

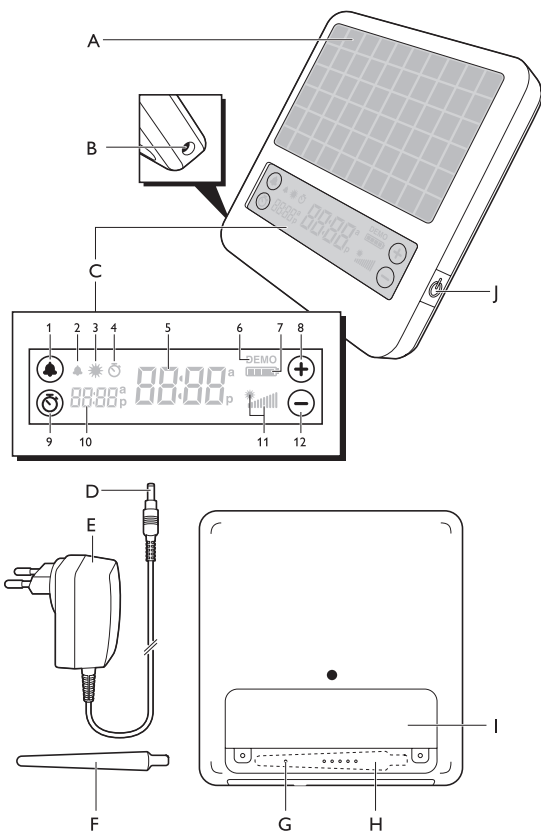
Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

HF3330



PHILIPS





ENGLISH 6

DANSK 25

SUOMI 44

NORSK 62

SVENSKA 81

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.

Intended use

The goLITE BLU energy light is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide mood relief from the winter blues. The medical intended use of the goLITE BLUE energy light is to treat winter depression (seasonal affective disorder). This treatment should always take place under supervision of a specialist.

Light, health and circadian rhythms

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate mood, sleep, energy, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync, resulting in a dysregulated body clock.

Unfortunately, modern living has dramatically altered nature's cues. A modern day no longer starts at the crack of dawn and ends at 8:00 p.m. Workdays are getting longer and many people face shift-work schedules. Additionally, the advent of electric lighting allows social gatherings and personal activities to extend well into the night. These factors have diminished the body's natural ability to regulate the body clock.

Rapid travelling across time zones is another source of disharmony between the internal clock and the external time, which is referred to as jet lag. Proper timing of bright light exposure allows quick adjustment to the new time zone.

Besides regulating the body clock, light has direct alerting and energising effects and improves our performance. Bright light therapy is also successfully used for mood relief, especially for seasonal mood swings. In countries with long winters, many people experience loss of energy and low spirits due to lack of light. These symptoms are referred to as the winter blues. They typically start in autumn and may last for several weeks. Exposure to bright light sources can help alleviate these symptoms and restore the summer mood and summer energy level.

Research shows that a special photo receptor in our eyes is responsible for regulating our energy and sleep/wake cycles. This receptor responds to the blue light of the summer sky. We do not get as much of this light in the autumn and winter, and indoor light does not emit enough of this essential colour. The goLITE BLU energy light helps to shift circadian rhythms back to their normal pattern by delivering the wavelength, colour and intensity of light that our body responds most efficiently to. The goLITE BLU energy light naturally improves your mood and energy levels by a relatively low light intensity compared to traditional white light therapy devices.

General description (Fig. 1)

- A LED panel
 - B Socket for appliance plug
 - C Interactive touchscreen display
 - 1 Alarm touchscreen button
 - 2 Alarm chime indication
 - 3 Alarm light indication
 - 4 Timer-on indication
 - 5 Clock time
 - 6 Demo mode indication
 - 7 Charge indication
 - 8 Plus (+) touchscreen button
 - 9 Timer touchscreen button
 - 10 Timer countdown time/Alarm time
 - 11 Intensity indication
 - 12 Minus (-) touchscreen button
 - D Small plug
 - E Adapter
 - F Stand
 - G Reset button
 - H Stand storage cavity
 - I Cover of built-in rechargeable battery
 - J On/off button
- Not shown: Pouch

Important

- Read this user manual carefully before you use the appliance and save it for future reference.
- The adapter is double insulated according to Class II (Fig. 2).

Danger

- Keep the adapter dry.

Warning

- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- 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.
- Keep the appliance away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This might impair the safety of the appliance.
- Use the goLITE BLU energy light in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other lamp, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable for your eyes.
- Do not use the goLITE BLU energy light where its light may compromise your or other people's ability to perform essential tasks such as driving or operating heavy equipment.

- Do not sit closer to the appliance than recommended to obtain a higher light intensity. Increased light intensity does not improve the result and may increase the risk of headache or eyestrain.
- Do not use the appliance adjacent to or on top of other equipment, nor put any equipment on top of the appliance. However, if this is unavoidable, observe the appliance to make sure that it operates normally.
- When the goLITE BLU energy light is connected to the mains, do not position it in a place where it is difficult to remove the adapter from the wall socket.
- No modification of the goLITE BLU energy light is allowed.
- The appliance is not suitable for use in the presence of flammable anaesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.
- Always consult your doctor before you start using the goLITE BLU energy light if:
 - 1 you suffer or have suffered from depression;
 - 2 you have bipolar disorder;
 - 3 you are hypersensitive to light (e.g. due to diabetes or epilepsy);
 - 4 you have an eye complaint or have had eye surgery;
 - 5 you are on photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets).

Caution

- Use, charge and store the appliance at a temperature between 0°C and 35°C.
- Only use the adapter supplied (AC/DC adapter KSAD0950120W1UV-1) to charge the appliance. If you use a different adapter than the adapter specified and provided by Philips, this may result in increased electromagnetic emission or decreased immunity of the goLITE BLU energy light.
- The appliance has an integrated rechargeable lithium-ion battery. Do not incinerate, disassemble or expose the rechargeable battery to temperatures above 60°C. The rechargeable battery may explode if overheated.
- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources (Fig. 3).

- Stop using the appliance if it is damaged in any way. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and service' for information.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not pull at the cord when you remove the adapter from the wall socket. Always grasp the adapter.
- Use the appliance according to the guidelines for electromagnetic compatibility (EMC) provided in this user manual.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all standards regarding electromagnetic fields (EMF). If handled properly and according to the instructions in this user manual, the appliance is safe to use based on scientific evidence available today.
- This appliance meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.

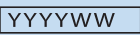
General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 volts.

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC Power
	DC Jack Polarity
	Serial Number
HF3330	Model Number

Symbol	Description
 0344	European Declaration of Conformity
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands. Fax: +31 (0)512594316
 YYYYYWW 	Date Code

Preparing for use

When to use the goLITE BLU energy light

Knowing what time to use the goLITE BLU energy light can mean the difference between feeling better in just a few days instead of weeks, or perhaps not responding at all. Follow these guidelines to understand how light affects your body clock and when to use the goLITE BLU energy light for the best results.

Duration and intensity

Most people get beneficial results from 15 to 30 minutes of usage each day. You can start using the goLITE BLU energy light at 50% intensity and increase the light intensity if you feel no response after a week.

Sleep and energy

Using the goLITE BLU energy light at any time of day directly affects your alertness. You can use the goLITE BLU energy light as light therapy for the winter blues throughout the day. The best time to use it is in the morning. Do not use the goLITE BLU energy light late in the evening. If you use it within 2 hours of going to bed, it could disrupt your sleep.

- If you find it difficult to get up each day without an alarm clock or if you often sleep in, you need morning light. Use the goLITE BLU energy light within the first hour or two after waking up.
- If you find it difficult to stay awake in the late evening and wake up too early in the morning, you need evening light. Use the goLITE BLU energy light before you start to feel drowsy.
- If mornings or evenings do not seem to be the problem, but you feel generally tired during the day, then the time at which you use the goLITE BLU energy light is not as important. You can use the goLITE BLU energy light in the morning or around midday. For example, when you wake up in the morning, use it for fifteen to thirty minutes and then again at midday or in the evening for approximately the same amount of time. Place the goLITE BLU energy light further away from you during the evening treatment. This keeps your body clock from confusing the stronger morning signal with evening time. Do not use the goLITE BLU energy light within two hours of your desired bedtime. Blue light can suppress the nighttime hormones for a while, and you may not be able to fall asleep.

Winter depression

If your seasonal mood swings are more severe and you are suffering from depression, you should consult a therapist and only use light therapy under supervision. Your therapist may prescribe 45 minutes of treatment per day at level 1 or 2 over several weeks. The timing of light exposure can be determined as described above, but should be aligned with your therapist.

Jet lag

Rapidly travelling across several time zones creates disharmony between your internal body clock and the new external time. This not only causes sleeping problems, but influences your mood and energy level as well. If

you stay for more than a few days, you may also want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. Because special blue light is effective for shifting circadian rhythms, your goLITE BLU energy light can quickly adjust your rhythm to the new time zone. One of the best strategies to combat jet lag is to shift your body clock a day or two before you leave.

Travelling east: When you travel east, start using the goLITE BLU energy light in the morning two to three days before you leave. The number of time zones you travel corresponds to the hours your body clock has to shift. If you are only travelling a few time zones, one day's preparation is sufficient. Add a day of light therapy for each additional 2 time zones. For example, for a trip from the US to Europe, use the following schedule: On the first day, wake up an hour early and use the goLITE BLU energy light for 30–45 minutes. On the next day or days, you should wake up a couple of hours earlier and repeat this process. You should advance your bedtime accordingly. Once you arrive at your destination, avoid light before 10 a.m. local time (wear sunglasses) and use the goLITE BLU energy light in the midmorning to fully adjust to the local time. When returning, use your goLITE BLU energy light in the late evening for a couple of nights before the return flight. On the last night of the trip, try to stay up and use your goLITE BLU energy light as late as reasonably possible past midnight. On the day of the flight, avoid any bright light until after 2:00 p.m. (see below under 'Travelling west')

Travelling west: Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you should not have to use the goLITE BLU energy light when you travel 3 time zones or less. You should only need to use your goLITE BLU energy light for one day before travelling 4 time zones, and add an additional preparation day for each 3 time zones. You should not have to use the goLITE BLU energy light for more than 3 days, even on the longer westbound trips. For example, when travelling from London to Los Angeles, use your goLITE BLU energy light for 30–40 minutes in the late evening (and again a couple of hours later, if you can) each night, starting 2–3 days before you leave. Use the goLITE BLU energy light 2–3 hours later each successive night. When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright

afternoon and evening light and use your goLITE BLU energy light in the morning for a few days (see above under 'Travelling east').

For more instructions on how to avoid jet lag, visit www.philips.com/golite.

Charging

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

The goLITE BLU energy light comes with a 9.5V AC/DC adapter that operates on voltages ranging from 100 to 240 volts to allow worldwide use. The adapter comes with a set of exchangeable adapter plugs that fit most common worldwide wall sockets.

- 1** Put the adapter in the wall socket.
- 2** Insert the appliance plug into socket on the appliance (Fig. 4).
 - Only the outline of the charge indication is visible.
 - As the battery charges, the four bars of the charge indication flash one by one and fill as the charge increases.
 - When the battery is fully charged, the charge indication stops flashing.

Note: Charge the goLITE BLU energy light at least 8 hours before you use it for the first time. Charging normally takes 3 to 4 hours.

Note: When the battery is fully charged, it contains enough energy for 3 to 5 treatments.

Installation

- 1** Remove the stand from the stand storage cavity (Fig. 5).
- 2** Insert the bevelled end of the stand into the hole on the back of the appliance. Magnets hold the stand in place (Fig. 6).
- 3** Place the goLITE BLU energy light approximately 50-75cm from your eyes in such a way that the light bathes your face from the side (Fig. 7).
 - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use your goLITE BLU energy light.

- For the best results, place the goLITE BLU energy light at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.

Note: *Do not stare into the light of the LED panel. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly from the side.*

- Use your goLITE BLU energy light in a well-lit room to minimise eye strain.

Setting the clock

- 1** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
 - ▶ The touchscreen display goes on.
- 2** Press the alarm button and the timer button simultaneously for 2 seconds (Fig. 9).
 - ▶ The clock time starts to flash on the display (Fig. 10).
- 3** Set the clock time with the plus or minus button. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly (Fig. 11).
- 4** To switch between the 12-hour (a.m./p.m.) and 24-hour time indication, press the timer button and minus button simultaneously for 2 seconds.
- 5** Press either the alarm button or the timer button or wait 10 seconds to exit the time-setting mode.

Setting the timer

You can use the timer function to set the treatment time.

- 1** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
 - ▶ The touchscreen display goes on.
- 2** Press the timer button (Fig. 12).
 - ▶ The timer on-indication and the timer countdown time start to flash (Fig. 13).

- 3** Press the plus or minus button to set the treatment time. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly (Fig. 11).

You can set a time from 1 to 60 minutes.

- ▶ The set session time is stored in the memory.
- ▶ The timer-on indication and the timer countdown time stop flashing.

Note: When you switch on the appliance, the timer counts down the set time. When the countdown is finished, the LED panel switches off automatically.

Demo mode

The demo mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. When the appliance is switched on in demo mode, customers of the shop can:

- adjust the light intensity
- switch the appliance on and off
- set the alarm
- set the treatment time

If the appliance is not operated for 3 minutes, it reverts to its demo mode default settings.

To activate the demo mode:

- 1** Make sure the appliance is switched off.

Note: If you want to switch off the appliance, press and hold the on/off button for 2 seconds.

- 2** Put the adapter in the wall socket and insert the appliance plug into socket on the appliance.

- 3** Press and hold the on/off button for 10 seconds (Fig. 8).

- ▶ The appliance switches on and the word 'DEMO' appears on the display.
- ▶ The LED panel goes on at a light intensity of 25%.
- ▶ The display shows a timer countdown time of 15 minutes, but the timer does not count down. It only starts to count down when the timer time is adjusted.

- ▶ The display shows an alarm time of 12:00 a.m. and shows the normal clock time, but the alarm mode is off.

Note: The appliance remains switched on in demo mode until it is switched off.

To deactivate the demo mode, press and hold the on/off button for 10 seconds.

Using the appliance

- 1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
 - ▶ The touchscreen display goes on.

Note: If you do not touch the display or press any button for 5 minutes when the display is switched on and the appliance operates on battery power, the appliance switches off automatically to save battery power.

Note: If you want to switch off the appliance, press and hold the on/off button for 2 seconds.

- 2 Briefly press the on/off button again to switch on the LED panel.
 - ▶ The timer counts down the set time.

Note: The default treatment time is 15 minutes. Use the timer to change the treatment time (see section 'Setting the timer' in chapter 'Preparing for use').

- ▶ When the countdown is finished, the LED panel switches off automatically.

Note: If you want to switch off the LED panel before the countdown is finished, press the on/off button briefly.

- 3 Press the plus or the minus button to change the light intensity (Fig. 11).

You can increase or decrease the intensity in increments of 25%.

Pausing a session

- 1 Press the on/off button or press the minus button to reduce the intensity to 0%.
 - ▶ The remaining minutes of the session are still shown on the display.

- 2 Press the on/off button to continue the session or press any of the touchscreen buttons to end the session.

Note: If you pause a session while the appliance operates on battery power and do not continue the session within 5 minutes, the appliance switches off automatically.

Setting the alarm

The alarm has three modes: chime only, light only or both chime and light.

- 1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
 - ▶ The touchscreen display goes on.
- 2 Press the alarm button (Fig. 14).
 - ▶ The alarm indications start to flash (Fig. 15).
- 3 Press the plus or minus button to switch between the three alarm modes: chime only, light only or both chime and light (Fig. 11).
- 4 Press the alarm button twice or wait 10 seconds to store the selected mode.
- 5 To set the alarm time, press the alarm button twice.
 - ▶ The alarm time starts to flash.
- 6 Press either the plus or the minus button to set the desired time. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly.
- 7 Press the alarm button or wait 10 seconds to store the set alarm time.

Note: The set alarm mode and time remain stored in the memory as long as there is energy in the battery.

Switching off the alarm sound

- 1 Press any of the touchscreen buttons or the on/off button to switch off the alarm sound when the alarm goes off.

Disabling the alarm

- 1 To disable the alarm, press and hold the alarm button until the alarm chime and the alarm light indications as well as the alarm time disappear from the display.

Cleaning

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

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

- 1 Clean the appliance with a dry cloth.

Environment

- 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. 16).
- The built-in rechargeable battery contains substances that may pollute the environment. Always remove the rechargeable battery before you discard and hand in the appliance at an official collection point. Dispose of the rechargeable battery at an official collection point for batteries. If you have trouble removing the rechargeable battery, you can also take the appliance to a Philips service centre. The staff of this centre will remove the rechargeable battery for you and will dispose of it in an environmentally safe way. (Fig. 17)

Removing the rechargeable battery

Only remove the rechargeable battery when you discard the appliance. Make sure the battery is completely empty when you remove it.

- 1 Disconnect the appliance from the mains and remove the appliance plug.

- 2** Switch on the LED panel and leave it on until it goes out automatically.
- 3** Undo the 2 screws with a screwdriver (Fig. 18).
- 4** Remove the cover of the built-in rechargeable battery. (Fig. 19)
- 5** Lift the blue rectangular rechargeable battery out of the appliance. The battery is connected to the appliance through a red wire and a black wire to a socket inside the appliance (Fig. 20).
- 6** Grab the wires and pull the socket out of the appliance. (Fig. 21)
D The rechargeable battery has now been removed.

Guarantee and 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.

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
Do I have to take off my glasses when I use the goLITE BLU energy light?	No, you can use the goLITE BLU energy light with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the goLITE BLU energy light, as these glasses reduce its effectiveness.

Question	Answer
Does the appliance have any side effects?	The goLITE BLU energy light is safe if used according to the instructions. Temporary headaches or nausea have been reported. These effects are usually solved by sitting further away from the appliance.
Can I get sunburn from using the goLITE BLU energy light?	No, the technology used in the goLITE BLU energy light eliminates all UV light.
I have heard that light can be dangerous. Can the goLITE BLU energy light damage my eyes?	The goLITE BLU energy light emits safe levels of blue light, according to current standards. However, if you suffer from an eye disease or have a history of eye disease in your family, consult your ophthalmologist before you use the goLITE BLU energy light. If you have a temporary eye problem, wait until it is resolved before you use the goLITE BLU energy light.
	The goLITE BLU energy light is safe if used according to the instructions. The appliance is free from any ultraviolet light risk to the eye and it produces a safe, diffused field of light. The appliance has been tested for ocular safety.
	As with any bright light source, do not look into the light too long. The beneficial reaction happens when the photoreceptors in the eye are stimulated. Since these photoreceptors lie in the periphery of the eye, you get a better result if you place the goLITE BLU energy light at a slight angle to your face.

Question	Answer
Should I use the goLITE BLU energy light every day?	You can use the goLITE BLU energy light daily, especially during the winter months. Many people find that they do not need the light in summer. Others use it year-round because they spend most of their time indoors and do not get the right kind of light signals to regulate their circadian rhythm properly.
Can the light cause harm to children or pets?	No. The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use the goLITE BLU energy light more than once a day?	For most people, it is sufficient to use the goLITE BLU energy light once a day. Keep in mind that you may have trouble falling asleep if you use the goLITE BLU energy light too late in the evening.
How long do the LEDs last?	If you use the appliance 30 minutes a day throughout the year, the LEDs have a lifetime of over 50 years.
What if one or more LEDs stop working prematurely?	In the unlikely event that one or two LEDs fail prematurely, you can continue to use your goLITE BLU energy light normally because its effectiveness is not affected. However, if several LEDs stop functioning, have the goLITE BLU energy light repaired to ensure that you get the right amount of light. See chapter 'Guarantee and service'.

Question	Answer
What does 'DEMO' mean on the display?	When 'DEMO' is on the display, the appliance is in demo mode. This mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. To switch off this mode, press and hold the on/off button for 10 seconds when the goLITE BLU energy light is switched off. The goLITE BLU energy light switches on and the word 'DEMO' disappears from the display.
How do I use the reset button?	The reset button is located in the stand storage cavity on the back of the appliance. If the goLITE BLU energy light locks up or does not work correctly, reset the appliance by inserting the end of a paperclip into the reset button hole. This resets the goLITE BLU energy light and clears its memory.

Specifications

Model	HF3330
-------	--------

Electrical

Rated voltage appliance (VAC)	100-240
Rated voltage adapter (V DC)	9.5
Rated frequency (Hz)	50/60
Rated input power adapter (A)	1.2
Power consumption appliance (A)	1.1
Power consumption adapter (A)	0.4

IEC 60601-1 classification

- Insulation class	II
- Ingress of water	IPX0

Model	HF3330
--------------	---------------

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

Rechargeable battery type

2-cell lithium-ion pack	7.4V, 850mAh
-------------------------	--------------

IEC 62133 and UL 2054 compliant

Operating conditions

Temperature	from 0°C to +35°C
-------------	-------------------

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

Storage conditions

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

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

Physical characteristics

Dimensions	14 x 14 x 2.5cm
------------	-----------------

Weight	0.4kg (less than 14 ounces)
--------	-----------------------------

Peak wavelength	468nm +/- 8nm
-----------------	---------------

Half-peak bandwidth	20nm
---------------------	------

Typical irradiance (100% intensity)	300μW/cm ² +/- 10% at 50cm
-------------------------------------	---------------------------------------

Circuit diagrams, component part lists and other technical descriptions are available on request.

As user of this appliance, you should take measures to prevent the occurrence of electromagnetic interference or other types of interference between this appliance and other appliances.

Introduktion

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

Beregnet anvendelse

Energilyset goLITE BLU har til formål at få mennesker til at føle sig mere energiske, at justere døgnrytmen og lindre vintertræthed. Det medicinske formål med energilyset goLITE BLUE er at behandle vinterdepression. Behandlingen bør altid foregå under en specialists kontrol.

Lys, sundhed og cirkadiske rytmer

Den menneskelige krop bruger lysændringer, for eksempel fra solen, til at styre forskellige indre funktioner. Stemninger, søvn, appetit og fordøjelse styres således af tidsmæssige rytmer. Disse daglige indre cyklusser, som kaldes cirkadiske rytmer, kommer nogle gange ud af takt, så det indre ur kommer til at gå forkert.

Desværre har moderne levevis ændret naturens signaler på dramatisk vis. En moderne dag begynder ikke ved dag gry, og den slutter ikke kl. 20.

Arbejdsdagene bliver længere, og mange mennesker har skiftende arbejdstider. Desuden gør elektrisk lys det muligt at samles eller udøve egne personlige aktiviteter til langt ud på natten. Disse faktorer har reduceret kroppens naturlige evne til at regulere kroppens indre ur.

Hurtige rejser gennem flere tidszoner er en anden årsag til uoverensstemmelser mellem det indre ur og omgivelsernes tid, også kaldet jetlag. Hvis man udsættes for kraftigt lys med den rigtige tidsfaktor, hjælper det med tilpasningen til den nye tidszone.

Ud over at regulere det indre ur øger lyset også energien og præstationsevnen. Lysterapi med kraftigt lys anvendes også med held til at løsne op for årstidsbestemte humørsvingninger.

I lande med lange vintre oplever mange mennesker manglende energi og nedtrykthed på grund af mangel på lys. Disse symptomer kaldes vintertræthed. De starter typisk om efteråret og kan vare i flere uger.

Udsættelse for kraftigt lys kan hjælpe med at lindre disse symptomer og genetablere sommerens stemnings- og energiniveau.

Forskning har vist, at en særlig fotoreceptor i vores øjne regulerer vores energi og vores søvnrytme. Denne receptor reagerer på sommerhimlens

blå lys. Det får vi ikke så meget af om efteråret og vinteren, og indendørs lys udsender ikke tilstrækkeligt af denne vigtige farve. Energilyset goLITE BLU hjælper med at bringe de cirkadiske rytmer tilbage til deres normalmønster ved at levere lys i den bølgelængde, farve og intensitet, som vores krop reagerer mest effektivt på. Energilyset goLITE BLU forbedrer naturligt vores energiniveau ved en forholdsvis lav lysintensitet sammenlignet med traditionelle terapiapparater med hvidt lys.

Generel beskrivelse (fig. 1)

- A LED-panel
 - B Tilslutningsstik
 - C Interaktivt touch screen-display
 - 1 Alarmknap på touch screen-display
 - 2 Indikator for ringning ved alarm
 - 3 Indikator for lys ved alarm
 - 4 Indikator for aktiv timer
 - 5 Klokkeslæt
 - 6 Indikator for demofunktion
 - 7 Opladeindikator
 - 8 Plusknap (+) på touch screen-display
 - 9 Timer-knap på touch screen-display
 - 10 Nedtællingstid for timer/vækketidspunkt
 - 11 Indikator for intensitet
 - 12 Minusknap (-) på touch screen-display
 - D Lille stik
 - E Adapter
 - F Stander
 - G Reset-knap (nulstilling)
 - H Fordybning til fod
 - I Dæksel til indbygget genopladeligt batteri
 - J On/off-knap
- Ikke vist: Etui

Vigtigt

- Læs denne brugsvejledning omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem den til eventuelt senere brug.
- Adapteren er dobbeltisoleret i henhold til Klasse II (fig. 2).

Fare

- Hold adapteren tør.

Advarsel

- Adapteren må ikke bruges, hvis den på nogen måde er beskadiget. Udskift altid adapteren med en original type for at undgå enhver risiko.
- Adapteren indeholder en transformer. Adapteren må ikke klippes af og udskiftes med et andet stik, da dette vil forårsage en farlig situation.
- 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.
- Hold apparatet væk fra vand. Undlad at anbringe eller opbevare det over eller i nærheden af vand i badekar, håndvask el. lign. Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker.
- Brug energilyset goLITE BLU i lodret position med foden placeret korrekt. Må ikke bruges i vandret position uden foden, da det kan forårsage overophedning af apparatet.
- Brug ikke apparatet i et rum, der ikke er oplyst af andre lamper, da dette kan genere øjnene. Brug lyset fra apparatet som et supplement til det normale lys i dit hjem (sollys og elektrisk lys).
- Kig ikke direkte på lyset for lang tid ad gangen, da det kan medføre ubehag for øjnene.
- Brug ikke energilyset goLITE BLU, hvis lyset fra det kan indvirke negativt på din egen eller andres evne til at udføre vigtige opgaver som f.eks. kørsel eller betjening af tungt udstyr.

- Sid ikke tættere på apparatet end anbefalet for at opnå højere lysintensitet. Forøget lysintensitet forbedrer ikke resultatet og kan forøge risikoen for hovedpine eller øjentræthed.
- Brug ikke apparatet i nærheden af eller oven på andet udstyr, og anbring ikke noget oven på apparatet. Hvis dette ikke kan undgås, skal du holde øje med apparatet for at sikre, at det fungerer normalt.
- Når energilyset goLITE BLU er tilsluttet lysnettet, må det ikke anbringes på et sted, hvor det er vanskeligt at fjerne adapteren fra stikkontakten.
- Det er ikke tilladt at foretage ændringer af energilyset goLITE BLU.
- Apparatet er ikke egnet til brug i nærheden af brandbare bedøvelsesmidler med luft, ilt eller kvælstofilter.
- Tal altid med din læge, før du starter med at bruge energilyset goLITE BLU, hvis:
 - 1 du lider af eller har lidt af depression,
 - 2 du har en bipolar affektiv sindslidelse,
 - 3 du er overfølsom overfor lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi),
 - 4 du har en øjenlidelse eller har fået foretaget øjenkirurgi
 - 5 du indtager medicin, der øger lysfølsomheden (f.eks. visse antidepressionsmidler, psykotroper eller malariapiller),

Forsigtig

- Brug, oplad og opbevar altid apparatet ved en temperatur mellem 0°C og 35°C.
- Brug kun den medfølgende adapter (AC/DC-adapter KSAD0950120W1UV-1) til opladning af apparatet. Hvis du bruger en anden adapter end den adapter, som er specificeret og leveret af Philips, kan dette resultere i forøget elektromagnetisk emission eller sænket immunitet over for energilyset goLITE BLU.
- Apparatet har et indbygget, genopladeligt litiumionbatteri. Du må ikke brænde det genopladelige batteri, skille det ad eller udsætte det for temperaturer over 60°C. Det genopladelige batteri kan eksplodere, hvis det overophedes.
- Apparatet må ikke bruges udendørs eller tæt på varme flader (fig. 3).
- Hold op med at bruge apparatet, hvis det beskadiges på nogen måde. Se afsnittet "Reklamationsret og service", hvis reparation skulle være nødvendig.

- Der må ikke anbringes tunge genstande på apparatet, adapteren eller ledningen.
- Træk ikke i ledningen, når du fjerner adapteren fra stikkontakten. Tag altid fat i adapteren.
- Brug apparatet i overensstemmelse med retningslinjerne for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC), som findes i denne brugervejledning.

Sikkerhed og overensstemmelse

- Dette Philips-apparat overholder alle standarder for elektromagnetiske felter (EMF). Ved korrekt anvendelse i overensstemmelse med instruktionerne i denne brugervejledning er apparatet sikkert at anvende ifølge den videnskabelige viden, der er tilgængelig i dag.
- Dette apparat opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EEC og 2007/47/EC for medicinsk udstyr.

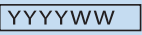
Generelt

Adapteren er udstyret med automatisk spændingstilpasning til netspændinger mellem 100 og 240 volt.

Symboltast

Følgende symboler kan forekomme på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se den medfølgende brugervejledning
	Jævnstrøm
	Polaritet for DC-stik
	Serienummer
HF3330	Modelnummer

Symbol	Beskrivelse
 0344	Europæisk overensstemmelseserklæring
	Overholder WEEE-direktivet vedrørende genbrug af affald fra elektronisk og elektrisk udstyr og direktiv om restriktion af brugen af bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr.
	Philips-skjold
	Produceret for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland. Fax: +31 (0)512594316
 	Datokode

Klargøring

Hvornår skal energilyset goLITE BLU bruges

At vide, hvornår energilyset goLITE BLU skal bruges, kan udgøre forskellen mellem at være bedre tilpas nogle få dage i stedet for nogle uger, eller måske slet ikke at opnå nogen virkning. Følg disse anvisninger for at forstå, hvordan lys påvirker kroppens indre ur, og hvornår man skal bruge energilyset goLITE BLU for at opnå det bedste resultat.

Varighed og intensitet

De fleste mennesker opnår gode resultater ved 15 til 30 minutters brug hver dag. Du kan starte med at bruge energilyset goLITE BLU ved 50 % intensitet og derefter forøge lysintensiteten, hvis du ikke mærker ændringer efter en uge.

Søvn og energi

Uanset tidspunktet på dagen har anvendelse af energilyset goLITE BLU en direkte indvirkning på, hvor oplagt du føler dig. Du kan bruge energilyset goLITE BLU som lysterapi mod vintertræthed på ethvert tidspunkt på dagen. Det bedste tidspunkt er om morgenen. Brug ikke energilyset goLITE BLU sent om aftenen. Hvis du bruger det mindre end 2 timer før du går i seng, kan det forstyrre din søvn.

- Hvis du har vanskeligt ved at komme op om morgenen uden et vækkeur, eller hvis du ofte slumrer hen igen, så har du brug for morgenlys. Brug energilyset goLITE BLU inden for den første time eller to efter at du er vågnet.
- Hvis du har vanskeligt ved at holde dig vågen sent om aftenen og vågner for tidligt om morgenen, har du brug for aftenlys. Brug energilyset goLITE BLU, før du føler dig døsigt.
- Hvis du ikke oplever noget problem med morgenerne eller aftenerne, men du generelt føler dig træt i løbet af dagen, så er det ikke så vigtigt, hvornår du bruger energilyset goLITE BLU. Du kan bruge energilyset goLITE BLU om morgenen eller midt på dagen. For eksempel kan du bruge det et kvarter til en halv time, når du vågner om morgenen, og så igen midt på dagen eller om aftenen i omtrent det samme tidsrum. Anbring energilyset goLITE BLU længere væk fra dig under aftenbehandlingen. Det hjælper dit indre kropsur med at skelne mellem morgen og aften. Brug ikke energilyset goLITE BLU inden for to timer, før den forventede sengetid. Blåt lys kan undertrykke nattehormonerne et stykke tid, og du kan muligvis ikke falde i søvn.

Vinterdepression

Hvis dine årstidsbestemte stemningsudsving er kraftigere, og du lider af depression, skal du konsultere en terapeut og kun bruge lysterapi under vejledning. Din terapeut kan muligvis ordinere 45 minutters behandling pr. dag ved niveau 1 eller 2 over en periode på flere uger. Tilingen af lyseksponeringen kan forløbe som beskrevet ovenfor, men den skal være i overensstemmelse med anvisningerne fra din terapeut.

Jetlag

Hurtige rejser på tværs af flere tidszoner skaber disharmoni mellem kroppens indre ur og de nye omgivelseres tid. Det kan ikke bare forårsage søvnproblemer, men også påvirke humøret og energien. Hvis du skal blive på stedet i flere dage, ønsker du måske at stille dit kropsur efter den nye tidszone. Det kan hjælpe dig med at sove bedre og være mere oplagt og energisk, når du har brug for det. Fordi især blåt lys er effektivt til ændring af de cirkadiske rytmer, kan dit goLITE BLU-energilyset hurtigt justere din rytme til den nye tidszone. En af de bedste metoder til bekæmpelse af jetlag er at ændre indstillingen af det indre ur et par dage før afrejsen.

Rejse mod øst: Når du rejser mod øst, skal du begynde at bruge energilyset goLITE BLU om morgenen to til tre dage før afrejse. Antallet af tidszoner, som du rejser hen over, svarer til det antal timer, som dit kropsur skal ændre sig. Hvis du kun rejser over få tidszoner, er en enkelt dags forberedelse tilstrækkeligt. Tilføj en dags lysterapi for hver yderligere 2 tidszoner. Hvis du for eksempel skal rejse fra USA til Europa, skal du følge denne plan: Stå en time tidligere op den første dag, og brug goLITE energilyset i 30-45 minutter. Den næste dag og de efterfølgende dage skal du stå op et par timer tidligere og gentage denne procedure. Du skal justere din sengetid på tilsvarende vis. Når du ankommer til din destination, skal du undgå lys før kl. 10 om morgenen lokal tid (brug solbriller) og bruge energilyset goLITE BLU midt på formiddagen for at tilpasse dig til den lokale tid. Når du skal rejse hjem igen, skal du bruge dit goLITE BLU-energilyset sidst på aftenen de sidste par nætter før returrejsen. Den sidste aften før afrejse skal du prøve at blive oppe og bruge dit goLITE BLU-energilyset så sent som muligt efter midnat. På selve rejsedagen skal du undgå kraftigt lys før kl. 14 (se nedenfor under "Rejse mod vest")

Rejse mod vest: Da de fleste menneskers indre ur har lettere ved at justere sig efter senere tidszoner, behøver du ikke at bruge energilyset goLITE BLU, hvis du skal rejse 3 tidszoner eller mindre. Du skal kun bruge dit goLITE BLU-energilyset en enkelt dag før en rejse over 4 tidszoner, og du skal tilføje en ekstra forberedelsesdag for hver 3 tidszoner. Det skulle ikke være nødvendigt at bruge energilyset goLITE BLU i mere end 3 dage, selv på de længste rejser mod vest. Hvis du for eksempel skal rejse fra København til Colorado i USA, skal du bruge dit goLITE BLU-energilyset i 30-40 minutter sen aften (og igen et par timer senere, hvis du kan) hver

aften, startende 2-3 dage før afrejse. Brug energilyset goLITE BLU 2-3 timer senere hver efterfølgende aften. Når du ankommer til din destination, skal du prøve at holde dig vågen indtil sengetid og undgå kraftigt lys om aftenen (brug solbriller) de første dage. Før du rejser hjem, skal du undgå kraftigt lys om eftermiddagen og om aftenen samt bruge dit goLITE BLU-energily om morgenen i et par dage (se ovenfor under "Rejse mod øst").

For flere oplysninger om at undgå jetlag, besøg www.philips.com/golite.

Opladning

Bemærk: Du kan også bruge apparatet, mens det oplader.

Energilyset goLITE BLU leveres med en 9,5 V AC/DC-adapter, som kan bruges med spændinger mellem 100 og 240 volt, så den kan bruges over hele verden. Adapteren leveres med et sæt af udskiftelige stik, der passer til de fleste stikkontakter i verden.

- 1 Slut adapteren til stikkontakten.
- 2 Sæt det lille apparatstik i fatningen på apparatet (fig. 4).
 - Kun omridset af opladeindikatoren kan ses.
 - Efterhånden som batteriet oplades, blinker de fire bjælker i opladeindikatoren en efter en og udfyldes i takt med opladningen.
 - Når batteriet er fuldt opladet, holder opladeindikatoren op med at blinke.

Bemærk: Energilyset goLITE BLU skal oplades mindst 8 timer, før du bruger det første gang. Opladning tager normalt 3 til 4 timer.

Bemærk: Når batteriet er fuldt opladet, indeholder det energi til 3 - 5 behandlinger.

Installation

- 1 Fjern foden fra fordybningen (fig. 5).
- 2 Indsæt fodens kugleformede ende i hullet bag på apparatet. Foden holdes på plads af magneter (fig. 6).
- 3 Anbring energilyset goLITE BLU cirka 50-75 cm fra dine øjne, så dit ansigt bades i lys fra siden (fig. 7).

- Du kan læse, spise, bruge computer, se TV eller træne, mens du bruger dit goLITE BLU-energily.
- Du opnår det bedste resultat ved at anbringe energilyset goLITE BLU i højde med maveområdet, f.eks. på det bord, du sidder ved.

Bemærk: Undlad at se ind i lyset fra LED-panelet. Det er tilstrækkeligt, at det blå lys når dine øjne indirekte fra siden.

- Brug dit goLITE BLU-energily i et godt oplyst rum for at anstrenge øjnene mindst muligt.

Indstilling af uret

- 1** Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 8).
 - ▶ Touch screen-displayet tændes.
- 2** Tryk på alarmknappen og timer-knappen samtidig i 2 sekunder (fig. 9).
 - ▶ Klokkeslættet begynder at blinke på displayet (fig. 10).
- 3** Indstil klokkeslættet med plus- eller minusknappen. Hvis du holder knappen nede, skifter klokkeslættet hurtigt frem eller tilbage (fig. 11).
- 4** Du kan skifte mellem 12-timersvisning (a.m./p.m.) og 24-timersvisning ved at trykke på timer-knappen og minusknappen samtidigt i 2 sekunder.
- 5** Tryk på enten alarmknappen eller timer-knappen, eller vent 10 sekunder for at afslutte indstilling af klokkeslæt.

Indstilling af timeren

Du kan bruge timeren til at indstille behandlingstiden.

- 1** Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 8).
 - ▶ Touch screen-displayet tændes.
- 2** Tryk på timer-knappen (fig. 12).
 - ▶ Indikationen af aktiveret timer samt nedtælling af tid begynder at blinke (fig. 13).

- 3** Tryk på plus- eller minusknappen for at indstille behandlingstiden. Hvis du holder knappen nede, skifter tiden hurtigt frem eller tilbage (fig. 11).

Du kan indstille tiden fra 1 til 60 minutter.

- Den indstillede behandlingstid gemmes i hukommelsen.
- Indikationen af aktiveret timer samt nedtælling af tid holder op med at blinke.

Bemærk: Når du tænder for apparatet, tæller timeren ned fra den indstillede tid. Når nedtællingen er slut, slukkes LED-panelet automatisk.

Demo-tilstand

Demofunktionen bruges til at demonstrere energilyset goLITE BLU i butikker. Når apparatet er sat i demotilstand, kan butikkens kunder:

- indstille lysintensiteten
- tænde og slukke for apparatet
- indstille alarmen
- indstille behandlingstiden

Hvis apparatet ikke betjenes i 3 minutter, vender det tilbage til demofunktionens standardindstillinger.

Sådan aktiveres demofunktionen:

- 1** Kontroller, at apparatet er slukket.

Bemærk: Hvis du vil slukke for apparatet, skal du trykke på on/off-knappen og holde den nede i 2 sekunder.

- 2** Sæt adapteren i stikkontakten, og sæt apparatstikket ind i fatningen på apparatet.

- 3** Tryk på on/off-knappen og hold den nede i 10 sekunder (fig. 8).

- Apparatet tændes, og ordet 'DEMO' vises på displayet.
- LED-panelet tændes ved en lysintensitet på 25 %.
- Displayet viser en nedtællingstid for timeren på 15 minutter, men timeren tæller ikke ned. Den starter først nedtællingen, når timerens tid indstilles.
- Displayet viser et vækketidspunkt på 12:00 a.m. og viser det normale klokkeslæt, men alarmfunktionen er slået fra.

Bemærk: Apparatet bliver i demofunktion, indtil det slukkes.

Du deaktiverer demofunktionen ved at trykke på on/off-knappen og holde den nede i 10 sekunder.

Sådan bruges apparatet

- 1** Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 8).
 - ▶ Touch screen-displayet tændes.

Bemærk: Hvis du ikke rører ved displayet eller trykker på en vilkårlig knap inden for 5 minutter, tændes displayet, når apparatet kører på batteri, slukkes apparatet automatisk for at spare.

Bemærk: Hvis du vil slukke for apparatet, skal du trykke på on/off-knappen og holde den nede i 2 sekunder.

- 2** Tryk kortvarigt på on/off-knappen igen for at tænde LED-panelet.
 - ▶ Timeren tæller ned fra den indstillede tid.

Bemærk: Standardindstillingen for behandlingstid er 15 minutter. Brug timeren til at ændre behandlingstiden (se afsnittet "Indstilling af timeren" i kapitlet "Klargøring").

- ▶ Når nedtællingen er gennemført, slukkes LED-panelet automatisk.

Bemærk: Hvis du vil slukke for LED-panelet, før nedtællingen er færdig, skal du trykke kortvarigt på on/off-knappen.

- 3** Tryk på plus- eller minusknappen for at ændre lysintensiteten (fig. 11).

Du kan forøge eller formindske intensiteten i trin på 25 %.

Sætte behandlingen på pause

- 1** Tryk på on/off-knappen eller minusknappen for at reducere intensiteten til 0%.
 - ▶ Den resterende behandlingstid i minutter vises stadig på displayet.
- 2** Tryk på on/off-knappen for at fortsætte behandlingen, eller tryk på en af touch screen-displays knapper for at afslutte behandlingen.

Bemærk: Hvis du sætter en behandling på pause, mens apparatet kører på batteri, og ikke genoptager behandlingen inden for 5 minutter, slukkes apparatet automatisk.

Indstilling af alarmen

Alarmen har tre indstillingstyper: kun ringe, kun lyse eller både ringe og lyse.

- 1** Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 8).
 - ▶ Touch screen-displayet tændes.
- 2** Tryk på alarmknappen (fig. 14).
 - ▶ Indikatoren for alarm begynder at blinke (fig. 15).
- 3** Tryk på plus- eller minusknappen for at skifte mellem de tre alarmtyper: kun ringe, kun lyse eller både ringe og lyse (fig. 11).
- 4** Tryk på alarmknappen to gange, eller vent 10 sekunder for at gemme den valgte alarmtype.
- 5** Du indstiller vækketidspunktet ved at trykke to gange på alarmknappen.
 - ▶ Vækketidspunktet begynder at blinke.
- 6** Tryk på enten plus- eller minusknappen for at indstille det ønskede tidspunkt. Hvis du holder knappen nede, skifter tiden hurtigt frem eller tilbage.
- 7** Tryk på alarmknappen, eller vent 10 sekunder for at gemme vækketidspunktet.

Bemærk: Det indstillede vækketidspunkt og resterende tid gemmes i hukommelsen, så længe der er strøm på batteriet.

Sådan slår du alarmlyden fra

- 1** Tryk på en vilkårlig knap på touch screen-displayet eller on/off-knappen for at slå alarmlyden fra, når alarmen går.

Deaktivering af alarmen

- 1 Alarmen deaktiveres ved at trykke på alarmknappen og holde den nede, indtil indikatorerne for alarmringning og alarmlys samt vækketidspunktet forsvinder fra displayet.

Rengøring

Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker eller skylles under vandhanen.

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

- 1 Tør apparatet med en tør klud.

Miljøhensyn

- Apparatet må ikke smides ud sammen med almindeligt 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. 16).
- Det indbyggede genopladelige batteri indeholder stoffer, der kan forurene miljøet. Fjern altid det genopladelige batteri, før du kasserer apparatet og afleverer apparatet på en genbrugsstation. Aflever det genopladelige batteri på et officielt indsamlingssted for brugte batterier. Kan du ikke få det genopladelige batteri ud, kan du aflevere apparatet hos en Philips-forhandler, som vil sørge for at tage det genopladelige batteri ud og bortskaffe det på en miljømæssig forsvarlig måde. (fig. 17)

Udtagning af det genopladelige batteri

Fjern kun det genopladelige batteri, når du kasserer apparatet. Sørg for, at batteriet er fuldstændigt afladet, inden det tages ud.

- 1 Afbryd apparatet fra lysnettet, og fjern apparatstikket.
- 2 Tænd for LED-panelet, og lad det være tændt, indtil det slukker automatisk.

- 3** Fjern de 2 skruer med en skruetrækker (fig. 18).
 - 4** Fjern låget over rummet til det indbyggede genopladelige batteri. (fig. 19)
 - 5** Løft det firkantede genopladelige batteri ud af apparatet. Batteriet er forbundet med apparatet med en rød og sort ledning til en fatning inde i apparatet (fig. 20).
 - 6** Tag fat om ledningerne, og træk fatningen ud af apparatet. (fig. 21)
- Det genopladelige batteri er nu fjernet.

Reklamationsret og service

Hvis du har behov for service eller oplysninger, eller hvis du har et problem, kan du gå ind på www.philips.com eller kontakte dit lokale Philips Kundecenter (telefonnumre findes i folderen "Worldwide Guarantee"). Hvis der ikke findes et kundecenter i dit land, bedes du kontakte din lokale Philips-forhandler.

Ofte stillede spørgsmål

Dette kapitel indeholder de mest almindeligt forekommende spørgsmål om apparatet. Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter.

Spørgsmål	Svar
Skal jeg tage mine briller af, når jeg bruger energilyset goLITE BLU?	Nej. Du kan bruge energilyset goLITE BLU med brillerne på. Undlad at bruge tonede brilleglas eller solbriller, når du bruger energilyset goLITE BLU, da disse brilleglas reducerer virkningen.
Har apparatet nogen bivirkninger?	Energilyset goLITE BLU er sikkert, hvis det bruges ifølge vejledningen. Der er blevet rapporteret om forbigående hovedpine eller kvalme. Dette løses som regel, hvis man sidder længere væk fra apparatet.

Spørgsmål	Svar
Kan jeg blive solskoldet af at bruge energilyset goLITE BLU?	Nej. Teknologien i energilyset goLITE BLU udelukker alt ultraviolet lys.
Jeg har hørt, at lys kan være farligt. Kan energilyset goLITE BLU skade mine øjne?	Energilyset goLITE BLU udsender sikre mængder af blått lys ifølge gældende standarder. Hvis du lider af en øjensygdom, eller der har været tilfælde af øjensygdomme i din familie, skal du dog konsultere en øjenlæge, før du bruger energilyset goLITE BLU. Hvis du har et midlertidigt problem med øjnene, skal du vente, til det er løst, før du bruger energilyset goLITE BLU. Energilyset goLITE BLU er sikkert at bruge i henhold til vejledningen. Apparatet udgør ikke nogen form for risiko for øjnene i forbindelse med ultraviolet lys, og det udsender et sikkert og spredt lysfelt. Apparatet har været testet for øjensikkerhed. Som ved alle andre kraftige lyskilder skal du ikke se for længe ind i lyset. Den positive virkning finder sted, når øjets fotoreceptorer stimuleres. Disse fotoreceptorer ligger i øjets periferi, og derfor får du et bedre resultat ved at anbringe energilyset goLITE BLU lidt ud til siden i forhold til dit ansigt.

Spørgsmål	Svar
Bør jeg bruge energilyset goLITE BLU hver dag?	Du kan bruge energilyset goLITE BLU dagligt, især i vintermånederne. Mange mennesker synes ikke, at de har brug for lyset om sommeren. Andre bruger det året rundt, fordi opholder sig indendørs det meste af tiden og ikke får tilstrækkeligt med lyssignaler til at regulere deres cirkadiske rytme.
Kan lyset forårsage skade på børn eller kæledyr?	Nej. Lyset kan bruges sikkert i nærheden af børn og kæledyr. Du må dog ikke lade børn lege med apparatet.
Kan jeg bruge energilyset goLITE BLU mere end én gang om dagen?	For de fleste mennesker er det tilstrækkeligt at bruge energilyset goLITE BLU én gang dagligt. Vær opmærksom på, at du kan få svært ved at falde i søvn, hvis du bruger energilyset goLITE BLU sent om aftenen.
Hvor længe holder LED'erne?	Hvis du bruger apparatet 30 minutter dagligt hele året, har LED'erne en levetid på over 50 år.
Hvad sker der, hvis en af LED'erne holder op med at virke før tiden?	Hvis det usandsynlige skulle ske, at en eller to LED'er holder op med at virke før tiden, kan du fortsætte med at bruge dit goLITE BLU-energilyset normalt, fordi effektiviteten ikke påvirkes. Hvis flere LED'er holder op med at virke, skal du få energilyset goLITE BLU repareret for at sikre, at du får den rigtige lysmængde. Se kapitlet "Reklamationsret og service".

Spørgsmål	Svar
Hvad betyder det, når der står 'DEMO' på displayet?	Når der står 'DEMO' på displayet, er apparatet i demofunktion. Denne funktion bruges til at demonstrere energilyset goLITE BLU i butikker. Du slår denne funktion fra ved at trykke på on/off-knappen og holde den nede i 10 sekunder, når energilyset goLITE BLU er slukket. Energilyset goLITE BLU tændes, og teksten 'DEMO' forsvinder fra displayet.
Hvordan bruger jeg nulstillingsknappen?	Nulstillingsknappen sidder i fordybningen til foden bag på apparatet. Hvis energilyset goLITE BLU låses eller ikke fungerer korrekt, kan du nulstille apparatet ved at sætte enden af en papirklips ind i nulstillingsknappens hul. Det nulstiller energilyset goLITE BLU og sletter dets hukommelse.

Specifikationer

Model	HF3330
Elektrisk	
Nominel spænding, apparat (VAC)	100-240
Nominel spænding, adapter (V DC)	9,5
Nominel frekvens (Hz)	50/60
Nominel indgangsstrømstyrke, adapter (A)	1,2
Strømforbrug, apparat (A)	1,1
Strømforbrug, adapter (A)	0,4
IEC 60601-1 klassifikation	
- Beskyttelsesklasse	II
Vandindtrængen	IPX0

Model	HF3330
--------------	---------------

Driftsmåde	Kontinuerlig
------------	--------------

Genopladelig batteritype

Litiumionpakke, 2 celler	7,4V, 850 mAh
--------------------------	---------------

Opfylder IEC 62133 og UL 2054

Driftsforhold

Temperatur	fra 0 °C til +35 °C
------------	---------------------

Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
-------------------	--

Opbevaringsbetingelser

Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
------------	-----------------------

Relativ fugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
-------------------	--

Fysiske egenskaber

Dimensioner	14 x 14 x 2,5 cm
-------------	------------------

Vægt	0,4 kg
------	--------

Peak-bølgelængde	468 nm +/- 8 nm
------------------	-----------------

Båndbredde, halv peak	20 nm
-----------------------	-------

Typisk stråling (100 % intensitet)	300 µW/cm² +/- 10 % ved 50 cm
------------------------------------	-------------------------------

Kredsløbsdiagrammer, lister over komponenter og andre tekniske beskrivelser fås ved henvendelse.

Du bør som bruger af dette apparat træffe foranstaltninger, der hindrer elektromagnetisk interferens og andre typer interferens mellem dette og andre apparater.

Johdanto

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

Käyttötarkoitus

goLITE BLU -kirkasvalolaite on tarkoitettu lisäämään käyttäjien energisyyttä, ohjaamaan kehon vuorokausirytmiiä ja helpottamaan kaamosmasennusta. goLITE BLU -kirkasvalolaitteen lääketieteellinen käyttötarkoitus on hoitaa kaamosmasennusta (seasonal affective disorder). Tämän hoidon on aina tapahduttava asiantuntijan valvonnan alaisena.

Valo, terveys ja vuorokausirytmii

Ihmiskeho ajoittaa tiettyjä sisäisiä toimintoja valoisuuden ja esimerkiksi auringon rytmin mukaan. Oikein ajoitetut rytmit tasoittavat mielialoja, unta, energiaa, ruokahalua ja ruoansulatusta. Joskus vuorokausirytmii menee sekaisin, mikä sekoittaa myös biologisen kellon.

Valitettavasti luonnon valoisuus ei enää ohjaa elämäämme kuten aiemmin. Päivä ei enää ala auringon noustessa ja lopu iltakahdeksalta. Työpäivät pitenevät, ja monet tekevät vuorotyötä. Lisäksi sähkövalo mahdollistaa sosiaalisten kokoontumisten ja muiden tapahtumien jatkumisen myöhään yöhön. Nämä tekijät ovat heikentäneet kehon luonnollista kykyä säädellä biologista kelloa.

Myös matkustaminen nopeasti aikavyöhykkeiden välillä sekoittaa kehon sisäistä kelloa verrattuna ulkoiseen aikaan, mikä tunnetaan aikaerorasituksena. Kirkasvalon käyttäminen oikeaan aikaan helpottaa tottumista uuteen aikavyöhykkeeseen.

Biologisen kellon säätelyn lisäksi valo vaikuttaa suoraan vireyteen ja tarmoon sekä parantaa toimintakykyä. Kirkasvaloterapiaa käytetään myös helpottamaan oloa erityisesti kaamosmasennuksen yhteydessä.

Maissa, joissa talvi on pitkä, monet tuntevat itsensä väsyneeksi ja haluttomaksi valon puutteen vuoksi. Näitä oireita sanotaan talvimasennukseksi. Ne alkavat tyypillisesti syksyllä ja voivat kestää useita viikkoja. Kirkasvalo voi helpottaa oireita ja palauttaa kesäisen mielialan ja energiatason.

Tutkimukset osoittavat, että ihmisen silmissä oleva fotoreseptori vastaa energiatason sekä uni- ja valverytmin säätelystä. Reseptori reagoi kesätaivaan siniseen valoon. Syksyllä ja talvella tätä valoa ei ole yhtä paljon, ja sisävalaistus ei sisällä sitä tarpeeksi. goLITE BLU -kirkasvalolaite auttaa vuorokausirytmien palauttamista normaaliksi tuottamalla valoa sillä aallonpituudella, sen värisenä ja sen tehoisena, johon ihmiskeho reagoi tehokkaimmin. goLITE BLU -kirkasvalolaite parantaa mielialaa ja energiatasoa luonnollisesti tuottamalla suhteellisen alhaisella valoteholla verrattuna perinteisiin kirkasvaloterapialaitteissa.

Yleiskuvaus (Kuva 1)

- A LED-paneeli
 - B Liitäntä pistokkeelle
 - C Interaktiivinen kosketusnäyttö
 - 1 Kosketusnäytön herätyspainike
 - 2 Herätyksen merkkiääni
 - 3 Herätyksen merkkivalo
 - 4 Ajastimen merkkivalo
 - 5 Kellonaika
 - 6 Esittelytilan merkkivalo
 - 7 Latausilmaisim
 - 8 Kosketusnäytön pluspainike (+)
 - 9 Kosketusnäytön ajastinpainike
 - 10 Ajastimen jäljellä oleva aika/Herätysaika
 - 11 Voimakkuuden osoitin
 - 12 Kosketusnäytön miinuspainike (-)
 - D Pieni liitin
 - E Verkkolaite
 - F Teline
 - G Nollauspainike
 - H Jalustan säilytyslokero
 - I Sisäisen ladattavan akun suoju
 - J Virtapainike
- Ei kuvassa: Säilytyspusi

Tärkeää

- Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se myöhempiä tarvetta varten.
- Latauslaite on kaksoiseristetty suojausluokan II vaatimusten mukaisesti (Kuva 2).

Vaara

- Suojaa latauslaite kosteudelta.

Varoitus

- Älä käytä latauslaitetta, jos se on vaurioitunut. Vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi tilalle aina alkuperäisen tyyppinen latauslaite.
- Verkkolaitteessa on jännitemuuntaja. Älä vaihda verkkolaitteen tilalle toisenlaista pistoketta, jotta et aiheuta vaaratilannetta.
- 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.
- Älä kastele laitetta äläkä laita sitä vettä täynnä olevan pesualtaan, kylpyammeen tai muun astian päälle tai välittömään läheisyyteen. Älä upota sitä veteen tai muuhun nesteeseen. Tämä voi heikentää laitteen turvallisuutta.
- Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta pystyasennossa jalustalla. Älä käytä sitä vaaka-asennossa ilman jalustaa, koska silloin laite voi ylikuumentua.
- Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole muuta valaistusta, koska se voi aiheuttaa silmien väsymistä. Käytä kirkasvalolaitetta tavallisen valon (aurionvalo, sähkövalo) lisäksi.
- Älä katso suoraan valoon liian kauan, koska se voi rasittaa silmiä.
- Älä käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta paikassa, jossa se voi estää tärkeitä toimia, kuten ajamista tai raskaiden koneiden käyttämistä.
- Älä istu lähempänä laitetta kuin ohjeissa mainitaan, jotta saisit voimakkaamman valotehon. Suurempi valoteho ei paranna tulosta ja saattaa lisätä päänsäryn tai silmien väsymisen riskiä.

- Älä käytä laitetta muiden laitteiden vieressä tai päällä, äläkä sijoita muita laitteita sen päälle. Jos tätä ei kuitenkaan voi välttää, varmista että laite toimii normaalisti.
- Kun goLITE BLU -kirkasvalolaite on liitetty verkkovirtaan, älä sijoita sitä paikkaan, jossa latauslaitetta ei saa helposti irrotettua pistorasiasta.
- goLITE BLU -kirkasvalolaitteeseen ei saa tehdä muutoksia.
- Laitetta ei saa käyttää samassa tilassa tulenaran anestesiaseoksen kanssa, jossa käytetään ilmaa, happea tai ilokaasua.
- Neuvottele goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä etukäteen lääkärin kanssa, jos
 - 1 kärsit tai olet kärsinyt masennuksesta
 - 2 kärsit kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä
 - 3 olet yliherkkä valolle (esimerkiksi diabeteksen tai epilepsian vuoksi)
 - 4 sinulla on silmävaivoja tai sinulle on tehty silmäleikkaus
 - 5 sinulla on valolle herkistävä lääkitys (esimerkiksi tietyt depressiolääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet tai malarialääkkeet).

Varoitus

- Käytä, lataa ja säilytä laitetta 0–35 °C:n lämpötilassa.
- Lataa laite ainoastaan sen mukana toimitetulla latauslaitteella (verkkolaite KSAD0950120W1UV-1). Jos käytät jotakin muuta kuin Philipsin määrittämää ja toimittamaa latauslaitetta, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen sähkömagneettinen säteily voi kasvaa tai laitteen toimintavarmuus voi heiketä.
- Laitteessa on kiinteä ladattava Li-ioniakku. Älä polta tai pura akkua tai altista sitä yli 60 °C lämpötiloille. Ylikuumentunut akku voi räjähtää.
- Älä käytä laitetta ulkona tai lämpölähteiden lähellä (Kuva 3).
- Älä käytä laitetta, jos se on jollain tavalla vahingoittunut. Jos laite kaipaa korjausta, katso lisätietoja kohdasta Takuu ja huolto.
- Älä sijoita painavia esineitä laitteen, latauslaitteen tai johdon päälle.
- Älä vedä johdosta, kun irrotat latauslaitteen pistorasiasta. Vedä aina itse latauslaitteesta.
- Käytä laitetta tämän käyttöoppaan sähkömagneettista yhteensopivuutta (EMC) käsittelevien ohjeiden mukaisesti.

Turvallisuus ja yhdenmukaisuus

- Tämä Philips-laite vastaa kaikkia, sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja. Jos laitetta käytetään oikein ja tämän käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti, sen käyttäminen on turvallista tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella.
- Tämä laite täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevan direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/EY vaatimukset.

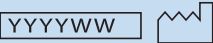
Yleistä

Verkkolaitteessa on automaattinen jännitteenvaihtaja, joten laite soveltuu 100–240 voltin verkkojännitteelle.

Merkintöjen selitykset

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Merkki	Kuvaus
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
	Verkkovirta
	DC-liitännän napaisuus
	Sarjanumero
HF3330	Mallinumero
	Eurooppalainen yhdenmukaisuusilmoitus
	Sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätystä / tiettyjen vaarallisten aineiden käytön rajoittamista sähkö- ja elektroniikkalaitteissa (WEEE) koskevien direktiivien mukainen.

Merkki	Kuvaus
	Philips-logo
	Valmistuttaja: Philips Consumer Lifestyle B.V,Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Alankomaat. Faksi: +31 (0)512594316
	Päiväyskoodi

Käyttöönoton valmistelu

goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen

Kun tiedät, milloin goLITE BLU -kirkasvalolaitetta pitäisi käyttää, voit huomata eron jo muutamassa päivässä muutaman viikon tai jopa vaikutuksen puuttumisen sijasta. Näiden tietojen avulla opit, miten valo vaikuttaa biologiseen kelloon ja milloin goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttämisestä saa parhaan tuloksen.

Kesto ja voimakkuus

Useimmat käyttäjät saavat parhaan hyödyn 15–30 minuutin päivittäisestä käytöstä. Voit aloittaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttämisen 50 %:n voimakkuudella ja lisätä valon voimakkuutta, jos et huomaa muutosta viikossa.

Uni ja energia

goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen vaikuttaa suoraan vireytesi kaikkina vuorokaudenaikoina. Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta valoterapiana talvimasennukseen milloin tahansa päivän aikana. Paras aika on aamulla. Älä käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta myöhään illalla. Jos käytät sitä alle 2 tuntia ennen nukkumaan menoa, se voi haitata untasi.

- Jos sinun on vaikea herätä ilman herätyskelloa tai nuket usein myöhään, tarvitset valoa aamulla. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta tunnin tai parin kuluessa heräämisestä.

- Jos et tahdo pysyä hereillä myöhään illalla ja heräät liian aikaisin aamulla, tarvitset valoa illalla. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, ennen kuin alat olla unelias.
- Jos et koe aamua tai iltaa ongelmallisena, vaan olet väsynyt koko päivän ajan, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttöajalla ei ole niin väliä. Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamulla tai puolenpäivän aikaan. Käytä sitä esimerkiksi aamulla herättyäsi 15–30 minuutin ajan ja saman verran puoliltapäivin tai illalla. Kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta illalla, sijoita se kauemmas kuin aamulla. Siten biologinen kello ei sekoita voimakkaampaa aamusignaalia ilta-aikaan. Älä käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta alle kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Sininen valo voi pidätellä yöhormoneja jonkin aikaa ja vaikeuttaa nukahtamista.

Talvimasennus

Jos mielialasi vaihtelee vuodenaikojen mukaan tätä voimakkaammin ja kärsit masennuksesta, keskustele lääkärin kanssa ja käytä valoterapiaa ainoastaan valvotusti. Lääkäri saattaa määrätä 45 minuuttia terapiaa päivittäin tasolla 1 tai 2 usean viikon ajalle. Valoaltistuksen ajoitus voidaan määrittää edellä mainitulla tavalla, mutta lääkäri päättää siitä.

Aikaerorasitus

Matkustaminen nopeasti aikavyöhykkeiden välillä sekoittaa kehon sisäistä kelloa verrattuna uuteen ulkoiseen aikaan. Tämä aiheuttaa uniongelmia ja vaikuttaa myös mielialaan ja energiatasoon. Jos viivyt useita päiviä, biologinen kello kannattaa tahdistaa uudelle aikavyöhykkeelle. Siten nuket paremmin ja pysyt vireänä ja energisenä, kun sitä tarvitaan. Koska sininen erikoisvalo siirtää vuorokausirytmii tehokkaasti, voit tahdistaa rytmisi uudelle aikavyöhykkeelle nopeasti goLITE BLU -kirkasvalolaitteen avulla. Yksi parhaista strategioista päihittää aikaerorasitus on siirtää biologista kelloa muutamaa päivää ennen lähtöä.

Matkustaminen itään: kun matkustat itään, aloita goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen aamulla kaksi tai kolme päivää ennen lähtöä. Matkustettavien aikavyöhykkeiden määrä vastaa tunteja, joiden verran biologista kelloa on siirrettävä. Jos matkustat vain muutaman aikavyöhykkeen yli, yhden päivän valmistautuminen riittää. Lisää yksi valoterapiapäivä aina kahta aikavyöhykettä kohti. Jos esimerkiksi matkustat

Yhdysvalloista Eurooppaan, toimi seuraavasti: herää ensimmäisenä päivänä tuntia tavallista aikaisemmin ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 30–45 minuuttia. Herää seuraavina päivinä aina muutamaa tuntia aikaisemmin ja käytä laitetta samalla tavalla. Aikaista nukkumaan menoa vastaavasti. Kun saavut määränpäähän, vältä valoa ennen aamukymmentä paikallista aikaa (käytä aurinkolaseja) ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamupäivällä, jotta vuorokausirytmisi mukautuu paikalliseen aikaan täysin. Kun olet palaamassa, käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta myöhään illalla muutamana päivänä ennen paluulentoa. Yritä pysytellä viimeisenä iltana ennen lähtöä hereillä ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta mahdollisimman myöhään puolenyön jälkeen. Vältä lentopäivänä kirkasta valoa kahteen asti iltapäivällä (lisätietoja on seuraavassa kohdassa Matkustaminen länteen)

Matkustaminen länteen: koska useimpien ihmisten biologinen kello mukautuu helpommin myöhäisempiin aikavyöhykkeisiin, et tavallisesti tarvitse goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, jos matkustat enintään 3 aikavyöhykkeen yli. Tarvitset goLITE BLU -kirkasvalolaitetta tavallisesti yhtenä päivänä, jos matkustat 4 aikavyöhykkeen yli, ja aina yhtä päivää kauemmin kolmea lisäaikavyöhykettä kohti. goLITE BLU -kirkasvalolaitetta ei tavallisesti tarvitse käyttää yli 3 päivän ajan ennen pisimpiäkään matkoja länteen. Jos esimerkiksi matkustat Lontoosta Los Angelesiin, käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 30–40 minuuttia myöhään illalla (ja mahdollisuuksien mukaan uudelleen muutaman tunnin kuluttua) kunakin iltana. Aloita 2–3 päivää ennen lähtöä. Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta 2–3 tuntia myöhemmin edellisiltan verrattuna. Kun saavut määränpäähän, yritä pysyä hereillä normaaliin nukkuma-aikaan asti ja vältä kirkasta valoa iltaisin (käytä aurinkolaseja) muutamana ensimmäisenä iltana. Ennen kuin palaat kotiin, vältä kirkasta valoa iltapäivällä ja illalla ja käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta aamuisin muutaman päivän ajan (lisätietoja on edellä kohdassa Matkustaminen itään).

Lisätietoja aikaerorasituksen välttämisestä on osoitteessa www.philips.com/golite.

Lataaminen

Huomautus: Laitetta voi käyttää lataamisen aikana.

goLITE BLU -kirkasvalolaitteen mukana toimitetaan 9,5 V:n verkkolaite, joka soveltuu 100–240 voltin verkkojännitteelle. Latauslaitteen mukana toimitetaan matkasovittimet, jotka sopivat yleisimpiin pistorasioihin eri maissa.

- 1** Yhdistä latauslaite pistorasiaan.
- 2** Työnnä liitin laitteen liitäntään (Kuva 4).
 - Vain latausvalon ääriviivat näkyvät.
 - Kun akku latautuu, latausvalon neljä palkkia vilkkuvat yksi kerrallaan ja täyttyvät latauksen lisääntyessä.
 - Kun akku on ladattu täyteen, latausvalo lakkaa vilkkumasta.

Huomautus: Lataa goLITE BLU -kirkasvalolaitetta vähintään 8 tuntia ennen ensimmäistä käyttökertaa. Lataaminen kestää tavallisesti 3–4 tuntia.

Huomautus: Kun akku on latautunut täyteen, sen virta riittää 3–5 käyttökerraksi.

Asentaminen

- 1** Irrota jalusta säilytyslokerostaan (Kuva 5).
- 2** Aseta jalustan viistetty pää laitteen taustapuolen aukkoon. Jalusta pysyy paikallaan magneeteilla (Kuva 6).
- 3** Sijoita goLITE BLU -kirkasvalolaite noin 50–75 cm:n päähän silmistäsi siten, että valo osuu kasvoihisi sivulta (Kuva 7).
 - Voit lukea, syödä, käyttää tietokonetta, katsoa televisiota tai kuntoilla samalla, kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta.
 - Saat parhaan tuloksen sijoittamalla goLITE BLU -kirkasvalolaitteen keskivartaloosi korkeudelle eli esimerkiksi pöydälle, jonka ääressä istut.

Huomautus: Älä katso suoraan LED-paneelin valoon. Riittää, kun sininen valo osuu silmiisi sivulta.

- Käytä goLITE BLU -kirkasvalolaitetta hyvin valaistussa huoneessa, jotta silmäsi eivät rasitu.

Kellonajan asettaminen

- 1** Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 8).
 - Kosketusnäyttö syttyy.
- 2** Paina herätys- ja ajastinpainiketta samanaikaisesti 2 sekuntia (Kuva 9).
 - Kellonaika alkaa vilkkua näytössä (Kuva 10).
- 3** Aseta kellonaika plus- tai miinuspainikkeella. Jos pidät painikkeen painettuna, aika siirtyy eteen- tai taaksepäin nopeasti (Kuva 11).
- 4** Voit siirtyä 12 tunnin ja 24 tunnin kellon välillä painamalla ajastin- ja miinuspainiketta samanaikaisesti 2 sekuntia.
- 5** Poistu ajan asetustilasta painamalla herätys- tai ajastinpainiketta tai odottamalla 10 sekuntia.

Ajan asettaminen

Voit asettaa hoitoajan ajastintoiminnolla.

- 1** Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 8).
 - Kosketusnäyttö syttyy.
- 2** Paina ajastinpainiketta (Kuva 12).
 - Ajastimen merkkivalo ja ajastimen jäljellä oleva aika alkavat vilkkua (Kuva 13).
- 3** Aseta hoitoaika painamalla plus- tai miinuspainiketta. Jos pidät painikkeen painettuna, aika siirtyy eteen- tai taaksepäin nopeasti (Kuva 11).

Ajaksi voi määrittää 1–60 minuuttia.

 - Asetettu hoitokerran aika tallennetaan muistiin.
 - Ajastimen merkkivalo ja ajastimen jäljellä oleva aika lakkaavat vilkkumasta.

Huomautus: Kun käynnistät laitteen, ajastin laskee lyhenevää asetettua aikaa. Kun aika on kulunut loppuun, virta katkeaa LED-paneelisti automaattisesti.

Esittelytila

Esittelytila on tarkoitettu goLITE BLU -kirkasvalolaitteen esittelemiseen kaupoissa. Kun laite käynnistetään esittelytilassa, kaupan asiakkaat voivat

- säätää valon voimakkuutta
- käynnistää ja sammuttaa laitteen
- asettaa herätyksen
- asettaa hoitoajan.

Jos laitetta ei käytetä 3 minuuttiin, se palauttaa esittelytilan oletusasetukset.

Esittelytilan aktivoiminen:

1 Varmista, että laitteesta on katkaistu virta.

Huomautus: Jos haluat sammuttaa laitteen, paina virtapainiketta 2 sekuntia.

2 Liitä latauslaite pistorasiaan ja aseta liitin laitteen liitäntään.

3 Paina virtapainiketta 10 sekunnin ajan (Kuva 8).

- Laite käynnistyy ja näyttöön tulee sana DEMO.
- LED-paneeli syttyy, ja valon voimakkuus on 25 %.
- Näytössä näkyy ajastimen aika 15 minuuttia, mutta ajastin ei laske aikaa. Ajan laskeminen alkaa vasta, kun ajastimen aikaa muutetaan.
- Näytössä näkyy herätysaika 0:00 ja normaali kellonaika, mutta herätystila ei ole käytössä.

Huomautus: Laite pysyy käynnissä esittelytilassa, kunnes siitä katkaistaan virta.

Voit poistaa esittelytilan käytöstä painamalla virtapainiketta 10 sekuntia.

Käyttö

1 Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 8).

- Kosketusnäyttö syttyy.

Huomautus: Jos et paina näyttöä tai paina mitään painiketta 5 minuuttiin, kun näyttö on käytössä ja laite toimii akkuvirralla, virta katkeaa laitteesta automaattisesti akkuvirran säästämiseksi.

Huomautus: Jos haluat sammuttaa laitteen, paina virtapainiketta 2 sekuntia.

- 2** Käynnistä LED-paneeli painamalla virtapainiketta uudelleen lyhyesti.
- Ajastin laskee asetettua aikaa.

Huomautus: Oletusarvoinen hoitoaika on 15 minuuttia. Voit muuttaa hoitoaikaa ajastimella (katso Käyttöönoton valmistelu -luvun kohtaa Ajan asettaminen).

- Kun asetettu aika on kulunut loppuun, LED-paneeli sammuu automaattisesti.

Huomautus: Jos haluat sammuttaa LED-paneelin, ennen kuin aika on kulunut loppuun, paina virtapainiketta lyhyesti.

- 3** Muuta valon voimakkuutta painamalla plus- tai miinuspainiketta (Kuva 11).

Voit lisätä tai vähentää voimakkuutta 25 % kerralla.

Hoitokerran keskeyttäminen

- 1** Vähennä voimakkuus 0 prosenttiin painamalla virtapainiketta tai miinus-painiketta.
- Hoitokerran jäljellä olevat minuutit näkyvät edelleen näytössä.

- 2** Jatka hoitoa painamalla virtapainiketta tai lopeta hoito painamalla jotakin kosketusnäytön painiketta.

Huomautus: Jos keskeytät hoidon, kun laite toimii verkkovirralla, etkä jatka hoitoa 5 minuutin kuluessa, virta katkeaa laitteesta automaattisesti.

Herätyksen asettaminen

Herätystiloja on kolme: vain merkkiääni, vain merkkivalo tai sekä merkkiääni että -valo.

- 1** Kytke laitteeseen virta painamalla laitteen virtapainiketta lyhyesti (Kuva 8).
- Kosketusnäyttö syttyy.
- 2** Paina herätyspainiketta (Kuva 14).
- Herätyksen merkkivalot alkavat vilkkua (Kuva 15).

- 3 Plus- tai miinuspainikkeella voit siirtyä hälytystilojen välillä: vain merkkiääni, vain merkkivalo tai sekä merkkiääni että -valo (Kuva 11).
- 4 Tallenna valittu tila painamalla herätyspainiketta kaksi kertaa tai odottamalla 10 sekuntia.
- 5 Aseta herätysaika painamalla herätyspainiketta kaksi kertaa.
▶ Herätysaika alkaa vilkkua.
- 6 Aseta aika painamalla plus- tai miinuspainiketta. Jos pidät painikkeen painettuna, aika siirtyy eteen- tai taaksepäin nopeasti.
- 7 Tallenna asetettu herätysaika painamalla herätyspainiketta tai odottamalla 10 sekuntia.

Huomautus: Asetettu herätysaika ja kellonaika pysyvät muistissa niin kauan, kuin akussa riittää virtaa.

Herätysäänen hiljentäminen

- 1 Kun herätys käynnistyy, hiljennä herätysääni painamalla jotakin kosketusnäytön painiketta tai virtapainiketta.

Herätyksen poistaminen käytöstä

- 1 Poista herätys käytöstä painamalla herätyspainiketta, kunnes herätyksen merkkiäänen ja -valon osoittimet sekä herätysaika häviävät näytöstä.

Puhdistaminen

Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Älä myöskään huuhtelee sitä vesihanan alla.

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

- 1 Pyyhi laite puhtaaksi kuivalla liinalla.

Ympäristöasiaa

- Älä hävitä vanhoja laitteita tavallisen talousjätteen mukana, vaan toimita ne valtuutettuun kierrätyspisteeseen. Näin autat vähentämään ympäristölle aiheutuvia haittavaikutuksia (Kuva 16).
- Laitteen kiinteät ladattavat akut sisältävät ympäristölle haitallisia aineita. Poista akku aina ennen laitteen toimittamista valtuutettuun keräyspisteeseen, ja toimita se valtuutettuun akkujen keräyspisteeseen. Jos et pysty irrottamaan akkua laitteesta, voit toimittaa laitteen Philipsin huoltopalveluun, jossa akku poistetaan ja laite hävitetään ympäristöystävällisellä tavalla. (Kuva 17)

Akun poistaminen

Poista ladattavat akut ennen laitteen hävittämistä. Varmista, että akut ovat täysin tyhjt, kun poistat ne.

- 1** Irrota laite verkkovirrasta ja irrota liitin.
 - 2** Käynnistä LED-paneeli ja anna virran katketa siitä automaattisesti.
 - 3** Löysää 2 ruuvia ruuvitaltalla (Kuva 18).
 - 4** Irrota kiinteän ladattavan akun suojus. (Kuva 19)
 - 5** Nosta sininen, suorakaiteen muotoinen ladattava akku pois laitteesta. Akku on kiinni laitteen sisällä olevassa liitännässä punaisella ja mustalla johdolla (Kuva 20).
 - 6** Tartu johtoihin ja vedä liitin irti laitteesta. (Kuva 21)
- Ladattava akku on poistettu.

Takuu ja huolto

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

Tavallisimmat kysymykset

Tässä luvussa on usein kysyttyjä kysymyksiä laitteesta. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, ota yhteyttä maasi kuluttajapalvelukeskukseen.

Kysymys	Vastaus
Pitääkö minun riisua silmälasit, kun käytän goLITE BLU -kirkasvalolaitetta?	Ei, voit käyttää silmälaseja yhtäaikaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen kanssa. Älä käytä värillisiä laseja tai aurinkolaseja, kun käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta, koska tällaiset lasit voivat heikentää sen tehoa.
Onko laitteen käyttämisellä sivuvaikutuksia?	goLITE BLU -kirkasvalolaite on turvallinen, jos sitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Tilapäinen päänsärky ja pahoinvointi ovat mahdollisia. Nämä oireet kuitenkin vähenevät tavallisesti, kun käyttäjä siirtyy kauemmaksi laitteesta.
Voiko iho palaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä?	Ei, goLITE BLU -kirkasvalolaitteen tekniikka poistaa kaiken ultraviolettivalon.
Olen kuullut, että valo voi olla vaarallista. Voiko goLITE BLU -kirkasvalolaite vahingoittaa silmiä?	goLITE BLU -kirkasvalolaitteen sininen valo on turvallisella tasolla nykyisten standardien mukaan. Jos kuitenkin kärsit silmäsairaudesta tai suvussasi on silmäsairauksia, keskustele goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käytöstä silmälääkärin kanssa. Jos sinulla on tilapäisiä silmävaivoja, odota kunnes ne ovat parantuneet, ennen kuin käytät goLITE BLU -kirkasvalolaitetta.
	goLITE BLU -kirkasvalolaite on turvallinen, jos sitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Laite ei säteile silmiin ultraviolettivaloa, ja se tuottaa turvallisen, epäsuoran valokentän. Laite on testattu ja todettu turvalliseksi silmille.

Kysymys	Vastaus
	Kuten muidenkin kirkkaiden valonlähteiden kanssa, älä katso valoon suoraan liian kauan. Laitteen edulliset vaikutukset toteutuvat, kun se stimuloi silmän fotoreseptoreita. Koska ne sijaitsevat silmän reunalla, saat parhaan tuloksen sijoittamalla goLITE BLU -kirkasvalolaitteen kulmittain kasvohisi nähden.
Pitääkö goLITE BLU -kirkasvalolaitetta joka päivä?	Voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta päivittäin erityisesti talvikuukausina. Monet käyttäjät ovat huomanneet, että he eivät tarvitse laitetta kesällä. Jotkut käyttävät sitä koko vuoden, koska he ovat enimmäkseen sisätiloissa eivätkä siten saa oikeanlaisia valosignaaleja, jotta heidän vuorokausirytminsä pysyisi kohdallaan.
Voiko valo vahingoittaa lapsia tai lemmikkieläimiä?	Ei. Laite on turvallinen käytettäväksi lasten ja lemmikkieläinten lähellä. Älä kuitenkaan anna lasten leikkiä laitteella.
Voiko goLITE BLU -kirkasvalolaitetta käyttää useita kertoja päivässä?	Useimmille ihmisille yksi käyttökerta päivässä riittää. Muista, että goLITE BLU -kirkasvalolaitteen käyttäminen liian myöhään illalla voi vaikeuttaa nukahtamista.
Miten kauan LED-valot kestävät?	Jos käytät laitetta 30 minuuttia päivässä vuoden ympäri, LED-valojen käyttöikä on yli 50 vuotta.
Mitä jos yksi tai usea LED-valo lakkaa toimimasta tätä aiemmin?	Tämä on harvinaista, mutta jos muutama LED-valo lakkaa toimimasta normaalia aiemmin, voit käyttää goLITE BLU -kirkasvalolaitetta edelleen, koska sen tehokkuus ei kärsi. Jos usea LED-valo kuitenkin lakkaa toimimasta, korjauta goLITE BLU -kirkasvalolaitte, jotta saat oikean määrän valoa. Katso lukua Takuu ja huolto.

Kysymys	Vastaus
Mitä näytössä oleva DEMO-teksti merkitsee?	Kun näytössä on DEMO-teksti, laite on esittelytilassa. Tässä tilassa goLITE BLU -kirkasvalolaitetta voi esitellä kaupoissa. Voit poistua tästä tilasta painamalla virtapainiketta 10 sekuntia, kun goLITE BLU -kirkasvalolaitteesta on katkaistu virta. goLITE BLU -kirkasvalolaite käynnistyy, ja DEMO-teksti häviää näytöstä.
Miten nollauspainiketta käytetään?	Nollauspainike sijaitsee laitteen taustapuolella olevassa jalustan säilytyslokerossa. Jos goLITE BLU -kirkasvalolaite lukittuu tai lakkaa toimimasta oikein, nollaa laite työntämällä paperiliittimen pää nollauspainikkeen reikään. Tämä nollaa goLITE BLU -kirkasvalolaitteen ja tyhjentää sen muistin.

Tekniset tiedot

Malli	HF3330
-------	--------

Sähkö tiedot

Laitteen nimellisjännite (VAC)	100–240
Latauslaitteen nimellisjännite (V DC)	9,5
Nimellistaajuus (Hz)	50/60
Latauslaitteen nimellissyöttöteho (A)	1,2
Laitteen virrankulutus (A)	1,1
Latauslaitteen virrankulutus (A)	0,4

IEC 60601-1-luokitus

- Eristysluokka	II
- Veden sisäänpääsy	IPX0

Malli	HF3330
--------------	---------------

- Käyttötila	Jatkuva
--------------	---------

Ladattavan akun tyyppi

2-kennoinen litiumioniakku	7,4 V, 850 mAh
----------------------------	----------------

IEC 62133- ja UL 2054 -yhteensopiva
--

Käyttöolosuhteet

Lämpötila	0–35 °C
-----------	---------

Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
----------------------	----------------------------

Säilytysolosuhteet

Lämpötila	-20°C...+50°C
-----------	---------------

Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)
----------------------	----------------------------

Tuotteen ominaisuudet

Mitat	14 x 14 x 2,5 cm
-------	------------------

Paino	0,4 kg
-------	--------

Huippuaallonpituus	468 nm +/- 8 nm
--------------------	-----------------

Keskitason kaistanleveys	20 nm
--------------------------	-------

Tyypillinen säteily (voimakkuus 100 %)	300 µW/cm ² +/- 10 %, 50 cm
---	--

Piirikaaviot, osaluettelot ja muut tekniset tiedot voi tilata tarvittaessa. Laitteen käyttäjän on estettävä sähkömagneettiset tai muun tyyppiset häiriöt tämän ja muiden laitteiden välillä.

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.

Beregnet bruk

Energilampen goLITE BLU er beregnet på å gi deg mer energi, justere døgnrytmen og løfte humøret i de mørke vintermånedene. Den medisinske bruken av energilampen goLITE BLUE er å behandle vinterdepresjon (sesongbetont nedstemthet). Slik behandling skal alltid skje under oppsyn av en spesialist.

Lys, helse og døgnrytme

Menneskekroppen bruker lyssignaler, som fra solen, til å tidsberegne enkelte indre funksjoner. Gode rytmer regulerer humør, søvn, energi, appetitt og fordøyelse. Disse daglige indre syklusene, kalt døgnrytme, kommer noen ganger i utakt, noe som fører til en feilregulert kroppsklokke.

Dessverre har det moderne livet endret naturens signaler dramatisk. En moderne dag starter ikke lenger ved daggry og slutter kl. 20. Arbeidsdager blir lengre, og mange arbeider skift. I tillegg har oppfinnelsen av elektrisk lys gjort at sosiale sammenkomster og personlige aktiviteter kan strekke seg til langt ut på natten. Disse faktorene har svekket kroppens naturlige evne til å regulere kroppsklokken.

Raske reiser på tvers av tidssoner er en annen kilde til disharmoni mellom den indre klokken og det eksisterende klokkeslettet – også kalt jetlag. Med god tidsberegnet eksponering for sterkt lys kan man raskt tilpasse seg den nye tidssonen.

Lyset regulerer kroppsklokken, påvirker hvor våkne og energiske vi føler oss, og forbedrer prestasjonene våre. Terapi med sterkt lys blir også brukt med hell for å få folk i bedre humør, spesielt for humørsvingninger i forbindelse med årstidene.

I land med lange vintre opplever mange mennesker at de får mindre energi og dårligere humør på grunn av lite lys. Disse symptomene kalles vinterdepresjon. Den begynner vanligvis på høsten og kan vare i flere uker. Eksponering for sterkt lys kan bidra til å redusere disse symptomene og gjenopprette humøret og energinivået som vi har om sommeren.

Forskning viser at en spesiell fotoreseptor i øynene er med på å regulere energien og døgnrytmesyklusene våre. Denne reseptoren reagerer på det blå lyset på sommerhimmelen, men vi får ikke så mye av dette lyset på høsten og vinteren, og innendørslys slipper ikke ut nok av denne viktige fargen. Energilampen goLITE BLU bidrar til å endre døgnrytmen tilbake til normale mønstre ved å sende ut den bølgelenden, fargen og lysintensiteten som kroppen reagerer mest effektivt på. Energilampen goLITE BLU forbedrer humøret og energinivået ditt på en naturlig måte med en relativt svak lysintensitet sammenlignet med tradisjonelle enheter for terapi med hvitt lys.

Generell beskrivelse (fig. 1)

- A LED-panel
 - B Kontakt til apparatstøpsel
 - C Interaktiv berøringsskjerm
 - 1 Berøringsskjermknapp for alarm
 - 2 Alarmlydindikator
 - 3 Alarmlysindikator
 - 4 Timerindikator
 - 5 Klokkeslett
 - 6 Indikator for demomodus
 - 7 Ladeindikator
 - 8 Berøringsskjermknapp for pluss (+)
 - 9 Berøringsskjermknapp for timer
 - 10 Nedtellingstid/alarmtid
 - 11 Intensitetsindikator
 - 12 Berøringsskjermknapp for minus (-)
 - D Liten kontakt
 - E Adapter
 - F Stativ
 - G Tilbakestillingsknapp
 - H Hulrom for oppbevaring av stativ
 - I Deksel for innebygd oppladbart batteri
 - J Av/på-knapp
- Ikke vist: Veske

Viktig

- Les denne brukerveiledningen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.
- Adapteren er dobbeltisolert i samsvar med klasse II (fig. 2).

Fare

- Hold adapteren tørr.

Advarsel

- Bruk aldri adapteren hvis den på noen måte er ødelagt. Erstatt alltid adapteren med en original type for å unngå farlige situasjoner.
- Adapteren inneholder en omformer. Ikke klipp av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Dette kan føre til 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.
- Hold apparatet unna vann. Ikke plasser eller oppbevar det over eller i nærheten av vann i et badekar, en kum osv. Ikke senk det i vann eller andre væsker. Dette kan gjøre apparatet mindre sikkert.
- Bruk energilampen goLITE BLU i vertikal posisjon med stativet på plass. Ikke bruk den i horisontal posisjon uten stativet, siden dette kan føre til at apparatet overopphetes.
- Ikke bruk apparatet i et rom som ikke er opplyst av annen belysning, siden dette kan være belastende på øynene. Bruk lyset fra dette apparatet sammen med normal belysning (sollys, elektrisk lys) i hjemmet.
- Ikke se direkte inn i lyset for lenge. Det kan være ukomfortabelt for øynene.
- Ikke bruk energilampen goLITE BLU på steder hvor lyset fra lampen svekker din eller andre personers evne til å utføre viktige oppgaver som å kjøre eller bruke tungt utstyr.

- Ikke sitt nærmere apparatet enn anbefalt for å få høyere lysintensitet. Økt lysintensitet forbedrer ikke resultatet og kan føre til økt risiko for hodepine eller belastning på øynene.
- Ikke bruk apparatet i nærheten av eller oppå annet utstyr, og plasser heller ikke annet utstyr oppå apparatet. Hvis dette imidlertid er uunngåelig, må du følge med på apparatet for å sørge for at det fungerer normalt.
- Når energilampen goLITE BLU er koblet til en stikkontakt, må du ikke plassere den på et sted hvor det er vanskelig å trekke adapteren ut av stikkontakten.
- Det er ikke tillatt å modifisere energilampen goLITE BLU.
- Apparatet skal ikke brukes i nærheten av brennbare bedøvende blandinger av luft, oksygen eller lystgass.
- Snakk med legen din før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU hvis:
 - 1 du lider av eller har lidd av depresjon
 - 2 du har en bipolar lidelse
 - 3 du er hypersensitiv for lys (f.eks. på grunn av diabetes eller epilepsi)
 - 4 du har en øyesykdom eller har gjennomført en øyeoperasjon
 - 5 du går på fotosensibiliserende medikamenter (f.eks. visse antidepressiver, psykoaktive stoffer eller malariatabletter)

Forsiktig

- Apparatet skal brukes, lades og oppbevares ved en temperatur mellom 0 og 35 °C.
- Bruk bare adapteren som følger med (AC/DC-adapter KSAD0950120W1UV-1) til å lade apparatet. Hvis du bruker en annen adapter enn den adapteren som er spesifisert og levert av Philips, kan det føre til økt elektromagnetisk utslipp eller mindre motstandskraft i energilampen goLITE BLU.
- Enheten har et integrert oppladbart litium-ion-batteri. Ikke brenn, ta fra hverandre eller utsett oppladbare batterier for temperaturer over 60 °C. Det oppladbare batteriet kan eksplodere hvis det blir for varmt.
- Ikke bruk apparatet utendørs eller i nærheten av oppvarmede overflater eller varmekilder (fig. 3).

- Slutt å bruke apparatet hvis det på noen måte blir skadet. Hvis det må repareres, kan du se avsnittet Garanti og service for å få mer informasjon.
- Ikke plasser tunge objekter oppå apparatet, adapteren eller ledningen.
- Ikke dra i ledningen når du skal trekke adapteren ut av stikkontakten. Trekk alltid i adapteren.
- Bruk apparatet i henhold til retningslinjene for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) som finnes i denne brukerhåndboken.

Sikkerhet og overholdelse av regelverk

- Dette Philips-apparatet overholder alle standarder som gjelder for elektromagnetiske felt (EMF). Hvis det håndteres riktig og i samsvar med instruksjonene i denne brukerhåndboken, er det trygt å bruke det ut fra den kunnskapen vi har per dags dato.
- Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS og 2007/47/EF til medisinsk utstyr.

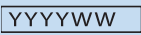
Generelt

Adapteren er utstyrt med en automatisk spenningsvelger og er egnet for nettspenninger fra 100 til 240 V.

Symboltast

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se i brukerhåndboken som følger med
	DC-strøm
	DC-kontaktpolaritet
	Serienummer
HF3330	Modellnummer

Symbol	Beskrivelse
 03 44	Europeisk samsvarserklæring
	Samsvarer med resirkuleringsdirektivene for elektrisk og elektronisk utstyr/avfall / begrensninger for bruk av bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk utstyr (EE).
	Philips-skjold
	Produsert for Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Faks: +31 (0)512594316
 	Datokode

Før bruk

Når energilampen goLITE BLU kan brukes

Det å vite når du kan bruke energilampen goLITE BLU kan utgjøre forskjellen mellom å føle seg bedre på noen få dager i stedet for uker, eller kanskje ikke å bli påvirket i det hele tatt. Følg disse retningslinjene for å forstå hvordan lys påvirker kroppsklokkene når du bruker energilampen goLITE BLU, slik at du får best mulig resultat.

Varighet og intensitet

De fleste mennesker får positive resultater av å bruke lampen fra 15 til 30 minutter per dag. Du kan begynne å bruke energilampen goLITE BLU på 50 % intensitet og øke lysintensiteten hvis du ikke føler forbedringer etter en uke.

Søvn og energi

Du blir mer våken av å bruke energilampen goLITE BLU når som helst på dagen. Du kan bruke energilampen goLITE BLU som lysterapi mot vinterdepresjon gjennom hele dagen. Det er best å bruke lampen om morgenen. Ikke bruk energilampen goLITE BLU sent på kvelden. Hvis du bruker den innen to timer eller kortere tid før du skal legge deg, kan søvnen forstyrres.

- Hvis du synes det er vanskelig å komme opp om morgenen uten vekkerklokke, eller hvis du ofte forsover deg, trenger du morgenlys. Bruk energilampen goLITE BLU i løpet av de to første timene etter at du har våknet.
- Hvis du synes det er vanskelig å holde deg våken sent på kvelden og du våkner for tidlig om morgenen, trenger du kveldslys. Bruk energilampen goLITE BLU før du begynner å føle deg søvnig.
- Hvis morgenene eller kveldene ikke er problemet, men du føler deg generelt sliten i løpet av dagen, er det ikke like viktig når på dagen du bruker energilampen goLITE BLU. Du kan bruke energilampen goLITE BLU om morgenen eller midt på dagen. Når du våkner opp, kan du for eksempel bruke den i 15 til 30 minutter om morgenen, og deretter midt på dagen eller om kvelden i omtrent like lang tid. Plasser energilampen goLITE BLU lenger fra deg om kvelden. Dette forhindrer at kroppsklokken blander sammen det sterke morgensignalet med kveldstiden. Ikke bruk energilampen goLITE BLU innen to timer før du skal legge deg. Blått lys kan undertrykke natthormonene en stund og føre til at du ikke sovner.

Vinterdepresjon

Hvis humørsvingningene dine fra årstid til årstid er alvorlige, og du lider av depresjoner, bør du snakke med et terapeut og bare bruke lysterapien under oppsyn. Terapeuten foreslår kanskje 45 minutter med behandling per dag på nivå 1 eller 2 over flere uker. Når på dagen du skal bruke lampen, kan bestemmes som beskrevet ovenfor, men avgjørelsen bør tas sammen med terapeuten.

Jetlag

Mye reising mellom forskjellige tidssoner skaper disharmoni mellom den indre kroppsklokken og det nye eksterne klokkeslettet. Dette fører ikke bare til søvnproblemer, men det påvirker også humøret og energinivået ditt. Hvis du skal bli værende lenger enn noen få dager, bør du også endre kroppsklokken til den nye tidssonen. Dette gjør at du sover bedre og er mer våken og energisk når det trengs. Siden spesielt blått lys er effektivt for å endre døgnrytmer, kan energilampen goLITE BLU raskt justere rytmen din til den nye tidssonen. En av de beste strategiene for å overvinne jetlag er å endre kroppsklokken en dag eller to før du reiser.

Reise mot øst: Når du reiser mot øst, kan du begynne å bruke energilampen goLITE BLU om morgenen to eller tre dager før du skal reise. Antall tidssoner du skal reise gjennom, tilsvarer timene som kroppsklokken må endres med. Hvis du bare reiser gjennom noen få tidssoner, er det nok med én dags forberedelser. Legg til en dag med lysterapi for hver andre tidssone. Hvis du for eksempel skal reise fra USA til Europa, bruker du følgende skjema: På den første dagen står du opp en time tidligere og bruker energilampen goLITE BLU i 30–45 minutter. Neste dag eller de neste dagene bør du stå opp et par timer tidligere og gjenta denne prosessen. Du bør fremskynde leggetiden i samsvar med dette. Når du kommer frem til bestemmelsesstedet, bør du unngå lys før klokken ti om morgenen lokal tid (bruk solbriller) og bruke energilampen goLITE BLU om formiddagen for å venne deg til den lokale tiden. Når du skal reise tilbake, kan du bruke energilampen goLITE BLU sent på kvelden et par kvelder før flyreisen. På den siste kvelden på turen bør du prøve å holde deg våken og bruke energilampen goLITE BLU så sent som mulig etter midnatt. På samme dag som flyturen bør du unngå sterkt lys frem til klokken 14:00 (se nedenfor under Reise mot vest).

Reise mot vest: Siden kroppsklokkene til de fleste mennesker tilpasser seg enklere til senere tidssoner, skal det ikke være nødvendig å bruke energilampen goLITE BLU når du reiser gjennom tre eller færre tidssoner. Du trenger bare å bruke energilampen goLITE BLU én dag før du skal reise gjennom fire tidssoner, og du kan legge til en ekstra forberedelsesdag for hver tredje tidssone. Du trenger ikke å bruke energilampen goLITE BLU i mer enn tre dager, selv på de lengste turene mot vest. Hvis du for eksempel skal reise fra London til Los Angeles, bør

du bruke energilampen goLITE BLU i 30–40 minutter sent på kvelden (og deretter et par timer senere, hvis du kan) hver natt fra og med to til tre dager før du skal reise. Bruk energilampen goLITE BLU to til tre timer senere hver påfølgende natt. Når du kommer frem til bestemmelsesstedet, bør du prøve å holde deg våken til du skal legge deg og unngå sterkt kveldslys (bruk solbriller) de første dagene. Før du reiser hjem, bør du unngå skarpt lys på ettermiddagen og kvelden og bruke energilampen goLITE BLU om morgenen i et par dager (se ovenfor under Reise mot øst).

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du unngår jetlag, kan du gå til www.philips.com/golite.

Lading

Merk: Du kan også bruke apparatet mens det lader.

Energilampen goLITE BLU leveres med en 9,5 V AC/DC-adapter som fungerer med nettspenninger fra 100 til 240 volt, og den kan dermed brukes over hele verden. Adapteren leveres med et sett med utbyttbare adapterpluggen som passer til de fleste stikkontaktene i verden.

- 1** Sett adapteren i stikkontakten.
- 2** Koble apparatets ledning til uttaket på apparatet (fig. 4).
 - Bare omrisset av ladeindikatoren er synlig.
 - Når batteriet lades, blinker de fire strekene på ladeindikatoren én og én, og de fylles opp etter hvert som batteriet lades opp mer og mer.
 - Når batteriet er fulladet, stopper ladeindikatoren å blinke.

Merk: Lad energilampen goLITE BLU minst åtte timer før du bruker den for første gang. Det tar normalt tre til fire timer å lade opp lampen.

Merk: Når batteriet er fulladet, inneholder det nok energi for tre til fem behandlinger.

Installasjon

- 1** Fjern stativet fra hulrommet for stativet (fig. 5).
- 2** Sett den skrå enden av stativet inn i hullet bak på apparatet. Magneter holder stativet på plass (fig. 6).

- 3** Plasser energilampen goLITE BLU ca. 50–75 cm fra øynene dine, slik at lyset treffer ansiktet ditt fra siden (fig. 7).
- Du kan lese, spise, jobbe ved datamaskinen, se på TV eller trene mens du bruker energilampen goLITE BLU.
- For å få best mulig resultat kan du plassere energilampen goLITE BLU i høyde med magen, f.eks. på bordet som du sitter ved.

Merk: Ikke stirr inn i lyset fra LED-panelet. Det holder at det blå lyset når øynene dine indirekte fra siden.

- Bruk energilampen goLITE BLU i et rom som er godt opplyst for å gjøre belastningen på øynene så liten som mulig.

Stille klokken

- 1** Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 8).
 ► Berøringsskjermen slås på.
- 2** Trykk på alarm- og timerknappen samtidig i to sekunder (fig. 9).
 ► Klokkeslettet begynner å blinke på skjermen (fig. 10).
- 3** Angi klokkeslettet med pluss- eller minusknappen. Hvis du holder knappen inne, går klokkeslettet raskt fremover eller bakover (fig. 11).
- 4** Hvis du vil velge mellom tidsindikatoren for 12 timer (a.m./p.m.) og 24 timer, trykker du på timerknappen og minusknappen samtidig i to sekunder.
- 5** Trykk enten på alarmknappen eller timerknappen, eller vent i ti sekunder før du går ut av modusen for tidsinnstilling.

Stille inn timeren

Du kan bruke timerfunksjonen til å angi behandlingstiden.

- 1** Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 8).
 ► Berøringsskjermen slås på.
- 2** Trykk på timerknappen (fig. 12).
 ► Indikatoren for timer på og nedtellingstiden begynner å blinke (fig. 13).

- 3** Trykk på pluss- eller minusknappen for å angi behandlingstiden. Hvis du holder knappen inne, går klokkeslettet raskt fremover eller bakover (fig. 11).

Du kan angi en tid fra ett til 60 minutter.

- Den angitte tiden for økten blir lagret i minnet.
- Indikatoren for timer på og nedtellingstiden slutter å blinke.

Merk: Når du slår på apparatet, teller timeren ned den angitte tiden. Når nedtelling er ferdig, slås LED-panelet automatisk av.

Demo-modus

Demomodusen blir brukt til å demonstrere energilampen goLITE BLU i butikker. Når apparatet er slått på i demomodus, kan kundene i butikken:

- justere lysintensiteten
- slå apparatet av eller på
- angi alarmen
- angi behandlingstiden

Hvis apparatet ikke brukes i tre minutter, tilbakestilles det med standardinnstillingene i demomodusen.

Slik aktiveres demomodusen:

- 1** Pass på at apparatet er slått av.

Merk: Hvis du vil slå av apparatet, kan du trykke på og holde inne av/på-knappen i to sekunder.

- 2** Sett adapteren i stikkontakten, og sett støpselet til apparatet inn i uttaket på apparatet.

- 3** Trykk på og holde inne av/på-knappen i ti sekunder (fig. 8).

- Apparatet slås på, og ordet DEMO vises på skjermen.
- LED-panelet slås på med en lysintensitet på 25 %.
- Skjermen viser en nedtellingstid på 15 minutter, men timeren teller ikke ned. Den begynner bare å telle ned når tiden på timeren justeres.
- Skjermen viser alarmtiden klokken 12:00 og det normale klokkeslettet, men alarmmodusen er slått av.

Merk: Apparatet forblir slått på i demomodus til det blir slått av.

Hvis du vil deaktivere demomodusen, kan du trykke på og holde inne av/på-knappen i ti sekunder.

Bruke apparatet

1 Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 8).

► Berøringsskjermen slås på.

Merk: Hvis du ikke tar på skjermen eller trykker på noen av knappene på fem minutter når skjermen er slått på og apparatet går på batteristrøm, slås apparatet av automatisk for å spare batteristrøm.

Merk: Hvis du vil slå av apparatet, kan du trykke på og holde inne av/på-knappen i to sekunder.

2 Trykk raskt på av/på-knappen igjen for å slå på LED-panelet.

► Timeren teller ned den angitte tiden.

Merk: Standard behandlingstid er 15 minutter. Bruk timeren til å endre behandlingstid (se delen Angi timeren i avsnittet Før bruk).

► Når nedtellingen er fullført, blir LED-panelet automatisk slått av.

Merk: Hvis du vil slå av LED-panelet før nedtellingen er fullført, kan du trykke raskt på av/på-knappen.

3 Trykk på pluss- eller minusknappen for å endre lysintensiteten (fig. 11).

Du kan øke eller redusere intensiteten med trinn på 25 %.

Sette en økt på pause

1 Trykk på av/på-knappen, eller trykk på minusknappen for å redusere intensiteten til 0 %.

► De gjestående minuttene av økten vises fremdeles på skjermen.

2 Trykk på av/på-knappen for å fortsette økten, eller trykk på en av knappene på berøringsskjermen for å avslutte økten.

Merk: Hvis du setter en økt på pause mens apparatet går på batteristrøm og ikke fortsetter økten innen fem minutter, blir apparatet slått av automatisk.

Stille inn alarmen

Alarmen har tre modi: bare lyd, bare lys eller både lyd og lys.

- 1** Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (fig. 8).
 - ▶ Berøringsskjermen slås på.
- 2** Trykk på alarmknappen (fig. 14).
 - ▶ Alarmindikatoren begynner å blinke (fig. 15).
- 3** Trykk på pluss- eller minusknappen for å bytte mellom de tre alarmmodiene: bare lyd, bare lys eller både lyd og lys (fig. 11).
- 4** Trykk på alarmknappen to ganger, eller vent ti sekunder for å lagre den valgte modusen.
- 5** Trykk på alarmknappen to ganger for å angi alarmtiden.
 - ▶ Alarmtiden begynner å blinke.
- 6** Trykk enten på pluss- eller minusknappen for å angi ønsket tid. Hvis du holder knappen inne, går klokkeslettet raskt fremover eller bakover.
- 7** Trykk på alarmknappen, eller vent i ti sekunder med lagre den angitte alarmtiden.

Merk: Den angitte alarmmodusen og -tiden blir lagret i minnet så lenge det er strøm i batteriet.

Slå av alarmlyden

- 1** Trykk på en av berøringsskjermknappene eller av/på-knappen for å slå av alarmlyden når alarmen går.

Deaktivere alarmen

- 1** Hvis du vil deaktivere alarmen, kan du trykke på og holde inne alarmknappen til alarmen ringer og alarmlysindikatoren og alarmtiden forsvinner fra skjermen.

Rengjøring

Apparatet må ikke senkes ned i vann eller annen væske, og det må heller ikke skylles under rennende vann.

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

- 1 Rengjør apparatet med en tørr klut.

Miljø

- Ikke kast apparatet som vanlig husholdningsavfall når det ikke kan brukes lenger. Lever det på en gjenvinningsstasjon. Slik bidrar du til å ta vare på miljøet (fig. 16).
- Det innebygde oppladbare batteriet inneholder stoffer som kan forurense miljøet. Ta alltid ut det oppladbare batteriet før du kaster apparatet eller leverer det på en gjenvinningsstasjon. Lever batteriet på en gjenvinningsstasjon for batterier. Hvis du har problemer med å ta ut batteriet, kan du også ta apparatet med til et Philips-servicesenter. Der vil de ta ut batteriet for deg og avhende det på en miljøvennlig måte. (fig. 17)

Fjerne det oppladbare batteriet

Det oppladbare batteriet skal bare tas ut når du kaster apparatet. Kontroller at batteriet er helt utladet når du fjerner det.

- 1 Koble apparatet ut av stikkontakten, og fjern støpselet til apparatet.
 - 2 Slå på LED-panelet, og la det være på til det slås av automatisk.
 - 3 Skru ut de to skruene med en skrutrekker (fig. 18).
 - 4 Fjern dekslet til det innebygde oppladbare batteriet. (fig. 19)
 - 5 Løft det blå rektangulære oppladbare batteriet ut av apparatet. Batteriet er koblet til apparatet via en rød og en svart ledning til et støpsel inni apparatet (fig. 20).
 - 6 Ta tak i ledningene, og trekk støpselet ut av apparatet. (fig. 21)
- Det oppladbare batteriet er nå fjernet.

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.

Vanlige spørsmål

I dette avsnittet finner du en oversikt over de vanligste spørsmålene som stilles om apparatet. Hvis du ikke finner svar på spørsmålet ditt her, kan du ta kontakt med forbrukerstøtten der du bor.

Spørsmål	Svar
Må jeg ta av brillene mine når jeg bruker energilampen goLITE BLU?	Nei, du kan ha på deg briller når du bruker energilampen goLITE BLU. Ikke bruk fargede brilleglass eller solbriller når du bruker energilampen goLITE BLU, siden disse brillene reduserer lampens effekt.
Finnes det noen bivirkninger ved bruk av apparatet?	Det er trygt å bruke energilampen goLITE BLU i henhold til instruksjonene. Det er rapportert om kortvarig hodepine og kvalme. Dette unngås vanligvis ved å sitte lenger unna apparatet.
Kan jeg bli solbrent av å bruke energilampen goLITE BLU?	Nei, teknologien som brukes i energilampen goLITE BLU, fjerner alle UV-stråler.

Spørsmål	Svar
Jeg har hørt at lys kan være farlig. Kan energilampen goLITE BLU skade øynene mine?	Energilampen goLITE BLU slipper ut trygge nivåer av blått lys i henhold til gjeldende standarder. Men hvis du lider av en øyesykdom eller har en historie med øyesykdom i familien, bør du kontakte øyelegen din før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU. Hvis du har et midlertidig øyeproblem, bør du vente til problemet er løst før du begynner å bruke energilampen goLITE BLU.
	Det er trygt å bruke energilampen goLITE BLU hvis den blir brukt i henhold til instruksjonene. Apparatet påfører ikke øynene noe ultrafiolett lys, og det produserer et trygt og spredt felt med lys. Apparatet er testet for øyesikkerhet.
	Som med alle sterke lyskilder må du ikke se inn i lyset for lenge. Den positive reaksjonen skjer når fotoreseptorene i øyet stimuleres. Siden disse fotoreseptorene ligger i utkanten av øyet, får du et bedre resultat hvis du plasserer energilampen goLITE BLU med en liten vinkel til ansiktet.
Bør jeg bruke energilampen goLITE BLU hver dag?	Du kan bruke energilampen goLITE BLU daglig, spesielt i løpet av vintermånedene. Mange mennesker opplever at de ikke trenger lyset om sommeren. Andre bruker den hele året fordi de tilbringer det meste av tiden innendørs, slik at de ikke får de riktige lyssignalene til å regulere døgnrytmen skikkelig.
Kan lampen skade barn eller kjæledyr?	Nei. Lampen kan trygt brukes i nærheten av barn og kjæledyr, men ikke la barn leke med apparatet.

Spørsmål	Svar
Kan jeg bruke energilampen goLITE BLU mer enn én gang om dagen?	For de fleste er det nok å bruke energilampen goLITE BLU én gang om dagen. Vær oppmerksom på at du kan få problemer med å sovne hvis du bruker energilampen goLITE BLU for sent på kvelden.
Hvor lenge varer LEDene?	Hvis du bruker apparatet i 30 minutter om dagen gjennom hele året, har LEDene en levetid på over 50 år.
Hva om én eller flere LEDer slutter å virke før de skal?	Det er lite sannsynlig, men hvis én eller to LEDer slutter å virke før de skal, kan du fortsette å bruke energilampen goLITE BLU normalt fordi effekten fra lampen ikke påvirkes. Hvis imidlertid flere LEDer slutter å fungere, bør du få energilampen goLITE BLU reparert for å forsikre deg om at du får riktig lysmengde. Se avsnittet Garanti og service.
Hva betyr DEMO på skjermen?	Når DEMO vises på skjermen, er apparatet i demomodus. Denne modusen brukes til å demonstrere energilampen goLITE BLU i butikker. Hvis du vil slå av denne modusen, trykker du på og holder inne av/på-knappen i ti sekunder når energilampen goLITE BLU er slått av. Energilampen goLITE BLU slås på, og ordet DEMO forsvinner fra skjermen.
Hvordan bruker jeg tilbakestillingsknappen?	Tilbakestillingsknappen finnes i hulrommet for stativet bak på apparatet. Hvis energilampen goLITE BLU låser seg eller ikke fungerer skikkelig, kan du tilbakestille apparatet ved å sette enden på en binders inn i hullet for tilbakestillingsknappen. Dette tilbakestiller energilampen goLITE BLU og tømmer minnet.

Spesifikasjoner

Modell	HF3330
--------	--------

Elektrisk

Standardspenning for apparat (VAC)	100–240
------------------------------------	---------

Standardspenning for adapter (V DC)	9,5
-------------------------------------	-----

Standardfrekvens (Hz)	50/60
-----------------------	-------

Standard inngangseffekt for adapter (A)	1,2
---	-----

Strømforbruk for apparat (A)	1,1
------------------------------	-----

Strømforbruk for adapter (A)	0,4
------------------------------	-----

IEC 60601-1-klassifisering

– Isolasjonsklasse	II
--------------------	----

– Inntrengning av vann	IPX0
------------------------	------

– Driftsmodus	Kontinuerlig
---------------	--------------

Oppladbar batteritype

Litium-ion-pakke med to celler	7,4 V, 850 mAh
--------------------------------	----------------

Samsvarer med IEC 62133 og UL 2054

Driftsforhold

Temperatur	fra 0 til +35 °C
------------	------------------

Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)
-----------------------	--------------------------------------

Oppbevaringsforhold

Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
Relativ luftfuktighet	fra 15 til 90 % (ikke-kondenserende)

Fysiske kjennetegn

Mål	14 x 14 x 2,5 cm
Vekt	0,4 kg (mindre enn 14 unser)
Høyeste bølgelengde	468 nm +/- 8 nm
Middels båndbredde	20 nm
Typisk effektenhet (100 % intensitet)	300 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ +/- 10 % ved 50 cm

Kretsdiagrammer, komponentdelelister og andre tekniske beskrivelser er tilgjengelige ved behov.

Når du bruker dette apparatet, må du ta forholdsregler for å forhindre elektromagnetisk forstyrrelse eller andre typer forstyrrelse mellom dette apparatet og andre apparater.

Introduktion

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.

Avsedd användning

goLITE BLU-energilampan är avsedd att få människor att känna sig mer energiska, justera dygnsrytmen och lätta upp vintertröttheten. Den medicinskt avsedda användningen av goLITE BLUE-energilampan är att behandla vinterdepression (årstidsbunden depression). Denna behandling bör alltid ske under övervakning av en specialist.

Ljus, hälsa och dygnsrytm

En del av den mänskliga kroppens funktioner styrs av ljus. Om rytmerna ligger rätt tidsmässigt reglerar de sinnesstämningen, sömnen, energin, aptiten och matsmältningen. Dessa dagliga interna cykler, så kallad dygnsrytm, blir ibland osynkroniserade, vilket leder till att kroppens klocka hamnar i otakt.

Tyvärr har dagens livsstil ändrat naturens roll dramatiskt. En modern dag börjar inte längre när solen går upp och slutar klockan åtta på kvällen. Arbetsdagarna blir längre och många människor arbetar skift. Dessutom har tillkomsten av elektrisk belysning medfört att sociala sammankomster och privata aktiviteter kan sträcka sin in på natten. Dessa faktorer har försämrat kroppens naturliga förmåga att styra kroppens klocka.

Snabba resor över tidszoner är en annan källa till disharmoni mellan den inbyggda klockan och den verkliga tiden, vilket kallas jetlag. Exponering för starkt ljus vid rätta tidpunkter gör att det går fortare att anpassa sig till den nya tidszonen.

Förutom att reglera kroppens klocka har ljus direkt uppiggande och energigivande effekter. Terapi med starkt ljus används även framgångsrikt för humörhöjningar, särskilt för årstidskopplade humörsvängningar.

I länder med långa vintrar upplever många människor att de tappat energi och känner sig nedstämda på grund av bristen på ljus. Dessa symptom kallas vintertrötthet. De uppträder ofta på hösten och kan vara i flera veckor. Exponering för kraftiga ljuskällor kan bidra till att mildra dessa symptom och återställa sommarens humör och energinivåer.

Forskning visas att en särskild fotoreceptor i våra ögon ansvarar för att reglera vår energi och våra sov/vaken-cykler. Denna receptor reagerar på det blåa ljuset från sommarhimlen. Vi får inte så mycket av detta ljus på hösten och vintern och inomhusbelysningen avger inte tillräckligt av denna viktiga färg. goLITE BLU-energilampan hjälper dygnsrytmen tillbaka till det normala mönster genom att leverera ljus med den våglängd, färg och intensitet som vår kropp reagerar mest effektivt på. goLITE BLU-energilampan förbättrar på ett naturligt sätt ditt humör och dina energinivåer med en relativt låg ljusintensitet jämfört med traditionella terapilampor med vitt ljus.

Allmän beskrivning (Bild 1)

- A Lysdiodpanel
 - B Uttag för apparatens kontakt
 - C Interaktiv pekskärm
 - 1 Larmknapp
 - 2 Larmsignalindikator
 - 3 Larmbelysningsindikator
 - 4 Indikator för aktiverad timer
 - 5 Klocktid
 - 6 Demolägesindikator
 - 7 Laddningsindikator
 - 8 Plusknapp (+)
 - 9 Timerknapp
 - 10 Timerns nedräkningstid/larmtid
 - 11 Intensitetsindikator
 - 12 Minusknapp (-)
 - D Liten kontakt
 - E Adapter
 - F Ställning
 - G Återställningsknapp
 - H Förvaringsplats i stativ
 - I Lucka för inbyggt laddningsbart batteri
 - J På/av-knapp
- Visas inte: Fodral

Viktigt

- Läs användarhandboken noggrant innan du använder apparaten och spara den för framtida bruk.
- Apparaten är dubbelisolerad i enlighet med klass II (Bild 2).

Fara

- Blöt inte ned adaptern.

Varning

- Använd aldrig laddaren om den är skadad. Byt alltid ut laddaren mot en av originaltyp för att undvika fara.
- Adaptern innehåller en transformator. Byt inte ut adaptern mot någon annan typ av kontakt, eftersom det kan orsaka fara.
- 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.
- Låt inte laddaren komma i kontakt med vatten. Placera eller förvara den inte över eller nära vatten i badkar, handfat, vask osv. Sänk inte ned laddaren i vatten eller någon annan vätska. Detta kan inverka på apparatens säkerhet.
- Använd goLITE BLU-energilampan i stående läge med stativet på plats. Använd den inte i liggande läge utan stativ eftersom det kan leda till överhettning.
- Använd inte apparaten i ett rum som inte är upplyst av någon annan lampa eftersom detta kan vara ansträngande för ögonen. Använd ljuset från apparaten som ett tillskott till det normala ljuset (solljus, elektriskt ljus) i hemmet.
- Titta inte rakt in i ljuset för länge eftersom detta kan vara obekvämt för dina ögon.
- Använd inte goLITE BLU-energilampan där dess ljus kan förhindra din eller andra människors förmåga att utföra viktiga uppgifter, t.ex. bilkörning eller hantering av tung utrustning.

- Sitt inte närmare apparaten än rekommenderat i syfte att erhålla en högre ljusintensitet. Högre ljusintensitet förbättrar inte resultatet utan kan istället öka risken för huvudvärk och överansträngning av ögonen.
- Använd inte apparaten nära eller ovanpå annan utrustning och placera aldrig annan utrustning ovanpå apparaten. Om detta inte kan undvikas måste du kontrollera att apparaten fungerar som den ska.
- När goLITE BLU-energilampan är ansluten till elnätet får du inte placera den på en plats där det är svårt att ta ut nätadaptern ur eluttaget.
- Det är inte tillåtet att modifiera goLITE BLU-energilampan på något sätt.
- Apparaten är inte lämplig för användning i närheten av lättantändliga anestesimedel blandade med, syre eller lustgas.
- Rådfråga läkare innan du använder goLITE-energilampan om:
 - 1 du lider av eller har lidit av en depression
 - 2 du lider av bipolär sjukdom
 - 3 du är överkänslig mot ljus (t.ex. p.g.a. diabetes eller epilepsi)
 - 4 du har problem med ögonen eller undergått ögonkirurgi;
 - 5 du äter mediciner som ger fotosensitiva reaktioner (t.ex. vissa antidepressiva, psykotropiska droger eller malariatabletter).

Varning!

- Använd, ladda och förvara apparaten vid en temperatur på mellan 0 och 35 °C.
- Använd bara den medföljande adaptern (nätadapter KSAD0950120W1UV-1) för laddning av apparaten. Om du använder en annan adapter än den angivna från Philips kan det leda till ökad elektromagnetisk strålning eller minskad immunitet av goLITE BLU-energilampan.
- Apparaten har ett inbyggt laddningsbart litiumjonbatteri. Se till att inte bränna, ta isär eller utsätta det laddningsbara batteriet för temperaturer över 60 °C. Det laddningsbara batteriet kan explodera om det överhettas.
- Använd inte apparaten utomhus eller i närheten av uppvärmda ytor eller värmekällor (Bild 3).
- Använd inte apparaten om den är skada. Information om reparation finns i kapitlet Garanti och service.

- Ställ aldrig tunga föremål på apparaten, adaptern eller sladden.
- Dra inte i sladden när du ska ta ut adaptern ur eluttaget. Ta alltid i adaptern.
- Använd apparaten enligt riktlinjerna för elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) som anges i den här användarhandboken.

Säkerhet och överensstämmelse

- Den här apparaten från Philips uppfyller alla standarder för elektromagnetiska fält (EMF). Om apparaten hanteras på rätt sätt och enligt instruktionerna i den här användarhandboken är den säker att använda enligt de vetenskapliga belägg som finns i dagsläget.
- Den här apparaten uppfyller kraven i direktivet för medicinska enheter, MDD 93/42/EEG och 2007/47/EC.

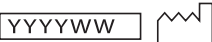
Allmänt

Adaptern är utrustad med en automatisk spänningsväljare och är avsedd för nätspänningar från 100 till 240 V.

Symbolknapp

Följande symbol kan visas på apparaten:

Symbol	Beskrivning
	Läs i den medföljande användarhandboken
	Likström
	DC-uttagets polaritet
	Serienummer
HF3330	Modellnummer
	Europeisk deklaration om överensstämmelse

Symbol	Beskrivning
	Uppfyller direktiven för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning (WEEE)/begränsad användning av vissa farliga ämnen (RoHS) i elektrisk och elektronisk utrustning.
	Philips-skölden
	Tillverkad för: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna. Fax: +31 (0)512594316
	Datummärkning

Förberedelser inför användning

När goLITE BLU-energilampan ska användas

Att känna till när goLITE BLU-energilampan ska användas kan innebära skillnaden mellan att känna sig bättre på bara några dagar istället för veckor, eller kanske inte reagera på den alls. Genom att följa dessa riktlinjer kan du få en bättre förståelse för din inbyggda klocka och när du ska använda goLITE BLU-energilampan för bästa resultat.

Varaktighet och intensitet

De flesta människor får tillfredsställande resultat från 15 till 30 minuters användning varje dag. Du kan börja med att använda goLITE BLU-energilampan på 50 % intensitet och sedan öka ljusintensitet om du inte känner någon förbättring efter en vecka.

Sömn och energi

Genom att använda goLITE BLU-energilampan när du vill under dagen påverkas din pigghet direkt. Du kan använda goLITE BLU-energilampan som ljusterapi för vintertrötthet under hela dagen. Den bästa tiden att

använda den är på morgonen. Använd inte goLITE BLU-energilampan på kvällen. Om du använder den inom två timmar innan du lägger dig kan din sömn påverkas.

- Om du upplever det som svårt att kliva upp på morgonen utan väckarklocka eller om du ofta försover dig behöver du morgonljus. Använd goLITE BLU-energilampan inom en till två timmar efter att ha vaknat.
- Om du har svårt för att hålla dig vaken på kvällen och vaknar för tidigt på morgonen behöver du kvällsljus. Använd goLITE BLU-energilampan innan du börjar känna dig trött.
- Om morgnar eller kvällar inte verkar vara problemet och du istället känner dig trött under dagen är tidpunkten för användningen av goLITE BLU-energilampan inte lika viktig. Du kan använda den på morgonen eller mitt på dagen. Ett exempel: när du vaknar på morgonen kan du använda den i femton till trettio minuter och sedan igen mitt på dagen eller på kvällen under ungefär lika lång tid. Ställ goLITE BLU-energilampan längre bort från dig under kvällsbehandlingar. Då riskerar inte din inre klocka att blanda ihop den kraftiga morgonsignalen med kvällstid. Använda inte goLITE BLU-energilampan inom två timmar före läggdags. Blått ljus kan undertrycka natthormonerna en stund och det kan bli svårt att somna.

Vinterdepression

Om dina årstidshumörsvägningar är mer allvarliga och du lider av depression bör du kontakta en terapeut och bara använda ljusterapi under övervakning. Din terapeut kan föreskriva 45 minuters behandling om dagen på nivå 1 eller 2 över flera veckor. Tidpunkten för ljusexponeringen kan fastställas enligt ovanstående, men bör ske i samråd med din terapeut.

Jetlag

Snabba resor över flera tidszoner skapar disharmoni mellan din inbyggda klocka och den nya lokala tiden. Detta ger inte bara sömnproblem utan påverkar även ditt humör och dina energinivåer. Om du stannar mer än några dagar kan du vilja ställa om din inbyggda klocka till den nya tidszonen. Detta hjälper dig sova bättre och vara mer alert och energisk

när det behövs. Eftersom det speciella blåa ljuset är bra på att ställa om dygnsrytmen kan din goLITE BLU-energilampa snabbt justera din rytm till den nya tidszonen. En av de bästa strategierna för att bekämpa jetlag är att ställa om din inbyggda klocka en eller två dagar innan du reser.

Resa österut: När du reser österut, börjar du använda goLITE BLU-energilampan på morgonen två till tre dagar innan du åker. Antalet tidszoner som du reser över motsvarar det antal timmar din inbyggda klocka måste ställa om sig. Om du bara reser över några få tidszoner är en dags förberedelse tillräckligt. Lägg till en dags ljusbehandling för varje ytterligare 2 tidszoner. Ett exempel: för en resa från USA till Europa använder du följande schema: den första dagen kliver du upp en timme tidigare och använder goLITE BLU-energilampan i 30–45 minuter. Nästa dag eller dagar bör du kliva upp några timmar tidigare och upprepa den här processen. Du bör gå och lägga dig motsvarande tid tidigare. När du kommer fram till din destination bör du undvika ljus före kl. 10 lokal tid (använd solglasögon) och använda goLITE BLU-energilampan på förmiddagen så att du helt ställer om till den lokala tiden. När du ska resa hem använder du goLITE BLU-energilampan sent på kvällen under några kvällar före hemresan. På resans sista kväll försöker du stanna uppe och använda goLITE BLU-energilampan så sent som möjligt efter midnatt. På hemresedagen undviker du starkt ljus före kl. 14. (se nedan under Resa västerut)

Resa västerut: Eftersom de flesta människors inbyggda klockor anpassar sig lättare till senare tidszoner, borde du inte behöva använda goLITE BLU-energilampan när du reser 3 tidszoner eller mindre. Du behöver sannolikt bara använda den en dag när du reser 4 tidszoner och lägga till en ytterligare förberedande dag för varje 3 tidszoner. Du borde inte behöva använda goLITE BLU-energilampan i mer än 3 dagar, ens under längre resor västerut. Ett exempel: om du reser från London till Los Angeles, använder du goLITE BLU-energilampan i 30–40 minuter sent på kvällen (och igen några timmar senare, om du kan) varje kväll, med början 2–3 dagar innan du åker. Använd goLITE BLU-energilampan 2–3 timmar senare varje efterföljande kväll. När du kommer till din destination försöker du hålla dig vaken tills det är läggdags och undviker starkt kvällsljus (använd solglasögon) under de första dagarna. Innan du åker hem ska du undvika starkt ljus på eftermiddagarna och kvällarna och

använder goLITE BLU-energilampan på morgonen under några dagar (se ovan under Resa österut).

Mer instruktioner för hur du undviker jetlag finns på www.philips.com/golite.

Laddning

Obs! Du kan även använda apparaten under tiden den laddas.

goLITE BLU-energilampan levereras med en 9,5 V nätadapter som kan drivas på spänningar mellan 100 och 240 volt över hela världen. Adaptern levereras med en uppsättning utbytbara kontakter som passar i de vanligaste eluttagen runt om i världen.

- 1** Sätt i adaptern i vägguttaget.
- 2** Anslut sladdkontakten till apparatens uttag (Bild 4).
 - Endast konturen på laddningsindikatorn visas.
 - När batteriet laddas blinkar de fyra fälten i laddningsindikatorn och övergår till fast sken allteftersom laddningen ökar.
 - När batteriet är fulladdat slutar laddningsindikatorn att blinka.

Obs! Ladda goLITE BLU-energilampan i minst 8 timmar innan du använder den för första gången. En laddning tar normalt 3 till 4 timmar.

Obs! När batteriet är fulladdat innehåller det tillräckligt med kraft för 3 till 5 behandlingar.

Installation

- 1** Ta bort stativet från dess förvaringsplats (Bild 5).
- 2** Sätt in den koniska änden av stativet i hålet på apparatens baksida. Stativet hålls på plats med hjälp av magneter (Bild 6).
- 3** Sätt goLITE BLU-energilampan cirka 50-75 cm från ögonen på ett sådant sätt att ljuset täcker ditt ansikte från sidan (Bild 7).
 - Du kan läsa, äta, arbeta med datorn, titta på TV eller träna medan du använder din goLITE BLU-energilampa.
 - För bästa resultat ställer du goLITE BLU-energilampan på samma nivå som din mage, du kan till exempel ställa den på bordet.

Obs! Stirra inte in i ljuset från lysdiodpanelen. Det räcker att det blåa ljuset når dina ögon indirekt från sidan.

- Använd goLITE BLU-energilampan i ett väl upplyst rum för att minimera belastningen på ögonen.

Ställa klockan

- 1 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen en gång (Bild 8).
 ► Pekskärmen tänds.
- 2 Håll larm- och timerknappen intryckta samtidigt i 2 sekunder (Bild 9).
 ► Klocktiden börjar blinka på skärmen (Bild 10).
- 3 Ställ in klocktiden med plus- eller minusknappen. Om du håller knappen intryckt, ändras tiden snabbare (Bild 11).
- 4 Om du vill växla mellan 12- (am/pm) och 24-timmarsvisning håller du ned timer- och minusknappen samtidigt i 2 sekunder.
- 5 Tryck på antingen larm- eller timerknappen eller vänta i 10 sekunder så avslutas tidsinställningsläget.

Ställa in timern

Du kan ställa in behandlingens tid med hjälp av timerfunktionen.

- 1 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen en gång (Bild 8).
 ► Pekskärmen tänds.
- 2 Tryck på timerknappen (Bild 12).
 ► Indikatorn för aktiverad timer och timerns nedräkningstid börjar blinka (Bild 13).
- 3 Tryck på plus- eller minusknappen för att ställa in behandlingstiden. Om du håller knappen intryckt ändras tiden snabbare (Bild 11).
 Du kan ställa in en tid mellan 1 och 60 minuter:
 ► Den inställda sessionstiden lagras i minnet.
 ► Indikatorn för aktiverad timer och timerns nedräkningstid slutar blinka.

Obs! När du slår på apparaten räknar timern ned den inställda tiden. När nedräkningen är klar stängs lysdiodpanelen automatiskt av.

Demoläge

Demoläget används för att visa goLITE BLU-energilampan i butiker. När apparaten är påslagen i demoläge kan kunderna:

- justera ljusintensiteten
- slå på och stänga av apparaten
- ställa in larmet
- ställa in behandlingstiden

Om apparaten inte används på 3 minuter återgår den till demolägets standardinställningar.

Så här aktiverar du demoläget:

1 Kontrollera att apparaten är avstängd.

Obs! Om du vill stänga av apparaten håller du på/av-knappen intryckt i 2 sekunder.

2 Sätt in adaptern i eluttaget och sätt i apparatkontakten i uttaget på apparaten.

3 Tryck in på/av-knappen i 10 sekunder (Bild 8).

- Apparaten slås på och ordet DEMO visas på skärmen.
- Lysdiodpanelen tänds med 25 % ljusintensitet.
- En timertid på 15 minuter visas men timern räknar inte ned. Den börjar inte räkna ned förrän timertiden justeras.
- Larmtiden 12:00 och den normala klocktiden visas men larmläget är avaktiverat.

Obs! Apparaten förblir påslagen i demoläge tills den stängs av.

Om du vill avaktivera demoläget håller du på/av-knappen intryckt i 10 sekunder.

Använda apparaten

1 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen (Bild 8).

- Pekskärmen tänds.

Obs! Om du inte trycker på skärmen eller någon knapp inom 5 minuter efter att skärmen tänds och apparaten drivs på batterier, stängs apparaten av för att spara på batterierna.

Obs! Om du vill stänga av apparaten håller du på/av-knappen intryckt i 2 sekunder.

2 Slå på lysdiodpanelen genom att trycka på på/av-knappen igen.

► Timern räknar ned den inställda tiden.

Obs! Standardbehandlingstiden är 15 minuter. Använd timern för att ändra behandlingstiden (se avsnitt Ställa in timern i kapitel Förberedelser inför användning).

► När nedräkningen är slut, stängs lysdiodpanelen av automatiskt.

Obs! Om du vill stänga av lysdiodpanelen innan nedräkningen är klar, trycker du kort på på/av-knappen.

3 Tryck på plus- eller minusknappen för att ändra ljusets intensitet (Bild 11).

Du kan öka eller minska intensiteten i steg om 25 %.

Pausa en session

1 Tryck på på/av-knappen eller tryck på minusknappen för att minska intensiteten till 0 %.

► Sessionens återstående minuter visas fortfarande på skärmen.

2 Tryck på på/av-knappen för att fortsätta sessionen eller tryck på någon av knapparna på pekskärmen för att avsluta sessionen.

Obs! Om du pausar en session medan apparaten drivs med batterier och inte fortsätter sessionen inom 5 minuter, stängs apparaten av automatiskt.

Ställa in larmet

Larmet har tre lägen: endast ljud, endast ljus och både ljud och ljus.

1 Slå på apparaten genom att trycka på på/av-knappen en gång (Bild 8).

► Pekskärmen tänds.

2 Tryck på larmknappen (Bild 14).

- Larmindikatorn börjar blinka (Bild 15).
- 3 Tryck på plus- eller minusknappen för att växla mellan de tre larmlägena: endast ljud, endast ljus och både ljud och ljus (Bild 11).
- 4 Tryck på larmknappen två gånger eller vänta i 10 sekunder för att lagra det valda läget.
- 5 Om du vill ställa in larmtiden trycker du på larmknappen två gånger.
 - Larmtiden börjar blinka.
- 6 Tryck antingen på plus- eller minusknappen för att ställa in önskad tid. Om du håller knappen intryckt, ändras tiden snabbare.
- 7 Tryck på larmknappen eller vänta i 10 sekunder för att lagra den inställda larmtiden.

Obs! Det inställda larmläget och tiden lagras i minnet så länge det finns ström kvar i batteriet.

Stänga av larmets ljud

- 1 Tryck på någon av knapparna på pekskärmen eller på/av-knappen för att stänga av larmljudet när larmet ljuder.

Avaktivera larmet

- 1 Om du vill avaktivera larmet håller du larmknappen intryckt tills larmet ljuder och larmindikatorerna och larmtiden försvinner från skärmen.

Rengöring

Sänk aldrig ned apparaten i vatten eller någon annan vätska och skölj den inte under kranen.

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

- 1 Rengör hårtorken med en torr trasa.

Miljön

- Kasta inte apparaten i hushållssoporna när den är förbrukad. Lämna in den för återvinning vid en officiell återvinningsstation, så hjälper du till att skydda miljön (Bild 16).
- Det inbyggda laddningsbara batteriet innehåller ämnen som kan vara skadliga för miljön. Ta alltid ur det laddningsbara batteriet innan du kasserar apparaten och lämnar in den vid en officiell återvinningsstation. Lämna det laddningsbara batteriet vid en officiell återvinningsstation för batterier. Om du har problem med att få ur det laddningsbara batteriet kan du också ta med apparaten till ett Philips-serviceombud. Personalen där kan hjälpa dig att ta ur det laddningsbara batteriet och kassera det på ett miljövänligt sätt. (Bild 17)

Ta ut det laddningsbara batteriet

Ta endast ur det laddningsbara batteriet när du ska slänga apparaten. Se till att batteriet är helt urladdat när du tar ur det.

- 1** Koppla bort apparaten från elnätet och ta bort apparatkontakten.
 - 2** Slå på lysdiodpanelen och lämna den på tills den slocknar automatiskt.
 - 3** Skruva bort de 2 skruvarna med en skruvmejsel (Bild 18).
 - 4** Ta bort luckan till det inbyggda laddningsbara batteriet. (Bild 19)
 - 5** Lyft upp det blåa rektangulära laddningsbara batteriet ur apparaten. Batteriet är anslutet till apparaten via en röd och en svart ledning till en sockel i apparaten (Bild 20).
 - 6** Ta tag i ledningarna och dra ut sockeln ur apparaten. (Bild 21)
- Nu har du tagit ur det laddningsbara batteriet.

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.

Vanliga frågor

Det här kapitlet innehåller de vanligaste frågorna om apparaten. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du kontakta kundtjänst i ditt land.

Fråga	Svar
Måste jag ta av mig mina glasögon när jag använder goLITE BLU-energilampan?	Nej, du kan använda goLITE BLU-energilampan med glasögon på. Använd inte tonade glas eller solglasögon med goLITE BLU-energilampan eftersom de glasen minskar dess effektivitet.
Har apparaten några bieffekter?	goLITE BLU-energilampan är säker så länge den används enligt instruktionerna. Tillfällig huvudvärk och illamående har rapporterats. Dessa effekter löses vanligen genom att man sitter längre bort från apparaten.
Kan jag bli solbränd av att använda goLITE BLU-energilampan?	Nej, den teknik som används i goLITE BLU-energilampan eliminerar allt UV-ljus.
Jag har hört att ljus kan vara farligt. Kan goLITE BLU-energilampan skada ögonen?	goLITE BLU-energilampan avger säkra nivåer av blått ljus, enligt aktuella krav. Om du däremot lider av någon ögonsjukdom eller har ögonsjukdomar i släkten, bör du rådfråga din ögonläkare innan du använder goLITE BLU-energilampan. Om du lider av tillfälliga ögonproblem, bör du vänta tills de gått över innan du använder goLITE BLU-energilampan.

Fråga	Svar
	goLITE BLU-energilampan är säker så länge den används enligt instruktionerna. Apparaten avger inget ultraviolett ljus som kan skada ögonen och ger ett säkert, diffust ljusfält. Apparaten har testats och befunnits vara oskadlig för ögon.
	Som med alla starka ljuskällor ska du inte titta rakt in i ljuset för länge. Den välgörande reaktionen inträffar när ögats fotoreceptorer stimuleras. Eftersom dessa fotoreceptorer ligger i ögats periferi får du ett bättre resultat om du placerar goLITE BLU-energilampan i vinkel mot ansiktet.
Ska jag använda goLITE BLU-energilampan varje dag?	Du kan använda goLITE BLU-energilampan dagligen, i synnerhet under vintermånaderna. Många människor upptäcker att de inte behöver ljuset på sommaren. Andra använder lampan året om eftersom de tillbringar större delen av sin tid inomhus och inte får rätt typ av ljussignaler för att reglera dygnsrytmen på rätt sätt.
Kan ljuset orsaka skador på barn eller husdjur?	Nej. Ljuset är säkert att användas runt barn och husdjur. Däremot bör du inte låta barn leka med apparaten.
Kan jag använda goLITE BLU-energilampan mer än en gång om dagen?	För de flesta människor är det tillräckligt att använda goLITE BLU-energilampan en gång om dagen. Tänk på att du kan få svårt att somna om du använder goLITE BLU-energilampan alltför sent på kvällen.
Hur länge håller lysdioderna?	Om du använder apparaten 30 minuter om dagen året om, har lysdioderna en livslängd på över 50 år.

Fråga	Svar
Vad händer om en eller flera lysdioder slutar fungera?	Om en eller två lysdioder mot förmodan går sönder kan du ändå fortsätta använda goLITE BLU-energilampan på vanligt sätt eftersom dess effektivitet inte påverkas. Om däremot flera lysdioder slutar fungera måste du lämna in lampan på reparation för att säkerställa att du får rätt mängd ljus. Se kapitlet Garanti och service.
Vad betyder DEMO på skärmen?	När DEMO visas på skärmen är apparaten i demoläge. Det här läget används för att demonstrera goLITE BLU-energilampan i butiker. Om du vill avaktivera det här läget håller du på/av-knappen intryckt i 10 sekunder när goLITE BLU-energilampan är avstängd. Lampan slås på och ordet DEMO försvinner från skärmen.
Hur använder jag återställningsknappen?	Återställningsknappen sitter i stativuttaget på apparatens baksida. Om goLITE BLU-energilampan låses eller inte fungerar på rätt sätt kan du återställa apparaten genom att trycka in spetsen på ett gem i återställningsknappens hål. Detta återställer goLITE BLU-energilampan och nollställer dess minne.

Specifikationer

Modell	HF3330
Elektricitet	
Märkspänning apparat (VAC)	100–240
Märkspänning adapter (VDC)	9,5

Modell		HF3330
Märkfrekvens (Hz)		50/60
Märkineffekt adapter (A)		1,2
Strömförbrukning apparat (A)		1,1
Strömförbrukning adapter (A)		0,4
IEC 60601-1-klassificering		
- Isoleringsklass		II
- Vatteninträängning		IPX0
- Driftsläge		Kontinuerlig
Uppladdningsbart batteri		
2-cells litiumjonbatteri		7,4V, 850 mAh
		IEC 62133- och UL 2054-kompatibel
Driftförhållanden		
Temperatur		mellan 0 och +35 °C
Relativ luftfuktighet		mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)
Förvaringsförhållanden		
Temperatur		mellan -20 °C och +50 °C
Relativ luftfuktighet		mellan 15 och 90 % (ingen kondensering)

Mått och vikt

Mått	14 x 14 x 2,5 cm
Vikt	0,4 kg
Toppvåglängd	468 nm +/- 8 nm
Bandbredd vid halv topp	20 nm
Medelutstrålning (100 % intensitet)	300 $\mu\text{W}/\text{cm}^2$ +/- 10 % vid 50 cm

Kretsdiagram, lista över komponenter och andra tekniska beskrivningar kan fås på begäran.

Som användare av apparaten bör du vidta åtgärder för att förhindra elektromagnetiska störningar eller andra typer av störningar mellan apparaten och andra apparater.

2

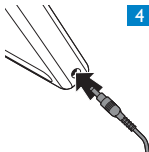


For indoor use only

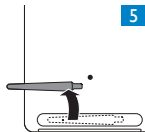
3



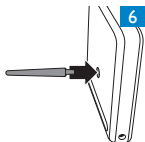
4



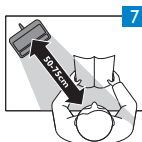
5



6



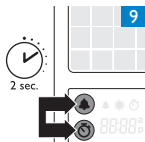
7



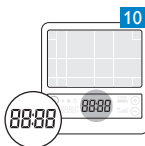
8



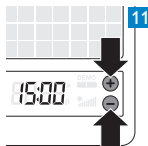
9



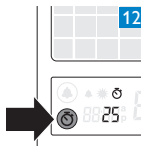
10



11



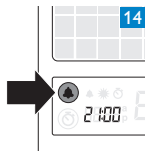
12



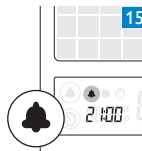
13



14



15



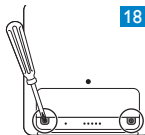
16



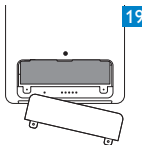
17



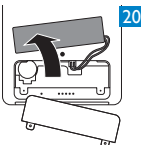
18



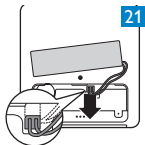
19



20



21







www.philips.com



100% recycled paper
100% papier recyclé

4222.002.7541.4