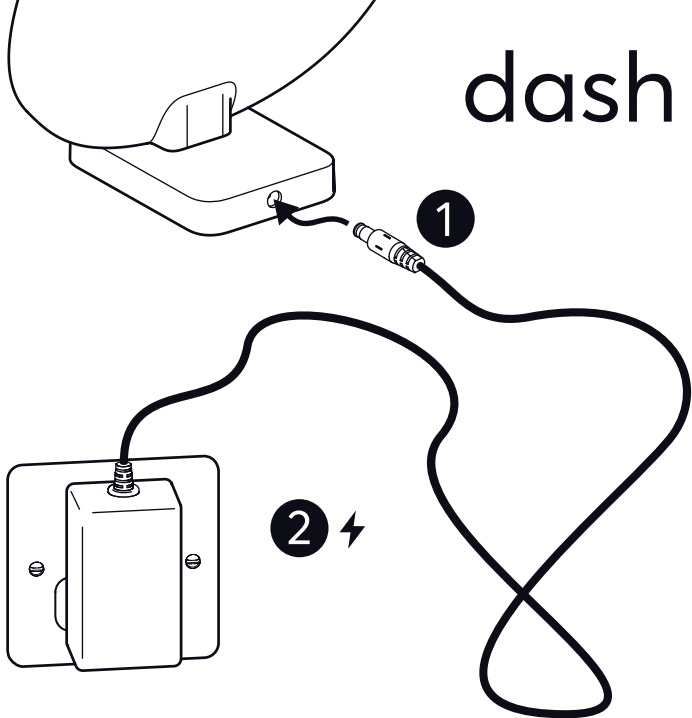
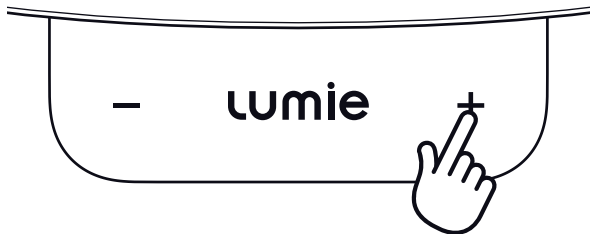


dash




3 ⏻ + ☀️







Scan this QR code to download the full user guide, or type the following link into your web browser: <https://www.lumie.com/support/product-guides/Dash>

Safety

 Read instructions for use.

If the unit is damaged, please contact Lumie before use.

 Keep away from water and damp.


 For indoor use only.

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the mains power adaptor and cable away from heated surfaces. If either are damaged, they should be replaced with an approved Lumie product.

Only to be used by adults and children over 7 years old. Children using the light, or playing near it, should be supervised.

 Caution – do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended operating temperature range (5°C to 35°C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

The light source contained in this luminaire shall only be replaced by Lumie or an authorised Lumie distributor.

Electromagnetic compatibility

Electrostatic discharge may affect the working of this product.

If this occurs, simply switch off for at least 10 seconds and the unit will reset.

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste. Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.



WARNING!

Check with your doctor before using this product if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can affect your mood.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible.

Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first.

Please contact Lumie for further advice.

SN Serial number (see base of unit)



Importer

Use of Dash

How to use Dash for bright light therapy?

Sunlight is a natural mood-booster, influencing body chemistry (e.g. melatonin and serotonin levels). If you're not getting enough exposure to daylight, bright light therapy with Dash is the next best thing, putting you in a better mood, boosting energy, and helping you feel more alert. It can also help relieve the symptoms of winter blues. Position Dash at arm's length (about 50 cm) with the light angled towards your face and set the light intensity to full brightness. Although you don't need to stare at the light source, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Dash whilst reading, working on your laptop, crafting, etc.

How often should you use Dash for wellbeing support?

Your body's natural rhythms, which influence mood, sleep, and general wellbeing, are governed by how much light (natural and artificial) you're exposed to. Dash mimics the colour and intensity of natural light, so if you're indoors, a bright light therapy session works quickly to improve mood, energy, focus and performance. Used daily, Dash can encourage a more regular sleep/wake pattern, making it easier to get to sleep and wake up feeling more refreshed.

How often should you use Dash for winter blues?

Look out for early signs of winter blues in Sept/Oct and if you start feeling more tired, anxious or irritable, start using Dash. As spring comes around, you can cut back on your bright light sessions. If symptoms return, simply use Dash again for a few days.

When should you use Dash?

If you're using Dash to help with the winter blues, bright light in the morning is most effective, so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial. If you find it difficult to get going in the morning, switch on Dash as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon. If you tend to feel sleepy or fall asleep too early, use Dash in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

How long should you use Dash for?

With the light at full brightness, you're getting the maximum benefit, so position Dash at arm's length (approx. 50 cm) and start with 30 minutes a day (1,500 lux). You may find this is enough, but if you don't notice much of an effect, increase your exposure each day until you find something that works for you. If you're more comfortable with Dash positioned further away, less light will reach your eyes, and you'll need to use it for longer. Similarly, if you're using Dash at reduced brightness, less light will reach your eyes, and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. You can get your bright light therapy all in one go or use Dash on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you find your eyes ache slightly, try using it further away, reduce the brightness, or switch off for a while. Whether you're using Dash for winter blues or for general wellbeing, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Dash


Detachable accessory:	Mains power adaptor (supplied) <input type="checkbox"/>
Rated Input:	100–240 V AC, 50/60 Hz, 0.2 A max. (PF > 0.9)
Rated Output:	12.6 V \Rightarrow 0.85 A (12.0 W)


Operating conditions	Temperature:	5°C to 35°C
	Relative humidity:	15% to 93% (non-condensing)
	Atmospheric pressure:	70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions	Temperature:	-25°C to +70°C
	Relative humidity:	15% to 93% (non-condensing)
	Atmospheric pressure:	25 kPa to 106 kPa
	Colour temperature:	4000 K
	Colour rendering index:	80

At maximum brightness, Dash delivers 10 000 lux at 12 cm.


This product contains a light source of energy efficiency class D.

 European Declaration of Conformity

 UK Conformity Assessed

Contact us

If you have any questions or problems regarding this product, or have suggestions that you feel could help us improve our products or service please email info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.


Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.
Registered Number: 2647359.

VAT No:
GB 880 9837 71 (UK)
NL 826301381B01 (EU)



Komplet brugervejledning kan downloades ved at scanne QR-koden eller gå ind på følgende link: <https://www.lumie.com/support/product-guides/Dash>

Sikkerhed

 Læs instruktionerne, før produktet tages i brug.

Hvis enheden er beskadiget, skal du kontakte en Lumie, før enheden tages i brug.



Skal holdes væk fra vand og fugt.



Kun til indendørs brug.

Enheden bliver varm, når lyset er tændt, så du skal sørge for, at den ikke er tildækket.

Brug kun den medfølgende strømforsyning.

Hold strømadapteren og kablet væk fra opvarmede overflader. Hvis adapteren eller kablet er beskadiget, skal den defekte del udskiftes med et godkendt Lumie-produkt.

Må kun bruges af voksne og børn over 7 år. Børn, der bruger lampen eller leger i nærheden af den, skal overvåges.



Forsigtig – forsøg ikke at servicere eller modificere nogen dele af enheden.

Hvis enheden er blevet opbevaret i temperaturer uden for de anbefalede driftstemperaturer (5°C til 35°C), skal den stå i mindst 1 time, inden strømmen tilsluttes, så der ikke opstår kondens eller overophedning.


Den indbyggede lyskilde må kun udskiftes af Lumie eller en autoriseret Lumie-forhandler.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Elektrostatisk afladning kan påvirke produktets funktionalitet.

Hvis dette sker, skal du slukke enheden i mindst 10 sekunder, så den nulstilles.

Bortskaffelse

Strømadapteren og selve enheden må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. De skal afleveres på en genbrugsstation, så de kan blive bortskaffet på ansvarlig vis. 

ADVARSEL!

I følgende situationer skal du rådføre dig med din læge, før du bruger produktet:

- Du har store problemer med øjnene eller har fået foretaget en øjenoperation.
- Du er blevet tilrådet at undgå stærkt lys eller tager medicin, der kan forårsage lysfølsomhed.
- Du er blevet diagnosticeret med depression eller andre humør-/svøvnforstyrrelser. Dette er især vigtigt, hvis du også tager medicin for dette, da lysterapi kan påvirke dit humør.

Garanti

Denne enhed er dækket af garanti mod enhver fabriktionsfejl i 3 år fra købsdatoen. Dette er i tillæg til dine lovbestemte rettigheder. Hvis du har brug for at returnere produktet til reparation, skal du bruge den originale emballage (inklusive indvendig indpakning), hvis det er muligt.

Sørg for, at strømadapteren ikke kan bevæge sig under transporten og derved beskadige enheden. Hvis enheden modtages beskadiget som følge af misbrug eller utilsigtet skade, vil vi muligvis tage penge for at reparere den. I så fald kontakter vi dig først. Kontakt Lumie, hvis du vil have flere oplysninger.

SN Serienummer (se i bunden af enheden)



Brug af Dash

Hvordan bruger man Dash til lysterapi?

Sollys er en naturlig humør-booster, der påvirker kroppens kemi (fx melatonin og serotonin niveauer). Hvis du ikke får nok eksponering af dagslys, er lysterapi med Dash den næstbedste ting, der bringer dig i bedre humør, øger energien og hjælper dig med at føle dig mere opmærksom. Det kan også hjælpe med at lindre symptomerne på vintertristhed. Placer Dash på en afstand af en armlængde (ca. 50 cm) med lyset vinklet mod dit ansigt, og indstil lysintensiteten til fuld lysstyrke. Selvom du ikke behøver at stirre på lyskilden, skal lyset nå dine øjne for at have nogen effekt. Det betyder, at du kan bruge Dash, mens du læser, arbejder på din bærbare computer osv.

Hvor ofte skal du bruge Dash for velværestøtte?

Din krops naturlige rytmer, som påvirker humør, søvn og generel velvære, er styret af, hvor meget lys (naturligt og kunstigt) du udsættes for. Dash efterligner farven og intensiteten af naturligt lys, så hvis du er indendørs, virker en lysterapibehandling hurtigt for at forbedre humør, energi, fokus og ydeevne. Ved dagligt brug kan Dash fremme et mere regelmæssigt søvn-/vågenmønster, hvilket gør det nemmere at falde i søvn og vågne op og føle sig mere frisk.

Hvor ofte skal du bruge Dash til vinterblues?

Hold øje med tidlige tegn på vintertristhed i september/oktober, og hvis du begynder at føle dig mere træt, angst eller irriteret, så begynd at bruge Dash. Når foråret nærmer sig, kan du skære ned på dine lyse lysterapibehandlinger. Hvis symptomerne vender tilbage, skal du blot bruge Dash igen i et par dage.

Hvornår skal du bruge Dash?

Hvis du bruger Dash mod vintertristhed, er skarpt lys om morgenen mest effektivt, så prøv det først. For nogle mennesker er lyseksponering tidligt på aftenen gavnlig. Hvis du har svært ved at komme i gang om morgenen, skal du tænde for Dash så hurtigt som muligt. Hvis du ikke har meget tid om morgenen, så bør du sigte efter en supplerende lysterapibehandling om eftermiddagen. Hvis du har tendens til at føle dig søvngig eller falder i søvn for tidligt, skal du bruge Dash sidst på eftermiddagen/tidlig aften. Det er bedst at undgå stærkt lys for tæt på sengetid – inden for omkring tre timer – da du ellers kan få svært ved at falde i søvn.

Hvor længe skal du bruge Dash?

Med lyset på fuld lysstyrke får du det maksimale udbytte, så placer Dash på en afstand af en armlængde (ca. 50 cm) og start med 30 minutter om dagen (1.500 lux). Det kan være at dette virker for dig, men hvis du ikke mærker nogen effekt, så øg din eksponering hver dag, indtil du finder noget, der virker for dig. Hvis du er mere komfortabel med Dash placeret længere væk, så vil lysstyrken der når dine øjne mindskes, og du bliver derfor nødt til at sidde foran Dash i længere tid. På samme måde, hvis du bruger Dash med reduceret lysstyrke, vil lysstyrken der når dine øjne også mindskes, og du bliver nødt til at sidde foran Dash i længere tid.

Der er ingen risiko ved at bruge lyset i længere tid end anbefalet. Du kan få din lysterapi på én gang eller bruge Dash flere gange fordelt over hele dagen for en kumulativ effekt. Hvis du oplever, at dine øjne bliver lidt ømme, så prøv at øge afstanden til Dash, reducer lysstyrken eller sluk for Dash i et stykke tid. Uanset om du bruger Dash til vintertristhed eller til generel velvære, så prøv at bruge Dash omkring samme tid hver dag, når du har fundet et mønster, der passer til dig.

Teknisk beskrivelse

Med forbehold for ændringer uden varsel.

Lumie Dash

Aftageligt tilbehør:	Strømadapter (medfølger)
Nominelt input:	100-240 V vekselstrøm, 50/60 Hz, maks. 0,2 A (PF > 0,9)
Nominelt output:	12,6 V == 0,85 A (12,0 W)


Driftsmiljø	Temperatur:	5°C til 35°C
	Relativ luftfugtighed:	15 % til 93 % (ikke-kondenserende)
	Luftryk:	70 kPa til 106 kPa

Opbevarings-/ transportforhold	Temperatur:	-25°C til +70°C
	Relativ luftfugtighed:	15 % til 93 % (ikke-kondenserende)
	Luftryk:	25 kPa til 106 kPa
	Farvetemperatur:	4000 K
	Farvegengivelsesindeks:	80

Når lysstyrken er sat på maks., leverer Dash 10 000 lux ved 12 cm.


Dette produkt indeholder en lyskilde i energieffektivitetsklasse D.

 Europæisk
overensstemmelseserklæring

 Overensstemmelsesvurderet
i Storbritannien

Kontakt os

Hvis du har spørgsmål eller problemer angående dette produkt eller har forslag, som du mener, kan hjælpe os med at forbedre vores produkter eller tjenester, bedes du sende en e-mail til info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.


Lumie er et registreret varemærke tilhørende:
Outside In (Cambridge) Limited, registreret i England og Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Momsnr.:
GB 880 9837 71 (UK)
NL 826301381B01 (EU)



Skanna QR-koden för att ladda ner hela bruksanvisningen eller skriv följande länk i webbläsaren: <https://www.lumie.com/support/product-guides/Dash>

Säkerhet

 Läs bruksanvisningen.

Kontakta Lumie innan användning om enheten är skadad.



Håll den borta från vatten och fukt.



Endast för användning inomhus.

Enheten blir varm när ljuset är tänd, så säkerställ att den inte övertäcks.

Använd enbart strömadaptern som medföljer.

Håll huvudströmadapter och kabel avskilda från uppvärmda ytor.

Om någon av dessa är skadade bör de ersättas med godkända produkter från Lumie.

Endast för vuxna och barn över 7 år. Barn som använder ljuset, eller som leker nära det, bör övervakas.



Varning – försök inte att utföra service på enheten eller modifiera någon av dess delar.

Om enheten har förvarats i temperatur som inte överensstämmer med rekommendationen för drift (5°C till 35°C), låt den vila under minst 1 timme innan du ansluter strömkällan för att undvika kondensation eller överhettning.

Ljuskällan i denna armatur skall endast ersättas av Lumie eller en auktoriserad Lumiedistributör.

Elektromagnetisk kompatibilitet

Elektrostatisk urladdning kan påverka produktens funktion.

Om detta inträffar stänger du av enheten i minst 10 sekunder så att den återställs.

Avfallshantering

Släng inte nätadaptern eller enheten med vanligt hushållsavfall.

Ta dem till en återvinningsstation för ansvarsfull hantering.



VARNING!

Kontakta en läkare innan du använder produkten om något av följande gäller:

- Du har allvarliga problem med ögonen eller har genomgått ögonoperation;
- Du har uppmanats att undvika starkt ljus eller tar mediciner som kan orsaka ljuskänslighet;
- Du har diagnostiserats med depression eller andra humör-/sömnstörningar. Detta är särskilt viktigt om du också tar medicin för detta eftersom ljusterapi kan påverka ditt humör.

Garanti

Denna enhet omfattas av garantin för eventuella tillverkningsfel i 3 år från inköpsdatumet. Detta gäller som tillägg till dina lagstadgade rättigheter. Använd originalförpackningen (inklusive intern

förpackning) om möjligt om du behöver returnera produkten för service. Se till att nätadaptern förhindras från att förflyttas och skada enheten under transport. Om enheten är skadad, genom felaktig användning eller oavsiktlig skada, kan vi behöva ta ut en kostnad för reparation. Vi kommer att kontakta dig först. Kontakta Lumie för ytterligare hjälp.



Serienummer (se enhetens bas)



Importör

Användelse av Dash

Hur använder man Dash för ljusterapi?

Solljus är en naturlig humörhöjare som påverkar kroppens kemi (t.ex. nivåerna av melatonin och serotonin). Om du inte får tillräckligt med dagsljus är ljusterapi med Dash det näst bästa alternativet för att förbättra humöret, öka energin och hjälpa dig att känna dig mer alert.

Det kan också lindra symtom på vinterdepression.

Placera Dash på en armlängds avstånd (ca 50 cm) med ljuset riktat mot ansiktet och ställ in ljusintensiteten på högsta ljusstyrka. Även om du inte behöver stirra direkt på ljuskällan måste ljuset nå dina ögon för att ha effekt. Det innebär att du kan använda Dash medan du läser, arbetar på din bärbara dator osv.

Hur ofta ska du använda Dash för att stödja ditt välmående?

Din kropps naturliga rytmer, som påverkar humör, sömn och allmän hälsa, styrs av hur mycket ljus (både naturligt och artificiellt) du utsätts för. Dash efterliknar färgen och intensiteten hos naturligt ljus, så om du är inomhus ger en ljusterapisession snabbt effekt för att förbättra humör, energi, fokus och prestation. Vid daglig användning kan Dash främja en mer regelbunden sömn-/vakencykel, vilket gör det lättare att somna och vakna upp med en känsla av att vara utvilad.

Hur ofta ska du använda Dash mot vintertrötthet?

Var uppmärksam på tidiga tecken på vintertrötthet redan i september/oktober. Om du märker att du blir mer trött, orolig eller irriterad, bör du börja använda Dash. När våren närmar sig kan du dra ner på dina ljusterapibehandlingar. Om symtomen kommer tillbaka är det bara att använda Dash igen under några dagar.

När ska du använda Dash?

Om du använder Dash mot vinterdepression är starkt ljus på morgonen mest effektivt, så försök med det först. För vissa personer är exponering för ljus tidigt på kvällen fördelaktigt. Om du har svårt att komma igång på morgonen bör du slå på Dash så snart som möjligt. Har du inte mycket tid på morgonen kan du satsa på en kompletterande ljusterapibehandling på eftermiddagen. Om du tenderar att känna dig dåsig eller somna för tidigt, bör du använda Dash i slutet av eftermiddagen eller tidigt på kvällen. Det är bäst att undvika starkt ljus för nära läggdags – inom ungefär tre timmar – eftersom det kan göra det svårare att somna.

Hur länge ska du använda Dash?

Med ljuset på full ljusstyrka får du maximal effekt, så placera Dash på en armlängds avstånd (ca 50 cm) och börja med 30 minuter om dagen (1 500 lux). Det kan fungera för dig, men om du inte märker någon effekt, öka exponeringen gradvis tills du hittar något som fungerar. Om du känner dig mer bekväm med att placera Dash längre bort minskar ljusstyrkan som når dina ögon, och du behöver därför sitta framför Dash en längre tid. På samma sätt, om du använder Dash med reducerad ljusstyrka, minskar också ljusstyrkan som når dina ögon, vilket innebär att du måste sitta framför Dash längre.

Det finns ingen risk med att använda ljuset längre än den rekommenderade tiden. Du kan få din ljusterapi i ett svep eller använda Dash flera gånger utspritt över dagen för en kumulativ effekt. Om dina ögon blir lite ömma, prova att öka avståndet till Dash, minska ljusstyrkan eller

stäng av Dash ett tag. Oavsett om du använder Dash för att mota bort vintertrötthet eller för allmänt välbefinnande, försök använda Dash vid ungefär samma tid varje dag när du har hittat ett mönster som passar dig.

Teknisk beskrivning

Med förbehåll för ändringar utan föregående meddelande.

Lumie Dash

Avtagbart tillbehör:	Strömadapter (medföljer)
Nominell inmatning:	100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,2 A max. (PF > 0,9)
Nominell utgång:	12,6 V == 0,85 A (12,0 W)

Driftförhållanden	Temperatur:	5°C till 35°C
	Relativ luftfuktighet:	15 % till 93 % (icke-kondenserande)
	Atmosfärstryck:	70 kPa till 106 kPa

Förvarings-/transportförhållanden	Temperatur:	-25°C t till +70°C
	Relativ luftfuktighet:	15 % till 93 % (icke-kondenserande)
	Atmosfärstryck:	25 kPa till 106 kPa
	Färgtemperatur:	4000 K
	Index för färgåtergivning:	80

Vid maximal ljusstyrka levererar Dash 10 000 lux vid 12 cm.

Denna produkt innehåller en ljuskälla med energieffektivitetsklass D.

 Överensstämmer med EU standard  Bedömd överensstämmelse i Storbritannien

Kontakta oss

Om du har några frågor om eller problem med produkten, eller har förslag som du tror kan hjälpa oss att förbättra produkterna eller tjänsterna, får du gärna skicka e-post till info@lumie.com.



Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie är ett registrerat varumärke av:
Outside In (Cambridge) Limited, registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer: 2647359.

Momsregistreringsnummer:
GB 880 9837 71 (UK)
NL 826301381B01 (EU)OR

Distributor Details:

lumie[®]

Outside In (Cambridge) Ltd.

3 The Links,
Trafalgar Way,
Bar Hill,
Cambridge,
CB23 8UD, UK

www.lumie.com

LUMIE is a registered trademark of
Outside In (Cambridge) Limited.

The Mini Luminaire is a registered design
of Outside In (Cambridge) Limited.

© Lumie 2023
24/08/2023
1-782-000002-01

