

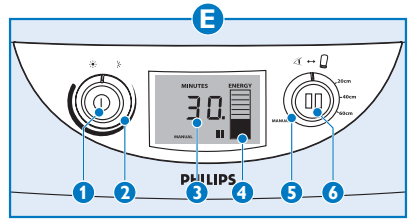
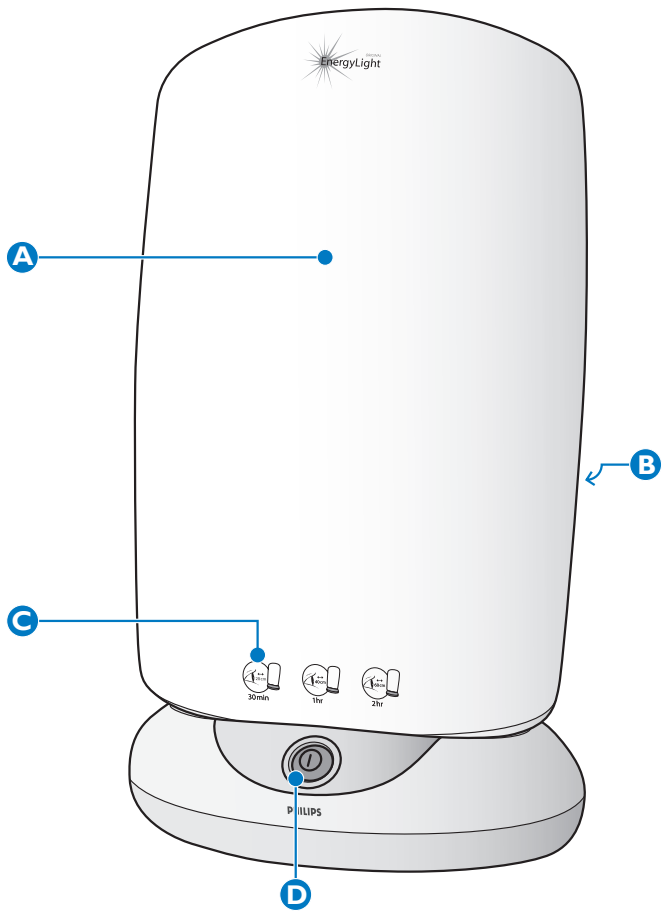
Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

HF3309, HF3308



PHILIPS





ENGLISH	6
DANSK	10
DEUTSCH	14
SUOMI	18
FRANÇAIS	22
ITALIANO	26
NEDERLANDS	30
NORSK	34
SVENSKA	38

Introduction

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

This appliance helps to counteract the tiredness, low spirits and lack of energy that many people experience in autumn and winter, when the days are darker and shorter. These symptoms, which are thought to be caused by a disruption of our biological clock, are often referred to as the winter blues. A shortage of light can also have a negative effect on our sleep-wake rhythm.

The EnergyLight is suitable for both light baths and normal lighting.

EnergyLight and the winter blues

The winter blues are characterised by a combination of the following symptoms: tiredness, lack of energy, a need for more sleep, unexpected mood changes, trouble to concentrate and trouble to get out of bed in the morning. Sometimes the winter blues can also cause you to gain weight, as your body craves food that is rich in sugar and carbohydrates, such as pasta and chocolate. The winter blues occur during the darker period of the year; i.e. from September until March. More than 60% of the population is troubled by one or more symptoms of the winter blues. Many health experts agree that the winter blues can be counteracted by exposure to bright light. 'Bright light' means daylight with a certain intensity. In winter, the light intensity is often much lower than in summer: on a gloomy winter day the light intensity varies between 2,500 and 10,000 lux, whereas this may be as much as 100,000 lux on a bright summer day. Moreover, in winter most people spend a lot of time indoors, either at home or at work, where artificial light often has an intensity of as little as 500 lux and sometimes even less. Together with scientists and medical specialists in the field of winter blues treatment, Philips has developed this special lighting appliance. This appliance allows you to safely get the amount of light you need to make the winter blues disappear. Clinical tests have shown that bright light works. In approx. 90% of all cases, the winter blues disappear when the EnergyLight is used regularly. Taking light baths is generally accepted as one of the safest and most effective ways of fighting the winter blues.

EnergyLight and the sleep-wake rhythm

A shortage of light plays a major role in the disruption of our sleep-wake rhythm. Hormones are no longer produced at exactly the right time of day, it becomes harder to sleep soundly throughout the night and the need for short naps during the day increases. Research has shown that an extra dose of light restores our sleep-wake rhythm and improves the quality of our sleep as well as the way we function during the day. The EnergyLight provides this extra dose of light.

For more information about the health benefits, see www.philips.com, search word "EnergyLight".

- A** Energy lamp
 - B** Lamp housing with angle adjustment
 - C** User information
 - D** On/off button (F3308 only)
 - E** Control panel (HF3309 only)
- 1 On/off button
 - 2 Light intensity ring
 - 3 Timer
 - 4 Energy level indicator
 - 5 Distance selection ring
 - 6 Pause button

Important

Read this user manual carefully before you use the appliance and save it for future reference.

Danger

- Water and electricity are a dangerous combination! Do not use this appliance in wet surroundings (e.g. in the bathroom or near a shower or swimming pool).

Warning

- Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the local mains voltage before you connect the appliance.
- If the mains cord is damaged, you must have it replaced by Philips, a service centre authorised by Philips or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- 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.

Caution

- Always unplug the appliance after use.
- Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other lamp. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look into the light too long.
- Consult your doctor before you start to use the Philips EnergyLight if:
 - 1 you suffer or have suffered from severe depression;
 - 2 you are hypersensitive to light (e.g. due to diabetes or epilepsy);
 - 3 you have an eye complaint;
 - 4 you are on specific medication (i.e. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets);
 - 5 you have high blood pressure.
- If use of the appliance causes you to become too active, we advise you to reduce the exposure to bright light. If there is no improvement, consult your doctor.
- If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia) after you have used the appliance, we advise you to consult your doctor or psychotherapist.

General

- The duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used. See chapter 'Using the appliance' for the appropriate distance and duration.
- After the first few light baths, you may experience some eye strain and/or a light headache. These side effects tend to disappear quickly.
- This appliance meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC for medical appliances (Fig. 2).

Using the appliance

- It is advisable to start using the EnergyLight as soon as you feel the winter blues coming on or when you feel like you need extra light.
- Preferably take your light baths between 6 o'clock in the morning and 8 o'clock in the evening. (Fig. 3)

Tip: If you want to readjust your biological clock, we advise you to take an extra light bath in the morning, immediately after waking up.

- 1 Place the appliance on a tabletop.
- 2 Put the plug in the wall socket.
- 3 Press the on/off button to switch on the appliance.

HF3308

The advisable duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used:

- approx. 2 hours at a distance of 60cm
- approx. 1 hour at a distance of 40cm
- approx. 30 minutes at a distance of 20cm

HF3309

- 1 Turn the distance selection ring to the appropriate position to set the distance.
 - 2 Turn the light intensity ring to the appropriate position to set the light intensity .
- When you set the distance selection ring to 20, 40 or 60cm, the display automatically shows the duration of the light bath. You can always adapt this time by setting a different light intensity. Lowering the light intensity leads to a longer duration and vice versa. For example, when you select the maximum light intensity and a distance of 20cm, the duration of the light bath becomes 30 minutes.
 - It is possible that the display does not show a light bath duration. This indicates that the set distance and light intensity will not yield the positive effects that can be expected if the prescribed combination of distance and time is observed. This may for instance occur if you select a too long distance (60cm) in combination with a low light intensity.
 - When you set the distance ring to the manual setting, you can use the appliance when you are unable to sit at a set distance from it. At this setting, you can adjust the light intensity but the display does not show a light bath duration. Because no distance has been selected, the effect cannot be measured or guaranteed.

Note: When you switch on the appliance, it starts to operate at the highest light intensity. After a few seconds, the light intensity adjusts to the level you have selected.

4 Position yourself near the appliance and turn the screen in such a way that you can comfortably look in the direction of the light (Fig. 4).

Make sure there is a distance between your face and the screen of 20 to 60cm.

- You do not need to sit right in front of the appliance
- HF3309 only: The energy level indicator shows the total amount of energy that has already been emitted during the light bath. The indicator is divided into ten parts that each represent 10% of the emitted energy.
- You do not have to take the whole light bath without interruption. If it suits your schedule better, you can interrupt your light bath and continue later.

5 HF3309 only: Press the pause button if you want to interrupt the light bath.

- ▶ The light goes out and the pause symbol in the display starts to flash.
- ▶ Press the pause button again if you want to continue with the light bath.

6 Look into the light every now and then.

Do not look into the light continuously! You can simply engage in other activities such as reading, writing, embroidering or handicraft while taking a light bath and look into the light every now and then.

7 Repeat the light baths until you feel better.

Generally, improvements occur within 1 week.

You may repeat the light bath as often as you like during the dark period of the year. Take a light bath on at least 5 successive days.

8 HF3308: Switch off the appliance after use.

Note: HF3309: Approx. 2 minutes before the end of the light bath, the time on the display starts to flash for 1 minute. After this minute, the energy level indication also starts to flash until the appliance automatically switches off.

9 Remove the mains plug from the wall socket.

Cleaning

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

Do not let water run into the appliance or spill water onto the appliance (Fig. 5).

- 1 Unplug the appliance and let it cool down before you start to clean it.
- 2 Clean the outside of the appliance with a damp cloth (Fig. 6).

Replacement

Except for the tube lamps, the appliance does not contain any serviceable parts. The tube lamps have to be replaced when they stop burning or after a period of 10,000 burning hours (i.e. after many years of normal use). The tube lamps must be replaced with original Philips EnergyLight PL-L 36W tube lamps. Only these lamps provide the correct light intensity.

Have the tube lamps replaced by a service centre authorised by Philips. Only they have the knowledge and skills required for this job and the original spare parts for the appliance.

Environment

- Tube lamps contain substances that may pollute the environment. Always remove the tube lamps before you discard and hand in the appliance at an official collection point. Dispose of the tube lamps at an official collection point for chemical waste.
- 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 (Fig. 7).

Guarantee & service

If you need service or information or if you have a problem, please visit the Philips website at www.philips.com or contact the Philips Consumer Care Centre in your country (you find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Consumer Care Centre in your country, go to your local Philips dealer.

Introduktion

Tillykke med dit køb og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den støtte, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på www.philips.com/welcome.

Dette apparat modvirker den træthed, nedtrykthed og mangel på energi, som mange mennesker oplever om efteråret og vinteren, hvor dagene er mørkere og kortere. Disse symptomer, som menes at være forårsaget af en forstyrrelse af vores biologiske ur, kaldes ofte vintertræthed. Mangel på lys kan også have en negativ indvirkning på vores søvn/vågen-rytme.

EnergyLight kan bruges til både lysbade og normal belysning.

EnergyLight og vintertræthed

Vintertræthed er karakteriseret ved en kombination af følgende symptomer: træthed, manglende energi, behov for mere søvn, uventede humørsvingninger, koncentrationsbesvær og problemer med at komme op om morgenen. Vintertræthed kan også få dig til at tage på i vægt, fordi din krop har lyst til mad med et højt indhold af sukker og kulhydrater, f.eks. pasta og chokolade. Vintertræthed optræder i årets mørke periode, dvs. fra september indtil marts. Mere end 60 % af befolkningen rammes af et eller flere symptomer på vintertræthed. Mange sundhedseksperter er enige om, at vintertræthed kan modvirkes med stærkt lys. "Stærkt lys" betyder dagslys med en vis intensitet. Om vinteren er lysintensiteten ofte meget lavere end om sommeren: på en dyster vinterdag varierer lysintensiteten mellem 2.500 og 10.000 lux, hvor den kan være op til 100.000 lux på en klar sommerdag. Om vinteren tilbringer de fleste mennesker desuden meget tid indendørs enten derhjemme eller på arbejdet, hvor kunstigt lys ofte har en intensitet på så lidt som 500 lux og nogle gange endda mindre. I samarbejde med forskere og læger, der er specialister i behandling af vintertræthed, har Philips udviklet dette særlige lysapparat. Apparatet giver dig mulighed for på en sikker måde at få den mængde lys, du behøver for at få vintertrætheden til at forsvinde. Kliniske tests har vist, at stærkt lys virker: I ca. 90 % af alle tilfælde forsvinder vintertrætheden, når EnergyLight bruges regelmæssigt. Lysbade betragtes generelt som en af de sikreste og mest effektive måder at bekæmpe vintertræthed på.

EnergyLight og søvn/vågen-rytmen

Mangel på lys spiller en central rolle i forstyrrelsen af vores søvn/vågen-rytme. Hormonerne produceres ikke længere på det rette tidspunkt på dagen, det bliver sværere at sove godt om natten, og behovet for at tage en lur i løbet af dagen øges. Undersøgelser har vist, at en ekstra dosis lys genopretter vores søvn/vågen-rytme og forbedrer kvaliteten af vores søvn, samt den måde vi fungerer på i løbet af dagen. EnergyLight leverer denne ekstra dosis lys.

Der findes yderligere oplysninger om helbredsmæssige fordele på www.philips.com under søgeordet "EnergyLight".

Generel beskrivelse (fig. 1)

- A** Energilampe
- B** Lampekabinnet med justerbar vinkel
- C** Brugeroplysninger
- D** On/off-knap (kun F3308)
- E** Betjeningspanel (kun HF3309)
 - 1 On/Off-knap
 - 2 Ring til lysintensitet
 - 3 Timer
 - 4 Indikator for energiniveau
 - 5 Ring til valg af afstand
 - 6 Pauseknap

Vigtigt

Læs denne brugsvejledning omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem den til eventuelt senere brug.

Fare

- Vand og elektricitet er en farlig kombination! Anvend aldrig apparatet i våde omgivelser (f.eks. i badeværelset eller i nærheden af en bruser eller swimmingpool).

Advarsel

- Kontrollér, om den angivne netspænding på apparatet svarer til den lokale netspænding, før du slutter strøm til apparatet.
- Hvis netledningen beskadiges, må den kun udskiftes af Philips, et autoriseret Philips-serviceværksted eller en tilsvarende kvalificeret fagmand for at undgå enhver risiko.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner, nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Apparatet bør holdes uden for børns rækkevidde for at sikre, at de ikke kan komme til at lege med det.

Forsigtig

- Tag altid stikket ud af stikkontakten efter brug.
- Brug ikke apparatet i et rum, der ikke er oplyst af andre lamper. Brug lyset fra apparatet som en tilføjelse til det normale lys i dit hjem (sollys og elektrisk lys).
- Se ikke ind i lyset i længere tid af gangen.
- Tal med din læge, før du starter med at bruge Philips EnergyLight, hvis:
 - 1 du lider af eller har lidt af en svær depression,
 - 2 du er overfølsom overfor lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi),
 - 3 du har en øjenlidelse,
 - 4 du indtager særlige former for medicin (dvs. visse antidepressionsmidler, psykotroper eller malariapiller),
 - 5 du har for højt blodtryk.
- Hvis brugen af apparatet får dig til at blive for aktiv, anbefaler vi at reducere mængden af stærkt lys. Hvis der ikke indtræder en forbedring, bør du søge læge.
- Hvis du føler dig udmattet, nedtrykt eller rastløs og/eller lider af søvnproblemer (f.eks. søvnløshed) anbefaler vi, at du konsulterer din læge eller psykiater.

Generelt

- Lysbadets varighed afhænger af, hvilken afstand apparatet bruges fra. Se kapitlet "Sådan bruges apparatet" for at finde den passende afstand og varighed.
- Efter de første par ganges brug af apparatet, kan man blive lidt træt i øjnene og/eller få en let hovedpine. Normalt forsvinder disse bivirkninger hurtigt igen.
- Dette apparat opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EEC for medicinsk udstyr (fig. 2).

Sådan bruges apparatet

- Det anbefales at starte med at bruge EnergyLight, så snart du føler vintertrætheden melde sig, eller når du føler, at du har behov for mere lys.
- Det bedste tidspunkt for et lysbad er mellem kl. 06.00 om morgenen og kl. 20.00 om aftenen. (fig. 3)

Tip: Hvis du vil genindstille dit biologiske ur, anbefaler vi, at du tager et ekstra lysbad om morgenen, lige efter at du er vågnet.

- 1 Stil apparatet på et bord.

2 Sæt stikket i stikkontakten.

3 Tænd apparatet ved tryk på on/off-knappen.

HF3308

Den anbefalede længde af et lysbad afhænger af afstanden til apparatet:

- Ca. 2 timer ved en afstand på 60 cm,
- Ca. 1 time ved en afstand på 40 cm,
- Ca. ½ time ved en afstand på 20 cm.

HF3309

- 1 Drej ringen til valg af afstand til en passende indstilling for at angive afstanden.
 - 2 Drej ringen til lysintensitet til en passende indstilling for at angive lysintensiteten.
- Hvis du indstiller ringen til valg af afstand til 20, 40 eller 60 cm, viser displayet automatisk lysbadets varighed. Du kan altid tilpasse dette ved at indstille den anden lysintensitet. Reduceres lysintensiteten, øges varigheden og omvendt. Hvis du f.eks. vælger maksimal lysintensitet og en afstand på 20 cm, bliver lysbadets varighed 30 minutter.
 - Det kan forekomme, at displayet ikke viser lysbadets varighed. Dette angiver, at den indstillede afstand og lysintensitet ikke vil give de positive effekter, der kan forventes ved den anbefalede kombination af afstand og varighed. Dette kan f.eks. forekomme, hvis du vælger for lang afstand (60 cm) i kombination med en lav lysintensitet.
 - Hvis du indstiller ringen til valg af afstand til manuel indstilling, kan du bruge apparatet, når du ikke kan sidde i en indstillet afstand fra det. Med denne indstilling kan du justere lysintensiteten, men displayet viser ikke lysbadets varighed. Da der ikke er valgt en afstand, kan virkningen ikke måles eller garanteres.

Bemærk: Når du tænder apparatet, starter det ved den højeste lysintensitet. Efter et par sekunder justeres lysintensiteten til det niveau, du har valgt.

4 Sæt dig i nærheden af apparatet og drej lysskærmen således, at du på en komfortabel og behagelig måde kan se hen mod lyset (fig. 4).

Sørg for, at der er en afstand på mellem 20 og 60 cm mellem dit ansigt og skærmen.

- Du behøver ikke at sidde lige foran apparatet.
- Kun for HF3309: Indikatoren for energiniveau viser den samlede mængde energi, der allerede er blevet udsendt under lysbadet. Indikatoren er opdelt i ti dele, der hver repræsenterer 10 % af den udsendte energi.
- Et lysbad kan tages både med og uden afbrydelser. Hvis det passer bedre ind i dine øvrige gøremål, kan lysbadet sagtens afbrydes og fortsættes senere.

5 Kun for HF3309: Tryk på pauseknappen, hvis du vil afbryde lysbadet.

● Lyset slukkes, og pausesymbolet på displayet begynder at blinke.

● Tryk på pauseknappen igen, hvis du vil fortsætte med lysbadet.

6 Se ind i lyset med jævne mellemrum.

Se ikke direkte ind i lyset konstant! - Du kan sagtens foretage dig andre ting under et lysbad, f.eks. læse, skrive, brodere eller male, blot du kigger ind i lyset fra tid til anden.

7 Fortsæt med lysbadene, indtil du føler dig bedre tilpas.

Normalt vil der kunne mærkes en forbedring inden for en uges tid.

I den mørke tid af året, kan man tage lysbad så ofte, man har lyst, men så vidt muligt bør man altid tage det i mindst 5 på hinanden følgende dage.

8 HF3308: Sluk altid for apparatet efter brug.

Bemærk: HF3309: Ca. 2 minutter før afslutningen på lysbadet, begynder tidsangivelsen på displayet at blinke i et minut. Derefter begynder indikatoren for energiniveau også at blinke, indtil apparatet automatisk slukkes.

9 Tag stikket ud af stikkontakten.

Rensning

Brug aldrig skuresvampe eller skrappe rengøringsmidler så som benzin, acetone eller lignende til rengøring af apparatet.

Sørg for, at der ikke trænger vand ind i apparatet, og at der ikke spildes vand på det (fig. 5).

- 1 Tag stikket ud af stikkontakten, og lad apparatet køle af, før det rengøres.
- 2 Apparatet rengøres udvendigt med en fugtig klud (fig. 6).

Udskiftning

Bortset fra rørene indeholder apparatet ikke nogen udskiftelige dele. Rørene skal udskiftes, når de holder op med at brænde, eller efter en periode på 10.000 timer (dvs. efter mange års almindelig brug). Rørene skal udskiftes med originale Philips EnergyLight PL-L-rør på 36 W. Kun disse rør giver den korrekte lysintensitet.

Få solarielampen udskiftet på et autoriseret Philips-serviceværksted, da kun de har den fornødne ekspertise og de originale reservedele til rådighed.

Miljøhensyn

- Rørene indeholder stoffer, der kan være skadelige for miljøet. Fjern altid rørene, før du kasserer og indlever apparatet på et officielt indsamlingssted. Skil dig af med rørene på et officielt indsamlingssted for kemisk affald.
- Apparatet må ikke smides ud sammen med det almindelige husholdningsaffald, når det til sin tid kasseres. Aflever det i stedet på en kommunal genbrugsstation. På den måde er du med til at beskytte miljøet (fig. 7).

Reklamationsret og service

For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises til Philips' hjemmeside på adressen www.philips.com eller det lokale Philips Kundecenter (telefonnumre findes i vedlagte "Worldwide Guarantee"-folder). Hvis der ikke findes et kundecenter i dit land, bedes du kontakte din lokale Philips-forhandler.

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um den Support von Philips optimal nutzen zu können, registrieren Sie Ihr Produkt bitte unter www.philips.com/welcome. Dieses Gerät hilft bei der Bekämpfung von Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit – Symptome, unter denen viele Menschen im Herbst und Winter, wenn die Tage dunkler und kürzer werden, leiden. Diese Symptome, von denen angenommen wird, dass sie dadurch entstehen, dass die biologische Uhr durcheinander gebracht wird, werden oft auch als Winterdepressionen bezeichnet. Zu wenig Tageslicht kann sich zudem negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken.

Das EnergyLight ist sowohl für Lichtbäder als auch zur normalen Beleuchtung geeignet.

EnergyLight und Winterdepressionen

Winterdepressionen weisen typischerweise folgende Symptome auf: Müdigkeit, Energielosigkeit, höheres Schlafbedürfnis, unerwartete Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Probleme beim Aufstehen. Manchmal können die Winterdepressionen auch zu einer Gewichtszunahme führen, da der Körper Nahrungsmitteln verlangt, die viel Zucker und Kohlenhydrate enthalten, wie Pasta oder Schokolade. Die Winterdepressionen treten in den Wintermonaten auf, d. h. von September bis März. Mehr als 60 % der Bevölkerung leidet an mindestens einem dieser Symptome. Zahlreiche Gesundheitsexperten stimmen darin überein, dass man diesen Depressionen entgegenwirken kann, indem man sich hellem Licht aussetzt. "Helles Licht" bedeutet Tageslicht mit einem bestimmten Grad an Intensität. Im Winter ist die Intensität des Lichts häufig viel geringer als im Sommer: An einem dunklen Wintertag schwankt die Lichtintensität zwischen 2.500 und 10.000 Lux, während sie an einem strahlenden Sommertag bis zu 100.000 Lux erreichen kann. Hinzu kommt außerdem, dass die meisten Menschen im Winter den Großteil der Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, entweder zu Hause oder bei der Arbeit, wo das künstliche Licht häufig nur eine Intensität von maximal 500 Lux erreicht. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Medizinern, die sich auf die Behandlung von Winterdepressionen spezialisiert haben, hat Philips dieses innovative Lichtgerät entwickelt. Es liefert Ihnen auf sichere Weise die notwendige Lichtmenge, mit der Ihre Winterdepressionen beseitigt werden können. Klinische Tests haben gezeigt, dass helles Licht hilft. In ca. 90 % aller Fälle werden die Symptome der Winterdepressionen bei der regelmäßigen Anwendung von EnergyLight beseitigt. Lichtbäder sind allgemein als die sicherste und effektivste Methode anerkannt, um Winterdepressionen zu bekämpfen.

EnergyLight und der Schlaf-Wach-Rhythmus

Zu wenig Licht trägt erheblich zu einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus bei. Hormone werden nicht mehr zur richtigen Tageszeit produziert, somit ist ein tiefer Schlaf während der Nacht schwieriger, und es steigt das Bedürfnis, im Laufe des Tages kürzere Schlafpausen einzulegen. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass eine zusätzliche Lichtmenge unseren Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt: sowohl unsere Schlafqualität als auch unsere Energie während des Tages verbessern sich. Mit EnergyLight erhalten Sie diese zusätzliche Lichtmenge. Weitere Informationen über die Vorteile des Geräts für Ihre Gesundheit finden Sie im Internet unter www.philips.com, Stichwort "EnergyLight".

Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A** Energielampe
- B** Lampengehäuse mit verstellbarem Neigungswinkel
- C** Benutzerinformationen
- D** Ein-/Ausschalter (nur F3308)
- E** Bedienfeld (nur HF3309)
 - 1 Ein-/Ausschalter
 - 2 Drehknopf für die Lichtintensität

- 3 Timer
- 4 Energiestandsanzeige
- 5 Drehknopf zur Abstandseinstellung
- 6 Pause-Taste

Wichtig

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch, und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.

Gefahr

- Wasser und Strom sind eine gefährliche Kombination! Benutzen Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung (z. B. im Badezimmer; in der Nähe einer Dusche oder eines Schwimmbeckens).

Warnhinweis

- Prüfen Sie, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, ob die Spannungsangabe auf dem Gerät mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.
- Ist das Netzkabel defekt, darf es nur von einem Philips Service-Center oder einer von Philips autorisierten Werkstatt durch ein Original-Ersatzkabel ausgetauscht werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

Achtung

- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in einem Raum, der durch keine andere Lichtquelle beleuchtet wird. Verwenden Sie das Licht dieses Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrisches Licht) in Ihrem Zuhause.
- Blicken Sie nicht zu lange in das Licht.
- Suchen Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch von Philips EnergyLight auf, wenn Sie:
 - 1 an schweren Depressionen leiden oder gelitten haben;
 - 2 an Lichtüberempfindlichkeit leiden (z. B. aufgrund von Diabetes oder Epilepsie);
 - 3 Augenprobleme haben;
 - 4 spezielle Medikamente einnehmen (z. B. Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten) oder
 - 5 unter hohem Blutdruck leiden.
- Wenn Sie durch die Lichtbäder zu aktiv werden, empfehlen wir Ihnen, die Anwendungsdauer zu verringern. Sollte sich keine Verbesserung einstellen, suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Sollten Sie sich nach dem Gebrauch des Geräts erschöpft, bedrückt oder ruhelos fühlen und/oder Schlafstörungen empfinden (z. B. Schlaflosigkeit), so ist es ratsam, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

Allgemeines

- Die Dauer des Lichtbads ist vom Abstand des Geräts abhängig. Weitere Informationen für den angemessenen Abstand und die Dauer finden Sie im Kapitel "Das Gerät benutzen".
- Nach den ersten Lichtbädern können Sie ein wenig ermüdete Augen und/oder Kopfschmerzen feststellen. Das geht üblicherweise nach einer Gewöhnungszeit vorüber.
- Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte (MDD) (Abb. 2).

Das Gerät benutzen

- Es empfiehlt sich, EnergyLight rechtzeitig anzuwenden, sobald Sie die Anfänge von Winterdepressionen spüren oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zusätzliches Licht benötigen.
- Es empfiehlt sich, das Lichtbad in der Zeit zwischen 6 und 20 Uhr zu genießen. (Abb. 3)

Tipp: Wenn Sie Ihre biologische Uhr anpassen möchten, empfehlen wir Ihnen, ein zusätzliches Lichtbad gleich nach dem Aufwachen zu nehmen.

- 1** Stellen Sie das Gerät auf eine Tischoberfläche.
- 2** Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.
- 3** Drücken Sie den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten.

HF3308

Die angemessene Dauer eines Lichtbades hängt vom Abstand des Geräts zu Ihrem Gesicht ab:

- ca. 2 Stunden bei 60 cm Abstand
- ca. 1 Stunde bei 40 cm Abstand
- ca. 30 Minuten bei 20 cm Abstand

HF3309

- 1 Drehen Sie den Drehknopf zur Abstandseinstellung auf die richtige Position, um den Abstand einzustellen.
- 2 Drehen Sie den Drehknopf für die Lichtintensität auf die richtige Position, um die Lichtintensität einzustellen.
 - Wenn Sie den Abstand auf 20, 40 oder 60 cm einstellen, wird auf dem Display automatisch die Dauer des Lichtbads angezeigt. Sie können die Zeiteinstellung jederzeit anpassen, indem Sie eine andere Lichtintensität auswählen. Bei einer niedrigeren Lichtintensität verlängert sich die Zeitdauer und umgekehrt. Wenn Sie beispielsweise die höchste Lichtintensität und einen Abstand von 20 cm einstellen, beträgt die Dauer des Lichtbads 30 Minuten.
 - Möglicherweise wird auf dem Display keine Dauer des Lichtbads angezeigt. Dies deutet darauf hin, dass der eingestellte Abstand und die Lichtintensität nicht die positiven Ergebnisse erzielen werden, die bei der empfohlenen Kombination von Abstand und Zeit zu erwarten sind. Dies kann beispielsweise auftreten, wenn Sie einen zu großen Abstand (60 cm) zusammen mit einer zu niedrigen Lichtintensität einstellen.
 - Wenn Sie den Drehknopf zur Abstandseinstellung auf "Manuell" einstellen, können Sie das Gerät auch verwenden, wenn Sie nicht in einem bestimmten Abstand davor sitzen. Bei dieser Einstellung können Sie die Lichtintensität anpassen, jedoch wird auf dem Display keine Dauer des Lichtbads angezeigt. Die Wirkung kann weder gemessen noch garantiert werden, da kein Abstand eingestellt wurde.

Hinweis: Wenn Sie das Gerät einschalten, beginnt es mit der höchsten Intensität. Nach wenigen Sekunden passt sich die Lichtintensität Ihrer Einstellung an.

- 4** Setzen Sie sich in die Nähe des Geräts, und stellen Sie das Gerät so, dass Sie bequem in die Richtung des Lichtes sehen können (Abb. 4).

Überprüfen Sie, dass zwischen Ihnen und dem Gerät ein Abstand von 20 bis 60 cm liegt.

- Sie brauchen nicht unbedingt direkt vor dem Gerät zu sitzen.
- Nur HF3309: Die Energiestandsanzeige gibt die gesamte Energiemenge an, die während des Lichtbads bereits ausgestrahlt wurde. Die Anzeige ist in zehn Bereiche gegliedert, von denen jeder 10 % der ausgestrahlten Energie darstellt.
- Das Lichtbad muss nicht unbedingt in nur einer einzigen Sitzung eingenommen werden. Sie können die Anwendung jederzeit unterbrechen, um sie später fortzusetzen.

- 5** Nur HF3309: Drücken Sie auf die Pause-Taste, wenn Sie das Lichtbad unterbrechen möchten.
 - ▶ Das Licht schaltet sich aus, und das Pause-Symbol auf dem Display blinkt.

► Drücken Sie erneut auf die Pause-Taste, um das Lichtbad fortzusetzen.

6 Schauen Sie hin und wieder in das Licht.

Nicht permanent in das Licht schauen! Sie können sich während des Lichtbades mit Lesen, Schreiben, Handarbeit oder Basteln beschäftigen. Es reicht, wenn Sie nur gelegentlich ins Licht schauen.

7 Wiederholen Sie die Lichtbäder, bis Sie sich besser fühlen.

Im Allgemeinen setzt die erste Wirkung nach etwa einer Woche ein.

Sie können die Lichtbäder in den Wintermonaten beliebig oft wiederholen. Eine Anwendungsserie sollte an mindestens 5 aufeinander folgenden Tagen erfolgen.

8 HF3308: Schalten Sie das Gerät nach Gebrauch immer aus.

Hinweis: HF3309: Ca. 2 Minuten vor dem Ende des Lichtbads beginnt die Zeitangabe auf dem Display 1 Minute lang zu blinken. Nach Ablauf dieser Minute beginnt die Energiestandsanzeige ebenfalls zu blinken, bis sich das Gerät automatisch ausschaltet.

9 Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Reinigung

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät gelangt oder darüber verschüttet wird (Abb. 5).

- 1 Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose, und lassen Sie das Gerät abkühlen.
- 2 Reinigen Sie das Gerät von außen mit einem feuchten Tuch (Abb. 6).

Ersatz

Außer den Röhrenlampen enthält dieses Gerät keine austauschbaren Teile. Die Röhrenlampen müssen ersetzt werden, wenn sie nicht mehr funktionieren oder nach einer Brenndauer von 10.000 Stunden (d. h. nach mehreren Jahren normalen Gebrauchs). Die Röhrenlampen müssen durch original Philips EnergyLight PL-L 36W-Röhrenlampen ersetzt werden. Nur diese Lampen verfügen über die richtige Lichtintensität.

Die Röhrenlampen dürfen nur durch eine von Philips autorisierte Werkstatt ausgetauscht werden. Nur dann ist sichergestellt, dass diese Arbeiten fachgerecht und mit Original-Ersatzteilen ausgeführt werden.

Umweltschutz

- Röhrenlampen können Substanzen enthalten, die die Umwelt gefährden können. Entfernen Sie die Röhrenlampen, bevor Sie das Gerät an einer offiziellen Recyclingstelle abgeben. Geben Sie verbrauchte Röhrenlampen bei einer offiziellen Sammelstelle für chemischen Sondermüll ab.
- Werfen Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise tragen Sie zum Umweltschutz bei (Abb. 7).

Garantie und Kundendienst

Benötigen Sie weitere Informationen oder treten Probleme auf, besuchen Sie bitte die Philips Website www.philips.com, oder setzen Sie sich mit einem Philips Service-Center in Ihrem Land in Verbindung (Telefonnummer siehe Garantieschrift). Sollte es in Ihrem Land kein Service-Center geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Philips-Händler.

Johdanto

Onnittelut ostoksestasi ja tervetuloa Philips-tuotteiden käyttäjäksi! Hyödynnä Philipsin tuki ja rekisteröi tuotteesi osoitteessa www.philips.com/welcome.

Tämä laite auttaa ehkäisemään väsymystä, mielialan laskua ja uupumusta, jotka vaivaavat monia syksyisin ja talvisin päivien lyhetessä. Näiden kaamosmasennukseksi kutsuttujen oireiden aiheuttajana pidetään biologisen kellon häiriöitä. Valon vähyys voi haitata myös uni–valve-rytmiä. EnergyLight sopii sekä valohoitoon että tavalliseen valaistukseen.

EnergyLight ja kaamosmasennus

Kaamosmasennukseen liittyy usein seuraavia oireita: väsymys, uupumus, lisääntynyt unentarve, äkilliset mielialanvaihtelut, keskittymisvaikeudet ja heräämisvaikeudet. Joskus kaamosmasennus voi aiheuttaa lihomista, sillä keho vaatii sokeri- ja hiilihydraattipitoisia ruokia, kuten pastaa ja suklaata. Kaamosmasennusta esiintyy vuoden pimeimpänä aikana, syyskuusta maaliskuuhun. Vähintään yhtä kaamosmasennuksen oireista esiintyy yli 60 %:lla väestöstä. Monien lääketieteen asiantuntijoiden mukaan kaamosmasennusta voidaan ehkäistä kirkasvalohoidolla. Kirkas valo tarkoittaa päivänvaloa, joka on tietyn tehoinen. Talvisin valon teho on usein pienempi kuin kesäisin. Hämäränä talvipäivänä teho on 2 500–10 000 luksia mutta kirkkaana kesäpäivänä se voi olla jopa 100 000 luksia. Talvisin useimmat ihmiset oleskelevat joko kotona tai töissä enimmäkseen sisätiloissa, joissa keinovalon teho voi olla jopa alle 500 luksia. Philips on kehittänyt tämän kirkasvalolaitteen yhteistyössä tiedemiehen ja lääketieteen asiantuntijoiden kanssa. Laitteen avulla saat turvallisesti valomäärän, jota tarvitaan kaamosmasennuksen ehkäisemiseen. Kliiniset testit ovat osoittaneet, että kirkasvalo todella toimii. Noin 90 prosentissa tapauksista kaamosmasennus katoaa, kun EnergyLight-valaisinta käytetään säännöllisesti. Valohoito on yksi turvallisimmista ja tehokkaimmista tavoista kamppailla kaamosmasennusta vastaan.

EnergyLight ja uni–valve-rytmi

Valon vähyys on merkittävä häiriötekijä uni–valve-rytmin säätelyssä. Kun hormoneja ei enää tuoteta tismalleen oikeaan aikaan päivästä, joten yöni keskeytyy helpommin ja päiväunien tarve lisääntyy. Tutkimuksissa on ilmennyt, että lisäannos valoa palauttaa uni–valve-rytmin, parantaa unen laatua ja tehostaa päivittäisiä toimiamme. Tämän lisäannoksen saat EnergyLight-kirkasvalolaitteella. Lisätietoja laitteen terveysvaikutuksista on osoitteessa www.philips.com (hakusana EnergyLight).

Laitteen osat (Kuva 1)

- A** Energy-lamppu
 - B** Lampun kotelo, jossa säädettävä kulma
 - C** Käyttöohje
 - D** Virtapainike (vain mallissa F3308)
 - E** Ohjauspaneeli (vain mallissa HF3309)
- 1 Käynnistyspainike
 - 2 Valotehon himmennin
 - 3 Ajastin
 - 4 Energiatason ilmaisin
 - 5 Etäisyyden säädin
 - 6 Keskeytyspainike

Tärkeää

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se vastaisen varalle.

Vaara

- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa, kuten suihku- tai kylpyhuoneessa tai uima-altaan lähellä.

Tärkeää

- Tarkista, että laitteeseen merkitty käyttöjännite vastaa paikallista verkkojännitettä, ennen kuin liität laitteen pistorasiaan.
- Jos virtajohto on vahingoittunut, se on oman turvallisuutesi vuoksi hyvä vaihdattaa Philipsin valtuuttamassa huoltoliikkeessä tai muulla ammattitaitoisella korjaajalla.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pienten lasten ei saa antaa leikkiä laitteella.

Varoitus

- Irrota pistoke pistorasiasta aina käytön jälkeen.
- Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole muuta valaistusta. Käytä kirkasvalolaitetta tavallisen valon (auringonvalo, sähkövalo) lisäksi.
- Älä katso valoon liian pitkiä aikoja.
- Neuvottele Philips EnergyLight -kirkasvalolaitteen käytöstä etukäteen lääkärin kanssa, jos
 - 1 kärsit tai olet kärsinyt vakavasta masennuksesta
 - 2 olet yliherkkä valolle (esimerkiksi diabeteksen tai epilepsian vuoksi)
 - 3 sinulla on silmävaivoja
 - 4 olet erityislääkityksellä (mm. tietyt depressiolääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet, malarialääkkeet)
 - 5 sinulla on kohonnut verenpaine.
- Jos laitteen käyttö lisää aktiivisuuttasi liiaksi, vähennä kirkasvaloaltistusta. Jos tilanne ei parane, neuvottele lääkärin kanssa.
- Jos laitetta käytettyäsi tunnet itsesi uupuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja/tai kärsit unettomuudesta, kannattaa kysyä neuvoa lääkäriltä tai psykoterapeutilta.

Yleistä

- Valohoidon kesto määräytyy laitteen käyttöetäisyyden mukaan. Lue lisätietoja asianmukaisesta etäisyydestä ja kestosta luvusta Laitteen käyttäminen.
- Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien rasittumista ja/tai lievää päänsärkyä. Yleensä nämä sivuvaikutukset häviävät nopeasti.
- Tämä laite täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevan direktiivin 93/42/ETY vaatimukset (Kuva 2).

Käyttö

- EnergyLight-kirkasvalolaitteen käyttäminen kannattaa aloittaa heti ensimmäisten kaamosmasennusoireiden ilmetessä tai kun tunnet tarvitsevasi lisävaloa.
- Ota hoito mieluiten klo 6:n ja klo 20:n välillä. (Kuva 3)

Vinkki: Jos haluat säätää biologista kelloasi, suosittelemme lisähoitokertaa aamuisin heti heräämisen jälkeen.

- 1 Aseta laite pöydän päälle.
- 2 Työnnä pistoke pistorasiaan.
- 3 Paina laitteen päällä olevaa virtapainiketta.

HF3308

Suosittelava hoitoaika määräytyy hoitoetäisyyden mukaan:

- noin 2 tuntia, kun etäisyys on 60 cm
- noin 1 tunti, kun etäisyys on 40 cm
- noin 30 minuuttia, kun etäisyys on 20 cm.

HF3309

- 1 Säädä etäisyys kääntämällä etäisyyden säädin sopivaan asentoon.
- 2 Säädä valotehoa kääntämällä valotehon himmennin sopivaan asentoon.

- Kun asetat etäisyydeksi 20, 40 tai 60 cm, hoitokerran kesto näkyy näytössä automaattisesti. Voit muuttaa kestoa säätämällä valotehoa. Valotehon pienentäminen pidentää aikaa ja päinvastoin. Jos esimerkiksi valitset enimmäisvalotehon ja 20 cm:n etäisyyden, hoitokerran pituus on 30 minuuttia.
- Hoitokerran kesto ei välttämättä näy näytössä, jos asetettu etäisyys ja valoteho eivät tuota sellaisia positiivisia tuloksia, joita voidaan odottaa kyseiseltä etäisyyden ja tehon yhdistelmästä. Näin tapahtuu, jos esimerkiksi valitset liian suuren etäisyyden (60 cm) ja alhaisen valotehon.
- Kun asetat manuaalisen säädön etäisyyden säätimellä, voit käyttää laitetta vaikka et pystyisi istumaan säädetyllä etäisyydellä. Tällä asetuksella voit säätää valotehoa, mutta hoitokerran pituus ei näy näytössä. Koska mitään etäisyyttä ei ole valittu, tehoa ei voida mitata tai taata.

Huomautus: Kun kytket laitteen virran, se alkaa toimia suurimmalla valoteholla. Muutaman sekunnin jälkeen valoteho säädetään valitsemallesi tasolle.

4 Asetu laitteen viereen ja käännä etulevy sellaiseen asentoon, että voit mukavasti katsoa valon suuntaan (Kuva 4).

Varmista, että kasvojesi ja laitteen välinen etäisyys on 20–60 cm.

- Ei ole tarpeen istua suoraan laitteen edessä.
- Vain HF3309: Energiatason ilmaisimella näyttää hoitokerran aikana tuotetun energian kokonaismäärän. Ilmaisimessa on kymmenen osaa, joista kukin edustaa 10 prosenttia tuotetusta energiasta.
- Koko valohoitoa ei tarvitse ottaa yhtäjaksoisesti. Voit välillä keskeyttää valohoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tällainen sopii sinulle paremmin.

5 Vain HF3309: Paina keskeytyspainiketta, jos haluat keskeyttää hoidon.

- ▶ Valo sammuu ja näytössä alkaa vilkkua taukosymboli.
- ▶ Halutessasi jatkaa hoitoa paina keskeytyspainiketta uudelleen.

6 Katso valoon päin aina välillä.

Älä katso valoa kohti jatkuvasti! Voit tehdä jotain muuta koko ajan, voit esimerkiksi lukea, kirjoittaa, ommella tai tehdä käsitöitä samalla kun otat valohoitoa ja aina välillä katsot valoon päin.

7 Jatka valohoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi.

Yleensä olo paranee viikossa.

Voit uusia hoitokäytön niin usein kuin haluat vuoden pimeänä aikana. Ota valohoitoa vähintään viitenä peräkkäisenä päivänä.

8 Katkaise laitteen virta käytön jälkeen.

Huomautus: HF3309: Noin kaksi minuuttia ennen hoidon loppumista näytössä näkyvä aika alkaa vilkkua minuutiksi. Tämän minuutin kuluttua myös energiatason ilmaisimella vilkkuu, kunnes laitteen virta katkeaa automaattisesti.

9 Irrota pistoke pistorasiasta.

Puhdistaminen

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai -välineitä laitteen puhdistamiseen (kuten bensiiniä tai asetonia).

Älä valuta tai läikytä vettä laitteen päälle (Kuva 5).

- 1** Irrota pistoke pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä ennen puhdistamista.
- 2** Pyyhi laitteen ulkopuoli puhtaaksi kostealla liinalla (Kuva 6).

Varaosat

Loisteputkia lukuun ottamatta laite ei sisällä vaihdettavia osia. Loisteputket on vaihdettava, kun ne lakkaavat toimimasta tai 10 000 käyttötunnin jälkeen (eli useiden vuosien normaalikäytön jälkeen). Loisteputket on vaihdettava aitoihin Philips EnergyLight PL-L 36W -loisteputkiin, sillä vain ne takaavat oikean valotehon.

Vaihdata aina loisteputket ja sytyttimet Philipsin valtuuttamassa huoltoliikkeessä. Niillä on tarvittava tieto ja taito sekä saatavissa alkuperäiset varaosat.

Ympäristöasia

- Loisteputkien sisältämät aineet voivat saastuttaa ympäristöä. Poista loisteputket aina, ennen kuin poistat laitteen käytöstä ja toimitat sen viralliseen keräyspisteeseen. Toimita loisteputket kemiallisen jätteen keräyspisteeseen.
- Älä hävitä vanhoja laitteita tavallisen talousjätteen mukana, vaan toimita ne valtuutettuun kierrätyspisteeseen. Näin autat vähentämään ympäristölle aiheutuvia haittavaikutuksia (Kuva 7).

Takuu & huolto

Jos haluat lisätietoja tai laitteen kanssa tulee ongelmia, tutustu Philipsin verkkosivustoon osoitteessa www.philips.com tai kysy neuvoa Philipsin kuluttajapalvelukeskuksesta (puhelinumero on kansainvälisessä takuulehtisessä). Jos maassasi ei ole kuluttajapalvelukeskusta, ota yhteyttä Philipsin jälleenmyyjään.

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur le site à l'adresse suivante : www.philips.com/welcome.

Cet appareil permet de lutter contre la fatigue, la déprime et le manque d'énergie que l'on ressent souvent en automne et en hiver, lorsqu'il fait gris et que les jours raccourcissent. Ces symptômes, qui sont attribués au dérèglement de notre horloge biologique, sont l'expression de ce qu'on appelle le blues hivernal. Le manque de lumière peut également avoir un effet néfaste sur notre rythme veille-sommeil.

EnergyLight convient aussi bien aux bains de lumière qu'à l'éclairage normal.

EnergyLight et le blues hivernal

Le blues hivernal se caractérise par l'association des symptômes suivants : fatigue, manque d'énergie, besoin de sommeil, sautes d'humeur, problèmes de concentration et difficulté à se lever le matin. Ces manifestations s'accompagnent souvent d'une boulimie pour les aliments riches en glucides, tels que les pâtes et le chocolat, qui risque de donner lieu à une prise de poids. Le blues hivernal se manifeste pendant la période la plus sombre de l'année, c'est-à-dire de septembre à mars. Plus de 60 % de la population présente au moins un de ses symptômes. De nombreux professionnels de la santé s'accordent sur les bienfaits de l'exposition à la luminosité pour le traitement du blues hivernal. Par luminosité, ils entendent la lumière du jour d'une certaine intensité. En hiver, l'intensité lumineuse est souvent bien plus faible qu'en été : par une journée d'hiver grise, l'intensité lumineuse peut aller de 2 500 à 10 000 lux, alors que cette valeur peut atteindre 100 000 lux par une belle journée d'été. De plus, en hiver, la plupart des gens passent une grande partie de la journée à l'intérieur, que ce soit à la maison ou au travail, lieux où l'intensité de la lumière artificielle ne dépasse pas les 500 lux. En association avec des scientifiques et des spécialistes du traitement du blues hivernal, Philips a développé ce dispositif d'éclairage spécial. Cet appareil vous procure en toute sécurité la quantité de lumière dont vous avez besoin pour chasser le blues hivernal. Des tests cliniques ont démontré que la luminosité était efficace pour traiter le blues hivernal : dans environ 90 % des cas, les troubles disparaissent grâce à l'utilisation régulière d'EnergyLight. Les bains de lumière sont reconnus comme une des méthodes les plus sûres et efficaces de lutter contre le blues hivernal.

EnergyLight et le rythme veille-sommeil

Le manque de lumière est largement responsable de la perturbation du rythme veille-sommeil. La sécrétion des hormones ne survient plus au bon moment de la journée, on ne réussit pas à dormir profondément la nuit et on a davantage envie de dormir pendant la journée. Des études ont démontré qu'une dose supplémentaire de lumière renforçait notre rythme veille-sommeil, améliorait la qualité du sommeil et donnait de l'énergie pour la journée. C'est ce que vous offre EnergyLight. Pour plus d'informations sur les bienfaits d'EnergyLight pour la santé, rendez-vous sur le site Web www.philips.com et effectuez une recherche sur « EnergyLight ».

Description générale (fig. 1)

- A** Lampe EnergyLight
 - B** Corps de lampe avec angle réglable
 - C** Informations utilisateur
 - D** Bouton marche/arrêt (F3308 uniquement)
 - E** Bloc de commande (HF3309 uniquement)
- 1 Bouton marche/arrêt
 - 2 Bague d'intensité lumineuse
 - 3 Minuteur
 - 4 Indicateur de niveau d'énergie
 - 5 Bague de distance
 - 6 Bouton de pause

Important

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour un usage ultérieur.

Danger

- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage ! N'utilisez jamais l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain ou près d'une douche ou d'une piscine par exemple).

Avertissement

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension secteur locale.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par Philips, un Centre Service Agréé ou un technicien qualifié afin d'éviter tout accident.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil.

Attention

- Débranchez toujours l'appareil après utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du soleil, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas la lampe pendant une période prolongée.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Philips EnergyLight si :
 - 1 vous souffrez ou avez souffert d'une grave dépression ;
 - 2 vous souffrez d'une hypersensibilité à la lumière (due au diabète ou à l'épilepsie par exemple) ;
 - 3 vous êtes atteint d'un trouble oculaire ;
 - 4 vous prenez certains médicaments (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés pour malaria) ;
 - 5 vous avez une tension artérielle élevée.
- Si l'utilisation de l'appareil provoque une tendance à devenir trop actif, nous vous recommandons de réduire l'exposition à la luminosité. Si vous ne constatez aucune amélioration, consultez votre médecin.
- Si vous vous sentez fatigué, déprimé ou anxieux et/ou si vous souffrez de troubles du sommeil (insomnies, par exemple) après avoir utilisé l'appareil, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute.

Général

- La durée des bains de lumière dépend de la distance d'utilisation. Reportez-vous au chapitre « Utilisation de l'appareil » pour connaître la distance et la durée d'exposition recommandées.
- Après les premiers bains de lumière, une certaine fatigue des yeux et/ou de légers maux de tête peuvent apparaître. Généralement, ces effets secondaires disparaissent rapidement.
- Cet appareil répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE (fig. 2).

Utilisation de l'appareil

- Il est conseillé de commencer à utiliser EnergyLight dès vous sentez venir le blues hivernal ou que vous ressentez un besoin de lumière supplémentaire.
- Prenez vos bains de lumière de préférence entre 6 h et 20 h. (fig. 3)

Conseil : Si vous voulez resynchroniser votre horloge biologique, nous vous conseillons de prendre un bain de lumière supplémentaire le matin, immédiatement après le réveil.

- 1** Posez l'appareil sur une table.
- 2** Branchez le cordon d'alimentation sur la prise secteur.
- 3** Mettez l'appareil en marche en appuyant sur le bouton marche/arrêt.

HF3308

La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance d'utilisation sélectionnée :

- environ 2 heures à une distance de 60 cm
- environ 1 heure à une distance de 40 cm
- environ 30 minutes à une distance de 20 cm

HF3309

- 1 Réglez la bague de distance sur la position souhaitée.
 - 2 Réglez la bague d'intensité lumineuse sur la position souhaitée.
- Lorsque vous positionnez la bague de distance sur 20, 40 ou 60 cm, la durée du bain de lumière s'affiche automatiquement. Vous pouvez ajuster la durée à tout moment en réglant une intensité différente. Moins l'intensité de la lumière est forte, plus longue sera la durée de la séance et vice-versa. Par exemple, lorsque vous sélectionnez l'intensité maximale et une distance de 20 cm, la durée de la séance sera de 30 minutes.
 - Il est possible que la durée du bain de lumière ne s'affiche pas. Dans ce cas, la distance et l'intensité sélectionnées ne correspondent pas à une combinaison pouvant générer des effets positifs. C'est le cas par exemple si vous sélectionnez une distance trop longue (60 cm) en combinaison avec une intensité de lumière trop basse.
 - Lorsque vous réglez la bague de distance sur le réglage manuel, vous pouvez utiliser l'appareil si vous ne pouvez vous asseoir à une certaine distance de celui-ci. À l'aide du réglage manuel, vous pouvez ajuster l'intensité lumineuse, mais la durée de la séance ne s'affiche pas. Comme aucune distance n'a été sélectionnée, l'effet ne peut pas être mesuré ou garanti.

Remarque : Lorsque vous allumez l'appareil, le niveau d'intensité lumineuse est au maximum. La lumière retrouve le niveau d'intensité sélectionné au bout de quelques secondes.

- 4** Prenez place devant l'appareil et tournez l'écran afin de pouvoir regarder confortablement dans la direction de la lumière (fig. 4).

La distance entre votre visage et l'écran doit être de 20 à 60 cm.

- Vous n'êtes pas obligé de vous asseoir directement en face de l'appareil.
- HF3309 uniquement : l'indicateur du niveau d'énergie indique la quantité totale d'énergie émise durant le bain de lumière. L'indicateur est divisé en dix segments qui correspondent chacun à 10 % de l'énergie émise.
- Vous n'êtes pas obligé de prendre tout le bain de lumière en une fois. En fonction de votre emploi du temps, vous pouvez interrompre la séance et la reprendre plus tard.

- 5** HF3309 uniquement : appuyez sur le bouton de pause pour interrompre le bain de lumière.

- ▶ La lumière s'éteint et l'icône de pause se met à clignoter sur l'afficheur.
- ▶ Appuyez de nouveau sur le bouton de pause pour reprendre le bain de lumière.

- 6** Regardez la lampe de temps en temps.

Ne regardez pas la lampe en permanence. Vous pouvez par exemple lire, écrire, broder ou exercer une autre activité manuelle durant le bain de lumière tout en levant le regard de temps en temps.

- 7** Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

En général, l'amélioration intervient dans un délai d'une semaine.

Vous pouvez répéter le bain de lumière aussi souvent que vous le voulez pendant la période sombre de l'année. Prenez un bain de lumière au moins 5 jours d'affilée.

8 HF3308 : éteignez l'appareil après utilisation.

Remarque : HF3309 : environ 2 minutes avant la fin du bain de lumière, la durée affichée clignote pendant 1 minute. Après cela, l'indicateur du niveau d'énergie commence à clignoter jusqu'à ce que l'appareil s'arrête automatiquement.

9 Retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

Nettoyage

N'utilisez jamais de tampons à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que de l'essence ou de l'acétone pour nettoyer l'appareil.

Veillez à ne pas faire pénétrer d'eau dans l'appareil ni à en renverser sur celui-ci (fig. 5).

1 Débranchez l'appareil et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.

2 Nettoyez l'extérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide (fig. 6).

Remplacement

En dehors des tubes, l'appareil ne contient aucune pièce à remplacer. Les tubes sont à remplacer quand ils ne s'allument plus ou après 10 000 heures de fonctionnement (ce qui correspond à plusieurs années de fonctionnement normal). Les tubes doivent être remplacés par des tubes Philips EnergyLight PL-L 36W. Seuls ces tubes fournissent l'intensité lumineuse nécessaire.

Confiez le remplacement des tubes à un Centre Service Agréé Philips. Seuls ces centres disposent du personnel qualifié pour ce genre d'intervention, ainsi que des pièces de rechange d'origine pour l'appareil.

Environnement

- Les tubes contiennent des substances qui peuvent nuire à l'environnement. Retirez toujours les tubes avant de mettre l'appareil au rebut ou de le déposer à un endroit assigné à cet effet. Portez les tubes à un endroit destiné à la collecte des déchets chimiques.
- Lorsqu'il ne fonctionnera plus, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères, mais déposez-le à un endroit assigné à cet effet, où il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement (fig. 7).

Garantie et service

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires ou faire réparer l'appareil, ou si vous rencontrez un problème, rendez-vous sur le site Web de Philips à l'adresse www.philips.com ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone correspondant sur le dépliant de garantie internationale). S'il n'existe pas de Service Consommateurs Philips dans votre pays, renseignez-vous auprès de votre revendeur Philips local.

Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto e benvenuti in Philips! Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza Philips, registrate il vostro prodotto su www.philips.com/welcome.

Questo apparecchio aiuta a contrastare la stanchezza, il cattivo umore e la mancanza di energia disturbi avvertiti da molte persone durante la stagione autunnale e invernale, quando le giornate sono più buie e più corte. Si ritiene che l'emergere di questi sintomi sia legato a disturbi del nostro orologio biologico, cui si fa spesso riferimento con l'espressione "malinconia invernale". Infatti, la diminuzione della luce può influire negativamente anche sul ritmo sonno-veglia.

La EnergyLight può essere utilizzata per i bagni di luce e come illuminazione normale.

EnergyLight e malinconia invernale

La malinconia invernale è caratterizzata da una combinazione dei seguenti sintomi: stanchezza, mancanza di energia, sonnolenza, cambiamenti d'umore repentini, difficoltà di concentrazione e ad alzarsi dal letto al mattino. A volte, la malinconia invernale porta a aumenti di peso, poiché si necessita di alimenti ricchi di zuccheri e carboidrati, quali pasta e cioccolato. La malinconia invernale si manifesta durante il periodo più buio dell'anno, ovvero da settembre a marzo e i suoi sintomi sono avvertiti da più del 60% della popolazione. Gli esperti ritengono che la malinconia invernale si può contrastare con esposizioni alla luce intensa. Per "luce intensa" si intende luce naturale particolarmente viva. In inverno, l'intensità della luce è spesso di gran lunga minore rispetto all'estate: in una grigia giornata invernale, l'intensità della luce può variare tra i 2.500 e i 10.000 Lux, mentre in estate questo valore può raggiungere i 100.000 Lux. Inoltre, in inverno si trascorre più tempo al chiuso, a casa o al lavoro, dove la luce artificiale raramente supera i 500 Lux. Insieme a scienziati e a specialisti che si occupano della malinconia invernale, Philips ha sviluppato un apparecchio speciale per l'illuminazione, che consente di raggiungere in modo sicuro la quantità di luce necessaria per scongiurare la malinconia invernale. Test clinici hanno mostrato che l'esposizione regolare alla luce intensa prodotta dalla EnergyLight premette di eliminare i sintomi della malinconia invernale in circa il 90% dei casi. I bagni di luce vengono solitamente riconosciuti come uno dei metodi più sicuri ed efficaci per scongiurare la malinconia invernale.

La EnergyLight e il ritmo sonno-veglia

La diminuzione della luce può causare disordini nel nostro ritmo sonno-veglia. La produzione di ormoni non avviene nel momento migliore, addormentarsi profondamente la sera diventa più difficile e si avverte maggiormente la necessità di coricarsi nel pomeriggio. Secondo le ricerche, una maggiore quantità di luce ripristina il naturale ritmo sonno-veglia e migliora la qualità del sonno e della vita diurna. La EnergyLight è in grado di fornire la quantità aggiuntiva di luce necessaria. Per ulteriori informazioni sugli effetti benefici della EnergyLight, visitate il sito www.philips.com e inserite la parola chiave "EnergyLight".

Descrizione generale (fig. 1)

- A** Energy lamp
- B** Alloggiamento lampada con angolo regolabile
- C** Informazioni per l'utente
- D** Pulsante on/off (solo F3308)
- E** Pannello di controllo (solo HF3309)
 - 1 Pulsante on/off
 - 2 Anello per la regolazione dell'intensità della luce
 - 3 Timer
 - 4 Indicatore dell'intensità della luce
 - 5 Anello per la regolazione della distanza
 - 6 Pulsante di pausa

Importante

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente il presente manuale e conservatelo per eventuali riferimenti futuri.

Pericolo

- Acqua ed elettricità costituiscono una combinazione pericolosa! Non usate l'apparecchio in ambienti umidi (ad es. in bagno, vicino a docce o piscine).

Avvertenza

- Prima di collegare l'apparecchio, verificate che la tensione riportata sulla spina corrisponda alla tensione disponibile.
- Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, dovrà essere sostituito presso i centri autorizzati Philips, i rivenditori specializzati oppure da personale debitamente qualificato, per evitare situazioni pericolose.
- L'apparecchio non è destinato a persone (inclusi bambini) con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, fatti salvi i casi in cui tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Adottate le dovute precauzioni per evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.

Attenzione

- Scollegate sempre il cavo di alimentazione dopo l'uso.
- Non utilizzate l'apparecchio in ambienti non illuminati da altre lampade. Utilizzate la luce dell'apparecchio in aggiunta alla luce normalmente presente in casa (luce solare e artificiale).
- Non fissare la luce troppo a lungo.
- Prima di utilizzare la EnergyLight, consultate un medico nei seguenti casi:
 - 1 se avete sofferto o soffrite di depressione grave;
 - 2 se soffrite di ipersensibilità verso la luce (ad es., in caso di diabete o epilessia);
 - 3 se accusate disturbi alla vista;
 - 4 se assumete farmaci specifici (ad es., alcuni tipi di antidepressivi, farmaci psicotropi o farmaci contro la malaria);
 - 5 se soffrite di pressione alta.
- Se l'utilizzo dell'apparecchio causa iperattività, vi consigliamo di ridurre l'esposizione alla luce. Se non vi sono miglioramenti, consultate un medico.
- Se dopo aver usato l'apparecchio vi sentite stanchi, ansiosi o nervosi e/o soffrite di disturbi del sonno (ad es. insonnia), rivolgetevi a un medico o a uno psicoterapeuta.

Indicazioni generali

- La durata del bagno di luce dipende dalla distanza a cui viene posizionato l'apparecchio. Consultate il capitolo "Modalità d'uso dell'apparecchio" per conoscere la distanza e la durata più adeguate.
- Dopo i primi bagni di luce, potreste avvertire un leggero fastidio agli occhi e/o un leggero mal di testa. Generalmente, questi effetti collaterali scompaiono rapidamente.
- Questo apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42/EEC per gli apparecchi medicali (fig. 2).

Modalità d'uso dell'apparecchio

- Vi consigliamo di iniziare a utilizzare la EnergyLight appena sopraggiungono i primi sintomi riconducibili alla malinconia invernale o se avvertite un maggiore bisogno di luce.
- L'orario più idoneo per i bagni di luce è fra le 6 del mattino e le 8 di sera. (fig. 3)

Consiglio Se desiderate regolare il vostro orologio biologico, vi consigliamo di effettuare un bagno di luce anche al mattino, subito dopo esservi svegliati.

- 1 Appoggiate l'apparecchio su un tavolo.
- 2 Inserite la spina nella presa di corrente a muro.

3 Premete il pulsante on/off per accendere l'apparecchio.**HF3308**

La durata consigliata per i bagni di luce dipende dalla distanza alla quale viene posizionato l'apparecchio:

- circa 2 ore a una distanza di 60 cm
- circa 1 ora a una distanza di 40 cm
- circa 30 minuti a una distanza di 20 cm

HF3309

- 1 Regolate l'apposito anello per stabilire la distanza più adeguata.
- 2 Regolate l'anello per l'intensità della luce sulla impostazione più adeguata.
 - Quando regolate la distanza tramite l'apposito anello a 20, 40 o 60 cm, il display visualizza automaticamente la durata del bagno di luce. Potete modificare la durata impostando un diverso livello d'intensità della luce. Diminuendo l'intensità della luce, aumenta la durata e vice versa. Ad esempio, se selezionate la massima intensità di luce e una distanza di 20 cm, il bagno di luce ha una durata di 30 minuti.
 - Se il display non indica la durata del bagno di luce, la distanza e l'intensità della luce impostate non producono gli effetti positivi che si otterrebbero impostando una combinazione di tempo di tempo o distanza appropriata. Questa situazione può verificarsi quando viene selezionata una distanza troppo lontana (60 cm) e un livello di intensità troppo basso.
 - Quando selezionate l'impostazione manuale sull'anello per regolare la distanza, potete scegliere la distanza sedendovi più o meno vicino all'apparecchio. Con questo tipo di impostazione, potete regolare l'intensità della luce, ma il display non visualizza la durata del bagno di luce, poiché se non selezionate la distanza, l'effetto prodotto non può essere misurato o garantito.

Nota Subito dopo l'accensione, l'apparecchio inizia a funzionare con la massima intensità di luce. Dopo pochi secondi l'intensità della luce viene regolata in base al livello selezionato.

4 Posizionatevi vicino all'apparecchio e girate lo schermo in modo da poter guardare comodamente in direzione della luce (fig. 4).

Assicuratevi che la distanza tra il vostro viso e lo schermo sia di minimo 20 e massimo 60 cm.

- Non è necessario che vi siediate esattamente davanti all'apparecchio.
- Solo per il modello HF3309: l'indicatore dell'intensità della luce mostra la quantità totale di luce emessa durante il bagno di luce. L'indicatore è diviso in dieci parti; ciascuna di queste rappresenta il 10% della luce emessa.
- Non è necessario effettuare il bagno di luce senza interruzioni. Se preferite, potete interrompere il bagno di luce e riprenderlo in un secondo momento.

5 Solo per il modello HF3309: premete il pulsante di pausa se desiderate interrompere il bagno di luce.

- ▶ La luce si spegne e il simbolo pausa inizia a lampeggiare.
- ▶ Premete di nuovo il pulsante di pausa per proseguire il bagno di luce.

6 Guardate la luce direttamente solo di tanto in tanto.

Non tenete lo sguardo fisso sulla luce. Durante il bagno di luce potete dedicarvi ad altre attività: leggere, scrivere, ricamare o altro, alzando ogni tanto gli occhi per guardare la luce.

7 Ripetete i bagni di luce fino a quando non vi sentite meglio.

Di norma, i primi miglioramenti si notano dopo una settimana.

Durante il periodo più buio dell'anno potete effettuare bagni di luce ogni volta che lo desiderate, a condizione di ripeterli per almeno cinque giorni consecutivi.

8 HF3308: spegnete sempre l'apparecchio dopo l'uso.

Nota HF3309: circa 2 minuti prima del termine del bagno di luce, il tempo rimanente inizia a lampeggiare sul display per 1 minuto, dopo di che inizia a lampeggiare anche l'indicazione dell'intensità della luce fino allo spegnimento dell'apparecchio.

9 Scollegate la spina dalla presa a muro.

Pulizia

Non usate prodotti o sostanze abrasive o detergenti aggressivi, come benzina o acetone, per pulire l'apparecchio.

Evitate il contatto diretto dell'apparecchio con l'acqua (fig. 5).

- 1** Prima di procedere alla pulizia, scollegate sempre la spina dalla presa di corrente e lasciate raffreddare l'apparecchio.
- 2** Usate un panno umido per pulire la parte esterna dell'apparecchio (fig. 6).

Sostituzione

Con l'eccezione delle lampadine a tubo, l'apparecchio non contiene parti sostituibili. Le lampadine a tubo devono essere sostituite quando smettono di funzionare o dopo 10.000 ore di funzionamento (ossia, dopo molti anni di utilizzo). Le lampadine a tubo devono essere sostituite con prodotti Philips EnergyLight PL-L 36W originali. Solo con queste lampadine potrete ottenere una corretta intensità di luce.

Le lampadine a tubo devono essere sostituite presso uno dei centri di assistenza autorizzati Philips, da parte di personale in possesso della competenza necessaria e dei pezzi di ricambio originali.

Tutela dell'ambiente

- Le lampadine a tubo contengono sostanze inquinanti per l'ambiente e quindi devono essere sempre rimosse prima di consegnare l'apparecchio a un punto ufficiale di raccolta per lo smaltimento. Smaltite le lampade a tubo presso un sito ufficiale di raccolta di rifiuti chimici.
- Per contribuire alla tutela dell'ambiente, non smaltite l'apparecchio tra i rifiuti domestici ma consegnatelo a un centro di raccolta autorizzato (fig. 7).

Garanzia e assistenza

Per assistenza o informazioni e in caso di problemi, visitate il sito Web Philips all'indirizzo www.philips.com oppure contattate il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese (per conoscere il numero di telefono consultate l'opuscolo della garanzia). Se nel vostro paese non esiste un Centro Assistenza Clienti, rivolgetevi al vostro rivenditore Philips.

Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Als u volledig wilt profiteren van de ondersteuning die Philips biedt, registreer uw product dan op www.philips.com/welcome. Dit apparaat helpt de moeheid, lusteloosheid en het gebrek aan energie tegen te gaan waar veel mensen in de herfst en winter mee kampen als de dagen donkerder en korter worden. Deze symptomen, die mogelijk worden veroorzaakt door een verstoring van de biologische klok, worden vaak de winterblues genoemd. Een tekort aan licht kan ook een negatief effect hebben op het slaap-waakritme.

De EnergyLight is zowel geschikt voor lichtbaden als voor normale verlichting.

De EnergyLight en de winterblues

De winterblues wordt gekenmerkt door een combinatie van de volgende symptomen: moeheid, gebrek aan energie, een behoefte aan meer slaap, onverwachte stemmingswisselingen, concentratieproblemen en moeite om 's ochtends op te staan. Soms kan de winterblues er ook toe leiden dat u aankomt, omdat het lichaam hunkert naar voedsel met veel suiker en koolhydraten, zoals pasta en chocolade. De winterblues doet zich voor in de donkere tijd van het jaar, van september tot maart. Meer dan 60% van de bevolking heeft last van een of meer symptomen van de winterblues. Veel artsen denken dat de winterblues kan worden tegengegaan door blootstelling aan helder licht. 'Helder licht' betekent daglicht met een bepaalde intensiteit. In de winter is de lichtintensiteit vaak veel lager dan in de zomer: op een donkere winterdag varieert de lichtintensiteit van 2500 tot 10.000 lux, terwijl de intensiteit op een heldere zomerdag kan oplopen tot 100.000 lux. Daarnaast zitten de meeste mensen in de winter veel binnen - thuis of op het werk - waar de verlichting vaak slechts een intensiteit heeft van 500 lux en soms zelfs minder. Samen met wetenschappers en medische specialisten op het gebied van de behandeling van de winterblues heeft Philips dit speciale lichtapparaat ontwikkeld. Dit apparaat zorgt ervoor dat u op een veilige manier de hoeveelheid licht krijgt die u nodig hebt om de winterblues te laten verdwijnen. Klinische tests hebben aangetoond dat helder licht werkt. In ongeveer 90% van de gevallen verdwijnt de winterblues als de EnergyLight regelmatig wordt gebruikt. Het nemen van lichtbaden is algemeen geaccepteerd als een van de veiligste en effectiefste manieren om de winterblues te bestrijden.

De EnergyLight en het slaap-waakritme

Een tekort aan licht speelt een belangrijke rol in de verstoring van ons slaap-waakritme. Hormonen worden niet langer op het juiste moment van de dag geproduceerd, het wordt moeilijker om de hele nacht goed door te slapen en de behoefte aan het doen van dutjes overdag neemt toe. Onderzoek heeft aangetoond dat een extra dosis licht ons slaap-waakritme versterkt en daardoor de kwaliteit van onze slaap en ons functioneren overdag verbetert. De EnergyLight geeft deze extra dosis licht. Zie www.philips.nl (zoekwoord: "EnergyLight") voor meer informatie over de gezondheidsvoordelen.

Algemene beschrijving (fig. 1)

- A** Energielamp
 - B** Lampbehuizing met instelbare hoek
 - C** Gebruikersinformatie
 - D** Aan/uitknop (alleen F3308)
 - E** Bedieningspaneel (alleen HF3309)
- 1 Aan/uitknop
 - 2 Lichtintensiteitsring
 - 3 Timer
 - 4 Energieniveau-indicator
 - 5 Afstandinstelling
 - 6 Pauzeknop

Belangrijk

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.

Gevaar

- Water en elektriciteit vormen een gevaarlijke combinatie! Gebruik dit apparaat daarom niet in een vochtige omgeving (bijv. in de badkamer of in de buurt van een douche of zwembad).

Waarschuwing

- Controleer of het voltage aangegeven op het apparaat overeenkomt met de plaatselijke netspanning voordat u het apparaat aansluit.
- Indien het netsnoer beschadigd is, moet u het laten vervangen door Philips, een door Philips geautoriseerd servicecentrum of personen met vergelijkbare kwalificaties om gevaar te voorkomen.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Houd toezicht op kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat gaan spelen.

Let op

- Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte die niet verlicht is door een andere lamp. Gebruik het licht van dit apparaat als een toevoeging aan het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet te lang in de lamp.
- Raadpleeg uw arts voordat u de Philips EnergyLight gaat gebruiken indien:
 - 1 u last hebt of hebt gehad van een ernstige depressie;
 - 2 u overgevoelig bent voor licht (bijv. als gevolg van diabetes of epilepsie);
 - 3 u oogklachten hebt;
 - 4 u bepaalde medicijnen gebruikt (bepaalde anti-depressiva, psychofarmaca, malariatabletten);
 - 5 u een hoge bloeddruk hebt.
- Als u door gebruik van het apparaat te actief wordt, raden we u aan de blootstelling aan helder licht te verminderen. Raadpleeg uw arts als u geen verbetering merkt.
- Als u zich uitgeput, verdrietig of rusteloos voelt en/of lijdt aan slaapproblemen (bijv. slapeloosheid) na gebruik van het apparaat, is het aan te raden uw arts of psychotherapeut te raadplegen.

Algemeen

- De duur van het lichtbad is afhankelijk van de afstand waarop het apparaat wordt gebruikt. Zie hoofdstuk 'Het apparaat gebruiken' voor de juiste afstand en duur.
- De eerste paar keer dat u het apparaat gebruikt kunt u na gebruik last hebben van vermoeide ogen en/of lichte hoofdpijn. Deze neveneffecten verdwijnen meestal spoedig.
- Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Richtlijn Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG (fig. 2).

Het apparaat gebruiken

- We raden u aan de EnergyLight te gaan gebruiken zodra u last begint te krijgen van de winterblues of wanneer u het gevoel hebt dat u extra licht nodig hebt.
- Neem de lichtbaden bij voorkeur tussen 6 uur 's ochtends en 8 uur 's avonds. (fig. 3)

Tip Als u uw biologische klok wilt aanpassen, raden we u aan 's ochtends gelijk na het ontwaken een extra lichtbad te nemen.

- 1 Plaats het apparaat op een tafel.

2 Steek de stekker in het stopcontact.

3 Druk op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen.

HF3308

De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de behandelaafstand:

- ongeveer 2 uur bij een afstand van 60 cm
- ongeveer 1 uur bij een afstand van 40 cm
- ongeveer 30 minuten bij een afstand van 20 cm

HF3309

- 1 Draai de afstandinstelling naar de juiste positie om de afstand in te stellen.
 - 2 Draai de lichtintensiteitsring naar de juiste positie om de lichtintensiteit in te stellen.
- Wanneer u de afstandinstelling op 20, 40 of 60 cm instelt, toont het display automatisch de duur van het lichtbad. U kunt deze tijd altijd aanpassen door een andere lichtintensiteit in te stellen. Een lagere lichtintensiteit leidt tot een langere lichtbadduur en omgekeerd. Wanneer u bijvoorbeeld de maximumlichtintensiteit instelt bij een afstand van 20 cm, dan zal de duur van het lichtbad 30 minuten zijn.
 - Het is mogelijk dat het display geen lichtbadduur laat zien. Dit geeft aan dat de ingestelde afstand en lichtintensiteit niet de positieve effecten zullen leveren die te verwachten vallen wanneer de voorgeschreven combinatie van afstand en tijd in acht wordt genomen. Dit kan bijvoorbeeld optreden wanneer u een te grote afstand (60 cm) in combinatie met een lage lichtintensiteit instelt.
 - Wanneer u de afstandinstelling op de handmatige stand zet, kunt u het apparaat gebruiken wanneer u niet in staat bent op een vaste afstand van het apparaat te gaan zitten. Op deze stand kunt u de lichtintensiteit aanpassen maar laat het display geen lichtbadduur zien. Omdat er geen afstand is ingesteld, kan het effect van het apparaat niet worden gemeten of gegarandeerd.

Opmerking: Wanneer u het apparaat inschakelt, begint het te werken op de hoogste lichtintensiteit. Na enkele seconden wordt de lichtintensiteit aangepast aan het niveau dat u hebt gekozen.

4 Ga dicht bij het apparaat zitten en draai het scherm zo dat u makkelijk in de richting van het licht kunt kijken (fig. 4).

Zorg ervoor dat de afstand tussen uw gezicht en het scherm tussen de 20 en 60 cm bedraagt.

- U hoeft niet recht voor het apparaat te zitten.
- Alleen HF3309: De energieniveau-indicator toont het percentage energie dat er tijdens het lichtbad al door het apparaat is afgegeven. De indicator bestaat uit tien delen die ieder 10% van de totale hoeveelheid af te geven energie weergeven.
- U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw schema past, kunt u uw lichtbad onderbreken en later weer verder gaan.

5 Alleen HF3309: Druk op de pauzeknop als u het lichtbad wilt onderbreken.

- ▶ Het licht gaat uit en het pauzesymbool op het display begint te knipperen.
- ▶ Druk nogmaals op de pauzeknop als u wilt verdergaan met het lichtbad.

6 Kijk af en toe in het licht.

Kijk niet voortdurend in de richting van het licht! U kunt ondertussen iets anders doen, bijvoorbeeld lezen, schrijven, borduren of handwerken terwijl u het lichtbad neemt en af en toe in het licht kijkt.

7 Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt.

Verbeteringen treden gewoonlijk binnen 1 week op.

Tijdens de donkere periode van het jaar mag u het lichtbad zo vaak herhalen als u maar wilt. Neem een lichtbad op ten minste 5 achtereenvolgende dagen.

8 HF3308: Schakel het apparaat na gebruik uit.

Opmerking: HF3309: Ongeveer 2 minuten voor het einde van het lichtbad knippert de tijd op het display gedurende 1 minuut. Na deze minuut begint ook de energieniveau-indicator te knipperen totdat het apparaat automatisch uitschakelt.

- 9 Haal de stekker uit het stopcontact.

Schoonmaken

Gebruik nooit schuurspunzen, schurende schoonmaakmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of aceton om het apparaat schoon te maken.

Laat geen water in het apparaat lopen of op het apparaat terechtkomen (fig. 5).

- 1 Haal de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen voordat u het gaat schoonmaken.
- 2 Maak de buitenkant van het apparaat schoon met een vochtige doek (fig. 6).

Vervangen

Afgezien van de TL-lampen, bevat dit apparaat geen repareerbare onderdelen. De TL-lampen moeten worden vervangen als ze niet meer branden of na een periode van 10.000 branduren (na veel jaren bij normaal gebruik). De TL-lampen moeten worden vervangen door originele Philips EnergyLight PL-L TL-lampen van 36W. Alleen deze lampen leveren de juiste lichtintensiteit. Laat de TL-lampen vervangen door een door Philips geautoriseerd servicecentrum. Alleen daar heeft men de kennis en vaardigheden die hiervoor nodig zijn en beschikt men over de originele reserveonderdelen voor het apparaat.

Milieu

- TL-lampen bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu. Verwijder de TL-lampen altijd voordat u het apparaat afdankt en inlevert op een officieel inzamelpunt. Breng de TL-lampen naar een officieel inzamelpunt voor chemisch afval.
- Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen. Op die manier levert u een bijdrage aan een schonere leefomgeving (fig. 7).

Garantie & service

Als u service of informatie nodig hebt of als u een probleem hebt, bezoek dan de Philips-website www.philips.nl, of neem contact op met het Philips Consumer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee'-vouwblad). Als er geen Consumer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips-dealer.

Innledning

Gratulerer med kjøpet og velkommen til Philips! Du får best mulig nytte av støtten som Philips tilbyr, hvis du registrerer produktet ditt på www.philips.com/welcome.

Dette apparatet hjelper til med å motvirke tretthet, nedstemthet og mangel på energi. Mange mennesker opplever dette om høsten og vinteren når dagene er mørkere og kortere. Disse symptomene, som man tror forårsakes av en forstyrrelse i den biologiske klokken, kalles ofte vinterdepresjon. Mangel på lys kan også ha en negativ innvirkning på døgnrytmen. EnergyLight passer både til lysbehandling og normal belysning.

EnergyLight og vinterdepresjon

Vinterdepresjon gjenkjennes vanligvis ved en kombinasjon av følgende symptomer: tretthet, mangel på energi, et behov for mer søvn, uventede humørsvingninger, problemer med konsentrasjonen og problemer med å stå opp om morgenen. Noen ganger kan vinterdepresjon også føre til at du går opp i vekt, siden kroppen har et sug etter mat som inneholder mye sukker og karbohydrater; for eksempel pasta og sjokolade. Vinterdepresjon forekommer i løpet av den mørke tiden av året, det vil si fra september til mars. Mer enn 60 % av befolkningen lider av ett eller flere symptomer på vinterdepresjon. Mange helsespesialister er enige om at vinterdepresjon kan motvirkes gjennom eksponering for skarpt lys. Med skarpt lys mener de dagslys med en bestemt intensitet. Om vinteren er lysintensiteten ofte mye lavere enn om sommeren. På en overskyet vinterdag varierer lysintensiteten mellom 2500 og 10 000 lux, mens det kan være så mye som 100 000 lux på en klar sommerdag. Folk tilbringer også generelt sett mye tid inne om vinteren, enten hjemme eller på jobben. Der har ofte det kunstige lyset en intensitet på så lite som 500 lux, og noen ganger mindre enn det også. Sammen med forskere og medisinske spesialister innenfor behandling av vinterdepresjoner har Philips utviklet denne spesielle energilampen. Apparatet gjør at du trygt får den mengden lys du trenger for å få vinterdepresjonen til å forsvinne. Kliniske tester har vist at skarpt lys fungerer. I cirka 90 % av alle tilfeller forsvinner vinterdepresjonen når EnergyLight brukes regelmessig. Det er generelt akseptert at det å ta lysbehandling er en av de tryggeste og mest effektive måtene å bekjempe vinterdepresjon på.

EnergyLight og døgnrytmen

Mangel på lys spiller en stor rolle når det gjelder forstyrrelser i døgnrytmen. Hormoner produseres ikke lenger på nøyaktig riktig tid på dagen, det blir vanskeligere å sove godt gjennom hele natten og behovet for en kort lur i løpet av dagen blir større. Undersøkelser viser at en ekstra dose med lys gjenoppretter døgnrytmen og forbedrer søvnkvaliteten, i tillegg til måten vi fungerer på i løpet av dagen. EnergyLight gir deg denne ekstra dosen med lys.

Du finner mer informasjon om helsefordelene på www.philips.com, søkeord EnergyLight.

Generell beskrivelse (fig. 1)

- A** Energilampe
 - B** Lampekabinett med vinkeljustering
 - C** Brukerinformasjon
 - D** Av/på-knapp (kun F3308)
 - E** Kontrollpanel (kun HF3309)
- 1 Av/på-knapp
 - 2 Lysintensitetsring
 - 3 Timer
 - 4 Energinivåindikator
 - 5 Ring for avstandsvalg
 - 6 Pauseknapp

Viktig

Les denne brukerveiledningen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.

Fare

- Vann og elektrisitet er en farlig kombinasjon! Ikke bruk apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. i baderom eller i nærheten av en dusj eller et svømmebasseng).

Advarsel

- Før du kobler til apparatet, må du kontrollere at spenningen som er angitt på apparatet, stemmer overens med nettspenningen.
- Hvis ledningen er ødelagt, må den alltid skiftes ut av Philips, et servicesenter som er godkjent av Philips, eller lignende kvalifisert personell, slik at man unngår farlige situasjoner.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Pass på at barn er under tilsyn, slik at de ikke leker med apparatet.

Viktig

- Koble alltid fra apparatet etter bruk.
- Ikke bruk apparatet i et rom som ikke er opplyst av annen belysning. Bruk lyset fra dette apparatet i tillegg til normal belysning (sollys, elektrisk lys) i hjemmet.
- Ikke se direkte inn i lyset for lenge.
- Oppsøk lege før du begynner å bruke Philips EnergyLight, hvis
 - 1 du lider av eller har lidd av dyp depresjon
 - 2 du er hypersensitiv for lys (f.eks. på grunn av diabetes eller epilepsi)
 - 3 du har en øyesykdom
 - 4 du bruker spesielle medisiner (det vil si enkelte antidepressive medisiner, psykotrope medisiner eller malariatabletter)
 - 5 du har høyt blodtrykk
- Hvis bruken av apparatet fører til at du blir for aktiv, anbefaler vi at du reduserer eksponeringen for skarpt lys. Hvis du ikke ser noen forbedring, må du oppsøke lege.
- Hvis du føler deg utslitt, bekymret eller urolig og/eller lider av søvnproblemer (f.eks. søvnløshet) etter at du har brukt apparatet, anbefaler vi at du oppsøker lege eller psykolog.

Generelt

- Varigheten på lysbehandlingene er avhengig av hvor stor avstand som brukes til apparatet. Se avsnittet Bruke apparatet for å få informasjon om riktig avstand og varighet.
- Etter de første par lysbehandlingene kan du føle noe belastning på øynene og/eller en lett hodepine. Vanligvis vil disse bivirkningene forsvinne raskt.
- Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS til medisinsk utstyr (fig. 2).

Bruke apparatet

- Det anbefales at du begynner å bruke EnergyLight så snart du føler en vinterdepresjon er på vei, eller når du føler at du trenger litt ekstra lys.
- Det er best å ta lysbehandlingene mellom kl 06.00 og kl 20.00. (fig. 3)

Tips: Hvis du vil justere den biologiske klokken, anbefaler vi at du tar en ekstra lysbehandling om morgenen, rett etter at du har våknet.

- 1 Plasser apparatet på et bord.
- 2 Sett støpselet inn i stikkontakten.
- 3 Trykk på av/på-knappen for å slå på apparatet.

HF3308

Den anbefalte varigheten på lysbehandlingen avhenger av hvor stor avstand apparatet brukes på:

- ca. 2 timer for en avstand på 60 cm
- ca. 1 time for en avstand på 40 cm
- ca. 30 minutter for en avstand på 20 cm

HF3309

- 1 Vri ringen for avstandsvalg til riktig plassering for å angi avstanden.
 - 2 Vri lysintensitetsringen til riktig plassering for å angi lysintensiteten.
- Når du setter ringen for avstandsvalg på 20, 40 eller 60 cm, viser displayet automatisk varigheten på lysbehandlingen. Du kan alltid justere denne tiden ved å angi en annen lysintensitet. Lavere lysintensitet gir lengre varighet og motsatt. Når du for eksempel velger maksimal lysintensitet og en avstand på 20 cm, blir varigheten på lysbehandlingen 30 minutter.
 - Det er mulig at displayet ikke viser varigheten på en lysbehandling. Dette betyr at den angitte avstanden og lysintensiteten ikke vil gi de positive effektene som kan forventes hvis den anbefalte kombinasjonen av avstand og varighet brukes. Dette kan for eksempel oppstå hvis du velger for lang avstand (60 cm) kombinert med lav lysintensitet.
 - Når du setter avstandsringen til den manuelle innstillingen, kan du bruke apparatet når du ikke har anledning til å sitte i en angitt avstand fra det. Med denne innstillingen kan du justere lysintensiteten, men displayet viser ingen varighet på lysbehandlingen. Fordi det ikke er valgt noen avstand, kan heller ikke effekten måles eller garanteres.

***Merk:** Når du slår på apparatet, begynner det på den høyeste lysintensiteten. Etter noen sekunder justeres lysintensiteten til det nivået du har valgt.*

4 Sett deg i nærheten av apparatet og snu skjermen slik at det er behagelig å se mot lyset (fig. 4).

Kontroller at det er en avstand mellom ansiktet ditt og skjermen på 20 til 60 cm.

- Du behøver ikke å sitte rett foran apparatet.
- Kun HF3309: Energinivåindikatoren viser den totale mengden energi som allerede er strålt ut under lysbehandlingen. Indikatoren er delt inn i ti deler som hver representerer 10 % av den utstrålte energien.
- Du trenger ikke å ta hele lysbehandlingen uten avbrudd. Hvis det er bedre for deg, kan behandlingen avbrytes og fortsettes senere.

5 Kun HF3309: Trykk på pauseknappen hvis du vil avbryte lysbehandlingen.

- ▶ Lyset slukkes og pausesymbolet på displayet begynner å blinke.
- ▶ Trykk på pauseknappen igjen når du vil fortsette lysbehandlingen.

6 Se inn i lyset av og til.

Ikke se inn i lyset hele tiden. Du kan gjerne gjøre andre ting, for eksempel lese, skrive eller gjøre håndarbeid, mens du tar lysbehandlingen, men se inn i lyset av og til.

7 Gjenta lysbehandlingen til du føler deg bedre.

Generelt sett vil forbedringene komme i løpet av én uke.

Du kan gjenta lysbehandlingen så ofte du vil i den mørke årstiden. Gjenta lysbehandlingen i minst fem dager etter hverandre.

8 HF3308: Slå av apparatet etter bruk.

***Merk:** HF3309: Cirka 2 minutter før lysbehandlingen avsluttes, begynner tiden på displayet å blinke i ett minutt. Etter dette minuttet begynner også energinivåindikatoren å blinke til apparatet slår seg av automatisk.*

9 Ta ut støpselet av stikkontakten.

Rengjøring

Bruk aldri skurebørster, skuremidler eller væsker som bensin eller acetone, til å rengjøre apparatet.

Ikke la det komme vann inn i apparatet eller søl vann på apparatet (fig. 5).

- 1** Trekk støpselet ut av stikkkontakten, og la apparatet kjøles ned før rengjøring.
- 2** Rengjør utsiden av apparatet med en fuktig klut (fig. 6).

Utskifting

Med unntak av lysrørene inneholder ikke apparatet noen utskiftbare deler. Lysrørene må byttes ut når de slutter å lyse, eller etter en periode på 10 000 lystimer (det vil si etter mange års normal bruk). Lysrørene må erstattes av originale Philips EnergyLight PL-L 36W-lysrør. Det er bare disse lysrørene som gir riktig lysintensitet.

Lysrørene skal bare skiftes av et servicesenter som er autorisert av Philips. Det er bare de som har den kunnskapen og kompetansen som trengs til dette arbeidet, og originaldeler til apparatet.

Miljø

- Lysrør inneholder stoffer som kan være forurensende for miljøet. Fjern alltid lysrørene før du kaster og leverer inn apparatet på et offentlig innsamlingssted. Kast lysrørene på et offentlig innsamlingssted for kjemisk avfall.
- Ikke kast apparatet som restavfall når det ikke kan brukes lenger. Lever det inn til en gjenvinningsstasjon. Ved å gjøre dette bidrar du til å ta vare på miljøet (fig. 7).

Garanti og service

Hvis du trenger service eller informasjon, eller hvis du har et problem med produktet, kan du gå til nettsidene til Philips på www.philips.com. Du kan også ta kontakt med Philips' forbrukertjeneste der du bor (du finner telefonnummeret i garantiheftet). Hvis det ikke finnes noen forbrukertjeneste i nærheten, kan du kontakte din lokale Philips-forhandler.

Inledning

Grattis till inköpet och välkommen till Philips! För att dra maximal nytta av den support som Philips erbjuder kan du registrera din produkt på www.philips.com/welcome.

Den här apparaten bidrar till att motverka den trötthet, håglöshet och brist på energi som många människor upplever höst- och vintertid, när dagarna är mörkare och kortare. Dessa symtom, som tros bero på en rubbning i vår biologiska klocka, kallas ofta för vintertrötthet. Ett underskott på ljus kan också få en negativ effekt på dygnsrytmen.

EnergyLight lämpar sig för såväl ljusbad som normal belysning.

EnergyLight och vintertrötthet

Vintertrötthet karakteriseras av en kombination av följande symtom: trötthet, brist på energi, ökat sömnbehov, oväntade humörsvingningar, koncentrationssvårigheter och svårighet att ta sig ur sängen på morgonen. Ibland kan vintertrötthet även resultera i viktökning när kroppen skapar ett sug efter föda som är rik på socker och kolhydrater, såsom pasta eller choklad. Vintertrötthet infinner sig under årets mörka period, d.v.s. från september till mars. Mer än 60 % av befolkningen drabbas av ett eller flera symtom på vintertrötthet. Många hälsoexperter är ense om att vintertrötthet kan motverkas genom exponering för starkt ljus. Starkt ljus innebär dagsljus med en viss intensitet. Vintertid är ljusets intensitet ofta mycket lägre än sommartid: en grå vinterdag varierar intensiteten mellan 2 500 och 10 000 lux, medan den kan vara så hög som 100 000 lux en klar sommardag. Vintertid tillbringar vi dessutom mer tid inomhus, hemma eller på arbetet, där konstgjort ljus ofta har en intensitet på så lite som 500 lux och ibland t.o.m. mindre. Tillsammans med vetenskapsmän och medicinsk expertis inom området vintertrötthet har Philips utvecklat den här särskilda belysningsapparaten. Med den kan du på ett säkert sätt få den mängd ljus du behöver för att bli av med vintertröttheten. Kliniska tester har visat att starkt ljus fungerar. I cirka 90 % av fallen försvinner vintertröttheten när EnergyLight används regelbundet. Att ta ljusbad är allmänt accepterat som ett av de säkraste och mest effektiva sätten att bekämpa vintertröttheten.

EnergyLight och dygnsrytmen

Ett underskott på ljus spelar en avgörande roll för rubbningar i dygnsrytmen. Hormoner produceras inte längre vid exakt rätt tillfälle på dygnet, det blir svårare att sova djupt hela natten och behovet av korta tupplurar under dagen ökar. Forskning har visat att en extra dos av ljus återställer dygnsrytmen och förbättrar såväl sömnens kvalitet som hur vi fungerar under dagen. EnergyLight ger dig den här extra ljusdosen.

Mer information om hälsoeffekterna får du på www.philips.com, sökord EnergyLight.

Allmän beskrivning (Bild 1)

- A** Energilampa
 - B** Lamphölje med justerbar vinkel
 - C** Användarinformation.
 - D** På/av-knapp (endast F3308)
 - E** Kontrollpanel (endast HF3309)
- 1 På/av-knapp
 - 2 Ring för ljusintensitet
 - 3 Timer
 - 4 Energinivåindikator
 - 5 Ring för avståndsval
 - 6 Pausknapp

Viktigt

Läs användarhandboken noggrant innan du använder apparaten och spara den för framtida bruk.

Fara

- Vatten och elektricitet är en farlig kombination! Använd inte apparaten i våta miljöer (t.ex. i badrummet eller i närheten av en dusch eller simbassäng).

Varning

- Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala nätspänningen innan du ansluter apparaten.
- Om nätsladden är skadad måste den alltid bytas ut av Philips, ett av Philips auktoriserade serviceombud eller liknande behöriga personer för att undvika olyckor.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Små barn ska övervakas så att de inte kan leka med apparaten.

Varning!

- Dra alltid ut nätsladden efter användning.
- Använd inte apparaten i ett rum som inte är upplyst av någon annan lampa. Använd ljuset från apparaten som ett tillskott till det normala ljuset (solljus, elektriskt ljus) i hemmet.
- Titta inte in i ljuset för länge.
- Rådfråga läkare innan du använder Philips EnergyLight om:
 - 1 du lider av eller har lidit av en allvarlig depression.
 - 2 du är överkänslig mot ljus (t.ex. p.g.a. diabetes eller epilepsi).
 - 3 du har problem med ögonen.
 - 4 du står under speciell medicinering (vissa antidepressiva, psykotropiska preparat eller malariatabletter).
 - 5 du har högt blodtryck.
- Om användning av apparaten medför att du blir för aktiv råder vi dig att minska exponeringen för starkt ljus. Om ingen förbättring sker kontaktar du läkare.
- Om du känner dig utmattad, sliten eller rastlös och/eller drabbas av sömnproblem (t.ex. insomningssvårigheter) efter att du har använt apparaten råder vi dig att kontakta läkare eller psykoterapeut.

Allmänt

- Ljusbadets varaktighet beror på avståndet till apparaten. I kapitlet Använda apparaten finns uppgifter om lämpligt avstånd och tid.
- Efter de första ljusbaden kan du uppleva viss ögontrötthet och/eller lätt huvudvärk. Dessa biverkningar bör snabbt försvinna.
- Den här apparaten uppfyller kraven i direktivet för medicinska enheter, MDD 93/42/EEG (Bild 2).

Använda apparaten

- Vi rekommenderar att du börjar använda EnergyLight så snart du känner vintertröttheten nalkas eller när du känner att du behöver extra ljus.
- Du bör helst ta dina ljusbad mellan kl 6 på morgonen och kl 8 på kvällen. (Bild 3)

Tips: Om du vill ställa om din biologiska klocka rekommenderar vi att du tar ett extra ljusbad på morgonen, omedelbart efter att du har vaknat.

- 1 Placera apparaten på ett bord.
- 2 Sätt i stickkontakten i vägguttaget.

3 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen.

HF3308

Lämplig varaktighet för ljusbadet beror på avståndet till apparaten.

- cirka 2 timmar vid ett avstånd på 60 cm
- cirka 1 timme vid ett avstånd på 40 cm
- cirka 30 minuter vid ett avstånd på 20 cm

HF3309

- 1 Ange avstånd genom att vrida avståndsväljarringen till lämpligt läge.
 - 2 Ange ljusintensitet genom att vrida ljusintensitetsringen till lämpligt läge.
- När du ställer in avståndsväljarringen på 20, 40 eller 60 cm visas ljusbadets varaktighet automatiskt i teckenfönstret. Du kan alltid anpassa tiden genom att ange en annan ljusintensitet. En sänkning av ljusintensiteten medför en längre varaktighet och vice versa. Om du till exempel väljer maximal ljusintensitet och ett avstånd på 20 cm blir ljusbadets varaktighet 30 minuter.
 - Det är möjligt att ingen varaktighet för ljusbadet visas i teckenfönstret. Det indikerar att det avstånd och den ljusintensitet som har ställts in inte ger den positiva effekt som kan förväntas om den föreskrivna kombinationen av avstånd och tid iaktas. Det kan exempelvis inträffa om du väljer ett för stort avstånd (60 cm) i kombination med en låg ljusintensitet.
 - När du ställer avståndsringsen på manuell inställning kan du använda apparaten när du inte kan sitta på ett inställt avstånd från den. Med den här inställningen kan du justera ljusintensiteten men ingen varaktighet för ljusbadet visas i teckenfönstret. Eftersom inget avstånd har valts kan effekten inte mätas eller garanteras.

OBS! När du startar apparaten börjar den fungera på den högsta ljusintensiteten. Efter några sekunder justeras ljusintensiteten till den nivå som du har valt.

4 Sätt dig i närheten av apparaten och vrid skärmen så att du bekvämt kan titta i riktning mot ljuset (Bild 4).

Se till att avståndet mellan ansiktet och skärmen är mellan 20 och 60 cm.

- Du behöver inte sitta mitt framför apparaten.
- Endast HF3309: Energinivåindikatorn visar den totala mängd energi som har avgivits under ljusbadet. Indikatorn är indelad i tio delar som var och en motsvarar 10 % av den avgivna energin.
- Du behöver inte ta hela ljusbadet utan avbrott. Om det passar dig bättre kan du avbryta ljusbadet och återuppta det senare.

5 Endast HF3309: Tryck på pausknappen om du vill avbryta ljusbadet.

- ▶ Ljuset slocknar och paussymbolen i teckenfönstret börjar blinka.
- ▶ Tryck på pausknappen igen om du vill fortsätta ljusbadet.

6 Titta in i ljuset då och då.

Titta inte in i ljuset hela tiden! Du kan göra annat såsom att läsa, skriva, brodera eller handarbete medan du tar ett ljusbad och tittar in i ljuset då och då.

7 Upprepa ljusbaden tills du mår bättre.

I allmänhet sker förbättringar inom en vecka.

Du kan upprepa ljusbaden så ofta du önskar under årets mörka årstid. Ta ett ljusbad minst var femte dag.

8 HF3308: Stäng av apparaten efter användning.

OBS! HF3309: Cirka två minuter innan ljusbadet är slut börjar tiden i teckenfönstret att blinka i en minut. Efter en minut börjar också energinivåindikatorn att blinka tills apparaten automatiskt stängs av.

9 Ta ut stickkontakten ur vägguttaget.

Rengöring

Använd aldrig skursvampar, slipande rengöringsmedel eller vätskor som bensen eller acetone till att rengöra enheten.

Låt inte vatten komma in i apparaten och spill inte vatten på den (Bild 5).

- 1 Dra ur nätsladden och låt apparaten svalna innan du rengör den.
- 2 Rengör apparatens utsida med en fuktig trasa (Bild 6).

Byten

Med undantag för lysrörslamporna innehåller apparaten inte några delar som kan bytas ut eller repareras. Lysrörslamporna måste bytas ut när de slutar fungera eller efter en period på 10 000 brinntimmar (d.v.s. efter många års normal användning). Lysrörslamporna måste ersättas med originallampor av typen Philips EnergyLight PL-L 36W. Endast dessa lampor ger den rätta ljusintensiteten.

Låt ett auktoriserat Philips-serviceombud byta ut lysrörslamporna. De är de enda som har nödvändiga kunskaper och originalreservdelar för apparaten.

Miljön

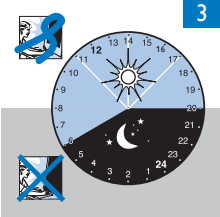
- Lysrörslampor innehåller ämnen som kan förorena miljön. Avlägsna alltid lysrörslamporna innan du kasserar och lämnar in apparaten till ett officiellt insamlingsställe. Kassera lysrörslamporna vid ett officiellt insamlingsställe för kemiskt avfall.
- Kasta inte apparaten i hushållssoporna när den är förbrukad. Lämnar in den för återvinning vid en officiell återvinningsstation, så hjälper du till att skydda miljön (Bild 7).

Garanti och service

Om du behöver service eller information eller har problem med apparaten kan du besöka Philips webbplats på www.philips.com eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land (du hittar telefonnumret i garantibroschyren). Om det inte finns någon kundtjänst i ditt land vänder du dig till din lokala Philips-återförsäljare.



2



3



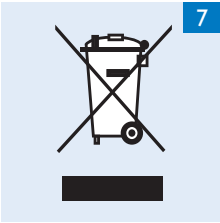
4



5



6




7

Philips Consumer Lifestyle B.V

Tussendiepen 4
9206 AD Drachten
The Netherlands
Fax: +31 (0)512594316



www.philips.com

 100% recycled paper
100% papier recyclé

4222.002.6159.3