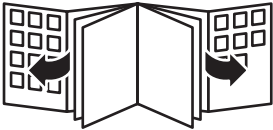


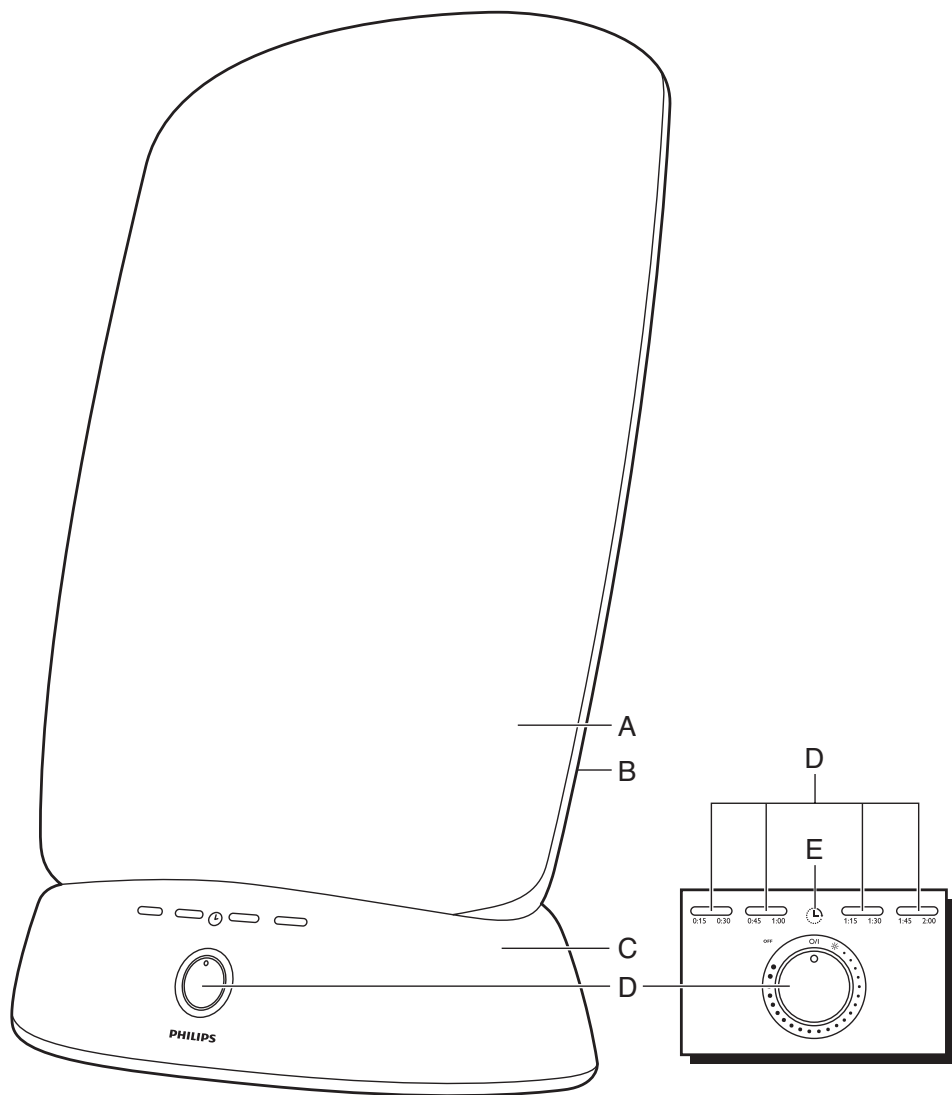
Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

HF3319



PHILIPS





1 — O/I

2 — ☀

3 — ●●●●●

ENGLISH	6
DANSK	12
DEUTSCH	18
SUOMI	25
FRANÇAIS	31
ITALIANO	38
NEDERLANDS	44
NORSK	50
SVENSKA	56

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

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

The medical intended use of the EnergyLight is to treat winter depression (seasonal affective disorder). This treatment should always take place under supervision of a specialist.

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

EnergyLight and the winter blues

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

EnergyLight and the sleep-wake rhythm

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

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

General description (Fig. 1)

- A Energy lamp
- B Lamp housing with angle adjustment
- C Base
- D On/off knob and treatment time indicator
 - ① On/off symbol
 - ② Light symbol
 - ③ Light intensity settings from low to high
- E Treatment time symbol

Important

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

Danger

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

Warning

- Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the local mains voltage before you connect the appliance.
- If the mains cord is damaged, you must have it replaced by Philips, a service centre authorised by Philips or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- No modification of this appliance is allowed.

Caution

- Always unplug the appliance after use.
- 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.
- Consult your doctor before you start using the Philips EnergyLight if:
 - 1 you suffer or have suffered from severe depression;
 - 2 you are hypersensitive to light (e.g. due to diabetes or epilepsy);
 - 3 you have an eye complaint;
 - 4 you are on specific medication (i.e. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets);
 - 5 you have high blood pressure.
- If use of the appliance causes you to become too active, we advise you to reduce the exposure to bright light. If there is no improvement, consult your doctor.
- If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia) after you have used the appliance, we advise you to consult your doctor or psychotherapist.
- This appliance does not have an on/off switch. If you want to make sure that the appliance is fully isolated from the mains supply, remove the plug of the appliance from the wall socket.

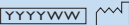
General

- The duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used. See chapter 'Using the appliance' for the appropriate distance and duration.
- After the first few light baths, you may experience some eye strain and/or a light headache. These side effects tend to disappear quickly.
- This appliance meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
HF3319	Model number
 0344	European Declaration of Conformity
O/I	Off/On

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

Using the appliance

- It is advisable to start using the EnergyLight as soon as you feel the winter blues coming on or when you feel like you need extra light.
- Preferably take your light baths between 6 o'clock in the morning and 8 o'clock in the evening. (Fig. 2)

Tip: Visit www.philips.com/EnergyLight for more information on when to use the EnergyLight in your case.

- 1 Place the appliance on a tabletop.
- 2 Put the plug in the wall socket.
- 3 To switch on the appliance, turn the on/off knob clockwise to the light intensity you prefer.

Duration

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

- approx. 2 hours at a distance of 50cm
- approx. 1 hour at a distance of 30cm
- approx. 30 minutes at a distance of 15-20cm

Treatment time indicator

The treatment time indicator shows how long you have been using the appliance.

- When you switch on the appliance, the LEDs go on in quick succession to show how the LED sequence is built up. Then the first LED lights up at half intensity during the first 15 minutes (Fig. 3).
- At the end of the first 15 minutes, the first LED is on at full intensity and the second LED goes on at half intensity.
- After 2 hours, all 8 LEDs light up at full intensity until you switch off the appliance.

Note: The LEDs only show the treatment time that has passed. You do not have to take any action when the LEDs go on.

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

Make sure there is a distance between your face and the screen of 15 to 50cm.

- You do not need to sit right in front of the appliance
- You do not have to take the whole light bath without interruption. If it suits your schedule better, you can interrupt your light bath and continue later.

- 5 Look into the light every now and then.

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

6 Repeat the light baths until you feel better.

Generally, improvements occur within 1 week.

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

7 After use, turn the on/off knob anticlockwise to switch off the appliance.

Note: Do not turn the on/off knob clockwise to the OFF setting.

8 Remove the mains plug from the wall socket.

Cleaning

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

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

1 Unplug the appliance and let it cool down.

2 Clean the outside of the appliance with a damp cloth (Fig. 6).

Replacement

Except for the tube lamps, the appliance does not contain any serviceable parts. The tube lamps have to be replaced when they stop burning or after a period of 1,700 burning hours (i.e. after many years of normal use). The tube lamps must be replaced with original Philips EnergyLight PL-L 36W tube lamps.

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

Environment

- Tube lamps contain substances that may pollute the environment. Always remove the tube lamps before you discard and hand in the appliance at an official collection point. Dispose of the tube lamps at an official collection point for chemical waste.
- Do not throw away the appliance with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this, you help to preserve the environment (Fig. 7).

Guarantee & service

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

Technical specification

Model	HF3319
Rated voltage	230V
Rated frequency	50Hz

Model	HF3319
Rated input	72W
Class	II
Classification	Not classified
Ingress of water	IPX0

Operating conditions	
Temperature	+10°C to +30°C
Relative humidity	from 30% to 90%

Storage conditions	
Temperature	from -20°C to +50°C
Relative humidity	from 30% to 90% (no condensation)

Transport conditions	
Temperature	from -20°C to +50°C
Relative humidity	from 30% to 90% (no condensation)

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.

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
Can I look directly at the appliance when it is switched on?	Yes, you can look into the light every now and then, but we advise you not to look into the light continuously. It is sufficient to sit close to the lamp.
Are there any side effects to using the EnergyLight?	During the first few days of use, some people may experience minor headaches or strained or watery eyes. These symptoms generally disappear within a few days. If not, consult your doctor before you proceed with your light treatment plan.
How often should I use the EnergyLight?	We recommend that you start taking daily sessions for 5 to 7 days in a row, preferably in the morning. Most people start to feel more energetic within 5 days. If you do not notice any improvement within that time, continue using the EnergyLight for another 7 to 14 days and make the sessions longer (e.g. 3 hours at 50cm). Do not give up too soon, since it may take up to 2 weeks before you notice any significant improvement. However, if using the EnergyLight causes you to become too active, we advise you to reduce the light dose.

Question	Answer
Can I use the EnergyLight if I am on medication?	If you are on prescribed medication, we advise you to consult your doctor first before you use the EnergyLight or undergo any other form of light therapy. Certain medicines cannot be used in combination with light therapy. Anti-depressants combined with light therapy may result in eye damage.
Can I use the EnergyLight if I have eye problems?	If you have eye problems, you should consult your doctor or ophthalmologist before you use the EnergyLight or undergo any other form of light therapy. There are certain eye and eye-related conditions that may respond unfavourably to light therapy.
Can I use the EnergyLight if I have a skin allergy?	If you are allergic to light or have a diagnosed chronic skin disease, it is safest to consult your doctor before you use the EnergyLight or undergo any other form of light therapy.
Can I use the EnergyLight during pregnancy?	Yes, there are no known side effects from using the EnergyLight during pregnancy.
Can I use the EnergyLight if I am allergic to light?	If you are allergic to light, we recommend that you consult your doctor before you use the EnergyLight or undergo any other form of light therapy.
Is it harmful to sit in front of a switched-on EnergyLight for a prolonged period of time?	No, using the EnergyLight longer than the recommended time is not harmful. It may, however, disturb your sleep pattern, particularly if you have your light baths after 8 p.m.
Do I have to wear any sunscreen lotion?	No, the EnergyLight is not a tanning device. It has a special screen that filters out all UV rays; it is therefore safe for your skin and does not give you a tan. If you use the Energy Light in accordance with the instructions in the user manual, you do not have to worry about tanning or other skin reactions.

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

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

Det medicinske formål med Energy Light er at behandle vinterdepression. Denne behandling bør altid foregå under en specialists kontrol.

Energy Light kan bruges til både lysbade og normal belysning.

Energy Light og vintertræthed

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

Energy Light og søvn/vågen-rytmen

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

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

Generel beskrivelse (fig. 1)

- A Energilampe
- B Lampekabinet med justerbar vinkel
- C Basisenhed
- D Tænd-/sluk-knap og indikator for behandlingstid
- 1 Tænd/sluk-symbol
- 2 Lyssymbol
- 3 Indstillinger for lysintensitet fra lav til høj
- E Symbol for behandlingstid

Vigtigt

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

Fare

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

Advarsel

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

Forsigtig

- Tag altid stikket ud af stikkontakten efter brug.
- 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.
- Tal med din læge, før du starter med at bruge Philips Energy Light, hvis:
 - 1 du lider af eller har lidt af en svær depression,
 - 2 du er overfølsom overfor lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi),
 - 3 du har en øjenlidelse,
 - 4 du indtager særlige former for medicin (dvs. visse antidepressionsmidler; psykotroper eller malariapiller),
 - 5 du har for højt blodtryk.
- Hvis brugen af apparatet får dig til at blive for aktiv, anbefaler vi at reducere mængden af stærkt lys. Hvis der ikke indtræder en forbedring, bør du søge læge.
- Hvis du føler dig udmattet, nedtrykt eller rastløs og/eller lider af søvnproblemer (f.eks. søvnløshed) anbefaler vi, at du konsulterer din læge eller psykiater.
- Dette apparat har ikke nogen tænd/sluk-knap. Hvis du vil sikre dig, at apparatet slet ikke modtager strøm via stikkontakten, skal du tage apparatets stik ud af stikkontakten.

Generelt

- Lysbadets varighed afhænger af, hvilken afstand apparatet bruges fra. Se kapitlet "Sådan bruges apparatet" for at finde den passende afstand og varighed.
- Efter de første par ganges brug af apparatet, kan man blive lidt træt i øjnene og/eller få en let hovedpine. Normalt forsvinder disse bivirkninger hurtigt igen.
- Dette apparat opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EEC og 2007/47/EC for medicinsk udstyr.

Symboltast

Følgende symboler kan forekomme på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se den medfølgende brugervejledning
HF3319	Modelnummer
 0344	Europæisk overensstemmelseserklæring
0/I	Tænd/sluk
	Klasse II-udstyr
	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.
	Generelt advarselssymbol
	Philips-skjold
	Produceret for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland. Fax: +31 (0)512594316
YYYYWW 	Datokode

Sådan bruges apparatet

- Det anbefales at starte med at bruge Energy Light, så snart du føler vintertrætheden melde sig, eller når du føler, at du har behov for mere lys.
- Det bedste tidspunkt for et lysbad er mellem kl. 06.00 om morgenen og kl. 20.00 om aftenen. (fig. 2)

Tip: Besøg www.philips.com/EnergyLight for at få flere oplysninger om, hvornår du med fordel kan anvende Energy Light.

- 1** Stil apparatet på et bord.
- 2** Sæt stikket i stikkontakten.
- 3** For at tænde apparatet skal du skubbe tænd-/sluk-knappen i urets retning til den lysintensitet, du foretrækker.

Varighed

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

- ca. 2 timer ved en afstand på 50 cm
- ca. 1 time ved en afstand på 30 cm
- ca. 30 minutter ved en afstand på 15-20 cm

Indikator for behandlingstid

Indikatoren for behandlingstid viser, hvor lang tid du har brugt apparatet.

- Når du tænder for apparatet, lyser indikatorerne op hurtigt efter hinanden for at vise, hvordan LED-rækkefølgen bygges op. Derefter tændes den første indikator på halv kraft de første 15 minutter (fig. 3).
- Efter de første 15 minutter lyser den første indikator på fuld kraft, og den anden tændes på halv kraft.
- Efter 2 timer lyser alle 8 indikatorer på fuld kraft, indtil du slukker for apparatet.

Bemærk: LED'erne viser kun den behandlingstid, der er forløbet. Du behøver ikke gøre noget, når LED'erne tændes.

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

Sørg for, at der er en afstand på mellem 15 og 50 cm mellem dit ansigt og skærmen.

- Du behøver ikke at sidde lige foran apparatet.
- Et lysbad kan tages både med og uden afbrydelser. Hvis det passer bedre ind i dine øvrige gøremål, kan lysbadet sagtens afbrydes og fortsættes senere.

5 Se ind i lyset med jævne mellemrum.

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

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

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

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

7 Efter brug skal du dreje tænd-/sluk-knappen mod uret for at slukke for apparatet.

Bemærk: Drej ikke tænd-/sluk-knappen med uret til OFF-positionen.

8 Tag stikket ud af stikkontakten.

Rengøring

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

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

1 Tag apparatets stik ud af stikkontakten, og lad apparatet køle af.

2 Apparatet rengøres udvendigt med en fugtig klud (fig. 6).

Udskiftning

Bortset fra lysrørene indeholder apparatet ikke nogen udskiftelige dele. Rørene skal udskiftes, når de holder op med at brænde, eller efter en periode på 1700 timer (dvs. efter mange års almindelig brug). Rørene skal udskiftes med originale Philips Energy Light PL-L -rør på 36 W.

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

Miljøhensyn

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

Reklamationsret og service

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

Tekniske specifikationer

Model	HF3319
Nominel spænding	230 V
Nominel frekvens	50 Hz
Nominel indgang	72 W
Klasse	II
Klassifikation	Ikke klassificeret
Vandindtrængen	IPX0

Driftsforhold

Temperatur	+10°C til +30°C
Relativ fugtighed	fra 30 % til 90 %

Opbevaringsbetingelser

Temperatur	fra -20°C til +50°C
Relativ fugtighed	fra 30 % til 90 % (ingen kondensation)

Transportbetingelser

Temperatur	fra -20°C til +50°C
Relativ fugtighed	fra 30 % til 90 % (ingen kondensation)

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.

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
Må jeg kigge direkte på apparatet, når det er tændt?	Ja, du må godt kigge direkte på lyset med mellemrum, men vi anbefaler, at du ikke kigger på lyset konstant. Det er tilstrækkeligt at sidde tæt på lampen.
Er der nogen bivirkninger ved at bruge Energy Light?	Efter de første par dages brug kan nogle mennesker opleve let hovedpine, trætte øjne eller øjne, der løber i vand. Disse symptomer forsvinder generelt efter et par dage. Hvis de ikke forsvinder, skal du tale med din læge, før du fortsætter med din lysbehandlingsplan.

Spørgsmål	Svar
Hvor ofte skal jeg bruge Energy Light?	Vi anbefaler, at du starter med daglige behandlinger i 5 til 7 dage i træk, helst om morgenen. De fleste føler sig mere energiske efter 5 dage. Hvis du ikke mærker resultater efter denne periode, skal du fortsætte med at bruge Energy Light i yderligere 7 til 14 dage og forlænge behandlingerne (f.eks. 3 timer ved 50 cm). Vær tålmodig, da det kan tage op til 2 uger, før du mærker tydelige forbedringer. Hvis brugen af Energy Light medfører, at du bliver for aktiv, anbefaler vi dog, at du nedsætter lysdosis.
Kan jeg bruge Energy Light, hvis jeg er under medicinsk behandling?	Hvis du tager receptpligtig medicin, anbefaler vi, at du taler med din læge, før du bruger Energy Light eller anvender andre former for lysterapi. Visse typer medicin må ikke bruges i kombination med lysterapi. Antidepressiv medicin i kombination med lysterapi kan medføre skader på synet.
Kan jeg bruge Energy Light, hvis jeg har synsproblemer?	Hvis du har problemer med synet, bør du opsøge din læge eller en øjenlæge, før du bruger Energy Light eller andre former for lysterapi. Der er visse syns- og synsrelaterede tilstande, der kan reagere negativt på lysterapi.
Kan jeg bruge Energy Light, hvis jeg har hudallergi?	Hvis du er allergisk over for lys eller har en diagnosticeret, kronisk hudsygdom, er det bedst, at du opsøger din læge, før du bruger Energy Light eller andre former for lysterapi.
Kan jeg bruge Energy Light, hvis jeg er gravid?	Ja, der er ingen kendte bivirkninger ved at bruge Energy Light under graviditet.
Kan jeg bruge Energy Light, hvis jeg har lysallergi?	Hvis du har lysallergi, anbefaler vi, at du taler med din læge, før du bruger Energy Light eller andre former for lysterapi.
Er det skadeligt at sidde foran en tændt Energy Light i en længere periode?	Nej, det er ikke skadeligt at bruge Energy Light længere end den anbefalede periode. Det kan dog forstyrre dit søvnmønster, hvis du tager et lysbad efter kl. 20.
Skal jeg bruge solcreme?	Nej, Energy Light er ikke et solarium. Den er udstyret med en særlig skærm, der filtrerer alle UV-stråler fra. Derfor er den sikker for din hud og gør dig ikke solbrændt. Hvis du bruger Energy Light i overensstemmelse med instruktionerne i brugervejledningen, behøver du ikke bekymre dig om solbrændthed eller andre hudreaktioner.

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um die Unterstützung von Philips optimal nutzen zu können, registrieren Sie Ihr Produkt bitte unter www.philips.com/welcome.

Verwendungszweck

Dieses Gerät hilft bei der Bekämpfung von Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit – Symptome, unter denen viele Menschen leiden, wenn die Tage im Herbst und Winter dunkler und kürzer werden. Diese Symptome werden oft auch als Winterdepressionen bezeichnet. Zu wenig Tageslicht kann sich zudem negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken.

Der medizinische Verwendungszweck des EnergyLights liegt in der Bekämpfung von Winterdepressionen. Diese Behandlung sollte immer unter Aufsicht eines Spezialisten stattfinden. Das EnergyLight ist sowohl für Lichtbäder als auch zur normalen Beleuchtung geeignet.

EnergyLight und Winterdepressionen

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

EnergyLight und der Schlaf-Wach-Rhythmus

Lichtmangel trägt erheblich zu einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus bei. Hormone werden nicht mehr zur richtigen Tageszeit produziert, ein tiefer Schlaf während der Nacht wird schwieriger, und es steigt das Bedürfnis, im Laufe des Tages kürzere Schlafpausen einzulegen. Eine zusätzliche Lichtmenge bringt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht: Sowohl unsere Schlafqualität als auch unsere Energie während des Tages verbessern sich. Mit EnergyLight erhalten Sie diese zusätzliche Lichtmenge.

Weitere Informationen über die Vorteile des Geräts für Ihre Gesundheit finden Sie im Internet unter www.philips.com, Stichwort "EnergyLight".

Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A Energielampe
- B Lampengehäuse mit verstellbarem Neigungswinkel
- C Aufheizsockel
- D Ein-/Ausschalter und Behandlungszeitanzeige
 - ① Ein-/Aus-Symbol
 - ② Lichtsymbol
 - ③ Einstellungen der Lichtintensität von niedrig bis hoch
- E Behandlungszeitsymbol

Wichtig

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

Gefahr

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

Warnhinweis

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

Achtung

- Ziehen Sie nach jedem Gebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in einem Raum, der durch keine andere Lichtquelle beleuchtet wird, da dies zu Schäden am Auge führen könnte. Verwenden Sie das Licht dieses Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrischem Licht) in Ihrem Zuhause.
- Blicken Sie nicht lange direkt in das Licht, da dies unangenehm für die Augen sein kann.
- Suchen Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch von Philips EnergyLight auf, wenn Sie:
 - 1 an schweren Depressionen leiden oder gelitten haben;
 - 2 an Lichtüberempfindlichkeit leiden (z. B. aufgrund von Diabetes oder Epilepsie);
 - 3 Augenprobleme haben;
 - 4 spezielle Medikamente einnehmen (z. B. Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten) oder
 - 5 unter hohem Blutdruck leiden.
- Wenn Sie durch die Lichtbäder zu aktiv werden, empfehlen wir Ihnen, die Anwendungsdauer zu verringern. Sollte sich keine Verbesserung einstellen, suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Sollten Sie sich nach dem Gebrauch des Geräts erschöpft, bedrückt oder ruhelos fühlen und/oder Schlafstörungen empfinden (z. B. Schlaflosigkeit), so ist es ratsam, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.
- Dieses Gerät hat keinen Ein-/Ausschalter. Wenn Sie sicherstellen möchten, dass das Gerät vollständig vom Stromnetz getrennt ist, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Allgemeines

- Die Dauer des Lichtbads ist vom Abstand des Geräts abhängig. Weitere Informationen für den angemessenen Abstand und die Dauer finden Sie im Kapitel "Das Gerät benutzen".
- Nach den ersten Lichtbädern können Sie ein wenig ermüdete Augen und/oder Kopfschmerzen feststellen. Das geht üblicherweise nach einer Gewöhnungszeit vorüber.
- Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie 93/42/EWG und 2007/47/EC für medizinische Geräte (MDD).

Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät angezeigt werden:

Symbol	Beschreibung
	Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der mitgelieferten Bedienungsanleitung.
HF3319	Modellnummer
	Europäische Konformitätserklärung
0/I	Ein/Aus
	Gerätekategorie II
	Entspricht der WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment) zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
	Allgemeines Warnsymbol
	Philips Logo
	Hergestellt für: Philips Consumer Lifestyle B.V., Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Niederlande. Fax: +31 (0)512594316
	Datumscode

Das Gerät benutzen

- Es empfiehlt sich, EnergyLight rechtzeitig anzuwenden, sobald Sie die Anfänge von Winterdepressionen spüren oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zusätzliches Licht benötigen.
- Es empfiehlt sich, das Lichtbad in der Zeit zwischen 6 und 20 Uhr zu genießen. (Abb. 2)

Tipp: Weitere Informationen zu Ihrem persönlichen Gebrauch von EnergyLight finden Sie unter www.philips.com/EnergyLight.

- 1** Stellen Sie das Gerät auf eine Tischoberfläche.
- 2** Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.
- 3** Drehen Sie den Ein-/Ausschalter im Uhrzeigersinn, um das Gerät einzuschalten und die gewünschte Lichtintensität einzustellen.

Dauer

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

- ca. 2 Stunden bei 50 cm Abstand
- ca. 1 Stunde bei 30 cm Abstand
- ca. 30 Minuten bei 15 bis 20 cm Abstand

Behandlungszeitanzeige

Auf der Behandlungszeitanzeige können Sie ablesen, wie lange Sie das Gerät bereits verwendet haben.

- Wenn Sie das Gerät einschalten, leuchten die LEDs mehrfach kurz hintereinander auf, um Ihnen die Abfolge der LEDs anzuzeigen: Anschließend leuchtet die erste LED 15 Minuten lang mit halber Intensität auf (Abb. 3).

- Nach den ersten 15 Minuten leuchtet die erste LED mit voller Intensität auf, und die zweite LED leuchtet mit halber Intensität.
- Nach 2 Stunden leuchten alle 8 LEDs mit voller Intensität so lange auf, bis Sie das Gerät ausschalten.

Hinweis: Die LEDs zeigen nur die bereits abgelaufene Behandlungszeit an. Sie müssen nichts unternehmen, wenn die LEDs aufleuchten.

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

Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Ihnen und dem Gerät 15 bis 50 cm beträgt.

- Sie brauchen nicht unbedingt direkt vor dem Gerät zu sitzen.
- Das Lichtbad muss nicht unbedingt in nur einer einzigen Sitzung eingenommen werden. Sie können die Anwendung jederzeit unterbrechen, um sie später fortzusetzen.

5 Schauen Sie hin und wieder in das Licht.

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

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

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

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

7 Schalten Sie nach dem Gebrauch das Gerät aus, indem Sie den Ein-/Ausschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Hinweis: Drehen Sie den Ein-/Ausschalter nicht im Uhrzeigersinn auf die Aus-Position.

8 Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Reinigung

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

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

1 Ziehen Sie den Netzstecker, und lassen Sie das Gerät abkühlen.

2 Reinigen Sie das Gerät von außen mit einem feuchten Tuch (Abb. 6).

Ersatz

Außer den Röhrenlampen enthält dieses Gerät keine austauschbaren Teile. Die Röhrenlampen müssen ersetzt werden, wenn sie nicht mehr funktionieren oder nach einer Brenndauer von 1.700 Stunden (d. h. nach mehreren Jahren normalen Gebrauchs). Die Röhrenlampen müssen durch original Philips EnergyLight PL-L 36W-Röhrenlampen ersetzt werden. Die Röhrenlampen dürfen nur durch eine von Philips autorisierte Werkstatt ausgetauscht werden. Nur dann ist sichergestellt, dass diese Arbeiten fachgerecht und mit Original-Ersatzteilen ausgeführt werden.

Umweltschutz

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

Garantie und Kundendienst

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

Technische Daten

Modell	HF3319
Nennspannung	230 V
Nennfrequenz	50 Hz
Nenneingangsleistung	72 W
Klasse	II
Klassifizierung	nicht klassifiziert
Eintreten von Wasser	IPX0

Betrieb

Temperatur	+10 °C bis +30 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 30% bis 90%

Aufbewahrung

Temperatur	von -20°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 30 % bis 90 % (keine Kondensation)

Transport

Temperatur	von -20°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	von 30 % bis 90 % (keine Kondensation)

Schaltprogramme, Teilleisten und sonstige technische Beschreibungen auf Anfrage.
Als Benutzer dieses Geräts sollten Sie dafür Sorge tragen, dass keine elektromagnetischen oder sonstigen Störungen zwischen dem Gerät und anderen Geräten auftreten.

Häufig gestellte Fragen

Dieses Kapitel enthält die am häufigsten zu diesem Gerät gestellten Fragen. Sollten Sie hier keine Antwort auf Ihre Frage finden, wenden Sie sich bitte an das Philips Service-Center in Ihrem Land.

Frage	Antwort
Kann ich direkt in das Gerät schauen, wenn es eingeschaltet ist?	Ja, Sie können gelegentlich direkt in das Licht schauen. Wir empfehlen jedoch, dass Sie nicht fortlaufend in das Licht schauen. Es reicht, wenn Sie sich in der Nähe der Lampe befinden.
Können bei der Anwendung von EnergyLight Nebeneffekte auftreten?	Während der ersten Anwendungstage kann es zu leichten Kopfschmerzen oder müden oder tränenden Augen kommen. Diese Symptome verschwinden normalerweise innerhalb weniger Tage. Sollten die Symptome weiterhin bestehen, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Lichtbehandlung fortfahren.
Wie häufig sollte ich EnergyLight anwenden?	Wir empfehlen, dass Sie mit täglichen Sitzungen an 5 bis 7 aufeinander folgenden Tagen (bevorzugt am Morgen) beginnen. Die meisten Menschen fühlen sich bereits nach 5 Tagen energiegeladener. Wenn Sie nach dieser Zeit keine Verbesserung spüren, wenden Sie EnergyLight für weitere 7 bis 14 Tage an, und verlängern Sie zugleich die Dauer der einzelnen Sitzungen (z. B. 3 Stunden bei einem Abstand von 50 cm). Beenden Sie die Behandlung nicht vorzeitig, da es bis zu 2 Wochen dauern kann, bis Sie eine eindeutige Verbesserung spüren. Wenn Sie durch die Anwendung von EnergyLight jedoch zu aktiv werden sollten, reduzieren Sie die Lichtdosis.
Kann ich EnergyLight bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme verwenden?	Wenn Sie Medikamente auf Rezept einnehmen, sollten Sie vor der Anwendung von EnergyLight oder einer anderen Lichttherapie Ihren Arzt konsultieren. Bestimmte Medikamente dürfen nicht in Kombination mit einer Lichttherapie eingenommen werden. Die Einnahme von Anti-Depressiva kann bei gleichzeitiger Lichttherapie Augenschäden verursachen.
Kann ich EnergyLight anwenden, wenn ich an Augenproblemen leide?	Wenn Sie an Augenproblemen leiden, sollten Sie vor der Anwendung von EnergyLight oder einer anderen Lichttherapie Ihren Arzt oder Augenarzt konsultieren. Bestimmte Augenkrankheiten bzw. Krankheiten, die Auswirkungen auf Ihre Augen haben, können sich bei einer Lichttherapie verschlechtern.
Kann ich EnergyLight anwenden, wenn ich an einer Hautkrankheit leide?	Wenn Sie eine Lichtallergie haben oder an einer diagnostizierten Hautkrankheit leiden, sollten Sie vor der Anwendung von EnergyLight oder einer anderen Lichttherapie Ihren Arzt konsultieren.
Kann ich EnergyLight während der Schwangerschaft anwenden?	Ja, es gibt keine bekannten Nebeneffekte bei der Anwendung von EnergyLight während der Schwangerschaft.
Kann ich EnergyLight anwenden, wenn ich an einer Lichtallergie leide?	Wenn Sie an einer Lichtallergie leiden, sollten Sie vor der Anwendung von EnergyLight oder einer anderen Lichttherapie Ihren Arzt konsultieren.

Frage	Antwort
Ist es schädlich, für einen längeren Zeitraum vor einem eingeschalteten EnergyLight zu sitzen?	Nein, es ist nicht schädlich, EnergyLight für einen längeren Zeitraum als empfohlen anzuwenden. Dies kann jedoch zu einer Störung Ihres Schlafrhythmus führen, vor allem wenn Sie Ihre Lichtbäder nach 20 Uhr nehmen.
Muss ich Sonnencreme verwenden?	Nein, EnergyLight ist kein Bräunungsgerät. Es verfügt über einen speziellen Schirm, der UV-Strahlen herausfiltert, die Anwendung ist somit sicher für Ihre Haut und ohne Bräunungseffekt. Wenn Sie EnergyLight gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch anwenden, müssen Sie sich keine Sorgen über Bräunung oder andere Hautreaktionen machen.

Johdanto

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

Käyttötarkoitus

Tämä laite auttaa ehkäisemään väsymystä, mielialan laskua ja uupumusta, jotka vaivaavat monia syksyisin ja talvisin päivien lyhetyssä. Näitä oireita kutsutaan kaamosmasennukseksi. Valon vähyys voi haitata myös uni–valve-rytmiä ja biologista kelloa.

EnergyLightin lääketieteellinen käyttötarkoitus on hoitaa kaamosmasennusta (seasonal affective disorder). Tämän hoidon on aina tapahduttava asiantuntijan valvonnassa.

EnergyLight sopii sekä valohoitoon että tavalliseen valaistukseen.

EnergyLight ja kaamosmasennus

Kaamosmasennukseen liittyy usein seuraavia oireita: väsymys, uupumus, lisääntynyt unentarve, äkilliset mielialanvaihtelut, keskittymisvaikeudet ja heräämisvaikeudet. Joskus kaamosmasennus voi aiheuttaa lihomista, sillä keho vaatii sokeri- ja hiilihydraattipitoisia ruokia, kuten pastaa ja suklaata.

Kaamosmasennusta esiintyy vuoden pimeimpänä aikana, syyskuusta maaliskuuhun. Monilla ihmisillä esiintyy vähintään yhtä kaamosmasennuksen oireista. Monien lääketieteen asiantuntijoiden mukaan kaamosmasennusta voidaan ehkäistä kirkasvalohoidolla. Kirkas valo tarkoittaa päivänvaloa, joka on tietyn tehoinen. Talvisin valon teho on usein pienempi kuin kesäisin. Hämäränä talvipäivänä teho on 2 500–10 000 luksia mutta kirkkaana kesäpäivänä se voi olla jopa 100 000 luksia. Talvisin useimmat ihmiset oleskelevat joko kotona tai töissä enimmäkseen sisätiloissa, joissa keinovalon teho voi olla jopa alle 500 luksia. Philips on kehittänyt tämän kirkasvalolaitteen yhteistyössä tiedemiesten ja lääketieteen asiantuntijoiden kanssa. Laitteen avulla saat turvallisesti valomäärän, jota tarvitaan kaamosmasennuksen ehkäisemiseen. Valohoito on yksi turvallisimmista ja tehokkaimmista tavoista kamppailla kaamosmasennusta vastaan.

EnergyLight ja uni–valve-rytmi

Valon vähyys on merkittävä häiriötekijä uni–valve-rytmin säätelyssä. Kun hormoneja ei enää tuoteta täsmälleen oikeaan aikaan päivästä, yöuni keskeytyy helpommin ja päiväunien tarve lisääntyy. Lisäannos valoa palauttaa uni–valve-rytmin, parantaa unen laatua ja tehostaa päivittäisiä toimiamme. Tämän lisäannoksen saat EnergyLight-kirkasvalolaitteella.

Lisätietoja laitteen terveysvaikutuksista on osoitteessa www.philips.com (hakusana EnergyLight).

Laitteen osat (Kuva 1)

- A Energy-lamppu
- B Lampun kotelo, jossa säädettävä kulma
- C Alusta
- D Virtakytkin ja hoitoajanilmaisin
 - ① Virtakuvake
 - ② Valokuvake
 - ③ Valotehoasetukset alhaisesta korkeaan
- E Hoitoaikakuvake

Tärkeää

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

Vaara

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

Tärkeää

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

Varoitus

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

Yleistä

- Valohoidon kesto määräytyy laitteen käyttöetäisyyden mukaan. Lue lisätietoja asianmukaisesta etäisyydestä ja kestosta luvusta Laitteen käyttäminen.
- Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien rasittumista ja/tai lievää päänsärkyä. Yleensä nämä sivuvaikutukset häviävät nopeasti.
- Tämä laite täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevan direktiivin 93/42/ETY ja 2007/47/EY vaatimukset.

Merkintöjen selitykset

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkintöjä:

Merkki	Kuvaus
	Lisätietoja laitteen mukana toimitetussa käyttöoppaassa
HF3319	Mallinumero
	Eurooppalainen yhdenmukaisuusilmoitus
0/I	Off/On
	Luokan II laite
	Sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätystä / tiettyjen vaarallisten aineiden käytön rajoittamista sähkö- ja elektroniikkalaitteissa (WEEE) koskevien direktiivien mukainen.
	Yleinen varoituskuvake
	Philips-logo
	Valmistuttaja: Philips Consumer Lifestyle B.V., Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Alankomaat. Faksi: +31 (0)512594316
	Päiväyskoodi

Käyttö

- EnergyLight-kirkasvalolaitteen käyttäminen kannattaa aloittaa heti ensimmäisten kaamosmasennusoireiden ilmetessä tai kun tunnet tarvitsevasi lisävaloa.
- Ota hoito mieluiten klo 6:n ja klo 20:n välillä. (Kuva 2)

Vinkki: Lisätietoja EnergyLightin käytöstä on osoitteessa www.philips.com/EnergyLight.

- 1** Aseta laite pöydän päälle.
- 2** Työnnä pistoke pistorasiaan.
- 3** Kytke laitteeseen virta kääntämällä virtakytkintä myötöpäivään haluamasi valotehon kohdalle.

Kesto aika

Suosittelava hoitoaika määräytyy hoitoetäisyyden mukaan:

- noin 2 tuntia, kun etäisyys on 50 cm
- noin 1 tunti, kun etäisyys on 30 cm
- noin 30 minuuttia, kun etäisyys on 15–20 cm.

Hoitoajan osoitin

Hoitoajanilmaisoin näyttää laitteen käyttöajan.

- Kun laitteeseen kytketään virta, kaikki LED-merkkivalot syttyvät peräkkäin nopeasti. Sitten ensimmäinen LED syttyy puoliteholla ensimmäisen 15 minuutin ajaksi (Kuva 3).
- Ensimmäisten 15 minuutin ollessa loppuillaan ensimmäinen LED-merkkivalo palaa täydellä teholla, ja seuraava LED syttyy puolella teholla.
- 2 tunnin kuluttua kaikki 8 LED-merkkivaloa palavat täydellä teholla, kunnes laitteen virta katkaistaan.

Huomautus: LED-merkkivalot näyttävät ainoastaan kuluneen hoitoajan. Valojen syttyminen ei vaadi sinulta mitään toimia.

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

Varmista, että kasvojesi ja laitteen välinen etäisyys on 15–50 cm.

- Ei ole tarpeen istua suoraan laitteen edessä.
- Koko valohoitoa ei tarvitse ottaa yhtäjaksoisesti. Voit välillä keskeyttää valohoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tällainen sopii sinulle paremmin.

5 Katso valoon päin aina välillä.

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

6 Jatka valohoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi.

Yleensä olo paranee viikossa.

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

7 Katkaise laitteesta virta käytön jälkeen kääntämällä virtakytkintä vastapäivään.

Huomautus: Älä käännä virtakytkintä OFF-asentoon myötäpäivään.

8 Irrota pistoke pistorasiasta.**Puhdistaminen**

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

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

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

Loisteputkia lukuun ottamatta laite ei sisällä vaihdettavia osia. Loisteputket on vaihdettava, kun ne lakkaavat toimimasta tai 1 700 käyttötunnin jälkeen (eli useiden vuosien normaalikäytön jälkeen). Loisteputket on vaihdettava aitoihin Philips EnergyLight PL-L 36W -loisteputkiin. Vaihdata aina loisteputket ja sytyttimet Philipsin valtuuttamassa huoltoliikkeessä. Niillä on tarvittava tieto ja taito sekä saatavissa alkuperäiset varaosat.

Ympäristöasiaa

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

Takuu & huolto

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

Tekniset tiedot

Malli	HF3319
Nimellisjännite	230 V
Nimellistajuus	50 Hz
Nimellisteho	72 W
Suojausluokka	II
Luokitus	Ei luokiteltu
Veden sisään pääsy	IPX0

Käyttöolosuhteet

Lämpötila	+10–30 °C
Suhteellinen kosteus	30–90 %

Säilytysolosuhteet

Lämpötila	-20°C...+50°C
Suhteellinen kosteus	30–90 % (ei tiivistymistä)

Kuljetusolosuhteet

Lämpötila	-20°C...+50°C
Suhteellinen kosteus	30–90 % (ei tiivistymistä)

Piirikaaviot, osaluettelot ja muut tekniset tiedot voi tilata tarvittaessa.

Laitteen käyttäjän on estettävä sähkömagneettiset tai muun tyyppiset häiriöt tämän ja muiden laitteiden välillä.

Tavallisimmat kysymykset

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

Kysymys	Vastaus
Voinko katsoa suoraan laitteeseen, kun siihen on kytketty virta?	Kyllä, voit katsoa suoraan valoon silloin tällöin. Suosittelemme kuitenkin, ettei valoon katsottaisi jatkuvasti. Lampun lähellä istuminen riittää.
Onko EnergyLightin käytöllä sivuvaikutuksia?	Ensimmäisten käyttöpäivien aikana jotkut käyttäjät voivat kokea lievää päänsärkyä tai silmien rasittumista tai vetistämistä. Tavallisesti nämä oireet häviävät muutamassa päivässä. Jos ne eivät häviä, neuvottele valohoidosta ensin lääkärin kanssa.

Kysymys	Vastaus
Miten usein voin käyttää EnergyLightia?	Suosittelemme hoitoja 5–7 peräkkäisenä päivänä, mieluummin aamuisin. Useimmat alkavat tuntea itsensä tarmokkaammaksi 5 päivässä. Jos et havaitse muutosta tuossa ajassa, jatka EnergyLightin käyttöä 1–2 viikon ajan ja pidennä hoitokertoja (esim. 3 tuntia 50 cm etäisyydellä). Älä luovuta liian aikaisin, koska ensimmäisten edistysaskelten havaitsemiseen voi mennä jopa 2 viikkoa. Jos tunnet, että EnergyLightin käyttäminen saa sinut tuntemaan olosi liian aktiiviseksi, vähennä valon määrää.
Voinko käyttää EnergyLightia, vaikka olen lääkekuurilla?	Jos sinulla on lääkärin määräämä lääkekuuri, suosittelemme, että neuvottelet EnergyLightin käytöstä tai muusta valohoidosta ensin lääkärin kanssa. Joitain lääkkeitä ei saa käyttää yhdessä valohoidon kanssa. Valohoidon yhteydessä käytetyt masennuslääkkeet voivat aiheuttaa silmävaurioita.
Voinko käyttää EnergyLightia, jos minulla on silmäongelmia?	Jos sinulla on silmäongelmia, suosittelemme, että neuvottelet EnergyLightin käytöstä tai muusta valohoidosta ensin lääkärin tai silmälääkärin kanssa. Jotkin silmänsairaudet voivat reagoida negatiivisesti valohoitoon.
Voinko käyttää EnergyLightia, jos minulla on ihoallergioita?	Jos olet allerginen valolle, tai sinulla on diagnosoitu krooninen ihosairaus, on turvallisinta neuvotella EnergyLightin käytöstä tai muusta valohoidosta ensin lääkärin kanssa.
Voinko käyttää EnergyLightia raskauden aikana?	Kyllä. EnergyLightin käytöllä raskauden aikana ei tiedetä olevan sivuvaikutuksia.
Voinko käyttää EnergyLightia, jos olen allerginen valolle?	Jos olet allerginen valolle, suosittelemme, että neuvottelet EnergyLightin käytöstä tai muusta valohoidosta ensin lääkärin kanssa.
Onko haitallista istua toiminnassa olevan EnergyLightin valossa pitkään?	Ei. EnergyLightin käyttäminen suositeltuja aikoja pitempään ei ole haitallista. Se voi kuitenkin häiritä unta etenkin, jos olet valohoidossa klo 20 jälkeen.
Onko hoidossa käytettävä aurinkovoidetta?	Ei. EnergyLight ei rusketa. Sen erikoiskalvo suodattaa UV-säteet. Siksi se on turvallinen ihollesi, eikä rusketa. Jos käytät EnergyLightia käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti, ruskettumisesta tai muista ihoreaktioista ei tarvitse huolehtia.

Introduction

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

Application

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

L'application médicale de l'EnergyLight est le traitement de la dépression hivernale (trouble affectif saisonnier). Ce traitement doit toujours faire l'objet d'un suivi par un spécialiste.

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

EnergyLight et le blues hivernal

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

EnergyLight et le rythme veille-sommeil

Le manque de lumière est largement responsable de la perturbation du rythme veille-sommeil. La sécrétion des hormones ne survient plus au bon moment de la journée, on ne réussit pas à dormir profondément la nuit et on a davantage envie de dormir pendant la journée. Une dose supplémentaire de lumière renforce notre rythme veille-sommeil, améliore la qualité du sommeil et donne de l'énergie pour la journée. C'est ce que vous offre EnergyLight.

Pour plus d'informations sur les bienfaits d'EnergyLight pour la santé, rendez-vous sur le site Web www.philips.com et effectuez une recherche sur « EnergyLight ».

Description générale (fig. 1)

- A Lampe EnergyLight
- B Corps de lampe avec angle réglable
- C Socle
- D Bouton marche/arrêt et indicateur de la durée du traitement
 - ① Symbole marche/arrêt
 - ② Symbole lumière
 - ③ Réglages de l'intensité lumineuse, de faible à élevée
- E Symbole de la durée du traitement

Important

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

Danger

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

Avertissement

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

Attention

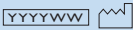
- Débranchez toujours l'appareil après utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela peut entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser EnergyLight si :
 - 1 vous souffrez ou avez souffert d'une grave dépression ;
 - 2 vous souffrez d'une hypersensibilité à la lumière (due au diabète ou à l'épilepsie par exemple) ;
 - 3 vous êtes atteint d'un trouble oculaire ;
 - 4 vous prenez certains médicaments (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés pour malaria) ;
 - 5 vous avez une tension artérielle élevée.
- Si l'utilisation de l'appareil provoque une tendance à devenir trop actif, nous vous recommandons de réduire l'exposition à la luminosité. Si vous ne constatez aucune amélioration, consultez votre médecin.
- Si vous vous sentez fatigué, déprimé ou anxieux et/ou si vous souffrez de troubles du sommeil (insomnies, par exemple) après avoir utilisé l'appareil, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute.
- Cet appareil ne dispose pas de bouton marche/arrêt direct. Pour vous assurer que l'appareil est parfaitement isolé de l'alimentation sur secteur, débranchez-le de la prise murale.

Général

- La durée des bains de lumière dépend de la distance d'utilisation. Reportez-vous au chapitre « Utilisation de l'appareil » pour connaître la distance et la durée d'exposition recommandées.
- Après les premiers bains de lumière, une certaine fatigue des yeux et/ou de légers maux de tête peuvent apparaître. Généralement, ces effets secondaires disparaissent rapidement.
- Cet appareil répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/EC.

Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symbole	Description
	Consultez le mode d'emploi fourni
HF3319	Numéro de modèle
	Déclaration de conformité européenne
0/I	Marche/arrêt
	Appareil de classe II
	Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).
	Symbole d'avertissement général
	Logo Philips
	Fabriqué par : Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316
	Code date

Utilisation de l'appareil

- Il est conseillé de commencer à utiliser EnergyLight dès que vous sentez venir le blues hivernal ou que vous ressentez un besoin de lumière supplémentaire.
- Prenez vos bains de lumière de préférence entre 6 h et 20 h. (fig. 2)

Conseil : Pour plus d'informations sur l'utilisation opportune de l'appareil EnergyLight dans votre cas, rendez-vous sur notre site Web à l'adresse www.philips.com/EnergyLight.

- 1 Posez l'appareil sur une table.
- 2 Branchez le cordon d'alimentation sur la prise secteur.
- 3 Pour mettre l'appareil en marche, tournez le bouton marche/arrêt dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à l'intensité lumineuse de votre choix.

Durée

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

- environ 2 heures à une distance de 50 cm
- environ 1 heure à une distance de 30 cm
- environ 30 minutes à une distance de 15 à 20 cm

Indicateur de la durée du traitement

L'indicateur de la durée du traitement affiche le temps d'utilisation de l'appareil écoulé.

- Lorsque vous mettez l'appareil en marche, les LED s'allument brièvement et successivement pour indiquer la formation de la séquence de LED. Le premier LED s'allume ensuite à demi-intensité pendant les 15 premières minutes (fig. 3).
- Les 15 premières minutes écoulées, le premier LED s'allume alors à pleine intensité et le deuxième LED s'allume à son tour à demi-intensité.
- Au bout de 2 heures, l'ensemble des 8 LED s'allument à pleine intensité jusqu'à ce que vous éteigniez l'appareil.

Remarque : Les LED indiquent uniquement le temps de traitement écoulé. Aucune intervention de votre part n'est requise lorsque les LED s'allument.

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

La distance entre votre visage et l'écran doit être de 15 à 50 cm.

- Vous n'êtes pas obligé de vous asseoir directement en face de l'appareil.
- Vous n'êtes pas obligé de prendre tout le bain de lumière en une fois. En fonction de votre emploi du temps, vous pouvez interrompre la séance et la reprendre plus tard.

5 Regardez la lampe de temps en temps.

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

6 Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

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

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

7 Après utilisation, tournez le bouton marche/arrêt dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour éteindre l'appareil.

Remarque : Ne tournez pas le bouton marche/arrêt dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au réglage OFF (ARRÊT).

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

Nettoyage

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

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

1 Débranchez l'appareil et laissez-le refroidir.

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

Remplacement

En dehors des tubes, l'appareil ne contient aucune pièce à remplacer. Les tubes sont à remplacer quand ils ne s'allument plus ou après 1 700 heures de fonctionnement (ce qui correspond à plusieurs années de fonctionnement normal). Les tubes doivent être remplacés par des tubes Philips EnergyLight PL-L 36 W.

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

Environnement

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

Garantie et service

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

Caractéristiques techniques

Modèle	HF3319
Tension nominale	230 V
Fréquence nominale	50 Hz
Entrée nominale	72 W
Classe	II
Classification	Non classifié
Entrée d'eau	IPX0

Conditions de fonctionnement

Température	de +10 °C à +30 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 %

Conditions de stockage

Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 % (sans condensation)

Conditions de transport

Température	de -20 °C à +50 °C
Taux d'humidité relative	de 30 % à 90 % (sans condensation)

Les schémas de circuits, les nomenclatures et autres descriptions techniques sont disponibles sur demande.

En tant qu'utilisateur de cet appareil, vous devez prendre les mesures nécessaires pour prévenir les interférences électromagnétiques ou tout autre type d'interférence entre cet appareil et les autres appareils domestiques.

Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Question	Réponse
Puis-je regarder directement l'appareil lorsqu'il est allumé ?	Oui, vous pouvez regarder la lampe de temps en temps, mais nous vous recommandons de ne pas le faire en permanence. Vous asseoir près de la lampe suffit.
L'utilisation de l'appareil EnergyLight engendre-t-elle des effets secondaires ?	Au cours des premiers jours d'utilisation, certaines personnes peuvent faire l'expérience de légers maux de tête, de fatigue oculaire ou de larmoiement. Ces symptômes disparaissent généralement au bout de quelques jours. Si tel n'est pas le cas, consultez votre médecin avant de continuer votre programme de traitement à la lumière.
Selon quelle fréquence dois-je utiliser EnergyLight ?	Nous vous recommandons de commencer par une séance quotidienne pendant 5 à 7 jours consécutifs, de préférence le matin. La plupart des utilisateurs commencent à se sentir plus dynamiques en moins de 5 jours. Si vous ne remarquez aucune amélioration dans ce laps de temps, continuez à utiliser EnergyLight pendant une période supplémentaire allant de 7 à 14 jours, en prolongeant les séances (3 heures à 50 cm, par exemple). N'abandonnez pas trop vite car il peut s'écouler jusqu'à 2 semaines avant que vous ressentiez une amélioration significative. Toutefois, si l'utilisation de l'appareil EnergyLight provoque une tendance à devenir trop actif, nous vous recommandons de réduire l'exposition à la lumière.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis sous médicaments ?	Si vous suivez un traitement sous ordonnance, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie. La luminothérapie n'est pas compatible avec certains médicaments. Les antidépresseurs combinés à un traitement à la lumière peuvent entraîner une affection oculaire.
Puis-je utiliser EnergyLight si je souffre de problèmes oculaires ?	Si vous souffrez de problèmes oculaires, vous devez consulter votre médecin ou votre ophtalmologiste avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie. Certains troubles oculaires ou associés peuvent réagir de manière négative à la luminothérapie.
Puis-je utiliser EnergyLight si je souffre d'une allergie cutanée ?	Si vous êtes allergique à la lumière ou souffrez d'une maladie cutanée chronique diagnostiquée, il est plus prudent de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis enceinte ?	Oui. L'utilisation de l'appareil EnergyLight pendant la grossesse n'engendre aucun effet secondaire connu.
Puis-je utiliser EnergyLight si je suis allergique à la lumière ?	Si vous êtes allergique à la lumière, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser EnergyLight ou de suivre toute autre forme de luminothérapie.

Question	Réponse
Est-il nocif de s'asseoir devant un appareil EnergyLight allumé pendant une période prolongée ?	Non. L'utilisation de l'appareil EnergyLight au-delà de la durée recommandée n'est pas nocive. Elle peut toutefois perturber votre rythme de sommeil, en particulier si vous prenez vos bains de lumière après 20h00.
Dois-je me protéger d'une crème solaire ?	Non. L'appareil EnergyLight n'est pas une lampe de bronzage. Il est doté d'un écran spécial qui élimine par filtrage tous les rayons ultraviolets ; il ne procure donc aucun bronzage et ne présente aucun risque pour votre peau. Si vous utilisez EnergyLight conformément aux instructions décrites dans le mode d'emploi, vous n'avez aucun souci à vous faire concernant le bronzage ou toute autre réaction cutanée.

Introduzione

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

Uso previsto

Questo apparecchio aiuta a contrastare la stanchezza, il cattivo umore e la mancanza di energia, disturbi che molte persone avvertono durante la stagione autunnale e invernale quando le giornate sono più buie e più corte. Tali sintomi sono spesso definiti malinconia invernale. La diminuzione della luce può inoltre influire negativamente sul ritmo sonno-veglia del nostro orologio biologico. L'uso medico previsto di EnergyLight è quello di curare la depressione invernale (disordine stagionale affettivo). Questo trattamento dovrebbe sempre avvenire sotto la supervisione di uno specialista.

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

EnergyLight e malinconia invernale

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

La EnergyLight e il ritmo sonno-veglia

La diminuzione della luce può causare disordini nel nostro ritmo sonno-veglia. La produzione di ormoni non avviene nel momento migliore, addormentarsi profondamente la sera diventa più difficile e si avverte maggiormente la necessità di coricarsi nel pomeriggio. Una maggiore quantità di luce ripristina il naturale ritmo sonno-veglia e migliora la qualità del sonno e della vita diurna. La EnergyLight è in grado di fornire la quantità aggiuntiva di luce necessaria.

Per ulteriori informazioni sugli effetti benefici della EnergyLight, visitate il sito www.philips.com e inserite la parola chiave "EnergyLight".

Descrizione generale (fig. 1)

- A Energy lamp
- B Alloggiamento lampada con angolo regolabile
- C Base
- D Manopola on/off e indicatore del tempo di trattamento
 - ① Simbolo on/off
 - ② Simbolo della luce
 - ③ Impostazioni dell'intensità luminosa (da bassa ad alta)
- E Simbolo del tempo di trattamento

Importante

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

Pericolo

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

Avvertenza

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

Attenzione

- Scollegate sempre il cavo di alimentazione dopo l'uso.
- Non utilizzate l'apparecchio in ambienti che non siano illuminati da altre lampade per evitare l'affaticamento degli occhi. Utilizzate la luce dell'apparecchio in aggiunta alla luce normalmente presente in casa (luce solare e artificiale).
- Non fissate direttamente la luce troppo a lungo, per evitare disturbi agli occhi.
- Prima di utilizzare la EnergyLight Philips, consultate un medico nei seguenti casi:
 - 1 se avete sofferto o soffrite di depressione grave;
 - 2 se soffrite di ipersensibilità verso la luce (ad es., in caso di diabete o epilessia);
 - 3 se accusate disturbi alla vista;
 - 4 se assumete farmaci specifici (ad es., alcuni tipi di antidepressivi, farmaci psicotropi o farmaci contro la malaria);
 - 5 se soffrite di pressione alta.
- Se l'utilizzo dell'apparecchio causa iperattività, vi consigliamo di ridurre l'esposizione alla luce. Se non vi sono miglioramenti, consultate un medico.
- Se dopo aver usato l'apparecchio vi sentite stanchi, ansiosi o nervosi e/o soffrite di disturbi del sonno (ad es. insonnia), rivolgetevi a un medico o a uno psicoterapeuta.
- Questo apparecchio non dispone di un pulsante di accensione/spegnimento. Per assicurarsi che l'apparecchio sia completamente isolato dall'alimentazione, rimuovete la spina dell'apparecchio dalla presa a muro.

Indicazioni generali

- La durata del bagno di luce dipende dalla distanza a cui viene posizionato l'apparecchio. Consultate il capitolo "Modalità d'uso dell'apparecchio" per conoscere la distanza e la durata più adeguate.
- Dopo i primi bagni di luce, potreste avvertire un leggero fastidio agli occhi e/o un leggero mal di testa. Generalmente, questi effetti collaterali scompaiono rapidamente.
- Questo apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42e 2007/47/EC per gli apparecchi medicali.

Simboli

I seguenti simboli possono essere visualizzati sull'apparecchio:

Simbolo	Descrizione
	Consultare il manuale utente fornito
HF3319	Numero di modello
	Dichiarazione europea di conformità
0/I	Off/On
	Apparecchiatura di Classe II
	Conforme alle direttive per il riciclaggio WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment, smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche)/RoHS (Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment, restrizioni per l'uso di alcune sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche).
	Simbolo generico di avviso
	Logo Philips
	Prodotto per: Philips Consumer Lifestyle B.V., Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Paesi Bassi. Fax: +31 (0)512594316
YYYYWW	Codice data

Modalità d'uso dell'apparecchio

- Vi consigliamo di iniziare a utilizzare la EnergyLight appena sopraggiungono i primi sintomi riconducibili alla malinconia invernale o se avvertite un maggiore bisogno di luce.
- L'orario più idoneo per i bagni di luce è fra le 6 del mattino e le 8 di sera. (fig. 2)

Consiglio Visitate il sito Internet www.philips.com/EnergyLight per ulteriori informazioni sull'utilizzo della EnergyLight nel vostro caso specifico.

- 1** Appoggiate l'apparecchio su un tavolo.
- 2** Inserite la spina nella presa di corrente a muro.
- 3** Per accendere l'apparecchio, ruotate la manopola on/off in senso orario per selezionare l'intensità desiderata.

Durata

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

- circa 2 ore a una distanza di 50 cm
- circa 1 ora a una distanza di 30 cm
- circa 30 minuti a una distanza di 15-20 cm

Indicatore del tempo di trattamento

L'indicatore del tempo di trattamento mostra la durata di utilizzo dell'apparecchio.

- Quando accendete l'apparecchio, i LED si accendono velocemente mostrando la sequenza di accensione degli stessi. Successivamente il primo LED si accende con un'intensità media nel corso dei primi 15 minuti (fig. 3).
- Trascorsi i primi 15 minuti, il primo LED è completamente acceso e il secondo LED si accende con un'intensità media.

- Dopo 2 ore, tutti e 8 i LED si accendono completamente fino a che non viene spento l'apparecchio.

Nota I LED indicano solo il tempo di trattamento trascorso. Quando si accendono non è necessario fare niente.

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

Assicuratevi che la distanza tra il vostro viso e lo schermo sia compresa tra un minimo di 15 cm e un massimo 50 cm.

- Non è necessario che vi sediate esattamente davanti all'apparecchio.
- Non è necessario effettuare il bagno di luce senza interruzioni. Se preferite, potete interrompere il bagno di luce e riprenderlo in un secondo momento.

5 Guardate la luce direttamente solo di tanto in tanto.

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

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

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

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

7 Dopo l'utilizzo, ruotate la manopola on/off in senso antiorario per spegnere l'apparecchio.

Nota Non ruotate la manopola on/off in senso orario su OFF.

8 Scollegate la spina dalla presa a muro.

Pulizia

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

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

- 1** Togliete la spina dalla presa e lasciate raffreddare l'apparecchio.
- 2** Usate un panno umido per pulire la parte esterna dell'apparecchio (fig. 6).

Sostituzione

Ad eccezione delle lampade a tubo, l'apparecchio non contiene parti sostituibili. Le lampade a tubo devono essere sostituite quando smettono di funzionare o dopo 1.700 ore di funzionamento (ossia, dopo molti anni di utilizzo). Le lampade a tubo devono essere sostituite con prodotti Philips EnergyLight PL-L 36W originali.

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

Tutela dell'ambiente

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

Garanzia e assistenza

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

Specifiche tecniche

Modello	HF3319
Tensione nominale	230 V
Frequenza nominale	50 Hz
Alimentazione nominale	72 W
Classe	II
Classificazione	Non classificato
Ingresso di acqua	IPX0

Condizioni operative

Temperatura	Da +10°C a +30°C
Umidità relativa	da 30% a 90%

Condizioni di conservazione

Temperatura	da - 20°C a + 50°C
Umidità relativa	da 30% a 90% (senza condensa)

Condizioni di trasporto

Temperatura	da - 20°C a + 50°C
Umidità relativa	da 30% a 90% (senza condensa)

Gli schemi elettrici, l'elenco dei componenti e altre descrizioni tecniche sono disponibili su richiesta. Evitate l'insorgere di interferenze elettromagnetiche o altri tipi di interferenza tra questo apparecchio e altri dispositivi.

Domande frequenti

Nella presente sezione sono riportate le domande più frequenti relative all'apparecchio. Se non riuscite a trovare una risposta esaustiva alla vostra domanda, rivolgetevi al Centro Assistenza Clienti del vostro paese.

Domanda	Risposta
È possibile guardare direttamente l'apparecchio quando è acceso?	Sì, di tanto in tanto è possibile guardare verso la luce, ma è consigliabile non farlo in maniera continua. È sufficiente sedersi in prossimità della lampada.

Domanda	Risposta
La EnergyLight ha effetti collaterali?	Durante i primi giorni di utilizzo, alcune persone possono riscontrare dei leggeri mal di testa oppure occhi stanchi o umidi. Questi sintomi di solito scompaiono in pochi giorni. In caso contrario, consultate il vostro dottore prima di procedere al trattamento.
Con quale frequenza si deve utilizzare la EnergyLight?	È consigliabile sottoporsi al trattamento per 5-7 giorni consecutivi, preferibilmente la mattina. La maggior parte delle persone si sente più in forze entro 5 giorni. Se non riscontrate alcun miglioramento entro questo intervallo di tempo, continuate ad utilizzare la EnergyLight per altri 7-14 giorni e aumentate la durata di ciascun trattamento (ad esempio 3 ore a 50 cm). Non scoraggiatevi troppo presto, poiché ci possono volere fino a 2 settimane prima di ottenere un miglioramento evidente. Tuttavia, se l'utilizzo della EnergyLight causa iperattività, è consigliabile ridurre l'esposizione.
È possibile utilizzare la EnergyLight sotto l'effetto di medicinali?	Se vi sono state prescritte delle medicine, consultate il vostro dottore prima di utilizzare la EnergyLight o di sottoporvi a qualsiasi altra terapia a base di luce. Alcune medicine non possono essere utilizzate in caso di terapie a base di luce. Gli antidepressivi combinati con la terapia a base di luce possono causare danni agli occhi.
È possibile utilizzare la EnergyLight se si hanno problemi agli occhi?	In caso di problemi agli occhi, consultate il vostro dottore o oftalmologo prima di utilizzare la EnergyLight o di sottoporvi ad una terapia a base di luce. Alcuni problemi/situazioni legate agli occhi possono causare una risposta errata alle terapie a base di luce.
È possibile utilizzare la EnergyLight in caso di allergia alla pelle?	Se avete una forma di allergia alla luce o avete una patologia cutanea cronica, è consigliabile consultare il vostro medico prima di utilizzare la EnergyLight o di sottoporvi a una qualsiasi terapia a base di luce.
È possibile utilizzare la EnergyLight durante la gravidanza?	Sì, non sono stati riscontrati effetti collaterali legati all'uso della EnergyLight durante la gravidanza.
È possibile utilizzare la EnergyLight in caso di allergia alla luce?	Se siete allergici alla luce, vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di utilizzare la EnergyLight o di sottoporvi a una qualsiasi terapia a base di luce.
È pericoloso sedersi davanti ad una EnergyLight accesa per un lungo periodo di tempo?	No. L'utilizzo della EnergyLight per un periodo di tempo più lungo rispetto a quello consigliato non è dannoso. Questo tipo di utilizzo, tuttavia, potrebbe disturbare il vostro sonno, specialmente se il trattamento avviene dopo le 8 di sera.
È necessario applicare una crema solare?	No. La EnergyLight non è un apparecchio per l'abbronzatura. Quest'ultima è dotata di uno schermo speciale che filtra tutti i raggi UV ed il suo utilizzo è quindi sicuro e non consente l'abbronzatura della pelle. Se utilizzate la EnergyLight seguendo le istruzioni di utilizzo all'interno del manuale dell'utente, non dovrete preoccuparvi di problemi legati all'abbronzatura della pelle o a reazioni cutanee.

Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Als u volledig wilt profiteren van de ondersteuning die Philips biedt, registreer uw product dan op www.philips.com/welcome.

Beoogd gebruik

Dit apparaat helpt de moeheid, lusteloosheid en het gebrek aan energie tegen te gaan waar veel mensen in de herfst en winter mee kampen als de dagen donkerder en korter worden. Deze symptomen worden vaak de winterblues genoemd. Een tekort aan licht kan ook een negatief effect hebben op het slaap-waakritme en onze biologische klok.

Het beoogde medische gebruik van de EnergyLight is om winterdepressie (seasonal affective disorder) te behandelen. Deze behandeling dient onder toezicht van een specialist plaats te vinden. De EnergyLight is zowel geschikt voor lichtbaden als voor normale verlichting.

De EnergyLight en de winterblues

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

De EnergyLight en het slaap-waakritme

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

Algemene beschrijving (fig. 1)

- A Energielamp
- B Lampbehuizing met instelbare hoek
- C Voet
- D Aan/uitknop en behandeltingsindicator
 - ① Aan/uitsymbool
 - ② Lichtsymbool
 - ③ Lichtintensiteitsstanden van laag naar hoog
- E Behandeltingsymbool

Belangrijk

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

Gevaar

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

Waarschuwing

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

Let op

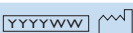
- Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte die niet verlicht wordt door een andere lamp. Dit kan leiden tot vermoeide ogen. Gebruik het licht van dit apparaat als aanvulling op het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet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

Algemeen

- De duur van het lichtbad is afhankelijk van de afstand waarop het apparaat wordt gebruikt. Zie hoofdstuk 'Het apparaat gebruiken' voor de juiste afstand en duur.
- De eerste paar keer dat u het apparaat gebruikt kunt u na gebruik last hebben van vermoeide ogen en/of lichte hoofdpijn. Deze neveneffecten verdwijnen meestal spoedig.
- Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Richtlijnen voor Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG en 2007/47/EG.

Verklaring van symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symbol	Beschrijving
	Raadpleeg de bijgeleverde gebruiksaanwijzing
HF3319	Modelnummer
	Europese conformiteitsverklaring
0/I	Uit/aan
	Klasse II-apparatuur
	In overeenstemming met de Europese wetgeving met betrekking tot afval van elektrische en elektronische apparatuur (WEEE: Waste Electrical and Electronic Equipment) en inperking van gevaarlijke stoffen (RoHS: Restriction on Hazardous Substances).
	Symbool algemene waarschuwing
	Philips-logo
	Gefabriceerd voor: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten. Fax: +31 (0)512594316
	Datumcode

Het apparaat gebruiken

- We raden u aan de EnergyLight te gaan gebruiken zodra u last begint te krijgen van de winterblues of wanneer u het gevoel hebt dat u extra licht nodig hebt.
- Neem de lichtbaden bij voorkeur tussen 6 uur 's ochtends en 8 uur 's avonds. (fig. 2)

Tip: Ga naar www.philips.com/EnergyLight voor meer informatie over wanneer u in uw geval de EnergyLight kunt gebruiken.

- 1** Plaats het apparaat op een tafel.
- 2** Steek de stekker in het stopcontact.
- 3** Draai de aan/uitknop rechtsom naar de gewenste lichtintensiteit om het apparaat in te schakelen.

Duur

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

- ongeveer 2 uur bij een afstand van 50 cm
- ongeveer 1 uur bij een afstand van 30 cm
- ongeveer 30 minuten bij een afstand van 15 tot 20 cm

Behandeltijdindicator

De behandeltijdindicator geeft aan hoe lang u het apparaat al hebt gebruikt.

- Als u het apparaat inschakelt, gaan de LED's snel na elkaar branden in de volgorde waarop ze tijdens de behandeling zullen branden. Vervolgens brandt de eerste LED de eerste 15 minuten op halve intensiteit (fig. 3).
- Na de eerste 15 minuten brandt de eerste LED op volle intensiteit en de tweede LED op halve intensiteit.
- Na 2 uur branden alle 8 LED's op volle intensiteit totdat u het apparaat uitschakelt.

Opmerking: De LED's geven alleen de verstreken behandel tijd aan. U hoeft geen actie te ondernemen als de LED's gaan branden.

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

Zorg ervoor dat de afstand tussen uw gezicht en het scherm tussen de 15 en 50 cm bedraagt.

- U hoeft niet recht voor het apparaat te zitten.
- U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw schema past, kunt u uw lichtbad onderbreken en later weer verder gaan.

5 Kijk af en toe in het licht.

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

6 Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt.

Verbeteringen treden gewoonlijk binnen 1 week op.

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

7 Draai na gebruik de aan/uitknop linksom om het apparaat uit te schakelen.

Opmerking: Draai de aan/uitknop niet rechtsom naar de OFF-stand.

8 Haal de stekker uit het stopcontact.

Schoonmaken

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

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

1 Haal de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen.

2 Maak de buitenkant van het apparaat schoon met een vochtige doek (fig. 6).

Vervangen

Afgezien van de TL-lampen bevat dit apparaat geen repareerbare onderdelen. De TL-lampen moeten worden vervangen als ze niet meer branden of na een periode van 1700 branduren (na vele jaren bij normaal gebruik). De TL-lampen moeten worden vervangen door originele Philips EnergyLight PL-L TL-lampen van 36W.

Laat de TL-lampen vervangen door een door Philips geautoriseerd servicecentrum. Alleen daar heeft men de kennis en vaardigheden die hiervoor nodig zijn en beschikt men over de originele reserveonderdelen voor het apparaat.

Milieu

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

Garantie & service

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

Technische specificaties

Model	HF3319
Nominale spanning	230V
Nominale frequentie	50Hz
Nominaal ingangsvermogen	72W
Klasse	II
Classificatie	Niet geclassificeerd
Binnendringen van water	IPX0

Gebruiksomstandigheden

Temperatuur	+10°C tot +30°C
Relatieve vochtigheid	van 30% tot 90%

Opbergomstandigheden

Temperatuur	van -20°C tot +50°C
Relatieve vochtigheid	van 30% tot 90% (geen condens)

Transportomstandigheden

Temperatuur	van -20°C tot +50°C
Relatieve vochtigheid	van 30% tot 90% (geen condens)

Schakeldiagrammen, lijsten met onderdelen en andere technische omschrijvingen zijn op aanvraag beschikbaar.

Als de gebruiker van dit apparaat, dient u maatregelen te treffen om elektromagnetische storingen of andere storingen tussen dit apparaat en andere apparaten te voorkomen.

Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk vindt u de meestgestelde vragen over het apparaat. Als u het antwoord op uw vraag niet kunt vinden, neem dan contact op met het Consumer Care Centre in uw land.

Vraag	Antwoord
Mag ik rechtstreeks naar het apparaat kijken als het is ingeschakeld?	Ja, u mag af en toe rechtstreeks in het licht kijken, maar we raden u wel aan om niet voortdurend in het licht te kijken. Het is al voldoende om dicht bij de lamp te zitten.

Vraag	Antwoord
Heeft de EnergyLight bijwerkingen?	Tijdens de eerste dagen van gebruik kunnen sommige mensen lichte hoofdpijn krijgen of last krijgen van vermoeide of waterige ogen. Doorgaans verdwijnen deze symptomen vanzelf na een paar dagen. Als dat echter niet het geval is, moet u contact opnemen met uw arts voordat u verder gaat met de lichtbehandeling.
Hoe vaak moet ik de EnergyLight gebruiken?	Wij raden u aan de EnergyLight dagelijks gedurende 5 tot 7 dagen achtereenvolgend te gebruiken, bij voorkeur 's ochtends. De meeste mensen voelen zich al na 5 dagen energiever. Als u binnen deze periode geen verbetering merkt, blijf dan de EnergyLight nog eens 7 tot 14 dagen achter elkaar gebruiken en verleng de sessieduur (bijvoorbeeld 3 uur per dag op een afstand van 50 cm). Geef niet te snel op; het kan tot 2 weken duren voordat u een echte verbetering waarneemt. Als u echter door gebruik van de EnergyLight te actief wordt, raden we u aan de lichtintensiteit te verminderen.
Kan ik de EnergyLight gebruiken als ik medicijnen gebruik?	Als u voorgeschreven medicijnen gebruikt, raden wij u aan om contact met uw arts op te nemen voordat u de EnergyLight gebruikt of een andere vorm van lichttherapie ondergaat. Bepaalde medicijnen kunnen niet in combinatie met lichttherapie worden gebruikt. Antidepressiva kunnen bijvoorbeeld in combinatie met lichttherapie schade aan de ogen veroorzaken.
Mag ik de EnergyLight gebruiken als ik oogklachten heb?	Als u oogklachten hebt, moet u eerst contact opnemen met uw arts of uw oogarts voordat u de EnergyLight gebruikt of een andere vorm van lichttherapie ondergaat. Er zijn bepaalde oogklachten en -afwijkingen die ongunstig reageren op lichttherapie.
Mag ik de EnergyLight gebruiken als ik een huidallergie heb?	Als u allergisch bent voor licht of een chronische huidziekte hebt, kunt u het beste uw arts raadplegen voordat u de EnergyLight gebruikt of een andere vorm van lichttherapie ondergaat.
Mag ik de EnergyLight tijdens mijn zwangerschap gebruiken?	Ja. Er zijn geen bijwerkingen bekend bij het gebruik van de EnergyLight tijdens de zwangerschap.
Mag ik de EnergyLight gebruiken als ik allergisch ben voor licht?	Als u allergisch bent voor licht, raden wij u aan uw arts te raadplegen voordat u de EnergyLight gebruikt of een andere vorm van lichttherapie ondergaat.
Is het schadelijk als ik gedurende een langere periode voor een ingeschakelde EnergyLight zit?	Nee, het is niet schadelijk om de EnergyLight langer dan de aanbevolen periode te gebruiken. Het kan echter wel uw slaappatroon verstoren, met name als u na 8 uur 's avonds lichtbaden neemt.
Moet ik zonnebrandcrème gebruiken?	Nee. De EnergyLight is geen bruiningsapparaat en beschikt over een speciaal scherm dat alle UV-straling wegfilt. Het is daarom veilig voor uw huid en geeft u geen bruine kleur. Als u de EnergyLight gebruikt volgens de instructies in de gebruiksaanwijzing, hoeft u niet bang te zijn voor bruiningseffecten of andere huidreacties.

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

Dette apparatet bidrar til å motvirke tretthet, nedstemthet og mangel på energi. Mange mennesker opplever dette om høsten og vinteren når dagene er mørkere og kortere. Disse symptomene kalles ofte for vinterdepresjon. Mangel på lys kan også ha en negativ innvirkning på døgnrytmen. Den medisinske bruken av energilampen er å behandle vinterdepresjon (sesongbetont nedstemthet). Slik behandling skal alltid skje under oppsyn av en spesialist. EnergyLight passer både til lysbehandling og normal belysning.

EnergyLight og vinterdepresjon

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

EnergyLight og døgnrytmen

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

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

Generell beskrivelse (fig. 1)

- A Energilampe
- B Lampekabinett med vinkeljustering
- C Sokkel
- D Av/på-bryter og indikator for behandlingstid
 - ① Av/på-symbol
 - ② Lampesymbol
 - ③ Lysintensitetsinnstillinger fra lav til høy
- E Symbol for behandlingstid

Viktig

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

Fare

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

Advarsel

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

Viktig

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

Generelt

- Varigheten på lysbehandlingene er avhengig av hvor stor avstand som brukes til apparatet. Se avsnittet Bruke apparatet for å få informasjon om riktig avstand og varighet.
- Etter de første par lysbehandlingene kan du føle noe belastning på øynene og/eller en lett hodepine. Vanligvis vil disse bivirkningene forsvinne raskt.
- Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS og 2007/47/EF til medisinsk utstyr.

Symboltast

Følgende symboler kan vises på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se i brukerhåndboken som følger med
HF3319	Modellnummer
	Europeisk samsvarserklæring
0/I	Av/på
	Klasse II-utstyr
	Samsvarer med resirkuleringsdirektivene for elektrisk og elektronisk utstyr/avfall / begrensninger for bruk av bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk utstyr (EE).
	Generelt advarselssymbol
	Philips-skjold
	Produsert for Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Faks: +31 (0)512594316
YYYYWW 	Datokode

Bruke apparatet

- Det anbefales at du begynner å bruke EnergyLight så snart du føler en vinterdepresjon er på vei, eller når du føler at du trenger litt ekstra lys.
- Det er best å ta lysbehandlingene mellom kl 06.00 og kl 20.00. (fig. 2)

Tips: Gå til www.philips.com/EnergyLight hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du bruker EnergyLight i ditt tilfelle.

1 Plasser apparatet på et bord.

2 Sett støpselet inn i stikkontakten.

3 Når du skal slå på apparatet, vrir du av/på-bryteren med klokken til den lysintensiteten du foretrekker.

Varighet

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

- ca. 2 timer for en avstand på 50 cm
- ca. 1 time for en avstand på 30 cm
- ca. 30 minutter for en avstand på 15–20 cm

Indikator for behandlingstid

Indikatoren for behandlingstid viser hvor lenge du har brukt apparatet.

- Når du slår på apparatet, lyser LEDene i rask rekkefølge for å vise hvordan LED-sekvensen er bygd opp. Deretter lyser den første LEDen med halv intensitet i løpet av de første 15 minuttene (fig. 3).
- Når de første 15 minuttene er over, lyser den første LEDen med full intensitet og den andre LEDen lyser med halv intensitet.
- Etter to timer lyser alle de åtte LEDene med full intensitet til du slår av apparatet.

Merk: LEDene viser bare behandlingstiden som har gått. Du trenger ikke å gjøre noe når LEDene lyser.

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

Kontroller at det er en avstand mellom ansiktet ditt og skjermen på 15 til 50 cm.

- Du behøver ikke å sitte rett foran apparatet.
- Du trenger ikke å ta hele lysbehandlingen uten avbrudd. Hvis det er bedre for deg, kan behandlingen avbrytes og fortsettes senere.

5 Se inn i lyset av og til.

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

6 Gjenta lysbehandlingen til du føler deg bedre.

Generelt sett vil forbedringene komme i løpet av én uke.

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

7 Etter bruk vrir du av/på-bryteren mot klokken for å slå av apparatet.

Merk: Ikke vri av/på-bryteren med klokken til AV-stillingen.

8 Ta ut støpselet av stikkontakten.

Vaske

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

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

1 Koble fra apparatet, og la det kjøle seg ned.

2 Rengjør utsiden av apparatet med en fuktig klut (fig. 6).

Utskifting

Med unntak av lysrørene inneholder ikke apparatet noen utskiftbare deler. Lysrørene må byttes ut når de slutter å lyse, eller etter en periode på 1700 lystimer (det vil si etter mange års normal bruk). Lysrørene må erstattes av originale Philips EnergyLight PL-L 36W-lysrør.

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

Miljø

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

Garanti og service

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

Teknisk spesifikasjon

Modell	HF3319
Nominell nettspenning	230 V
Nominell frekvens	50 Hz
Nominell inngang	72 W
Klasse	II
Klassifisering	Ikke klassifisert
Inntrenging av vann	IPX0

Driftsforhold

Temperatur	+10 °C til +30 °C
Relativ luftfuktighet	fra 30 % til 90 %

Oppbevaringsforhold

Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
Relativ luftfuktighet	fra 30 til 90 % (ikke-kondenserende)

Transportforhold

Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
Relativ luftfuktighet	fra 30 til 90 % (ikke-kondenserende)

Kretsdiagrammer, komponentdelister 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.

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
Kan jeg se direkte på apparatet når det er slått på?	Ja, du kan se rett på lyset nå og da, men vi anbefaler at du ikke ser direkte på lyset hele tiden. Det er nok å sitte nær lampen.
Finnes det noen bivirkninger ved bruk av EnergyLight?	I løpet av de første dagene kan noen oppleve svak hodepine eller slitne eller rennende øyne. Disse symptomene forsvinner vanligvis i løpet av et par dager. Hvis ikke tar du kontakt med lege før du fortsetter med lysbehandlingen.

Spørsmål	Svar
Hvor ofte bør jeg bruke EnergyLight?	Vi anbefaler at du begynner å ta daglige økter i 5 til 7 dager på rad, helst om morgenen. De fleste mennesker føler seg mer energiske i løpet av 5 dager. Hvis du ikke kjenner noen forbedring på den tiden, fortsetter du å bruke EnergyLight i 7 til 14 dager til, samtidig som du utvider øktene (f. eks. 3 timer på 50 cm). Ikke gi opp for fort. Det kan ta opptil 2 uker før du begynner å føle noen betydelig forbedring. Hvis bruken av EnergyLight imidlertid gjør at du blir for aktiv, anbefaler vi at du reduserer lysdosen.
Kan jeg bruke EnergyLight hvis jeg bruker medisiner?	Hvis du bruker reseptbelagte medisiner, anbefaler vi at du spør legen din før du begynner å bruke EnergyLight, eller før du gjennomfører noen form for lysterapi. Enkelte medisiner kan ikke brukes sammen med lysterapi. Anti-depressiva kombinert med lysterapi kan føre til skader på øynene.
Kan jeg bruke EnergyLight hvis jeg har problemer med øynene?	Hvis du har problemer med øynene, må du snakke med en lege eller øyelege før du bruker EnergyLight eller gjennomfører en annen form for lysterapi. Det er noen øyelidelser eller øyerelaterte lidelser som ikke har godt av lysterapi.
Kan jeg bruke EnergyLight hvis jeg har hudallergi?	Hvis du er allergisk mot lys eller har en diagnose på en kronisk hudsykdom, er det tryggest å ta kontakt med legen før du bruker EnergyLight eller gjennomfører en annen form for lysterapi.
Kan jeg bruke EnergyLight når jeg er gravid?	Ja, det er ingen kjente bivirkninger fra bruk av EnergyLight ved graviditet.
Kan jeg bruke EnergyLight hvis jeg er allergisk mot lys?	Hvis du er allergisk mot lys, anbefaler vi at du tar kontakt med lege før du bruker EnergyLight eller gjennomfører noen annen form for lysterapi.
Er det skadelig å sitte foran en påslått EnergyLight i lengre perioder om gangen?	Nei, det er ikke skadelig å bruke EnergyLight i lengre perioder enn det som er anbefalt. Det kan imidlertid forstyrre søvnmonsteret ditt, spesielt hvis du tar lysbehandlingene etter kl. 20.00.
Må jeg bruke solkrem?	Nei, EnergyLight er ikke en solingsenhet. Det har et spesielt filter som filtrerer bort alle UV-stråler. Det er derfor trygt for huden, og det gir ingen brunfarge. Hvis du bruker EnergyLight i henhold til instruksjonene i denne brukerveiledningen, trenger du ikke bekymre deg for bruning eller andre hudreaksjoner.

Inledning

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

Avsedd användning

Den här apparaten motverkar tröttheten, modstulenheten och bristen på energi som många människor upplever under hösten och vintern, när dagarna blir kortare och mörka. Symtomen kallas ofta för vintertrötthet. Underskott av ljus kan även ge negativa effekter på sömn- och vakenhetsrytmen, samt den biologiska klockan.

Den medicinskt avsedda användningen av EnergyLight är att behandla vinterdepression (årstidsbunden depression). Denna behandling bör alltid ske under övervakning av en specialist. EnergyLight lämpar sig för såväl ljusbad som normal belysning.

EnergyLight och vintertrötthet

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

EnergyLight och dygnsrytmen

Ett underskott på ljus spelar en avgörande roll för rubbningar i dygnsrytmen. Hormoner produceras inte längre vid exakt rätt tillfälle på dygnet, det blir svårare att sova djupt hela natten och behovet av korta tupplurar under dagen ökar. En extra ljusdos återställer dygnsrytmen och förbättrar såväl sömnens kvalitet som hur vi fungerar under dagen. EnergyLight ger dig den här extra ljusdosen. Mer information om hälsoeffekterna får du på www.philips.com, sökord EnergyLight.

Allmän beskrivning (Bild 1)

- A Energilampa
- B Lamphölje med justerbar vinkel
- C Bottenplatta
- D Av/på-vred och indikator för behandlingstid
 - ① Av/på-symbol
 - ② Ljussymbol
 - ③ Ljusintensitetsinställningar från låg till hög
- E Symbol för behandlingstid

Viktigt

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

Fara

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

Varning

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

Varning!

- Dra alltid ut nätsladden efter användning.
- 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.
- Rådfråga läkare innan du använder Philips EnergyLight om:
 - 1 du lider av eller har lidit av en allvarlig depression.
 - 2 du är överkänslig mot ljus (t.ex. p.g.a. diabetes eller epilepsi)
 - 3 du har problem med ögonen.
 - 4 du står under speciell medicinering (vissa antidepressiva, psykotropiska preparat eller malariatabletter).
 - 5 du har högt blodtryck.
- Om användning av apparaten medför att du blir för aktiv råder vi dig att minska exponeringen för starkt ljus. Om ingen förbättring sker kontaktar du läkare.
- Om du känner dig utmattad, sliten eller rastlös och/eller drabbas av sömnproblem (t.ex. insomningssvårigheter) efter att du har använt apparaten råder vi dig att kontakta läkare eller psykoterapeut.
- Den här apparaten har ingen på/av-knapp. Om du vill vara säker på att apparaten är helt isolerad från elnätet drar du ut apparatens stickkontakt ur vägguttaget.

Allmänt

- Ljusbadets varaktighet beror på avståndet till apparaten. I kapitlet Använda apparaten finns uppgifter om lämpligt avstånd och tid.
- Efter de första ljusbaden kan du uppleva viss ögontrötthet och/eller lätt huvudvärk. Dessa biverkningar bör snabbt försvinna.
- Den här apparaten uppfyller kraven i direktivet för medicinska enheter; MDD 93/42/EEG och 2007/47/EC.

Symbolknapp

Följande symbol kan visas på apparaten:

Symbol	Beskrivning
	Läs i den medföljande användarhandboken
HF3319	Modellnummer
	Europeisk deklaration om överensstämmelse
0/I	Av/på
	Klass II-utrustning
	Uppfyller direktiven för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning (WEEE)/begränsad användning av vissa farliga ämnen (RoHS) i elektrisk och elektronisk utrustning.
	Allmän varningssymbol
	Philips-skölden
	Tillverkad för: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna. Fax: +31 (0)512594316
	Datummärkning

Använda apparaten

- Vi rekommenderar att du börjar använda EnergyLight så snart du känner vintertröttheten nalkas eller när du känner att du behöver extra ljus.
- Du bör helst ta dina ljusbad mellan kl 6 på morgonen och kl 8 på kvällen. (Bild 2)

Tips: Besök www.philips.com/EnergyLight för mer information om när EnergyLight är rätt att använda just för dig.

- 1** Placera apparaten på ett bord.
- 2** Sätt i stickkontakten i vägguttaget.
- 3** Slå på apparaten genom att vrida på/av-vredet medurs till önskad ljusintensitet.

Varaktighet

Lämplig varaktighet för ljusbadet beror på avståndet till apparaten.

- cirka 2 timmar vid ett avstånd på 50 cm
- cirka 1 timme vid ett avstånd på 30 cm
- cirka 30 minuter vid ett avstånd på 15–20 cm

Indikator för behandlingstid

Indikatorn för behandlingstid visar hur länge du har använt apparaten.

- När du slår på apparaten tänds lysdioderna i snabb följd för att visa hur lysdiodssekvensen är uppbyggd. Sedan lyser den första lysdioden med halv intensitet under de första 15 minuterna (Bild 3).
- Vid slutet av de första 15 minuterna lyser dioden med full intensitet och den andra lysdioden tänds i halv intensitet.
- Efter 2 timmar lyser alla 8 lysdioderna med full intensitet tills du stänger av apparaten.

Obs! Lysdioderna visar bara hur lång behandlingstid som har gått. Du behöver inte göra något när lysdioderna tänds.

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

Se till att avståndet mellan ansiktet och skärmen är mellan 15 och 50 cm.

- Du behöver inte sitta mitt framför apparaten.
- Du behöver inte ta hela ljusbadet utan avbrott. Om det passar dig bättre kan du avbryta ljusbadet och återuppta det senare.

5 Titta in i ljuset då och då.

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

6 Upprep ljusbadet tills du mår bättre.

I allmänhet sker förbättringar inom en vecka.

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

7 Efter användning vrider du på/av-vredet moturs för att stänga av apparaten.

Obs! Vrid inte på/av-vredet medurs till avstängt läge.

8 Ta ut stickkontakten ur vägguttaget.

Rengöring

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

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

1 Dra ur nätsladden och låt apparaten svalna.

2 Rengör apparatens utsida med en fuktig trasa (Bild 6).

Byten

Med undantag för lysrörslamporna innehåller apparaten inte några delar som kan bytas ut eller repareras. Lysrörslamporna måste bytas ut när de slutar fungera eller efter en period på 1 700 brinntimmar (d.v.s. efter många års normal användning). Lysrörslamporna måste ersättas med originallampor av typen Philips EnergyLight PL-L 36W.

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

Miljön

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

Garanti och service

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

Tekniska specifikationer

Modell	HF3319
Märkspänning	230 V
Märkfrekvens	50 Hz
Nominell ineffekt	72 W
Klass	II
Klassificering	Inte klassificerad
Vattenintrång	IPX0

Driftförhållanden

Temperatur	+10 °C till +30 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 30 % och 90 %

Förvaringsförhållanden

Temperatur	mellan -20 °C och +50 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 30 % och 90 % (ingen kondensering)

Transportvillkor

Temperatur	mellan -20 °C och +50 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 30 % och 90 % (ingen kondensering)

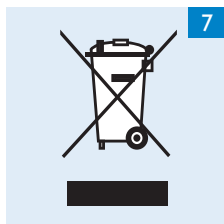
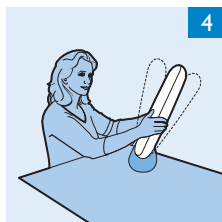
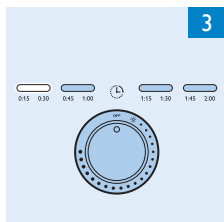
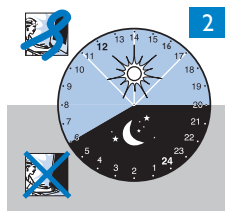
Kretsdiagram, lista över komponenter och andra tekniska beskrivningar kan fås på begäran. Som användare av apparaten bör du vidta åtgärder för att förhindra elektromagnetiska störningar eller andra typer av störningar mellan apparaten och andra apparater.

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
Går det att titta rakt in i apparaten när den är påslagen?	Ja, du kan titta rakt in i apparaten då och då, men vi råder dig till att inte titta rakt in i ljuset under en längre tid. Det räcker bra att sitta nära lampan.
Finns det några biverkningar med att använda EnergyLight?	Under de första dagarnas användning kan vissa personer uppleva lätt huvudvärk eller ansträngda och vattniga ögon. Dessa symtom försvinner allmänt inom ett par dagar. Om de inte gör det bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med din ljusterapiplan.

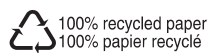
Fråga	Svar
Hur ofta bör jag använda EnergyLight?	Vi rekommenderar att du börjar med dagliga sessioner 5 till 7 dagar i rad, föredragsvis på morgonen. De flesta människor börjar känna sig mer energiska inom 5 dagar. Om du inte märker av någon förbättring inom den tiden bör du fortsätta att använda EnergyLight i ytterligare 7 till 14 dagar under längre sessioner (ex. 3 timmar med 50 cm avstånd). Ge inte upp för snabbt, eftersom det kan dröja upp till 2 veckor innan du märker någon signifikant förbättring. Om EnergyLight skulle göra dig för aktiv bör du minska ljusdoseringen.
Går det att använda EnergyLight under medicinering?	Om du tar receptbelagd medicin bör du först rådfråga din läkare innan du använder EnergyLight eller någon annan form av ljusterapi. Vissa mediciner bör inte användas i kombination med ljusterapi. Antidepressiva medel kombinerat med ljusterapi kan orsaka ögonskada.
Går det att använda EnergyLight trots att jag har ögonproblem?	Om du har ögonproblem bör du först rådfråga läkare eller ögonläkare innan du använder EnergyLight eller någon annan form av ljusterapi. Vissa ögonåkommor och relaterade tillstånd kan påverkas negativt av ljusterapi.
Går det att använda EnergyLight om jag har en hudallergi?	Om du är allergisk mot ljus eller har en diagnostiserad kronisk hudsjukdom bör du rådfråga läkare innan du använder EnergyLight eller någon annan form av ljusterapi.
Går det att använda EnergyLight under graviditeten?	Ja, det finns inga kända bieffekter från att använda EnergyLight under graviditeten.
Går det att använda EnergyLight om jag är allergisk mot ljus?	Om du är allergisk mot ljus bör du rådfråga läkare innan du använder EnergyLight eller någon annan form av ljusterapi.
Är det skadligt att sitta framför en påslagen EnergyLight under en längre tidsperiod?	Nej, användning av EnergyLight längre än rekommenderad tid är inte skadligt. Det kan dock störa din sömncykel, speciellt vid ljusbad efter klockan 20.
Behöver jag använda sollotion?	Nej, EnergyLight är inte brungörande. Den har en speciellt designad skärm som filtrerar bort alla UV-strålar. Den är därför säker att använda på huden och du blir inte solbränd. Om du använder EnergyLight enligt instruktionerna i användarhandboken behöver du inte oroa dig över att bli solbränd eller få några andra hudreaktioner.



Philips Consumer Lifestyle B.V.
Tussendiepen 4
9206 AD Drachten
The Netherlands
Fax: +31 (0)512594316



www.philips.com



4222.002.7535.3