45 et 60 min).
- E Fiche de l'appareil
- F Adaptateur
- G Socle
- H Espace de rangement du support
- I Bouton d'intensité lumineuse

Important

- Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour un usage ultérieur.

- Cet adaptateur dispose d'une double isolation conformément aux normes de classe II (fig. 2).

Danger

- Gardez l'adaptateur au sec.

Avertissement

- N'utilisez jamais l'adaptateur s'il est endommagé. Dans ce cas, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.
- L'adaptateur contient un transformateur. N'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur pour éviter tout accident.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil.
- Évitez tout contact de l'appareil avec de l'eau. Ne le placez pas et ne le rangez pas près d'une baignoire, d'un lavabo, d'un évier, etc. Ne l'immergez en aucun cas dans l'eau ou dans tout autre liquide. Cela pourrait remettre en cause la sécurité de l'appareil.
- Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU en position verticale en vous servant du support. Ne l'utilisez pas en position horizontale sans ce dernier car cela pourrait provoquer une surchauffe de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela peut entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU lors de la réalisation, par vous ou d'autres personnes, de tâches importantes telles le contrôle du trafic aérien.

- Ne vous asseyez pas plus près de l'appareil que la distance recommandée afin d'obtenir une plus grande intensité de lumière. Une intensité accrue n'améliore pas le résultat et peut augmenter le risque de mal de tête ou de fatigue oculaire.
- N'installez pas la lampe à côté ou sur un autre appareil et ne posez aucun appareil sur la lampe. Si vous ne pouvez pas faire autrement, vérifiez que la lampe fonctionne normalement.
- Ne posez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans un endroit où il est difficile de débrancher l'adaptateur de la prise secteur.
- Toute modification de la lampe de luminothérapie goLITE BLU est interdite.
- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé en présence de mélanges inflammables anesthésiques avec de l'air, de l'oxygène ou du protoxyde d'azote.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU si :
 - 1 vous souffrez ou avez souffert d'une dépression ;
 - 2 vous souffrez de troubles bipolaires ;
 - 3 vous souffrez d'une hypersensibilité à la lumière (due au diabète ou à l'épilepsie par exemple) ;
 - 4 vous avez une douleur à un œil ou avez subi une opération chirurgicale à un œil ;
 - 5 vous prenez des médicaments rendant la peau plus sensible à la lumière (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés contre le paludisme) ;
- Cet appareil ne dispose pas de bouton marche/arrêt direct. Pour le débrancher, retirez l'adaptateur de la prise secteur.

Attention

- Utilisez l'appareil à une température comprise entre 0 °C et 35 °C.
- Utilisez exclusivement l'adaptateur HQ8505 fourni. Si vous utilisez un adaptateur différent de celui indiqué et fourni par Philips, vous risquez de provoquer une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU.

- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou près de surfaces chauffantes ou de sources de chaleur (fig. 3).
- Arrêtez d'utiliser l'appareil s'il est endommagé d'une manière quelconque. Si une réparation est nécessaire, consultez le chapitre « Garantie et service » pour plus d'informations.
- Ne placez pas d'objets lourds sur l'appareil, l'adaptateur ou le cordon d'alimentation.
- Ne tirez pas sur le cordon de l'adaptateur pour le débrancher. Saisissez l'adaptateur par son boîtier.

Sécurité et conformité

- Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes relatives aux champs électromagnétiques (CEM). Il répond aux règles de sécurité établies sur la base des connaissances scientifiques actuelles s'il est manipulé correctement et conformément aux instructions de ce mode d'emploi.
- Cet appareil répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/EC.

Général

Cet adaptateur est équipé d'un sélecteur de tension automatique et est conçu pour une tension secteur comprise entre 100 V et 240 V.

- Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général.

Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symbole	Description
	Consultez le mode d'emploi fourni
	Alimentation CC
	Polarité des fiches CC

Symbole	Description
	Numéro de série
HF3320	Numéro de modèle
	Déclaration de conformité européenne
	Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).
PHILIPS	Logo Philips
	Fabriqué par : Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316
	Code date

Avant utilisation

Quand utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU

L'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU au moment approprié peut vous permettre de vous sentir mieux au bout de quelques jours au lieu de plusieurs semaines. Attention, si vous ne l'utilisez pas de façon adaptée, vous risquez de n'obtenir aucun résultat. Suivez les consignes indiquées pour bien comprendre comment la lumière agit sur votre horloge biologique et quand utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU pour bénéficier de résultats optimaux.

Durée et intensité

La plupart des utilisateurs obtiennent des résultats bénéfiques en utilisant l'appareil de 15 à 30 minutes chaque jour. Vous pouvez commencer à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU à une intensité moyenne, puis augmenter l'intensité de la lumière si vous ne sentez pas d'amélioration après une semaine.

Sommeil et énergie

L'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU à n'importe quelle heure de la journée a des répercussions directes sur votre attention. Vous pouvez utiliser la lampe goLITE BLU comme luminothérapie contre le blues hivernal au cours de la journée, en privilégiant une utilisation pendant la matinée pour de meilleurs résultats. N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU en fin de soirée. Si vous l'utilisez dans les deux heures avant d'aller vous coucher, cela pourrait perturber votre sommeil.

- Si vous avez des difficultés à vous lever chaque jour sans réveil ou si vous vous rendormez fréquemment, vous avez besoin de lumière matinale. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans l'heure ou les deux heures suivant votre réveil.
- Si vous avez des difficultés à rester éveillé en fin de soirée et que vous vous levez trop tôt le matin, vous avez besoin de lumière du soir. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU avant que la somnolence ne vous gagne.
- Si vous ne pensez pas avoir de problème en matinée ou en soirée, mais que vous vous sentez généralement fatigué durant la journée, l'heure d'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU n'est plus aussi déterminante. Vous pouvez l'utiliser durant la matinée ou à la mi-journée. Par exemple, utilisez-la 15 à 30 minutes lorsque vous vous réveillez, puis à la mi-journée ou en soirée pendant un même laps de temps. Lors du traitement en soirée, placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU plus loin de vous pour éviter que votre horloge biologique ne confonde le signal matinal plus intense avec l'heure du soir. N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans les deux heures qui précèdent votre coucher. La lumière bleue peut supprimer les hormones du sommeil pendant un moment et vous aurez des difficultés à vous endormir.

Dépression hivernale

Si vos changements d'humeur saisonniers sont plus graves et que vous souffrez de dépression, il peut s'avérer judicieux de consulter un spécialiste et de n'utiliser la luminothérapie que sous son contrôle. Votre spécialiste peut vous prescrire 45 minutes de traitement par jour de niveau 1 ou 2 durant plusieurs semaines. La section « Sommeil et énergie » ci-dessus contient des recommandations générales concernant le temps d'exposition à la lumière, mais doit être abordé avec votre spécialiste avant tout traitement.

Décalage horaire

Les voyages rapides à travers plusieurs fuseaux horaires provoquent une dérégulation entre notre horloge biologique et le temps extérieur. Cela n'engendre pas uniquement des problèmes de sommeil, mais a également des répercussions sur notre humeur et notre énergie. Si vous restez plus de quelques jours, vous souhaitez sans doute décaler votre horloge biologique pour l'adapter à celle du nouveau fuseau horaire. Cela vous aidera à mieux dormir et à être plus attentif et plus en forme. Étant donné que la lumière bleue est efficace pour décaler les rythmes circadiens, votre lampe de luminothérapie goLITE BLU peut rapidement ajuster votre rythme à celui du nouveau fuseau horaire. L'une des meilleures méthodes pour atténuer les effets du décalage horaire consiste à décaler votre horloge biologique un ou deux jours avant votre départ.

Voyage vers l'est : lorsque vous voyagez vers l'est, utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU le matin deux ou trois jours avant votre départ. Le nombre de fuseaux horaires traversés correspond au nombre d'heures de décalage de votre horloge biologique. Si vous ne traversez que quelques fuseaux horaires, un jour de préparation suffira. Ajoutez un jour de luminothérapie pour chaque groupe de 2 fuseaux horaires traversés supplémentaires. Par exemple, pour un voyage des États-Unis vers l'Europe, appliquez le programme suivant : le premier jour, réveillez-vous une heure plus tôt et utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU durant 30 à 45 minutes. Le ou les jours suivants, réveillez-vous deux heures plus tôt et répétez ce processus. Vous devriez avancer votre heure de coucher en conséquence. Une fois arrivé à destination, évitez la lumière avant 10 heures du matin, heure locale (portez des lunettes de soleil) et utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU en milieu de

matinée pour que votre horloge interne soit en accord parfait avec l'heure locale. Pour préparer votre retour, utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU en fin de soirée durant deux nuits avant de prendre votre vol de retour. Le dernier soir avant votre retour, essayez de ne pas vous coucher trop tôt et utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU le plus tard possible après minuit, sans exagérer. Le jour de votre vol de retour, évitez de vous exposer à une lumière vive avant 14 h 00 (consultez ci-dessous la section « Voyage vers l'ouest »).

Voyage vers l'ouest : comme l'horloge biologique de la plupart des gens s'adapte plus facilement aux fuseaux horaires plus tardifs, vous ne devriez pas avoir à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU lorsque vous ne traversez pas plus de 3 fuseaux horaires vers l'ouest. Il vous suffira d'utiliser votre lampe goLITE BLU durant une journée avant votre voyage si le décalage est de 4 fuseaux horaires et d'ajouter un jour de préparation en plus pour chaque groupe de 3 fuseaux horaires supplémentaires. Vous ne devriez pas utiliser votre lampe goLITE BLU plus de 3 jours, même pour les voyages lointains vers l'ouest. Par exemple, si vous voyagez de Londres à Los Angeles, utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU durant 30 à 40 minutes chaque fin de soirée (et une nouvelle fois deux heures plus tard si vous le pouvez), en commençant 2 à 3 jours avant votre départ. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU 2 à 3 heures plus tard chaque soir suivant. Lorsque vous arrivez à destination, essayez de rester éveillé jusqu'à l'heure du coucher et évitez de vous exposer à une lumière vive le soir durant les premiers jours (portez des lunettes de soleil). Avant de rentrer chez vous, évitez de vous exposer à une lumière vive l'après-midi et le soir et utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU le matin durant quelques jours (consultez ci-dessus la section « Voyage vers l'est »). Pour des instructions plus complètes sur la manière d'atténuer les effets du décalage horaire, consultez la page www.philips.com/golite.

Installation

- 1** Retirez le support de son espace de rangement (fig. 4).
- 2** Insérez l'extrémité en biseau du support dans l'orifice correspondant sur la partie arrière de l'appareil. Des aimants permettent de maintenir le support en position (fig. 5).

3 Insérez la fiche du cordon dans la prise de l'appareil (1) et branchez l'adaptateur sur une prise secteur (2) (fig. 6).

4 Placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU à environ 50 à 75 cm de vos yeux de manière à ce que la lumière baigne votre visage par le côté (fig. 7).

- Vous pouvez lire, manger, utiliser votre ordinateur, regarder la télévision ou faire de la gymnastique pendant l'utilisation de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU.
- Pour des résultats optimaux, placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU à la hauteur de votre diaphragme (au niveau de l'estomac), en la posant par exemple sur la table à laquelle vous êtes assis.

Remarque : Ne fixez pas la lumière du panneau lumineux avec les yeux. Il suffit que la lumière bleue atteigne vos yeux indirectement par le côté.

- Utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU dans une pièce bien éclairée pour limiter votre fatigue oculaire.

Mode démo

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

- régler l'intensité lumineuse ;
- éteindre et allumer l'appareil ;
- régler la durée du traitement.

Si aucun bouton de l'appareil n'est utilisé pendant 3 minutes, les paramètres par défaut du mode démo s'appliquent à nouveau.

Pour activer le mode démo :

1 Insérez la fiche du cordon dans la prise de l'appareil (1) et branchez l'adaptateur sur une prise secteur (2) (fig. 6).

2 Appuyez simultanément sur le bouton marche/arrêt et le bouton d'intensité lumineuse et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes (fig. 8).

- L'appareil s'allume et les sections du voyant du minuteur s'allument et s'éteignent sous forme de cercle.

- ▶ Le panneau lumineux s'allume avec une intensité lumineuse faible.

Remarque : L'appareil reste allumé en mode Démo pendant 10 heures, jusqu'à ce que vous désactiviez le mode Démo ou que vous débranchiez l'appareil.

Pour désactiver le mode Démo, appuyez simultanément sur le bouton marche/arrêt et le bouton d'intensité lumineuse et maintenez-les à nouveau enfoncés pendant 3 secondes.

Utilisation de l'appareil

- 1** Insérez la fiche du cordon dans la prise de l'appareil (1) et branchez l'adaptateur sur une prise secteur (2) (fig. 6).
 - 2** Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 9).
- ▶ La première section du voyant du minuteur s'allume et clignote pendant 3 secondes (fig. 10).

Remarque : Le minuteur est automatiquement réglé sur 15 minutes.

- ▶ Lorsque le voyant du minuteur cesse de clignoter, le panneau lumineux s'allume et le minuteur commence à décompter la durée sélectionnée (fig. 11).

Remarque : Le panneau lumineux s'allume uniquement lorsque le voyant du minuteur cesse de clignoter. Ceci évite que la lumière ne vous éblouisse lorsque vous réglez le minuteur.

- ▶ L'appareil s'arrête automatiquement à la fin de la durée définie.

- 3** Si vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la session programmée, appuyez sur le bouton marche/arrêt pendant 2 secondes.

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

- 4** Retirez l'adaptateur de la prise murale.

Réglage du minuteur

- 1 Mettez l'appareil en marche en appuyant sur le bouton marche/arrêt.
- 2 Appuyez sur le bouton marche/arrêt une ou plusieurs fois pour sélectionner la durée souhaitée (15, 30, 45 ou 60 minutes) (fig. 12).
- ▶ La ou les sections correspondantes du voyant du minuteur clignotent pendant 3 secondes.

Remarque : Si vous souhaitez régler le minuteur sur 0 minute, appuyez sur le bouton marche/arrêt jusqu'à ce que toutes les sections du voyant du minuteur disparaissent.

- ▶ Lorsque le voyant du minuteur cesse de clignoter, le panneau lumineux s'allume et le minuteur commence à décompter la durée sélectionnée.
- ▶ Si vous avez sélectionné une durée supérieure à 15 minutes, une section s'éteint à chaque fois que 15 minutes s'écoulent.

Réglage de l'intensité lumineuse

- 1 Mettez l'appareil en marche en appuyant sur le bouton marche/arrêt.
- 2 Appuyez sur le bouton d'intensité lumineuse à plusieurs reprises pour sélectionner votre intensité lumineuse préférée (basse, moyenne ou élevée) (fig. 13).

Nettoyage

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

N'utilisez jamais d'éponges à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil.

- 1 Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec.

Environnement

- Lorsqu'il ne fonctionnera plus, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères, mais déposez-le à un endroit assigné à cet effet, où il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement (fig. 14).

Garantie et service

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires ou faire réparer l'appareil, ou si vous rencontrez un problème, rendez-vous sur le site Web de Philips à l'adresse **www.philips.com** ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone correspondant sur le dépliant de garantie internationale). S'il n'existe pas de Service Consommateurs Philips dans votre pays, renseignez-vous auprès de votre revendeur Philips local.

Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Question	Réponse
Dois-je retirer mes lunettes lorsque j'utilise la lampe de luminothérapie goLITE BLU ?	Non, vous pouvez utiliser la lampe goLITE BLU avec vos lunettes. En revanche, ne portez pas de lunettes teintées ou de lunettes de soleil car elles diminuent l'efficacité du traitement.
L'appareil engendre-t-il des effets secondaires ?	La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sans danger si elle est utilisée conformément aux instructions. Des maux de tête et des nausées temporaires ont été signalés. Ces désagréments sont généralement résolus en s'éloignant de l'appareil.

Question	Réponse
Puis-je attraper des coups de soleil en utilisant la lampe de luminothérapie goLITE BLU ?	Non, la technologie utilisée par la lampe de luminothérapie goLITE BLU supprime les rayons ultraviolets.
J'ai entendu dire que ce type de lumière pouvait être dangereux. Est-ce que la lampe de luminothérapie goLITE BLU peut abîmer mes yeux ?	La lampe de luminothérapie goLITE BLU émet des niveaux de lumière bleue qui sont sans danger, conformément aux normes en vigueur. Cependant, si vous souffrez d'une maladie des yeux ou si vous avez des antécédents de maladie des yeux dans votre famille, consultez votre ophtalmologiste avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU. Si vous avez un problème oculaire temporaire, attendez que ce problème soit résolu avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU.
	La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sans danger si elle est utilisée conformément aux instructions. L'appareil ne comporte aucun risque de rayon ultraviolet pour les yeux et il produit un champ de lumière sans danger et diffus. L'appareil a été testé pour la sécurité des yeux.
	Comme toute source de lumière vive, ne la regardez pas trop longtemps. La réaction bénéfique se produit lorsque les photorécepteurs présents dans les yeux sont stimulés. Comme ces photorécepteurs se trouvent à la périphérie de l'œil, vous obtenez un meilleur résultat si vous placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU avec un léger angle par rapport à votre visage.

Question	Réponse
Dois-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU tous les jours ?	Vous pouvez utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU tous les jours, notamment durant les mois d'hiver. Beaucoup de gens estiment qu'ils n'ont pas besoin de cette lumière en été. D'autres l'utilisent toute l'année car ils passent plus de temps à l'intérieur et ne disposent pas des bons types de rayons lumineux pour réguler correctement leur rythme circadien.
Cette lumière peut-elle être nocive pour les enfants ou les animaux ?	Non. Cette lumière est sans danger et peut être utilisée en présence d'enfants ou d'animaux. Cependant, ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil.
Puis-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU plus d'une fois par jour ?	Pour la plupart des utilisateurs, il est suffisant d'utiliser la lampe goLITE BLU une fois par jour. N'oubliez pas que vous pouvez avoir des difficultés à vous endormir si vous utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU trop tard dans la soirée.
Quelle est la durée de vie des diodes électroluminescentes (DEL) du panneau lumineux ?	Si vous utilisez l'appareil 30 minutes par jour toute l'année, les diodes électroluminescentes auront une durée de vie de plus de 50 ans.

Question	Réponse
Que faut-il faire si une ou plusieurs diodes électroluminescentes cessent de fonctionner prématurément ?	S'il arrive, bien que cela soit improbable, qu'une ou deux diodes électroluminescentes cessent de fonctionner prématurément, vous pouvez continuer à utiliser votre lampe goLITE BLU normalement car son efficacité ne sera pas altérée. Cependant, si plusieurs diodes cessent de fonctionner, faites réparer la lampe de luminothérapie goLITE BLU pour vous assurer que vous obtenez la bonne quantité de lumière. Consultez pour cela le chapitre « Garantie et service ».
Qu'est-ce que le mode Démo ?	Ce mode est utilisé pour effectuer une démonstration de la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans les magasins. Pour désactiver ce mode, appuyez sur le bouton marche/arrêt et le bouton d'intensité lumineuse et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes ou débranchez l'appareil.

Spécificités

Modèle	HF3320
Électrique	
Tension nominale de l'adaptateur (Vca)	100-240
Tension de sortie de l'adaptateur (Vdc)	15
Fréquence nominale de l'adaptateur (Hz)	50/60
Consommation électrique totale pendant l'utilisation (W)	9
Puissance de sortie de l'adaptateur (W)	5,4

Modèle	HF3320
---------------	---------------

Consommation électrique de l'adaptateur 0,15
(W)

Classification IEC 60601-1

- Classe d'isolation	II
- Entrée d'eau	IPX4
- Mode de fonctionnement	Continu

Conditions de fonctionnement

Température	de 0 °C à +35 °C
Taux d'humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)

Conditions de stockage

Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d'humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)

Caractéristiques physiques

Dimensions	14 x 14 x 2,5 cm
Poids	0,27 kg
Pic - Longueur d'onde	468 nm +/- 8 nm
Éclairage normal (100 % d'intensité)	205 lux +/- 12 % à 50 cm

Les schémas de circuits, les nomenclatures et autres descriptions techniques sont disponibles sur demande.

En tant qu'utilisateur de cet appareil, vous devez prendre les mesures nécessaires pour prévenir les interférences électromagnétiques ou tout autre type d'interférence entre cet appareil et les autres appareils domestiques.

Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Als u volledig wilt profiteren van de ondersteuning die Philips biedt, registreer uw product dan op www.philips.com/welcome.

Beoogd gebruik

De goLITE BLU energy light is bedoeld om mensen meer energie te geven, om circadiaanse ritmes te verschuiven en om te zorgen voor stemmingsverbetering bij de winterblues. Het beoogde medische gebruik van de goLITE BLU energy light is om winterdepressie (seasonal affective disorder) te behandelen. Deze behandeling dient alleen in overleg met een specialist plaats te vinden.

Licht, gezondheid en circadiaanse ritmes

Het menselijk lichaam gebruikt lichtprikkelingen, bijvoorbeeld van de zon, om lichaamsfuncties in een bepaald ritme te laten verlopen. Een ritme is bepalend voor de stemming, de hoeveelheid slaap en energie, de eetlust en de spijsvertering. Deze dagelijkse cycli in het lichaam, ook wel circadiaanse ritmes genoemd, raken soms verstoord, waardoor ook de lichaamsklok ontregeld raakt.

In de moderne maatschappij worden natuurlijke prikkelingen echter aanzienlijk verstoord. Tegenwoordig worden de dagen niet meer bepaald door de opkomst en ondergang van de zon. Werkdagen worden steeds langer en veel mensen werken op 'ongewone' tijden. Bovendien heeft de komst van elektrische verlichting ervoor gezorgd dat sociale en persoonlijke activiteiten tot diep in de nacht worden voortgezet. Door deze ontwikkelingen is het lichaam minder goed in staat om de lichaamsklok op natuurlijke wijze te regelen.

Snelle verplaatsing naar een andere tijdzone is een andere manier waarop de balans tussen de interne klok en de externe tijd wordt verstoord, ook wel jetlag genoemd. Door blootstelling aan helder licht op de juiste tijden, kan iemand zich snel aanpassen aan de nieuwe tijdzone.

Licht regelt echter niet alleen de lichaamsklok. Het heeft ook een waarschuwend en stimulerend effect, en het verbetert onze prestaties. Therapie met helder licht wordt ook met succes gebruikt tegen een donkere stemming en met name bij seizoensgebonden stemmingswisselingen.

In landen met lange winters gaan veel mensen zich door gebrek aan licht lusteloos en down voelen. Deze symptomen worden ook wel aangeduid als de winterblues. Ze doemen doorgaans op in de herfst en kunnen enkele weken aanhouden. Blootstelling aan heldere lichtbronnen kunnen helpen om deze symptomen te verlichten en voor een meer zomers humeur en energieniveau te zorgen.

Uit onderzoek is gebleken dat een speciale fotoreceptor in onze ogen verantwoordelijk is voor de regulatie van onze energie en slaap-waakcyclus. Deze receptor reageert op het blauwe licht van de zomerhemel. In de herfst en winter is er maar weinig van dit licht en binnenverlichting straalt niet voldoende licht met deze essentiële kleur uit. De goLITE BLU energy light helpt het normale patroon van de circadiaanse ritmes te herstellen door licht met de golflengte, kleur en intensiteit uit te stralen waarop ons lichaam het beste reageert. De goLITE BLU energy light verbetert op natuurlijke wijze uw stemming en energieniveau met een relatief lage lichtintensiteit in vergelijking met traditionele therapieapparaten met wit licht.

Algemene beschrijving (fig. 1)

- A LED-paneel
- B Aansluiting voor apparaatstekkertje
- C Aan/uit- en timerknop
- D Timerindicator (15, 30, 45 en 60 min.)
- E Apparaatstekkertje
- F Adapter
- G Standaard
- H Uitsparing voor opbergen van standaard
- I Lichtintensiteitsknop

Belangrijk

- Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze zo nodig later te kunnen raadplegen.
- De adapter is dubbel geïsoleerd volgens Klasse II (fig. 2).

Gevaar

- Houd de adapter droog.

Waarschuwing

- Gebruik de adapter nooit als deze is beschadigd. Vervang de adapter altijd door een adapter van het oorspronkelijke type om gevaar te voorkomen.
- De adapter bevat een transformator. Knip de adapter niet af om deze te vervangen door een andere stekker; aangezien dit een gevaarlijke situatie oplevert.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Houd toezicht op jonge kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat gaan spelen.
- Houd het apparaat uit de buurt van water. Plaats het niet in de buurt van of boven een bad, wasbak, gootsteen enz. Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof. De veiligheid van het apparaat kan hierdoor in het gedrang komen.
- Gebruik de goLITE BLU energy light in verticale stand met de standaard bevestigd. Gebruik het apparaat niet in horizontale stand; dit zou tot oververhitting kunnen leiden.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte die niet verlicht is door een andere lamp. Dit kan leiden tot vermoeide ogen. Gebruik het licht van dit apparaat als een toevoeging aan het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet te lang recht in het licht; dit kan vervelend zijn voor uw ogen.
- Gebruik de goLITE BLU energy light niet op plaatsen waar het licht u of andere personen kan hinderen bij het uitvoeren van belangrijke handelingen waarvoor een goed zicht essentieel is, zoals het leiden van luchtverkeer.
- Ga niet dichterbij het apparaat zitten dan op de aanbevolen afstand voor een hogere lichtintensiteit. Een hogere lichtintensiteit zorgt niet

voor een beter resultaat en kan leiden tot hoofdpijn of vermoeide ogen.

- Gebruik het apparaat niet naast of boven op andere apparatuur en plaats geen apparatuur boven op het apparaat. Is dit echter onvermijdelijk, houd dan het apparaat in de gaten om er zeker van te zijn dat het normaal werkt.
- Zet de goLITE BLU energy light niet op een plaats waar het moeilijk is om de adapter uit het stopcontact te verwijderen.
- Aanpassingen aan de goLITE BLU energy light zijn niet toegestaan.
- Het apparaat is niet geschikt om gebruikt te worden op plekken waar brandbare, verdovende mengsels met lucht, zuurstof of distikstofoxide aanwezig zijn.
- Raadpleeg altijd een arts voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt als:
 - 1 u een ernstige depressie hebt of hebt gehad;
 - 2 u een bipolaire stoornis hebt;
 - 3 u overgevoelig bent voor licht (bijv. als gevolg van diabetes of epilepsie);
 - 4 u oogklachten hebt of een oogoperatie hebt ondergaan;
 - 5 u geneesmiddelen gebruikt die zorgen voor een hogere lichtgevoeligheid (bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva, psychotropische medicijnen of malariatabletten).
- Dit apparaat heeft geen aan/uitknop. Om het apparaat helemaal van de netspanning los te koppelen, verwijdert u de adapter uit het stopcontact.

Let op

- Gebruik het apparaat bij een temperatuur tussen de 0°C en 35°C.
- Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde HQ8505-adapter. Als u een andere adapter gebruikt dan de adapter die door Philips gespecificeerd en geleverd is, kan dit leiden tot een toename van de elektromagnetische emissie of een afname van de elektromagnetische immuniteit van de goLITE BLU energy light.
- Gebruik het apparaat niet buiten of in de buurt van hete oppervlakken of warmtebronnen (fig. 3).

- Gebruik het apparaat niet meer als het op welke manier dan ook is beschadigd. Raadpleeg hoofdstuk 'Garantie en service' als reparatie noodzakelijk is.
- Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat, de adapter of het snoer.
- Verwijder de adapter niet uit het stopcontact door aan het snoer te trekken. Pak altijd de adapter vast.

Veiligheid en naleving van richtlijnen

- Dit Philips-apparaat voldoet aan alle richtlijnen met betrekking tot elektromagnetische velden (EMV). Mits het apparaat op de juiste wijze en volgens de instructies in deze gebruiksaanwijzing wordt gebruikt, is het veilig te gebruiken volgens het nu beschikbare wetenschappelijke bewijs.
- Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Richtlijnen voor Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG en 2007/47/EG.

Algemeen

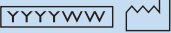
De adapter is voorzien van een automatische voltagekeuzeschakelaar en is geschikt voor een netspanning tussen 100 en 240 volt.

- Dit is geen algemeen verlichtingsproduct.

Verklaring van symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symbool	Beschrijving
	Raadpleeg de bijgeleverde gebruiksaanwijzing
	DC-netspanning
	Polariteit DC-aansluiting
	Serienummer

Symbool	Beschrijving
HF3320	Modelnummer
	Europese conformiteitsverklaring
	In overeenstemming met de Europese wetgeving met betrekking tot afval van elektrische en elektronische apparatuur (WEEE: Waste Electrical and Electronic Equipment) en inperking van gevaarlijke stoffen (RoHS: Restriction on Hazardous Substances).
	Philips-logo
	Gefabriceerd voor: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten. Fax: +31 (0)512594316
	Datumcode

Klaarmaken voor gebruik

Wanneer gebruikt u de goLITE BLU energy light?

Het is belangrijk om te weten wanneer u de goLITE BLU energy light moet gebruiken. Dit kan het verschil betekenen tussen u binnen een paar dagen beter voelen in plaats van binnen een paar weken, of misschien zelfs helemaal niet reageren. Volg deze richtlijnen zodat u begrijpt welke invloed licht heeft op uw biologische klok en weet wanneer u de goLITE BLU energy light moet gebruiken voor de beste resultaten.

Duur en intensiteit

De meeste mensen merken een positief effect bij een gebruik van 15 tot 30 minuten per dag. U kunt de goLITE BLU energy light beginnen te gebruiken met de gemiddelde lichtintensiteit en de lichtintensiteit verhogen als u na een week geen reactie waarneemt.

Slaap en energie

Het gebruik van de goLITE BLU energy light heeft meteen invloed op uw alertheid, op welk moment van de dag u het apparaat ook gebruikt. U kunt de goLITE BLU energy light de hele dag door gebruiken voor lichttherapie bij de winterblues. U kunt de lamp het beste 's morgens gebruiken. Gebruik de goLITE BLU energy light niet laat in de avond. Als u de lamp 2 uur voordat u naar bed gaat gebruikt, kan dat uw slaap negatief beïnvloeden.

- Als u 's morgens moeite hebt om zonder wekker wakker te worden of vaak uitslaapt, hebt u ochtendlicht nodig. Gebruik de goLITE BLU energy light binnen één of twee uur nadat u wakker bent geworden.
- Als u moeite hebt om 's avonds wakker te blijven en 's morgens vaak te vroeg wakker wordt, hebt u avondlicht nodig. Gebruik de goLITE BLU energy light voordat u begint weg te doezelen.
- Als u niet 's morgens of 's avonds problemen hebt, maar zich over het algemeen overdag vermoeid voelt, is het tijdstip waarop u de goLITE BLU energy light gebruikt niet zo belangrijk. U kunt de goLITE BLU energy light 's morgens of rond de middag gebruiken. Gebruik de lamp bijvoorbeeld vijftien tot dertig minuten wanneer u 's morgens wakker wordt en nogmaals vijftien tot dertig minuten rond de middag of 's avonds. Plaats de goLITE BLU energy light tijdens het gebruik 's avonds verder van u af. Zo voorkomt u dat uw lichaam in de war raakt en het sterkere ochtendsignaal koppelt aan de avond. Gebruik de goLITE BLU energy light niet binnen twee uur voordat u naar bed gaat. Blauw licht kan de nachthormonen enige tijd onderdrukken, waardoor u moeite kunt hebben om in slaap te vallen.

Winterdepressie

Als u last hebt van ernstigere seizoensgebonden stemmingswisselingen of een depressie, dient u een specialist te raadplegen en lichttherapie alleen in overleg met deze specialist te gebruiken. Uw specialist schrijft wellicht

een behandeling voor van 45 minuten per dag op niveau 1 of 2 gedurende meerdere weken. In 'Slaap en energie' hierboven worden een aantal algemene richtlijnen voor blootstellingstijden gegeven, maar u dient de tijden eveneens in overleg met uw specialist vast te stellen.

Jetlag

Als u snel meerdere tijdzones passeert, komt uw biologische klok niet overeen met de nieuwe externe tijd. Hierdoor krijgt u niet alleen te maken met slaapproblemen; ook uw stemming en energieniveau lijden eronder. Als u langer dan een paar dagen in de nieuwe tijdzone blijft, wilt u wellicht ook uw biologische klok aan de nieuwe tijdzone aanpassen. Hierdoor slaapt u beter en bent u alerter en energiever op de momenten dat dat nodig is. Omdat speciaal blauw licht effectief is bij het verschuiven van circadiaanse ritmes, kan de goLITE BLU energy light uw ritme snel aanpassen aan de nieuwe tijdzone. Een van de effectiefste manieren om een jetlag tegen te gaan, is uw biologische klok een of twee dagen voor uw vertrek op de nieuwe tijdzone af te stemmen.

Reizen richting het oosten: wanneer u naar het oosten reist, begint u de goLITE BLU energy light twee tot drie dagen voor uw vertrek in de ochtend te gebruiken. Het aantal tijdzones dat u passeert, komt overeen met het aantal uren dat uw biologische klok moet worden verschoven. Als u slechts een paar tijdzones passeert, is één dag voorbereiding voldoende. Voeg voor iedere 2 extra tijdzones een dag lichttherapie toe. Gebruik bijvoorbeeld het volgende schema voor een reis van de VS naar Europa: sta op de eerste dag een uur eerder op en gebruik de goLITE BLU energy light gedurende 30-45 minuten. De volgende dag(en) staat u een paar uur eerder op en herhaalt u dit proces. U moet uw bedtijd overeenkomstig vervroegen. Eenmaal op uw bestemming moet u voor 10 uur 's ochtends plaatselijke tijd fel licht vermijden (draag een zonnebril) en gebruikt u de goLITE BLU energy light halverwege de ochtend om u volledig aan te passen aan de plaatselijke tijd. Voor de terugreis gebruikt u de goLITE BLU energy light een aantal dagen laat in de avond voordat u terugvliegt. Probeer op de laatste avond van uw verblijf zo lang mogelijk op te blijven en gebruik de goLITE BLU energy light zo laat mogelijk na middernacht. Vermijd op de dag van de terugreis tot na 14:00 uur iedere vorm van fel licht (zie 'Reizen richting het westen' hieronder).

Reizen richting het westen: omdat de biologische klok van de meeste mensen zich eenvoudiger aanpast aan latere tijdzones, hoeft u de goLITE BLU energy light niet te gebruiken wanneer u maximaal 3 tijdzones passeert. U hoeft de goLITE BLU energy light waarschijnlijk slechts één dag te gebruiken wanneer u meer dan 4 tijdzones passeert. Voeg een extra voorbereidingsdag toe voor iedere 3 extra tijdzones. U hoeft de goLITE BLU energy light niet langer dan 3 dagen te gebruiken, zelfs voor verdere reizen richting het westen. Als u bijvoorbeeld van Londen naar Los Angeles vliegt, gebruikt u de goLITE BLU energy light 2 tot 3 dagen voor vertrek iedere dag laat in de avond gedurende 30-40 minuten (en indien u de mogelijkheid hebt een paar uur later nog een keer). Gebruik de goLITE BLU energy light de dagen hierna steeds 2 tot 3 uur later. Probeer eenmaal op uw bestemming wakker te blijven tot bedtijd en vermijd de eerste paar dagen fel licht in de avond (draag een zonnebril). Vermijd voor uw terugreis fel licht in de namiddag en avond en gebruik de goLITE BLU energy light gedurende een paar dagen in de ochtend (zie 'Reizen richting het oosten').

Ga naar www.philips.com/golite voor meer instructies voor het vermijden van een jetlag.

Installatie

- 1** Verwijder de standaard uit de uitsparing (fig. 4).
- 2** Steek de afgekante zijde in de opening aan de achterzijde van het apparaat. De standaard wordt door magneten op zijn plaats gehouden (fig. 5).
- 3** Steek het apparaatstekkertje in de aansluiting op het apparaat (1) en steek de adapter in het stopcontact (2) (fig. 6).
- 4** Plaats de goLITE BLU energy light op een afstand van ongeveer 50 tot 75 cm van uw ogen en schuin voor u, zodat uw gezicht van de zijkant wordt belicht (fig. 7).
 - U kunt tijdens het gebruik van de goLITE BLU energy light lezen, eten, de computer gebruiken, TV-kijken of oefeningen doen.
 - Voor het beste resultaat plaatst u de goLITE BLU energy light ter hoogte van uw middenrif (maagstreek). Plaats het apparaat bijvoorbeeld op de tafel waaraan u zit.

Opmerking: Kijk niet recht in het licht van het LED-paneel. Het is voldoende dat het licht uw ogen indirect vanaf de zijkant bereikt.

- Gebruik de goLITE BLU energy light in een goedverlichte ruimte om vermoeide ogen te voorkomen.

Demomodus

De demomodus kan worden gebruikt om de goLITE BLU energy light in winkels te demonstreren. Als het apparaat zich in de demomodus bevindt, kunnen klanten in de winkel:

- de lichtintensiteit aanpassen
- het apparaat in- en uitschakelen
- de behandelingsduur instellen

Als het apparaat gedurende 3 minuten niet wordt bediend, worden de standaardinstellingen van de demomodus hersteld.

De demomodus activeren:

- 1** Steek het apparaatstekkertje in de aansluiting op het apparaat (1) en steek de adapter in het stopcontact (2) (fig. 6).
- 2** Houd de aan/uitknop en de lichtintensiteitsknop gelijktijdig ingedrukt gedurende 3 seconden (fig. 8).
 - Het apparaat schakelt in en de segmenten van de timerindicator gaan aan en uit in een roterend patroon.
 - Het LED-paneel gaat aan op het lage lichtintensiteitsniveau.

Opmerking: Het apparaat blijft 10 uur ingeschakeld in de demomodus of totdat u de demomodus deactiveert of de stekker uit het stopcontact haalt.

Om de demomodus te deactiveren, houdt u de aan/uitknop en de lichtintensiteitsknop nogmaals gedurende 3 seconden tegelijkertijd ingedrukt.

Het apparaat gebruiken

- 1** Steek het apparaatstekkertje in de aansluiting op het apparaat (1) en steek de adapter in het stopcontact (2) (fig. 6).
- 2** Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 9).

- Het eerste segment van de timerindicator gaat aan en knippert 3 seconden (fig. 10).

Opmerking: De timer staat automatisch ingesteld op 15 minuten.

- Wanneer de timerindicator stopt met knipperen, gaat het LED-paneel aan en begint de timer af te tellen vanaf de ingestelde tijd (fig. 11).

Opmerking: Het LED-paneel gaat alleen aan nadat de timerindicator stopt met knipperen. Dit voorkomt dat het licht in uw ogen schijnt terwijl u de timer aan het instellen bent.

- Wanneer de ingestelde bruiningstijd is verstreken, schakelt de timer het apparaat automatisch uit.

- 3** Als u het apparaat wilt uitschakelen voordat de ingestelde tijd is verstreken, houdt u de aan/uitknop 2 seconden ingedrukt.

Opmerking: U kunt het apparaat ook uitschakelen door een paar keer kort op de aan/uitknop te drukken.

- 4** Haal de stekker uit het stopcontact.

De timer instellen

- 1** Druk op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen.
- 2** Druk een of meerdere keren op de aan/uitknop om de gewenste tijd (15, 30, 45 of 60 minuten) te kiezen (fig. 12).
- Het bijbehorende segment of de bijbehorende segmenten van de timerindicator knippert/knipperen 3 seconden.

Opmerking: Als u de timer op 0 minuten wilt instellen, druk dan op de aan/uitknop totdat alle segmenten van de timerindicator uit zijn

- Wanneer de timerindicator stopt met knipperen, gaat het LED-paneel aan en begint de timer af te tellen vanaf de ingestelde tijd.
- Als u meer dan 15 minuten hebt ingesteld, gaat om de 15 minuten een van de segmenten uit.

De lichtintensiteit instellen

- 1 Druk op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen.
- 2 Druk herhaaldelijk op de lichtintensiteitsknop om de gewenste lichtintensiteit (laag, gemiddeld of hoog) te kiezen (fig. 13).

Schoonmaken

Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof en spoel het ook niet af onder de kraan.

Gebruik nooit schuursponzen, schurende schoonmaakmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of aceton om het apparaat schoon te maken.

- 1 Maak het apparaat schoon met een droge doek.

Milieu

- Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen. Op die manier levert u een bijdrage aan een schonere leefomgeving (fig. 14).

Garantie en service

Als u service of informatie nodig hebt of als u een probleem hebt, bezoek dan de Philips-website (**www.philips.nl**) of neem contact op met het Philips Consumer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee'-vouwblad). Als er geen Consumer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips-dealer.

Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk vindt u de meestgestelde vragen over het apparaat. Als u het antwoord op uw vraag niet kunt vinden, neem dan contact op met het Consumer Care Centre in uw land.

Vraag	Antwoord
Moet ik mijn bril afdoen wanneer ik de goLITE BLU energy light gebruik?	Nee, u kunt uw bril ophouden wanneer u de goLITE BLU energy light gebruikt. Draag tijdens het gebruik van de goLITE BLU energy light geen zonnebril of een bril met getinte glazen; hierdoor neemt de effectiviteit af.
Heeft het apparaat bijwerkingen?	De goLITE BLU energy light is veilig als u deze volgens de instructies gebruikt. Tijdelijke hoofdpijn en misselijkheid zijn gemeld. U kunt deze bijwerkingen doorgaans oplossen door de afstand tot het apparaat te vergroten.
Kan ik door gebruik van de goLITE BLU energy light verbranden?	Nee, de goLITE BLU energy light geeft geen UV-licht af.
Ik heb gehoord dat licht gevaarlijk kan zijn. Kunnen mijn ogen door de goLITE BLU energy light beschadigd raken?	De goLITE BLU energy light geeft een hoeveelheid blauw licht af die veilig is volgens de huidige normen. Als u echter oogklachten hebt of als in uw familie oogklachten voorkomen, raadpleeg dan uw oogarts voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt. Als u een tijdelijk probleem met uw ogen hebt, wacht dan tot dit is verdwenen voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt.
	De goLITE BLU energy light is veilig als u het apparaat volgens de instructies gebruikt. Het apparaat veroorzaakt geen risico voor het oog door ultraviolet licht, want het produceert een veilig, diffuus lichtveld. Het apparaat is getest op oogveiligheid.

Vraag	Antwoord
	Net als bij iedere bron van fel licht, dient u niet te lang in het licht te kijken. De gunstige reactie komt tot stand door stimulering van de fotoreceptoren in de ogen. Aangezien deze fotoreceptoren zich aan de buitenranden van het oog bevinden, is het resultaat beter wanneer u de goLITE BLU energy light enigszins schuin ten opzichte van uw gezicht zet.
Moet ik de goLITE BLU energy light iedere dag gebruiken?	U kunt de goLITE BLU energy light dagelijks gebruiken, vooral tijdens de wintermaanden. Veel mensen vinden dat ze het licht in de zomer niet nodig hebben. Anderen gebruiken het apparaat het hele jaar door, omdat ze veel binnenzitten en niet de juiste soort lichtsignalen krijgen om hun circadiaanse ritme goed te reguleren.
Is het licht schadelijk voor kinderen of huisdieren?	Nee, u kunt het apparaat veilig gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen echter niet met het apparaat spelen.
Kan ik de goLITE BLU energy light meerdere keren per dag gebruiken?	Voor de meeste mensen is het voldoende om de goLITE BLU energy light een keer per dag te gebruiken. Vergeet niet dat u moeite kunt hebben om in slaap te vallen als u de goLITE BLU energy light te laat in de avond gebruikt.
Hoe lang gaan de LED-lampen mee?	Als u het apparaat het hele jaar door 30 minuten per dag gebruikt, gaan de LED-lampen meer dan 50 jaar mee.

Vraag	Antwoord
Wat moet ik doen als een van de LED-lampen voortijdig kapot gaat?	In het onwaarschijnlijke geval dat een of twee van de LED-lampen voortijdig kapot gaan, kunt u de goLITE BLU energy light gewoon blijven gebruiken, omdat de effectiviteit hierdoor niet wordt beïnvloed. Als er echter meer LED-lampen kapot gaan, laat dan de goLITE BLU energy light repareren om er zeker van te zijn dat de hoeveelheid licht toereikend is. Zie hoofdstuk 'Garantie en service'.
Wat is de demomodus?	Deze modus wordt gebruikt om de goLITE BLU energy light in de winkel te demonstreren. Als u deze modus wilt uitschakelen, houdt u de aan/uitknop en de lichtintensiteitsknop 3 seconden ingedrukt of haalt u de stekker uit het stopcontact.

Specificaties

Model	HF3320
Elektrisch	
Nominaal ingangsvoltage adapter (VAC)	100-240
Uitgangsvoltage adapter (VDC)	15
Nominale frequentie adapter (Hz)	50/60
Totaal energieverbruik tijdens gebruik (W)	9
Uitgangsvermogen adapter (W)	5,4
Stand-byvermogen adapter (W)	0,15

Model	HF3320
-------	--------

IEC 60601-1-classificering

- Isolatieklasse	II
- Waterbestendigheid	IPX4
- Bedieningsmethode	Continu

Voorwaarden voor een goede werking

Temperatuur	van 0°C tot +35°C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)

Opbergomstandigheden

Temperatuur	van -20°C tot +50°C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)

Fysieke kenmerken

Afmetingen	14 x 14 x 2,5 cm
Gewicht	0,27 kg
Piekgolflengte	468 nm +/- 8 nm
Normale verlichting (100% intensiteit)	205 lux +/- 12% bij 50 cm

Schakeldiagrammen, lijsten met onderdelen en andere technische omschrijvingen zijn op aanvraag beschikbaar.

Als de gebruiker van dit apparaat, dient u maatregelen te treffen om elektromagnetische storingen of andere storingen tussen dit apparaat en andere apparaten te voorkomen.

Innledning

Gratulerer med kjøpet og velkommen til Philips! Du får best mulig nytte av støtten som Philips tilbyr, hvis du registrerer produktet ditt på www.philips.com/welcome.

Beregnet bruk

Energilampen goLITE BLU er beregnet på å gi deg mer energi, justere døgnrytmen og løfte humøret i de mørke vintermånedene. Den medisinske bruken av energilampen goLITE BLUE er å behandle vinterdepresjon (sesongbetont nedstemthet). Slik behandling skal kun skje i samråd med en spesialist.

Lys, helse og døgnrytme

Menneskekroppen bruker lyssignaler, som fra solen, til å tidsberegne enkelte indre funksjoner. Gode rytmer regulerer humør, søvn, energi, appetitt og fordøyelse. Disse daglige indre syklusene, kalt døgnrytme, kommer noen ganger i utakt, noe som fører til en feilregulert kroppsklokke.

Dessverre har det moderne livet endret naturens signaler dramatisk. En moderne dag starter ikke lenger ved daggry og slutter kl. 20. Arbeidsdager blir lengre, og mange arbeider skift. I tillegg har oppfinnelsen av elektrisk lys gjort at sosiale sammenkomster og personlige aktiviteter kan strekke seg til langt ut på natten. Disse faktorene har svekket kroppens naturlige evne til å regulere kroppsklokken.

Raske reiser på tvers av tidssoner er en annen kilde til disharmoni mellom den indre klokken og det eksisterende klokkeslettet – også kalt jetlag. Med god tidsberegnet eksponering for sterkt lys kan man raskt tilpasse seg den nye tidssonen.

Lyset regulerer kroppsklokken, påvirker hvor våkne og energiske vi føler oss, og forbedrer prestasjonene våre. Terapi med sterkt lys blir også brukt med hell for å få folk i bedre humør, spesielt for humørsvingninger i forbindelse med årstidene.

I land med lange vintre opplever mange mennesker at de får mindre energi og dårligere humør på grunn av lite lys. Disse symptomene kalles vinterdepresjon. Den begynner vanligvis på høsten og kan vare i flere uker. Eksponering for sterkt lys kan bidra til å redusere disse symptomene og gjenopprette humøret og energinivået som vi har om sommeren.

Forskning viser at en spesiell fotoreseptor i øynene er med på å regulere energien og døgnrytmesyklusene våre. Denne reseptoren reagerer på det blå lyset på sommerhimmelen, men vi får ikke så mye av dette lyset på høsten og vinteren, og innendørslys slipper ikke ut nok av denne viktige fargen. Energilampen goLITE BLU bidrar til å endre døgnrytmen tilbake til normale mønstre ved å sende ut den bølgelenden, fargen og lysintensiteten som kroppen reagerer mest effektivt på. Energilampen goLITE BLU forbedrer humøret og energinivået ditt på en naturlig måte med en relativt svak lysintensitet sammenlignet med tradisjonelle enheter for terapi med hvitt lys.

Generell beskrivelse (fig. 1)

- A LED-panel
- B Kontakt til apparatstøpsel
- C Av/på-knapp og timerknapp
- D Timerindikator (15, 30, 45 og 60 min.)
- E Apparatstøpsel
- F Adapter
- G Stativ
- H Hulrom for oppbevaring av stativ
- I Lysintensitetsknapp

Viktig

- Les denne brukerveiledningen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.
- Adapteren er dobbeltisolert i samsvar med klasse II (fig. 2).

Fare

- Hold adapteren tørr.

Advarsel

- Bruk aldri adapteren hvis den på noen måte er ødelagt. Erstatt alltid adapteren med en original type for å unngå farlige situasjoner.
- Adapteren inneholder en omformer. Ikke klipp av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Dette kan føre til farlige situasjoner.

- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Pass på at barn er under tilsyn, slik at de ikke leker med apparatet.
- Hold apparatet unna vann. Ikke plasser eller oppbevar det over eller i nærheten av vann i et badekar, en kum osv. Ikke senk det i vann eller andre væsker. Dette kan gjøre apparatet mindre sikkert.
- Bruk energilampen goLITE BLU i vertikal posisjon med stativet på plass. Ikke bruk den i horisontal posisjon uten stativet, siden dette kan føre til at apparatet overopphetes.
- Ikke bruk apparatet i et rom som ikke er opplyst av annen belysning, siden dette kan være belastende på øynene. Bruk lyset fra dette apparatet sammen med normal belysning (sollys, elektrisk lys) i hjemmet.
- Ikke se direkte inn i lyset for lenge. Det kan være ukomfortabelt for øynene.
- Ikke bruk energilampen goLITE BLU på steder hvor lyset fra lampen svekker din eller andre personers evne til å utføre oppgaver der godt syn er nødvendig, for eksempel innen flykontroll.
- Ikke sitt nærmere apparatet enn anbefalt for å få høyere lysintensitet. Økt lysintensitet forbedrer ikke resultatet og kan føre til økt risiko for hodepine eller belastning på øynene.
- Ikke bruk apparatet i nærheten av eller oppå annet utstyr, og plasser heller ikke annet utstyr oppå apparatet. Hvis dette imidlertid er uunngåelig, må du følge med på apparatet for å sørge for at det fungerer normalt.
- Ikke bruk energilampen goLITE BLU på steder der det er vanskelig å ta adapteren ut av vegguttaket.
- Det er ikke tillatt å modifisere energilampen goLITE BLU.
- Apparatet skal ikke brukes i nærheten av brennbare bedøvende blandinger av luft, oksygen eller lystgass.
- Snakk med legen din før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU hvis:
1 du lider av eller har lidd av depresjon

- 2 du har en bipolar lidelse
- 3 du er hypersensitiv for lys (f.eks. på grunn av diabetes eller epilepsi)
- 4 du har en øyesykdom eller har gjennomført en øyeoperasjon
- 5 du går på fotosensibiliserende medikamenter (f.eks. visse antidepressiver, psykoaktive stoffer eller malariatabletter)
- Dette apparatet har ikke en av/på-bryter. For å koble apparatet helt fra strømmettet tar du ut adapteren av stikkontakten.

Forsiktig

- Bruk apparatet ved en temperatur på mellom 0 °C og 35 °C.
- Bruk bare den medfølgende HQ8505-adapteren. Hvis du bruker en annen adapter enn den adapteren som er spesifisert og levert av Philips, kan det føre til økte elektromagnetiske utslipp eller mindre motstandskraft i energilampen goLITE BLU.
- Ikke bruk apparatet utendørs eller i nærheten av oppvarmede overflater eller varmekilder (fig. 3).
- Slutt å bruke apparatet hvis det på noen måte blir skadet. Hvis det må repareres, kan du se avsnittet Garanti og service for å få mer informasjon.
- Ikke plasser tunge objekter oppå apparatet, adapteren eller ledningen.
- Ikke dra i ledningen når du skal trekke adapteren ut av stikkontakten. Trekk alltid i adapteren.

Sikkerhet og overholdelse av regelverk

- Dette Philips-apparatet overholder alle standarder som gjelder for elektromagnetiske felt (EMF). Hvis det håndteres riktig og i samsvar med instruksjonene i denne brukerhåndboken, er det trygt å bruke det ut fra den kunnskapen vi har per dags dato.
- Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS og 2007/47/EF til medisinsk utstyr.

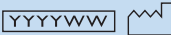
Generelt

Adapteren er utstyrt med en automatisk spenningsvelger og er egnet for nettspenninger fra 100 til 240 V.

- Dette er ikke et produkt for generell belysning.

Symboltast

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se i brukerhåndboken som følger med
	DC-strøm
	DC-kontaktpolaritet
	Serienummer
HF3320	Modellnummer
	Europeisk samsvarserklæring
	Samsvarer med resirkuleringsdirektivene for elektrisk og elektronisk utstyr/avfall / begrensninger for bruk av bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk utstyr (EE).
PHILIPS	Philips-skjold
	Produsert for Philips Consumer Lifestyle B.V., Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Faks: +31 (0)512594316
	Datokode

Før bruk

Når energilampen goLITE BLU kan brukes

Det å vite når du kan bruke energilampen goLITE BLU kan utgjøre forskjellen mellom å føle seg bedre på noen få dager i stedet for uker, eller kanskje ikke å bli påvirket i det hele tatt. Følg disse retningslinjene for å forstå hvordan lys påvirker kroppsklokken når du bruker energilampen goLITE BLU, slik at du får best mulig resultat.

Varighet og intensitet

De fleste mennesker får positive resultater av å bruke lampen fra 15 til 30 minutter per dag. Du kan begynne å bruke energilampen goLITE BLU på middels intensitet og øke lysintensiteten hvis du ikke føler forbedringer etter en uke.

Søvn og energi

Du blir mer våken av å bruke energilampen goLITE BLU når som helst på dagen. Du kan bruke energilampen goLITE BLU som lysterapi mot vinterdepresjon gjennom hele dagen. Det er best å bruke lampen om morgenen. Ikke bruk energilampen goLITE BLU sent på kvelden. Hvis du bruker den innen to timer eller kortere tid før du skal legge deg, kan søvnen forstyrres.

- Hvis du synes det er vanskelig å komme opp om morgenen uten vekkerklokke, eller hvis du ofte forsover deg, trenger du morgenlys. Bruk energilampen goLITE BLU i løpet av de to første timene etter at du har våknet.
- Hvis du synes det er vanskelig å holde deg våken sent på kvelden og du våkner for tidlig om morgenen, trenger du kveldslys. Bruk energilampen goLITE BLU før du begynner å føle deg søvnig.
- Hvis morgenen eller kveldene ikke er problemet, men du føler deg generelt sliten i løpet av dagen, er det ikke like viktig når på dagen du bruker energilampen goLITE BLU. Du kan bruke energilampen goLITE BLU om morgenen eller midt på dagen. Når du våkner opp, kan du for eksempel bruke den i 15 til 30 minutter om morgenen, og deretter midt på dagen eller om kvelden i omtrent like lang tid. Plasser energilampen goLITE BLU lenger fra deg om kvelden. Dette forhindrer at kroppsklokken blander sammen det sterke

morgensignalet med kveldstiden. Ikke bruk energilampen goLITE BLU innen to timer før du skal legge deg. Blått lys kan undertrykke natthormonene en stund og føre til at du ikke sovner.

Vinterdepresjon

Hvis humørsvingningene dine fra årstid til årstid er alvorlige, og du lider av depresjoner, bør du snakke med en spesialist, og bare bruke lysterapien i samråd med denne spesialisten. Spesialisten foreslår kanskje 45 minutter med behandling per dag på nivå 1 eller 2 over flere uker. Avsnittet Søvn og energi ovenfor inneholder noen generelle retningslinjer for når på dagen du skal bruke lampen, men denne fastsettelsen av tidspunkt skal også fastslås i samråd med spesialisten.

Jetlag

Mye reising mellom forskjellige tidssoner skaper disharmoni mellom den indre kroppsklokken og det nye eksterne klokkeslettet. Dette fører ikke bare til søvnproblemer, men det påvirker også humøret og energinivået ditt. Hvis du skal bli værende lenger enn noen få dager, bør du også endre kroppsklokken til den nye tidssonen. Dette gjør at du sover bedre og er mer våken og energisk når det trengs. Siden spesielt blått lys er effektivt for å endre døgnrytmer, kan energilampen goLITE BLU raskt justere rytmen din til den nye tidssonen. En av de beste strategiene for å overvinne jetlag er å endre kroppsklokken en dag eller to før du reiser.

Reise mot øst: Når du reiser mot øst, kan du begynne å bruke energilampen goLITE BLU om morgenen to eller tre dager før du skal reise. Antall tidssoner du skal reise gjennom, tilsvarer timene som kroppsklokken må endres med. Hvis du bare reiser gjennom noen få tidssoner, er det nok med én dags forberedelser. Legg til en dag med lysterapi for hver andre tidssone. Hvis du for eksempel skal reise fra USA til Europa, bruker du følgende skjema: På den første dagen står du opp en time tidligere og bruker energilampen goLITE BLU i 30–45 minutter. Neste dag eller de neste dagene bør du stå opp et par timer tidligere og gjenta denne prosessen. Du bør fremskynde leggetiden i samsvar med dette. Når du kommer frem til bestemmelsesstedet, bør du unngå lys før klokken ti om morgenen lokal tid (bruk solbriller) og bruke energilampen goLITE BLU om formiddagen for å venne deg til den lokale tiden. Når du skal reise tilbake, kan du bruke energilampen goLITE BLU sent på kvelden

et par kvelder før flyreisen. På den siste kvelden på turen bør du prøve å holde deg våken og bruke energilampen goLITE BLU så sent som mulig etter midnatt. På samme dag som flyturen bør du unngå sterkt lys frem til klokken 14:00 (se nedenfor under Reise mot vest).

Reise mot vest: Siden kroppsklokkene til de fleste mennesker tilpasser seg enklere til senere tidssoner, skal det ikke være nødvendig å bruke energilampen goLITE BLU når du reiser gjennom tre eller færre tidssoner. Du trenger bare å bruke energilampen goLITE BLU én dag før du skal reise gjennom fire tidssoner, og du kan legge til en ekstra forberedelsesdag for hver tredje tidssone. Du trenger ikke å bruke energilampen goLITE BLU i mer enn tre dager, selv på de lengste turene mot vest. Hvis du for eksempel skal reise fra London til Los Angeles, bør du bruke energilampen goLITE BLU i 30–40 minutter sent på kvelden (og deretter et par timer senere, hvis du kan) hver natt fra og med to til tre dager før du skal reise. Bruk energilampen goLITE BLU to til tre timer senere hver påfølgende natt. Når du kommer frem til bestemmelsesstedet, bør du prøve å holde deg våken til du skal legge deg og unngå sterkt kveldslys (bruk solbriller) de første dagene. Før du reiser hjem, bør du unngå skarpt lys på ettermiddagen og kvelden og bruke energilampen goLITE BLU om morgenen i et par dager (se ovenfor under Reise mot øst).

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du unngår jetlag, kan du gå til www.philips.com/golite.

Installasjon

- 1** Fjern stativet fra hulrommet for stativet (fig. 4).
 - 2** Sett den skrå enden av stativet inn i hullet bak på apparatet. Magneter holder stativet på plass (fig. 5).
 - 3** Sett inn apparatstøpselet i kontakten til apparatet (1), og koble adapteren til stikkkontakten (2) (fig. 6).
 - 4** Plasser energilampen goLITE BLU ca. 50–75 cm fra øynene dine, slik at lyset treffer ansiktet ditt fra siden (fig. 7).
- Du kan lese, spise, jobbe ved datamaskinen, se på TV eller trene mens du bruker energilampen goLITE BLU.

- For å få best mulig resultat kan du plassere energilampen goLITE BLU i høyde med magen, f.eks. på bordet som du sitter ved.

Merk: Ikke stirr inn i lyset fra LED-panelet. Det holder at det blå lyset når øynene dine indirekte fra siden.

- Bruk energilampen goLITE BLU i et rom som er godt opplyst for å gjøre belastningen på øynene så liten som mulig.

Demo-modus

Demomodusen blir brukt til å demonstrere energilampen goLITE BLU i butikker. Når apparatet er slått på i demomodus, kan kundene i butikken:

- justere lysintensiteten
- slå apparatet av eller på
- angi behandlingstiden

Hvis apparatet ikke brukes i tre minutter, tilbakestilles det med standardinnstillingene i demomodusen.

Slik aktiveres demomodusen:

- 1** Sett inn apparatstøpselet i kontakten til apparatet (1), og koble adapteren til stikkkontakten (2) (fig. 6).
 - 2** Trykk på og hold inne av/på- knappen og lysintensitetsknappen samtidig i 3 sekunder (fig. 8).
- Apparatet blir slått på, og segmentene til timerindikatoren blir slått av og på i et roterende mønster.
 - LED-panelet slås på ved det lave lysintensitetsnivået.

Merk: Apparatet forblir påslått i demomodusen i 10 timer, eller til du deaktiverer demomodusen eller kobler fra apparatet.

Hvis du vil deaktivere demomodusen, trykker du på og holder inne av/på-knappen og lysintensitetsknappen samtidig i 3 sekunder.

Bruke apparatet

- 1** Sett inn apparatstøpselet i kontakten til apparatet (1), og koble adapteren til stikkkontakten (2) (fig. 6).
- 2** Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 9).

- Det første segmentet til timerindikatoren blir slått på og blinker i 3 sekunder (fig. 10).

Merk: Timeren settes automatisk til 15 minutter.

- Når timerindikatoren slutter å blinke, slås LED-panelet på, og timeren begynner å telle ned den angitte tiden (fig. 11).

Merk: LED-panelet blir slått på etter at timerindikatoren slutter å blinke. Dette forhindrer at lyset skinner inn i øynene dine mens du stiller inn timeren.

- Når den forhåndsinnstilte tiden er ute, slår timeren automatisk av apparatet.

- 3 Hvis du ønsker å slå av apparatet før den angitte tiden har gått, holder du inne av/på-knappen i 2 sekunder.

Merk: Du kan også slå av apparatet ved å trykke raskt på av/på-knappen flere ganger.

- 4 Ta ut adapteren av stikkontakten.

Stille inn timeren

- 1 Trykk på av/på-knappen for å slå på apparatet.
 - 2 Trykk på av/på-knappen én eller flere ganger for å velge ønsket tid (15, 30, 45 eller 60 minutter) (fig. 12).
- De korresponderende segmentene til timeren blinker i 3 sekunder.

Merk: Hvis du ønsker å sette timeren på 0 minutter, trykker du på av/på-knappen til alle segmentene på timerindikatoren forsvinner.

- Når timerindikatoren slutter å blinke, blir LED-panelet slått på, og timeren begynner å telle ned den angitte tiden.
- Hvis du har valgt mer enn 15 minutter, forsvinner ett av segmentene hver gang nye 15 minutter er passert.

Stille inn lysintensiteten

- 1 Trykk på av/på-knappen for å slå på apparatet.
- 2 Trykk på lysintensitetsknappen flere ganger for å velge ønsket lysintensitet (lav, middels eller høy) (fig. 13).

Rengjøring

Apparatet må ikke senkes ned i vann eller annen væske, og det må heller ikke skylles under rennende vann.

Bruk aldri skurebørster, skuremidler eller væsker som bensin eller aceton til å rengjøre apparatet.

- 1** Rengjør apparatet med en tørr klut.

Miljø

- Ikke kast apparatet som vanlig husholdningsavfall når det ikke kan brukes lenger. Lever det på en gjenvinningsstasjon. Slik bidrar du til å ta vare på miljøet (fig. 14).

Garanti og service

Hvis du trenger service eller informasjon, eller hvis du har et problem med produktet, kan du gå til nettsidene til Philips på **www.philips.com**. Du kan også ta kontakt med Philips' forbrukertjeneste der du bor (du finner telefonnummeret i garantiheftet). Hvis det ikke finnes noen forbrukertjeneste i nærheten, kan du kontakte din lokale Philips-forhandler.

Vanlige spørsmål

I dette avsnittet finner du en oversikt over de vanligste spørsmålene som stilles om apparatet. Hvis du ikke finner svar på spørsmålet ditt her, kan du ta kontakt med forbrukerstøtten der du bor.

Spørsmål	Svar
Må jeg ta av brillene mine når jeg bruker energilampen goLITE BLU?	Nei, du kan ha på deg briller når du bruker energilampen goLITE BLU. Ikke bruk fargede brilleglass eller solbriller når du bruker energilampen goLITE BLU, siden disse brillene reduserer lampens effekt.

Spørsmål	Svar
Finnes det noen bivirkninger ved bruk av apparatet?	Det er trygt å bruke energilampen goLITE BLU i henhold til instruksjonene. Det er rapportert om kortvarig hodepine og kvalme. Dette unngås vanligvis ved å sitte lenger unna apparatet.
Kan jeg bli solbrent av å bruke energilampen goLITE BLU?	Nei, teknologien som brukes i energilampen goLITE BLU, fjerner alle UV-stråler.
Jeg har hørt at lys kan være farlig. Kan energilampen goLITE BLU skade øynene mine?	Energilampen goLITE BLU slipper ut trygge nivåer av blått lys i henhold til gjeldende standarder. Men hvis du lider av en øyesykdom eller har en historie med øyesykdom i familien, bør du kontakte øyelegen din før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU. Hvis du har et midlertidig øyeproblem, bør du vente til problemet er løst før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU. Det er trygt å bruke energilampen goLITE BLU hvis den blir brukt i henhold til instruksjonene. Apparatet påfører ikke øynene noe ultrafiolett lys, og det produserer et trygt og spredt felt med lys. Apparatet er testet for øyesikkerhet.
	Som med alle sterke lyskilder må du ikke se inn i lyset for lenge. Den positive reaksjonen skjer når fotoreseptorene i øyet stimuleres. Siden disse fotoreseptorene ligger i utkanten av øyet, får du et bedre resultat hvis du plasserer energilampen goLITE BLU med en liten vinkel til ansiktet.

Spørsmål	Svar
Bør jeg bruke energilampen goLITE BLU hver dag?	Du kan bruke energilampen goLITE BLU daglig, spesielt i løpet av vintermånedene. Mange mennesker opplever at de ikke trenger lyset om sommeren. Andre bruker den hele året fordi de tilbringer det meste av tiden innendørs, slik at de ikke får de riktige lyssignalene til å regulere døgnrytmen skikkelig.
Kan lampen skade barn eller kjæledyr?	Nei. Lampen kan trygt brukes i nærheten av barn og kjæledyr, men ikke la barn leke med apparatet.
Kan jeg bruke energilampen goLITE BLU mer enn én gang om dagen?	For de fleste er det nok å bruke energilampen goLITE BLU én gang om dagen. Vær oppmerksom på at du kan få problemer med å sovne hvis du bruker energilampen goLITE BLU for sent på kvelden.
Hvor lenge varer LEDene?	Hvis du bruker apparatet i 30 minutter om dagen gjennom hele året, har LEDene en levetid på over 50 år.
Hva om én eller flere LEDer slutter å virke før de skal?	Det er lite sannsynlig, men hvis én eller to LEDer slutter å virke før de skal, kan du fortsette å bruke energilampen goLITE BLU normalt fordi effekten fra lampen ikke påvirkes. Hvis imidlertid flere LEDer slutter å fungere, bør du få energilampen goLITE BLU reparert for å forsikre deg om at du får riktig lysmengde. Se avsnittet Garanti og service.
Hva er demomodusen?	Denne modusen brukes til å demonstrere energilampen goLITE BLU i butikker. Hvis du vil slå av denne modusen, trykker du på og holder inne av/på-knappen og lysintensitetsknappen samtidig i 3 sekunder, eller kobler fra apparatet.

Spesifikasjoner

Modell	HF3320
--------	--------

Elektrisk

Standard inngangsspenning for adapter (VAC)	100–240
---	---------

Utgangsspenning for adapter (VDC)	15
-----------------------------------	----

Standard frekvens for adapter (Hz)	50/60
------------------------------------	-------

Totalt strømforbruk under bruk (W)	9
------------------------------------	---

Utgangseffekt for adapter (W)	5,4
-------------------------------	-----

Standbyeffekt for adapter (W)	0,15
-------------------------------	------

IEC 60601-1-klassifisering

– Isolasjonsklasse	II
--------------------	----

– Inntrengning av vann	IPX4
------------------------	------

– Driftsmodus	Kontinuerlig
---------------	--------------

Driftsforhold

Temperatur	fra 0 til +35 °C
------------	------------------

Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)
-----------------------	--------------------------------------

Oppbevaringsforhold

Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
------------	-----------------------

Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)
-----------------------	--------------------------------------

Fysiske kjennetegn

Mål	14 x 14 x 2,5 cm
Vekt	0,27 kg
Høyeste bølgelengde	468 nm +/- 8 nm
Typisk belysningsstyrke (100 % intensitet)	205 lux +/- 12 % ved 50 cm

Kretsdiagrammer, komponentdelelister og andre tekniske beskrivelser er tilgjengelige ved behov.

Når du bruker dette apparatet, må du ta forholdsregler for å forhindre elektromagnetisk forstyrrelse eller andre typer forstyrrelse mellom dette apparatet og andre apparater.

Introduktion

Gratulerar till inköpet och välkommen till Philips! För att dra maximal nytta av den support som Philips erbjuder kan du registrera din produkt på www.philips.com/welcome.

Avsedd användning

goLITE BLU-energilampan är avsedd att få människor att känna sig mer energiska, justera dygnsrytmen och lätta upp vintertröttheten. Den medicinskt avsedda användningen av goLITE BLUE-energilampan är att behandla vinterdepression (årstidsbunden depression). Denna behandling bör endast ske i samråd med en specialist.

Ljus, hälsa och dygnsrytm

En del av den mänskliga kroppens funktioner styrs av ljus. Om rytmerna ligger rätt tidsmässigt reglerar de sinnesstämningen, sömnen, energin, aptiten och matsmältningen. Dessa dagliga interna cykler, så kallad dygnsrytm, blir ibland osynkroniserade, vilket leder till att kroppens klocka hamnar i otakt.

Tyvärr har dagens livsstil ändrat naturens roll dramatiskt. En modern dag börjar inte längre när solen går upp och slutar klockan åtta på kvällen. Arbetsdagarna blir längre och många människor arbetar skift. Dessutom har tillkomsten av elektrisk belysning medfört att sociala sammankomster och privata aktiviteter kan sträcka sin in på natten. Dessa faktorer har försämrat kroppens naturliga förmåga att styra kroppens klocka.

Snabba resor över tidszoner är en annan källa till disharmoni mellan den inbyggda klockan och den verkliga tiden, vilket kallas jetlag. Exponering för starkt ljus vid rätta tidpunkter gör att det går fortare att anpassa sig till den nya tidszonen.

Förutom att reglera kroppens klocka har ljus direkt uppiggande och energigivande effekter. Terapi med starkt ljus används även framgångsrikt för humörhöjningar, särskilt för årstidskopplade humörsvängningar.

I länder med långa vintrar upplever många människor att de tappat energi och känner sig nedstämda på grund av bristen på ljus. Dessa symptom kallas vintertrötthet. De uppträder ofta på hösten och kan vara i flera veckor. Exponering för kraftiga ljuskällor kan bidra till att mildra dessa symptom och återställa sommarens humör och energinivåer.

Forskning visas att en särskild fotoreceptor i våra ögon ansvarar för att reglera vår energi och våra sov/vaken-cykler. Denna receptor reagerar på det blåa ljuset från sommarhimlen. Vi får inte så mycket av detta ljus på hösten och vintern och inomhusbelysningen avger inte tillräckligt av denna viktiga färg. goLITE BLU-energilampan hjälper dygnsrytmen tillbaka till det normala mönster genom att leverera ljus med den våglängd, färg och intensitet som vår kropp reagerar mest effektivt på. goLITE BLU-energilampan förbättrar på ett naturligt sätt ditt humör och dina energinivåer med en relativt låg ljusintensitet jämfört med traditionella terapilampor med vitt ljus.

Allmän beskrivning (Bild 1)

- A Lysdiodpanel
- B Uttag för apparatens kontakt
- C Tryck på av/på-knappen och timerknappen
- D Timerindikator (15, 30, 45 och 60 min)
- E Apparatens kontakt
- F Adapter
- G Ställning
- H Förvaringsplats i stativ
- I Ljusintensitetsknapp

Viktigt

- Läs användarhandboken noggrant innan du använder apparaten och spara den för framtida bruk.
- Apparaten är dubbelisolerad i enlighet med klass II (Bild 2).

Fara

- Blöt inte ned adaptern.

Varning

- Använd aldrig laddaren om den är skadad. Byt alltid ut laddaren mot en av originaltyp för att undvika fara.
- Adaptern innehåller en transformator. Byt inte ut adaptern mot någon annan typ av kontakt, eftersom det kan orsaka fara.

- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
 - Små barn ska övervakas så att de inte kan leka med apparaten.
 - Låt inte laddaren komma i kontakt med vatten. Placera eller förvara den inte över eller nära vatten i badkar, handfat, vask osv. Sänk inte ned laddaren i vatten eller någon annan vätska. Detta kan inverka på apparatens säkerhet.
 - Använd goLITE BLU-energilampan i stående läge med stativet på plats. Använd den inte i liggande läge utan stativ eftersom det kan leda till överhettning.
 - Använd inte apparaten i ett rum som inte är upplyst av någon annan lampa eftersom detta kan vara ansträngande för ögonen. Använd ljuset från apparaten som ett tillskott till det normala ljuset (solljus, elektriskt ljus) i hemmet.
 - Titta inte rakt in i ljuset för länge eftersom detta kan vara obekvämt för dina ögon.
 - Använd inte goLITE Blu-energilampan där dess ljus kan äventyra din eller andras förmåga att utföra uppgifter där perfekt synförmåga är nödvändig, till exempel vid flygtrafikledning.
 - Sitt inte närmare apparaten än rekommenderat i syfte att erhålla en högre ljusintensitet. Högre ljusintensitet förbättrar inte resultatet utan kan istället öka risken för huvudvärk och överansträngning av ögonen.
 - Använd inte apparaten nära eller ovanpå annan utrustning och placera aldrig annan utrustning ovanpå apparaten. Om detta inte kan undvikas måste du kontrollera att apparaten fungerar som den ska.
 - Placera inte goLITE Blu-energilampan på en plats där det är svårt ta bort adaptern från vägguttaget.
 - Det är inte tillåtet att modifiera goLITE BLU-energilampan på något sätt.
 - Apparaten är inte lämplig för användning i närheten av lättantändliga anestesimedel blandade med, syre eller lustgas.
 - Rådfråga läkare innan du använder goLITE-energilampan om:
- 1 du lider av eller har lidit av en depression

- 2 du lider av bipolär sjukdom
- 3 du är överkänslig mot ljus (t.ex. p.g.a. diabetes eller epilepsi)
- 4 du har problem med ögonen eller undergått ögonkirurgi;
- 5 du äter mediciner som ger fotosensitiva reaktioner (t.ex. vissa antidepressiva, psykotropiska droger eller malariatabletter).
- Den här apparaten har inte någon strömbrytare. Om du vill koppla bort apparaten från elnätet tar du bort adaptern från vägguttaget.

Försiktighet

- Använd apparaten vid en temperatur på mellan 0 och 35 °C.
- Använd bara den medföljande HQ8505-adaptorn. Om du använder en annan adapter än den angivna från Philips kan det leda till ökad elektromagnetisk strålning eller minskad immunitet av goLITE BLU-energilampan.
- Använd inte apparaten utomhus eller i närheten av uppvärmda ytor eller värmekällor (Bild 3).
- Använd inte apparaten om den är skada. Information om reparation finns i kapitlet Garanti och service.
- Ställ aldrig tunga föremål på apparaten, adaptern eller sladden.
- Dra inte i sladden när du ska ta ut adaptern ur eluttaget. Ta alltid i adaptern.

Säkerhet och överensstämmelse

- Den här apparaten från Philips uppfyller alla standarder för elektromagnetiska fält (EMF). Om apparaten hanteras på rätt sätt och enligt instruktionerna i den här användarhandboken är den säker att använda enligt de vetenskapliga belägg som finns i dagsläget.
- Den här apparaten uppfyller kraven i direktivet för medicinska enheter, MDD 93/42/EEG och 2007/47/EC.

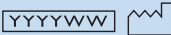
Allmänt

Adaptorn är utrustad med en automatisk spänningsväljare och är avsedd för nätspänningar från 100 till 240 V.

- Det här är inte en allmän belysningsprodukt.

Symbolknapp

Följande symbol kan visas på apparaten:

Symbol	Beskrivning
	Läs i den medföljande användarhandboken
	Likström
	DC-uttagets polaritet
	Serienummer
HF3320	Modellnummer
	Europeisk deklaration om överensstämmelse
	Uppfyller direktiven för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning (WEEE)/begränsad användning av vissa farliga ämnen (RoHS) i elektrisk och elektronisk utrustning.
PHILIPS	Philips-skölden
	Tillverkad för: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna. Fax: +31 (0)512594316
	Datummärkning

Förberedelser inför användning

När goLITE BLU-energilampan ska användas

Att känna till när goLITE BLU-energilampan ska användas kan innebära skillnaden mellan att känna sig bättre på bara några dagar istället för veckor, eller kanske inte reagera på den alls. Genom att följa dessa riktlinjer kan du få en bättre förståelse för din inbyggda klocka och när du ska använda goLITE BLU-energilampan för bästa resultat.

Varaktighet och intensitet

De flesta människor får tillfredsställande resultat från 15 till 30 minuters användning varje dag. Du kan börja med att använda goLITE BLU-energilampan på medelstark intensitet och sedan öka ljusintensiteten om du inte känner någon förbättring efter en vecka.

Sömn och energi

Genom att använda goLITE BLU-energilampan när du vill under dagen påverkas din pigghet direkt. Du kan använda goLITE BLU-energilampan som ljusterapi för vintertrötthet under hela dagen. Den bästa tiden att använda den är på morgonen. Använd inte goLITE BLU-energilampan på kvällen. Om du använder den inom två timmar innan du lägger dig kan din sömn påverkas.

- Om du upplever det som svårt att kliva upp på morgonen utan väckarklocka eller om du ofta försover dig behöver du morgonljus. Använd goLITE BLU-energilampan inom en till två timmar efter att ha vaknat.
- Om du har svårt för att hålla dig vaken på kvällen och vaknar för tidigt på morgonen behöver du kvällsljus. Använd goLITE BLU-energilampan innan du börjar känna dig trött.
- Om morgnar eller kvällar inte verkar vara problemet och du istället känner dig trött under dagen är tidpunkten för användningen av goLITE BLU-energilampan inte lika viktig. Du kan använda den på morgonen eller mitt på dagen. Ett exempel: när du vaknar på morgonen kan du använda den i femton till trettio minuter och sedan igen mitt på dagen eller på kvällen under ungefär lika lång tid. Ställ goLITE BLU-energilampan längre bort från dig under kvällsbehandlingar. Då riskerar inte din inre klocka att blanda ihop den

kraftiga morgonsignalen med kvällstid. Använda inte goLITE BLU-energilampan inom två timmar före läggdags. Blått ljus kan undertrycka natthormonerna en stund och det kan bli svårt att somna.

Vinterdepression

Om dina årstidsbundna humörsvängningar är svåra och du lider av depression ska du rådfråga en specialist och bara använda ljusterapi i samråd med specialisten. Specialisten kanske föreskriver 45 minuters behandling per dag på nivå 1 eller 2 i flera veckor. Avsnittet Sömn och energi ovan innehåller några allmänna riktlinjer för tidpunkten för ljusexponering, men den här tidpunkten bör också bestämmas i samråd med specialisten.

Jetlag

Snabba resor över flera tidszoner skapar disharmoni mellan din inbyggda klocka och den nya lokala tiden. Detta ger inte bara sömnproblem utan påverkar även ditt humör och dina energinivåer. Om du stannar mer än några dagar kan du vilja ställa om din inbyggda klocka till den nya tidszonen. Detta hjälper dig sova bättre och vara mer alert och energisk när det behövs. Eftersom det speciella blåa ljuset är bra på att ställa om dygnsrytmen kan din goLITE BLU-energilampa snabbt justera din rytm till den nya tidszonen. En av de bästa strategierna för att bekämpa jetlag är att ställa om din inbyggda klocka en eller två dagar innan du reser.

Resa österut: När du reser österut, börjar du använda goLITE BLU-energilampan på morgonen två till tre dagar innan du åker. Antalet tidszoner som du reser över motsvarar det antal timmar din inbyggda klocka måste ställa om sig. Om du bara reser över några få tidszoner är en dags förberedelse tillräckligt. Lägg till en dags ljusbehandling för varje ytterligare 2 tidszoner. Ett exempel: för en resa från USA till Europa använder du följande schema: den första dagen kliver du upp en timme tidigare och använder goLITE BLU-energilampan i 30–45 minuter. Nästa dag eller dagar bör du kliva upp några timmar tidigare och upprepa den här processen. Du bör gå och lägga dig motsvarande tid tidigare. När du kommer fram till din destination bör du undvika ljus före kl. 10 lokal tid (använd solglasögon) och använda goLITE BLU-energilampan på förmiddagen så att du helt ställer om till den lokala tiden. När du ska resa

hem använder du goLITE BLU-energilampan sent på kvällen under några kvällar före hemresan. På resans sista kväll försöker du stanna uppe och använda goLITE BLU-energilampan så sent som möjligt efter midnatt. På hemresedagen undviker du starkt ljus före kl. 14. (se nedan under Resa västerut)

Resa västerut: Eftersom de flesta människors inbyggda klockor anpassar sig lättare till senare tidszoner, borde du inte behöva använda goLITE BLU-energilampan när du reser 3 tidszoner eller mindre. Du behöver sannolikt bara använda den en dag när du reser 4 tidszoner och lägga till en ytterligare förberedande dag för varje 3 tidszoner. Du borde inte behöva använda goLITE BLU-energilampan i mer än 3 dagar, ens under längre resor västerut. Ett exempel: om du reser från London till Los Angeles, använder du goLITE BLU-energilampan i 30–40 minuter sent på kvällen (och igen några timmar senare, om du kan) varje kväll, med början 2–3 dagar innan du åker. Använd goLITE BLU-energilampan 2–3 timmar senare varje efterföljande kväll. När du kommer till din destination försöker du hålla dig vaken tills det är läggdags och undviker starkt kvällsljus (använd solglasögon) under de första dagarna. Innan du åker hem ska du undvika starkt ljus på eftermiddagarna och kvällarna och använder goLITE BLU-energilampan på morgonen under några dagar (se ovan under Resa österut).

Mer instruktioner för hur du undviker jetlag finns på www.philips.com/golite.

Installation

- 1** Ta bort stativet från dess förvaringsplats (Bild 4).
- 2** Sätt in den koniska änden av stativet i hålet på apparatens baksida. Stativet hålls på plats med hjälp av magneter (Bild 5).
- 3** Anslut kontakten till uttaget på apparaten (1) och anslut adaptern till vägguttaget (2) (Bild 6).
- 4** Sätt goLITE BLU-energilampan cirka 50-75 cm från ögonen på ett sådant sätt att ljuset täcker ditt ansikte från sidan (Bild 7).
 - Du kan läsa, äta, arbeta med datorn, titta på TV eller träna medan du använder din goLITE BLU-energilampa.
 - För bästa resultat ställer du goLITE BLU-energilampan på samma nivå som din mage, du kan till exempel ställa den på bordet.

Obs! Stirra inte in i ljuset från lysdiodpanelen. Det räcker att det blåa ljuset når dina ögon indirekt från sidan.

- Använd goLITE BLU-energilampan i ett väl upplyst rum för att minimera belastningen på ögonen.

Demoläge

Demoläget används för att visa goLITE BLU-energilampan i butiker. När apparaten är påslagen i demoläge kan kunderna:

- justera ljusintensiteten
- slå på och stänga av apparaten
- ställa in behandlingstiden

Om apparaten inte används på 3 minuter återgår den till demolägets standardinställningar.

Så här aktiverar du demoläget:

- 1** Anslut kontakten till uttaget på apparaten (1) och anslut adaptern till vägguttaget (2) (Bild 6).
- 2** Håll på/av-knappen och ljusintensitetsknappen intryckta samtidigt i 3 sekunder (Bild 8).
- Apparaten slås på och segmenten på timerindikatorn slås på och av i ett roterande mönster.
- Lysdiodpanelen slås på vid den låga ljusintensitetsnivån.

Obs! Apparaten förblir påslagen i demoläge i 10 timmar eller tills du avaktiverar demoläget eller drar ut nätsladden.

Om du vill avaktivera demoläget, håller du på/av-knappen och ljusintensitetsknappen intryckta samtidigt i 3 sekunder igen.

Använda apparaten

- 1** Anslut kontakten till uttaget på apparaten (1) och anslut adaptern till vägguttaget (2) (Bild 6).
- 2** Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen (Bild 9).
- Timerindikatorns första segment slås på och blinkar i 3 sekunder (Bild 10).

Obs! Timern är automatiskt inställd på 15 minuter.

- När timerindikatorn slutar blinka slås lysdiodpanelen på och timern börjar räkna ned den inställda tiden (Bild 11).

Obs! Lysdiodpanelen slås bara på när timerindikatorn har slutat blinka. Det förhindrar ljuset från att lysa in i dina ögon när du ställer in timern.

- När den inställda tiden har gått stängs solariet automatiskt av.

- 3** Om du vill stänga av apparaten innan den inställda tiden har gått, trycker du på på/av-knappen i 2 sekunder.

Obs! Du kan också stänga av apparaten genom att snabbt trycka på på/av-knappen några gånger.

- 4** Ta ut adaptern ur vägguttaget.

Ställa in timern

- 1** Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen.
- 2** Tryck på på/av-knappen en eller flera gånger för att välja önskad tid (15, 30, 45 eller 60 minuter) (Bild 12).
- Timerindikatorns motsvarande segment blinkar i 3 sekunder.

Obs! Om du vill ställa in timern på 0 minuter, trycker du på på/av-knappen tills timerindikatorns alla segment har släckts

- När timerindikatorn slutar blinka slås lysdiodpanelen på och timern börjar räkna ned den inställda tiden.
- Om du har ställt in längre tid än 15 minuter, släcks ett segment var 15:e minut.

Ställa in ljusintensiteten

- 1** Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen.
- 2** Tryck på ljusintensitetsknappen flera gånger för att välja önskad ljusintensitet (låg, medel eller hög) (Bild 13).

Rengöring

Sänk aldrig ned apparaten i vatten eller någon annan vätska och skölj den inte under kranen.

Använd aldrig skursvampar, slipande rengöringsmedel eller vätskor som bensen eller aceton till att rengöra enheten.

1 Rengör apparaten med en torr trasa.

Miljön

- Kasta inte apparaten i hushållssoporna när den är förbrukad. Lämna in den för återvinning vid en officiell återvinningsstation, så hjälper du till att skydda miljön (Bild 14).

Garanti och service

Om du behöver service eller information eller har problem med apparaten kan du besöka Philips webbplats på **www.philips.com** eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land (du hittar telefonnumret i garantibroschyren). Om det inte finns någon kundtjänst i ditt land vänder du dig till din lokala Philips-återförsäljare.

Vanliga frågor

Det här kapitlet innehåller de vanligaste frågorna om apparaten. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du kontakta kundtjänst i ditt land.

Fråga	Svar
Måste jag ta av mig mina glasögon när jag använder goLITE BLU-energilampan?	Nej, du kan använda goLITE BLU-energilampan med glasögon på. Använd inte tonade glas eller solglasögon med goLITE BLU-energilampan eftersom de glasen minskar dess effektivitet.
Har apparaten några bieffekter?	goLITE BLU-energilampan är säker så länge den används enligt instruktionerna. Tillfällig huvudvärk och illamående har rapporterats. Dessa effekter löses vanligen genom att man sitter längre bort från apparaten.

Fråga	Svar
Kan jag bli solbränd av att använda goLITE BLU-energilampan?	Nej, den teknik som används i goLITE BLU-energilampan eliminerar allt UV-ljus.
Jag har hört att ljus kan vara farligt. Kan goLITE BLU-energilampan skada ögonen?	goLITE BLU-energilampan avger säkra nivåer av blått ljus, enligt aktuella krav. Om du däremot lider av någon ögonsjukdom eller har ögonsjukdomar i släkten, bör du rådfråga din ögonläkare innan du använder goLITE BLU-energilampan. Om du lider av tillfälliga ögonproblem, bör du vänta tills de gått över innan du använder goLITE BLU-energilampan. goLITE BLU-energilampan är säker så länge den används enligt instruktionerna. Apparaten avger inget ultraviolett ljus som kan skada ögonen och ger ett säkert, diffust ljusfält. Apparaten har testats och befunnits vara oskadlig för ögon.
Ska jag använda goLITE BLU-energilampan varje dag?	Som med alla starka ljuskällor ska du inte titta rakt in i ljuset för länge. Den välgörande reaktionen inträffar när ögats fotoreceptorer stimuleras. Eftersom dessa fotoreceptorer ligger i ögats periferi får du ett bättre resultat om du placerar goLITE BLU-energilampan i vinkel mot ansiktet. Du kan använda goLITE BLU-energilampan dagligen, i synnerhet under vintermånaderna. Många människor upptäcker att de inte behöver ljuset på sommaren. Andra använder lampan året om eftersom de tillbringar större delen av sin tid inomhus och inte får rätt typ av ljussignaler för att reglera dygnsrytmen på rätt sätt.

Fråga	Svar
Kan ljuset orsaka skador på barn eller husdjur?	Nej. Ljuset är säkert att användas runt barn och husdjur. Däremot bör du inte låta barn leka med apparaten.
Kan jag använda goLITE BLU-energilampan mer än en gång om dagen?	För de flesta människor är det tillräckligt att använda goLITE BLU-energilampan en gång om dagen. Tänk på att du kan få svårt att somna om du använder goLITE BLU-energilampan alltför sent på kvällen.
Hur länge håller lysdioderna?	Om du använder apparaten 30 minuter om dagen året om, har lysdioderna en livslängd på över 50 år.
Vad händer om en eller flera lysdioder slutar fungera?	Om en eller två lysdioder mot förmodan går sönder kan du ändå fortsätta använda goLITE BLU-energilampan på vanligt sätt eftersom dess effektivitet inte påverkas. Om däremot flera lysdioder slutar fungera måste du lämna in lampan på reparation för att säkerställa att du får rätt mängd ljus. Se kapitlet Garanti och service.
Vad är demoläget?	Det här läget används för att demonstrera goLITE Blu-energilampan i affärer. Om du vill stänga av det här läget trycker du på på/av-knappen och ljusintensitetsknappen samtidigt i 3 sekunder eller drar ur nätsladden.

Specifikationer

Modell	HF3320
--------	--------

Elektricitet

Adapter för nominell inspänning (Vac)	100–240
---------------------------------------	---------

Adapter för utspänning (VDC)	15
------------------------------	----

Adapter för märkfrekvens (Hz)	50/60
-------------------------------	-------

Total strömförbrukning under användning (W)	9
---	---

Adapter för uteffekt (W)	5,4
--------------------------	-----

Adapter för viloläge (W)	0,15
--------------------------	------

IEC 60601-1-klassificering

- Isoleringsklass	II
-------------------	----

- Vatteninträngning	IPX4
---------------------	------

- Driftsläge	Kontinuerlig
--------------	--------------

Driftförhållanden

Temperatur	mellan 0 och +35 °C
------------	---------------------

Relativ luftfuktighet	mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)
-----------------------	---

Förvaringsförhållanden

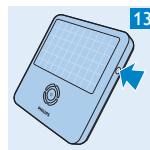
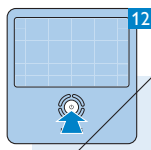
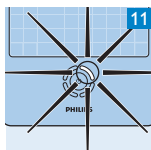
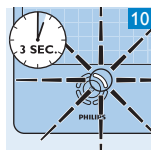
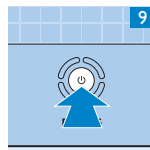
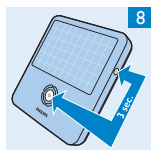
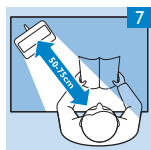
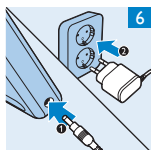
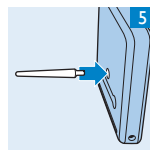
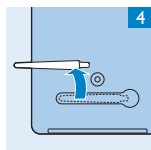
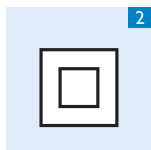
Temperatur	mellan -20 °C och +50 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)

Mått och vikt

Mått	14 x 14 x 2,5 cm
Vikt	0,27 kg
Toppvåglängd	468 nm +/- 8 nm
Normal belysningsstyrka (100 % intensitet)	205 lux + /- 12 % vid 50 cm

Kretsdiagram, lista över komponenter och andra tekniska beskrivningar kan fås på begäran.

Som användare av apparaten bör du vidta åtgärder för att förhindra elektromagnetiska störningar eller andra typer av störningar mellan apparaten och andra apparater.







www.philips.com



100% recycled paper
100% papier recyclé

4222.002.7556.5