

# lumie<sup>®</sup> bodyclock<sup>™</sup>

spark 100

glow 150



# Bezpieczeństwo

Jeśli urządzenie jest uszkodzone, przed użyciem skontaktuj się z Lumie.

Przechowywać z dala od wody i wilgoci.



Tylko do użytku w wewnętrznym.



Urządzenie nagrzewa się, gdy światło jest włączone, więc sprawdź, czy nie jest zaśnieżone. Używaj tylko zasilacza sieciowego znajdującego się w zestawie.

Zasilacz i kabel powinny znajdować się z dala od gorących powierzchni. W przypadku uszkodzenia należy je wymienić na zatwierdzony produkt firmy Lumie.

Aby wyłączyć lub zresetować urządzenie, odłącz zasilacz sieciowy od gniazdka ściennego. Nie należy próbować naprawiać ani modyfikować żadnej części urządzenia.

Jeśli urządzenie było przechowywane poza zalecanym zakresem temperatur (5°C do 35°C), odczekaj co najmniej 1 godzinę przed zastosowaniem zasilania, aby uniknąć kondensacji lub przegrzania.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby nieprzytomne, znieczulone lub niepanujące nad swoimi czynami np. pod wpływem alkoholu.

## Zgodność elektromagnetyczna













Produkt zgodny ze standardem kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) dla urządzeń medycznych. Jest mało prawdopodobne, aby powodował zakłócenia wpływające na inne produkty elektryczne i elektroniczne znajdujące się w jego pobliżu. Jednak urządzenia radiowe, telefony komórkowe i inne urządzenia elektryczne/elektroniczne mogą zakłócać działanie tego produktu. W takim przypadku należy odsunąć produkt od źródła zakłóceń. W rzadkich przypadkach utracenia funkcji produktu na skutek efektów EMC należy odłączyć urządzenie od źródła zasilania na 5 sekund, a następnie uruchomić ponownie. Jeśli problem się powtórzy, skontaktuj się z Lumie.

Dalsze szczegółowe informacje na temat środowiska elektromagnetycznego, w którym można obsługiwać urządzenie, można znaleźć na stronie internetowej: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Utylizacja

Po zakończeniu okresu użytkowania, urządzenia nie należy wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi. Należy odnieść je do oficjalnego punktu recyklingu w celu odpowiedzialnej utylizacji.



 SN	Numer seryjny		Tylko do użytku wewnętrznego		Podwójnie izolowane (klasa II elektryczna)
	Europejska Deklaracja Zgodności: Urządzenie medyczne klasy I		Nie wyrzucać z odpadami domowymi. Odnieść do punktu recyklingu.		Zasilanie prądem stałym
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK		Przeczytaj instrukcję użytkowania		Członek systemu recyklingu „Zielony punkt”
	Chronić przed wilgocią		Uwaga		Podlega recyklingowi

# Wprowadzenie

Lumie Bodyclock budzi Cię naturalnie przy pomocy funkcji wschodu słońca. Wykazano, że budzenie się wraz ze światłem poprawia nastrój, podnosi poziom energii, zwiększa produktywność oraz jakość snu i przebudzenia.<sup>1</sup>

Lampki wybudzające mogą również pomóc podczas ciemnych zimowych poranków osobom cierpiącym na sezonowe zaburzenie afektywne lub depresję zimową.<sup>2</sup>

Przed zaśnięciem, blednący zachód słońca pomaga naturalnie się zrelaksować, wywołując produkcję hormonu snu, melatoniny.<sup>3</sup>

Firma Lumie opracowała pierwszą lampę budzącą światłem w 1993 roku. Używaj przez cały rok, aby wyregulować sen i proces wybudzania.

<sup>1</sup> Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

<sup>2</sup> J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.

<sup>3</sup> Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

# Pierwsze kroki

Idealne miejsce dla Lumie Bodyclock to nocny stolik w pobliżu gniazdka sieciowego.

- Podłącz zasilacz sieciowy do gniazdka w podstawce urządzenia.
- Podłącz do zasilania sieciowego.

Wyświetlacz będzie migać do momentu ustawienia aktualnej godziny:



Program

- Godziny będą migać.
- Użyj lub aby ustawić godzinę.
- Naciśnij przycisk aby potwierdzić i kontynuować. Minuty będą migać.
- Użyj lub aby ustawić minuty.
- Naciśnij aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

---

Alarm w Lumie Bodyclock jest fabrycznie ustawiony na godzinę 07:00, 30-minutowy wschód i 30-minutowy zachód słońca.

Aby korzystać z tych ustawień, patrz *Używanie alarmu wschodu słońca*, strona 10 i *Opcja zachodu słońca*, strona 11.








Aby zmienić godzinę alarmu lub inne ustawienia, przeczytaj poniższe rozdziały.





# Godzina alarmu i ustawień budzenia





- Naciśnij i przytrzymaj .

Symbol na wyświetlaczu pokazuje ustawianą opcję. Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić godzinę alarmu i opcje budzenia:








## Bodyclock Spark 100

- 
- |  |                |   |
|--|----------------|---|
|  | Godzina alarmu | <ul style="list-style-type: none"><li>• Użyj  lub  aby ustawić godziny.</li><li>• Naciśnij .</li><li>• Użyj  lub  aby ustawić minuty.</li><li>• Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.</li></ul> |
|--|----------------|---|

- 
- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | Intensywność światła o wschodzie słońca | <ul style="list-style-type: none"><li>• Użyj  lub  aby ustawić ostateczną jasność wschodu słońca: 0 - brak wschodu słońca lub poziom od 1 do 5.</li><li>• Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.</li></ul> |
|--|---|--|

- 
- |  |               |  |
|--|---------------|--|
|  | Dźwięk alarmu | <ul style="list-style-type: none"><li>• Użyj  lub  aby ustawić głośność dźwięku alarmu 0 - brak dźwięku alarmu lub poziom od 1 do 5.</li></ul> <p><i>Jeśli ustawisz intensywność światła wschodu słońca na 0, musisz ustawić dźwięk alarmu.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Naciśnij  aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.</li></ul> |
|--|---------------|--|

## Bodyclock Glow 150

- 
- |  |                |   |
|--|----------------|---|
|  | Godzina alarmu | <ul style="list-style-type: none"><li>• Użyj  lub  aby ustawić godzinę.</li><li>• Naciśnij .</li><li>• Użyj  lub  aby ustawić minuty.</li><li>• Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.</li></ul> |
|--|----------------|---|
-



Intensywność światła o wschodzie słońca

- Użyj lub aby ustawić ostateczną jasność wschodu słońca: 0 - brak wschodu słońca lub poziom od 1 do 5.
- Naciśnij przycisk aby potwierdzić i kontynuować.



Czas trwania wschodu słońca

*Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia intensywności światła o wschodzie słońca.*

- Użyj lub aby ustawić godzinę wschodu słońca: 0, 30 lub 45 minut.
- Naciśnij przycisk aby potwierdzić i kontynuować.



Dźwięk budzenia

- Użyj lub aby ustawić opcję dźwięku budzenia na koniec wschodu słońca:

0 Brak alarmu, 1 Beep [alarm], Tropical birds [Tropikalne ptaki], 3 Blackbird [Kos], 4 Cafe [kawiarnia], 5 Goats [kozy], 6 Steam train [parowóz], 7 Thunderstorm [burza], 8 Waves [fale], 9 Crickets [świerszcze], 10 White noise [szum otoczenia].

*Jeśli ustawisz intensywność światła wschodu słońca na 0, musisz ustawić dźwięk budzenia.*

- Naciśnij przycisk aby potwierdzić i kontynuować.



Głośność

*Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia dźwięku budzenia.*

- Użyj lub aby ustawić głośność: 0 - brak głośności lub poziom od 1 do 5.
- Naciśnij aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.





# Opcje zasypiania

- Naciśnij i przytrzymaj .

Symbol na wyświetlaczu pokazuje ustawianą opcję. Kontynuuj Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić opcje zasypiania:













## Bodyclock Spark 100

---

-  Nocne światło
    - Użyj  lub  aby ustawić jasność nocnego światła: 0 - brak nocnego światła lub poziom od 1 do 5.
    - Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.
- 

## Bodyclock Glow 150

---

-  Czas trwania zachodu słońca
    - Użyj  lub  aby ustawić czas trwania zachodu słońca: 0, 30 lub 45 minut.
    - Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.
  -  Nocne światło
    - Użyj  lub  aby ustawić jasność nocnego światła: 0 - brak nocnego światła lub poziom od 1 do 5.
    - Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.
  -  Dźwięk zasypiania
    - Użyj  lub  aby ustawić dźwięk zasypiania podczas zachodu słońca:  
0 Brak dźwięku zasypiania, 1 Beep [alarm], Tropical birds [Tropikalne ptaki], 3 Blackbird [Kos], 4 Cafe [kawiarnia], 5 Goats [kozy], 6 Steam train [parowóz], 7 Thunderstorm [burza], 8 Waves [fale], 9 Crickets [świerszcze], 10 White noise [szum otoczenia].
    - Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować.
-



## Głośność

*Opcja dostępna tylko w przypadku ustawienia dźwięku zasypiania.*

- Użyj lub aby ustawić głośność dźwięku: poziom od 1 do 5.
- Naciśnij przycisk aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

## Wyświetl jasność

Jasność wyświetlacza dostosowuje się automatycznie do oświetlenia otoczenia.

Przy bardzo słabym oświetleniu otoczenia, na przykład w nocy, jasność może być całkowicie wyłączona lub bardzo niska - w zależności od ustawień:

- Użyj przełącznika w podstawie urządzenia, aby ustawić OFF [wył.] lub LOW.[niskie].

### **Aby sprawdzić godzinę wyłączenia wyświetlacza**

- Dotknij górnej części obudowy lampy.

Wyświetlacz przełączy się na kilka sekund na niski stopień jasności.



## Zmiana aktualnej godziny

W przypadku braku zasilania, Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 zapamięta godzinę przez 30 minut. Wszystkie pozostałe ustawienia są zapisywane na stałe.




- Naciśnij i przytrzymaj przycisk  aż pojawi się .



Wykonaj następującą sekwencję, aby ustawić godzinę:




Program

Godziny będą migać.




- Użyj  lub  aby ustawić godzinę.
- Naciśnij przycisk  aby potwierdzić i kontynuować. Minuty będą migać.

Użyj  lub  aby ustawić minuty.

- Naciśnij  aby potwierdzić i przejść do aktualnej godziny.

## Lampka nocna

Lumie Bodyclock może być używany jako w pełni ściemniająca się lampka nocna.


- Użyj  lub  aby ustawić poziom światła.
- Naciśnij i przytrzymaj  aby wyłączyć światło.

# Używanie alarmu wschodu słońca

Musisz włączyć alarm każdorazowo przed zaśnięciem.

## Aby włączyć opcję alarmu o wschodzie słońca

- Naciśnij .

Wyświetlacz potwierdzi godzinę alarmu i pokazuje , aby potwierdzić, że alarm został włączony; na przykład



Podczas pobudki będzie Ci towarzyszył stopniowy wschód słońca i inne ustawione opcje budzenia.

## Aby wyłączyć pobudkę o wschodzie słońca

- Naciśnij .

 zniknie z wyświetlacza.

## Aby włączyć drzemkę

- Naciśnij  lub dotknij górnej części obudowy lampy.

Wschód słońca i ewentualnie ustawiony dźwięk alarmu powtórzy się po 9 minutach

## Aby wyłączyć dźwięk wschodu słońca i/lub alarmu

- Naciśnij .


 zniknie z wyświetlacza.

## Opcja zachodu słońca

Kiedy jesteś gotowy do snu, opcja zachodu słońca pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć. Zobacz również *Opcje zasypiania*, strona 7.

### Aby włączyć zachód słońca

- Naciśnij 

Na wyświetlaczu pojawi się  na potwierdzenie, że opcja zachodu słońca została włączona:



Jeśli lampka jest włączona, światło zacznie gasnąć i zostaną włączone wszelkie inne ustawione opcje usypiania.

### Aby wyłączyć zachód słońca


- Naciśnij .

 zniknie z wyświetlacza.

# Konserwacja

- Czyścić suchą lub lekko zwilżoną ściereczką.
- Wymienne zasilacze sieciowe są dostępne w firmie Lumie.

## Aby przywrócić domyślne ustawienia fabryczne

- Wyłącz zasilanie.
- Naciśnij i przytrzymaj  i włącz ponownie zasilanie.
- Zwolnij przycisk, gdy pojawi się numer wersji oprogramowania.

## Żywotność diod LED

Diody LED w tym produkcie mają typową żywotność wynoszącą 30 000 godzin. Chociaż jest to mało prawdopodobne, poszczególne diody LED mogą ulec awarii. To spowoduje niewielką różnicę w emisji światła, ale korzystanie z produktu będzie nadal możliwe.

# Gwarancja


To urządzenie jest objęte gwarancją na wady fabryczne przez 3 lata od daty zakupu. Gwarancja stanowi uzupełnienie ustawowych uprawnień klienta. Jeśli to możliwe, oddając Bodyclock Spark 100/Bodyclock Glow 150 do serwisu, włóż je do oryginalnego opakowania (łącznie z elementami wewnętrznymi).

Jeśli urządzenie ulegnie uszkodzeniu w wyniku niewłaściwego użycia lub przypadkowego uszkodzenia, możemy być zmuszeni do naliczenia opłaty za jego naprawę. W takim przypadku najpierw skontaktujemy się z klientem. Dalsze porady można uzyskać od firmy Lumie.

## Opis techniczny

Może ulec zmianie bez powiadomienia.

### Bodyclock Spark 100

Zasilacz sieciowy (w zestawie): 


Moc wejściowa: 30 V AC, 50 Hz, 50 W, Moc wyjściowa: 1 V, 1 A (1 W)

Zakres temperatury pracy: 5°C do 35°C

Zakres temperatur przechowywania / transportu: -5°C do +70°C

Urządzenie medyczne klasy I 

### Bodyclock Glow 150

Zasilacz sieciowy (w zestawie): 

Moc wejściowa: 30 V AC, 50 Hz, 50 W, Moc wyjściowa: 15 V, 1 A (15 W)

Zakres temperatury pracy: 5°C do 35°C

Zakres temperatur przechowywania / transportu: -5°C do +70°C

Urządzenie medyczne klasy I 

## Kontakt z nami

W przypadku sugestii, które mogą pomóc nam w udoskonaleniu naszych produktów lub usług, lub w przypadku jakichkolwiek problemów, o których powinniśmy wiedzieć firma Lumie Careline prosi o kontakt pod numerem +44 (0) 1954 780500 lub mailowo [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB3 8UD,  
Wielka Brytania.

Lumie jest zastrzeżonym znakiem towarowym:

Outside In (Cambridge) Limited, zarejestrowana w Anglii i Walii.

Numer rejestracji: 647359. Nr VAT: GB 880 9837 71.

---



---

Distributor details:

**Lumie<sup>®</sup>**

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© Lumie 2018

Pol100-150i1811

