



# luminette® Drive

- (DA) Brugermanual
- (NO) Brukermanual
- (SE) Bruksanvisning
- (FL) Käyttöopas
- (PL) Instrukcja obsługi
- (RU) Руководство пользователя

Lucimed S.A.  
Rue le marais 12a  
4530 Villers-le-Bouillet | Belgium  
[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) | [info@lucimed.com](mailto:info@lucimed.com)  
Tel : +32 4 369 48 36 | Tel (US): 1-800-390-5913



Model : Drive

User manual 2021 V2  
DA - NO - SE - FL - PL - RU

**Figur 1 - Luminette Drive og dens tilbehør**  
**Figur 1 - Luminette Drive og dens tilbehør**  
**Figur 1 – Luminette Drive och dess tillbehör**  
**Kuva 1 – Luminette Drive ja sen lisävarusteet**  
**Rysunek 1 – Luminette Drive i jego akcesoria**  
**Рисунок 1 - Luminette Drive и аксессуары**

Magnetisk klips  
 Magnetisk festeklemme  
 Magnetisk klämma  
 Magneettinen kiinnitysklipsi  
 Magnetyczny klips mocujący  
 Магнитный фиксирующий зажим

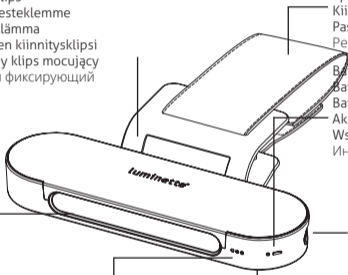
Fastgørelsesrem  
 Strikk  
 Spänne för att fästa  
 Kiinnityshihna  
 Pasek mocujący  
 Ремень для фиксации  
 Batteriindikator  
 Batteriindikator  
 Batteriindikator  
 Akkuindikaattori  
 Wskaźnik baterii  
 Индикатор аккумулятора

LED

USB Type-C  
 Type-C USB  
 USB Typ-C  
 C-tyypin USB  
 USB Typu- C  
 USB Type-C

Indikator for lysintensitet  
 Lysintensitetsindikator  
 Indikator för ljusstyrka  
 Valon voimakkuusindikaattori  
 Wskaźnik intensywności światła  
 Индикатор яркости свечения

Start/stop-knap  
 Start/stopp-knapp  
 Start/stop-knapp  
 On/Off-painike  
 Przycisk Start/Stop  
 Кнопка включения/выключения



Figur 2 : Valg af intensitet kontra afstand

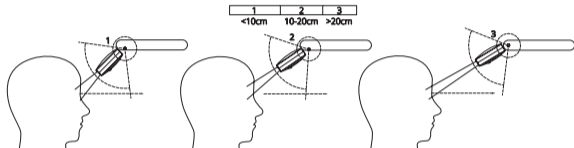
Figur 2: Valg av intensitet etter avstand

Figur 2 : Val av intensitet mot distans

Kuva 2 : Voimakkuuden ja etäisyyden valinta

Rysunek 2 : Wybór intensywności w zależności od odległości

Рисунок 2: Выбор интенсивности в зависимости от дистанции



Figur 3 : Oplader og kabel

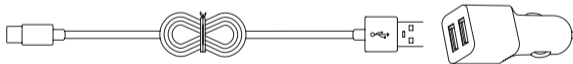
Figur 3: Lader og kabel

Figur 3 : Laddare och kabel

Kuva 3 : Laturi ja kaapeli

Rysunek 3 : Ładowarka i kabel

Рисунок 3: Кабель и адаптер питания



Type-C USB-stik

USB Type C-plugg

Typ-C USB stift

C-tyypin USB-pistoke

Wtyczka USB Typu – C

Штекер USB Type-C

Kabel

Kabel

Kabel

Kaapeli

Kabel

Кабель

USB-stik

USB-plugg

USB stift

USB-pistoke

Wtyczka USB

Штекер USB

Oplader

Lader

Laddare

Laturi

Ładowarka

Адаптер питания



**DA**

# I. Introduktion

---

Du har lige købt Luminette® Drive. Vi vil gerne lykønske dig med dit køb og byde dig velkommen til en verden af lysterapi!

**Vigtigt:** Før du tænder og bruger dit Luminette® Drive, skal du læse denne vejledning omhyggeligt, og sørg for at opbevare den på et sikkert sted, og du skal sikre dig, at du tager dig tid nok til at lære din enhed at kende ved hjælp af figur 1.

## A. Lysets rolle

Ved hjælp af den lyse/mørke cyklus synkroniserer den menneskelige hjerne funktioner, såsom humør, appetit, fordøjelse, søvn, libido osv. Disse døgnrytmer, der svinger over 24 timer, udgør vores biologiske ur.

Melatonin er det, der ofte kaldes for "søvnhormonet". Hjernen udskiller det om aftenen, hvilket inducerer søvn. Omvendt ved daggry og i nærvær af lys, stopper hjernen udskillelsen af melatonin, hvilket gør det muligt for os at komme hurtigt op og være fyldt med energi.

Ud over dets regulerende virkning på vores biologiske ur påvirker lyset markant vores humør, årvågenhed og fysisk og intellektuel ydeevne ved at forbedre dem.

## B. Lysterapi

I nogle situationer synkroniseres det biologiske ur ikke længere med eksterne miljøer. De døgnrytmer er derfor "desynkroniseret". Dette er især tilfældet om vinteren, når der er en utilstrækkelig lysmængde, på

hvilket tidspunkt nogle mennesker udvikler en Vinter blues. Dette er også noget, der kan ses hos mennesker, som har tendens til at sove for tidligt eller for sent.

Jetlag er en anden type forstyrrelse af det biologiske ur såvel som fragmenterede arbejdsforstyrrelser (som rammer mere end 10% af arbejdstagere i Europa), som nu anerkendes som ægte lidelser. Alle disse lidelser kan reduceres eller endda fjernes ved korrekt brug af lys og mørke. Når lys ikke kan findes i naturlig form, er lysterapi den løsning, som giver de fleste fordele med færrest bivirkninger.

### **C. Anvendelsesområder**

- Vinter blues
- Træthed - lav energi
- Problemer med søvnrytmen
- Arbejde med en fragmenteret tidsplan

Dette produkt er ikke godkendt som medicinsk udstyr i henhold til direktiv 93/42/CEE.

### **D. Kontraindikationer**

Uanset årsagen til dit køb af Luminette® Drive, anbefaler vi, at du undgår at overskride det anbefalede daglige brug.

Der er få kontraindikationer.

Hvis du lider af en øjetilstand (glaukom, retinis, retinopati,

makuladegeneration), anbefaler vi, at du tager kontakt til en specialist, inden du bruger Luminette® Drive. Hvis du har grå stær, kan lysbehandling være mindre effektivt.

Hvis du lider af psykiatriske lidelser (depression, hysteri, neurose og psykose), anbefaler vi, at du tager kontakt til en læge, før du bruger denne enhed.

Luminette® Drive kan også bruges med korrigerende briller eller kontaktlinser.

## **E. Mulige reaktioner**

Bivirkninger i lyset af denne enhed er relativt milde og midlertidige. De kan omfatte:

- Hovedpine.
- Øjenbelastning eller synsforstyrrelser, intraokulært tryk.
- Kvalme.
- Uro, sedation, nervøsitet og meget sjældent hypomani eller mani.

For at undgå eller reducere disse bivirkninger kan følgende forholdsregler træffes:

- Forøg let lysstyrken på det indre af dit køretøj, og pas på ikke at forårsage øjenbehag, blænding, ubehag eller formindskelse af synsfeltet.
- Reducer enhedens lysintensitet, hvis du har nogen af disse reaktioner.



- Undgå at bruge enheden i et par dage, indtil bivirkningerne er forsvundet, og prøv derefter igen.

## F. Sikkerhed

Dette udstyr overholder de tekniske forskrifter og sikkerhedsstandarder, der gælder for elektrisk udstyr og er relateret til eksponering for elektromagnetiske felter (EMC). Denne enhed overholder del 15 af FCC-reglen. For at sikre levetiden på dit Luminette® Drive, anbefaler vi dig at:

- Kun at bruge det originale tilbehør.
- Aldrig placere Luminette® Drive i vand.
- Ikke vaske dit Luminette® Drive i vand.
- Lad ikke Luminette® Drive være i direkte sollys, eller fugtige eller støvede steder.

### Advarsel!

- Ingen ændringer af enheden og dets tilbehør er tilladt.
- Denne enhed kan ikke tilsluttes en forlængerledning eller en strømledning.
- Brug altid enheden med den medfølgende adapter eller ethvert andet kompatibelt system som specificeret i manualen.
- Adapteren er netværksafbrydelsesenheden og skal altid være let tilgængelig.
- Den ydre skal af det primære plastskal kan nå en temperatur på 49°C.

- Hvis der er interferens, elektromagnetisme eller andet, skal du flytte Luminette-enheden væk fra den enhed, der forstyrrer den.
- Luminette-enheden bør ikke bruges ved siden af eller oven på andre enheder, da den kan forårsage en funktionsfejl. I tilfælde af at en sådan anvendelse ikke kan undgås, skal du overvåge begge enheder og sørge for, at de har en normal funktion.
- Brug af andet tilbehør og kabler end dem, der er specificeret eller leveret, kan forårsage en stigning i elektromagnetiske emissioner eller et fald i udstyrets integritet og kan resultere i forkert drift.

Bærbare radiofrekvenskommunikationsenheder (inklusive genstande såsom antennekabler og eksterne antenner) bør ikke bruges nærmere end 30 cm (12 tommer) til nogen del af Luminette® Drive, inklusiv specificerede kabler. Ellers kan ydelsen på disse enheder blive påvirket.

## G. Trafiksikkerhed

Brugeren forbliver alene ansvarlig for brugen af enheden til enhver tid og under nøje overholdelse af servicevilkårene og vejtrafikloven.

### I særdeleshed:

- Enhedsindstillinger (lysstyrke eller lysvinkel) kan kun justeres, når køretøjet står stille og væk.
- Luminette Drive er ikke en erstatning eller supplement til vejbanelys. Brug kun enheden om dagen eller på tilstrækkeligt oplyste veje under optimale lys- og synlighedsforhold.
- Afbryd øjeblikkeligt brugen af enheden i tilfælde af blænding, reduceret synsfelt eller ubehag.

LUCIMED er ikke ansvarlig for ulykker forårsaget af manglende læsning af disse servicevilkår.

## II. Brug

---

### A. Hvornår kan jeg bruge Luminette® Drive?

#### 1. For at bekæmpe Vinter blues

Mangler du energi og motivation? Har du svært ved at stå op om morgenen? Har du et behov for at gå i dvale? Snacker du mere? Har du fået et fald i din libido? Du oplever sandsynligvis en Vinter blues. Denne tilstand er resultatet af en reduktion i lysstyrke i efteråret og vinteren. Vi anbefaler en lysterapisession så hurtigt som muligt, efter man er stået op.

#### 2. For at bekæmpe træthed og lav energi

Luminette® Drive gengiver solens gunstige virkninger og stimulerer specifikke receptorer i øjnene, der udløser kroppens genoprettende respons på lys. Dette hjælper med at bekæmpe energitab, får dig til at føle dig mere fit, aktiv og opmærksom, og det kan også forbedre dit humør. Vi anbefaler en lysterapisession så hurtigt som muligt, efter man er stået op.

#### 3. For at bekæmpe søvnrytmeforstyrrelser

Nogle søvnforstyrrelser er forårsaget af en forsinkelse i det biologiske ur. I disse tilfælde kan lysterapi være en løsning.

- En forsinkelse i det biologiske ur

Har du en tendens til at falde i søvn for sent og har svært ved at stå op om morgenen? Vi anbefaler, at du får en lysterapisession så hurtigt som muligt, efter du er stået op.

- En forsinkelse i det biologiske ur

Har du problemer med at holde dig vågen om aftenen og vågne op for tidligt? Vi anbefaler, at du får en lysterapisession om eftermiddagen eller tidlig aften, to til tre timer før det tidspunkt, du ville gå i seng.

#### **4. For at optimere fragmenteret arbejde**

Hvis du arbejder om natten i mere end tre efterfølgende dage, og har du svært ved at holde dig vågen på arbejdet og/eller på vej hjem, anbefaler vi, at du har en lysterapisession lige før du begynder på arbejde, og i tilfælde af dødsghed, en anden session under din arbejds pause.

Som en foranstaltning anbefaler vi dig at kontakte din læge først .

### **B. Hvor længe varer en luminoterapi-session?**

Den anbefalede varighed for at bruge dit Luminette Drive er 20 minutter. Når sessionen er afsluttet, slukkes enheden automatisk.

### **C. Hvor ofte skal jeg bruge Luminette® Drive?**

Det anbefales, at du bruger Luminette® Drive en gang om dagen.

### **D. Hvor længe før du kan føle effekterne?**

Nogle begynder at føle de gavnlige virkninger af Luminette® Drive lige fra første gang. Andre mærker det efter en til to ugers daglig brug.

## E. Hvordan oplader du Luminette® Drive?

**Opladning af enheden er meget enkelt.**

**Sådan gør du:**

- Tilslut type-C-stikket til det angivne sted på din Luminette® Drive (se figur 1) og tilslut det andet standard USB-stik til opladerporten.
- Sæt opladeren i cigarettænderporten i din bil.
- Når enheden er fuldt opladet (opladningstiden er ca. 2 timer), skal du afbryde kablet fra enheden.

**Opladningsindikation:**

- Når dit Luminette® drive oplades, blinker den grønne opladningsindikatorlampe langsomt.
- Når dit Luminette®-drev er fuldt opladet, stopper det samme grønne lys med at blinke og forbliver tændt.
- I tilfælde af en fejl (batteri- eller kredsløbsfejl) blinker den røde LED hurtigt.
- Enheden kan bruges, mens den oplades.

**Enhedsautonomi:**

Dets autonomi afhænger af den valgte intensitet. Som en indikation bør Luminette® Drive have en autonomi på mindst 5 sessioner. Den resterende batterilevetid angives af indikatorlampen: det er grønt, når enhedens batterilevetid er tilstrækkelig til en session og rød, når det anbefales, at du genoplader enheden.

## F. Tænd/sluk

Advarsel: Før den første brug skal du sørge for, at enheden er fuldt opladet, så dit Luminette® Drive kan fungere i hele sessionens varighed.

For at tænde for dit Luminette® Drive skal du trykke og holde på tænd/sluk-knappen (se figur 1). For at ændre lysets intensitet skal du blot trykke på den samme knap. Ændringen foretages cyklisk: niveau 1, niveau 2, niveau 3, derefter et tilbagevenden til niveau 1 osv.

Luminette® Drive forbliver tændt i 20 minutter, blinker tre gange, når sessionen er afsluttet og slukkes automatisk. Sådan slukker du

Luminette® Drive i midten af en session, hold tænd-sluk-knappen nede (i 2 sekunder).

## G. Hvordan skal du placere Luminette® Drive?

For at opnå maksimal effektivitet og ideel kørekomfort skal du placere Luminette® Drive korrekt i dit køretøj.

### Sådan placerer du Luminette® Drive korrekt (se figur 2)

- Placer den magnetiske fastgørelsesklemme på det medfølgende elastisk bånd, og stram det.
- Fastgør enheden på din solskærm ved hjælp af det magnetiske klip.
- Brug et målebånd til at måle afstanden mellem dit ansigt og enheden for at bestemme den passende lysintensitet.
  - Hvis dit ansigt er mindre end 10 cm fra enheden, skal du vælge intensitet n°1.

- Hvis dit ansigt er mellem 10 og 20 cm fra enheden, skal du vælge intensitet n°2.
- Hvis dit ansigt er mere end 20 cm fra enheden, skal du vælge intensitet n°3.

Når du ser på dig selv i det centrale spejl på din bil, skal du sørge for, at det blå lysbånd er placeret på tværs af dine øjne.

**Advarsel:** Pas på ikke at kigge direkte ind i lysdioden.

## H. Hvordan vedligeholdes Luminette Drive?

Denne enhed er lavet til brug i biler. Efter hver brug anbefales det stærkt, at du fjerner enheden af dens magnetiske klip og opbevarer den et passende sted (f.eks. handskerum). For at rengøre din Luminette® Drive skal du bruge en blød fugtig klud, som er dyppet i rent vand og en blød rengøringsopløsning (denatureret alkohol). Sørg også for at beskytte den skrøbelige linse, og undgå at sætte fingrene på den. Hvis der stadig er mærker på det på trods af dine forholdsregler, skal du blot rense dem med bomuld.

## IV. Garanti og eftersalgsservice

---

### A. Garanti

Lucimed garanterer driften af sit udstyr i overensstemmelse med brugsanvisningen og mod enhver produktionsfejl. Denne garanti dækker dele og arbejde. I tilfælde af enhedssvigt leverer Lucimed

gratis reparation i 2 år fra købsdatoen. Garantien gælder kun ved præsentation af købsfakturaen. Interventionsdatoen skal være inden for garantiperioden. Garantien dækker ikke fejl på grund af utilsigtede årsager, misbrug eller forsømmelighed, og i tilfælde af at ændringer eller reparationer er blevet udført af ukvalificerede personer. Denne garanti må under ingen omstændigheder give anledning til erstatningskrav. Lucimed leverer eftersalgsservice i og efter garantiperioden i alle lande, hvor produktet officielt sælges og distribueres. Forbrugeren drager fordel af betingelserne i artikel 1641 et i henhold til civilkoden vedrørende den juridiske garanti. I al korrespondance nævnes serienummer og købsdato. I tilfælde af problemer skal man gå til hjemmesiden. Advarsel! Hvis du mister denne brugsanvisning, skal du huske, at den kan downloades fra [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## B. Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgængelig, når du køber:

- Adapter og Type-C-kabel: reference SN-189N-2U-2.4A-C2

## V. Miljø

---

Hvis din enhed holder op med at virke, skal du ikke smide den væk med dit husholdningsaffald. Det integrerede genopladelige batteri i enheden indeholder stoffer, som er skadelige for miljøet. Fjern batteriet, inden du kaster enheden væk, og tag det til et bestemt område til dette formål. Dette vil hjælpe med at beskytte miljøet. Hvis du ikke kan fjerne den, skal du bringe enheden tilbage til det sted, hvor du købte den.



**Sådan fjernes batteriet:**

- Sørg for, at enheden ikke er tilsluttet, og at batteriet er tomt.
- Skru enhedens dæksel af ved hjælp af et egnet værktøj.
- Frakobl batterikablet fra batteriet, og fjern batteriet fra enheden.

## VI. Tekniske specifikationer

---

### A. Karakteristika for enheden







Generelt	
Registreret varemærke	Luminette®
Enhedsmodel	Luminette Drive
Adaptermodel	SN-189N-2U-2.4A-C2
Elektricitet	
Adapterens nominelle indgangsspænding	12-24V DC
Adapterens nominelle strømspænding	50-60 Hz
Adapterens nominelle strømspænding	5V DC
Adapterens nominelle udgangseffekt	12W


Power type	
1 Genopladelig lithium-ion batteri	3.7V 2200 mAh
Klassifikation	
Driftstilstand	Kontinuerlig
Isoleringsklasse i drift	Intern strømkilde (batteri)
Isoleringsklasse i genopladningstilstand	II
Beskyttelsesklasse	IP20
Fysiske specifikationer	
Dimensioner	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Vægt	155 gr (5.47 oz.)
Lysintensitet i position 1 til 10 cm	± 100 lux
Lysintensitet i position 2 til 20 cm	± 100 lux
Lysintensitet i position 3 til 30 cm	± 100 lux
Spektrale specifikationer	
<b>Øverste grænse</b> Bølgelængde Båndbredde	470 nm 50 nm

<b>Nominel spektral bestråling</b>	
Intensitet 1 ved 10 cm, 60°	49 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Intensitet 3 ved 30 cm, 30°	65 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
<b>Driftsbetingelser</b>	
Temperatur	0° C – + 45° C
Relativ fugtighedsniveau	35 % – 85 %
Atmosfærisk tryk begrænser	700 hPa - 1060 hPa
<b>Opbevarings- og transportbetingelser</b>	
Temperatur	-20° C – + 40° C
Relativ luftfugtighedsniveau	35 % – 85 %
<b>Forventet levealder</b>	
Enhedens levetid	6 år
Adapterens levetid	3 år

## B. Symboler

Følgende symboler kan vises på enheden:

Symboler	Beskrivelse
	Tilstand for : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel: +32 4 369 48 36
	Fremstillingsår
 SN 0000	Serienummer
	Se de medfølgende instruktioner
	Dette udstyr skal bortskaffes på passende måde og genvindingsfaciliteter.
	Læs brugermanualen omhyggeligt inden brug.
<b>IP20</b>	Grad af beskyttelse mod indtrængen af fremmedlegemer og vand.

	Opbevares tørt
	Denne enheds emballage kan genbruges
	CE står for Europæisk Overensstemmelseserklæring.

### C. Producentens ansvar

Som producent er vi kun ansvarlige for enhedens sikkerhed, pålidelighed og betjening, når det bruges i overensstemmelse med driftsvejledningen, og når ændringer og reparationer udelukkende er udført af personale, der er autoriseret af os. Kontakt producenten, hvis du har brug for hjælp til installation, brug eller vedligeholdelse af enheden, eller hvis du støder på uventede problemer. Enhver alvorlig hændelse relateret til Luminette® Drive skal rapporteres til Lucimed og den kompetente myndighed i dit land.



**NO**

## I. Introduksjon

---

Du har nettopp kjøpt Luminette® Drive. Vi vil gratulere deg med kjøpet og ønske deg velkommen til en verden av lysbehandling mens du er på farten!

**Viktig:** Før du slår på og bruker Luminette® Drive må du lese denne håndboken nøye og sørge for å oppbevare den på et trygt sted. Sørg også for at du setter av nok tid til å bli kjent med enheten ved hjelp av Figur 1.

### A. Lysets rolle

Ved hjelp av dag- og nattsyklusen synkroniserer menneskehjernen funksjoner som humør, appetitt, fordøyelse, søvn, kjønnsdrift osv. Døgnrytmen svinger over en tidsperiode på 24 timer og utgjør vår biologiske klokke.

Melatonin blir ofte kalt for «søvnhormonet». Hjernen utskiller det ved mørkets frembrudd, noe som igjen induserer søvn. Ved daggry er prosessen omvendt. Da vil tilstedeværelse av lys stoppe hjernens utskillelse av melatonin og gjøre at vi kan stå opp uten problemer, fulle av energi.

I tillegg til en regulerende effekt på vår biologiske klokke, påvirker lys i stor grad også humør, årvåkenhet samt fysisk og intellektuell ytelse gjennom forbedring.

### B. Lysbehandling

I noen situasjoner er den biologiske klokken ikke lenger synkronisert med ytre omgivelser. Vi sier at døgnrytmen da er «ikke-synkronisert».



Dette gjelder spesielt for vinterhalvåret når mengden lys er utilstrekkelig. Dette kan føre til at noen mennesker på et eller annet tidspunkt utvikler Vinterblå. Dette er også noe som kan skje mennesker som har en tendens til å legge seg for tidlig eller for sent.

Jet lag er en annen type forstyrrelse på den biologiske klokken. Det samme gjelder for lidelser i forbindelse med skiftarbeid (noe som rammer mer enn 10% av europeiske arbeidstakere) og blir nå anerkjent som reelle sykdommer. Alle disse lidelsene kan lindres eller til og med fjernes ved riktig bruk av lys og mørke. Når lys ikke finnes i naturlig form, er lysbehandling den medisinske løsningen som gir mest fordeler og minst bivirkninger.

### **C. Bruksområder**

- Vinterblå
- Utmattelse – lite energi
- Problemer med søvnrhythmen
- Skiftarbeid

Dette produktet er ikke godkjent som medisinsk utstyr etter 93/42/CEE-standarder.

### **D. Kontraindikasjoner**

Uansett den bakenforliggende årsaken til at du kjøpte Luminette® Drive, anbefaler vi at du ikke overskrider anbefalt daglig bruk.

Det finnes få kontraindikasjoner.

Hvis du lider av en øyesykdom (grønn stær, netthinnebetennelse, retinopati, makuladegenerasjon), anbefaler vi at du konsulterer en spesialist før du bruker Luminette® Drive. Hvis du lider av grå stær, kan lysbehandling være mindre effektivt.

Hvis du lider av psykiatriske lidelser (depresjon, hysteri, nevrose og psykose), anbefaler vi at du oppsøker fastlegen din før du bruker denne enheten.

Luminette® Drive kan også brukes sammen med kontaktlinser eller briller.

## **E. Mulige reaksjoner**

Bivirkninger som kan oppstå fra lyset til denne enheten er relativt milde og midlertidige. Slike bivirkninger kan være:

- Hodepine.
- Overanstrengelse av øynene eller synsforstyrrelser, intraokulært trykk.
- Kvalme.
- Rastløshet, sedasjon, nervøsitet og i svært sjeldne tilfeller hypomani eller mani.

For å unngå, redusere eller lindre disse bivirkningene kan følgende tiltak utføres:

- Øk lysstyrken litt inni bilen for å unngå øyebesvær, blending, ubehag eller et redusert synsfelt.
- Reduser lysintensiteten på enheten hvis du opplever noen av disse reaksjonene.

- Unngå å bruke enheten i et par dager til bivirkningene har gått over. Prøv deretter på nytt.

## F. Sikkerhet

Dette utstyret er i samsvar med tekniske forskrifter og sikkerhetsstandarder for elektronisk utstyr og eksponering for elektromagnetiske felter (EMF). For å sikre maksimal levetid for Luminette® Drive anbefaler vi å:

- Bare bruke det originale tilbehøret.
- Aldri senke Luminette® Drive i vann.
- Ikke rengjøre Luminette® Drive med for mye vann.
- Ikke la Luminette® Drive bli eksponert for direkte sollys eller fuktige og støvete steder.

### Advarsel!

- Ingen modifikasjoner på enheten og dens tilbehør er tillatt.
- Denne enheten kan ikke kobles til en skjøteledning eller et grenuttak.
- Bruk alltid enheten med den medfølgende adapteren eller et annet kompatibelt system som er angitt i håndboken.
- Adapteren er enheten for nettverksfrakobling og må alltid være lett tilgjengelig.
- Det ytre skallet til hovedplastskalet kan oppnå en temperatur på 49 °C.

- Hvis interferens oppstår, enten elektromagnetisk eller annen, flyttes Luminette-enheten bort fra enheten som forstyrrer den.
- Luminette-enheten bør ikke brukes ved siden av eller oppå andre enheter da dette kan forårsake funksjonsfeil. I tilfeller der dette er uunngåelig må begge enhetene overvåkes for å sikre normal drift.
- Bruk av tilbehør og kabler som hverken medfølger eller er spesifisert i håndboken kan føre til en økning i elektromagnetisk emisjon, reduksjon i utstyrets stabilitet eller feilaktig drift.
- Bærbare kommunikasjonsradioer (inkludert gjenstander som antennekabler og eksterne antenner) bør ikke brukes nærmere enn 30 cm (12 tommer) fra en hvilken som helst del av Luminette® Drive, inkludert angitte kabler. Ellers kan ytelsen til disse enhetene påvirkes.

## G. Trafikksikkerhet

Brukeren er til enhver tid ene og alene ansvarlig for bruken av enheten og at bruken er i samsvar med vegtrafikkloven.

### I særdeleshet:

- Enhetsinnstillinger (lysstyrke eller strålevinkel) kan bare justeres når kjøretøyet står i ro og ikke er på veien.
- Luminette Drive er ikke en erstatning eller et supplement til veibelysning. Bruk bare enheten på dagtid eller på tilstrekkelig opplyste veier under optimale lys- og siktforhold.
- Avbryt bruken av enheten umiddelbart hvis blanding, redusert synsfelt eller ubehag oppstår.

LUCIMED er ikke ansvarlig for ulykker forårsaket av manglende lesing/overholdelse av disse vilkårene.

## II. Bruk

---

### A. Når kan jeg bruke Luminette® Drive?

#### 1. For å bekjempe Vinterblå

Manglende energi og motivasjon? Problemer med å stå opp om morgenen? Lyst til å gå i vinterdvale? Sugem på usunn mat? Merkes en nedgang kjønnsdriften? Det kan hende du går gjennom en Vinterblå. Denne tilstanden kan oppstå som følge av utilstrekkelige mengder dagslys om høsten og vinteren. Vi anbefaler en økt med lysbehandling så snart som mulig etter at du har våknet.

#### 2. For å bekjempe tretthet og energimangel

Luminette® Drive gjengir solens gunstige effekter og stimulerer spesifikke reseptorer i øynene, noe som vil utløse kroppens energigivende respons på lys. Dette hjelper til med å bekjempe energitap og gjør at du føler deg mer aktiv, mer våken og i bedre form. Det kan også forbedre humøret. Vi anbefaler en økt med lysbehandling så snart som mulig etter at du har våknet.

#### 3. For å bekjempe søvnrytmeforstyrrelser

Noen søvnforstyrrelser er forårsaket av en fremskutt eller forsinket biologisk klokke. I slike tilfeller kan lysterapi være en løsning.

- En forsinket biologisk klokke

Har du en tendens til å gå til sengs for sent, for så å ha problemer med å stå opp om morgenen? Vi anbefaler at du tar en økt med lysbehandling så snart som mulig etter at du har våknet.

- En fremskutt biologisk klokke

Har du problemer med å holde deg våken om kvelden, og våkner du opp for tidlig om morgenen? Vi anbefaler at du gjennomfører en økt med lysbehandling sent på ettermiddagen eller tidlig på kvelden, to til tre timer før du ønsker å gå til sengs.

#### **4. Optimalisering av skiftarbeid**

Hvis du jobber på nattestid i mer enn tre dager på rad og har problemer med å holde deg våken på jobb og/eller på vei hjem, anbefaler vi at du gjennomfører en økt med lysbehandling rett før jobbstart. I tilfelle du skulle oppleve døsighet på jobb, kan du også ta en økt i pausen din.

For sikkerhets skyld anbefaler vi deg å kontakte bedriftslegen.

### **B. Hvor lenge varer en lysbehandlingsøkt?**

Anbefalt varighet pr. økt med Luminette Drive er 20 minutter. Når økten er ferdig, slås enheten av automatisk.

### **C. Hvor ofte bør jeg bruke Luminette® Drive?**

Det anbefales at du bruker Luminette® Drive én gang pr. dag.

## D. Hvor lang tid tar det før jeg kan merke noen effekt?

Noen mennesker begynner å føle de regulerende effektene av Luminette® Drive ved første gangs bruk. Hos andre kan det ta rundt én til to uker med daglig bruk.

## E. Hvordan lader jeg Luminette® Drive?

**Det er veldig enkelt å lade enheten. Slik gjør du det:**

- Koble kabelens type-C-kontakt til det angitte stedet på Luminette® Drive-enheten (se figur 1) og den andre enden med USB-kontakten til laderens USB-port.
- Plugg laderen inn i bilens sigaretttenner.
- Når enheten er fulladet (ladetiden er omtrent 2 timer), kobles kabelen fra enheten.

**Indikasjon for oppladning:**

- Når Luminette® Drive lades, blinker den grønne indikatorlampen langsomt.
- Når Luminette® Drive er fulladet, slutter den samme grønne lampen å blinke og blir værende grønn.
- Hvis en feil oppstår (batteri- eller kretsfeil), vil den røde LED-lampen blinke hurtig.
- Enheten kan brukes samtidig som den lades.

### Batteriets varighet:

Batteriets varighet avhenger av den valgte intensiteten. Som en indikasjon bør en fulladet Luminette® Drive kunne gi minst 5 økter. Den resterende batterilevetiden indikeres av indikatorlampen: Lampen lyser grønt når batteriets levetid er tilstrekkelig for én økt og rødt når det anbefales at du lader enheten.

### F. Slå av/på

**Advarsel:** Før første gangs bruk må du forsikre deg om at enheten er fulladet for at Luminette® Drive skal fungere gjennom hele økten.

Luminette® Drive slås på ved å trykke og holde på-/av-knappen inne et lite øyeblikk (se figur 1). Lysintensiteten endres enkelt ved å trykke på den samme knappen. Endringen gjøres syklisk: nivå 1, nivå 2 og nivå 3, deretter tilbake til nivå 1 osv. Luminette® Drive holder seg påslått i 20 minutter, blinker tre ganger når økten er ferdig og slås av automatisk. Luminette® Drive kan slås av midt i en økt ved å holde av-/på-knappen nede (i 2 sekunder).

### G. Hvordan plasseres Luminette® Drive?

For maksimal effektivitet og ideell kjørekomfort må Luminette® Drive plasseres riktig i bilen.

Riktig plassering av Luminette® Drive:

- Plasser den magnetiske holdeinnretning på solskjermen med det medfølgende gummibåndet og stram godt til.



- Fest enheten til magnetholderen på solskjermen.
- Bruk et målebånd til å måle avstanden mellom ansiktet og enheten for å bestemme riktig lysintensitet.
  - Hvis ansiktet er mindre enn 10 cm fra enheten, velger du intensitetsnivå 1.
  - Hvis ansiktet er mellom 10 og 20 cm fra enheten, velger du intensitetsnivå 2.
  - Hvis ansiktet er mer enn 20 cm fra enheten, velger du intensitetsnivå 3.

Når du ser på deg selv i bilens bakspeil, må du sørge for at den blå lysstripen er plassert på tvers over øynene dine.

**Advarsel:** Pass på å ikke se direkte inn i LED-en.

## H. Hvordan vedlikeholdes Luminette® Drive?

Denne enheten er laget for bruk i biler. Etter hvert bruk anbefales at du hekter av og oppbevarer enheten og dens magnetiske holder på et passende sted (for eksempel i hanskerommet). Luminette® Drive rengjøres med en myk og fuktig klut som har blitt dyppet i en blanding av rent vann og et skånsomt rengjøringsmiddel (denaturert sprit). Sørg for å beskytte den skjøre opplysende linsen, og unngå å ta på den med fingrene. Hvis det likevel skulle oppstå merker på den til tross for dine forholdsregler, kan den rengjøres enkelt med bomull.

## IV. Garanti og kundeservice

---

### A. Garanti

Lucimed's garanti gjelder for bruk av utstyret i samsvar med bruksanvisningen og eventuelle produksjonsfeil. Denne garantien dekker reservedeler og arbeidskraft. I tilfeller som gjelder feil på enheten vil Lucimed tilby gratis reparasjon i 2 år fra og med kjøpsdatoen. Garantien er bare gyldig ved presentasjon av kvittering/betalt faktura. Datoen for henvendelsen må være innenfor garantiperioden. Garantien dekker ikke feil som oppstår som følge av uforutsette årsaker, misbruk eller uaktsomhet, eller når endringer eller reparasjoner tidligere har blitt utført av ukvalifiserte personer. Garantien kan ikke under noen omstendigheter føre til et erstatningskrav. Lucimed yter kundeservice under og etter garantiperioden i alle land der produktet selges og distribueres offisielt. Forbrukeren drar fordel av betingelsene i paragraf 1641 etter sivillovbok om lovfestet garanti. Oppgi serienummer og kjøpsdato i alle brevvekslinger. Gå til nettstedet ved problemer. Advarsel! Hvis du mister denne bruksanvisningen, kan du laste den ned fra [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

### B. Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgjengelig ved kjøp:

- C-type-adapter og ladekabel: referanse SN-189N-2U-2.4A-C2

## V. Miljøhensyn

---

Hvis enheten slutter å fungere, må den ikke kastes med husholdningsavfallet. Enhetens integrerte og oppladbare batteri inneholder stoffer som er skadelige for miljøet. Fjern batteriet før du kaster enheten, og ta den med til et sted der riktig avhending kan finne sted. Dette vil bidra til å beskytte miljøet. Hvis du ikke klarer å fjerne batteriet, må du ta med enheten tilbake til der du kjøpte den.

### **Slik fjernes batteriet:**

- Sørg for at enheten er frakoblet og at batteriet er tomt.
- Skru av dekselet på enheten med et egnet verktøy.
- Fjern batteriledningen fra batteriet og ta batteriet ut av enheten.

## VI. Tekniske spesifikasjoner

### A. Enhetens karakteristiske egenskaper







Generelt	
Registrert varemerke	Luminette®
Enhetsmodell	Luminette Drive
Adaptermodell	SN-189N-2U-2.4A-C2
Elektrisitet	
Adapterens nominelle inngangsspenning	100-240V AC
Adapterens nominelle inngangsfrekvens	50-60 Hz
Adapterens nominelle utgangsspenning	5V DC
Adapterens nominelle utgangseffekt	5 W
Strømtype	
2 oppladbare Litium-Ion-batterier	3,7V 150 mAh
Klassifisering	
Driftsmodus	Kontinuerlig
Isolasjonsklasse under drift	Intern strømkilde (batteri)


Isolasjonsklasse i lademodus	II
Verneklasse	IP20
<b>Fysiske spesifikasjoner</b>	
Dimensjoner	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Vekt	155 gr (5.47 oz.)
Lysstyrke i posisjon 1 til 10 cm	± 100 Lux
Lysstyrke i posisjon 2 à 20 cm	± 100 Lux
Lysstyrke i posisjon 3 à 30 cm	± 100 Lux
<b>Spektrale spesifikasjoner</b>	
<b>Høyeste verdi</b> Bølgelengde Båndbredde	470 nm 50 nm
<b>Nominell spektral irradians</b> Intensitet 1 ved 10 cm, 60° Intensitet 3 ved 30 cm, 30°	49 µW/cm <sup>2</sup> 65 µW/cm <sup>2</sup>
<b>Driftsforhold</b>	
Temperatur	0° C til + 45° C
Relativt fuktighetsnivå	35 % til 85 %

Luftrykkgrenser	700 hPa til 1060 hPa
Lagrings- og transportforhold	
Temperatur	-20° C – + 40° C
Relativt fuktighetsnivå	35 % – 85 %
Beregnet levealder	
Enhetens levetid	6 år
Adapterens levetid	3 år

## B. Symboler

Følgende symboler kan vises på enheten:

Symboler	Beskrivelse
	Produsert for: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Tlf.: +32 4 369 48 36
	Produksjonsår
 SN 0000	Serienummer
	Se instruksjonene som følger med.
	Dette utstyret må avhendes på en passende måte ved et gjenvinningsanlegg.
	Les bruksanvisningen nøye før bruk.
<b>IP20</b>	Beskyttelsesgrad mot inntrenging av fremmedlegemer og vann

	Hold tørt
	Enhetens emballasje kan resirkuleres
	CE stands for European Declaration of Conformity.

### C. Produsentens ansvar

Som produsent er vi ansvarlige for sikkerheten, påliteligheten og driften av enheten, men bare når den brukes i samsvar med bruksanvisningen og bare når endringer og reparasjoner har blitt utført av personell som er autorisert av oss. Kontakt produsenten hvis du trenger hjelp med installasjon, bruk eller vedlikehold av enheten, eller hvis uventede problemer skulle dukke opp. Enhver alvorlig hendelse som involverer Luminette må meldes fra til Lucimed og vedkommende myndighet i landet ditt.



SE

# I. Introduktion

---

Du har precis köpt Luminette® Drive. Vi skulle vilja gratulera dig till ditt köp och välkomna dig till världen av "i-farten" ljusterapi!

**Viktigt:** Före du sätter på och använder din Luminette® Drive, läs noga igenom denna manualen och förvara den på ett säkert ställe. Var även säker på att du tar tillräckligt lång tid på dig att lära känna din apparat genom Figur 1.

## A. Betydelsen av ljus

Genom ljus- och mörkercykeln, kan den mänskliga hjärnan synkronisera funktioner såsom humör, aptit, matsmältning, sömn, libido, osv. Dessa cirkadiska rytmerna, vilka växlar över 24 timmar, utgör vår biologiska klocka.

Melatonin anses vanligtvis som "sömnhormonet". Hjärnan utsöndrar det under kvällen, vilket leder till sömn. Motsatt, under morgonen, när ljus är närvarande, slutar hjärnan att utsöndra melatonin, vilket möjliggör ett enkelt uppvaknande, fulla av energi.

Utöver dess reglerande effekt på vår biologiska klocka så påverkar ljus vårt humör, vår pigghet, samt fysiska och intellektuella prestation, genom att förbättra dem.

## B. Ljusterapi

I vissa situationer är den biologiska klockan inte längre synkad med yttre miljöer. De cirkadiska rytmerna är därför "desynkroniserade". Detta är

särskilt fallet under vintertider när det är otillräckligt med ljus, och när den punkt där vissa personer utvecklar Vinterblå eller. Detta är även någonting som kan finnas hos personer som har för vana att lägga sig för tidigt eller för sent.

Jet lag är en annan typ av störning för den biologiska klockan, så väl som fragmenterad arbetsstörning (vilket drabbar mer än 10% av alla arbetare i Europa), vilket numera är erkänt som en riktigt diagnos. Alla dessa åkommor kan reduceras eller helt elimineras genom korrekt användning av ljus och mörker. När ljus inte kan hittas på naturlig väg, är ljusterapi det medicinska svaret som erbjuder flest fördelar med minst antal bieffekter.

## C. Applikationer

- Vinterblå
- Utmattning - låg energi
- Problem med sömnrutmen
- Arbeten med fragmenterat schema

Denna produkt är inte godkänd som en medicinsk enhet under 93/42/CEE direktiv.

## D. Kontraindikationer

Oavsett vad din anledning är för att köpa Luminette® Drive, avråder vi dig från att överstiga det rekommenderade dagliga användandet.

Det finns få kontraindikationer.

Om du lider av en ögonsjukdom (glaukom, retinitis, retinopati, makuladegeneration), råder vi dig att konsultera en specialist före användandet av Luminette® Drive. Om du har gråstarr är ljusterapi möjligtvis mindre effektivt.

Om du lider av psykiska åkommor (depression, hysteri, neuros, och psykos), rekommenderar vi att du konsulterar en doktor före användandet av denna apparat.

Luminette® Drive kan även användas med korrigerande glasögon eller kontaktlinser.

## **E. Möjliga reaktioner**

Negativa reaktioner från ljuset av denna apparat är relativt milda och temporära. De medför möjligtvis:

- Huvudvärk.
- Ögontryck eller visuella störningar, intraokulärt tryck.
- Illamående
- Uppvigling, sedering, nervositet, och väldigt sällan hypomani eller mani.

För att undvika, reducera eller dämpa dessa negativa effekter, kan följande åtgärder tas till:

- Öka ljusstyrkan i din bil.
- Reducera apparatens ljusstyrka om du upplever någon av dessa reaktioner.

- Undvik att använda denna apparaten ett antal dagar tills de negativa effekterna har försvunnit, försök sedan igen.

## F. Säkerhet

Denna utrustning följer de tekniska föreskrifterna och säkerhetsstandarder tillämpade för elektriska apparater och relaterade till exponering av elektromagnetiska fält (EMC). Denna apparat följer Del 15 av FCCs Regler. För att säkerställa en lång livslängd av din Luminette® Drive, råder vi dig att:

- Endast använda original accessoarer.
- Sänk aldrig ned Luminette® Drive i vatten.
- Tvätta inte din Luminette® Drive i mycket vatten.
- Lämna inte din Luminette® Drive i direkt solljus, fuktiga eller dammiga ställen.

### Varning!

- Inga modifikationer av apparaten eller dess tillbehör är tillåtna.
- Denna enhet kan inte kopplas till en förlängningsladd eller grenuttag.
- Använd alltid enheten med adaptern som tillkommer eller något annat kompatibelt system specificerat i manualen.
- Adaptorn är den nätverks-frånkopplande enheten och måste alltid vara lättåtkomlig.

- Det yttre skalet av huvudplasten kan uppnå temperaturer upp till 49°C.
- Om det är några störningar, elektromagnetiska, eller andra, avlägsna i sådana fall Luminette enheten från enheten som stör den.
- Luminette-enheten bör inte användas bredvid eller uppe på andra enheter då det kan orsaka ett tekniskt fel. Om det skulle vara så att ett sådan användande är oundvikligt, övervaka båda enheter för att säkerställa deras normala funktioner.
- Användandet av tillbehör och kablar andra än de specificerade eller tillhandahållna kan orsaka en ökning av elektromagnetiska strålningar eller en minskning av utrustningens integritet och kan medföra felaktig funktion.
- Portabla radiofrekventa kommunikationsenheter (inkluderat objekt såsom antennkablar och externa antenner) bör inte användas närmare än 30 cm (12 inches) från Luminette® Drive, även specificerade kablar. Annars kan prestandan av dessa apparater möjligtvis påverkas.

## G. Vägsäkerhet

Användaren ska förbli ensamt ansvarig för användningen av enheten hela tiden och i strikt överensstämmelse med servicevillkoren och Highway Traffic Act.

### Särskilt:

- Enhetsinställningar (ljusstyrka eller strålvinkel) får endast justeras när fordonet är stillastående och utanför vägen.

- Luminette Drive är inte ett ersättare eller komplement till vägbaneljus. Använd endast enheten under dagen eller på tillräckligt upplysta vägar, under optimala ljus- och siktförhållanden.
- Sluta omedelbart användningen av enheten vid bländning, reducerat synfält eller obehag.

LUCIMED ansvarar inte för olyckor orsakade av att de här användarvillkoren inte har lästs.

## II. Användning

---

### A. När kan jag använda Luminette® Drive?

#### 1. För att bekämpa Vinterblå

Saknar du energi och motivation? Har du svårt att ta dig upp på morgonen? Känner du ett behov av att hibernera? Smååta mer? Känt av en minskning i din libido? Du upplever troligtvis Vinterblå. Denna åkomma är resultatet av mindre ljus på höst och vintern. Vi rekommenderar en session ljusterapi så fort som möjligt efter att ha vaknat upp.

#### 2. Bekämpa utmattning och låg energi

Luminette® Drive reproducerar the fördelaktiga effekterna av solen och stimulerar specifika receptorer i ögonen som triggar kroppens energiska svar till ljus. Detta hjälper att bekämpa energiminskning, får dig att känna dig mer välmående, aktiv och alert, det kan även förbättra ditt humör. Vi rekommenderar en session ljusterapi så fort som möjligt efter att ha vaknat upp.

### 3. Bekämpa störningar och åkommor som påverkar sömnrutinen

Vissa sömnåkommor orsakas av förskjutningar i den biologiska klockan. I dessa fall kan ljusterapi vara en lösning.

- En försening i den biologiska klockan

Har du för vara att somna för sent och har svårt att gå upp på morgonen? Vi rekommenderar en session ljusterapi så fort som möjligt efter att ha vaknat upp.

- En framförskjutning i den biologiska klockan

Har du problem med att hålla dig vaken på kvällen och vaknar för tidigt? Vi rekommenderar att du har en session ljusterapi på sen eftermiddag eller tidigt kväll, två till tre timmar innan du vill gå och lägga dig.

### 4. Optimera fragmenterat arbete

Om du arbetar på natten mer än tre dagar i rad och har svårt att hålla dig vaken på jobbet och/eller på vägen hem, rekommenderar vi en session ljusterapi precis innan jobbet, och i vissa fall av trötthet, en andra session under en rast.

Som en försiktighetsåtgärd råder vi dig att ta kontakt med din företagsläkare.

## B. Hur länge fortgår en session luminoterapi?

Den rekommenderade längden att använda din Luminette Drive är 20 minuter. När sessionen är klar stängs enheten automatiskt av.



## C. Hur ofta ska jag använda Luminette® Drive?

Det är rekommenderat att du använder Luminette® Drive i 20 minuter. När sessionen väl är avslarat stänger enheten av sig själv automatiskt.

## D. Hur laddar du Luminette® Drive?

**Att ladda enheten är väldigt enkelt.**

**Gör följande:**

- Anslut typ-C anslutningen av kabeln i det specificerade stället på din Luminette® Drive (se figur 1) och anslut den andra standard USB anslutningen till laddningsporten.
- Sätt in laddaren i cigarettuttaget i din bil.
- När enheten är fulladdad (laddningstiden är ca 2 timmar), koppla ifrån kabeln från enheten.

**Laddningsindikator:**

- När din Luminette® Drive laddar blinkar den gröna laddningsindikatorn långsamt.
- När din Luminette® Drive är fulladdad slutar samma gröna ljus att blinka och förblir på.
- Om ett fel skulle uppstå (batteri eller kretsfel), blinkar den röda LED-lampan snabbt
- Enheten kan användas när den laddas.

**Enhetens autonomi:**

Dess autonomi beror på den intensitet som är vald. Som en indikation bör Luminette® Drive ha en autonomi på åtminstone 5 sessioner. Det kvarstående batterilivet är indikerat av ljusindikatorn: det är grönt när batterilivet är tillräckligt för en session och rött när det är rekommenderat att du laddar enheten.

**F. Sätta På/Av**

Varning: Före första användningen, säkerställ att enheten är fullt laddad för att tillåta din Luminette® Drive att fungera hela längden av sessionen.

För att sätta på din Luminette® Drive trycker och håller du inne På/Av-knappen kort (se figur 1). För att ändra intensiteten av ljuset, tryck kort på samma knapp. Ändringen sker i en cykel: nivå 1, nivå 2, nivå 3, sedan tillbaka till nivå 1, osv.

Luminette® Drive förblir på för 20 minuter, blinkar tre gånger när sessionen är färdig och stängs automatiskt av. För att stänga av din Luminette® Drive under en pågående session, håll nere På-Av-knappen (i 2 sekunder).

**G. Hur positionerar jag Luminette® Drive?**

För den maximala effektiviteten och ideala komforten bör du placera Luminette® Drive korrekt i ditt fordon.

**För att ordentligt positionera din Luminette® Drive (se figur 2).**

- Placera den magnetiska klämman på ditt solvisir med det tillkommande elastiska bandet och spänn åt.

- "Kläm" fast enheten på ditt visir med hjälp av den magnetiska klämman.
- Med hjälp av ett måttband, mät avståndet mellan ditt ansikte och enheten för att säkerställa den lämpliga ljusstyrkan.
  - Om ditt ansikte är mindre än 10 cm från enheten, använd intensitetsnivå 1.
  - Om ditt ansikte är mellan 10 och 20 cm från enheten, använd intensitetsnivå 2.
  - Om ditt ansikte är mer än 20 cm från enheten, använd intensitetsnivå 3.

När du kollar på dig själv i bilens inre backspegel, se till att den blå ljusstrålen är positionerat över dina ögon.

**Varning:** Var försiktig med att titta direkt in i LED-ljuset.

## H. Hur underhåller jag Luminette Drive?

Denna enhet är gjord för att användas i bilas. Efter varje användning rekommenderas det starkt att du tar av enheten från sin magnetiska klämma och förvarar det på ett lämpligt ställe (handskfacket, till exempel). För att rengöra din Luminette® Drive, använd en mjuk och fuktig trasa som har doppats i rent vatten och mildt rengöringsmedel (denaturerad alkohol). Se till att ta hand om den ömtåliga illuminerade linsen, och undvik att placera fingrar på den. Om det fortfarande är märker på den, trots försiktighetsåtgärder, rengör dem med bomull.

## IV. Garanti och kundservice

---

### A. Garanti

Lucimed garanterar funktionen av dess utrustning enligt de instruktioner för användning och mot några tillverkningsfel. Denna garanti täcker delar och arbete. Om enheten skulle fungera felaktigt erbjuder Lucimed reparation utan kostnad under två år från inköpsdatumet. Garantin är endast giltig genom uppvisande av kvitto eller inbetald faktura. Ingripandet måste vara inom garantiperioden. Garantin täcker inte skador eller fel som har orsakats av olyckor, felanvändning, vårdslöshet eller om reparationer/modifikationer har utförts av okvalificerade personer. Inte under några omständigheter ger denna garanti upphov till några anspråk på skador. Lucimed erbjuder kundservice under och efter garantiperioden i alla länder produkten officiellt säljs och distribueras. Konsumenten drar nytta av förutsättningarna i artikeln 1641 et enligt civilrätten gällande garantier. I all korrespondens, nämn serienumret och inköpsdatumet. Vid problem, besök hemsidan. Varning! Om du tappar bort denna instruktionsmanual, kom ihåg att den kan laddas ned från [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

### B. Tillbehör

Följande accessoarer är tillgängliga vid köp:

- Adapter och Typ-C kabel: referens SN-189N-2U-2.4A-C2

## V. Miljö

---

Om din enhet slutar att fungera, kassera inte den i vanliga sopkärl. Det integrerade laddningsbara batteriet i enheten innehåller ämnen som är skadliga för miljön. Var snäll och ta bort batteriet före kassering av enheten, och ta det till en återvinningsstation för rätt sortering. Detta hjälper att skydda miljön.

Om du inte har möjlighet att ta bort det, ta tillbaka enheten till där du köpte den.

### **För att ta bort batteriet:**

- Säkerställ att enheten är bortkopplad och batteriet är tomt.
- Skruva loss det skyddande locket med ett lämpligt verktyg.
- Koppla ur batteriets kabel från batteriet och avlägsna batteriet från enheten.

## VI : Teknisk specifikation

### A. Enhetens kännetecken

Generella	
Registrerat varumärke	Luminette®
Enhetsmodell	Luminette Drive
Adaptermodell	SN-189N-2U-2.4A-C2
Elektricitet	
Nominell ingångsspänning för adaptorn	12-24V DV
Nominell ingångsfrekvens för adaptorn	50-60 Hz
Nominell utgångsspänning för adaptorn	5V DC
Nominell utgångseffekt för adaptorn	12W
Typ	
1 Laddningsbart litium ion batteri	3.7V 2200 mAh
Klassifikation	
Vid användning	Flödande
Isoleringsklass vid användning	Intern kraftkälla (batteri)



Isoleringsklass i laddningsläge	II
Skyddsklass	IP20
<b>Fysiska specifikationer</b>	
Dimensioner	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Vikt	155 gr (5.47 oz.)
Ljusstyrka i position 1 till 10 cm	± 100 lux
Ljusstyrka i position 2 till 20 cm	± 100 lux
Ljusstyrka i position 3 till 30 cm	± 100 lux
<b>Spektrala specifikationer</b>	
<b>Maximalt</b> Våglängd Bandbredd	470 nm 50 nm
<b>Nominal spektral strålgång</b> Intensitet 1 på 10 cm, 60° Intensitet 3 på 30 cm, 30°	49 µW/cm <sup>2</sup> 65 µW/cm <sup>2</sup>
<b>Förhållande vid användning</b>	
Temperatur	0° C – + 45° C
Relativ fuktighetsnivå	35 % – 85 %




Gräns för atmosfäriskt tryck	700 hPa - 1060 hPa
Förhållanden för förvaring och transport	
Temperatur	-20° C – + 40° C
Relativ fuktighetsnivå	35 % – 85 %
Förväntad livslängd	
Enhetens livslängd	6 år
Adapters livslängd	3 år



## B. Symboler

Följande symboler syns möjligen på enheten:

Symboler	Förklaring
	Gjord för : Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgique Tel : +32 4 369 48 36
	Tillverkningsår
 SN 0000	Serienummer
	Hänvisning till medföljande instruktioner
	Denna utrustningen måste kasseras på ett lämpligt sätt på en återvinningscentral.
	Läs bruksanvisningen noggrant före användning.
<b>IP20</b>	Skyddsnivån mot främmande föremål och vatten.

	Håll torr.
	Denna enhetens förpackning är återvinningsbar.
	CE står för europeisk försäkran om överensstämmelse.

### C. Tillverkarens skyldighet

Som tillverkare är vi ansvariga för säkerheten, tillförlitligheten och funktionen av enheten endast när den är används enligt användningsinstruktioner och när modifikationer och reparationer endast har utförts av personal auktoriserad av oss. Var vänlig att kontakta tillverkaren om du behöver hjälp med installationen, användning eller underhåll av enheten eller om du stöter på oväntade problem. Någon allvarlig incident relaterad till Luminette® Drive måste rapporteras till Lucimed och lämplig myndighet i ditt land.



FL

# I. Johdanto

---

Olet juuri ostanut Luminette® Driven. Haluamme onnitella teitä ostoksestanne ja toivottaa teidät tervetulleeksi valohoidon maailmaan, josta voit nauttia ollessasi liikkeessä!

**Tärkeää:** Ennen kuin käynnistät ja käytät Luminette® Drivea, lue huolellisesti tämä käyttöopas ja säilytä se turvallisessa paikassa, ja varmista, että käytät tarpeeksi aikaa tutustuaksesi laitteeseen käyttämällä kuvaa 1.

## A. Valon rooli

Valon ja pimeyden syklin avulla ihmisaivot synkronoivat toiminnot, kuten mielialan, ruokahalun, ruoansulatuksen, unen, libidon jne. Nämä vuorokausirytmit, jotka värähtelevät 24 tunnin jaksoissa, muodostavat biologisen kellomme.

Melatoniniin kutsutaan yleisesti "unihormoniksi". Aivot erittävät sitä illalla, joka johtaa uneen. Sitä vastoin aamunkoitteessa, kun valoa on jälleen nähtävissä, aivot pysäyttävät melatoniniin erittämisen, jolloin voimme nousta ylös helposti ja täynnä energiaa.

Sen lisäksi, että valo säätelee biologista kelloamme, se vaikuttaa myös huomattavasti mielialaan, valppauteen ja sekä fyysiseen että henkiseen suorituskykyyn.

## B. Valohoito

Joissakin tilanteissa biologinen kello ei ole enää synkronoituina ulkoisiin ympäristöihin. Vuorokausirytmit ovat siis "epäsynkronoituja". Näin

tapahtuu erityisesti talvella, kun valon määrä on riittämätön ja sen vuoksi jotkut kärsivät kaamosmasennuksesta. Tämä näkyy myös heissä, jotka menevät nukkumaan usein liian aikaisin tai liian myöhään.

Aikaerorasitus on toinen biologisen kellon häiriö, samoin kuin hajanaiset työskentelyhäiriöt (jotka vaikuttavat yli 10 prosenttiin eurooppalaisista työntekijöistä), ja ne nyt tunnustetaan todellisiksi sairauksiksi. Kaikkia näitä häiriöitä voidaan lievittää tai jopa poistaa käyttämällä valoa ja pimeyttä oikein. Kun valoa ei ole nähtävissä sen luonnollisessa muodossa, valohoito on lääketieteellinen ratkaisu, joka tarjoaa eniten hyötyä ja vähiten sivuvaikutuksia.

### C. Sen käyttötavat

- Kaamosmasennus
- Väsymys - alhainen energiataso
- Unirytmiiin liittyvät ongelmat
- Työskentely hajanaisella aikataululla

Tämä tuote on hyväksytty lääkinnälliseksi laitteeksi direktiivin 93/42/ETY mukaisesti.

### D. Vasta-aiheet

Siitä riippumatta, miksi ostat Luminette® Driven, suosittelemme, että et ylitä suositeltua päivittäistä käyttörajaa.

Vasta-aiheita on muutamia.

Jos sinulla on silmäsairaus (glaukooma, retiniitti, retinopatia, silmänpohjan rappeuma), suosittelemme, että keskustelet erikoislääkärin kanssa ennen kuin käytät Luminette® Drivea. Jos sinulla on kaihi, valohoito voi olla tehottomampaa.

Jos kärsit psyykkisistä häiriöistä (masennus, hysteria, neuroosi ja psykoosi), suosittelemme, että keskustelet lääkärisi kanssa ennen kuin käytät tätä laitetta.

Luminette® Drivea voidaan käyttää myös silmälasien tai piilolinssien kanssa.

## **E. Mahdolliset reaktiot**

Haittavaikutukset tämän laitteen valosta ovat suhteellisen lieviä ja tilapäisiä. Niitä voivat olla:

- Päänsärky.
- Silmien väsymys tai näköhäiriöt, silmänsisäinen paine.
- Pahoinvointi.
- Kiihtyneisyys, väsymys, hermostuneisuus ja hyvin harvoin hypomania tai mania.

Näiden haittavaikutusten välttämiseksi, vähentämiseksi tai lieventämiseksi voidaan tehdä seuraavia toimenpiteitä:

- Suurena hiukan ajoneuvon sisätilan kirkkautta varoen, ettei se aiheuta silmävaivoja, häikäisyä, epämukavuutta tai vähentää näkökenttää.

- Pienentää laitteen valon voimakkuutta, jos sinulla esiintyy jokin näistä reaktioista.
- Vältä laitteen käyttämistä muutaman päivän ajan, kunnes haittavaikutukset ovat hävinneet, ja yritä sitten uudelleen.

## F. Turvallisuus

Tämä laite on sähköisiin lääkinällisiin laitteisiin sovellettavien teknisten määräysten ja turvallisuusstandardien mukainen ja liittyy altistumiseen sähkömagneettisille kentille (EMC). Luminette® Drive pitkäikäisyyden varmistamiseksi suosittelemme:

- Käytä vain alkuperäisiä lisävarusteita.
- Luminette® Drivea ei saa koskaan upottaa veteen.
- Älä pese Luminette® Drivea suuressa vesimäärässä.
- Älä jätä Luminette® Drivea suoraan auringonvaloon tai kosteisiin tai pölyisiin paikkoihin.

### **Varoitus!**

- Laitteeseen ja sen lisävarusteisiin ei saa tehdä muutoksia.
- Tätä yksikköä ei voida yhdistää jatkojohtoon tai jakopistorasioihin.
- Käytä yksikköä aina mukana toimitettavan adapterin tai muun käyttöoppaassa määritellyn yhteensopivan järjestelmän kanssa.
- Adapteri on verkon katkaisulaite, ja sen on aina oltava helposti saatavilla.

- Pääkuoren ulkokuori voi saavuttaa 49 °C:n lämpötilan.
- Häiriön, sähkömagneettisen tai muun häiriön tapahtuessa, siirrä Luminette-laite pois sitä häiritsevän laitteen luota.
- Luminette-laitetta ei saa käyttää muiden laitteiden vieressä eikä päällä, koska se voi aiheuttaa toimintahäiriön. Jos tällaista käyttöä ei voida välttää, tarkkaile molempia laitteita ja varmista niiden normaali toiminta.
- Muiden kuin määriteltyjen tai toimitettujen lisävarusteiden ja kaapeleiden käyttö voi lisätä sähkömagneettisen säteilyn määrää tai heikentää laitteiden eheyttä ja aiheuttaa vääränlaisen toiminnan.
- Siirrettäviä radiotaajuisia viestintälaitteita (kuten antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei saa käyttää lähempänä kuin 30 cm (12 tuumaa) mistään Luminette® Driven osasta, mukaan lukien määritetyt kaapelit. Muussa tapauksessa näiden laitteiden teho saattaa heikentyä.

## G. Liikenneturvallisuus

Käyttäjä on yksin vastuussa laitteen käytöstä jatkuvasti ja ehdottomasti noudattaen palvelusehtoja ja moottoritietä.

### Erityisesti:

- Laiteasetuksia (kirkkautta tai säteen kulmaa) voidaan säätää vain ajoneuvon ollessa paikallaan ja tiellä.
- Luminette Drive ei korvaa tai täydentää ajovalaisimia. Käytä laitetta vain päivällä tai riittävän valaistuilla teillä optimaalisissa olosuhteissa.



- Lopeta laitteen käyttö heti, jos häikäisy, näkökenttä on heikko tai on epämukavaa.

LUCIMED ei ole vastuussa onnettomuuksista, jotka johtuvat näiden käyttöehtojen lukematta jättämisestä.

## II. Käyttö

---

### A. Milloin voin käyttää Luminette® Drivea?

#### 1. Taistelemaan kaamosmasennusta vastaan

Eikö sinulle ole energiaa ja motivaatiota? Onko sinulla vaikeuksia nousta ylös aamulla? Tunnetko tarvetta talviunille? Syötkö enemmän? Huomaatko libidon alenemista? Kärsit varmaankin kaamosmasennuksesta. Tämä ongelma on seurausta valon vähenemisestä syksyn ja talven aikana. Suosittelemme valohoitoa mahdollisimman pian heräämisen jälkeen.

#### 2. Torjumaan väsymystä ja alhaista energiatasoa

Luminette® Drive tarjoaa auringon myönteisiä vaikutuksia ja stimuloi silmien erityisiä reseptoreita, jotka laukaisevat kehon energisen reaktion valoon. Tämä auttaa torjumaan energiapulaa, saa sinut tuntemaan itsesi terveemmäksi, aktiivisemmäksi ja valppaammaksi, ja se voi myös parantaa mielialaasi. Suosittelemme valohoitoa mahdollisimman pian heräämisen jälkeen.

#### 3. Torjumaan unirytmihäiriöitä

Jotkut unihäiriöt johtuvat siitä, että biologinen kello edistää tai on jäljessä. Näissä tapauksissa valohoito voi tarjota ratkaisun.

- Viive biologisessa kellossa

Nukahdatko usein liian myöhään ja sinulla on vaikeuksia herätä aamulla? Suosittelemme valohoitoa mahdollisimman pian heräämisen jälkeen.

- Biologinen kello edistää

Onko sinulla vaikeuksia pysyä hereillä iltaisin ja heräät liian aikaisin? Suosittelemme valohoitoa myöhään iltapäivällä tai illalla, pari kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa.

#### **4. Hajanaisten työtuntien optimointi**

Jos työskentelet yöllä yli kolme peräkkäistä päivää ja sinulla on vaikeuksia pysyä hereillä töissä ja/tai matkalla kotiin, suosittelemme, että otat valohoitoa juuri ennen kuin aloitat työt ja jos tunnet itsesi väsyneeksi, toisen kerran tauon aikana.

Varoimenpiteenä neuvomme ottamaan yhteyttä työterveyslääkäriisi.

#### **B. Kauanko valohoito kestää?**

Suosittelun Luminette Driven käyttöaika on 20 minuuttia. Kun hoito on päättynyt, laite sammuu automaattisesti.

#### **C. Kuinka usein minun pitäisi käyttää Luminette® Drivea?**

On suositeltavaa, että käytät Luminette® Drivea kerran päivässä.

#### **D. Kauanko kestää, ennen kuin tunnet vaikutukset?**

Jotkut alkavat tuntea Luminette® Driven vaikutukset heti ensimmäisestä käyttökerrasta alkaen. Muut 1–2 viikon päivittäisen käytön jälkeen.

## E. Miten Luminette® Drive ladataan?

**Laitteen lataaminen on hyvin yksinkertaista.**

**Tee näin:**

- Kytke C-tyypin kaapelin liitin Luminette® Driveen (katso kuva 1) ja kytke toinen vakio-USB-liitin laturiliitäntään.
- Kytke laturi autosi sytytinporttiin.
- Kun laite on täysin ladattu (latausaika on noin 2 tuntia), irrota kaapeli laitteesta.

**Latausindikaattori:**

- Kun Luminette® Drive lataa, vihreä latausindikaattori vilkkuu hitaasti.
- Kun Luminette® Drive on täysin ladattu, sama vihreä valo lakkaa vilkkumasta ja pysyy päällä.
- Virheen tapahtuessa (akku- tai virtapiirivirhe), punainen LED vilkkuu nopeasti.
- Laitetta voidaan käyttää latauksen aikana.

**Laitteen käyttöaika:**

Sen käyttöaika riippuu valitusta voimakkuudesta. Luminette® Driven käyttöajan tulisi kestää vähintään 5 hoitojaksoa. Akun jäljellä oleva käyttöaika on merkitty merkkivalolla: se on vihreä, kun laitteen akku on riittävä yhteen hoitojaksoon ja punaisena, kun laitteen latausta suositellaan.

## F. Kytkeminen päälle/pois päältä

**Varoitus:** Ennen ensimmäistä käyttöä, varmista, että laite on täysin ladattu, jotta Luminette® Drivesi voi toimia koko hoitojakson ajan.

Käynnistääksesi Luminette® Driven, paina ja pidä painettuna On/Off-painiketta hetki (ks. kuva 1) Vaihtaaksesi valon voimakkuutta paina vain hetki samaa painiketta. Muutos tehdään syklisesti: taso 1, taso 2, taso 3, sitten paluu tasolle 1 jne.

Luminette® Drive pysyy päällä 20 minuuttia, vilkkuu kolme kertaa, kun hoitojakso on valmis ja sammuu sitten automaattisesti. Sammuttaaksesi Luminette® Driven kesken hoitojakson, paina On/Off-painiketta (2 sekunnin ajan).

## G. Miten Luminette® Drive asetetaan päälle?

Parhaimman tehokkuuden ja ihanteellisen ajomukavuuden saavuttamiseksi Luminette® Drive on asetettava oikein ajoneuvoosi.

### Asettaaksesi Luminette® Driven oikein katso kuva 2

- Aseta magneettinen kiinnitysklipsi aurinkosuojaan ja kiristä se paikalleen tiukasti.
- Kiinnitä laite aurinkosuojaasi magneettipidikkeellä.
- Mittaa mittanauhalla kasvojesi ja laitteen etäisyys, jotta voit määrittää valonvoimakkuuden kunnolla.
  - Jos kasvosii ovat alle 10 cm:n päässä laitteesta, valitse voimakkuus n°1.

- Jos kasvosi ovat 10–20 cm:n etäisyydellä laitteesta, valitse voimakkuus n°2.
- Jos kasvosi ovat yli 20 cm:n päässä laitteesta, valitse voimakkuus n°3.

Kun katsot itseäsi auton takapeilistä, varmista, että sininen valonauha on silmiesi päällä.

**Varoitus:** Älä katso suoraan LEDiin.

## H. Miten Luminette Drivea ylläpidetään?

Tätä laitetta käytetään autoissa. Jokaisen käytön jälkeen on suositeltavaa, että irrotat laitteen magneettipidikkeestä ja säilytät sitä asianmukaisessa paikassa (esimerkiksi hansikaslokerossa). Puhdistaaksesi Luminette® Driven käytä pehmeää ja kosteaa liinaa, joka on kastettu puhtaaseen veteen ja pehmeään puhdistusliuokseen (denaturoitu alkoholi). Suojele myös haurasta valaisevaa linssiä, äläkä koske siihen sormillasi. Jos siinä on vielä jälkiä, puhdista ne pumpulilla.

## IV. Takuu ja myynninjälkeiset palvelut

---

### A. Takuu

Lucimed takaa laitteidensa toiminnan käyttöohjeiden mukaisesti ja mahdollisia valmistusvirheitä vastaan. Tämä takuu kattaa osat ja työn. Laitevian sattuessa, Lucimed tarjoaa ilmaisen korjauksen kahden vuoden ajan ostopäivästä alkaen. Takuu on voimassa ainoastaan ostolaskun

esittämisen yhteydessä. Käsittelypäivän on oltava takuuajan sisällä. Takuu ei kata vikoja, jotka johtuvat onnettomuuden, väärinkäytön tai laiminlyöntien vuoksi, ja jos epäpätevä henkilö on tehnyt muokkauksia tai korjauksia. Tämä takuu ei saa missään tapauksessa johtaa vahingonkorvausvaatimukseen. Lucimed tarjoaa myynnin jälkeisiä palveluja takuuajan aikana ja sen jälkeen kaikissa maissa, joissa tuotetta myydään ja jaetaan virallisesti. Kuluttaja hyötyy 1641 artiklan ja siviilioikeuden mukaisista oikeudelliseen takuuseen liittyvistä ehdoista. Mainitse kaikissa yhteydenotoissa tuotteen sarjanumero ja ostopäivä. Ongelmien sattuessa, tutustu verkkosivuumme. Varoitus! Jos hukkaat tämän käyttöoppaan, se voidaan ladata osoitteesta [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## B. Lisätarvikkeet

Seuraavat lisätarvikkeet ovat saatavilla ostettaessa:

- Adapteri ja C-tyypin kaapeli: viite SN-189N-2U-2.4A-C2

## V. Ympäristö

---

Jos laitteesi ei toimi enää, älä heitä sitä talousroskiin. Laitteen integroitu ladattava akku sisältää ympäristölle haitallisia aineita. Poista akku ennen laitteen pois heittämistä ja vie se määrättyyn paikkaan tätä tarkoitusta varten. Näin menetellen suojelet luontoa. Jos et pysty poistamaan sitä, tuo laite takaisin sen ostopaikkaan.

**Akun poistaminen:**

- Varmista, että laite on kytketty irti ja akku on tyhjä.
- Ruuvaa auki yksikön kansi irti sopivalla työkalulla.
- Irrota akkukaapeli akusta ja poista akku yksiköstä.

## VI : Tekniset eritelmät

---

### A. Laitteen ominaisuudet

Yleistä	
Rekisteröity	Luminette®
Laitemalli	Luminette Drive
Adapterimalli	SN-189N-2U-2.4A-C2
Sähkö	
Muuntimen nimellinen tulojännite	12–24V DC
Muuntimen nimellinen tulotaajuus	50-60 Hz
Adapterin nimellisjännite	5V DC
Muuntimen nimellisteho	12W







Tehotyyppi	
1 ladattava litiumioniakku	3,7 V 2200 mAh
Luokitus	
Toimintatila	Jatkuva
Eristysluokka käytössä	Sisäinen virtalähde (akku)
Eristysluokka lataustilassa	II
Suojausluokka	IP20
Fyysiset ominaisuudet	
Mitat	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Paino	155 gr (5.47 oz.)
Valon voimakkuus kohdassa 1 ja 10 cm:	ssä ± 100 lux
Valon voimakkuus kohdassa 2 ja 20 cm:	ssä ± 100 lux
Valon voimakkuus kohdassa 3 ja 30 cm:	ssä ± 100 lux
Spektriset eritelvät	
<b>Huippu</b> Aallonpituus Kaistanleveys	470 nm 50 nm






<b>Nominaalinen säteilytysvoimakkuus</b>	
Intensiteetti 1 10 cm:n etäisyydellä, 60°	49 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
Intensiteetti 3 30 cm:n etäisyydellä, 30°	65 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
<b>Käyttöolosuhteet</b>	
Lämpötila	0° C – + 45° C
Suhteellinen kosteus	35 % – 85 %
Ympäröivät painerajat	700 hPa - 1060 hPa
<b>Varastointi- ja kuljetusolosuhteet</b>	
Lämpötila	-20° C – + 40° C
Suhteellinen kosteus	35 % – 85 %
<b>Käyttöikä</b>	
Laitteen käyttöikä	6 jaar
Adapterin käyttöikä	3 jaar

## B. Symbolit

Laitteessa voi näkyä seuraavia symboleja:

Symbolit	Kuvaus
	Malli yritykselle: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Tel : +32 4 369 48 36
	Valmistusvuosi
 SN 0000	Sarjanumero
	Katso annetut ohjeet
	Tämä laite on hävitettävä asianmukaisella tavalla ja kierrätettävä.
	Lue käyttöopas huolellisesti ennen käyttöä.
<b>IP20</b>	Suojausaste vieraiden kappaleiden ja veden tunkeutumiselta.

	Pidä kuivana
	Laitteen pakkaus on kierrätettävissä
	CE tarkoittaa Eurooppalaista yhdenmukaisuusilmoitusta.

### C. Valmistajan vastuu

Valmistajana olemme vastuussa laitteen turvallisuudesta, luotettavuudesta ja toiminnasta vain kun sitä käytetään käyttöohjeiden mukaisesti ja kun muokkaukset ja korjaukset on tehnyt meidän valtuuttama henkilö. Ota yhteyttä valmistajaan, jos tarvitset apua yksikön asennuksessa, käytössä tai kunnossapidossa tai jos koet odottamattomia ongelmia. Kaikista Luminette® Driveen liittyvistä vakavista vaaratilanteista on ilmoitettava Lucimedille ja maasi toimivaltaiselle viranomaiselle.



PL

# I. Wprowadzenie

---

Zakupiłeś właśnie Luminette® Drive. Chcielibyśmy pogratulować Ci zakupu i powitać w świecie terapii-światłem-w-drodze!

**Ważne:** Przed włączeniem i użyciem swojego Luminette® Drive, prosimy przeczytać uważnie tę instrukcję i upewnij się, że przechowujesz ją w bezpiecznym miejscu, poświęć również czas na zapoznanie się z urządzeniem na podstawie Rysunku 1.

## A. Rola światła

Za pomocą cyklu światła/ciemności, ludzki mózg synchronizuje funkcje takie jak nastrój, apetyt, trawienie, sen, libido itp. Te rytmy dobowe, które oscylują przez 24 godziny stanowią nasz biologiczny zegar.

Melatonina, jest powszechnie nazywana "hormonem snu". Mózg wydziela go o zmroku, co powoduje zasypianie. Odwrotnie, w ciągu dnia, w obecności światła, mózg zaprzestaje wydzielania melatoniny, umożliwiając nam łatwe i pełne energii wstawanie.

Co więcej, oprócz regulującego wpływu na nasz zegar biologiczny, światło znacząco wpływa na nasz nastrój, czujność, sprawność fizyczną i intelektualną, poprawiając je.

## B. Terapia światłem

W niektórych sytuacjach, nasz zegar biologiczny przestaje być zsynchronizowany z zewnętrznym środowiskiem. Dobowe rytmy są zatem "niezsynchronizowane". Ma to szczególnie miejsce zimą, gdy ilość

świata jest niewystarczająca, w tym momencie u ludzi rozwija się zimowa chandra lub sezonowa depresja. Jest to też coś, co można zaobserwować u osób, które zwykną chodzić spać zbyt wcześnie lub zbyt późno.

Jet lag jest innym typem zakłócenia naszego zegara biologicznego, jak i również zaburzenia wynikające z fragmentarycznej pracy (co dotyczy ponad 10% pracowników w Europie), które są teraz uznawane za prawdziwe patologie. Wszystkie te zaburzenia mogą być zminimalizowane lub nawet wyeliminowane poprzez prawidłowe używanie światła i ciemności. Gdy światło nie może być zapewnione w swojej naturalnej formie, terapia światłem jest medycznym rozwiązaniem dającym najwięcej korzyści przy najmniejszej ilości skutków ubocznych.

### **C. Jego tryby**

- Zimowa chandra
- Zmęczenie – mało energii
- Problemy z rytmem snu
- Praca według fragmentarycznego grafiku

Ten produkt nie został zatwierdzony jako urządzenie medyczne według dyrektywy 93/42/CEE.

### **D. Przeciwwskazania**

Bez względu na powód zakupu Luminette® Drive, zalecamy, aby unikać przekraczania zalecanego czasu dziennego użycia.

Jest kilka przeciwwskazań.

Jeśli cierpisz na choroby oczu (jaskra, zwyrodnienie siatkówki, retinopatia, zwyrodnienie plamki żółtej), zalecamy konsultację ze specjalistą przed użyciem Luminette® Drive. Jeśli cierpisz na zaćmę, terapia światłem może być mniej skuteczna.

Jeśli cierpisz na zaburzenia psychiczne (depresja, histeria, nerwica, i psychoza), zalecamy konsultacje z lekarzem przed użyciem tego urządzenia.

Luminette® Drive może być również używany z okularami korekcyjnymi lub soczewkami kontaktowymi.

## **E. Możliwe reakcje**

- Negatywne reakcje na światło tego urządzenia są stosunkowo łagodne i przejściowe. Mogą one obejmować:
- Bóle głowy.
- Zmęczenie oczu lub zaburzenia widzenia, ciśnienie śródgałkowe.
- Nudności.
- Pobudzenie, Uspokojenie, nerwowość, i bardzo rzadko hipomanie lub manie.

Aby unikać, zredukować, lub łagodzić te negatywne reakcje, należy przestrzegać poniższych zaleceń:

- Nieznacznie zwiększ jasność wnętrza pojazdu, uważając, aby nie spowodować dyskomfortu w oku, olśnienia, dyskomfortu lub zmniejszenia pola widzenia.



- Zredukować intensywność światła w urządzeniu, jeśli odczuwasz któryś z tych skutków.
- Unikaj używania urządzenia przez kilka dni, do momentu aż negatywne reakcje ustaną, następnie spróbuj użyć go ponownie.

## F. Bezpieczeństwo

To urządzenie jest zgodne z przepisami technicznymi oraz normami bezpieczeństwa wymaganymi dla elektrycznych urządzeń medycznych i związanych z narażeniem na pole elektromagnetyczne (EMC). To urządzenie jest zgodne z częścią 15. Zasady FCC. Aby zapewnić długą żywotność Twojemu Luminette® Drive, zalecamy Ci:

- Używanie jedynie oryginalnych akcesoriów.
- Nigdy nie zanurzaj Luminette® Drive w wodzie.
- Nigdy nie myj Twojego Luminette® Drive w dużej ilości wody.
- Nie zostawiaj Twojego Luminette® Drive na bezpośrednim słońcu, w wilgotnych ani zakurzonych miejscach.

### Uwaga!

- Żadne modyfikacje w urządzeniu ani jego akcesoriach nie są dozwolone.
- To urządzenie nie może zostać podłączone do przedłużacza ani listwy zasilającej.
- Zawsze używaj urządzenia z dołączonym adapterem lub innym kompaktowym systemem określonym w instrukcji.

- Adapter jest urządzeniem odłączającym od sieci i musi być zawsze łatwo dostępny.
- Zewnętrzna warstwa głównej pokrywy plastikowej może osiągnąć temperaturę 49°C.
- Jeśli występują jakieś zakłócenia, elektromagnetyczne lub inne, odsuń swoje urządzenie Luminette od urządzenia powodującego zakłócenia.
- Urządzenie Luminette nie powinno być używane obok ani na innym urządzeniu, gdyż może to spowodować niepoprawne funkcjonowanie. W przypadku, gdy takie użycie jest nieuniknione, monitoruj oba urządzenia i upewnij się, że działają poprawnie.
- Używanie akcesoriów i kabli innych niż wyszczególnione lub dołączone może spowodować wzrost emisji pola elektromagnetycznego lub zmniejszenie integralności urządzenia, co może skutkować nieprawidłowym działaniem.
- Przenośne urządzenia do komunikacji radiowej (zawierające przedmioty takie, jak kable antenowe i anteny zewnętrzne) nie powinny być używane w odległości mniejszej niż 30 cm (12 cali) od żadnej z części Luminette® Drive, włączając w to poszczególne kable. W przeciwnym razie, działania tych urządzeń mogą być zakłócone.

## **G. Bezpieczeństwo na drodze**

Użytkownik ponosi wyłączną odpowiedzialność za korzystanie z urządzenia przez cały czas i ściśle przestrzegając warunków świadczenia usług oraz ustawy o ruchu drogowym.

### **W szczególności:**

- Ustawienia urządzenia (jasność lub kąt wiązki) można regulować tylko, gdy pojazd stoi i jest poza drogą.
- Napęd Luminette nie zastępuje ani nie uzupełnia świateł drogowych. Używaj urządzenia tylko w ciągu dnia lub na wystarczająco oświetlonych drogach, w optymalnych warunkach oświetleniowych i widoczności.
- Natychmiast przerwać korzystanie z urządzenia w przypadku oślnienia, zmniejszonego pola widzenia lub dyskomfortu.

LUCIMED nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszych warunków świadczenia usług.

## **II. Użycie**

---

### **A. Kiedy mogę używać Luminette® Drive?**

#### **1. By walczyć z sezonowymi chandrami**

Brakuje Ci energii i motywacji? Masz problemy ze wstawaniem rano? Czujesz potrzebę hibernacji? Podjadania więcej? Zauważasz spadek swojego libido? Prawdopodobnie doświadczasz zimowej chandry. Ten stan jest wynikiem zmniejszonej ilości światła jesienią i zimą. Zalecamy sesję terapii świetlnej najszybciej, jak to możliwe, po obudzeniu się.

#### **2. By walczyć ze zmęczeniem i brakiem energii**

Luminette® Drive odtwarza korzystny wpływ słońca i stymuluje poszczególne receptory w oczach, które wyzwalają pobudzający wpływ

organizmu na światło. Pomaga to walczyć z utratą energii, czuć się bardziej wysportowanym, aktywnym, i pobudzonym, ale także poprawia Twój humor. Zalecamy sesję terapii świetlnej najszybciej, jak to możliwe, po obudzeniu się.

### **3. By walczyć z zaburzeniami rytmu snu**

Niektóre zaburzenia snu są spowodowane przyspieszeniem lub opóźnieniem zegara biologicznego. W tych przypadkach, terapia światłem może przyjść z pomocą.

- Opóźnienie zegara biologicznego

Masz tendencje kłaść się spać bardzo późno i problem ze wstawaniem rano? Zalecamy Ci wykonanie sesji terapii świetlnej najszybciej, jak to możliwe, po obudzeniu się.

- Przyspieszenie zegara biologicznego

Masz problem z pozostaniem na nogach wieczorem i budzisz się bardzo wcześniej? Polecamy Ci wykonanie sesji terapii świetlnej późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, dwie do trzech godzin przed czasem, kiedy planujesz iść spać.

### **4. By zoptymalizować fragmentaryczną pracę**

Jeśli pracujesz nocą przez więcej niż trzy dni z rzędu i masz problemy z pozostaniem rozbudzonym w pracy i/lub w drodze do domu, polecamy sesję terapii świetlnej tuż przed rozpoczęciem pracy, w przypadku senności, drugą sesję w trakcie przerwy w pracy.

Jako środek ostrożności, zalecamy kontakt z lekarzem medycyny pracy.

## **B. Jak długo trwa sesja luminoterapii?**

Zalecany czas użycia Twojego Luminette Drive wynosi 20 minut. Gdy sesja się zakończy, urządzenie wyłącza się automatycznie.

## **C. Jak często powinienem używać Luminette® Drive?**

Zaleca się użycie Luminette® Drive raz dziennie.

## **D. Po jakim czasie zacznę obserwować efekty?**

Niektórzy ludzie widzą efekty regulujące Luminette® Drive już od pierwszego użycia. Inni potrzebują tygodnia do dwóch codziennego używania.

## **E. Jak ładować Luminette® Drive?**

**Ładowanie urządzenia jest bardzo proste.**

**Postępuj tak:**

- Podłącz złącze kabla typu-C do określonego miejsca w Twoim Luminette® Drive (patrz Rysunek 1) i podłącz drugie standardowe złącze USB do portu ładowarki.
- Podłącz ładowarkę do gniazda zapalniczki w Twoim samochodzie.
- Gdy urządzenie jest w pełni naładowane (czas ładowania wynosi około 2 godzin), odłącz kabel od urządzenia.

**Wskaźnik ładowania:**

- Gdy Twój Luminette® Drive ładuje się, zielony wskaźnik ładowania miga powoli.

- Gdy Twój Luminette® Drive jest w pełni naładowany, ten sam zielony wskaźnik przestaje migać, natomiast pozostaje włączony.
- W przypadku błędu (awaria akumulatora lub obwodu), czerwona lampka LED zacznie migać szybko.
- Urządzenie może być używane w trakcie ładowania.

### **Autonomia urządzenia:**

Jego autonomia zależy od wybranej intensywności. Orientacyjnie, Luminette® Drive powinien być autonomiczny przez przynajmniej 5 sesji. Pozostały zapas baterii jest przedstawiany za pomocą światła wskaźnika: zielonego, gdy poziom baterii wystarcza na przynajmniej jedną sesję, czerwonego, gdy zalecane jest naładowanie urządzenia.

## **F. Włączanie/Wyłączanie**

**Uwaga:** Przed pierwszym użyciem, upewnij się, że urządzenie jest w pełni naładowane, aby umożliwić Twojemu Luminette® Drive działanie przez całą długość sesji.

Aby wyłączyć swój Luminette® Drive, przyciśnij i przytrzymaj krótko przycisk On/Off (patrz Rysunek 1). By zmienić intensywność światła, po prostu przyciśnij krótko ten sam przycisk. Zmiany są robione cyklicznie: poziom 1, poziom 2, poziom 3, następnie powrót do poziomu 1, itd. Luminette® Drive pozostaje włączony przez 20 minut, miga trzy razy gdy sesja się zakończy i wyłącza się automatycznie. Aby wyłączyć swój Luminette® Drive w środku sesji, przytrzymaj przycisk On-Off (przez 2 sekundy).

## G. Jak umieścić Luminette® Drive ?

Dla maksymalnej wydajności i idealnego komfortu jazdy, musisz prawidłowo umieścić Luminette® Drive w swoim pojeździe.

### **Aby prawidłowo umieścić Twój Luminette® Drive (patrz Rysunek 2)**

- Umieść magnetyczny klips mocujący na ostonie przeciwstłonecznej, zapewnionym elastycznym paskiem przypnij go mocno.
- "Przypnij" urządzenie do ostony przeciwstłonecznej za pomocą magnetycznego klipsa.
- Używając taśmy z miarką, zmierz odległość pomiędzy swoją twarzą, a urządzeniem, aby ustawić odpowiednią intensywność światła.
  - Jeśli Twoja twarz znajduje się mniej niż 10 cm od urządzenia, wybierz intensywność n°1.
  - Jeśli Twoja twarz znajduje się pomiędzy 10 a 20 cm od urządzenia, wybierz intensywność n°2.
  - Jeśli Twoja twarz znajduje się powyżej 20 cm od urządzenia, wybierz intensywność n°3.

Patrząc na siebie w środkowym lusterku samochodu, upewnij się, że niebieska opaska świetlna jest umieszczona na Twoich oczach

**Uwaga :** Bądź ostrożny i nie patrz wprost w światła LED.

## H. Jak dbać o Luminette Drive ?

To urządzenie, jest stworzone do używania w samochodzie. Po każdym użyciu bardzo zaleca się odłączenie urządzenia od magnetycznego

zaczepu i przechowywanie w odpowiednim miejscu (na przykład schowku na rękawiczki). Do czyszczenia swojego Luminette® Drive, używaj miękkiej wilgotnej szmatki zamoczonej w czystej wodzie i delikatnym środku czyszczącym (denaturowany alkohol). Upewnij się, że chronisz również delikatną soczewkę oświetlającą, i unikaj dotykania jej palcami. Jeśli nadal są na niej ślady, pomimo środków ostrożności, wyczyść ją wacikiem.

## **IV. Gwarancja i serwis po-sprzedazowy**

---

### **A. Gwarancja**

Lucimed gwarantuje działanie swojego sprzętu zgodnie z instrukcją użytkowania i przeciwko wszelkim wadom produkcyjnym. Owa gwarancja obejmuje części i robociznę. W przypadku awarii urządzenia Lucimed zapewnia bezpłatną naprawę w okresie do 2 lat od daty zakupu.

Gwarancja jest ważna jedynie po przedstawieniu faktury potwierdzającej zakup. Data zgłoszenia musi się mieścić w okresie gwarancyjnym.

Gwarancja nie pokrywa wad wynikających z przypadkowych wypadków, niewłaściwego użytkowania czy zaniedbań oraz w przypadku modyfikacji lub napraw dokonywanych przez niewykwalifikowane osoby. Owa gwarancja nie może w żadnym przypadku być podstawą do roszczeń odszkodowawczych. Lucimed zapewnia serwis po-sprzedazowy w trakcie oraz po okresie gwarancji we wszystkich krajach, gdzie produkt jest oficjalnie sprzedawany i dystrybuowany. Konsument korzysta z przywilejów na podstawie artykułu 1641 zgodnie z Kodeksem Cywilnym dotyczącym gwarancji prawnej. We wszelkiej korespondencji podaj



numer seryjny oraz datę zakupu. W przypadku problemów, przejdź do strony internetowej. Uwaga ! Jeśli zgubisz instrukcję obsługi, pamiętaj że zawsze możesz ją pobrać z [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## B. Akcesoria

Poniższe akcesoria są dostępne przy zakupie:

- Adapter oraz kabel typu-C: numer referencyjny SN-189N-2U-2.4A-C2

## V. Środowisko

---

Jeśli Twoje urządzenie przestanie działać, nie wyrzucaj go z odpadami domowymi. Zintegrowany akumulator urządzenia zawiera substancje, które są szkodliwe dla środowiska. Proszę, wyciągnij akumulator przed wyrzuceniem i zanieś do odpowiedniego miejsca składowania tego typu odpadów. Jeśli nie jesteś jej w stanie wyciągnąć, oddaj urządzenie do miejsca, w którym je zakupiłeś.

### **Aby wyciągnąć akumulator:**

- Upewnij się, że urządzenie jest odłączone, a akumulator jest pusty.
- Odkręć pokrywę urządzenia za pomocą odpowiedniego narzędzia.
- Odłącz kabel akumulatora od niego i wyjmij akumulator z urządzenia.

## VI : Specyfikacja techniczna

### A. Charakterystyka urządzenia







Ogólna	
Zarejestrowany znak towarowy	Luminette®
Model urządzenia	Luminette Drive
Model adaptera	SN-189N-2U-2.4A-C2
Elektryczność	
Nominalne napięcie wejściowe adaptera	12-24V DC
Nominalna częstotliwość wejściowa adaptera	50-60 Hz
Nominalne napięcie wyjściowe adaptera	5V DC
Nominalna moc wyjściowa adaptera	12W
Typ zasilania	
1 Akumulator litowo-jonowy	3.7V 2200 mAh
Klasyfikacja	
Tryb działania	Ciągły
Klasa izolacji w działaniu	Wewnętrzne źródło zasilania (akumulator)




Klasa izolacji w trybie ładowania	II
Klasa ochrony	IP20
<b>Specyfikacje fizyczne</b>	
Wymiary	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Waga	155 gr (5.47 oz.)
Intensywność światła w pozycji 1 do 10 cm	± 100 lux
Intensywność światła w pozycji 2 do 20 cm	± 100 lux
Intensywność światła w pozycji 3 do 30 cm	± 100 lux
<b>Specyfikacje spektralne</b>	
<b>Maksimum</b> Długość fali Pasma	470 nm 50 nm
<b>Nominalne natężenie promieniowania</b> Intensywność 1 w odległości 10 cm, 60° Intensywność 3 w odległości 30 cm, 30°	49 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 65 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
<b>Warunki pracy</b>	
Temperatura	0° C – + 45° C

Względny poziom wilgotności	35 % – 85 %
Limity ciśnienia atmosferycznego	700 hPa - 1060 hPa
<b>Warunki przechowywania i transportu</b>	
Temperatura	-20° C – + 40° C
Względny poziom wilgotności	35 % – 85 %
<b>Długość działania</b>	
Żywotność urządzenia	6 lat
Żywotność adaptera	3 lata

## B. Symbole

Poniższe symbole mogą się znaleźć na urządzeniu :

Symbole	Opis
	Tryb dla: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgium Tel: +32 4 369 48 36
	Rok produkcji
	Numer seryjny
	Zapoznaj się z załączonymi instrukcjami
	To urządzenie musi być zbyte w odpowiedni sposób w jednostce recyklingu.
	Dokładnie zapoznaj się z instrukcją przed użyciem.
<b>IP20</b>	Stopień ochrony przed wnikaniem ciał obcych i wody.

	Utrzymuj suche
	Opakowanie urządzenia nadaje się do recyklingu
	Skrót CE oznacza Europejską Deklarację Zgodności.

## C. Odpowiedzialność producenta

Jako producent, jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo, niezawodność oraz działanie urządzenia, tylko gdy jest używane zgodnie z instrukcją obsługi oraz gdy modyfikacje i naprawy były wykonywane jedynie przez upoważniony przez nas personel. Proszę, skontaktuj się z producentem, jeśli potrzebujesz pomocy związanej z instalacją, użytkowaniem, konserwacją urządzenia lub gdy napotkasz nieoczekiwane problemy. Wszelkie poważne incydenty związane z Luminette® Drive muszą zostać zgłoszone do Lucimed oraz odpowiednich organów w Twoim kraju.

RU

# I. Введение

---

Вы приобрели Luminette® Drive. Позвольте поздравить вас с покупкой и поприветствовать вас в мире светотерапии!

**Внимание:** перед включением и использованием Luminette® Drive, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство и обязательно сохраните его в надежном месте, а также убедитесь, что вы уделите достаточно времени знакомству с устройством, используя Рисунок 1.

## 1. Роль света

С помощью цикла света и темноты человеческий мозг синхронизирует такие функции, как настроение, аппетит, пищеварение, сон, либидо и т. д. Эти циркадные ритмы, которые колеблются в течение 24 часов, представляют собой наши биологические часы.

Мелатонин называют "гормоном сна", т.к. мозг выделяет его с наступлением темноты, что в свою очередь вызывает сон. И наоборот, на рассвете, при появлении света, мозг прекращает секрецию мелатонина, что позволяет нам легко просыпаться полными энергией.

Помимо регулирующего воздействия на наши биологические часы, свет существенно влияет и улучшает настроение, бодрость, физическую и интеллектуальную работоспособность.

## 2. Светотерапия

Иногда синхронизация биологических часов с внешней средой нарушается, т.е. циркадные ритмы "десинхронизируются". Это



особенно актуально зимой, когда из-за недостатка света у некоторых людей развивается зимняя хандра или сезонная депрессия. Такое состояние также можно наблюдать у людей, которые склонны ложиться спать слишком рано или слишком поздно. Джетлаг при смене часовых поясов – еще один тип нарушения биологических часов, как и расстройство сна при сменном графике работы (которое затрагивает более 10% работников в Европе), – обе эти проблемы уже признаны реальными заболеваниями. Все эти патологии могут быть снижены или даже устранены путем правильного использования света и темноты. Светотерапия – эффективное медицинское решение, которое приносит наибольшую пользу с наименьшими побочными эффектами в случаях, когда света недостаточно в его естественной форме.

### **3. Применение**

- Осенняя и зимняя хандра.
- Усталость, упадок сил и снижение энергии.
- Проблемы со сном.
- Сменный график работы.

Этот продукт не одобрен в качестве медицинского устройства в соответствии с нормами 93/42/СЕЕ.

### **4. Противопоказания**

Независимо от причины покупки Luminette® Drive, мы рекомендуем вам избегать превышения рекомендуемого ежедневного использования.

Если вы страдаете от заболевания глаз (глаукома, ретинит, ретинопатия, дегенерация желтого пятна), мы рекомендуем проконсультироваться со специалистом перед использованием Luminette® Drive. Если у вас катаракта, световая терапия может быть менее эффективной.

Если вы страдаете психическими расстройствами (депрессия, истерия, невроз и психоз), мы рекомендуем проконсультироваться с врачом перед использованием этого устройства.

Luminette® Drive также можно использовать с контактными или корректирующими линзами.

## 5. Побочные реакции

Побочные реакции на свет этого прибора относительно слабы и временны, однако могут включать:

- головная боль,
- напряжение глаз или нарушение зрения, внутриглазное давление,
- тошнота,
- возбуждение, седация, нервозность и очень редко гипомания или мания.

Чтобы избежать, уменьшить или смягчить побочные реакции, необходимо принять следующие меры:

- Немного увеличьте яркость салона вашего автомобиля, стараясь не вызвать дискомфорт в глазах, ослепление, нарушение или уменьшение поля зрения.

- Уменьшите интенсивность света устройства, если у вас есть какие-либо из этих реакций.
- Избегайте использования устройства в течение нескольких дней, пока побочные реакции не исчезнут, затем повторите попытку.

## 6. Безопасность

Данное оборудование соответствует техническим регламентам и нормам безопасности, применимым к электрическим медицинским устройствам и связанным с воздействием электромагнитных полей (ЭМП). Чтобы обеспечить долговечность вашего Luminette® Drive, мы советуем:

- Используйте только оригинальные аксессуары.
- Никогда не погружайте Luminette® Drive в воду.
- Не мойте Luminette® Drive в большом количестве воды.
- Не оставляйте Luminette® Drive под прямыми солнечными лучами, в сырых или пыльных местах.

### **Внимание!**

- Никакие модификации устройства и его аксессуаров не допускаются.
- Данное устройство нельзя подключать через удлинитель.
- Всегда используйте устройство с прилагаемым адаптером или любой другой совместимой системой, как указано в руководстве.

- Адаптер является устройством отключения от сети и всегда должен быть легко доступен.
- Внешняя оболочка может достигать температуры 49°C.
- Если есть какие-либо электромагнитные или другие помехи, отодвиньте Luminette® от устройства, которое ему мешает.
- Устройство Luminette® не следует использовать рядом или поверх других устройств, поскольку это может привести к неисправности. Если это неизбежно, следите за обоими устройствами и убедитесь в их нормальной работе.
- Использование аксессуаров и кабелей, отличных от указанных или предоставленных, может привести к увеличению электромагнитных излучений, снижению целостности оборудования и его неправильной работе.
- Портативные устройства радиочастотной связи (включая антенные кабели и внешние антенны) не должны использоваться ближе 30 см к любой части Luminette® Drive. В противном случае работоспособность этих устройств может пострадать.

## **7. Дорожная безопасность**

---

Пользователь несет полную единоличную ответственность за использование устройства в любое время и в строгом соответствии с условиями обслуживания и правилами дорожного движения.

**В частности:**

- Настройки устройства (яркость или угол луча) можно регулировать, только когда транспортное средство припарковано вне дороги.
- Luminette® Drive не является заменой или дополнением к дорожному освещению. Используйте устройство только днем или на достаточно освещенных дорогах, в условиях оптимального освещения и видимости.
- Немедленно прекратите использование устройства в случае ослепления, уменьшения поля зрения или дискомфорта.

LUCIMED не несет ответственности за несчастные случаи, вызванные несоблюдением этих условий обслуживания.

## II. Использование

---

### 1. Когда следует использовать Luminette® Drive?

#### 1). Для борьбы с сезонной хандрой

Не хватает энергии и мотивации? Трудно вставать по утрам? Хочется спать? Стали больше есть? Заметили снижение либидо? Скорее всего вы испытываете зимнюю хандру. Это состояние является результатом снижения освещенности в осенне-зимний период. Мы рекомендуем сеанс светотерапии как можно скорее после пробуждения.

## **2). Для борьбы с усталостью и снижением энергии**

Luminette® Drive воспроизводит благотворное воздействие солнца и стимулирует специфические рецепторы в глазах, которые активизируют ответ организма на свет. Это помогает бороться со снижением энергии, помогает чувствовать себя лучше, активнее и бодрее, а также улучшает настроение. Мы рекомендуем сеанс светотерапии как можно скорее после пробуждения.

## **3). Для борьбы с нарушением ритма сна**

Некоторые расстройства сна вызваны опережением или задержкой биологических часов. В этих случаях светотерапия может стать эффективным решением.

- Задержка биологических часов

Вы склонны засыпать слишком поздно и с трудом просыпаетесь по утрам? Мы рекомендуем провести сеанс светотерапии вскоре после пробуждения.

- Переживание биологических часов

Сложности с бодрствованием по вечерам и ранним пробуждением? Мы рекомендуем провести сеанс светотерапии вечером, за два-три часа до сна.

## **4). Для оптимизации сменного графика работы**

Если вы работаете ночью более трех дней подряд и испытываете трудности с бодрствованием на работе и / или по дороге домой, мы рекомендуем вам сеанс светотерапии непосредственно перед

началом работы, а в случае сонливости – второй сеанс во время рабочего перерыва. В качестве меры предосторожности мы советуем предварительно обратиться к врачу по месту работы.

## **2. Как долго длится сеанс светотерапии?**

Рекомендуемая продолжительность использования Luminette® Drive составляет 20 минут. После завершения сеанса устройство автоматически выключается.

## **3. Как часто следует использовать Luminette® Drive?**

Один раз в день.

## **4. Как скоро я почувствую эффект от использования?**

Некоторые начинают ощущать благоприятный эффект Luminette® Drive уже с первого использования. Другие, после одной-двух недель ежедневного использования.

## **5. Как зарядить Luminette® Drive?**

### **Простая зарядка:**

- Вставьте кабель со штекером USB тип C в соответствующий разъем на Luminette® Drive (см. рисунок 1), а другой конец вставьте в USB-разъем адаптера питания.
- Подключите адаптер питания к прикуривателю вашего автомобиля.

- Когда устройство полностью зарядится (около 2 часов), отсоедините кабель от устройства.

#### **Индикация заряда:**

- Зеленый индикатор аккумулятора медленно мигает, когда ваш Luminette® Drive заряжается.
- Когда ваш Luminette® Drive полностью заряжен, зеленый индикатор перестает мигать и продолжает гореть.
- В случае ошибки (неисправности аккумулятора или цепи), быстро мигает красный светодиод.
- Устройство можно использовать во время зарядки.

#### **Автономная работа устройства:**

Срок автономной работы устройства зависит от выбранной интенсивности. Обычно заряда хватает на минимум 5 сеансов. Оставшееся время работы от аккумулятора обозначается индикатором: он горит зеленым, когда заряда достаточно для одного сеанса, и красным, когда рекомендуется зарядить устройство.

## **6. Включение и выключение**

**Внимание:** перед первым использованием убедитесь, что устройство полностью заряжено, чтобы Luminette® Drive работал в течение всего сеанса.

Чтобы включить Luminette® Drive, нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения (см. рис.1). Чтобы изменить интенсивность света, просто кратковременно нажмите ту же кнопку. Изменение



производится циклически: уровень 1, 2, 3, затем возврат к уровню 1 и далее по кругу. Luminette® Drive остается включенным в течение 20 минут, мигает три раза по окончании сеанса и автоматически выключается. Чтобы выключить устройство в середине сеанса, удерживайте нажатой кнопку включения/выключения (в течение 2 секунд).

## 7. Как установить Luminette® Drive?

Для максимальной эффективности и идеального комфорта вождения необходимо правильно установить Luminette® Drive в автомобиле:

- Установите магнитный фиксирующий зажим на солнцезащитный козырек и, с помощью прилагаемого ремня, плотно затяните его.
- Закрепите устройство на солнцезащитном козырьке с помощью магнитного зажима.
- С помощью рулетки измерьте расстояние между вашим лицом и устройством, чтобы определить соответствующую интенсивность свечения.
  - Если ваше лицо находится менее чем в 10 см от устройства, выберите интенсивность 1.
  - Если ваше лицо находится на расстоянии от 10 до 20 см от устройства, выберите интенсивность 2.
  - Если ваше лицо находится более чем в 20 см от устройства, выберите интенсивность 3.

Когда вы смотрите на себя в центральное зеркало вашего автомобиля, убедитесь, что синяя полоса света расположена поперек ваших глаз.

**Внимание:** будьте осторожны, не смотрите прямо в светодиод.

## 8. Как обслуживать Luminette® Drive?

Это устройство предназначено для использования в автомобилях. После каждого сеанса настоятельно рекомендуется отцепить устройство и его магнитный корпус и хранить его в соответствующем месте (например, в бардачке). Для чистки устройства используйте мягкую влажную ткань, смоченную в чистой воде и мягком чистящем растворе (денатурированный спирт). Будьте аккуратнее с хрупкой световой линзой, не касайтесь ее пальцами. Если, несмотря на все предосторожности, на ней остались следы, просто протрите их ватой.

## III. Гарантия и гарантийное обслуживание

### 1. Гарантия

Lucimed гарантирует отсутствие производственных дефектов и работу своего оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации. Эта гарантия распространяется на запчасти и работы. В случае неисправности устройства, Lucimed предоставит бесплатный ремонт в течение 2 лет с даты покупки. Гарантия действительна только при предъявлении чека на покупку. Дата ремонта должна быть в пределах гарантийного срока.

Гарантия не распространяется на неисправности, вызванные случайными происшествиями, неправильным использованием или небрежностью, а также в случае модификации или ремонта, выполненного неквалифицированными лицами. Ни при каких обстоятельствах эта гарантия не может служить основанием для предъявления иска о возмещении ущерба. Lucimed обеспечивает послепродажное обслуживание в течение и после гарантийного срока во всех странах, где продукт официально продается и распространяется. Во всей корреспонденции указывайте серийный номер и дату покупки. В случае возникновения проблем, зайдите на сайт [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com), где также можно скачать это руководство по эксплуатации, если вы потеряете его.

## 2. Аксессуары

При покупке доступны следующие аксессуары:

- Адаптер питания типа C и кабель для зарядки: SN-189N-2U-2.4A-C2

## IV. Окружающая среда

---

Если ваше устройство перестает работать, не выбрасывайте его вместе с бытовыми отходами. Встроенная в устройство аккумуляторная батарея содержит вещества, вредные для окружающей среды. Пожалуйста, извлеките аккумулятор перед тем, как выбросить устройство, и отнесите его в специально отведенное для этого место. Это поможет защитить окружающую среду. Если это невозможно, верните устройство туда, где вы его купили.

**Чтобы извлечь аккумулятор:**

- Убедитесь, что устройство отключено и аккумулятор разряжен.
- Открутите крышку устройства с помощью подходящего инструмента.
- Отсоедините кабель аккумулятора и извлеките аккумулятор из устройства.

## V. Технические характеристики

### 1. Характеристики устройства







<b>Общие</b>	
Зарегистрированный товарный знак	Luminette®
Модель устройства	Luminette Drive
Модель адаптера	SN-189N-2U-2.4A-C2
<b>Электричество</b>	
Номинальное входное напряжение адаптера	12-24V DC
Номинальная входная частота адаптера	50-60 Hz
Номинальное выходное напряжение адаптера	5V DC
Номинальная выходная мощность адаптера	12W




<b>Тип питания</b>	
1 перезаряжаемая литий-ионная батарея	3.7V 2200 mAh
<b>Классификация</b>	
Режим работы	Непрерывный
Класс изоляции при эксплуатации	Внутренний источник питания (аккумулятор)
Класс изоляции в режиме перезарядки	II
Степень защиты	IP20
<b>Физические характеристики</b>	
Размеры	18 x 5,5 x 2,5 cm (7 x 2.2 x 1 inch.)
Вес	155 gr (5.47 oz.)
Интенсивность освещения в положении от 1 до 10 см	± 100 люкс
Интенсивность освещения в положении 2 - 20 см	± 100 люкс
Интенсивность освещения в положении 3 - 30 см	± 100 люкс

<b>Спектральные характеристики</b>	
Пиковая Длина волны Ширина полосы	470 нм 50 нм
<b>Номинальное спектральное излучение</b> интенсивность 1 на расстоянии 10 см, 60° интенсивность 3 на расстоянии 30 см, 30°	49 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ 65 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$
<b>Условия эксплуатации</b>	
Температура	0° C – + 45° C
Относительная влажность воздуха	35 % – 85 %
Пределы атмосферного давления	700 гПа - 1060 гПа
<b>Условия хранения и транспортировки</b>	
Температура	-20° C – + 40° C
Относительная влажность воздуха	35 % – 85 %
<b>Срок службы</b>	
Срок службы устройства	6 лет
Срок службы адаптера	3 года

## 2. Символы

На устройстве могут быть следующие символы:

Символы	Описание
	Произведено для: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Бельгия Тел: +32 4 369 48 36
	Год выпуска
	Серийный номер
	Обратитесь к предоставленным инструкциям.
	Это оборудование должно быть утилизировано надлежащим образом на предприятии по переработке вторичных отходов.
	Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием.
<b>IP20</b>	Степень защиты от попадания инородных тел и воды

	Хранить в сухом месте
	Упаковка этого устройства подлежит вторичной переработке
	Соответствует Европейскому стандарту CE.

### 3. Ответственность производителя

Как производитель, мы несем ответственность за безопасность, надежность и эксплуатацию устройства только в том случае, если оно используется в соответствии с инструкцией по эксплуатации, а также когда модификация и ремонт выполнялись исключительно уполномоченным нами персоналом. Пожалуйста, свяжитесь с производителем, если вам требуется помощь в установке, использовании или обслуживании устройства, или если у вас возникнут непредвиденные проблемы. Любой серьезный инцидент, связанный с устройством Luminette®, должен быть доведен до сведения компании Lucimed и компетентного органа в вашей стране.





