

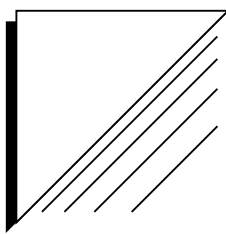
PHILIPS

HF 3301

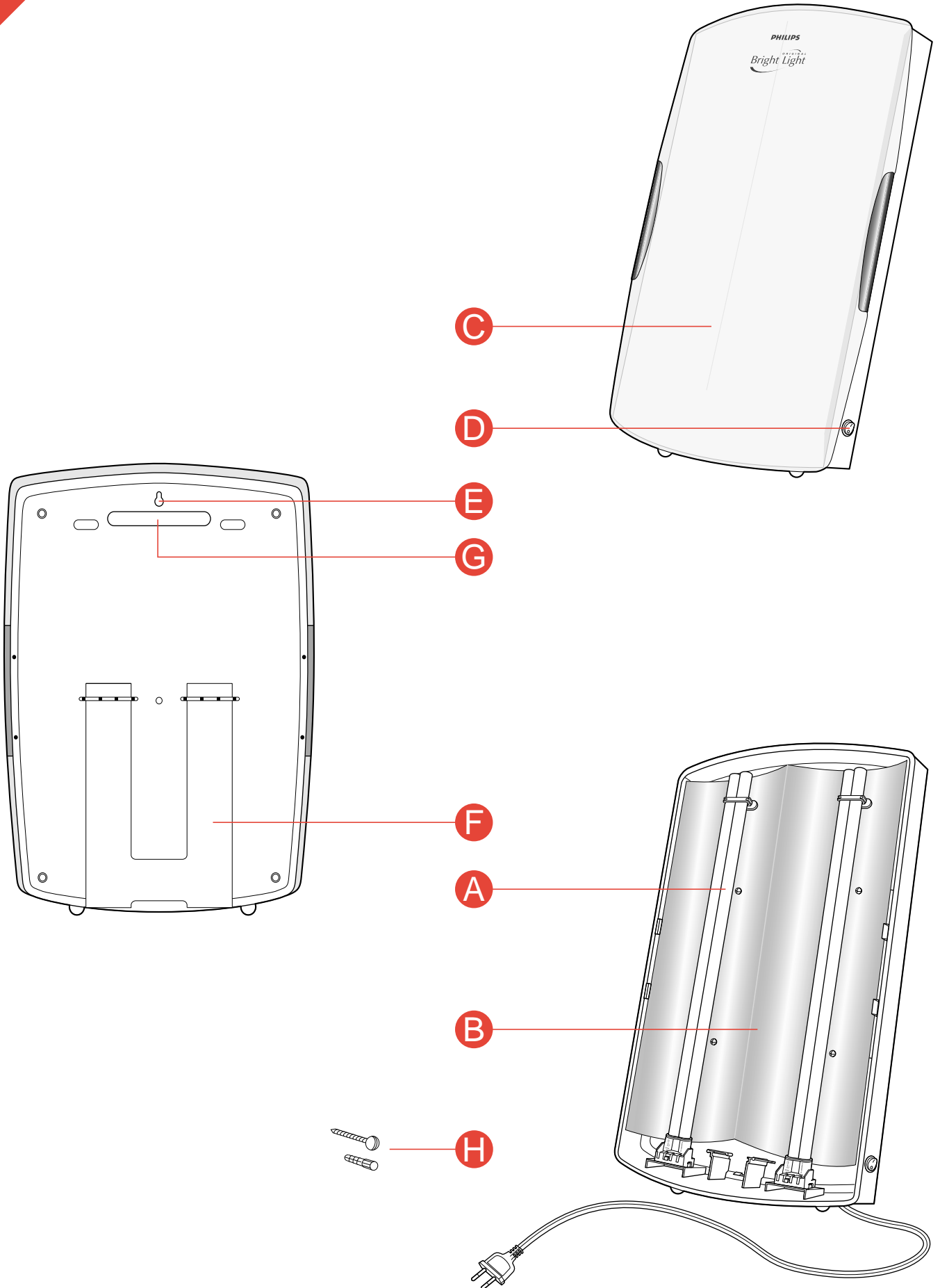


PHILIPS

- English** **Page 4**
• Keep page 3 open when reading these operating instructions.
- Français** **Page 7**
• Pour le mode d'emploi: dépliez la page 3.
- Deutsch** **Seite 10**
• Schlagen Sie beim Lesen der Gebrauchsanweisung Seite 3 auf.
- Nederlands** **Pagina 13**
• Sla bij het lezen van de gebruiksaanwijzing pagina 3 op.
- Italiano** **Pagina 16**
• Prima di usare l'apparecchio, aprite la pagina 3e leggete attentamente le istruzioni per l'uso.
- Dansk** **Side 19**
• Hold side 3 opslået mens De læser brugsanvisningen.
- Norsk** **Side 22**
• Slå opp på side 3 før De leser videre.
- Svenska** **Sid 25**
• Ha sidan 3 utvikt när ni läser bruksanvisningen.
- Suomi** **Sivu 28**
• Pidä sivu 3 auki samalla kun luet käyttöohjetta.



1



Important

- The appliance is suitable for both normal lighting and a light bath. The light bath is used to counteract the tiredness and lowered mood which can be caused by a derangement of the “biologic clock”. This derangement can be due to lack of bright light and the shortening of the days during winter and autumn.
- Before connecting the appliance to the mains socket, check if the voltage indicated on the rating plate corresponds with the mains voltage in your home.
- Water and electricity are a dangerous combination! Therefore, do not use the appliance in wet surroundings (e.g. in the bathroom or shower, or near a swimming pool).
- Remove the plug from the wall socket after use.
- Take care that children cannot play with the appliance.
- The advisable duration of the lightbath depends on the selected operational distance. (Please refer to section “Light bath”.)

Preferably have your lightbaths during the day or early in the evening, between 6 o'clock in the morning and 8 o'clock in the evening.

Repeat the lightbath on at least five successive days.

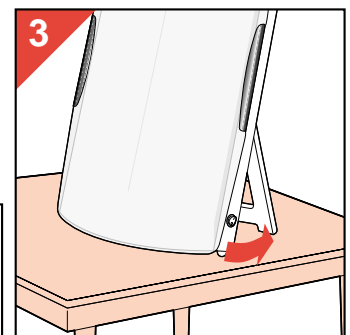
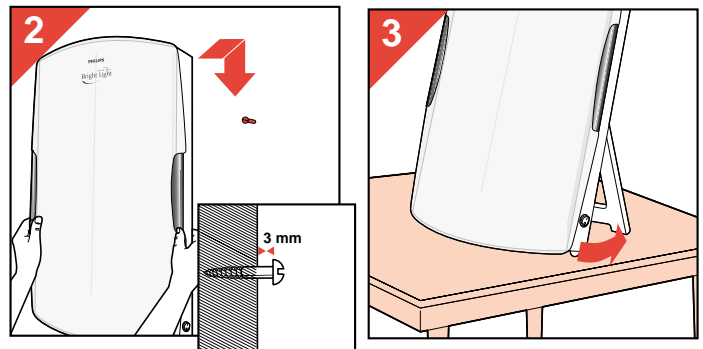
Besides, you can take lightbaths now and then whenever you feel like you need them, or start new courses (of five successive days or more).

- Use the light of this appliance as additional to the normal light conditions (sunlight, electric light) in your home. Do not use the appliance in a furthermore dark room.
- It is not advisable to keep staring into the lamps.
- After using the appliance for the first few times, some eye-stress and/or a light headache may occur. Usually these side-effects disappear soon.
- If using specific medicines (i.e. certain antidepressants, other psychotropic drugs) more serious complaints may happen. First consult your doctor if you take such drugs.
- With eye complaints or hypersensitivity to light it is advisable to contact your doctor first.
- If using the appliance should raise your activity too much, we advise you to reduce the light dose.
- If there is no improvement we advise you to consult your doctor.
- If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia), it is always advisable to consult your doctor or psychotherapist. Your problem could also be caused by something else.

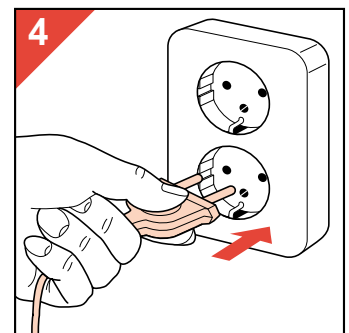
General description (fig. 1)

- A Tube lamps (type Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflector
- C Opalescent/satin screen (acrylic)
- D On/Off switch
- E Suspension hole
- F Stand (fold-out)
- G Handle (for transport)
- H Screw and plug (for hanging the appliance)

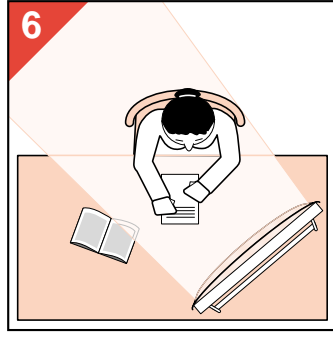
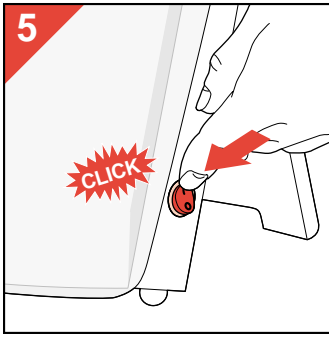
Making the appliance ready for use



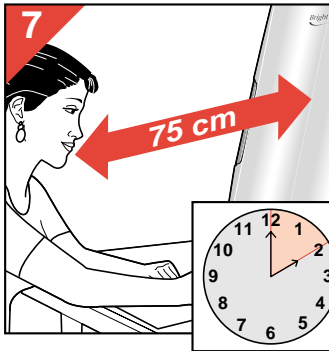
- Hang the appliance on the wall (fig. 2) or unfold the stand (fig. 3) and place it on a table top.
- Insert the plug into a wall socket (220-240V) (fig. 4).



Light bath



- Switch on (fig. 5).
- Position yourself in front of the appliance (fig. 6). For a light bath, the distance between your face and the opalescent/satin screen should be between 25 and 75 cm.

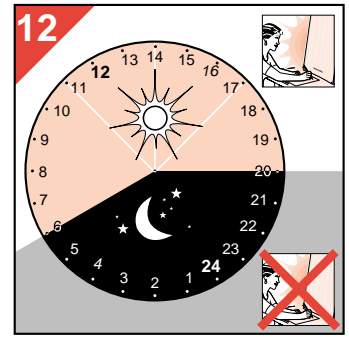


- The advisable duration of the lightbath depends on the selected operational distance:
 - approx. **2 hours** for a distance of approx. **75 cm** (fig. 7);
 - approx. **1 hour** for a distance of approx. **50 cm** (fig. 8);
 - approx. **½ hour** for a distance of approx. **25 cm** (fig. 9).

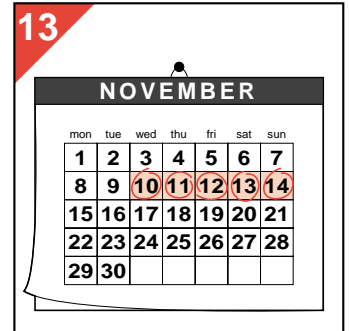


- You need not take the whole lightbath without a break. If it suits your schedule better, you may interrupt your lightbath and continue it later. Even the 30 minute session may be split into two sessions if you wish.
- You may look into the lamps every now and then, not continuously. So you are free to engage in such activities as reading, writing, fancy-work or handiwork, and look into the lamps every now and then (figs. 10, 11).

- Preferably have your lightbaths between 8 o'clock in the morning (a.m.) and 8 o'clock in the evening (p.m.) (fig. 12).

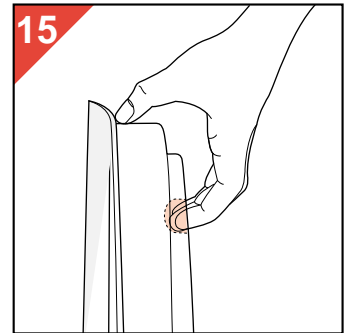
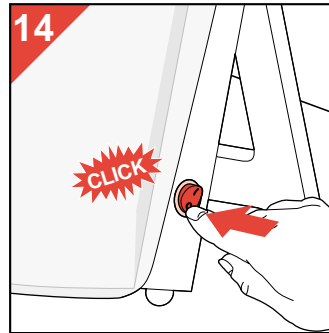


- Repeat the lightbaths until you feel better. Generally, improvements occur within one week. So as a rule, we advise you to repeat the lightbath on at least 5 successive days (fig. 13).



- You may repeat the light bath as much as you like, during the 'dark period' of the year. Do repeat the lightbath on at least five successive days.

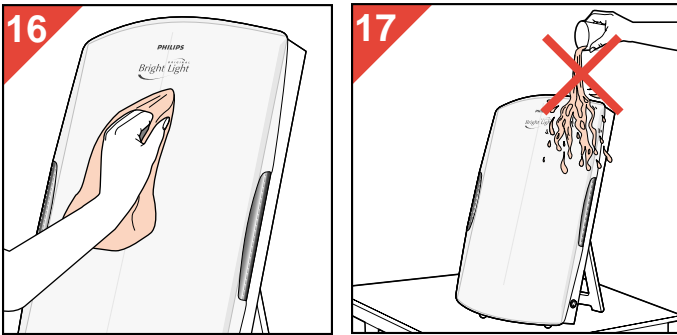
After use



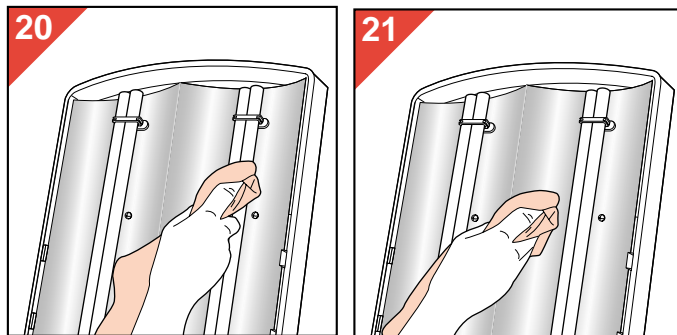
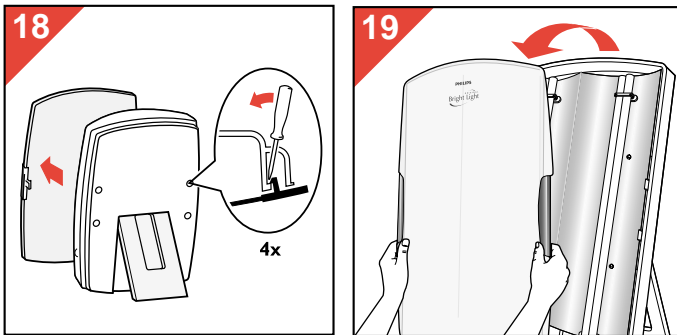
- Switch the appliance off (fig. 14) and remove the plug from the wall socket.
- You can lift the appliance by its handle (fig. 15).

Cleaning

Always unplug the appliance and let it cool down before cleaning.



- You can clean the outside of the appliance with a damp cloth (fig. 16). Make sure that no water runs into the appliance (fig. 17). Do not use abrasives or scourers, or liquids such as alcohol, petrol or acetone.

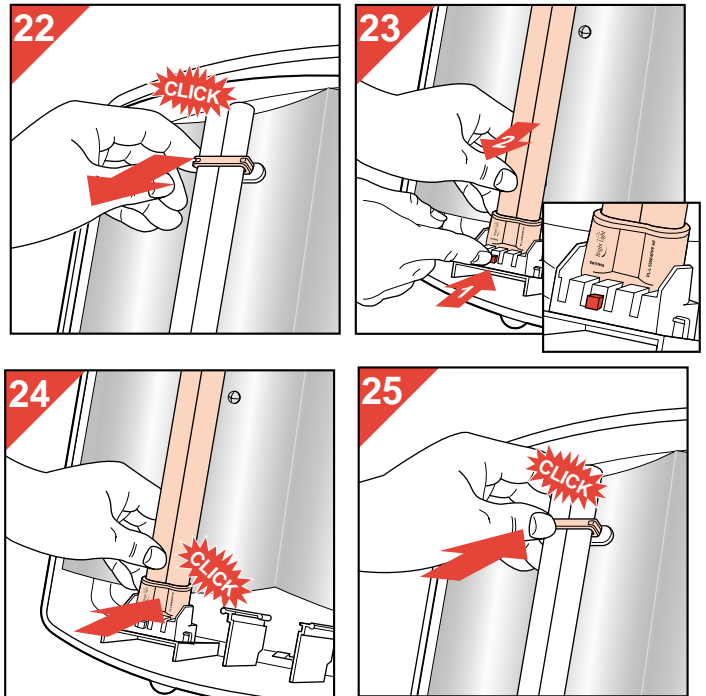


- From time to time the tube lamps, reflectors and the inner side of the opalescent screen need cleaning (figs. 18-21).
 - Remove the screen by pressing the clips gently with a screwdriver (fig. 20).

Replacing the tube lamps

After approx. 10.000 hours (many years in normal use) we advise you to replace the tube lamps.

Have the tube lamps replaced only by Philips Original Bright Light PL-L 55W.



You can have the tube lamps replaced by authorized service personnel or replace them yourself. If you wish to replace the lamps yourself:

- Remove the screen (figs. 18 and 19).
- Bend the bracket, which keeps the lamp to its place, a little sideways and remove it (fig. 22).
- Press the red button and pull the tube lamp forward, out of the lampholder (fig. 23).
- When *placing* a tube lamp, follow these instructions in reverse order (figs. 24 and 25).

Note: While sliding the tube light into the lampholder you need not press the red button. As soon as you hear a 'Click!', the lamp is placed correctly.

The tube lamps contain substances which may pollute the environment. When discarding lamps, please ensure that they are separated from the normal household refuse and that they are disposed of at an officially assigned place.

Replacing the mains cord

If the mains cord of this appliance is damaged, it must only be replaced by Philips or their service representative, as special tools and/or parts are required.

This appliance meets the requirements of MDD 93/42/EEC for medical appliances.

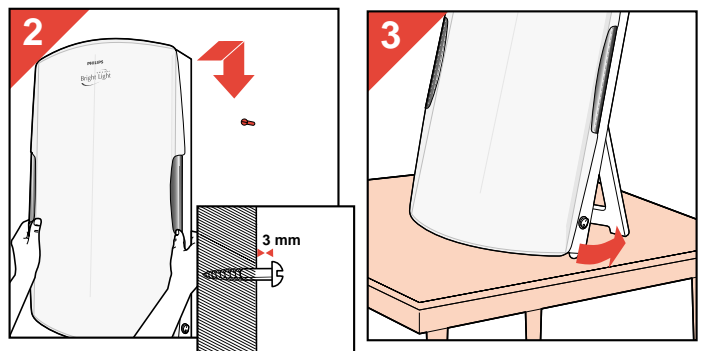
Important

- L'appareil convient pour le bain de lumière. On emploie le bain de lumière pour lutter contre la fatigue et l'apathie, qui peuvent être la conséquence d'un dérèglement de l'"horloge biologique". Ce dérèglement peut être dû à une insuffisance de lumière vive. Ceci intervient souvent en automne et en hiver suite au raccourcissement des jours.
 - Avant de brancher l'appareil dans une prise de courant, vérifier que la tension indiquée sur la plaque signalétique correspond à la tension de votre réseau électrique.
 - L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage. N'utilisez donc pas l'appareil dans des locaux humides (la salle de bain) ou à proximité d'une piscine.
 - Retirez la fiche de la prise de courant après utilisation.
 - Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil.
 - La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée. Voir chapitre "Le bain de lumière".
- Prendre le bain de lumière de préférence durant le jour ou en début de soirée, entre 6 heures du matin et 8 heures du soir. Répéter le bain de lumière pendant au moins cinq jours consécutifs.
- Vous pouvez par ailleurs prendre des bains de lumière de temps en temps lorsque vous en ressentez le besoin ou l'envie ou commencer de nouvelles cures (de cinq jours consécutifs ou plus).
- Employez la lumière de cet appareil comme complément à l'éclairage normal de votre domicile (lumière du jour, éclairage électrique). N'employez pas l'appareil dans une pièce sans aucun autre éclairage.
 - Il est déconseillé d'orienter le regard en permanence vers la lampe.
 - Après les premières utilisations de l'appareil, une certaine fatigue des yeux et/ou des maux de tête peuvent apparaître. Ces effets secondaires disparaissent généralement assez rapidement.
- Si vous prenez certains médicaments (p. ex. antidépresseurs, psychotropes), des affections graves peuvent se produire. Consultez d'abord votre médecin si vous prenez ce type de médicaments.
- Si vous souffrez des yeux ou d'hypersensibilité à la lumière, nous vous conseillons de consulter d'abord votre médecin.
 - Si l'usage de l'appareil fait augmenter trop fortement votre activité, nous vous conseillons d'en raccourcir l'usage.
 - Si le phénomène persiste, nous vous conseillons de consulter d'abord votre médecin.
 - Si vous vous sentez fatigué, déprimé, anxieux ou agité et/ou si vous souffrez d'insomnies graves, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychothérapeute. Votre problème pourrait avoir une autre cause.

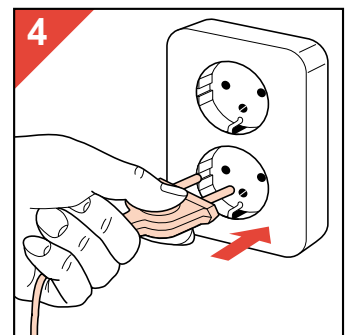
Description générale (fig. 1)

- A Lampes tubulaires
(type Philips Original Bright Light PL-L 55W)
- B Réflecteur
- C Ecran opalescent/satiné (acrylique)
- D Interrupteur marche/arrêt
- E Oeillet de suspension
- F Pied (pliant)
- G Poignée (de transport)
- H Vis et anneau (pour suspendre l'appareil)

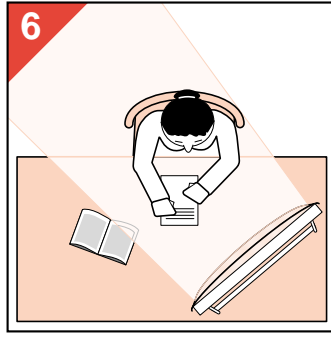
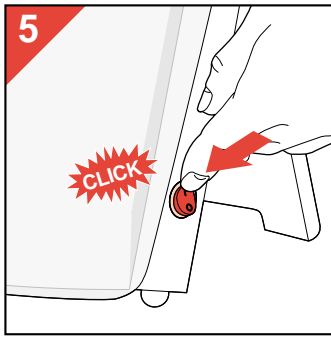
Préparation avant emploi



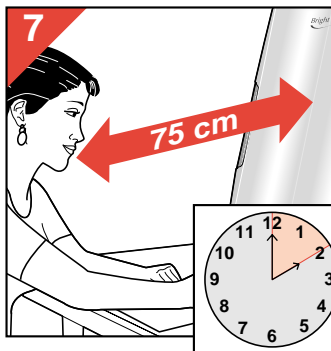
- Suspendre l'appareil au mur (fig. 2) ou déployer le pied (fig. 3) et le poser sur une table.
- Enfoncer la fiche dans une prise de courant avec prise de terre (220-230 V) (fig. 4)



Le bain de lumière



- Branchez l'appareil (fig. 5).
- Prenez place devant l'appareil (fig. 6). Pour le bain de lumière, la distance entre votre visage et l'écran opalin/satiné doit être de 25 - 75 cm.

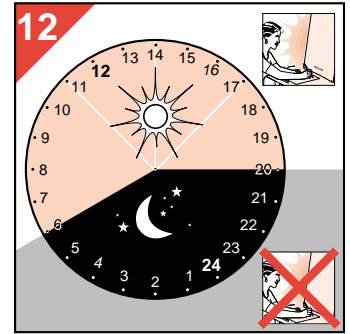


- La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée :
env. 2 heures pour une distance d'env. 75 cm (fig. 7) ;
env. 1 heure pour une distance d'env. 50 cm (fig. 8) ;
env. ½ heure pour une distance d'env. 25 cm (fig. 9).

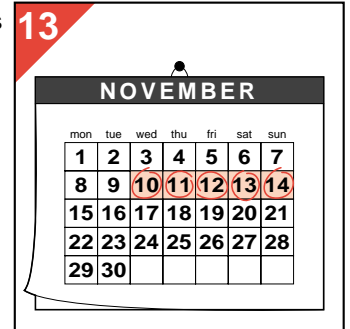


- Vous ne devez pas prendre tout le bain de lumière en une fois. Si cela convient mieux à votre plan d'activité, vous pouvez interrompre le bain de lumière et le poursuivre plus tard. Vous pouvez même prendre le bain de lumière de 30 min. en deux fois.
- Vous ne devez pas vous asseoir directement en face de l'appareil.
- Vous regardez de temps en temps vers la lampe, mais pas en permanence. Vous pouvez donc par exemple lire, exercer une activité manuelle ou bricoler durant le bain de lumière tout en levant le regard de temps en temps (fig. 10, 11).

- Prenez le bain de lumière de préférence entre 6 heures du matin et 8 heures du soir (fig. 12).

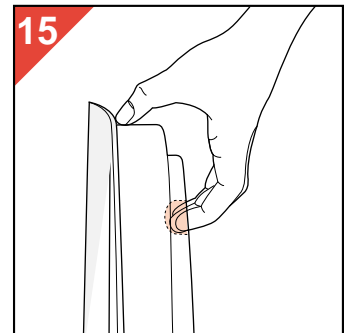
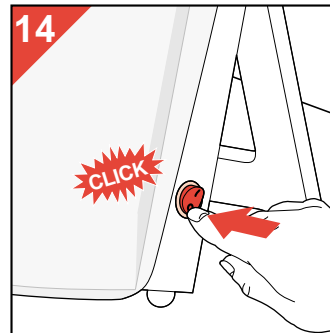


- Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Le plus souvent, l'amélioration intervient dans un délai d'une semaine. Nous vous conseillons de répéter le bain de lumière pendant au moins cinq jours consécutifs (fig. 13).



- Vous pouvez répéter le bain de lumière pendant la période sombre de l'année aussi souvent que vous le voulez. Prenez alors toujours au moins un "bloc" de cinq jours consécutifs.

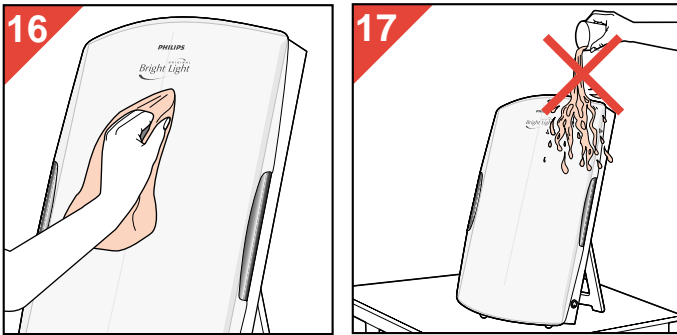
Après l'emploi



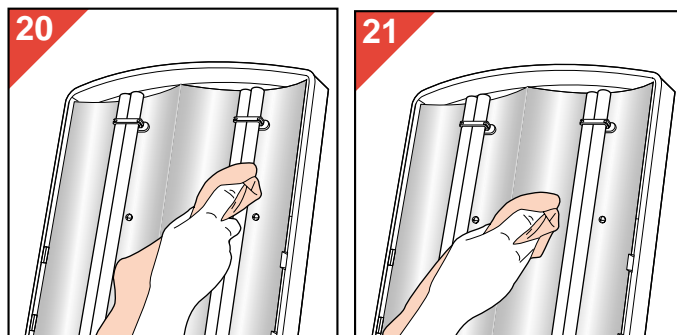
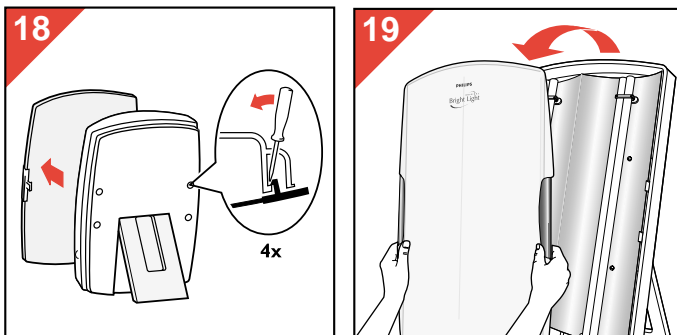
- Mettre l'interrupteur en position O (fig. 14) et retirer la fiche de la prise de courant.
- Vous pouvez soulever l'appareil à l'aide de la poignée (fig. 15).

Nettoyage

Toujours retirer la fiche de la prise de courant avant de nettoyer l'appareil.

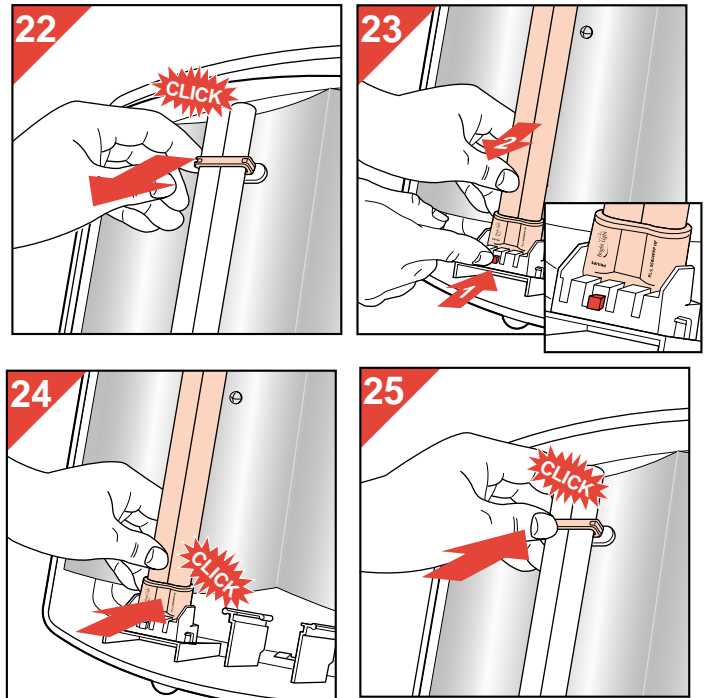


- Vous pouvez nettoyer l'extérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide (fig. 16). Veillez à ne pas laisser d'eau pénétrer dans l'appareil (fig. 17). N'employez pas d'agents abrasifs ni d'éponges à récurer, d'alcool, d'essence ou d'acétone pour le nettoyage.



- De temps en temps, il faut également nettoyer les tubes lumineux, le réflecteur et la face interne de l'écran (fig. 18-21).
- Enlever l'écran en poussant avec précaution avec un tournevis contre les pinces (fig. 18).

Remplacement des lampes tubulaires



Après env. 10.000 heures (de nombreuses années d'usage normal), il est recommandé de remplacer les lampes tubulaires.

Les lampes tubulaires doivent uniquement être remplacées par des lampes du type Philips Original Bright Light PL-L 55W.

Vous pouvez au choix faire remplacer les lampes par un magasin agréé ou le faire vous-même. Si vous le faites vous-même, procédez comme suit :

- Enlever l'écran (fig. 18 et 19).
- Basculer l'étrier qui retient la lampe en place quelque peu vers l'extérieur et l'enlever (fig. 22).
- Appuyer maintenant sur le bouton rouge et tirer la lampe vers l'avant hors de son logement (fig. 23).
- Procéder en ordre inverse pour *placer* la nouvelle lampe (fig. 24 et 25).

N.B. : vous ne devez pas appuyer sur le bouton rouge pour faire glisser le pied de la lampe dans le logement. (Lorsque vous entendez un "clic", la lampe est en place).

Les lampes tubulaires contiennent des substances qui peuvent être nuisibles pour l'environnement.

Lorsque vous vous débarrassez des lampes, veillez à ne pas les jeter avec les ordures domestiques mais à les livrer en un lieu agréé par les autorités.

Remplacement du cordon d'alimentation

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par un réparateur agréé à cet effet par Philips, un outillage spécial étant nécessaire pour la réparation.

Cet appareil est conforme aux exigences de la directive MDD 93/42/EEC destinée au matériel à usage médical.

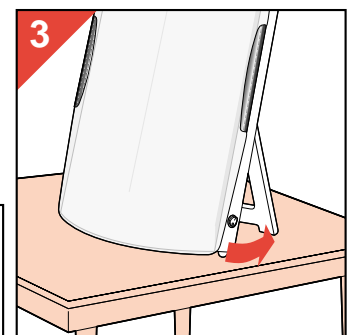
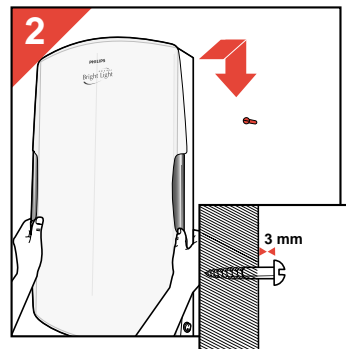
Wichtig

- Das Gerät ist für ein Lichtbad geeignet. Die Lichttherapie wird gegen allgemeine Mattigkeit und Lustlosigkeit eingesetzt, die durch eine Störung der "Biologischen Uhr" verursacht werden. Diese Störung kann durch einen Mangel an hellem Licht auftreten, z.B. im Herbst oder Winter, als Folge von kurzen Tagen.
- Prüfen Sie, bevor Sie das Gerät anschließen, ob die Spannungsangabe auf dem Typenschild des Geräts mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.
- Wasser und Elektrizität sind eine gefährliche Kombination. Benutzen Sie das Gerät deshalb niemals in feuchter Umgebung, z.B. in Dusch- oder Baderäumen sowie in der Nähe von Schwimmbecken.
- Ziehen nach dem Gebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.
- Achten Sie darauf, daß Kinder nicht mit dem Gerät hantieren.
- Die empfehlenswerte Dauer eines Lichtbades wird durch den Abstand zum Gerät mitbestimmt. Vgl. den Abschnitt "Das Lichtbad".
Nehmen Sie Ihre Lichtbäder vorzugsweise am Tage oder in den frühen Abendstunden, zwischen 6 Uhr morgens und 8 Uhr abends. Führen Sie eine Kur von wenigstens fünf Lichtbädern an aufeinanderfolgenden Tagen durch. Außerdem können Sie immer dann ein Lichtbad nehmen oder eine Kur (von fünf oder mehr aufeinanderfolgenden Tagen) beginnen, wenn Ihnen danach zumute ist.
- Verwenden Sie dieses Gerät zuhause nur zusätzlich zur normalen Beleuchtung (Tageslicht und Kunstlicht) und nicht in einem Raum ohne weitere Lichtquellen.
- Schauen Sie nicht längere Zeit auf die Lampen im Gerät.
- Nach den ersten Anwendungen können leichte Kopfschmerzen und/oder Augenbeschwerden auftreten. Das geht im allgemeinen rasch vorüber.
Wenn Sie regelmäßig bestimmte Arzneien einnehmen, z.B. bestimmte Antidepressiva und Psychopharmaka, können ernsthaftere Beschwerden auftreten. Fragen Sie dann auf jeden Fall Ihren Arzt.
- Bei Lichtempfindlichkeit und bei Augenbeschwerden fragen Sie vor der Anwendung erst Ihren Arzt.
- Wenn sich Ihre Aktivität durch die Anwendung des Geräts in unerwünschtem Ausmaß erhöht, so reduzieren Sie die Anwendungsdauer.
Sollte der gewünschte Erfolg ausbleiben, so konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Wenn Sie sich erschöpft, ruhelos und angespannt fühlen und/oder unter Schlafstörungen leiden, ist es ratsam, Ihren Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen. Das Problem wird eventuell durch andere Faktoren verursacht.

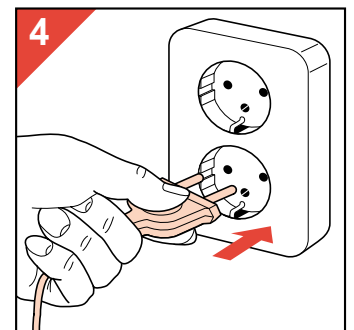
Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A Röhrenlampen
(Typ Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflektor
- C Opalisierende Mattscheibe aus Acryl
- D Ein-/Ausschalter (O = Aus)
- E Öffnung zum Aufhängen des Geräts
- F Stativ, ausklappbar
- G Transportgriff
- H Schraube und Dübel zum Aufhängen des Geräts

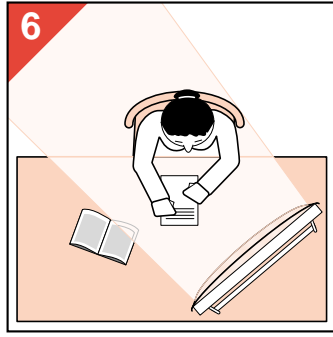
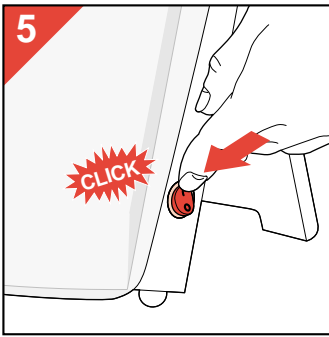
Vorbereitung zum Gebrauch



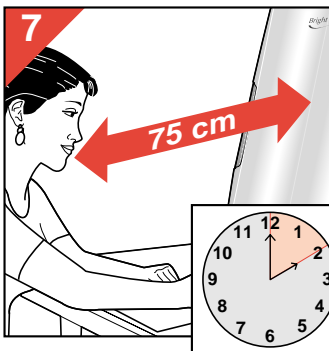
- Hängen Sie das Gerät an einer Wand auf (Abb. 2) oder stellen Sie es auf eine feste, waagerechte Fläche (Abb. 3).
- Stecken Sie den Stecker in eine Schukosteckdose (220-240 V) (Abb. 4).



Das Lichtbad



- Schalten Sie das Gerät ein (Abb. 5).
- Setzen Sie sich vor das Gerät (Abb. 6). Beim Lichtbad ist ein Abstand von 25 bis 75 cm zwischen der opalisierenden Mattscheibe und Ihrem Gesicht zu empfehlen.



- Die zu empfehlende Dauer des Lichtbades hängt von dem gewählten Abstand ab: **bei etwa 75 cm ca. 2 Stunden** (Abb. 7), **bei etwa 50 cm ca. 1 Stunde** (Abb. 8), **bei etwa 25 cm ca. 30 Minuten** (Abb. 9).

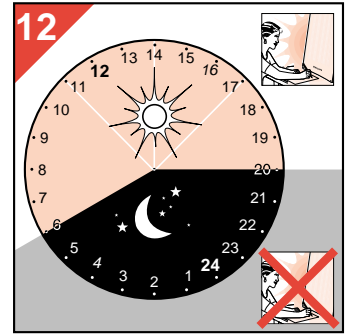
- Das Lichtbad kann auch unterbrochen und später fortgesetzt werden.

Auch ein Lichtbad von 30 Minuten kann, wenn Sie es wünschen, in zwei Etappen durchgeführt werden.

- Es ist nicht notwendig, genau gegenüber dem Gerät zu sitzen.
- Schauen Sie ab und zu - also nicht ständig - in das Gerät. Sie können also während des Lichtbades ohne Bedenken lesen, schreiben, handarbeiten oder Ihrem Hobby nachgehen und hin und wieder aufblicken (Abb. 10, 11).

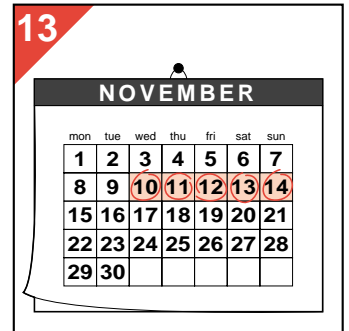


- Nehmen Sie Ihr Lichtbad vorzugsweise zwischen 6 und 20 Uhr (Abb. 12).

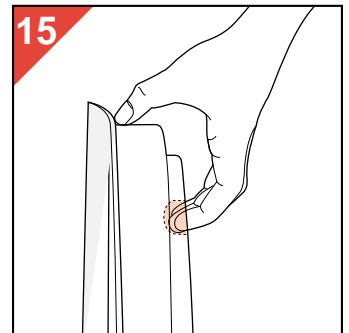
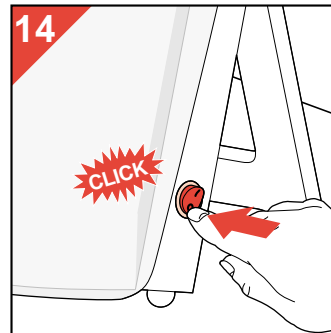


- Wiederholen Sie das Lichtbad solange, bis Sie sich wohler fühlen. Der Erfolg tritt im allgemeinen nach einer Woche ein. Es empfiehlt sich, die Lichtbäder mindestens an jeweils fünf aufeinander folgenden Tagen zu nehmen (Abb. 13).

- Sie dürfen das Lichtbad in der dunklen Jahreszeit so oft wiederholen, wie Sie möchten, wobei stets ein "Block" von mindestens fünf aufeinanderfolgenden Tagen zu beachten ist.



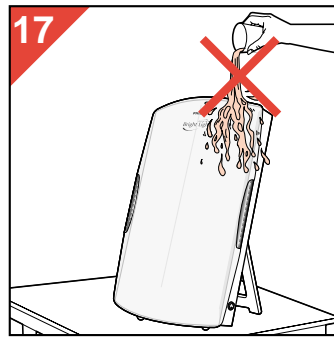
Nach dem Gebrauch



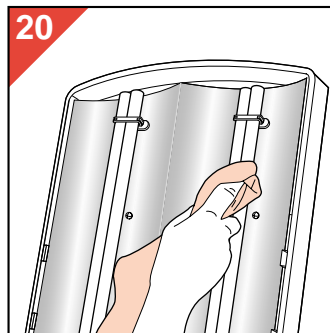
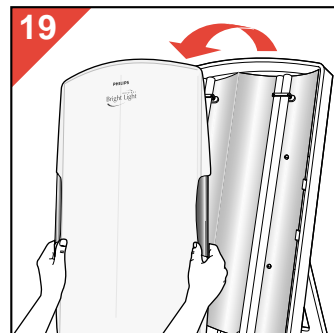
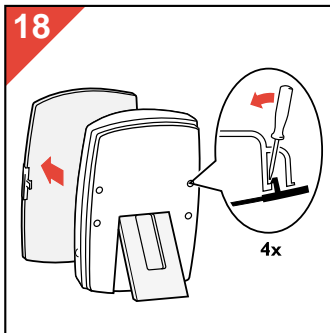
- Stellen Sie nach Gebrauch den Ein-/Ausschalter auf **O** (Abb. 14), und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Fassen Sie das Gerät am Transportgriff an (Abb. 15).

Reinigung

Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose.



- Sie können das Gerät außen mit einem feuchten Tuch abwischen (Abb. 16). Achten Sie darauf, daß kein Wasser in das Gerät gelangt (Abb. 17). Verwenden Sie keine Scheuermittel und keine Flüssigkeiten wie Benzin und Azeton.



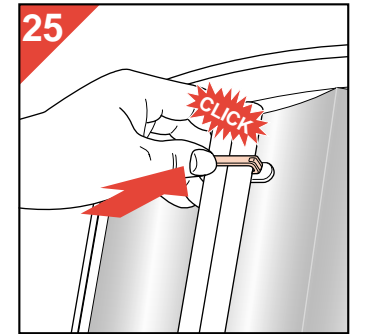
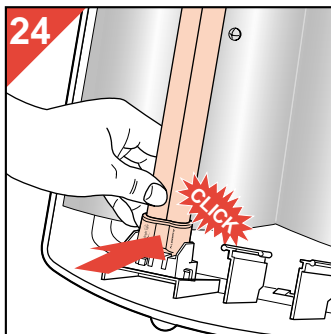
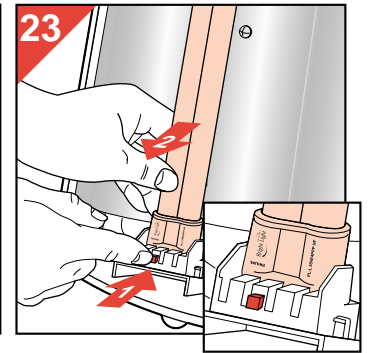
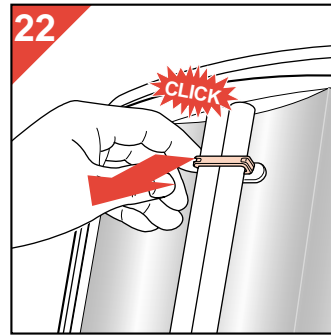
- Reinigen Sie von Zeit zu Zeit die Röhrenlampen, die Reflektoren und die Innenwand der opalisierenden Mattscheibe (Abb. 18 bis 21).
- Entfernen Sie die Mattscheibe, indem Sie mit einem Schraubendreher vorsichtig die Halteklammern herausdrücken (Abb. 18).

Auswechseln der Röhrenlampen

Nach ca. 10 000 Betriebsstunden bzw. vielen Jahren des normalen Gebrauchs empfiehlt es sich, die Röhrenlampen gegen neue auszutauschen.

Die Röhrenlampen dürfen nur gegen solche vom Typ Philips Original Bright Light PL-L 55 W ausgewechselt werden.

Sie können die Röhrenlampen entweder von einer autorisierten Werkstatt ersetzen lassen oder das Auswechseln der Lampen selbst vornehmen. Ersetzen Sie die Lampen selbst, gehen Sie bitte wie folgt vor:



- Entfernen Sie die Mattscheibe (Abb. 18 und 19).
- Lösen Sie den Bügel, mit dem die Lampe befestigt wird, und entfernen Sie ihn (Abb. 22).
- Drücken Sie den roten Knopf und ziehen Sie die Röhrenlampe nach vorn aus ihrer Fassung heraus (Abb. 23).
- Das Einsetzen der neuen Lampe erfolgt in umgekehrter Reihenfolge (Abb. 24 und 25).

Hinweis: Beim Einsetzen des Lampensockels in die Fassung braucht der rote Knopf nicht gedrückt zu werden (Durch ein "Klicken" wird angezeigt, daß die Röhrenlampe richtig eingesetzt wurde).

Die Röhrenlampen enthalten Substanzen, welche die Umwelt gefährden können. Bitte, sorgen Sie dafür, daß sie nach Ablauf ihrer Nutzungsdauer nicht in den normalen Hausmüll geraten. Geben Sie sie bei einer offiziellen Sammelstelle ab.

Auswechseln des Netzkabels

Wenn das Netzkabel defekt oder beschädigt ist, muß es von einer durch Philips autorisierten Werkstatt ersetzt werden, da für die Reparatur Spezialwerkzeug und/oder spezielle Teile benötigt werden.

Dieses Produkt entspricht den Vorschriften der Richtlinie des Rates MDD 93/42/EEC für medizinische Geräte.

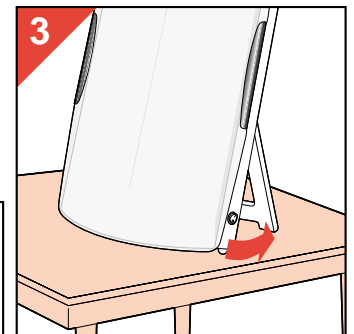
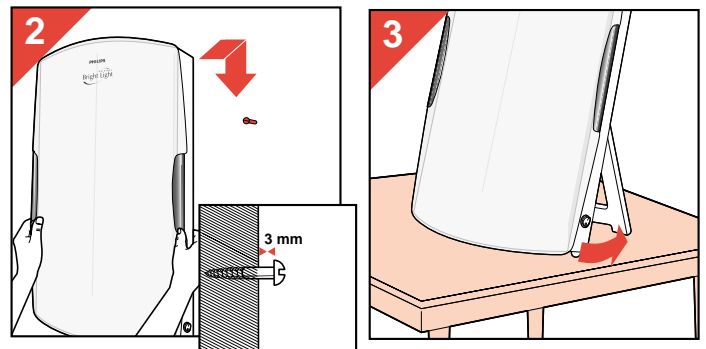
Belangrijk

- Het apparaat is geschikt voor het geven van een lichtbad. Het lichtbad wordt toegepast ter bestrijding van vermoeidheid en lusteloosheid, die mogelijk het gevolg zijn van een ontregeling van de 'biologische klok'. Deze ontregeling kan worden veroorzaakt door gebrek aan voldoende helder licht. We hebben hier in de herfst en in de winter vaak mee te maken als de dagen kort zijn.
- Controleer, voordat u het apparaat aansluit, of de netspanning in uw woning overeenkomt met de aanduiding op het typeplaatje.
- Water en elektriciteit vormen een gevaarlijke combinatie. Gebruik het apparaat daarom niet in vochtige ruimten (douche) of in de nabijheid van een zwembad.
- Trek na gebruik de stekker uit het stopcontact.
- Voorkom dat kinderen met het apparaat spelen.
- De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de gekozen behandelafstand. Zie hoofdstuk "Het Lichtbad". Neem het lichtbad bij voorkeur overdag of in de vroege avond, tussen 6 uur 's ochtends en 8 uur 's avonds. Herhaal het lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen. U kunt overigens naar eigen behoefte en inzicht nu en dan lichtbaden nemen of nieuwe kuren (van vijf of meer achtereenvolgende dagen) starten.
- Gebruik het licht van dit apparaat als aanvulling op de normale lichtomstandigheden in uw huis (zonlicht, elektrisch licht). Gebruik het apparaat niet in een overigens duistere ruimte.
- Het is af te raden steeds in de lampen te staren.
- De eerste paar keren nadat u het apparaat heeft gebruikt, kan er wat vermoeidheid van het oog en/of een lichte hoofdpijn optreden. Gewoonlijk verdwijnen deze neveneffecten spoedig. Bij gebruik van bepaalde geneesmiddelen (m.n. bepaalde anti-depressiva, psycho-farmaca) kunnen ernstiger klachten voorkomen. Raadpleeg bij gebruik van dergelijke geneesmiddelen eerst uw arts.
- Indien u lijdt aan een oogandoening, of als u last heeft van overgevoeligheid voor licht, raden wij u aan eerst uw arts te raadplegen.
- Als het gebruik van het apparaat uw activiteit te veel doet stijgen, raden wij u aan de gebruikstijd te bekorten. Indien het verschijnsel aanhoudt, raden wij u aan contact op te nemen met uw arts.
- Als u zich uitgeput, angstig of rusteloos voelt en/of met ernstige slaapproblemen kampt, is het in elk geval aan te bevelen uw arts of psychotherapeut te raadplegen. De oorzaak van het probleem kan ook een andere zijn.

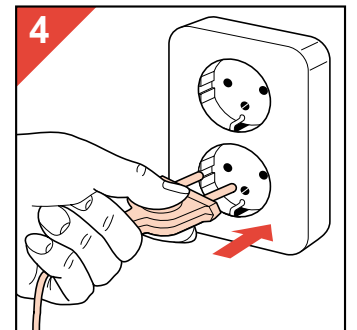
Algemene beschrijving (fig. 1)

- A Buislampen (type Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflector
- C Opaal/satijn scherm (acryl)
- D Aan/Uit schakelaar
- E Ophangoog
- F Statief (uitklappen)
- G Handgreep (voor transport)
- H Schroef en plug (voor het ophangen van het apparaat)

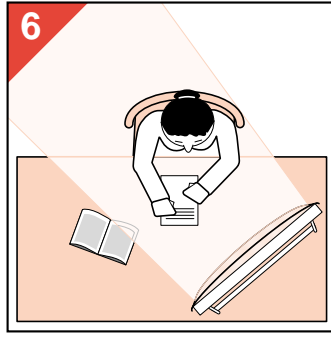
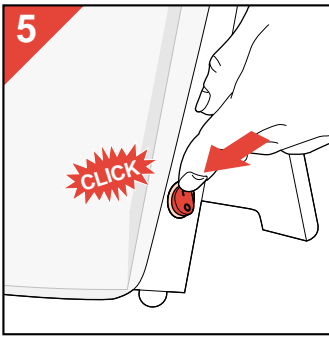
Klaarmaken voor gebruik



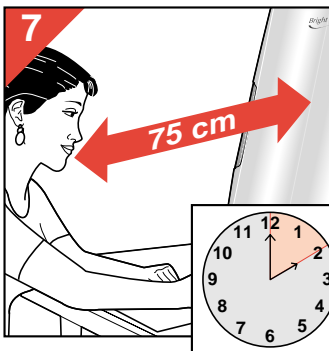
- Hang het apparaat aan de muur (fig. 2) of klap het statief uit (fig. 3) en zet het op een tafel.
- Steek de stekker in het stopcontact (220-230 V) (fig. 4).



Het lichtbad

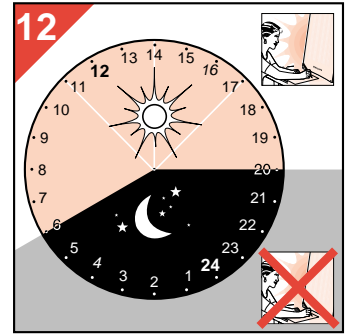


- Schakel het apparaat in (fig. 5).
- Neem plaats voor het apparaat (fig. 6). Voor het lichtbad dient de afstand tussen uw gezicht en het opaal/satijn scherm 25 - 75 cm te bedragen.



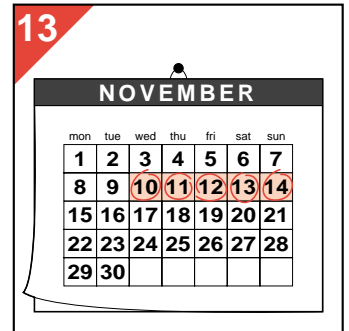
- De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de gekozen behandelafstand: ca. **2 uur** bij een afstand van ca. **75 cm** (fig. 7); ca. **1 uur** bij een afstand van ca. **50 cm** (fig. 8); ca. **½ uur** bij een afstand van ca. **25 cm** (fig. 9).
- U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw dagschema past, kunt u het lichtbad onderbreken en het later afmaken. Zelfs het lichtbad van 30 minuten kunt u in twee delen nemen.
- U hoeft niet recht tegenover het apparaat te zitten.
- U kijkt zo nu en dan in de lamp, niet continu. U kunt dus bijvoorbeeld lezen, handwerken of knutselen tijdens het lichtbad en zo nu en dan even opkijken (fig. 10, 11).

- Neem het lichtbad bij voorkeur tussen 6 uur 's morgens en 8 uur 's avonds (fig. 12).

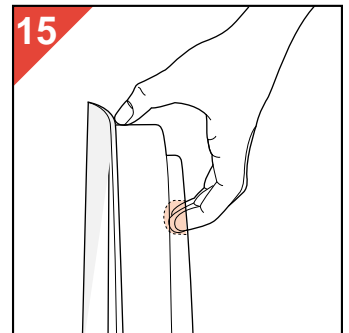
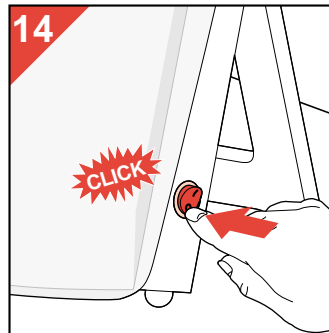


- Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt. Meestal treedt binnen 1 week verbetering in. Wij adviseren u in het algemeen het lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen te herhalen (fig. 13).

- U mag het lichtbad in de donkere periode van het jaar zo vaak herhalen als u wilt. Neemt u wel steeds een 'blok' van tenminste vijf achtereenvolgende dagen.



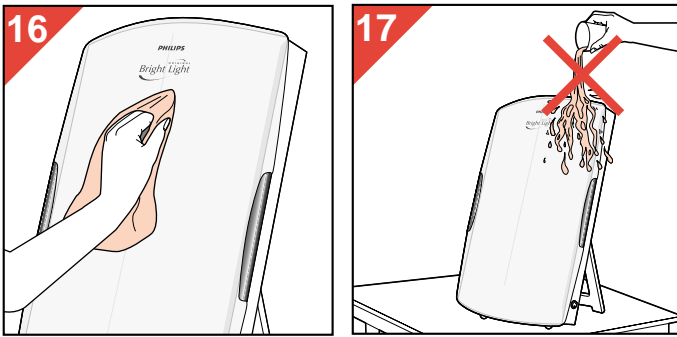
Na het gebruik



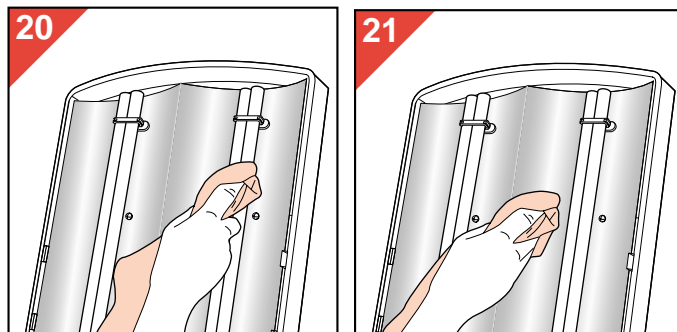
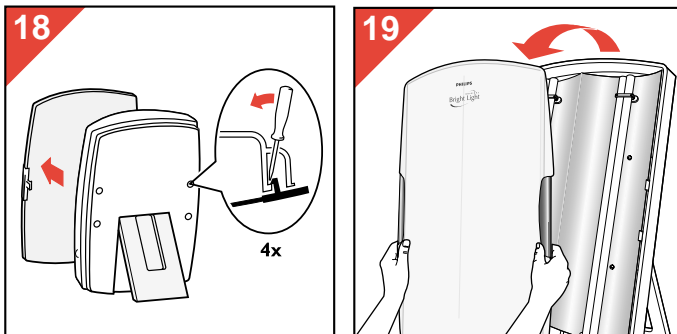
- Zet de schakelaar in stand O (fig. 14) en trek de stekker uit het stopcontact.
- U kunt het apparaat aan de handgreep optillen (fig. 15).

Schoonmaken

Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt.

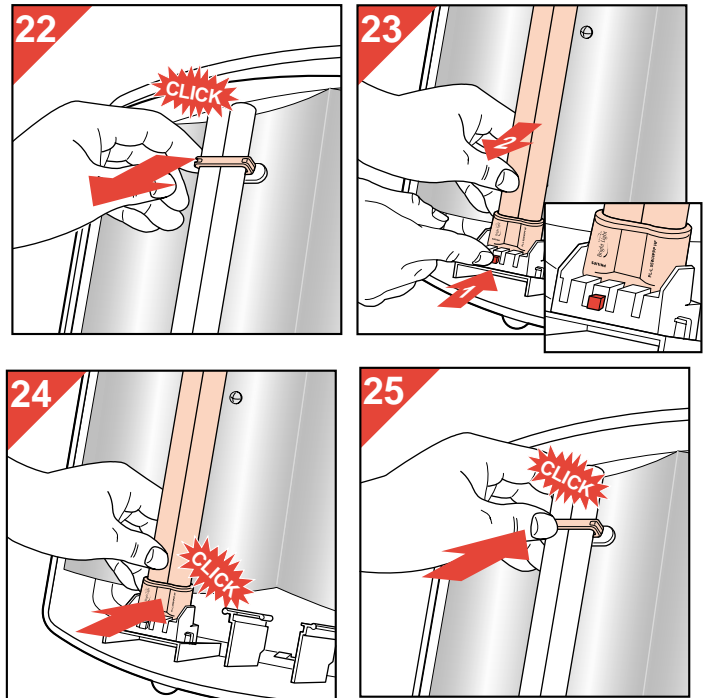


- U kunt de buitenkant van het apparaat schoonmaken met een vochtige doek (fig. 16). Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat loopt (fig. 17). Gebruik geen schuurmiddelen of schuurdoekjes, alcohol, benzine of aceton voor het schoonmaken.



- Van tijd tot tijd moeten ook de buislampen, de reflector en de binnenzijde van het scherm worden schoongemaakt (fig. 18-21).
- Verwijder het scherm door met een schroevendraaier voorzichtig tegen de klemmen te drukken (fig. 18).

Buislampen vervangen



Na ca. 10.000 uren (vele jaren normaal gebruik) is het aan te bevelen de buislampen te vervangen.

De buislampen dienen uitsluitend te worden vervangen door het type Philips Original Bright Light PL-L 55W

U kunt de buislampen naar keuze door een bevoegde serviceinstantie laten vervangen, of u kunt het zelf doen. Vervangt u de buislampen zelf, ga dan als volgt te werk:

- Verwijder het scherm (fig. 18 en 19).
- Buig de beugel die de lamp op zijn plaats houdt iets naar buiten en verwijder deze (fig. 22)
- Druk nu de rode knop in en trek de lamp naar voren uit de fitting (fig. 23).
- Ga bij het plaatsen van de nieuwe lamp in omgekeerde volgorde te werk (fig. 24 en 25).

N.B.: Bij het schuiven van de lampvoet in de fitting hoeft u de rode knop niet in te drukken. (Als u een 'klik' hoort, zit de lamp op z'n plaats.)

De buislampen bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu.

Als u lampen afdankt, zorgt u er dan voor dat deze niet in het normale huisvuil terechtkomen, maar ingeleverd worden op een door de overheid daartoe aangewezen plaats.

Snoer vervangen

Indien het snoer van dit apparaat is beschadigd, dient het uitsluitend te worden vervangen door een door Philips daartoe aangewezen reparateur, omdat voor de reparatie speciale gereedschappen vereist zijn.

Dit apparaat voldoet aan de eisen van de MDD-richtlijn 93/42/EEC voor medische apparaten.

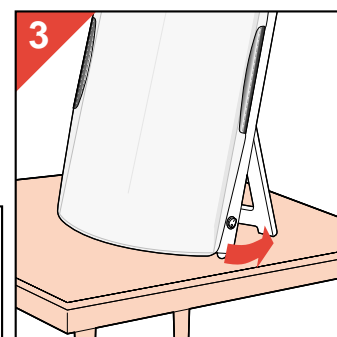
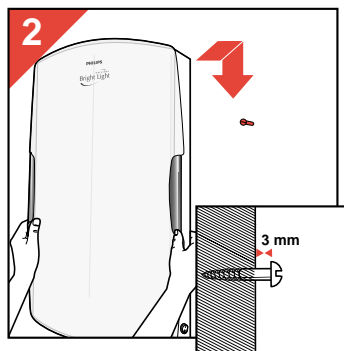
Importante

- L'apparecchio può essere usato per la normale illuminazione e per i bagni di luce. Il bagno di luce viene usato per curare il senso di spossatezza e di depressione causato dallo squilibrio "dell'orologio biologico". Tale squilibrio può dipendere da una carenza di luce solare e dalla minor durata delle giornate invernali.
- Prima di collegare l'apparecchio alla presa di alimentazione, controllate che la tensione indicata sull'apparecchio corrisponda a quella della rete locale.
- L'acqua e l'elettricità rappresentano una combinazione pericolosa! Non usate l'apparecchio in ambienti umidi (es. nel bagno o sotto la doccia oppure ai bordi di una piscina).
- Dopo l'uso, togliete la spina dalla presa di corrente.
- Fate in modo che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- La durata consigliata del bagno di luce dipende dalla distanza operativa scelta (Fare riferimento al paragrafo "Bagno di Luce").
Cercate di sottoporvi al bagno di luce nel corso della giornata o nel tardo pomeriggio, preferibilmente fra le 6 del mattino e le 8 di sera.
Ripetete i bagni di luce per almeno cinque giorni consecutivi.
Potete riprendere i bagni di luce di quando in quando, ogni volta che ne sentirete l'esigenza, oppure iniziare periodicamente un nuovo ciclo (di cinque o più giorni).
- Potete usare l'apparecchio per fornire luce supplementare (oltre alla luce del sole e ai normali sistemi di illuminazione) all'interno della vostra casa. Non usate l'apparecchio in un locale buio.
- Si consiglia di non fissare intensamente le lampadine.
- Dopo aver usato l'apparecchio per le prime volte, potreste avvertire un leggero mal di testa e/o un fastidio agli occhi. Si tratta di effetti collaterali destinati a scomparire rapidamente.
Se assumete farmaci specifici (ad esempio alcuni antidepressivi o farmaci psicotropici), potreste avvertire disturbi più seri. In questo caso, consultate il medico.
- Consultate il medico anche nel caso di problemi alla vista o ipersensibilità alla luce.
- Nel caso l'uso dell'apparecchio vi renda troppo euforici, vi consigliamo di ridurre la quantità di luce assorbita. Se invece non notate miglioramenti, vi consigliamo di rivolgervi al medico.
- Se vi sentite depressi, esauriti o irrequieti, e/o se soffrite di disturbi del sonno (ad es. l'insonnia), vi consigliamo di rivolgervi al medico o allo psicoterapeuta in quanto i vostri problemi potrebbero avere cause diverse.

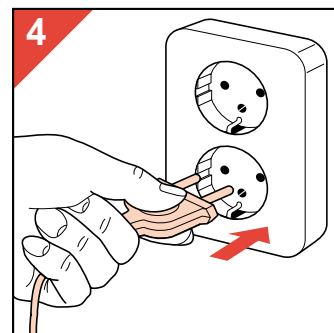
Descrizione generale (fig. 1)

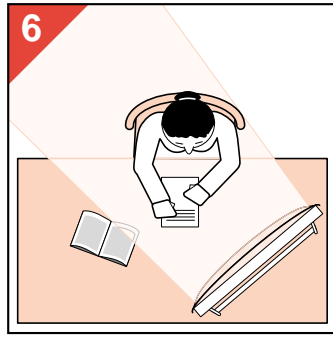
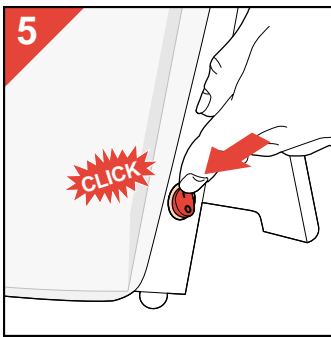
- A** Lampade (modello Philips Original Bright Light PL-L-55 W)
- B** Riflettore
- C** Schermo satinato/opalescente (acrilico)
- D** Interruttore ON/OFF
- E** Foro di sospensione
- F** Supporto (ripiegabile)
- G** Maniglia (per il trasporto)
- H** Vite e tassello (per appendere l'apparecchio)

Come usare l'apparecchio



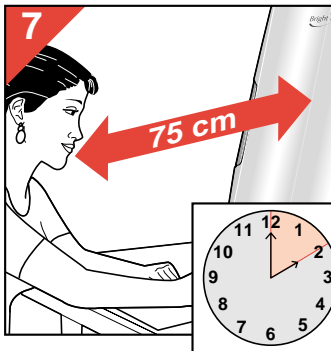
- Appendete l'apparecchio al muro (fig. 2) oppure aprite il supporto (fig. 3) e appoggiatelo su un piano stabile.
- Inserite la spina nella presa di corrente (220-240V) (fig. 4).





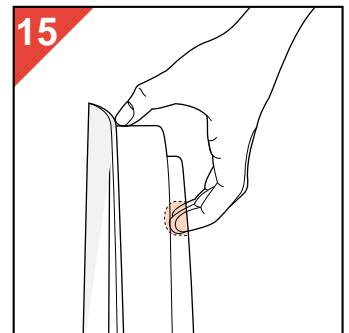
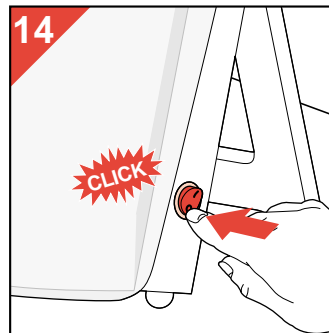
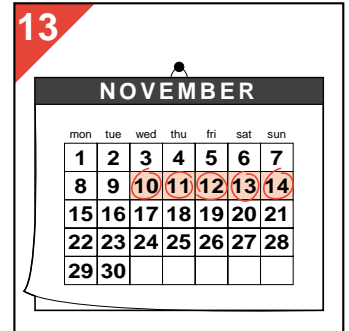
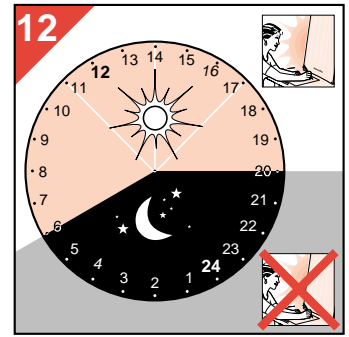
Bagno di luce

- Accendete l'apparecchio (fig. 5).
- Posizionatevi davanti all'apparecchio (fig. 6).
Per un bagno di luce, la distanza fra il viso e lo schermo satinato/opalescente deve essere compresa fra 25 e 75 cm.



- La durata consigliata per il bagno di luce dipende dalla distanza operativa selezionata:
circa **2 ore** ad una distanza di circa **75 cm** (fig. 7);
circa **1 ora** ad una distanza di circa **50 cm** (fig. 8);
circa **½ ora** ad una distanza di circa **25 cm** (fig. 9).
- Non è necessario che il bagno di luce sia ininterrotto. Se lo ritenete più opportuno, potrete interromperlo senza problemi e continuarlo in un secondo momento. Anche una seduta di 30 minuti può essere divisa in due sedute, se lo desiderate.
- Potete fissare ogni tanto le lampade ma non tenete gli occhi fissi verso la luce. In questo modo, sarete liberi di svolgere altre attività come leggere, scrivere, ricamare, lavorare a maglia, alzando gli occhi verso la luce solo ogni tanto (fig. 10, 11).

- Cercate di sottoporvi al bagno di luce nelle ore comprese fra le 6 del mattino e le 8 di sera (fig. 12).
- Ripetete i bagni di luce fino a quando non vi sentirete meglio. Di solito, i primi miglioramenti si registrano dopo circa una settimana. Ecco perché vi consigliamo di ripetere i bagni di luce per almeno 5 giorni consecutivi (fig. 13).
- Potrete sottoporvi ai bagni di luce ogni volta che lo desiderate durante il periodo "buio" dell'anno. Ricordatevi di ripetere il bagno di luce per almeno 5 giorni consecutivi.

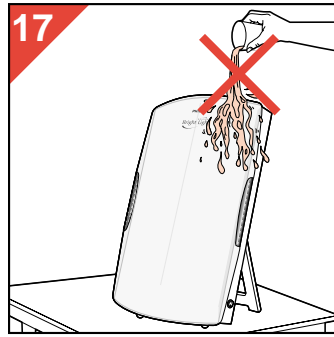


A trattamento ultimato

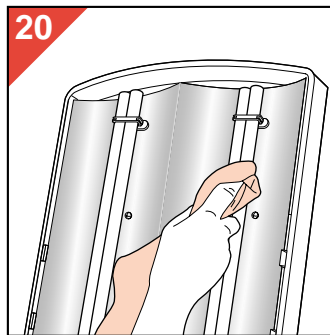
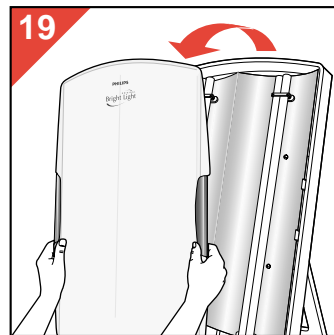
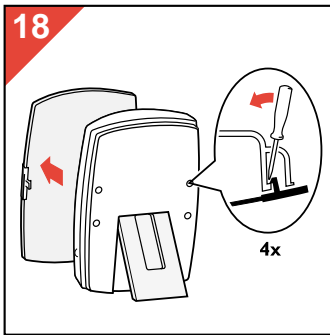
- Spegnete l'apparecchio (fig. 14) e togliete la spina dalla presa di alimentazione.
- Per trasportare l'apparecchio, utilizzate l'apposita maniglia (fig. 15).

Pulizia

Staccate sempre la spina dalla presa di corrente e lasciate raffreddare la lampada prima di procedere alla pulizia.



- La parte esterna dell'apparecchio può essere pulita con uno straccio umido (fig. 16). Fate in modo che non entri acqua all'interno dell'apparecchio (fig. 17). Non usate sostanze abrasive o spugnette ruvide, né liquidi quali alcool denaturato, benzina o acetone.

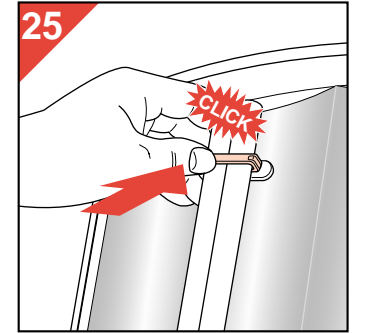
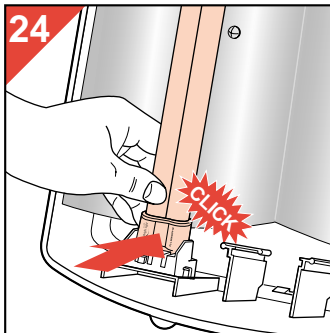
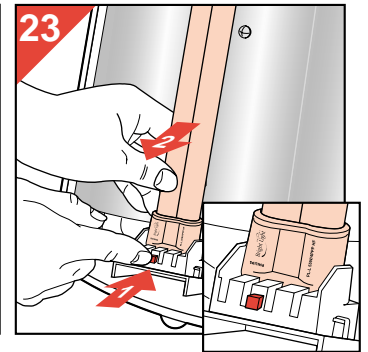
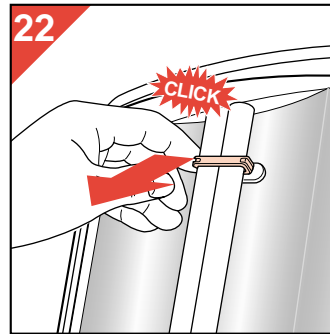


- Periodicamente, sarà necessario procedere alla pulizia delle lampade, dei riflettori e della parte interna dello schermo opalescente (figg. 18-21).
- Togliete lo schermo premendo delicatamente le clips con un cacciavite (fig. 20).

Come sostituire le lampade

Dopo circa 10.000 ore di utilizzo dell'apparecchio (con un uso normale in genere dopo molti anni), le lampade dovranno essere sostituite.

Per la sostituzione delle lampade, utilizzate esclusivamente lampade Philips Original Bright Light PL-L-55W.



Potete far sostituire le lampade dal personale autorizzato dei Centri di Assistenza oppure provvedere voi stessi alla sostituzione. Nel caso vogliate provvedere da soli:

- Svitare la vite (fig. 18 e 19).
- Piegate leggermente la staffa che tiene bloccata la lampada e spostatela lateralmente per poterla estrarre (fig. 22).
- Premete il pulsante rosso ed estraete la lampada, togliendola dal portalampada (fig. 23).
- Per posizionare la nuova lampada, seguite le istruzioni in senso inverso (fig. 24, 25).
- **Nota:** Inserendo la nuova lampada nel portalampada, non sarà necessario premere il pulsante rosso. Quando sentirete un "click", avrete la certezza che la lampada è stata posizionata correttamente.

Le lampade contengono sostanze che possono inquinare l'ambiente. Quando dovrete gettare le vecchie lampade, assicuratevi che vengano separate dai normali rifiuti e depositate presso un centro di raccolta differenziato.

Come sostituire il cavo di alimentazione

Nel caso il cavo di alimentazione risultasse danneggiato, dovrà essere sostituito esclusivamente presso un Centro di Assistenza Philips o un rivenditore autorizzato, che possiedono la necessaria esperienza e hanno a disposizione i pezzi di ricambio originali e gli attrezzi per eseguire il lavoro.

L'apparecchio è pienamente conforme alla norma MDD 93/42/EEC relativa alle apparecchiature mediche.

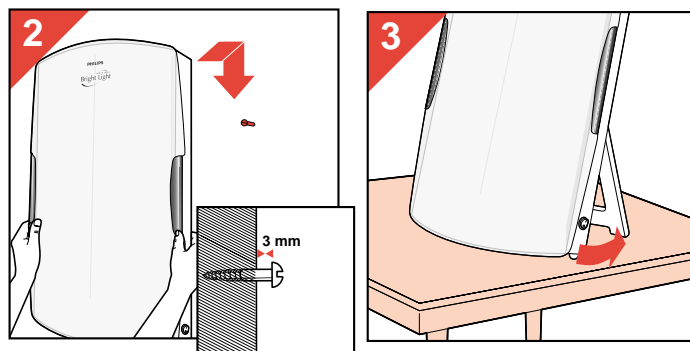
Vigtigt

- Apparatet er beregnet til lysbadning og til normal belysning. Lysbadet bruges til bekæmpelse af træthed og modløshed, som eventuelt kan være resultatet af forstyrrelser i det 'biologiske ur'. Denne tilstand kan forårsages af mangel på tilstrækkeligt klart lys. Det har vi ofte med at gøre om efteråret og vinteren, når dagene bliver kortere.
- Før apparatet sluttes til, skal man kontrollere, om netspændingen i huset stemmer overens med spændingen, der er angivet på typepladen.
- Vand og elektricitet er en farlig kombination. Apparatet må derfor ikke bruges i fugtige rum (douche) eller i nærheden af et svømmebassin.
- Efter brug skal stikket tages ud af stikkontakten.
- Sørg for, at børn ikke leger med apparatet.
- Den anbefalede varighed af et lysbad afhænger af afstanden mellem ansigt og skærm. Se kapitel "Lysbad". Lysbadet skal helst tages om dagen eller tidligt om aftenen, mellem kl. 6 om morgenen og kl. 8 om aftenen. Lysbadet skal gentages mindst fem på hinanden følgende dage. Efter behov og indsigt kan man af og til tage lysbade eller påbegynde en ny kur (på fem eller flere på hinanden følgende dage).
- Lyset fra dette apparat bruges som supplement til de normale lysforhold i huset (sollys, elektrisk lys). Brug ikke apparatet i rum, der ellers er mørke.
- Det frarådes, at man hele tiden ser ind i lysrørene.
- De første gange efter at apparatet har været brugt, kan der optræde træthed i øjnene og/eller let hovedpine. Disse bivirkninger forsvinder almindeligvis hurtigt. Hvis der tages visse mediciner (især visse midler mod depressivitet eller andre psykiske stimulanser) kan der forekomme alvorligere symptomer. Rådfør Dem derfor først med Deres læge, hvis De tager sådanne midler.
- Hvis De har en øjenlidelse, eller hvis De er overfølsom over for lys, bør De først konsultere Deres lægen.
- Hvis Deres aktivitetsniveau øges for meget på grund af brug af apparatet, tilråder vi, at behandlingstiden reduceres. Hvis aktivitetsniveauet stadig er for højt, bør De konsultere lægen.
- Hvis De føler Dem udmattet, bange eller rastløs og/eller lider af alvorlige søvnproblemer, bør De under alle omstændigheder konsultere Deres læge eller en psykiater. Der kan også være andre årsager til problemet.

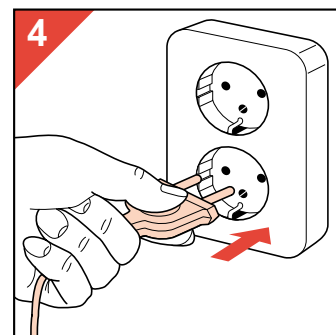
Generel beskrivelse (fig. 1)

- A Lysrør (type Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflektor
- C Opal/satin skærm (akryl)
- D Tænd/sluk kontakt
- E Hul til ophængning
- F Stativ (klappes ud)
- G Håndtag (til transport)
- H Skruer og rawlplug (til ophængning af apparatet)

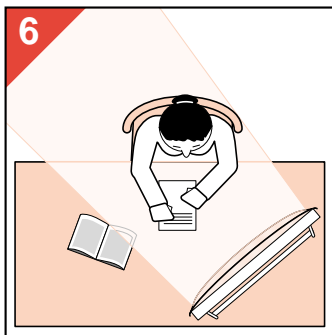
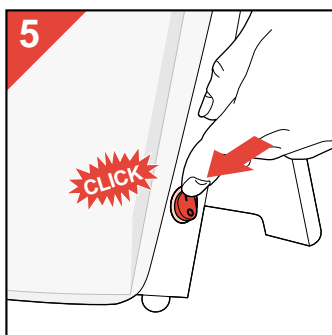
Klargøring til brug



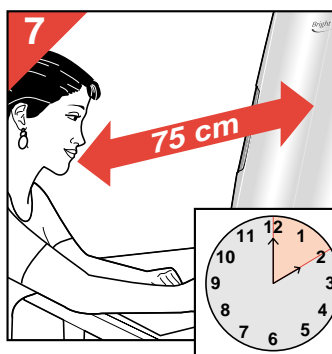
- Hæng apparatet på væggen (fig. 2) eller klap stativet ud (fig. 3) og sæt apparatet på et bord.
- Sæt stikket i stikkontakten (220-230 V) (fig. 4).



Lysbad



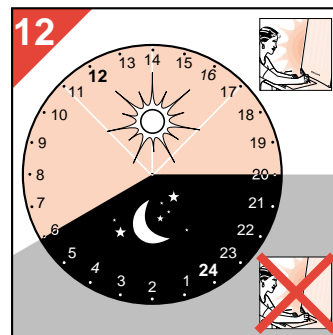
- Tænd for apparatet (fig. 5).
- Tag plads foran apparatet (fig. 6). Hvis der tages lysbad, skal afstanden mellem ansigtet og opal/satin skærmen være 25 - 75 cm.



- Et lysbads anbefalede varighed afhænger af den valgte afstand:
ca. 2 timer hvis afstanden er ca. 75 cm (fig. 7);
ca. 1 time hvis afstanden er ca. 50 cm (fig. 8);
ca. ½ time hvis afstanden er ca. 25 cm (fig. 9).
- Man behøver ikke tage hele lysbadet på én gang. Man kan udmærket afbryde behandlingen og fortsætte på et senere tidspunkt. Selv et lysbad på 30 minutter kan man tage i to omgange.
- Man behøver ikke sidde præcis midt for apparatet.
- Man behøver ikke se ind i apparatet hele tiden. De kan derfor godt foretage Dem andre ting som at læse, skrive o.l., mens De tager lysbad. Af og til skal man se på skærmen (fig. 10 og 11).

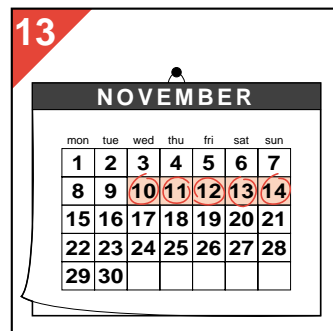


- Lysbadet skal helst tages mellem kl. 6 om morgenen og kl. 8 om aftenen (fig. 12).

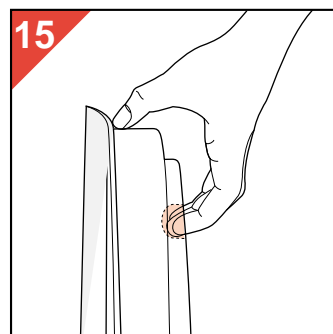
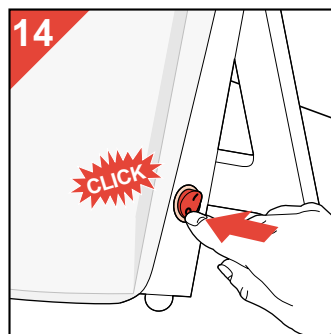


- Gentag lysbehandlingerne, indtil De føler Dem bedre tilpas. Normalt sker der en forbedring i løbet af 1 uge. Almindeligvis anbefaler vi, at lysbehandlingen tages i mindst fem på hinanden følgende dage (fig. 13)

- I den mørke årstid kan De tage lysbad så ofte, De ønsker det. De bør dog altid tage en periode på mindst fem på hinanden følgende dage.



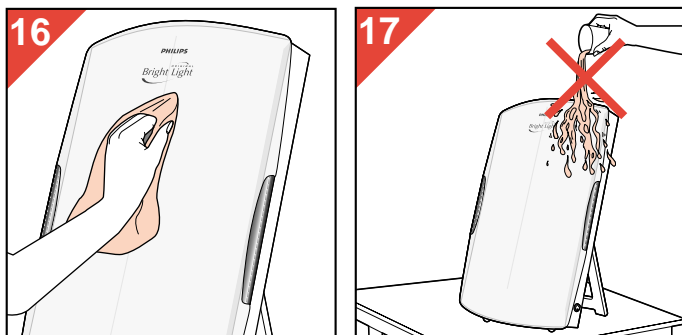
Efter brug



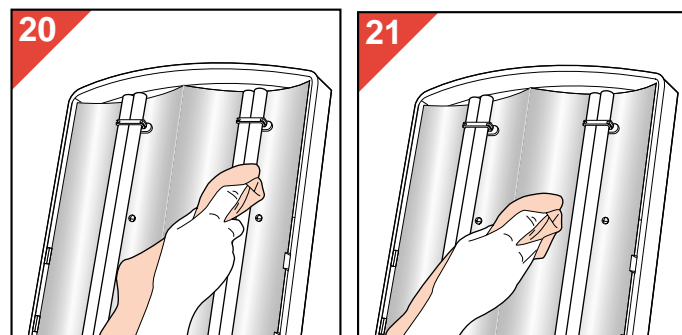
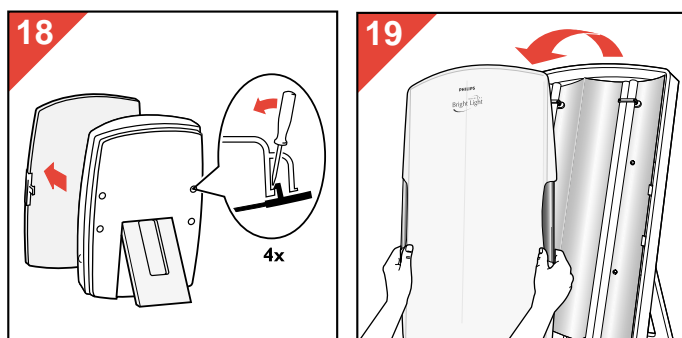
- Sæt kontakten i position **O** (fig. 14) og tag stikket ud af stikkontakten.
- Apparatet kan bæres i håndtaget (fig. 15).

Rengøring

Tag altid stikket ud af stikkontakten, før apparatet rengøres.

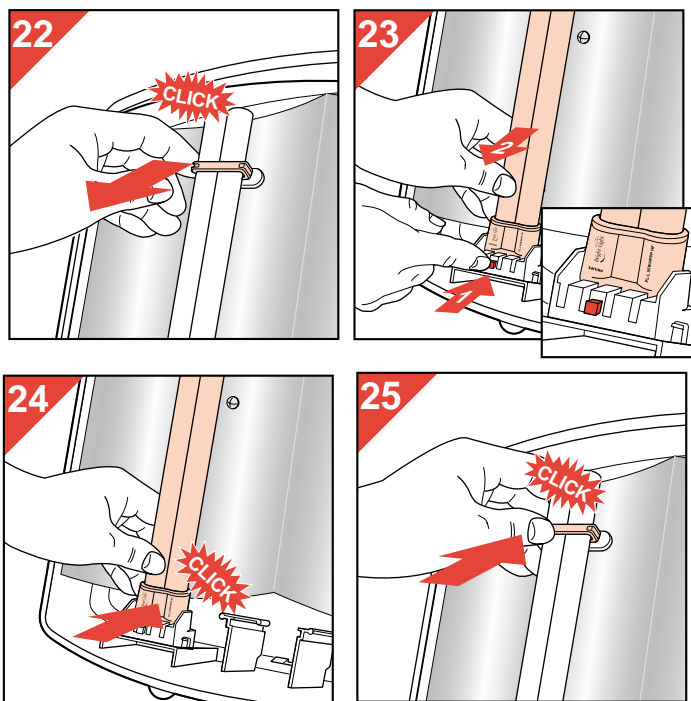


- Apparatet rengøres udvendigt med en fugtig klud (fig. 16). Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet (fig. 17). Brug ikke skurende midler eller klude, sprit, benzin eller acetone til rengøring.



- Fra tid til anden skal man også rengøre lysrørene, reflektoren og indersiden af skærmen (fig. 18-21).
- Tag skærmen af ved forsigtigt at trykke en skruetrækker mod klemmerne (fig. 18).

Udskiftning af lysrørene



Efter ca. 10.000 timer (mange års normal brug) anbefales det at udskifte lysrørene.

Lysrørene må kun udskiftes med typen Philips Original Bright Light PL-L 55W.

De kan enten lade lysrørene udskifte hos en autoriseret elinstallatør, eller De kan gøre det selv. Lysrørene udskiftes på følgende måde:

- Tag skærmen af (fig. 18 og 19).
 - Bøjlen, der holder røret på plads, bøjes lidt udad og tages af (fig. 22).
 - Tryk den røde knap ind og træk røret fremad og ud af fatningen (fig. 23).
 - Det nye rør sættes i i omvendt rækkefølge (fig. 24 og 25).
- N.B.:** Når rørets fod skydes ind i fatningen, behøver man ikke at trykke den røde knap ind. (Når der høres et 'klik', er røret på plads).

Lysrørene indeholder stoffer, der er skadelige for miljøet. Når rørene kasseres, skal man sørge for, at de ikke bortskaffes sammen med normalt husholdningsaffald. De skal afleveres på et af myndighederne anvist indsamlingssted.

Udskiftning af ledningen

Hvis ledningen til apparatet beskadiges, må den kun udskiftes af et af Philips godkendt reparationsværksted, fordi der kræves specielt værktøj til udskiftningen.

Dette apparat overholder EU-direktiv MDD 93/42/EEC for medicinsk udstyr.

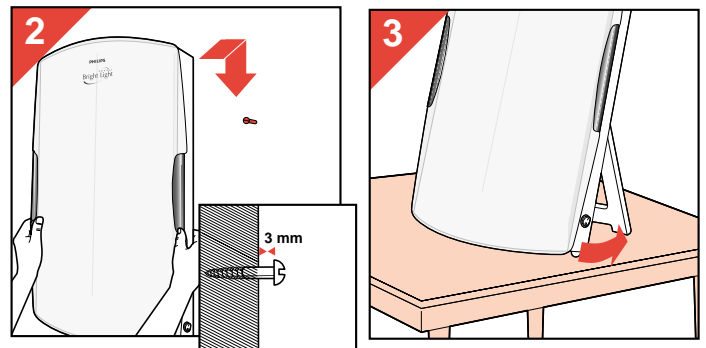
Viktig

- Apparatet kan brukes til lysterapi. Lysterapi brukes for å motvirke tretthet og depresjoner som kan skyldes endring av den "biologiske klokken". Denne endringen kan også komme av mangel på sterkt lys, særlig om høsten og vinteren når dagene er korte.
- Før apparatet kobles til strømmettet, må man kontrollere at spenningen som står på typeskiltet er den samme som i hjemmet ditt.
- Vann og strøm er en farlig kombinasjon! Bruk derfor aldri apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. nær dusj, badrom eller svømmebasseng).
- Støpselet må alltid trekkes ut etter bruk.
- Pass på at barn ikke kan leke med apparatet.
- Anbefalt varighet på lysbehandling avhenger av den valgte avstanden. Se avsnittet "Lysbehandling". Lysbehandlingen bør tas i løpet av dagen eller tidlig på kvelden, mellom kl 06.00 og 20.00. Gjenta lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager. I tillegg kan du ta en lysbehandling av og til når du måtte føle behov for det, eller begynne med en ny behandling (på fem etterfølgende dager eller mer).
- Bruk apparatets lys som tilleggslys til normalt lys (sollys eller elektrisk lys) i hjemmet. Bruk ikke apparatet i et mørkt rom.
- Det frarådes å stirre inn i lampene hele tiden.
- Etter de første gangene apparatet brukes kan øynene bli slitne og/eller det kan oppstå en lett hodepine. Vanligvis vil disse bivirkningene forsvinne raskt. Hvis du bruker spesielle medisiner (visse antidepressiva og psykofarmaka) kan det oppstå mer alvorlige bivirkninger. Hvis du bruker slike medisiner, bør du først oppsøke lege.
- Ved plager i øynene eller overfølsomhet for lys, anbefales det at du først tar kontakt med lege.
- Hvis bruk av apparatet øker aktiviteten din for mye, anbefaler vi at du reduserer lysbehandlingen. Hvis dette ikke fører til forbedring, anbefaler vi deg å oppsøke lege.
- Hvis du føler deg utslitt, engstelig eller urolig, eller har søvnproblemer, anbefales du å oppsøke lege eller psykolog. Ditt problem kan også være forårsaket av andre ting.

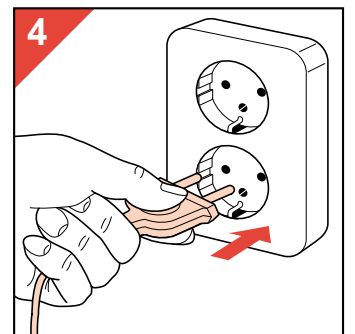
Generell beskrivelse (fig.1)

- A Lysrør (type Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflektor
- C Opal/matt skjerm (akryl)
- D På/Av-bryter
- E Hull for oppheng
- F Stativ (utfellbart)
- G Håndtak (for transport)
- H Skruer og plugg (for opphenging av apparatet)

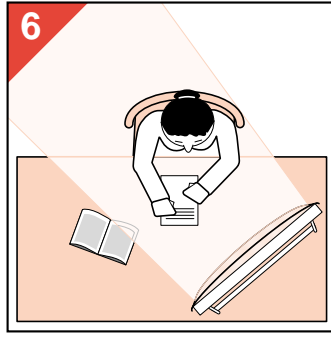
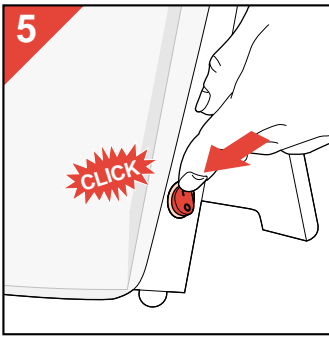
Klargjøring før bruk



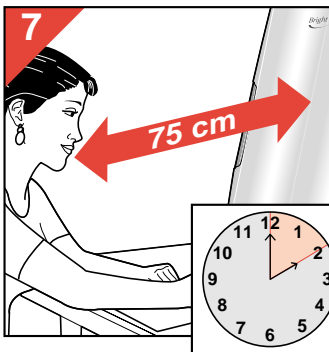
- Heng apparatet på veggen (fig. 2) eller fold ut stativet (fig. 3) og plasser det på bordet.
- Sett støpselet i en stikkontakt (220-230 V) (fig. 4).



Lysbehandling

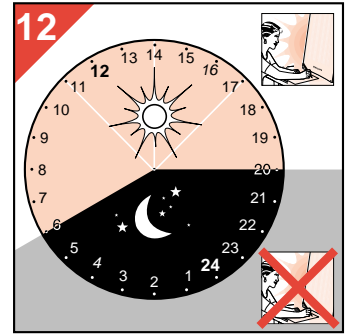


- Slå på apparatet (fig. 5).
- Sett deg foran apparatet (fig. 6). For lysbehandling bør avstanden mellom ansiktet og skjermen være mellom 25 og 75 cm.



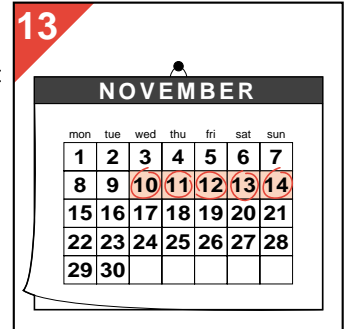
- Den anbefalte varigheten av lysbehandlingen avhenger av den valgte avstanden:
ca. 2 timer for en avstand på ca. 75 cm (fig. 7);
ca. 1 time for en avstand på ca. 50 cm (fig. 8);
ca. ½ time for en avstand på ca. 25 cm (fig. 9).
- Du trenger ikke å ta hele lysbehandlingen på en gang. Hvis det passer bedre, kan du avbryte behandlingen og fortsette senere. Selv en 30 minutters behandling kan deles i to behandlinger hvis du ønsker det.
- Det er ikke nødvendig å sitte rett foran apparatet.
- Ikke se på lampen hele tiden, men med jevne mellomrom. Du kan drive med aktiviteter som lesing, skriving eller håndarbeid (fig. 10, 11) under behandlingen og se opp nå og da.

- Lysbehandlingen bør tas mellom kl 08.00 og kl 20.00 (fig. 12).

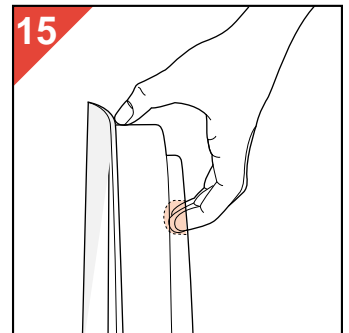
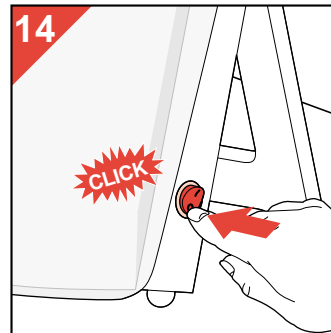


- Gjenta lysbehandlingen til du føler deg bedre. Generelt vil forbedring finne sted innen 1 uke. Som en regel gjentas lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager (fig. 13).

- I den mørke årstiden kan du gjenta lysbehandlingen så ofte du vil. Pass imidlertid på å ta behandlingen i minst fem etterfølgende dager.



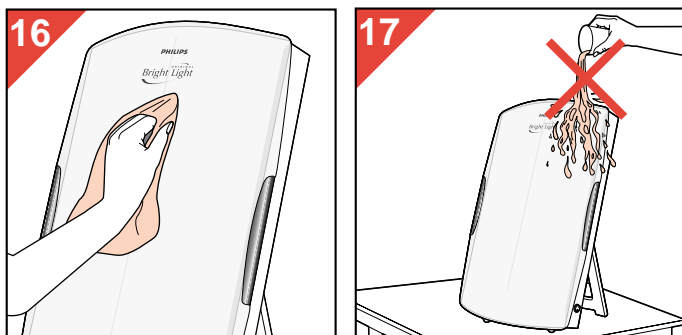
Etter bruk



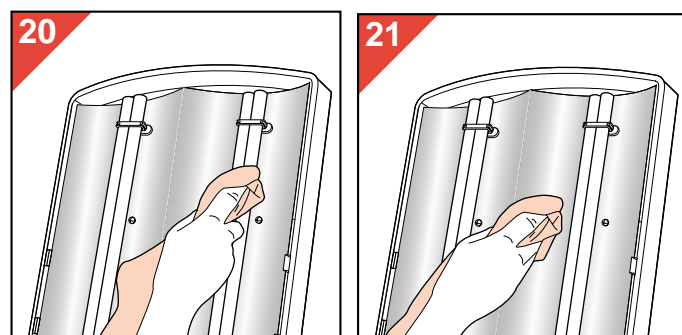
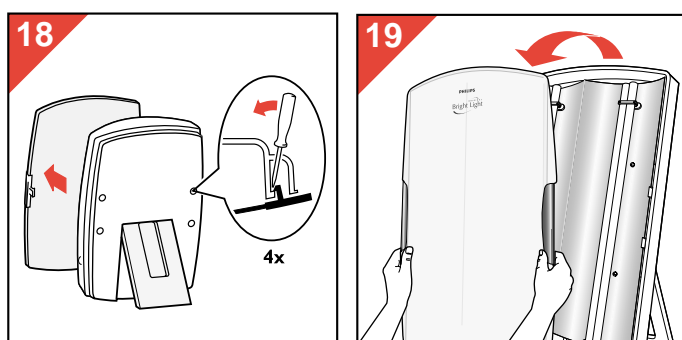
- Sett bryteren i stilling **O** (fig. 14) og trekk støpselet ut av stikkkontakten.
- Apparatet kan løftes i håndtaket (fig. 15).

Rengjøring

Trekk alltid støpselet ut av stikkkontakten før rengjøring.



- Utsiden kan rengjøres med en fuktig klut (fig. 16). Pass på at det ikke renner vann inn i apparatet (fig. 17). Ikke bruk skuremiddel eller skuresvamp, eller væsker som alkohol, bensin eller acetone.



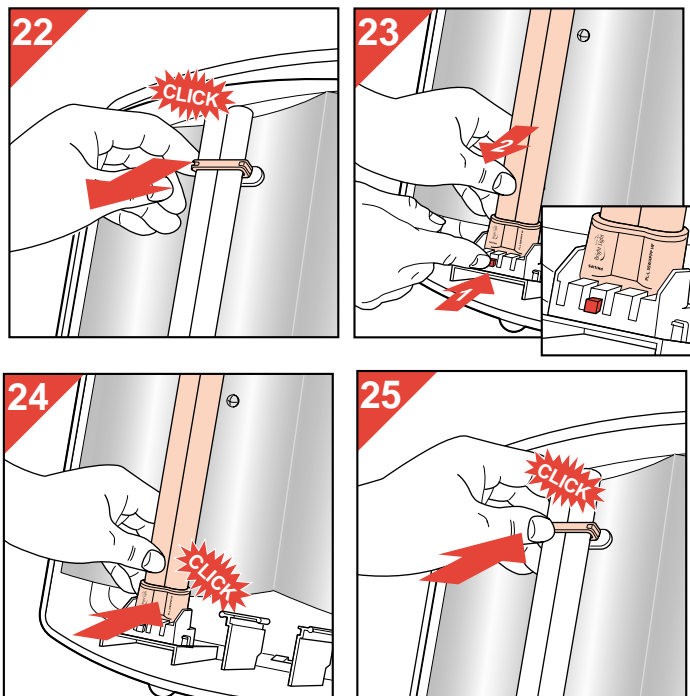
- Av og til må lysrørene, reflektorene og innsiden av skjermen rengjøres (fig. 18-21).
- Ta av skjermen ved å trykke forsiktig med en skrutrekker mot klemmene (fig. 18).

Skifting av lysrør

Etter ca. 10.000 timer (mange år med normal bruk) anbefales det å skifte lysrørene.

Det må kun brukes lysrør av typen Philips Original Bright Light PL-L 55 W.

Lysrørene kan skiftes av et autorisert verksted eller du kan gjøre det selv. Hvis du skifter rørene selv gjøres det på følgende måte:



- Fjern skjermen (fig. 18 og 19).
- Bøy bøylen som holder lampen litt ut og ta den av (fig. 22).
- Trykk inn den røde knappen og trekk lampen forover og ut av holderen (fig. 23).
- Sett i den nye lampen i omvendt rekkefølge. (fig. 24 og 25). **NB:** Når lampen skyves inn i holderen er det ikke nødvendig å trykke inn den røde knappen. (Når det høres et "klikk" sitter lampen på plass.)

Lysrørene inneholder stoffer som kan forurense miljøet. Når rørene kastes vennligst forsikre deg om at de er adskilt fra annet husholdningsavfall og at de blir kastet på et offentlig anvist sted.

Skifting av ledning

Hvis apparatets ledning har skader, må den skiftes av en reparatør som er autorisert av Philips. Ledningen kan bare skiftes ved hjelp av spesialverktøy.

Dette apparatet tilfredstiller kravet for MDD 93/42/EEC for medisinsk utstyr.

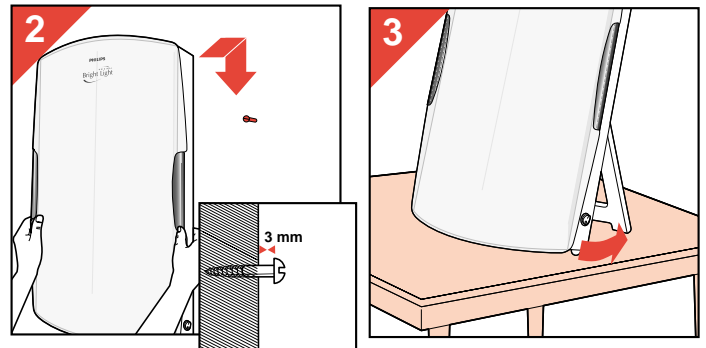
Viktigt

- Apparaten är avsedd som normal ljuskälla (reglerbar) eller för ljusterapibehandling vid årstidsbunden trötthet och/eller nedstämdhet, ofta beroende på den "vinterdepression" som ljusbristen under den mörka årstiden kan ge upphov till.
- Innan du ansluter apparatens stickpropp till vägguttaget, kontrollera att spänningen som anges på typskylten, överensstämmer med den lokala nätspänningen.
- Vatten och el är en farlig kombination! Därför får apparaten inte användas i fuktiga utrymmen (t ex bad- och duschrum eller i närheten av en pool).
- Dra alltid ut stickproppen ur vägguttaget efter användningen.
- Se till att barn inte kommer åt att leka med apparaten.
- Den lämpliga tiden för ett ljusbad är beroende av avståndet till apparaten.
Se kap "Ljusterapi". Ta helst dina ljusbad på dagen eller tidigt på kvällen. Upprepa behandlingen minst fem dagar i sträck. För övrigt kan du ta ett ljusbad närhelst du tycker att du behöver det eller påbörja en ny behandlingskur på fem eller flera dagar.
- Använd ljuset från den här apparaten som komplettering till de normala ljusförhållandena i din våning (solljus, elektriskt ljus). Använd inte apparaten i ett för övrigt mörkt utrymme.
- Det är inte tillrådligt att hela tiden se rakt in i ljuset.
- Efter de första behandlingarna kan viss trötthet och lindrig ögonirritation och/eller svag huvudvärk förekomma. Vanligen försvinner dessa biverkningar mycket snart. Vid användning av vissa mediciner, bl a vissa antidepressiva mediciner eller annan psykofarmaka kan biverkningarna vara allvarigare. Konsultera din läkare om du använder sådana mediciner.
- Om du har vissa ögonbesvär eller är överkänslig för ljus rekommenderar vi att du först kontaktar din läkare.
- Om du känner att du blir alltför aktiv efter användningen av apparaten rekommenderar vi att korta in på användningstiden. Om reaktionen fortsätter är det tillrådligt att du kontaktar din läkare.
- Om du känner dig trött och nedstämd eller rastlös eller lider av svår sömnlöshet är det skäl att konsultera läkare. Dina symtom kan mycket väl bero på andra orsaker.

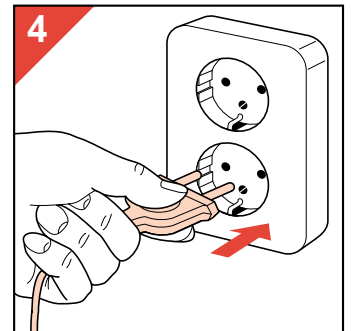
Allmän beskrivning (fig. 1)

- A Lysrör (typ Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B Reflektor
- C Opaliserande/matt skärm (akryl)
- D Till/Från-omkopplare
- E Upphängningsögla
- F Stativ (hopfällbart)
- G Bärhandtag (för transport)
- H Skruv och plugg (för att hänga upp apparaten)

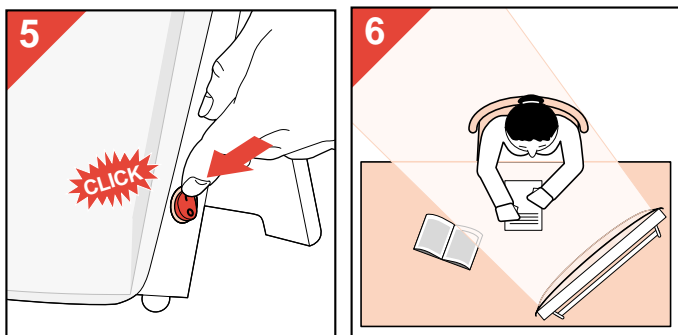
Användning



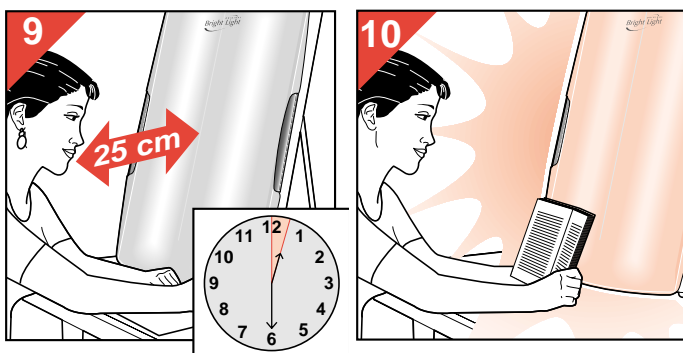
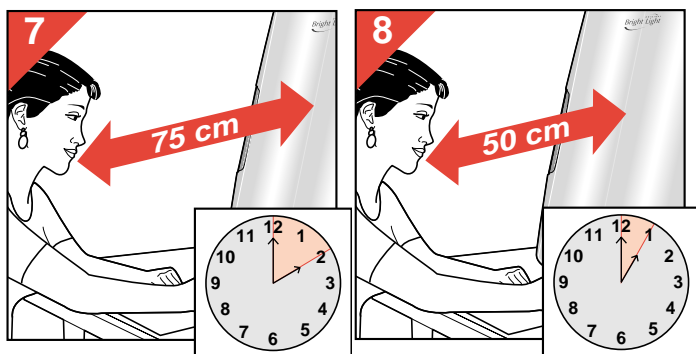
- Häng apparaten på väggen (fig. 2) eller fäll ut stativet (fig. 3) och ställ det på ett bord.
- Anslut stickproppen till ett vägguttag (220-240 V), fig. 4.



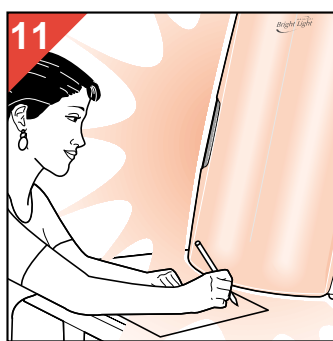
För ljusterapi



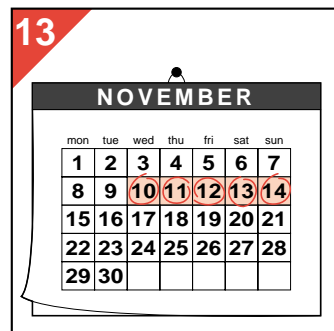
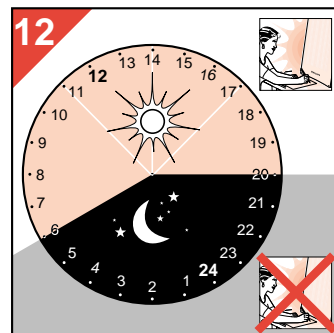
- Koppla till apparaten (fig. 5).
- Sätt dig framför apparaten, (fig. 6). Vid ljusterapi skall avståndet mellan ansikte och skärm vara mellan 25 och 75 cm.



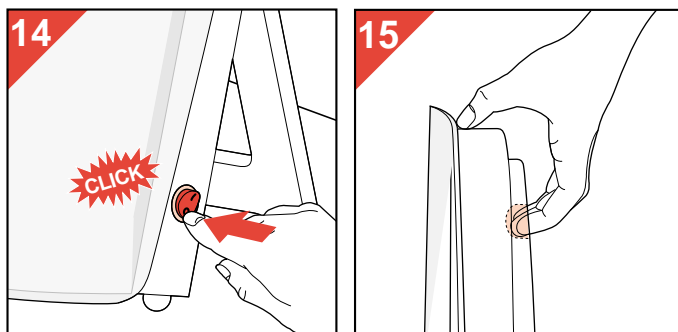
- Rekommenderad behandlingstid beror på avståndet till skärmen:
ca 2 timmar vid ca 75 cm avstånd, (fig. 7).
ca 1 timme vid ca 50 cm avstånd, (fig. 8).
ca ½ timme vid ca 25 cm avstånd, (fig. 9).
- Om det passar dig bättre kan ljusterapibehandlingen avbrytas och fullföljas senare. T o m 30 minuters behandling kan delas upp i två behandlingar.
- Du behöver inte sitta rakt framför apparaten.
- Därför kan du läsa, skriva eller handarbete under behandlingen och titta upp någon gång allt emellanåt (fig. 10 och 11).



- Ta dina ljusbad helst mellan kl. 6 på morgonen och 8 på kvällen, (fig. 12).
- Upprepa behandlingen tills du känner dig bättre. Vanligen sker detta inom 1 vecka. Vi rekommenderar att du i allmänhet upprepar behandlingen under minst 5 dagar efter varandra (fig. 13).
- Under den mörka årstiden kan du upprepa ljusterapin så ofta du vill. Låt behandlingen var gång omfatta 5 dagar i sträck.



Efter ljusterapibehandlingen



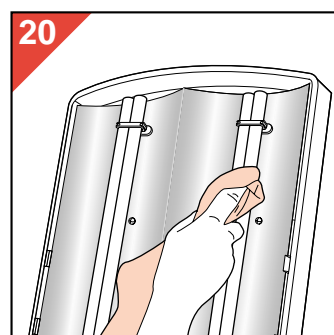
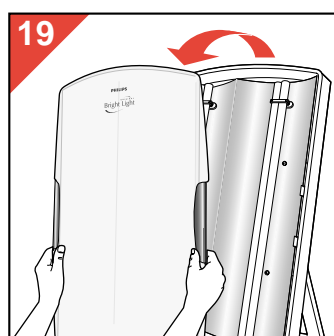
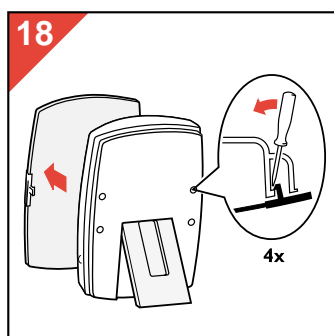
- Ställ in omkopplaren på 0 (fig. 14) och dra ut stickproppen ur vägguttaget.
- Apparaten kan lyftas i handtaget, fig. (15).

Rengöring

Ta alltid stickproppen ur vägguttaget innan du rengör apparaten.



- Rengör apparaten på utsidan med en fuktig trasa, (fig. 16). Se till att inget vatten hamnar på insidan av apparaten, (fig. 17). Använd inte starka rengöringsmedel eller stålull, inte heller alkohol, bensin eller aceton.



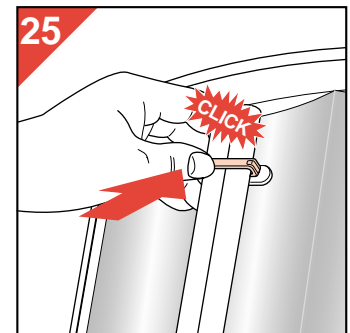
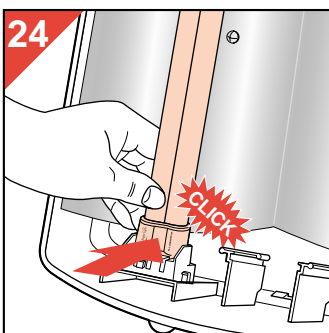
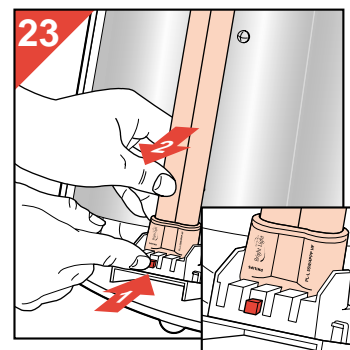
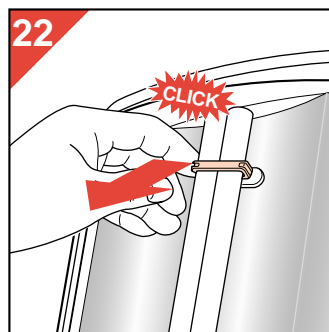
- Rengör då och då lysrören, reflektorerna och insidan av skärmen, (fig. 18 - 21).
- Avlägsna sen skärmen genom att trycka försiktigt med en skruvmejsel mot klämmorna (fig. 18).

Byte av lysrör

Efter ca 10.000 timmar (flera års normal användning) rekommenderas att lysrören byts ut.

Lysrör får bytas endast mot typen Philips Original Bright PL-L 55 W.

Allt efter eget önskemål kan du låta en behörig servicetekniker byta dem, eller göra det själv. Om du gör det själv, gå då till verket så här:



- Tag bort skärmen (fig. 18 och 19).
 - Böj den bygel som håller lampan på sin plats något utåt och tag bort den (fig. 22).
 - Tryck nu in den röda knappen och dra lampan framåt ut ur hållaren (fig. 23).
 - Arbeta i omvänd ordningsföljd när du sätter in ett nytt lysrör (fig. 24 och 25).
- Obs.** När du skjuter in lampfoten i hållaren behöver du inte hålla den röda knappen intryckt. (När du hör ett 'klick', sitter lampan på sin plats.)

Lysrören innehåller ämnen som kan förorena miljön. När de kasseras ska de avskiljas från de vanliga hushållssoporna och därefter deponeras enligt gällande lokala föreskrifter om riskavfall.

Byte av sladd

Om apparatens sladd blir skadad får den bara bytas av en behörig Philips servicetekniker, därför att reparationen kräver specialverktyg.

Denna apparat uppfyller kraven enligt MDD 93/42/EEC för medicinsk apparatur.

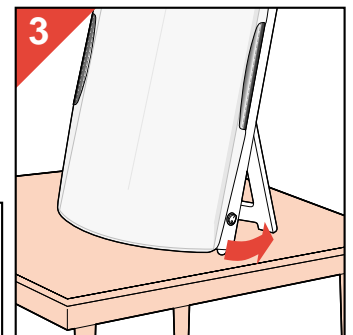
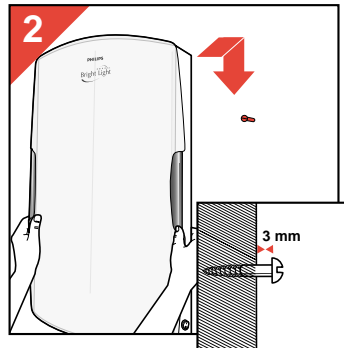
Tärkeää

- Laite soveltuu kirkasvalohoitoon, jolla torjutaan “biologisen kellon” häiriön aiheuttamaa väsymystä ja masennusta. Tällainen häiriö voi johtua päivien lyhenemisestä ja luonnonvalon määrän vähenemisestä, kuten kaamosmasennuksessa.
- Ennen kuin yhdistät laitteen sähköverkkoon, tarkasta että arvokilvessä mainittu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä.
- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esim. suihku- tai kylpyhuoneessa tai uima-altaan lähellä).
- Irrota pistotulppa pistorasiasta aina käytön jälkeen.
- Pidä huoli, etteivät lapset pääse leikkimään laitteella.
- Kirkasvalohoidon suositeltava kesto riippuu hoitoetäisyydestä. (Katso osaa “Kirkasvalohoito”.) Ota hoito mieluiten päivällä tai aikaisin illalla, aamukuuden ja iltakahdeksan välillä. Toista hoito vähintään viitenä päivänä peräkkäin. Voit myös ottaa hoitoa aina silloin, kun tunnet sitä tarvitsevasi, tai aloittaa uuden viiden (tai useamman) päivän hoitokson.
- Käytä laitetta kodin normaalin valaistuksen (päivänvalon, sähkövalon) lisäksi. Älä käytä laitetta muutoin pimeissä huoneissa.
Ei ole suositeltavaa katsoa jatkuvasti suoraan lampuihin.
- Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien rasittumista ja lievää päänsärkyä. Yleensä nämä sivuvaikutukset häviävät nopeasti.
Käytettäessä tiettyjä lääkkeitä (depressiolääkkeitä, muita psykoaktiivisia lääkkeitä) saattaa esiintyä vakavampia sivuvaikutuksia. Jos käytät tällaisia lääkkeitä, neuvottele ensin lääkärin kanssa.
- Jos sinulla on silmävaivoja tai olet yliherkkä valolle, sinun on hyvä ensin neuvotella lääkärin kanssa.
- Jos laitteen käyttö piristää sinua liikaa, on käyttöaikaa syytä rajoittaa. Jos ongelma ei mene ohi, ota yhteys lääkäriin.
- Jos tunnet itsesi uupuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja/tai kärsit unettomuudesta, sinun kannattaa aina neuvotella lääkärisi tai psykoterapeuttiesi kanssa. Ongelmasi voivat myös johtua muusta syystä.

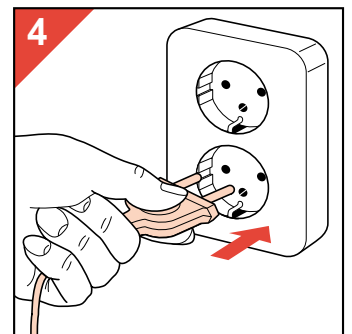
Laitteen osat (kuva 1)

- A** Loistelamput
(malli Philips Original Bright Light PL-L 55 W)
- B** Heijastin
- C** Opaalinhohtoinen/satiininhohtoinen etulevy (akryylia)
- D** Virtakytkin
- E** Kiinnitysaukko
- F** Tuki (kääntyvä)
- G** Kädensija (kuljetusta varten)
- H** Ruuvi ja tulppa (laitteen ripustusta varten)

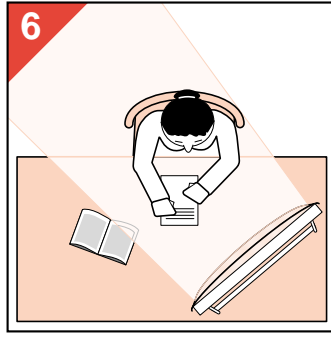
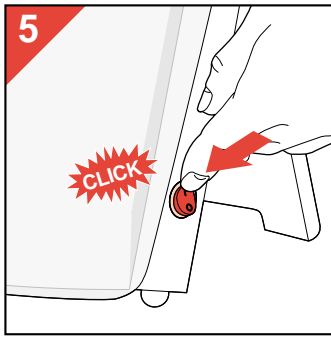
Laitteen käyttöönotto



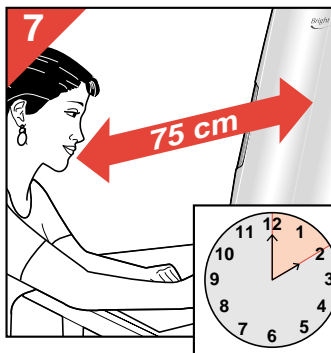
- Kiinnitä laite seinälle (kuva 2) tai käännä tuki auki (kuva 3) ja aseta laite pöydän päälle.
- Työnnä pistotulppa pistorasiaan (220-230 V) (kuva 4).



Kirkasvalohoito



- Käynnistä laite (kuva 5).
- Asetu laitteen eteen (kuva 6). Hoidon aikana kasvojesi tulisi olla 25 - 75 cm:n päässä laitteen etulevystä.



- Suositeltava hoitoaika riippuu hoitoetäisyydestä:

noin 2 tuntia, kun etäisyys on noin 75 cm (kuva 7)

noin 1 tunti, kun etäisyys on noin 50 cm (kuva 8)

noin ½ tuntia, kun etäisyys on noin 25 cm (kuva 9).

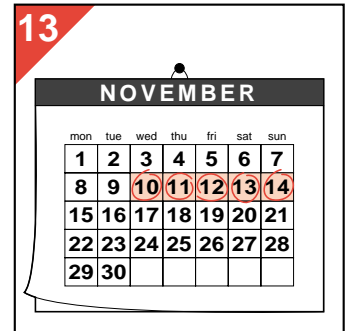
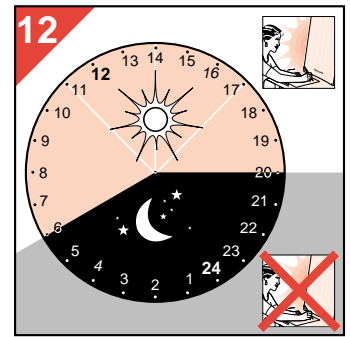
- Voit välillä keskeyttää hoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tämä sopii sinulle paremmin. Jopa 30 minuutin hoitokerran voi jakaa kahteen osaan.
- Sinun ei tarvitse istua suoraan lampun edessä. Sinun ei tarvitse katsoa jatkuvasti suoraan valoon päin. Voit siis vapaasti esimerkiksi lukea, kirjoittaa tai tehdä käsitöitä valohoidon aikana ja nostaa silloin tällöin katseesi (kuvat 10, 11).



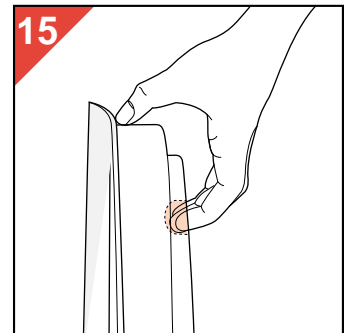
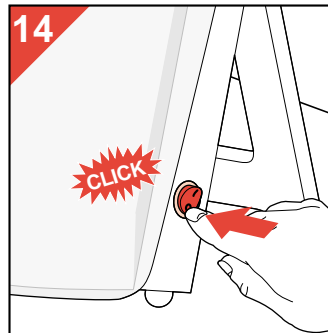
- Ota hoito mieluiten klo 6:n ja 20:n välillä (kuva 12).

- Jatka hoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi. Yleensä olo paranee viikossa. Hoito on hyvä toistaa vähintään 5 peräkkäisenä päivänä (kuva 13).

- Voit ottaa kirkasvalo-hoitojakson pimeänä vuodenaikana niin usein kuin haluat. Ota hoitoa kuitenkin aina vähintään viitenä peräkkäisenä päivänä.



Kirkasvalohoidon jälkeen

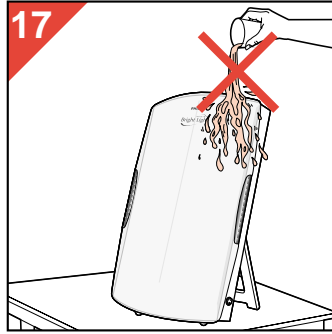


Aseta virtakytkin asentoon **O** (kuva 14) ja irrota pistotulppa pistorasiasta.

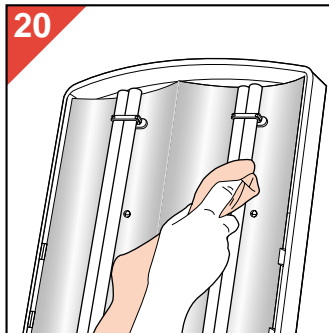
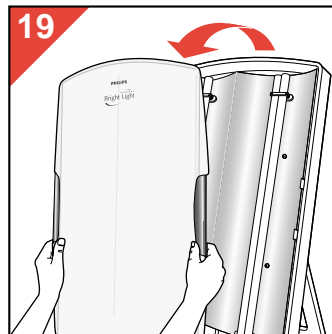
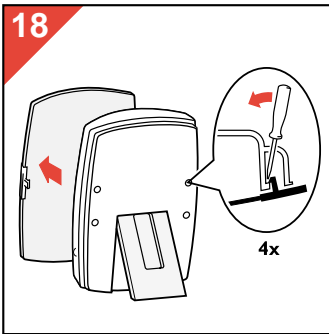
Voit kantaa laitetta kädensijasta (kuva 15).

Puhdistus

Irrota pistotulppa aina pistorasiasta ennen puhdistusta.



- Pyyhi laitteen ulkovaippa kostealla liinalla (kuva 16). Pidä huoli, ettei laitteen sisään pääse vettä (kuva 17). Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita.

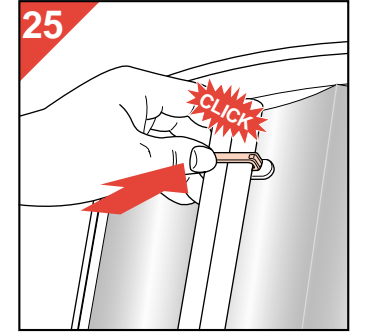
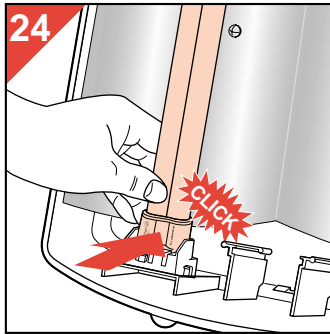
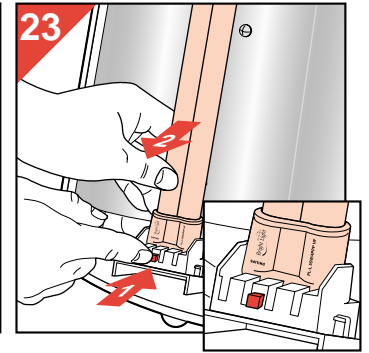
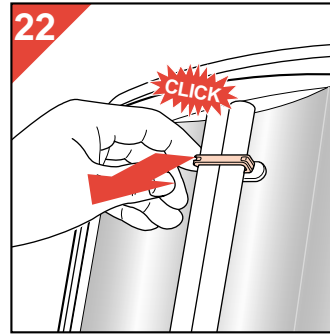


- Myös loistelamput, heijastin ja etulevyn tausta on puhdistettava silloin tällöin (kuvat 18-21).
- Irrota etulevy painamalla kiinnikkeitä varovasti ruuvitaltalla (kuva 18).

Loistelamppujen vaihto

Noin 10000 käyttötunnin jälkeen (normaalissa käytössä vasta vuosien kuluttua) on loistelamput hyvä vaihtaa.

Loistelamput saa vaihtaa vain Philips Original Bright Light PL-L 55W -tyypisiin.



Lamppujen vaihdon voi antaa valtuutetun huoltoliikkeen tehtäväksi tai ne voi vaihtaa itse. Itse tehtäessä lamput vaihdetaan seuraavasti:

- Irrota etulevy (kuvat 18 ja 19).
 - Taivuta lampan kiinnikettä hiukan ulospäin ja ota kiinnike pois (kuva 22).
 - Paina punaista nappia ja vedä lamppua suoraan eteenpäin, niin että se irtoaa pitimestään (kuva 23).
 - Uusi lamppu kiinnitetään samalla lailla, päinvastaisessa järjestyksessä (kuvat 24 ja 25).
- Huom:** Työnnettäessä uuden lampan kantaa pitimeen ei punaista nappia tarvitse painaa. (Lamppu asettuu paikalleen, kun kuulet napsahduksen.)

Loistelamput sisältävät aineita, jotka voivat olla ympäristölle haitallisia.


Älä hävitä vanhoja lamppuja normaalin talousjätteen mukana, vaan toimita ne asianmukaiseen keräyspisteeseen.

Johdon vaihtaminen

Vahingoittuneen johdon saa vaihtaa vain Philipsin valtuuttama huoltoliike, koska korjauksessa tarvitaan erikoistyökaluja.

Tämä laite täyttää lääketieteellisiä laitteita koskevat MDD 93/42/EEC-normin vaatimukset.

CE 0344

 100% recycled paper
100% papier recyclé