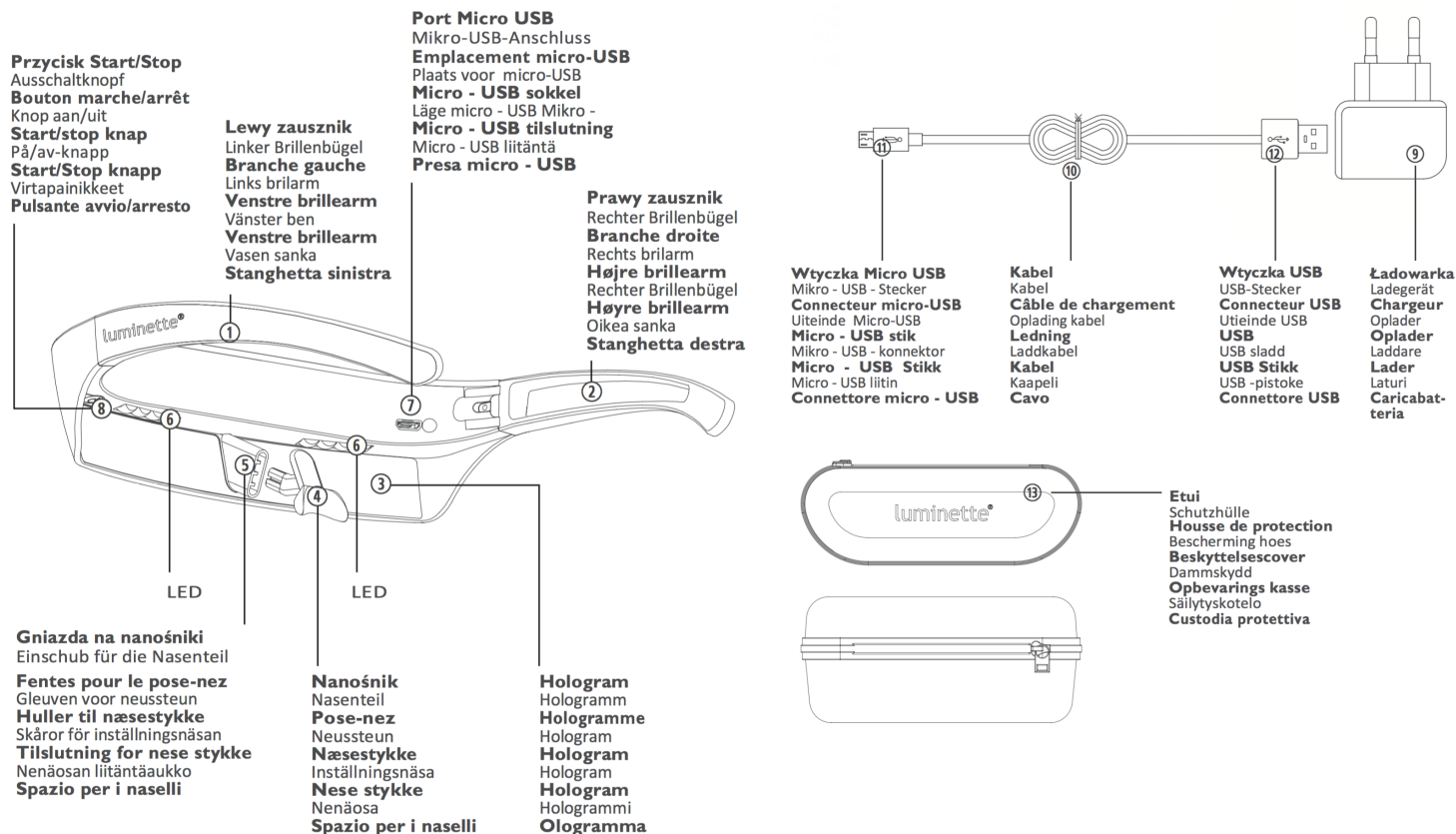
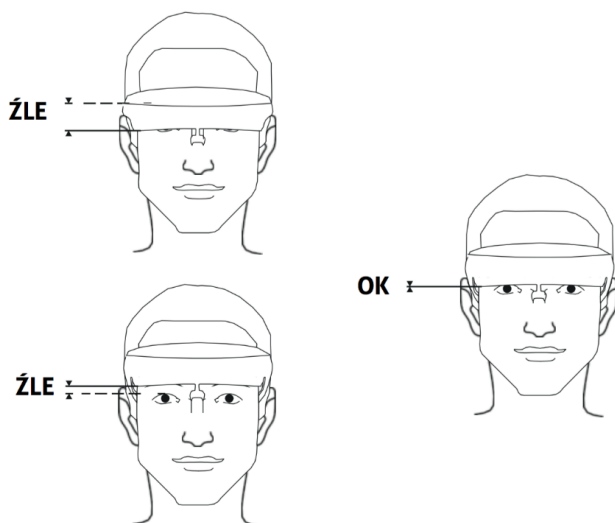


LUMINETTE – instrukcja użytkowania

Rysunek 1 – Luminette i akcesoria

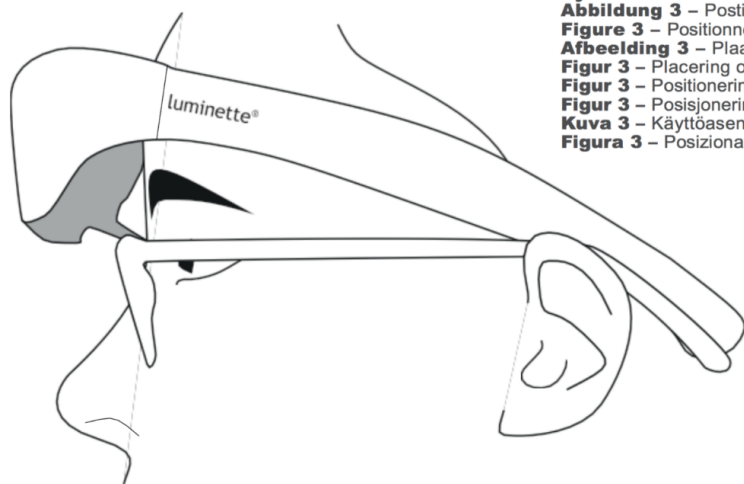


Rysunek 2 – Ustawienie Luminette



Rysunek 2 – Ustawienie Luminette
Abbildung 2 – Positionierung der Luminette
Figure 2 – Positionnement de la Luminette
Afbeelding 2 – Positie van de Luminette
Figur 2 – Placering af Luminette
Figur 2 – Placering av Luminette
Figur 2 – Posisjonering av Luminette
Kuva 2 – Luminetten käyttöasento
Figura 2 – Posizionamento della Luminette

Rysunek 3 – Ustawienie w przypadku korzystania z okularów korekcyjnych



Rysunek 3 – Ustawienie w przypadku korzystania z okularów korekcyjnych

Abbildung 3 – Positionierung für Brillenträger

Figure 3 – Positionnement avec lunettes de vue

Afbeelding 3 – Plaatsen met een medische bril

Figur 3 – Placering over briller

Figur 3 – Positionering med glasögon

Figur 3 – Posisjonering hvis du bruker briller

Kuva 3 – Käyttöasento silmälaseja käytettäessä

Figura 3 – Posizionamento con occhiali da vista

I. Wstęp

Gratulacje! Właśnie zakupiłeś Luminette®. Witamy w świecie przenośnej światłoterapii.

Zanim użyjesz Luminette® dokładnie przeczytaj tę informację i przechowuj ją w bezpiecznym miejscu. Zapoznaj się także z budową tego urządzenia, która została przedstawiona na Rysunku 1.

A. Rola światła

Ludzki mózg wykorzystuje cykle światła/ciemności do synchronizowania funkcji wewnętrznych, takich jak nastrój, apetyt, trawienie, sen, libido itd. Owe rytmy okołodobowe oscylują przez okres 24 godzin i tworzą Twój zegar biologiczny.

Melatonina jest często zwana hormonem snu. Mózg zaczyna wytwarzać ją po zachodzie słońca sprawiając, że robimy się senni. Ale zaraz po wschodzie słońca, gdy zaczyna się rozjaśniać, mózg przestaje ją wytwarzać. Wstajemy z łatwością i pełni energii.

Światło nie tylko reguluje nasz zegar biologiczny, ale ma także zasadniczy wpływ na nastrój, zwiększa czujność i poprawia naszą wydajność fizyczną i intelektualną.

B. Światłoterapia

W pewnych sytuacjach nasz zegar biologiczny nie jest zsynchronizowany ze środowiskiem zewnętrznym. W ten sposób rytm okołodobowy ulega rozregulowaniu.

Tak dzieje się szczególnie w zimie, gdy brakuje światła; niektórzy cierpią wtedy na chorobę afektywną sezonową. Dotyczy to również osób, które kładą się spać zbyt wcześnie lub zbyt późno. Kolejną przyczyną zaburzenia zegara biologicznego jest zespół nagłej zmiany strefy czasowej. Uważa się także, że praca zmianowa (wykonywana przez ponad 10% pracowników w Europie), poprzez zakłócanie rytmu okołodobowego, wywołuje poważne problemy zdrowotne.

Wszystkim tym problemom można zaradzić, a nawet całkowicie je wyeliminować za pomocą prawidłowego zastosowania światła i ciemności. Kiedy światło nie jest dostępne w postaci naturalnej, stosuje się światłoterapię, która skutkuje co najmniej eliminacją niepożądanych efektów ubocznych.

C. Zastosowanie

- Choroba afektywna sezonowa (depresja sezonowa)
- Zmęczenie - brak energii
- Zaburzenia rytmu okołodobowego

- Zespół nagłej zmiany strefy czasowej
- Praca w godzinach nocnych

D. Przeciwwskazania

Bez względu na przyczyny korzystania z Luminette® odradzamy przekraczanie zalecanego dziennego czasu użytkowania.

Istnieje tylko kilka przeciwwskazań.

W przypadku chorób oczu (jaskry, zapalenia siatkówki lub retinopatii, zwyrodnienia plamki żółtej) zalecamy konsultację ze specjalistą przed rozpoczęciem używania Luminette®. Światłoterapia może być mniej skuteczna w przypadku katarakt.

W przypadku osób cierpiących na chorobę afektywną dwubiegunową okulary Luminette® mogą przynosić korzyści, jeśli są używane w odpowiednim czasie, tzn. □ w epizodzie depresyjnym. Należy jednak zachowywać ostrożność, jako że zawsze istnieje ryzyko wywołania epizodu maniakalnego. W związku z tym □ zaleca się przeprowadzanie sesji około południa, kiedy użytkownik jest najmniej wrażliwy na światło, a zatem ryzyko wywołania epizodu maniakalnego jest mniejsze. Dotyczy to również histerii, zaburzeń nerwicowych i psychoz.

Nie zaleca się używania Luminette® podczas prowadzenia pojazdów lub pracy z urządzeniami wymagającymi koncentracji lub szerokiego pola widzenia.

E. Możliwe reakcje

Możliwe niepożądane reakcje na światło z urządzenia są stosunkowo łagodne i mają charakter przejściowy. Obejmują one:

- Ból głowy.
- Zmęczenie oczu.
- Nudności.

Aby uniknąć, zminimalizować lub złagodzić owe niepożądane reakcje:

- Zawsze używaj urządzenia w dobrze oświetlonym pomieszczeniu.
- W przypadku wystąpienia tych reakcji zmniejsz intensywność światła.
- Zaniechaj używania urządzenia przez kilka dni, aby reakcje te minęły, a następnie spróbuj ponownie.

F. Bezpieczeństwo

To urządzenie spełnia wymagania techniczne i wymagania bezpieczeństwa mające zastosowanie do elektrycznych urządzeń medycznych i odnoszące się do pól elektromagnetycznych (EMC). Jednakże na korzystanie z Luminette® wpływ mogą mieć przenośne i mobilne urządzenia do komunikacji, wykorzystujące częstotliwości radiowe. W związku z tym nie powinno się ich używać w pobliżu urządzenia. Wszystkie naprawy i konserwację powinien przeprowadzać specjalista. W razie pytań skontaktuj się ze sprzedawcą. □ Aby zapewnić trwałość Luminette®:

- Używaj wyłącznie oryginalnych akcesoriów
- Nigdy nie zanurzaj Luminette® w wodzie.
- Nie myj Luminette® w bieżącej wodzie.
- Nie pozostawiaj Luminette® na słońcu lub w wilgotnych i brudnych miejscach.

Uwaga!

- Nie zezwala się na żadne modyfikacje urządzenia lub akcesoriów.
- To urządzenie nie może być podłączane do przedłużacza ani rozgałęźnika.
- Urządzenia należy używać wyłącznie z dołączonym do niego adapterem lub innym kompatybilnym systemem określonym w podręczniku.
- Adapter służy jako urządzenie do dzielenia sieci i musi być zawsze dostępny.
- Zewnętrzna powłoka centralnej obudowy może nagrzewać się do temperatury 49°C.

II. Użytkowanie

A. Kiedy mogę używać Luminette®?

1. Leczenie choroby afektywnej sezonowej

Brakuje Ci energii i motywacji? Masz trudności ze wstawaniem rano z łóżka? Masz ochotę zapaść w sen zimowy? Wciąż podjadasz? Masz obniżone libido? Jeśli tak, możliwe, że cierpisz na chorobę afektywną sezonową, zwaną także depresją sezonową, której przyczyną jest mniejsza ilość światła w jesieni i zimie.

Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu się rano.

2. Zwalczanie zmęczenia i odzyskiwanie energii

Luminette® działa jak światło dzienne i stymuluje specjalne receptory w oczach, □ wywołując mobilizującą reakcję ciała na światło. □ Wspomaga to walkę ze spadkami energii, pozwala poczuć się bardziej rześko, aktywuje do działania i polepsza nastrój. □ Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu.

3. Leczenie zaburzeń rytmu okołodobowego

Niektóre problemy ze snem wynikają z przyspieszenia lub opóźnienia zegara biologicznego.

W takim przypadku rozwiązaniem może być światłoterapia.

Zwolnienie zegara biologicznego

Masz tendencję do zbyt późnego zasypiania i ciężko Ci wstać z łóżka o poranku? Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii zaraz po przebudzeniu.

Przyspieszenie zegara biologicznego

Czy jesteś senny wieczorami i budzisz się zbyt wcześnie rano? Zalecamy przeprowadzanie sesji światłoterapii późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem, na dwie lub trzy godziny przed snem.

4. Leczenie zespołu nagłej zmiany strefy czasowej

Tzw. jet lag jest wynikiem nagłej zmiany strefy czasowej podczas podróży samolotem i prowadzi do zaburzenia rytmu ciała: bezsenności, senności, zmęczenia fizycznego i intelektualnego, wahań nastroju, trudności w koncentrowaniu się...

Kilka prostych kroków i użycie Luminette® może znacznie złagodzić te objawy.

• Podczas lotu

Ustaw zegar zgodnie ze strefą czasową miejsca docelowego, pij dużo wody i postaraj się unikać alkoholu, kawy i herbaty.

• Po dotarciu na miejsce

Jeśli podróżujesz na wschód, unikaj światła słonecznego pierwszego poranka zaraz po przyjeździe (użyj okularów z tzw. filtrem blue blocker lub okularów z wysoką ochroną przeciwsłoneczną), ale po południu postaraj się z niego jak najwięcej korzystać (możesz np. użyć Luminette®) – wszystko to, aby utrzymać niski poziom melatoniny. Podczas kolejnych kilku dni przekładaj sesje o dwie godziny każdego dnia, ale pamiętaj, aby nie przekraczały one pory na sen.

Jeśli podróżujesz na zachód, po przyjeździe staraj się nie zasypiać tak długo, jak świeci słońce i użyj Luminette® wczesnym popołudniem (pomiędzy południem a godziną 15). Pójdź spać, jak tylko się ściemni.

5. Optymalizacja pracy zmianowej

Jeśli pracujesz przez ponad trzy noce z rzędu i zasypiasz podczas pracy i/lub w drodze do domu, zalecamy sesje światłoterapii zaraz przed rozpoczęciem pracy, a jeśli poczujesz senność, przeprowadź kolejną sesję podczas przerwy.

Zalecamy także konsultację z lekarzem rodzinnym.

Czy chcesz skorzystać ze spersonalizowanego programu? Pobierz darmową aplikację Myluminette dostępną w App Store i Google Play Store.



B. Jak długo trwa sesja światłoterapii?

Zalecany czas trwania sesji światłoterapii zależy od intensywności światła, jakiemu poddawane są oczy.

Luminette® pozwala na wybór spośród trzech różnych natężeń światła.

Poniższa tabela przedstawia zalecane czasy trwania używania Luminette® w zależności od wybranej pozycji.

Pozycja (podczas włączania urządzenia)	Zalecany czas trwania sesji (w minutach)
1	45
2	30
3	20

Wybierz najwygodniejsze natężenie. Po zakończeniu sesji diody LED zamigają trzykrotnie. Następnie będą świecić ciągłym światłem.

C. Jak często należy używać Luminette?

Aby uzyskać pożądane rezultaty, używaj Luminette codziennie w odpowiednim czasie. Poza przypadkiem leczenia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej zaleca się używanie Luminette codziennie o tej samej porze.

D. Kiedy zacznę zauważać poprawę?

Niektórzy użytkownicy czują zmianę po pierwszym użyciu. Inni odczuwają ją po 1 lub 2 tygodniach codziennego używania.

E. Jak używać Luminette®? Ładowanie akumulatora

Przed pierwszym użyciem Luminette® zalecamy naładowanie akumulatora.

W tym celu:

- Włóż wtyk kabla Micro USB do portu Luminette® (patrz Rysunek 1), a drugi wtyk (standardowy wtyk USB) włóż do ładowarki.
- Podłącz ładowarkę do zasilania.
- Po całkowitym naładowaniu akumulatora odłącz ładowarkę. Możesz także naładować Luminette® poprzez podłączenie do komputera za pomocą dołączonego kabla USB. Uwaga: Komputer musi spełniać wymagania normy EN 60950-1. System powstający po połączeniu komputera z urządzeniem uważany jest za system elektromedyczny. Urządzenie działa wyłącznie po naładowaniu. Wskaźnik stanu akumulatora:
- Podczas ładowania Luminette®, jedna dioda LED (zlokalizowana najbliżej portu Micro USB) powoli miga.
- Po pełnym naładowaniu Luminette® dioda ta przestaje migać i pali się światłem ciągłym.
- W przypadku błędu (awarii akumulatora lub obwodu) dioda ta miga szybko i bez przerwy.
- Podczas ładowania nie należy korzystać z urządzenia.

Żywotność akumulatora:

Żywotność akumulatora zależy od wybranego natężenia. Prawidłowo naładowane urządzenie Luminette® powinno świecić się przez 3 do 6 godzin. □Po wyłączeniu urządzenia zapali się 1 do 4 diod LED, które wskazują stan akumulatora (4 diody = maksimum; 3 zapalone diody = akumulator jest naładowany w 3/4 pojemności; 2 zapalone diody = akumulator jest naładowany w połowie; 1 zapalona dioda = stan akumulatora pozwala na przeprowadzenie jednej pełnej sesji, ale po jej zakończeniu należy naładować Luminette®; 0 zapalonych diod = stan akumulatora nie jest wystarczający do przeprowadzenia sesji). Zalecamy ładowanie Luminette®, gdy tylko jedna dioda LED zapala się po wyłączeniu urządzenia.

Uwaga:

Wskaźnik stanu akumulatora działa poprawnie tylko wtedy, gdy okulary Luminette® zostały w pełni naładowane. Zalecamy pełne ładowanie Luminette za każdym razem.

F. Włączanie i wyłączanie

Uwaga: Przed pierwszym użyciem upewnij się, że folia ochronna z hologramu została usunięta.

Upewnij się, że akumulator został naładowany, aby okulary Luminette® mogły działać przez całą wybraną sesję. Wciśnij raz przycisk Start/Stop, aby włączyć Luminette® (patrz Rysunek 1).

Aby zmienić natężenie światła, wciśnij raz przycisk Start/Stop. Natężenie zmienia się cyklicznie: poziom 1, następnie poziom 2, poziom 3 i z powrotem do poziomu 1 itd.

Aby wyłączyć Luminette®, przytrzymaj przycisk Start/Stop (przez 2 sekundy).

G. Jak nosić Luminette®?

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, musisz poprawnie zakładać Luminette®. Aby prawidłowo ustawić Luminette®:

- Ustaw nanośnik w jednym z trzech gniazd (patrz Rysunek 1). Odgłos kliknięcia oznacza, że nanośnik został poprawnie włożony.
- Umieść wyścielaną część nanośnika w miejscu, w którym nos styka się z czołem. Dolna krawędź osłony holograficznej powinna być zlokalizowana tuż nad linią wzroku (patrz Rysunek 2) podczas patrzenia w lustro.

Pamiętaj, że jeśli nosisz okulary korekcyjne, nanośnik Luminette® powinien znajdować się za okularami (patrz Rysunek 3).

Po rozpoczęciu sesji nie zamykaj oczu. Podczas sesji możesz wykonywać normalne czynności. Nie spoglądaj bezpośrednio na diody LED.

H. Jak dbać o Luminette®? To urządzenie służy wyłącznie do użytku osobistego. Po każdym użyciu umieszczaj urządzenie w etui i przechowuj w suchym miejscu. Do czyszczenia Luminette® używaj miękkiej ściereczki zwilżonej niewielką ilością czystej wody.

Ostrożnie obchodź się z delikatną strefą holograficzną; unikaj dotykania jej palcami. Jeśli jednak ulegnie ona zabrudzeniu, wyczyść ją za pomocą bawełnianej waty.

III. Gwarancja i usługa posprzedażowa

A. Gwarancja

Lucimed gwarantuje działanie wyprodukowanych urządzeń, jeśli użytkowane są one zgodnie z instrukcją obsługi, oraz to, że są one pozbawione wad. Niniejsza gwarancja obejmuje części zapasowe i wykonanie. W przypadku awarii urządzenia, Lucimed gwarantuje darmową naprawę przez okres 2 lat od daty zakupu.

Gwarancja obowiązuje wyłącznie po okazaniu dowodu sprzedaży lub wypełnionej i podpisej karty gwarancyjnej. Naprawa musi zostać przeprowadzona w czasie trwania okresu gwarancji.

Gwarancja nie obejmuje awarii związanych z przypadkowym uszkodzeniem, nieprawidłowym użyciem lub zaniedbaniem oraz modyfikacjami lub naprawami przeprowadzanymi przez niewykwalifikowany personel.

Niniejsza gwarancja w żaden sposób nie przyznaje użytkownikowi prawa do dochodzenia odszkodowania.

Lucimed świadczy usługi posprzedażowe w trakcie i po upływie okresu gwarancji we wszystkich krajach, w których urządzenie jest oficjalnie sprzedawane i dystrybuowane.

Do każdej korespondencji dołączaj numer seryjny i datę zakupu. W razie problemów odwiedź www.ilumina.pl, www.myluminette.com.

B. Akcesoria

Dostępne są następujące akcesoria:

- Adapter ładowania (UE): numer referencyjny KYTW050100BV- 02
- Etui: numer referencyjny CASE01

IV. Środowisko

Urządzenia nie należy usuwać wraz z odpadami domowymi. Spróbuj znaleźć odpowiedni zakład utylizacyjny, aby chronić środowisko.

Akumulator wewnątrz Luminette® zawiera substancje, które mogą być szkodliwe dla środowiska.

Przed utylizacją urządzenia usuń akumulator i wyrzuć go oddzielnie do pojemnika na zużyte baterie. Jeśli nie możesz usunąć akumulatora, zwróć urządzenie do sprzedawcy.

Aby usunąć akumulator:

- Upewnij się, że urządzenie jest odłączone od zasilania i że akumulator jest rozładowany.
- Odkręć oba zaśniki za pomocą odpowiedniego śrubokrętu.
- Usuń plastikową osłonę akumulatora.
- Usuń akumulator AAA z metalowego uchwytu.

V. Specyfikacja techniczna

A. Cechy urządzenia

Informacje ogólne	
Znak towarowy	Luminette®
Numer referencyjny modelu urządzenia	LUMINETTE 2
Numer referencyjny modelu adaptera (UE) + kabel	KYTW050100BV-02
Zasilanie elektryczne	
Nominalne napięcie wejściowe adaptera	100-240V AC
Nominalna częstotliwość wejściowa adaptera	50-60 Hz
Nominalne napięcie wyjściowe adaptera	5V DC
Nominalna moc wyjściowa adaptera	5W

Warunki przechowywania	
Temperatura	-25°C -/+ +70°C
Wilgotność względna	15% - 93%
Oczekiwana żywotność	
Żywotność urządzenia	6 lat
Żywotność adaptera	3 lata
Rodzaj zasilania	
Akumulator AAA NiMH	1,2 V 800 mAh
Klasyfikacja	

Urządzenie klasy medycznej	Ila
Tryb działania	Ciągły
Urządzenie klasy izolacyjnej	Wewnętrzne źródło elektryczne (akumulator)
Adapter klasy izolacyjnej	II
Kod ochrony przed wnikaniem	IP20
Cechy fizyczne	
Wymiary	18 x 16 x 4,5 cm
Waga	69 g
Natężenie światła w Pozycji 1	+ 500 luksów
Natężenie światła w Pozycji 2	+ 1 000 luksów
Natężenie światła w Pozycji 3	+ 1 500 luksów
Charakterystyka widmowa	
Punkt szczytowy 1	468 nm 70 nm
Długość fali, szerokość pasma	
Punkt szczytowy 2	570 nm 100 nm
Długość fali, szerokość pasma	
Warunki pracy	
Temperatura	5°C -/+ 40°C
Wilgotność względna	15% - 93%
Zakres ciśnienia atmosferycznego	700 hPa - 1060 hPa

B. Symbole

Na urządzeniu mogą pojawiać się następujące symbole:

Symbole	Opis
	Wyprodukowano dla: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Bouillet, Belgia Tel.: +32 4 369 48 36
	Rok produkcji
 SN 0000	Numer seryjny
	Sprawdź w podręczniku użytkownika
	To urządzenie nie powinno być utylizowane wraz ze standardowymi odpadami; utylizować w odpowiednim zakładzie odzyskiwania lub przetwarzania
	Dokładnie sprawdź w podręczniku użytkownika
IP20	Stopień ochrony przed wnikaniem przedmiotów lub wody

	Chronić przed wilgocią
	Opakowanie urządzenia podlega recyklingowi
	Skrót CE oznacza Europejską Deklarację Zgodności. Kod 1639 oznacza, że jednostką notyfikowaną jest SGS Belgium SA
	Symbol dla normy 60601-1 oznaczający, że zastosowana część jest typu BF. Zastosowane części to ramiona (prawe i lewe) oraz część na ☐ nanośniku

C. Odpowiedzialność producenta

Jako producent jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo, niezawodność i funkcjonowanie tego urządzenia tylko wtedy, gdy jest używane zgodnie ☐ z instrukcją obsługi i gdy modyfikacje i naprawy są wykonywane wyłącznie przez personel zatwierdzony przez nas.

Skontaktuj się z producentem, jeśli potrzebujesz pomocy przy instalacji, eksploatacji lub konserwacji urządzenia, lub jeśli pojawi się nieoczekiwany problem.