

Always here to help you

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

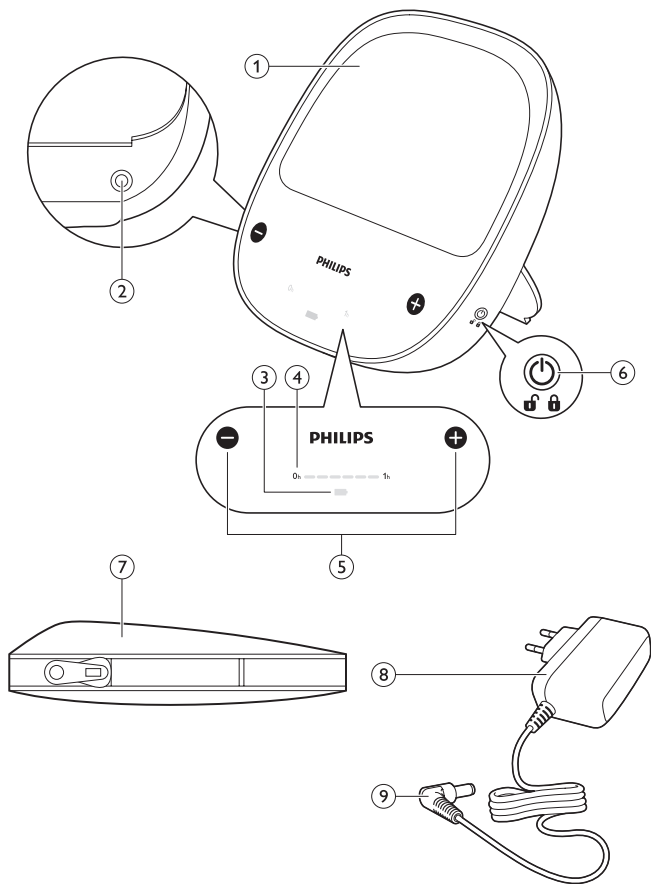
HF3431

Question?
Contact
Philips



PHILIPS





HF3431

ENGLISH 6

한국어 23

Introduction

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

www.philips.com/welcome.

Read this user manual carefully before using this Philips appliance.

Intended use

This Philips appliance EnergyUp Intense Blue is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide relief from the winter blues.

Light - a natural energiser

Today's busy modern lifestyles demand peak performance all day long. Even the fittest person suffers energy dips, particularly when deprived of natural daylight, such as in an office in winter. Daylight is essential to well-being, keeping fit and feeling energised throughout the day – just like healthy nutrition and regular exercise. This Philips appliance EnergyUp Intense Blue mimics the natural energising power of daylight on a bright sunny day. It stimulates special receptors in the eye to trigger the body's natural response to sunlight. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

Circadian rhythms and sleep patterns

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate energy, mood, sleep, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync with nature, which can have impact on our well-being. Nature's cues no longer govern our modern lifestyle. Our day no longer starts at sunrise and ends at sunset, working days are getting longer, and many people work in shifts. Moreover, our activities often extend well into the night. Many people tend to get too little sleep during the week, which diminishes their energy levels during the day. Using this Philips appliance EnergyUp Intense Blue at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

Light via eyes

Research shows that a special photoreceptor in our eyes is responsible for regulating our energy, mood and sleep/wake cycles. This receptor responds mostly to the blue light of the summer sky. We do not get much of this light in autumn and winter. Most indoor light does not provide enough of this essential colour. This appliance helps you to be at your best by delivering the wavelength, colour and intensity of light to which our body responds most efficiently.

Winter blues

Lack of light during the darker winter months causes many people to experience a noticeable drop in energy level and low spirits as autumn sets in. These symptoms, known as 'winter blues', may cause you to feel low, listless and fatigued for weeks or even months. This affects both personal performance and mood. Blue light therapy is a successful method to fight these winter blues symptoms. It provides your body with summer vitality throughout the dark winter months.

General description (Fig. 1)

- 1 Light panel
- 2 Socket for small plug
- 3 Charge indicator
- 4 Time indicator bar
- 5 Intensity increase and decrease buttons
- 6 On/off button
- 7 Pouch
- 8 Adapter HF10
- 9 Small plug

Important

Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.

Contraindications

The following conditions may be contraindications for use of this appliance:

- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets), as this may cause side effects (e.g. skin irritation)

If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.

Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache
- Eyestrain
- Nausea

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

Important safety information

Danger

- Keep the appliance and the adapter dry and away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This may affect the safety of the appliance.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this may cause a hazardous situation.

- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.

Warning

- If you suffer from depression, consult your doctor before you start using this appliance.
- Do not use the appliance in a room where there is no other light source, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable to your eyes.
- Do not use the appliance where its light may hinder you or other people during the performance of essential tasks such as driving or operating heavy equipment.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Only use the appliance with the adapter supplied.
- Do not modify the appliance and its accessories.
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. Do not look directly at uncovered LEDs, as their light is very bright. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and support' for information.
- Never open the appliance to prevent electric shock, finger burns or temporary black spots in the eye.

Caution

- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources.
- This appliance contains an internal rechargeable lithium-ion battery pack. Do not incinerate, disassemble or expose to high temperatures above 50°C (122°F). Do not operate or charge the appliance at temperatures below 5°C (4°F) or above 35°C (95°F). Batteries can overheat, causing fire or bursting.

10 ENGLISH

- Use the appliance in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand or cover it, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain or have contained an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.
- When you remove the adapter from the wall socket, do not pull at the cord but grasp the adapter directly to avoid cord damage.
- When you remove the small plug from the appliance socket, do not pull at the cord but grasp the small plug directly to avoid cord damage.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.
- This is a luminaire. It meets the requirements of IEC60598.
- This is not a general illumination product.

Electromagnetic compatibility (EMC)

Portable and mobile radio frequency communication equipment, such as mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies, and wireless home network devices (routers), can affect the Philips EnergyUp. They must therefore not be used in close proximity to the EnergyUp. If this cannot be avoided, the EnergyUp must be observed to verify normal operation. If abnormal performance (e.g. loss of functionality, light inconsistency, flicker) is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientation of the radio frequency communication equipment or the EnergyUp.

General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 Vac, 50/60 Hz.

Charging

To operate the appliance corded, connect it to a wall socket. For more flexibility, charge the rechargeable battery. Charging takes approximately 3 to 4 hours

Note: You can use the appliance while it is charging. The charging time is longer when you use the appliance while it is charging.

- 1** Fold out the stand and place the appliance on a table (Fig. 2).
- 2** Insert the small plug into socket on the appliance (Fig. 3).
- 3** Put the adapter in the wall socket.
 - ▶ The charge indicator pulsates green during charging. When the battery is fully charged, the charge indicator turns solid green. It continues to light up solid green for 1 hour and then goes off (Fig. 4).

Note: When the battery is fully charged, it contains enough energy for about 1 hour of use at full intensity.

Using the EnergyUp

When to use

Knowing at what time to use the appliance is essential. It may mean the difference between feeling better in a few days instead of weeks and between experiencing benefits or experiencing none. Follow these guidelines to understand how light affects us and when to use the appliance for the best results.

Duration

Most people experience benefits if they use the appliance 20 to 30 minutes each day. It is safe to use the appliance longer, provided you do so at the correct time of day. You may notice some energising effects of light immediately. Other effects become noticeable after several days of regular use.

Indoor life and energy dips

If you spend a lot of time indoors with little daylight and artificial light, you can experience the energising effects of the appliance very quickly after you switch it on.

Many people experience a natural dip in the afternoon. This Philips appliance can help you counteract this dip.

Winter blues

If you experience lower energy levels, an increased need for sleep, and a lower mood in the dark season compared to spring and summer, use the energy light for 20-30 minutes a day. Preferably use it in the morning to help you start the day. You may also use it later during the day, but do not use it in the last few hours before bedtime. If you do, the light could delay your sleep and make you even less energetic the next day.

Sleep patterns

- Morning persons tend to wake up early in the morning and usually find it difficult to stay awake in the evening. If you want to get more out of your evening, avoid bright light directly after waking up and use the appliance in the evening.
- Evening persons find it difficult to get up in the morning and are full of energy in the evening. If this applies to you, you need morning light. Use the appliance within the first 1-2 hours after you get out of bed. Avoid bright light or blue-rich light in the last 4 hours before bedtime. Daily use of the appliance in the morning may help you establish a regular sleep pattern that allows you to function better in the morning.

Note: *If your desired wake-up time is less than six hours after your normal bedtime, do not use the appliance immediately after you wake up. This could give your body a signal that is opposite to the one intended.*

Recommended times to use the appliance

Time to use EnergyUp >>	Morning	Lunchtime	Afternoon	Evening
----------------------------	---------	-----------	-----------	---------

Energy need ▼

Lack of daylight indoors	+++	+++	+++	---
Morning person	---	+	++	+++
Evening person	+++	++	+	---
Afternoon energy dip	+	+++	+++	---
Winter blues	+++	+	+	---

- The more pluses (+++) there are in a column, the more suitable the time.
- --- means: do not use the appliance at this time.

Jet lag

Rapidly travelling across several time zones puts your internal body clock out of sync with the new external time. This not only causes sleeping problems, but also influences your mood and energy level. If you stay for more than a few days in the other time zone, you may want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. One of the best strategies to deal with jet lag is to start shifting your body clock and sleep times several days before you leave.

Travelling east

When you travel east, you have to advance your sleep time by a number of hours that equals the time zones you cross. You can shift your body clock forwards in steps of one hour a day. The number of time zones you cross determines how many days before departure you have to start using the appliance. Use the appliance for 30 minutes after you wake up. Avoid bright light in the evening and go to bed early. When you arrive at your destination, avoid bright light during your normal sleep period.

Expose yourself to bright light at the end of this period to advance your body clock further to the local time.

Before your return flight, use the appliance late in the evening for a couple of days. On the last night of the trip, try to stay up and use the appliance as late as possible after midnight. On the day of the flight, avoid any bright light in the morning.

Travelling west

Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you only have to use the appliance for one day before you travel across four time zones. Add an additional preparation day for each three additional time zones. You do not have to use the appliance for more than three days, even on longer westbound trips. Use the appliance for 30–40 minutes late in the evening. Start two or three days before you leave. Use the appliance two hours later the following nights.

When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light. Use the appliance in the morning for a few days.

Light intensity

Use the appliance in addition to the normal room lighting. This Philips appliance is more comfortable to use in a well-lit room. Adjust the brightness to a comfortable level. Allow a few minutes for your eyes to get used to the bright light. If the highest setting is too bright for you, start using the appliance at a lower setting. Increase the light intensity if you feel no effect after a week.

How to use the appliance

- 1** Place the appliance at arm's length (at approximately 50-75cm from your eyes) within your field of vision. The light must bathe your face (Fig. 5).
 - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use the appliance.
 - For the best results, place the appliance at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.
 - Use the appliance in a well-lit room to minimise eyestrain.

Note: Do not stare into the light of the appliance. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly.

- 2** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 6).
 - ▶ The first time you switch on the appliance, the light comes on at the default middle intensity setting (setting 3) of 5 intensity settings
 - ▶ The next time you switch on the appliance, the light comes on at the last used intensity setting.
- 3** You can choose five intensity settings.
 - ▶ To choose a lower setting, touch the - button briefly (Fig. 7).
 - ▶ To choose a higher setting, touch the + button briefly (Fig. 8).

Note: For the best results, use the highest light setting that is comfortable to your eyes.

- 4** The timer indicator shows the time that elapsed since you switched on the appliance.
 - ▶ The timer indicator has 6 segments. Each segment represents
 - ▶ 10 minutes. All segments together represent one hour.
 - ▶ When you switch on the appliance, the first segment of the time indicator starts flashing (Fig. 9).
- 5** If you use the appliance on its rechargeable battery, the charge indicator lights up solid orange after about 1 hour to let you know that the rechargeable battery is low. Connect the appliance to the mains to charge the rechargeable battery (Fig. 10).

Note: You can use the appliance while it is charging.

- 6 If the battery runs low and the appliance is not connected to the mains, the light will switch off after some time.
- 7 After the light has switched off, the charge indicator starts flashing orange to indicate that the battery is empty and the appliance will switch off (Fig. 11).

Travel lock

You can activate the travel lock to prevent the appliance from being switched on when a button is pressed accidentally while you travel or carry the appliance.

- 1 To activate the travel lock, press and hold the on/off button for 5 seconds (Fig. 12).
 - ▶ If the appliance is on, it switches off. The segments of the timer indicator bar flash once to confirm that the appliance is locked.
 - ▶ When the appliance is locked, the segments of the timer indicator bar will flash once when you press the on/off button briefly to indicate that the appliance is locked. If you touch the + or - button while the appliance is locked, the appliance does not respond.
- 2 To deactivate the travel lock, press and hold the on/off button for 5 seconds.
 - ▶ The appliance switches on.
 - ▶ The segments of the time indicator bar flash twice to confirm that the appliance is unlocked.
 - ▶ The + and - buttons are active again.

Note: The travel lock is deactivated automatically when you connect the appliance to the mains.

Cleaning and storage

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1** Clean the appliance with a dry or moist cloth. Do not use a wet cloth (Fig. 13).
- 2** If you are not going to use the appliance for some time or if you want to take it with you while travelling, put it in the travel pouch for protection (Fig. 14).
- 3** Store the appliance in a safe and dry place.

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit www.philips.com/support for more frequently asked questions or contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
I have heard that blue light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	This Philips appliance complies with the photobiological safety standard IEC62471. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.
Can I get sunburn from using this appliance?	No, sunburn is caused by UV light. The light produced by this appliance does not contain UV.
Is this appliance safe to use around children and pets?	The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use the appliance when I am pregnant?	Yes, there are no known side effect from using this appliance during pregnancy.
Do I have to take off my glasses when I use the appliance?	No, you can use the appliance with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the appliance, as these glasses reduce its effectiveness.

Question	Answer
How often do I have to use the appliance?	Use the appliance every day at the right time to achieve the result you want. For more information on the duration of a session, read chapter 'Using the appliance'. Except when you try to adjust your sleep time, we advise you to use the appliance at the same time every day. It is usually sufficient to use it 20 to 30 minutes a day. It is absolutely safe to use it longer, if you want to.
When do I start to notice improvement from using this appliance?	You may start to feel the energising effect any time between first use and 1 to 2 weeks of daily use.
Is it harmful to sit in front of a switched-on appliance for a long time?	No, the appliance is absolutely safe, also when you use it throughout the day. However, in general avoid using the appliance in the last 4 hours before you go to bed, as the energising effect of the light may interfere with your sleep. Only morning persons who want to get more out of their evening can use it in the evening, see chapter 'Using the appliance', section 'Sleep patterns'.
Can the lamp of this appliance be replaced?	No, the appliance has a durable LED lamp that lasts many years.
Can I replace the rechargeable battery?	No, the battery is not replaceable. If the battery capacity decreases, you can continue to use the appliance on mains power.

Question	Answer
The appliance appears to be locked because I cannot switch it on. What should I do?	The travel lock is active. Press and hold the on/off button for 5 seconds until the appliance switches on. You can also plug in the appliance. This automatically unlocks it.

Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit **www.shop.philips.com/service** or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country (see the worldwide guarantee leaflet for contact details).

Accessories

The following accessories are available:

- adapter HF10 Korea: service code 4222.036.2621.1
- pouch: service code 4222.036.2485.1

Guarantee and support

If you need information or support, please visit the Philips website at **www.philips.com/support** or read the separate worldwide guarantee leaflet.

Recycling

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

Specifications

Model	HF3431
-------	--------

Electrical

Rated input voltage adapter	100-240 Vac
-----------------------------	-------------

Rated input frequency adapter	50/60 Hz
-------------------------------	----------

No-load power adapter	<0.1 W
-----------------------	--------

Rated output voltage adapter	9 Vdc
------------------------------	-------

Rated output power adapter	10 W
----------------------------	------

Standby power appliance	<0.25 W
-------------------------	---------

Classifications

- Device classification	Luminaire
-------------------------	-----------

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

- Ingress of an object and water	IP51 (main unit only)
----------------------------------	-----------------------

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

Rechargeable battery type

1-cell lithium-ion	nominal 3.6 V, 2250 mAh
--------------------	-------------------------

	IEC 62133 and UL 1642 compliant
--	---------------------------------

Operating conditions

Temperature	from 5°C to +35°C
-------------	-------------------

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

Storage conditions

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

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






Model	HF3431
--------------	---------------











Physical characteristics

Dimensions	14.3 × 14.3 × 3.5 cm
Weight	0.4 kg (less than 14 ounces)
Dominant wavelength	475-480 nm
Full width at half maximum (FWHM)	20 nm
Output (100% intensity)	220 +/- 15 lux at 50cm

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC power
	DC jack polarity
	Indoor use only
IP51	Degree of protection against liquid and particles.
HF3431	Model number
	KEMA approval logo
CE	CE stands for European Declaration of Conformity.

Symbol	Description
	Class III luminaire
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.
	Date code and serial number of this appliance
	On/off button
	Decreasing light intensity button
	Increasing light intensity button
	Locking and unlocking the travel lock
	Korean approval logo

소개

필립스 제품을 구입해 주셔서 감사합니다! 필립스가 드리는 지원 혜택을 받으실 수 있도록 www.philips.com/welcome에서 제품을 등록하십시오.

필립스 제품을 사용하기에 앞서 사용 설명서를 주의 깊게 읽으십시오.

용도

본 필립스 에너지업 인텐스 블루 제품은 활력을 불어넣고 생체 리듬을 조율하며 겨울철 우울감을 극복하는 데 사용하도록 설계되었습니다.

빛 - 자연적인 활력소

오늘날 바쁜 현대인의 라이프스타일은 하루 종일 쉴 틈 없이 높은 몰입도를 요구합니다. 건강한 사람이라도 자연광을 충분히 쬐지 못하는 상황, 특히 겨울철 사무실에 앉아 있는 상황이라면 에너지가 저하될 것입니다. 일광욕은 건강한 식습관, 규칙적인 운동과 마찬가지로 일상 생활에서 웰빙과 건강한 신체, 활기를 위해 꼭 필요한 요소입니다. 이 필립스 에너지업 인텐스 블루 제품은 화창한 날의 자연광을 그대로 재현했습니다. 눈의 특수 수용체를 자극하여 햇빛에 대한 자연스런 신체 반응을 이끌어 내기 때문에 에너지가 저하되지 않고 활력과 생기가 충전되며 기분도 상쾌해집니다.

생체 리듬과 수면 패턴

인간의 몸은 햇빛과 같은 빛의 신호를 통해 특정 내부 기능의 리듬을 자극합니다. 시기적절한 리듬은 에너지와 기분, 수면, 식욕, 소화를 조절합니다. 이렇듯 신체 내부의 일일 주기를 ‘생체 리듬’ 이라고 하는데 이러한 생체 주기와 조화를 이루지 못하면 건강에도 안 좋은 영향을 미칠 수 있습니다. 해가 뜰 때 일을 시작하고 해가 질 때 일을 마치는 생활 방식이 점차 사라지면서 현대인들의 근무 시간은 점점 길어지고 교대 근무도 많아지고 있습니다. 더욱이 밤까지 활동해야 하는 상황도 비일비재합니다. 많은 사람들이 주중에 수면 부족에 시달리다 보니 하루 종일 활력이 없습니다. 적절한 시간에 본 필립스 에너지업 인텐스 블루 제품을 사용하면 규칙적인 수면 습관을 형성하고 계속 지켜나가는 데 도움이 될 것입니다.

눈을 통한 빛의 전달

연구 결과에 따르면 눈의 특수 광수용체가 에너지량과 기분, 수면/각성 주기의 조절을 담당한다고 합니다. 광수용체는 여름 하늘의 청색광에 가장 잘 반응합니다. 하지만 가을과 겨울에는 청색광이 부족할뿐더러 대부분의 실내 조명은 필수 색광이 충분히 공급되지 않습니다. 본 제품은 신체에서 가장 효율적으로 반응하는 빛의 파장과 색상, 세기를 전달하도록 설계되었습니다.

겨울철 우울감

가을철로 접어들면서부터 해가 일찍 지는 겨울철에는 일조량이 부족하기 때문에 에너지량이 급격하게 줄고 집중력도 저하됩니다. ‘겨울철 우울감’ 이라고 알려진 이 증상으로 인해 몇 주에서 심하게는 몇 달까지도 의욕과 기력을 상실하고 피로감을 느낄 수 있습니다. 이는 개인적인 성과와 기분에 영향을 미칩니다. 푸른 빛 테라피는 겨울철 우울 증세를 이겨낼 수 있는 탁월한 방법입니다. 일조량이 부족한 겨울철에도 여름철 못지 않은 활력을 불어넣을 수 있습니다.

제품정보 (그림 1)

- 1 발광판
- 2 전원 플러그 콘센트
- 3 충전 표시등
- 4 시간 막대 표시등
- 5 광도 조절 버튼
- 6 전원 버튼
- 7 파우치
- 8 HF10 어댑터
- 9 전원 플러그

중요 사항

이 사용 설명서를 주의 깊게 읽고 치료 지침을 항상 준수하십시오.

금지 사항

다음은 본 제품 사용 시 금지 사항입니다.

- 양극성 장애(조울증)
- 최근 시력교정수술이나 눈 검사로 인해 의사가 밝은 빛을 피할 것을 조언한 경우
- 피부 자극 등의 부작용을 일으킬 수 있는 감광성 약물 복용 (특정 항우울제나 항정신제, 말라리아 치료약 등)

이 중 하나라도 해당되는 경우 제품을 사용하기 전에 반드시 의사와 상의하십시오.

나타날 수 있는 부작용

본 제품 사용 시 빛으로 인해 발생할 수 있는 부작용은 다음과 같으며 상대적으로 미미하고 일시적입니다.

- 두통
- 눈의 피로
- 메스꺼움

부작용을 피하거나 최소화 또는 완화할 수 있는 방법:

- 항상 밝은 실내에서 제품을 사용하십시오.
- 이와 같은 증상이 나타나면 광도를 낮추십시오.
- 증상이 사라질 때까지 며칠 간 제품 사용을 중단했다가 다시 사용해 보십시오.

중요 안전 정보

주의

- 제품과 어댑터를 건조한 곳에 물이 닿지 않도록 보관하십시오. 욕조, 세면대, 개수대 등 물기가 많은 곳에 제품을 두거나 보관하지 마십시오. 물 또는 기타 액체에 제품을 담그지 마십시오. 제품의 안전성에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 어댑터에는 변압기가 내장되어 있습니다. 위험할 수 있으므로 어댑터를 잘라내고 다른 플러그로 교체하지 마십시오.

26 한국어

- 조금이라도 손상된 어댑터는 절대 사용하지 마십시오. 손상된 어댑터는 위험한 상황을 방지하기 위해 정품으로 교체하여 사용하십시오.

경고

- 우울증을 앓고 있는 경우 제품을 사용하기 전에 의사와 상담하십시오.
- 광원이 없는 실내에서 제품을 사용하면 눈이 피로해질 수 있습니다. 본 제품의 광원은 실내 일반 조명(햇빛, 전등)이 있는 상태에서 추가로 사용해야 합니다.
- 빛을 너무 오랫동안 응시하면 눈이 피로해질 수 있으므로 주의하십시오.
- 운전을 하거나 중장비를 운전하는 등, 중요한 작업을 수행하는 동안에는 본인이나 타인에게 제품의 광선이 방해가 될 수 있으므로 제품을 사용하지 마십시오.
- 신체적인 감각 및 인지능력이 떨어지거나 경험과 지식이 풍부하지 않은 성인 및 어린이는 혼자 제품을 사용하지 말고 제품 사용과 관련하여 안전에 책임질 수 있도록 지시사항을 충분히 숙지한 사람의 도움을 받으십시오.
- 어린이가 제품을 가지고 놀지 못하도록 지도해 주십시오.
- 반드시 함께 제공된 어댑터만 사용하십시오.
- 제품 및 부속품을 개조하지 마십시오.
- 제품이 조금이라도 손상된 경우 사용을 중단하십시오. LED 조명은 매우 밝기 때문에 LED가 노출된 경우 직접 쳐다보지 마십시오. 수리가 필요한 경우 '보증 및 지원' 장을 참조하십시오.
- 감전이나 손가락 화상, 일시적인 눈의 흑점을 막기 위해 제품을 열지 마십시오.

주의

- 제품을 야외 또는 열기나 열원 가까이에서 사용하지 마십시오.
- 제품에는 충전식 리튬 이온 배터리 팩이 내장되어 있습니다. 제품을 소각, 분해하거나 50° C(122° F)가 넘는 고온에 노출시키지 마십시오. 온도가 5° C(4° F) 미만 또는 35° C(95° F)를 초과하는 경우 제품을 작동 또는 충전하지 마십시오. 배터리가 과열되어 화재나 폭발로 이어질 수 있습니다.

- 제품은 스탠드에 꽂아 수직으로 세운 상태에서 사용하십시오. 스탠드를 사용하지 않고 수평으로 두거나 노출된 상태로 두면 제품이 과열될 수 있습니다.
- 제품이나 어댑터, 전선에 무거운 물체를 두지 마십시오.
- 어댑터에 복구할 수 없는 손상이 발생하는 것을 방지하기 위해 에어 프레셔너를 꽂은 상태인 벽면 콘센트에 어댑터를 연결하지 마십시오.
- 벽면 콘센트에서 어댑터를 뽑을 때 어댑터가 아닌 전선을 잡아당기면 전선이 손상될 수 있습니다.
- 제품 소켓에서 플러그를 뽑을 때 플러그가 아닌 전선을 직접 잡아당기면 전선이 손상될 수 있습니다.

안전 및 규정 준수

- 이 제품은 EMF(전자기장)와 관련된 모든 기준 및 규정을 준수합니다.
- 이 제품은 조명기구이며 IEC60598의 요건을 충족합니다.
- 본 제품은 일반 조명 제품이 아닙니다.

EMC(Electromagnetic Compatibility, 전자기 적합성)

휴대폰, 무선전화, 기지국, 무전기, 무선 홈네트워크 장치(라우터) 등 휴대용 무선통신장비는 필립스 에너지업에 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 이러한 장비를 필립스 제품 가까이에서 사용해선 안 되지만 불가피한 경우 에너지업이 정상적으로 작동하는지 수시로 확인해야 합니다. (기능 저하나 빛의 불일치, 깜박거림 등) 이상 증상이 나타나는 경우 무선통신장비나 에너지업을 재배치해야 합니다.

일반

어댑터에는 자동 전압 선택 기능이 있으며 100V ~ 240VAC (50 - 60Hz) 범위의 전원에서 사용할 수 있습니다.

충전

유선으로 이용하려면 제품을 벽면 소켓에 꽂으십시오. 더욱 편리하게 이용하려면 배터리를 충전하십시오. 충전에는 약 3-4시간이 소요됩니다.

참고: 충전 중에도 제품을 사용할 수 있습니다. 충전 중 제품을 사용할 경우 충전 시간이 길어집니다.

- 1 스탠드를 펴고 탁자 위에 제품을 올려 두십시오 (그림 2).
- 2 전원 플러그를 제품의 소켓에 꽂으십시오 (그림 3).
- 3 어댑터를 벽면 콘센트에 꽂으십시오.
 - ▶ 충전 중엔 충전 표시등이 녹색으로 깜박입니다. 배터리 충전이 완료되면 충전 표시등은 녹색으로 켜진 상태로 유지됩니다. 녹색으로 켜져 있다가 한 시간이 지나면 꺼집니다 (그림 4).

참고: 배터리가 완전히 충전되면 가장 높은 광도 단계에서 한 시간 동안 사용할 수 있습니다.

에너지업 사용

사용 시기

제품을 언제 사용해야 하는지 반드시 알고 있어야 합니다. 몇 주 간격이 아닌 며칠 간격 또는 효과를 보거나 효과가 전혀 없는 시점을 파악하는 것이 이에 해당합니다. 설명서의 지침에 따라 빛이 어떤 영향을 미치며 제품을 언제 사용해야 할지 안다면 최상의 효과를 볼 수 있습니다.

사용 시간

대부분의 경우 매일 20분 내지 30분 정도 제품을 사용하면 효과가 나타납니다. 매일 정해진 시간에 사용한다면 제품을 장시간 사용해도 안전합니다. 빛으로 인한 활력 충전 효과는 바로 체감할 수 있으며 규칙적으로 사용하다 보면 며칠 안에 다양한 효과를 느낄 수 있습니다.

실내 생활과 에너지 저하

자연광이나 인공광이 부족한 실내에서 많은 시간을 보내는 분이라면 제품의 전원을 켜고 매우 빠르게 에너지가 충전되는 효과를 경험하실 수 있습니다.

대부분이 나른함을 경험하는 오후 시간도 본 제품으로 극복할 수 있습니다.

겨울철 우울감

봄이나 여름에 비해 기력이 달리거나 졸음이 쏟아지고 기분이 저조한 가을, 겨울에는 에너지 조명을 사용하여 매일 20-30분 정도 빛을 쬐십시오. 가급적 하루를 시작하는 아침에 제품을 사용하는 것은 좋습니다. 제품은 오후에도 사용할 수 있지만 잠자리에 들기 2-3시간 전에는 사용하지 마십시오. 수면을 방해하여 다음 날 지장을 줄 수 있습니다.

수면 패턴

- 아침형 인간은 일찍 일어나기 때문에 저녁에 맑은 정신으로 깨어 있기가 힘듭니다. 저녁에도 좀더 활기차게 생활하고 싶다면 일어난 직후엔 밝은 빛을 피하고 저녁에 본 제품을 사용하십시오.
- 저녁형 인간은 아침엔 일찍 못 일어나지만 저녁이 되면 활기가 넘칩니다. 본인이 저녁형 인간이라면 오전에 제품을 사용해 보십시오. 잠에서 깬 후 1-2시간 이내에 본 제품을 사용하고 잠자리에 들기 4시간 전에는 밝은 빛 또는 청색광을 피하십시오. 본 제품을 매일 아침 사용하면 규칙적인 수면 습관을 형성할 수 있어 아침에 활력을 찾는 데 도움이 됩니다.

참고: 잠자리에 든 후 6시간 이내에 일어나야 하는 경우 일어나자마자 본 제품을 사용하지 마십시오. 그러면 신체에 의도와 다른 신호가 전달될 수 있습니다.

권장 제품 사용 시간

에너지업 사용 시간 >>	아침	점심	오후	저녁
Energy가 필요한 경우 ▼				
실내 일광 부족	+++	+++	+++	---
아침형 인간	---	+	++	+++
저녁형 인간	+++	++	+	---
오후의 에너지 감소	+	+++	+++	---
겨울철 우울감	+++	+	+	---

- 세로줄의 플러스(+++)가 많을수록 그 시기에 더 적합합니다.
- ---는 이 시기는 제품을 사용하기 적합하지 않음을 나타냅니다.

시차

여러 시간대에 걸쳐 빠르게 이동하는 경우 내부의 생체 시계가 새로운 외부 시간과 동기화되지 않습니다. 그 결과 수면 문제가 발생하고 기분과 에너지 수준도 저조해질 수 있습니다. 다른 시간대에서 장기간 머무를 경우 생체 시계를 새로운 시간대로 옮기면 수면도 잘 취하고 필요할 때 생기와 활력을 불어넣을 수 있습니다. 시차 적응을 위한 팁으로 떠나기 며칠 전부터 목적지에 맞게 생체 시계와 수면 시간을 조금씩 조절하는 것이 좋습니다.

동쪽으로 여행 시

동쪽으로 여행 시 목적지의 시간대에 맞춰 수면 시간을 몇 시간 정도 앞당겨야 합니다. 매일 한 시간씩 생체 시계를 앞당길 수 있습니다. 여행할 시간대에 따라 출발 며칠 전에 제품을 사용할지 결정하면 됩니다. 깨어난 후 30분 동안 제품을 사용하십시오. 저녁에는 밝은 빛을 피하고 일찍 잠자리에 드십시오. 목적지에 도착하면 평소 수면 시간 동안에는 밝은 빛을 피하십시오. 평소 수면이 끝날 때쯤 밝은 빛에 노출되면 생체 시계가 현지 시간에 잘 적응하는 데 도움이 됩니다.

귀국하기 전 2-3일 동안은 저녁 늦게 제품을 사용하십시오.
 여행 마지막 밤에는 평상시보다 늦게까지 깨어 있다가 자정이
 지난 후 최대한 늦게 제품을 사용하십시오. 돌아오는 당일
 아침에는 밝은 빛을 피하십시오.

서쪽으로 여행 시

보다 늦은 시간대에는 생체 시계가 적응하기 쉬운 편이므로
 4개의 시간대를 여행할 경우에는 하루 전날 제품을 사용하면
 됩니다. 3개의 시간대가 추가될 때마다 하루씩 더 여유를 둡니다.
 서쪽으로 장기 여행을 가더라도 4일 이상 제품을 사용할 필요는
 없습니다. 저녁 늦게 30-40분 간 제품을 사용하십시오. 여행을
 떠나기 2-3일 전부터 제품 사용을 시작하여 하루가 지날 때마다
 2시간씩 제품 사용 시간을 늦추십시오.

목적지에 도착하면 잠자리에 들 때까지 깨어 있다가 처음 며칠
 간은 (선글라스를 착용하여) 밝은 저녁광을 피하십시오. 여행을
 마칠 무렵엔 밝은 오후광과 저녁광을 피하고 2-3일간은 아침에
 제품을 사용하십시오.

광도

일반 실내 조명이 있는 상태에서 제품을 사용하십시오. 본 제품은
 조명이 밝은 실내에서 보다 편안하게 사용할 수 있습니다. 밝기를
 편안한 수준으로 조정된 후 눈이 밝은 빛에 익숙해질 때까지 몇
 분간 기다리십시오. 최고 설정이 너무 밝다 싶으면 설정을 조금
 낮춰 사용해 보다가 일주일 후 익숙해지면 광도를 높여 보십시오.

제품 사용법

- 1** 시야를 벗어나지 않도록 팔 길이(보통 눈에서 약 50-75cm)
 정도의 거리에 제품을 두십시오. 빛이 얼굴을 감싸야
 합니다 (그림 5).
- 제품을 사용하는 동안 독서를 하거나 음식을 먹거나 컴퓨터
 작업을 하고 TV를 보거나 운동을 할 수 있습니다.
- 최상의 효과를 보려면 제품을 앉아 있는 탁자에서 횡경막
 (위 부위)과 동일한 위치에 두십시오.
- 눈의 피로를 최소화하기 위해 조명이 밝은 실내에서 제품을
 사용하십시오.

참고: 제품의 빛을 직접 응시하지 마십시오. 청색광이
 간접적으로 눈에 닿는 것만으로 충분합니다.

32 한국어

- 2** 전원 버튼을 짧게 눌러 제품을 켜십시오 (그림 6).
- ▶ 제품 전원을 처음 켜면 5단계 광도 설정 중 3단계인 중간 광도가 기본값으로 설정되어 있습니다.
 - ▶ 이후부터는 최근에 사용한 광도 설정의 빛이 나옵니다.

- 3** 5단계 광도 설정 중 선택할 수 있습니다.
- ▶ 단계를 낮추려면 - 버튼을 짧게 누릅니다 (그림 7).
 - ▶ 단계를 높이려면 + 버튼을 짧게 누릅니다 (그림 8).

참고: 최상의 효과를 보려면 본인 눈에 편안한 단계 중 가장 높은 단계를 선택하십시오.

- 4** 타이머 표시등에는 전원을 켜 이후부터 경과 시간이 표시됩니다.
- ▶ 타이머 표시등은 6개로 구분되어 있으며 각각 10분, 총 한 시간을 나타냅니다.
 - ▶ 제품 전원을 켜면 시간 표시등의 첫 구역이 깜박이기 시작합니다 (그림 9).

- 5** 제품을 배터리로 구동하는 경우 한 시간이 지나면 충전 표시등이 주황색으로 켜진 상태로 유지됩니다. 이 경우는 배터리가 부족한 것이므로 제품을 전원에 연결하여 배터리를 충전하십시오 (그림 10).

참고: 제품을 충전하는 동안에도 사용할 수 있습니다.

- 6** 배터리가 부족한 상태에서 제품을 전원에 연결하지 않으면 잠시 후 조명이 꺼집니다.
- 7** 조명이 꺼진 다음 충전 표시등이 주황색으로 깜박이기 시작합니다. 이는 배터리가 방전되었으며 제품 전원이 꺼진다는 것을 의미합니다 (그림 11).

이동 시 잠금 기능

이동 시 잠금 기능이 있어 이동 중이나 제품을 옮길 때 버튼이 잘못 눌러 제품이 켜지는 일을 막을 수 있습니다.

- 1** 이동 시 잠금 기능을 사용하려면 전원 버튼을 5초 동안 누르십시오 (그림 12).

- ▶ 제품이 켜지면 잠금 기능이 해제됩니다. 타이머 막대 표시등의 구역이 1회 깜박이면 제품이 잠긴 것입니다.
- ▶ 제품이 잠겨 있을 때 전원 버튼을 짧게 눌러 타이머 막대 표시등의 구역이 1회 깜박이면 제품이 확실히 잠긴 것입니다. 이때 + 또는 - 버튼을 눌러도 제품은 작동하지 않습니다.

2 이동 시 잠금 기능을 해제하려면 전원 버튼을 5초 동안 누르십시오.

- ▶ 제품이 켜집니다.
- ▶ 시간 막대 표시등의 구역이 2회 깜박이면 제품의 잠금 기능이 해제된 것입니다.
- ▶ + 및 - 버튼을 다시 사용할 수 있습니다.

참고: 제품을 전원에 연결하면 여행용 잠금 기능은 자동적으로 비활성화됩니다.

세척 및 보관

제품을 물 또는 다른 액체에 절대 담그거나 행구지 마십시오.

제품을 세척할 때 수세미, 연마성 세제나 휘발유, 아세톤과 같은 강력 세제를 사용하지 마십시오.

1 젖은 천이 아닌 마른 천이나 물기가 있는 천으로 제품을 닦으십시오 (그림 13).

2 제품을 한동안 사용하지 않거나 여행 시 휴대하려면 여행용 파우치에 담아 제품을 보호하십시오 (그림 14).

3 안전하고 건조한 장소에 제품을 보관하십시오.

자주 묻는 질문 (FAQ)

이 장에는 제품에 대해 가장 자주 묻는 질문과 이에 대한 답변이 나와 있습니다. 원하는 질문에 대한 답변을 찾을 수 없는 경우 필립스 지원 사이트(www.philips.com/support)에서 더 많은 질문과 답변을 찾아보거나 필립스 고객 상담실로 문의하십시오.

질문

답변

청색광이
위험하다고
들었습니다.
이 제품이 시력을
손상시키지
않을까요?

본 필립스 제품은 광생물학적 안전 기준 IEC62471을 준수합니다. 이 기준에 따르면 눈 건강을 해치지 않으므로 안전하게 사용할 수 있습니다.

제품을 사용하면
화상을 입진
않을까요?

아니요, 화상은 자외선이 원인이며 본 제품에서 발생된 빛에는 자외선이 포함되어 있지 않습니다.

어린이나
애완동물
주위에서 제품을
사용해도
안전합니까?

제품의 빛은 어린이와 애완동물 주위에서 사용해도 안전하지만 아이들이 제품을 가지고 놀지 않도록 주의해 주십시오.

임신 중에 이
제품을 사용해도
되나요?

예, 임신 중 제품 사용으로 인한 부작용은 보고된 바가 없습니다.

제품을 사용할 때
안경을 벗어야
합니까?

아니요, 안경을 끼고 제품을 사용해도 됩니다. 하지만 색안경이나 선글라스는 효과가 떨어질 수 있으므로 쓰지 않는 것이 좋습니다.

제품을 얼마나
자주 사용해야
합니까?

원하는 효과를 보려면 매일 정해진 시간에 제품을 사용하십시오. 사용 시간에 대한 내용은 '제품 사용' 장을 참조하십시오. 수면 시간을 조절하는 경우를 제외하고는 매일 같은 시간에 제품을 사용하는 것이 좋습니다. 매일 20-30분 정도 사용해도 충분한 효과를 볼 수 있지만 원하는 경우 더 오래 사용해도 안전합니다.

질문

답변

언제쯤 제품
사용의 효과를
느낄 수
있습니까?

매일 사용할 경우 최초 사용 후 1-2주만
지나도 재충전 효과를 느낄 수 있습니다.

제품을 켜둔 채
앞에 오랜 시간
앉아있으면 몸에
해롭습니까?

아니요, 본 제품은 하루 종일 사용하더라도
절대적인 안전성이 보장됩니다. 하지만
잠자리에 들기 4시간 전에는 빛의 재충전
효과로 인해 수면에 방해가 될 수 있으므로
사용하지 않는 것이 좋습니다. 저녁에도
활력을 되찾고 싶은 '아침형 인간' 인
경우에만 저녁에 제품을 사용하십시오.
자세한 내용은 '제품 사용' 장의 '수면
패턴' 절을 참조하십시오.

제품의 램프를
교체할 수
있습니까?

아니요, 본 제품의 LED 램프는 내구성이
뛰어나므로 수년 간 사용할 수 있습니다.

충전식 배터리를
교체할 수
있습니까?

아니요, 배터리는 교체할 수 없습니다.
배터리 기능이 약화되면 전원에 연결하여
제품을 계속 사용할 수 있습니다.

제품이 잠겨 있어
전원을 켤 수
없습니다. 어떻게
해야 합니까?

이동 시 잠금 기능이 켜져 있습니다. 전원
버튼을 5초 동안 누르고 있으면 제품이
켜집니다. 또는 제품을 전원에 연결하면
자동으로 잠금이 해제됩니다.

액세서리 주문

액세서리나 교체 부품을 구입하려면 웹사이트
(www.shop.philips.com/service) 또는 필립스 대리점을
방문하십시오. 해당 지역의 필립스 고객 상담실에 문의하셔도
됩니다. 자세한 연락처는 제품 보증서를 참조하십시오.

36 한국어

액세서리

다음과 같은 액세서리를 별도로 판매하고 있습니다.

- HF10 어댑터 한국: 서비스 코드 4222.036.2621.1
- 파우치: 서비스 코드 4222.036.2485.1

보증 및 지원

보다 자세한 정보나 지원이 필요한 경우에는 필립스 웹사이트 (www.philips.com/support)를 방문하시거나 제품 보증서를 참조하십시오.

재활용

수명이 다 된 제품을 일반 가정용 쓰레기와 함께 버리지 마시고 지정된 재활용 수거 장소에 버리시면 환경 보호에 동참하실 수 있습니다.

사양

모델 HF3431

전기적 특성









정격 입력 전압 어댑터	100-240VAC
정격 입력 주파수 어댑터	50/60Hz
무부하 전력 어댑터	<0.1W
정격 출력 전압 어댑터	9VDC
정격 출력 전력 어댑터	10W
대기 전력 어플라이언스	0.25W미만








모델	HF3431
등급	
- 장치 등급	조명기구
- 절연 등급 어댑터	II
- 방수/방진	IP51(본체만)
- 작동 모드	연속
충전식 배터리 유형	
1셀 리튬 이온	정격 3.6V, 2250mAh IEC 62133 및 UL 1642 준수
작동 조건	
온도	5° C ~ +35° C
상대 습도	15% ~ 90%(비응축)
보관 환경	
온도	-20° C ~ +50° C
상대 습도	15% ~ 90%(비응축)
물리적 특성	
규격	14.3 x 14.3 x 3.5cm
중량	0.4kg(14온스 미만)
주파장	475-480nm
반치전폭(FWHM)	20nm
출력(100% 강도)	50cm에서 220 ± 15lux

38 한국어

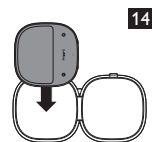
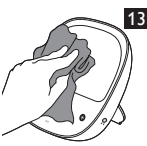
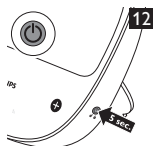
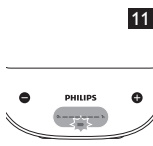
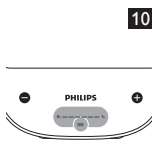
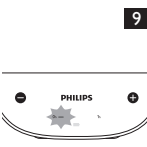
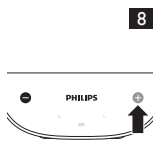
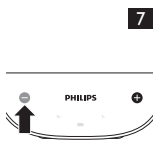
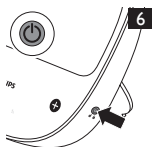
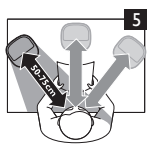
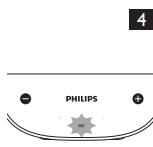
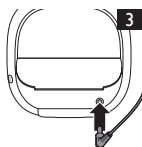
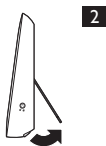
기호 키

제품에 다음 기호가 나타날 수 있습니다.

표시등	설명
	제공된 사용 설명서 참조
	DC 전원
	DC 잭 극성
	실내 전용
IP51	액체 및 입자에 대한 보호 등급
HF3431	모델 번호
	KEMA 승인 로고
CE	CE는 European Declaration of Conformity(유럽 자기적합성선언)의 약자입니다.
	3등급 조명기구
	전자전기폐기물처리지침(WEEE)의 전자전기폐기물지침 및 유해물질사용제한지침을 준수합니다.
	필립스 방패 로고

표시등	설명
	제조 목적: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.
	제품의 날짜 코드와 일련 번호
	전원 버튼
	광도 감소 버튼
	광도 증가 버튼
	이동 식 잠금 기능의 잠금 및 잠금 해제
	한국 승인 로고

제조번호 부여기준 : 본 제품의 제조번호는 4자리,5자리,6자리,9자리로 표기될 수 있습니다. **(1) 4자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를, 뒤의 두 자리는 생산된 주를 의미합니다. 예) 0632 → 2006년 32번째 주에 생산 **(2) 5자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를, 다음 두 자리는 생산된 주를, 마지막 자리는 생산된 요일을 의미합니다. 예) 06243 → 2006년 24번째 주의 수요일 생산 **(3) 6자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를, 다음 두 자리는 월을, 마지막 두 자리는 일을 의미합니다. 예) 061125 → 2006년 11월 25일 생산 **(4) 9자리일 경우** : 앞의 한 자리는 제조국을, 다음 두 자리는 연도를, 다음 두 자리는 생산된 주를, 다음 한 자리는 공장의 생산라인을, 마지막 3자리는 그 주에 생산된 제품의 일련번호를 의미합니다. 예) 507402001 → 네덜란드에서 2007년 40번째 주에 2번 생산라인에서 첫 번째 생산 **(5) 기타제조번호**에 대한 문의사항은 (02)709-1200 으로 연락바랍니다.







www.philips.com



100% recycled paper

4222.002.7821.1