



Lichtdusche

10006251

KLARSTEIN

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

## Auspacken und Prüfen

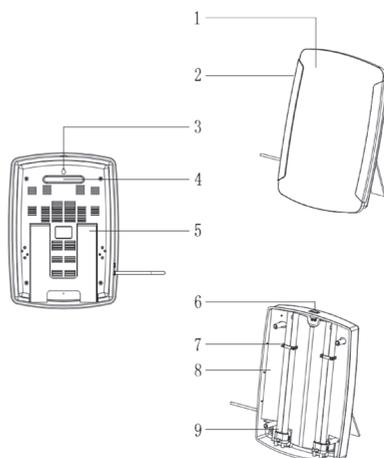
Vergewissern Sie sich das alle Teile der Lampe vorhanden und unbeschädigt sind. Prüfen Sie dieses anhand der Geräteübersicht. Die Tageslichtlampe ist für den einfachen Aufbau und Gebrauch konzipiert. Folgende Teile sind im Lieferumfang enthalten:

- 1 Tageslichtlampe
- 1 Bedienungsanleitung

Prüfen Sie die ausgepackten Teile auf Vollständigkeit und Beschädigung, die durch den Transport verursacht wurden. Prüfen Sie die Vollständigkeit anhand der Geräteübersicht. Prüfen Sie die Teile auf Beschädigung. Versuchen Sie nicht das Gerät selber zu reparieren, wenden Sie sich an den Kundenservice.

## Geräteübersicht

- 1 Lampenschirm
- 2 Klammern
- 3 Montageloch
- 4 Tragegriff
- 5 Klappbarer Ständer
- 6 Ein-/Ausshalter
- 7 Sicherungsklammern
- 8 Reflektor
- 9 Leuchtstoffröhren, 2 x36 W



# Über die Lichtdusche

## Hinweise zur Bedienung

Wir gratulieren Ihnen herzlich zum Kauf Ihrer Lichtdusche. Das Produkt ist sehr robust und bietet Ihnen lang-jährigen Nutzen, sofern Sie es korrekt behandelt. Bitte bewahren Sie Ihre Quittung, diese Anleitung und die Originalverpackung zum nachschlagen und verstauen auf.

Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, um den größten Nutzen aus Ihrem neuen Gerät zu ziehen. Die Bedienungsanleitung ersetzt jedoch nicht die Beratung durch einen qualifizierten medizinischen Berater.

## Einsatzzweck

Das Gerät dient dazu die saisonal bedingte Depression bzw. Winterdepression zu behandeln. Das Tageslicht steigert bei vielen Menschen das Energieniveau und hilft ihnen sich besser an den Tagesrhythmus anzupassen und wacher zu sein. Lichtduschen bewähren sich bereits seit einigen Jahren zur Behandlung des Winter-Blues.

## Wie funktioniert die Lichtdusche?

Im Herbst und Winter verringert sich die Sonneneinstrahlung, da die Tage immer kürzer werden. Der Mangel an Sonnenlicht verursacht bei vielen Menschen ein Problem mit bestimmten Chemikalien im Gehirn und verhindert, dass der Hypothalamus richtig arbeitet. Der Lichtmangel regt dafür die Produktion des Hormons Melatonin an, das Sie schläfrig macht. Die Lichtdusche strahlt mit der Stärke von Sonnenlicht und simuliert damit das fehlende Licht während der dunklen Jahreszeiten. Gleichzeitig werden die im Sonnenlicht enthaltenen, gefährlichen UV-Strahlen herausgefiltert. Das zusätzliche Licht hilft dem Gehirn die Produktion des Hormons Melatonin zu reduzieren und einzupegeln, so dass die Symptome der Winterdepression reduziert werden.

## Symptome der Winterdepression

Die Winterdepression kann sich durch folgende Symptome bemerkbar machen:

- Sie fühlen sich lustlos, müde und schlapp.
- Sie haben Probleme sich zu konzentrieren.
- Sie fühlen sich energielos.
- Sie benötigen mehr Schlaf.
- Sie sind weniger aktiv als sonst.

## Gegenanzeigen

Bei folgenden Krankheiten und Symptomen ist der Einsatz kontraproduktiv und wird nicht empfohlen. Konsultieren Sie vor der Benutzung immer zuerst Ihren Hausarzt, wenn Sie betroffen sind:

- Schwere Depressionen.
- Frische Augenoperationen oder Diagnosen, bei denen kein helles Licht in die Augen dringen darf.
- Hoher Blutdruck.
- Lichtempfindliche Haut oder Lupus erythematodes.

## Mögliche Nebeneffekte

Bei der Behandlung mit der Lichtdusche können folgende Nebeneffekte auftreten:

- Kopfschmerzen
- Schlafprobleme
- Überanstrengung der Augen
- Übelkeit

Was sie dagegen unternehmen können:

- Erhöhen Sie den Abstand zur Lichtdusche.
- Benutzen Sie das Gerät nicht am späten Abend oder kurz vor dem Einschlafen.
- Machen Sie ein paar Tage Pause, bis die Symptome verschwunden sind und versuchen Sie es erneut.

## Zeichen und Symbole

Die folgenden Symbole können in der Anleitung oder auf dem Gerät auftauchen:

 WARNUNG	Warnhinweis, der auf ein Risiko von Verletzungen oder Gesundheitsschäden hinweist.		Lesen Sie vor der Benutzung die Bedienungsanleitung durch.
 WICHTIG	Sicherheitshinweise, der auf eine mögliche Beschädigung des Geräts oder Zubehörs hinweist.		Schlagen Sie in der Bedienungsanleitung nach.
	Wichtige Information.		Achtung: Beachten Sie die mitgelieferten Dokumente.
O/I	Ein/Aus		Klasse II Equipment
SN	Seriennummer des Geräts.		Herstellungsdatum
 	Autorisierter Vertreter in der Europäischen Gemeinschaft.		Hersteller
IP20	Schutzgrad		Halten Sie das Gerät trocken.

## Sicherheitsstandards

Dieses Gerät wurde so konzipiert und hergestellt, dass es den höchsten Standards der Sicherheit und Leistung einschließlich elektromagnetischer Verträglichkeit (EMV) entspricht. Dieses Gerät entspricht den geltenden Anforderungen einschließlich der folgenden:



Dieses Gerät erfüllt die Anforderung der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG für medizinische Geräte.

# Normen

Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit			
Die Tageslichtlampe ist für den Einsatz in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Der Kunde oder der Benutzer der Tageslichtlampe sollte sicherstellen, dass eine solche Umgebung benutzt wird.			
Störfestigkeitstest	IEC 60601 Testbereich	Einhaltungsebene	Elektromagnetische Umgebungsrichtlinie
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	6 kV Kontakt 8 kV Luft	6 kV Kontakt 8 kV Luft	Fußböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder Fliesen. Wenn der Fußboden mit Kunststoff, die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30% betragen.
Störfestigkeit gegen schnelle Transienten / Stromstöße IEC 61000-4-4	2 kV für Versorgungsleitungen 1 kV für Ein-/Ausgangsleitungen	2 kV für Versorgungsleitungen 1 kV für Ein-/Ausgangsleitungen	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte im Bereich der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung liegen.
Überspannungsschutz IEC 61000-4-5	1 kV Differential-Modus 2 kV gemeinsamer Modus	1 kV Differential-Modus 2 kV gemeinsamer Modus	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte im Bereich der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung liegen.
Spannungseinbrüche, kurze Unterbrechungen und Spannungsschwankungen an der Stromversorgung Eingangsleitungen IEC 61000-4-11	<5 % UT (>95 % einfließend UT) für 0,5 Zyklen 40 % UT (60 % einfließend UT) für 5 Zyklen 70 % UT (30 % einfließend UT) für 25 Zyklen <5 % UT (>95 % einfließend UT) für 5 Sek.	<5 % UT (>95 % einfließend UT) für 0,5 Zyklen 40 % UT (60 % einfließend UT) für 5 Zyklen 70 % UT (30 % einfließend UT) für 25 Zyklen <5 % UT (>95 % einfließend UT) für 5 Sek.	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte im Bereich der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung liegen. Wenn das Gerät auch bei Stromunterbrechungen betrieben werden soll, müssen Sie eine geeignete Notstromversorgung installieren.
Netzfrequenz (50/60 Hz) magnetisches Feld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Die Magnetfelder bei der Netzfrequenz sollte im Bereich der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung liegen.
Notiz: UT ist die wechselstromversorgte Netzspannung vor dem Test.			

### Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit

Die Tageslichtlampe ist für den Einsatz in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Der Kunde oder der Benutzer der Tageslichtlampe sollte sicherstellen, dass eine solche Umgebung benutzt wird.

Störfestigkeitstest	IEC 60601 Testbereich	Einhaltungsebene	Elektromagnetische Umgebungsrichtlinie
Geleitete HF IEC 61000-4-6 Abgestrahlte HF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz bis 80 MHz 3 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	3V  3 V/m	Tragbare und mobile Funkgeräte sollten nicht in direkter Nähe zur Tageslichtlampe einschließlich der Leitungen verwendet werden. Mit dieser Gleichung können Sie den Abstand zur Frequenz der benutzten Geräte berechnen.  Der empfohlene Abstand  $d=1.2\sqrt{P}$ $d=1.2\sqrt{P}$ 80MHz bis 800MHz $d=2.3\sqrt{P}$ 800MHz bis 2.5 GHz  Wobei P wobei P die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) ist nach Angaben des Geräteherstellers und d der empfohlenen Trennungsdistanz in Metern (m). Feldstärken von stationären HF-Sendern, wie von einer Untersuchung vor Ort bestimmt,  a sollte kleiner sein als das Compliance-Niveau in jedem Frequenzbereich.  b Störungen können in der Nähe von Geräten mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet auftreten:  

**Notiz 1:** Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

**Notiz 2:** Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen wird durch Absorption betroffen und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen.

a	Die Feldstärke von festen Sendern wie Basisstationen für Funktelefone (Handys / schnurlose Telefone) und Mobilfunk, Amateurfunk, AM- und FM-Rundfunk- und Fernsehsender können theoretisch nicht vorhergesagt werden mit Genauigkeit. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, eine elektromagnetische Bewertung sollte erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem die Tageslichtlampe ist verwendet überschreitet die geltenden HF-Grenzwerte vor, sollte die medizinische Tageslichtlampe beobachtet werden, um zu überprüfen normalen Betrieb. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. die Neuorientierung oder Umsetzung des Tageslichtlampe.
b	Über den Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke geringer als $[V] V / m$ .

### Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit

Die Tageslichtlampe ist für den Einsatz in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen bestimmt. Der Kunde oder der Benutzer der Tageslichtlampe sollte sicherstellen, dass eine solche Umgebung benutzt wird.

Emissionstest	Einhaltung	Elektromagnetische Umgebungsrichtlinie
HF Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Die Tageslichtlampe verwendet HF-Energie nur für interne Funktionen. Daher ist seine HF-Emissionen sehr gering und es ist unwahrscheinlich, dass in der Nähe befindliche elektronische Geräte gestört werden.
HF Emissionen CISPR 11	Klasse B	Die Tageslichtlampe ist für den Einsatz in allen Einrichtungen einschließlich denen im Wohnbereich und die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, geeignet.
Harmonische Emissionen IEC 61000-3-2	Klasse A	
Spannungsschwankungen / Flackern IEC 61000-3-3	Entspricht	

### Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und der Tageslichtlampe

Die Tageslichtlampe ist für den Einsatz in einer elektromagnetischen Umgebung, in der gestrahlte HF-Störungen bestimmt gesteuert werden. Der Kunde oder der Anwender der Tageslichtlampe kann helfen, elektromagnetische Störungen zu verhindern indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und der Tageslichtlampe, wie unten entsprechend der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsausrüstung, einhält.

	Schutzabstand abhängig von der Sendefrequenz in m		
	150 kHz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	800 MHz bis 2,5 GHz
	$d = \left[ \frac{3,5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3,5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Für Sender mit einer maximalen Ausgangsleistung die nicht oben aufgeführt bewertet, lässt sich der empfohlene Abstand d in Meter (m) unter Verwendung der Gleichung für die Frequenz des Senders berechnen, wobei P die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) gemäß dem Hersteller des Senders.

**Notiz 1:** Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

**Notiz 2:** Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen wird durch Absorption betroffen und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen.

# Sicherheitshinweise



- Benutzen Sie die Lampe nicht an feuchten Orten.
- Entfernen Sie vor der Benutzung sämtliche Verpackungsteile und prüfen das Gerät auf Beschädigungen. Wenn Sie sich unsicher sind, kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Das Gerät darf nur von geeigneten Personen verwendet werden.
- Kinder sollte bei der Benutzung beaufsichtigt werden. Diese Lampe ist kein Spielzeug.
- Halten Sie das Netzkabel fern von Hitze und offenem Feuer.
- Der Mindestabstand zwischen der Lampe und brennbaren Gegenständen muss 1m betragen.
- Die Betriebsspannung muss der auf dem Typenschild angegebenen entsprechen.
- Ziehen Sie nach dem Benutzen den Netzstecker und lassen die Lampe abkühlen.
- Fassen Sie die Lampe nie mit feuchten Händen an. Halten Sie diese fern Feuchtigkeit.
- Schützen Sie die Lampe vor starken Stößen.
- Ziehen Sie nie am Netzkabel, fassen Sie zum Ziehen des Steckers diesen an.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, muss es umgehend von Fachpersonal getauscht werden.
- Versuchen Sie nie die Lampe selber zu reparieren.
- Das Trennen vom Stromnetz kann nur durch ziehen des Netzsteckers erfolgen. Verwenden Sie immer eine gut zugängliche Steckdose.
- Das Gerät nicht in der Nähe von leicht flüchtigen Stoffen, reinem Sauerstoff oder nitrosen Gasen verwendet werden.
- Das Gerät bedarf keiner Einstellung.
- Das Gerät besitzt keine reparierbaren und zu wartenden Bauteile.
- Der Bediener sollte nicht gleichzeitig den Nutzer und die Lampe berühren.
- Das Gerät darf nicht verändert werden.



## Wichtige Hinweise zur Bedienung

- Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen oder klinischen Gebrauch bestimmt, sondern ausschließlich zur Eigenanwendung im privaten Haushalt! Die Anwendung der Tageslichtlampe ist KEINE medizinische Behandlung.
- Bei Einnahme von Medikamenten wie Schmerzmittel, Blutdrucksenkern und Antidepressiva sollte vorher mit dem Arzt über den Einsatz der Tageslichtlampe gesprochen werden.
- Bei Menschen mit Netzhauterkrankungen sollte vor Beginn der Tageslichtanwendung genauso wie bei Diabetikern eine Untersuchung beim Augenarzt gemacht werden.
- Bitte nicht anwenden bei Augenkrankheiten wie Grauer Star, Grüner Star, Erkrankungen des Sehnervs allgemein und bei Entzündungen des Glaskörpers.
- Bei gesundheitlichen Bedenken irgendwelcher Art konsultieren Sie Ihren Hausarzt!



## Reparaturen

- Öffnen Sie das Gerät nur, um das Leuchtmittel zu ersetzen. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Dies könnte zu schweren Verletzungen führen. Bei Nichtbeachtung wird die Garantie ungültig.
- Wenn dieses Gerät in irgendeiner Weise beschädigt ist oder nicht funktioniert, benutzen Sie es nicht weiter. Versuchen Sie das Problem mit Hilfe der Fehlersuche (siehe Fehlersuche und Fehlerbehebung) zu beheben. Wenn es weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst oder den Händler, da Spezialwerkzeuge erforderlich sind, um Reparaturen vorzunehmen. Versuchen Sie niemals das Gerät selbst zu reparieren.

# Inbetriebnahme und Bedienung

1. Stellen Sie die Tageslichtlampe auf eine stabile Oberfläche.
2. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und betätigen Sie den Ein-/Aussschalter am oberen Rand der Lampe. Die Betriebsspannung muss der auf dem Typenschild angegebenen entsprechen.
3. Betätigen Sie nach der Nutzung den Ein- und Ausschalter am oberen Rand der Lampe. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

## Montage der Tageslichtlampe an einer Wand

Auf der Rückseite des Geräts befinden sich ein Montageloch. Sie können die Tageslichtlampe an einer Schraube aufhängen. Je nach Wand müssen Sie eine geeignete Befestigungsart wählen z.B. bei Beton eine Schraube und Dübel. Das Befestigungsmaterial ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wichtig: Sollte das Befestigungsloch beschädigt sein, hängen Sie die Lampe nicht auf und wenden Sie sich an den Kundenservice.

## Bedienung

- Setzen Sie sich in die Nähe (20 bis 50cm Entfernung vom Gesicht) der Lampe. Während der Anwendung können Sie Alltagshandlungen nachgehen und beispielsweise lesen, schreiben und telefonieren.
- Blicken Sie hin und wieder kurz direkt in das Licht. Blicken Sie nicht während des gesamten Zeitraums der Anwendung direkt in das Licht. Hierdurch könnte unter Umständen zu einer Überreizung der Netzhaut kommen.
- Fangen Sie mit einer kürzeren Bestrahlungsdauer an, die dann im Laufe einer Woche gesteigert werden kann.

**Hinweis:** Im Zuge der ersten Anwendungen können gegebenenfalls Augen- und Kopfschmerzen auftreten, welche in den Folgesitzungen ausbleiben, da sich das Nervensystem dann an die neuen Reize angepasst hat. Unterbrechen Sie in diesem Fall die Anwendung und reduzieren Sie die Nutzungsdauer. Nach dem Gebrauch ist die Lampe heiß. Lassen Sie das Gerät zuerst ausreichend lange (10 Minuten) abkühlen, bevor Sie es anfassen und wegräumen!

## Anwendungsdauer

- Der empfohlene Abstand zwischen Gesicht und Lampe beträgt 20 - 50 cm.
- Bei einem Abstand von 20cm sollte die Anwendungsdauer höchstens 0,5 Stunden am Tag betragen.
- Bei einem Abstand von 40cm sollte die Anwendungsdauer höchstens 1 Stunde am Tag betragen.
- Bei einem Abstand von 60cm sollte die Anwendungsdauer höchstens 2 Stunde am Tag betragen.
- Grundsätzlich gilt - je näher man der Lichtquelle ist, desto kürzer die Anwendungszeit.

## Anwendungszeitraum

Wiederholen Sie die Anwendung in den lichtarmen Jahreszeiten bzw. unter lichtarmen Bedingungen mind. an 7 aufeinander folgenden Tagen oder auch länger. Ideal ist die Anwendung in den Morgenstunden.



### Reinigung und Pflege

Lassen Sie das Gerät abkühlen, ziehen Sie den Stecker und reinigen Sie das Gerät mit einem feuchtes Tuch und etwas Spülmittel. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in der Innere vordringt. Nutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel. Reinigen Sie das Gerät nicht in einer Spülmaschine. Fassen Sie das Gerät nicht mit nassen Händen an und spritzen Sie es nicht voll. Das Gerät darf nur im trockenen Zustand bedient werden.

## Ersetzen der Leuchtstoffröhren

Sollte die Leuchtmittel defekt sein oder das Ende Ihrer Lebensdauer erreicht haben, können Sie diese austauschen. Verwenden Sie hierzu nur vom Hersteller zugelassene Ersatzleuchtmittel. Folgen Sie diesen Schritten.



### Wichtig:

Trennen Sie die Lampe vom Stromnetz und lassen Sie diese abkühlen.  
Lösen Sie keine anderen Bauteile als hier beschrieben.

Lösen Sie die Schrauben. Drehen Sie die Lampe herum und entfernen den Lampenschirm.

### Hinweis:

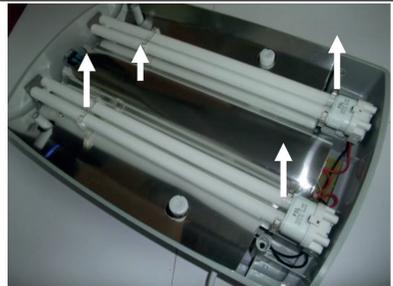
Die beiden Klammern an der Vorderseite des Lampenschirms werden lose, sobald man die Schrauben auf der Rückseite löst. Lösen Sie diese nicht, da man den Lampenschirm nicht wieder befestigen kann.



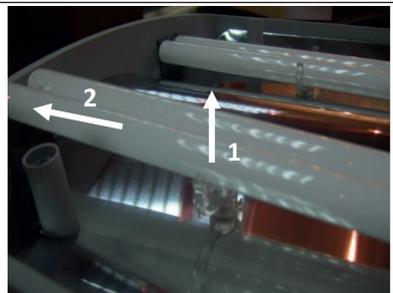
Entfernen Sie die Kabelbinder.  
Lösen Sie die Leuchtmittel aus den 4 Klammern.  
Ziehen Sie die Klammern kräftig nach oben.

### Hinweis:

Die Kabelbinder sind nur eine Transportsicherung



Ziehen Sie die Leuchtmittel vorsichtig über den Gehäuserand (1) und dann zur Seite weg (2).



Setzen Sie die neuen Leuchtmittel ein und bauen das Gehäuse in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen.

## Zerbrochene Leuchtmittel entsorgen



Die Leuchtmittel enthalten eine geringe Menge Quecksilber. Sollte ein Zerbrechen eintreten, tritt das Quecksilber als Quecksilberdampf aus. Damit Sie diesem so wenig wie möglich ausgesetzt werden, beachten Sie folgende Schritte zur Entsorgung:

### Vor der Entsorgung:

Alle Personen und Haustiere müssen den Raum umgehend verlassen. Belüften Sie den Raum durch Öffnen sämtlicher Türen und Fenster für 5 bis 10 Minuten. Schalten Sie das zentrale Lüftung- bzw. Klimasystem falls vorhanden ab. Legen Sie die zur Entsorgung notwendigen Dinge zurecht: festes Papier oder Pappe, Klebeband, Papiertücher oder feuchte Einwegtücher.

### Die Entsorgung:

Das Aufsaugen der Glasreste ist vor der Entsorgung des Quecksilbers nicht empfohlen. Dieses führt zur Verteilung der Quecksilberdämpfe im gesamten Raum. Sammeln Sie das Glas und sichtbaren Staub auf. Verpacken Sie alle Reste in einem verschließbaren Gefäß.

### Nach der Entsorgung:

Lagern Sie die Abfälle außerhalb der Wohnräume und entsorgen diese bei einer passenden Sammelstelle. Falls möglich sollte das zentrale Lüftung- bzw. Klimasystem abgeschaltet bleiben und die Räume noch für einige Stunden gelüftet werden.

## Lagerung

Bei Nichtbenutzung sollte die Lampe an einen trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern gelagert werden. Das Gerät darf nicht mit dem Stromnetz verbunden bleiben. Die Lagerbedingungen müssen wie folgt sein:

- Eine Umgebungstemperatur von 5° bis 50°C.
- Eine relative Luftfeuchtigkeit von max. 90%.
- Atmosphärischer Druck: 700-1060 hPa

## Fehlersuche und Fehlerbehebung

Fehler	Mögliche Ursache	Lösung
Kein Licht.	Ausgeschaltet.	Einschalten.
	Kein Strom.	Mit Stromnetz verbinden.
	Lose Leuchtmittel.	Leuchtmittel neu einsetzen.
Licht einseitig defekt.	Defektes Leuchtmittel.	Leuchtmittel erneuern.
	Ende der Lebensdauer erreicht.	Leuchtmittel erneuern.
	Loses Leuchtmittel	Leuchtmittel neu einsetzen.

Versuchen Sie das Problem anhand der Fehlerbehebung zu lösen. Falls dieses nicht möglich ist, wenden Sie sich an den Kundenservice.

## Technische Daten

Artikelnummer	10006251
Abmessungen (B x H x T)	340 x 480 x 80 mm
Gewicht	2 kg
Lichtrohren	2 x 36 W Röhren (2G 11), Tageslicht (volles Spektrum)
Nennangaben für Ersatzbeleuchtung (vom Leuchtmittellieferanten zur Verfügung gestellt)	FSL - YDW36-H.RR 36W/865 2G11 4pin / Philips - MASTER PL-L 36W/865/4P Lebensdauer: 8000 hours
Sicherung	T3.15AH 250V
Leistung	72 W
Lichtintensität	> 10.000 lux auf 15 cm
Stromversorgung	220-240 V - 50 Hz
Umgebungsbedingungen	50-77 °F oder 10-25 °C, und eine relative Luftfeuchtigkeit von 30-90%. Druckhöhe: < 2000 m Atmosphärischer Druck: 700-1060 hPa
Lagerungsbedingungen	41-122 °F oder 5-50 °C, und eine relative Luftfeuchtigkeit von max. 90%. Druckhöhe: < 2000m Atmosphärischer Druck: 700-1060 hPa
Transportbedingungen	41-122 °F oder 5-50 °C, und eine relative Luftfeuchtigkeit von max. 90%. Druckhöhe: < 2000 m Atmosphärischer Druck: 700-1060 hPa
Produktklassifikation	1. Schutzklasse II 2. Keine Anwendungsteil 3. Schutz gegen Eindringen von Wasser: IP20 4. Keine Kategorie AP / APG Ausrüstung 5. Betriebsart: Dauerbetrieb

Technische Änderungen vorbehalten.

## Hinweise zur Entsorgung



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2002/96/EG. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

## Konformitätserklärung

European Authorised Representative:

I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House, Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester, Kent. ME2 4FZ, UK  
Tel: (44)-20-71936086  
Email: i-plus@zeroplus.hk

Hergestellt für: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

2014/30/EU (EMV)  
2014/35/EU (LVD)  
2011/65/EU (RoHS)  
93/42/EWG (Med)



Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

## Technical Data

Item number	10006251
Power supply	220-240V, 50 Hz
Power consumption	2 x 36 W tubes
Light intensity	10.000 Lux

## Unpacking and checking

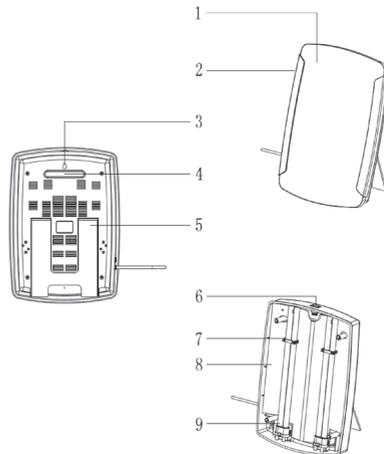
Every attempt is made to ensure your order is accurate and complete. However, to be sure that your order is correct, verify the contents of the box against your packing slip. The appliance is designed for simplicity of operation and set-up and requires minimal assembly. The following items are included your box:

- 1 (one) appliance
- 1 (one) Operator's Manual

Check the components according to the packing list. · Check for any damage or defects. Do not attempt to setup the appliance if anything is damaged or defective. Contact your supplier immediately if anything is found to be damaged or defective.

## Product Description

- 1 Screen
- 2 Brackets
- 3 Mounting hole
- 4 Carrying handle
- 5 Fold-out stand
- 6 On/off switch
- 7 Retaining clips
- 8 Reflector
- 9 Tubes, 2 x 36 W



# About the Daylight

## Instructions for Use

Congratulations on the purchase of your new “Daylight”. The product will offer many years of reliable usage if handled correctly. Please keep your receipt, these instructions and the original packaging safe in case of future requirement. Please read the instructions carefully to gain the most benefit from your new “Daylight”, although the usage guidelines in this document do not replace the advice of your qualified medical advisor.

## Intended Use:

Medical intended use of this appliance is to treat SAD (seasonal affective disorder) or winter depression. “Daylight” is intended to boost people energy level, to adjust circadian rhythms and make people feel more awake. “Daylight” is safe and medically proven to relief from the winter blues.

## How does the “Daylight” work?

In autumn and winter, the seasons with the least sunlight because of shorter days, the lack of sunlight and a problem with certain brain chemicals stops the hypothalamus working properly. The lack of light is thought to affect the production of the hormone melatonin (that makes you sleepy). “Daylight” uses very bright lights to simulate the sunlight during the darker autumn and winter, whilst eliminating the dangerous UV rays contained in sunlight. The additional light helps your brain to reduce to production of hormone melatonin, adjust the levels of melatonin that can help the symptoms of SAD or winter depression.

## Seasonal Affective Disorder:

Seasonal Affective Disorder (SAD) as known as winter depression or winter blues. It may cause people:

- Feel low, listless and fatigued
- Need for more sleep
- Have trouble concentrating
- Less active than normal
- Lacking in energy

## Contraindication:

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

- suffer(ed) from severe depression
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition which your doctor advised you to avoid bright light on
- specific medication (i.e. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets);
- have high blood pressure
- skin sensitive to light, such as systemic lupus erythematosus

Always consult your doctor before your start using this appliance if you have any of the above conditions.

### Possible side effects:

The following side effects you may experience:

- headaches
- Eyestrain
- sleeping problems
- Nausea

### Measures to avoid, minimize or alleviate these side effects:

- Increase the treatment distance
- Avoid using the appliance during the late evening or before sleep
- Stop using the appliance for a few days to make the side effects disappear and then try again.

## Signs and Symbols

The following symbols appear in this manual, on the appliance:

 WARNUNG	Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health		Read operating instructions before use
 WICHTIG	Safety note indicating possible damage to the unit/ accessory		Consult Operator's Manual
	Note on important information		Caution: Consult accompanying documents
O/I	OFF/ON		Class II Equipment
SN	Specifies serial number of the "Daylight"		Date of Manufacture
	Authorized Representative in the European Community		Manufacturer
IP20	Ingress Protection Rating		Keep Dry

## Safety and Performance Standards

This appliance has been designed and manufactured to conform to the highest standards of safety and performance including electromagnetic compatibility (EMC). This appliance conforms to the applicable requirements of the following:



This appliance meets the requirement of Medical Device Directive 93/42/EEC for medical appliances.

## Normative references

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity			
The appliance is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the appliance should ensure that it is used in such an environment.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	6 kV contact 8 kV air	6 kV contact 8 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %.
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	2 kV for power supply lines 1 kV for input/output lines	2 kV for power supply lines 1 kV for input/output lines	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Surge IEC 61000-4-5	1 kV differential mode 2 kV common mode	1 kV differential mode 2 kV common mode	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	<5 % UT (>95 % dip in UT) for 0,5 cycle 40 % UT (60 % dip in UT) for 5 cycles 70 % UT (30 % dip in UT) for 25 cycles <5 % UT (>95 % dip in UT) for 5 sec	<5 % UT (>95 % dip in UT) for 0,5 cycle 40 % UT (60 % dip in UT) for 5 cycles 70 % UT (30 % dip in UT) for 25 cycles <5 % UT (>95 % dip in UT) for 5 sec	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment. If the user of the appliance requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the appliance be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.
NOTE: UT is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

### Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity

The appliance is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the appliance should ensure that it is used in such an environment.

Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment guidance
Conducted RF IEC 61000-4-6 Radiated RF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz to 80 MHz 3 V/m 80 MHz to 2.5 GHz	3V  3 V/m	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the appliance, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.  Recommended separation distance  $d=1.2\sqrt{P}$ $d=1.2\sqrt{P}$ 80MHz to 800MHz $d=2.3\sqrt{P}$ 800MHz to 2.5 GHz  where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey, a should be less than the compliance level in each frequency range.b Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:  

**NOTE 1:** At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.

**NOTE 2:** These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

a	Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the appliance is used exceeds the applicable RF compliance level above, the Medical Daylight should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as reorienting or relocating the appliance.
b	Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than [V] V/m.

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emissions		
The appliance is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the appliance should ensure that it is used in such an environment.		
Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment – guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The appliance uses RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The appliance is suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Class A	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the Medical Daylight			
The appliance is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the Medical Daylight can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the appliance as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.			
	Separation distance according to frequency of transmitter m		
Rated maximum output power of transmitter W	150 kHz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2,5 GHz
	$d = \left[\frac{3,5}{V_1}\right]\sqrt{P}$	$d = \left[\frac{3,5}{E_1}\right]\sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1}\right]\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in meters (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.			
<b>NOTE 1:</b> At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.			
<b>NOTE 2:</b> These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			

# Safety Instructions



- Before use, ensure that all packaging materials are removed and that there is no visible damage to the appliance. When in doubt, do not use the appliance and contact your dealer or the customer service address provided.
- The appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Keep the cord away from hot objects and open flames.
- The mandatory minimum distance between the appliance and flammable objects is 1.0 meter.
- Connect the appliance only to the mains voltage listed on the type plate.
- Always remove the mains plug and let the appliance cool off before you touch it.
- Do not touch the appliance with wet hands while it is plugged in; do not allow any water to be sprayed onto the appliance. The appliance must be operated only when it is completely dry.
- Protect the appliance from strong impacts.
- Avoid pulling the cord when removing the plug from the socket. Instead, hold the plug.
- If the cord or the housing is damaged, contact customer service or the dealer, since special tools are needed to make repairs. Never try to repair the appliance yourself.
- Disconnection from the mains supply is only guaranteed if the mains plug has been removed from the socket.
- The appliance is not suitable for use in the presence of flammable anesthetic mixtures with air or with oxygen or nitrous oxide.
- The appliance requires no calibration, preventive inspection and maintenance.
- The appliance is not repairable and contains no user serviceable parts.
- The operator shall not touch the appliance and the patient simultaneously.
- No modification of this appliance is allowed. Do not modify this equipment without authorization of the manufacturer.
- If this appliance is modified, appropriate inspection and testing must be conducted to ensure continued safe use of the equipment.



## Important Hints on Use



- This appliance is not intended for commercial or clinical use, but only for individual, private household use.
- If you are taking medication such as pain relievers, antihypertensives or antidepressants, consult your doctor before using the appliance.
- People with retinal diseases as well as diabetics need to be examined by an ophthalmologist before beginning to use the appliance. Do not use if you have an eye disease such as cataracts, glaucoma, diseases of the optic nerve in general and inflammation of the vitreous humour.
- If you have health concerns of any kind, contact your general practitioner!

## Repairs

- Only open the appliance to replace the tube. Please do not attempt to repair the appliance yourself. This could result in serious injuries. Failure to observe this regulation shall void the warranty.
- If this appliance is damaged in any way or it is not working, it should not be operated. Please try to fix the problem according to FAQ table. If the problem still not resolved, please contact customer service or the dealer, since special tools are needed to make repairs. Never try to repair the appliance yourself.

# Use and Operation

1. Set the daylight bulb on a stable surface, such as a table, and stabilize by using the folding tripod.
2. Plug the power cord into the socket and press the on-off switch at the top of the lamp.
3. After use, press the on-off switch at the top of the lamp, then unplug the power cord from the socket.
4. Connect the unit only to the mains voltage listed on the type plate.

## Fastening of Daylight on the wall

There is a mounting hole on the back side of the appliance. At this mounting hole the appliance can be fixed on the wall with screw. Depending on the type of wall, an appropriate screw must be used, may be with pegs. E.g. for concrete wall, M4, 25mm long Stainless Steel Self-Tapping Screw which is screwed into a anchor. The screw and the anchor are not included in the scope of delivery. If the mounting hole or back enclosure is cracked or damaged. Do not fix the appliance on the wall. Please contact customer service or the dealer for assistance.

## Getting Started

- Press the ON/OFF button of the appliance to switch on the light.
- Sit at a distance of 20 to 50cm (from the face) from the lamp. During this time, you are free to do everyday activities like reading, writing and making phone calls.
- Look directly into the light intermittently, for short periods of time.
- Do not look directly into the light for the entire period of use. This could overstimulate the retina.
- Start with a shorter exposure time, and gradually increase over a week.

**Note:** The first applications could cause eyestrain and headaches, however these will lessen over subsequent sessions as the nervous system adapts to the new stimuli. In this case abort the use and reduce the usage time thereafter. Do not touch the appliance in the duration. Let the appliance cool down for at least 10 minutes before reposition it.

## Usage times:

- The recommended distance is between 20 and 50cm from the lamp.
- At 20cm distance, the lamp can be used for up to 0,5 hour.
- At 40cm distance, the lamp can be used for up to 1 hour.
- At 60cm distance, the lamp can be used for up to 2 hours.
- Basically - the closer you are to the lamp, the shorter the duration of use will be.

## Length of use

Repeat use during low-light seasons/low light conditions for at least 7 days consecutively. You made require longer than 7 days, depending on individual needs. Ideally, the lamp should be used in the morning.



## Cleaning and Care

Before cleaning, the lamp must be switched off and given time to cool down. To clean, use a damp cloth and some detergent if necessary. Pay particular attention that no water penetrates into the interior of the lamp. Do not use harsh cleaning agents and never put the lamp into water. The lamp cannot be cleaned in a dishwasher. Once connected, do not touch the lamp with wet hands or expose to water in any way. The lamp must be dry when used.

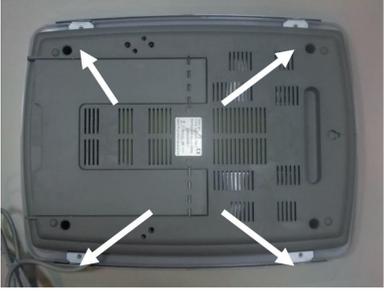
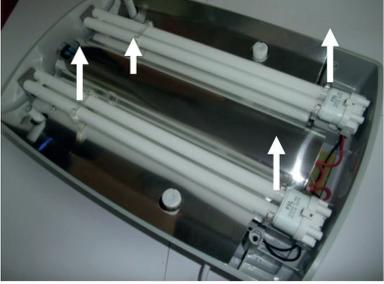
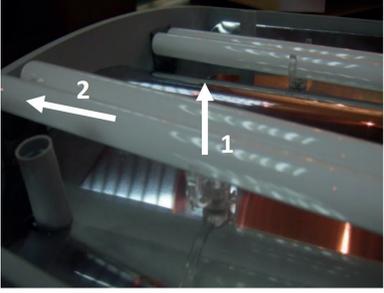
## Replacing the Lamp Tubes

In case the lights are faulty, or when they come to end of their life, the two light tubes can be replaced. NOTE: Do not replace the lamp tubes which are not provided by the supplier. To do so, proceed as follows:

### Important:

Always unplug the appliance and let it cool off.

For safety reasons, do not remove any components or screws other than those specified below.

<p>Slacken the retaining screws on the back using a screwdriver, lay the apparatus on its back and remove the screen.</p> <p><b>Note:</b> The two brackets on the front of the screen will become loose when the screws are slackened. Take care not to lose them, or the screen cannot be refitted correctly.</p>	 A top-down view of the back of the lamp housing. Four white arrows point to screws located at the corners of the back panel, indicating they should be loosened.
<p>Cut the cable ties and bend the tube's four transparent retaining clips by pulling them gently upwards.</p> <p><b>Note:</b> Cable ties are used for transport protection only.</p>	 An interior view of the lamp housing showing two fluorescent tubes. Four white arrows point upwards to the transparent retaining clips that hold the tubes in place.
<p>Carefully pull the tube up over the housing rim (1) and out of the housing, then sideways out of the frame.</p>	 A close-up view of a fluorescent tube being pulled out of the housing. A white arrow labeled '1' points upwards to the rim of the housing, and another white arrow labeled '2' points to the left, indicating the direction to pull the tube out.
<p>When inserting the tube, following these instructions in reverse order.</p>	

## Cleaning Up a Broken Tube



The light tubes contain a small amount of mercury sealed within the glass tubing, when a tube breaks in your home, some of this mercury is released as mercury vapor. To minimize exposure to mercury vapor, we recommend that users follow the cleanup and disposal steps as follows:

### Before Cleanup:

Have people and pets leave the room and air out the room for 5-10 minutes by opening a window or door to the outdoor environment. Shut off the central forced air heating/ air-conditioning system, if you have one. Collect material needed to clean up broken tube, just like: stiff paper or cardboard, sticky tape, damp paper towels or disposable wet wipes.

### During Cleanup:

Vacuuming is not recommended unless broken glass remains after all other cleanup steps have been taken. Vacuuming could spread mercury-containing powder or mercury vapor. Be thorough in collecting broken glass and visible powder. Place cleanup materials in a sealable container.

### After Cleanup:

Promptly place all bulb debris and cleanup materials outdoors in a trash container or protected area until materials can be disposed of properly. Avoid leaving any bulb fragments or cleanup materials indoors. If practical, continue to air out the room where the bulb was broken and leave the heating/air conditioning system shut off for several hours.

## Storage

When the appliance is not being used, it should be stored in a dry location out of reach of children. Do not keep the it connected to a power source. The unit is designed to be stored in the following environmental conditions:

- Ambient temperature from 5-50 °C.
- Relative humidity of max. 90%.

## Troubleshooting

Trouble	Possible Cause	Solution
No light.	Main Power OFF.	Turn on the switch.
	No Power.	The appliance is not correctly connected to your power supply is defective.
	Loose Light tube.	Re-install the light tube.
One side of the product is out of order.	Defective light tube.	Change the light tube.
	Light tube at end of life.	Change the light tube.
	Loose Light tube.	Re-install the light tube.

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, please contact customer service or the dealer for assistance.

## Technical Data

Item number	10006251
Dimensions (W x H x D)	340 x 480 x 80 mm
Weight	2 kg
Lighting elements	2 x 36 W tubes (2G 11), Daylight (full spectrum)
Nominal data for replacement lighting elements (provided by light tube supplier)	FSL - YDW36-H.RR 36W/865 2G11 4pin / Philips - MASTER PL-L 36W/865/4P Service Life: 8000 hours
Fuse	T3.15AH 250V
Power	72 W
Light intensity	> 10.000 lux in 15 cm
Mains connection	220-240 V - 50 Hz
Operating Environment	50 - 77 °F/ 10 - 25 °C, and relative humidity from 30% to 90%. Pressure altitude: <2000 m Atmospheric pressure: 700-1060 hPa
Storage Environment	41 - 122 °F/ 5 - 50 °C, and relative humidity of max. 90%. Pressure altitude: <2000 m Atmospheric pressure: 700-1060 hPa
Transport Environment	41 - 122 °F/ 5 - 50 °C, and relative humidity of max. 90%. Pressure altitude: <2000 m Atmospheric pressure: 700-1060 hPa
Product Classification	1. Class II equipment 2. No applied part 3. Protection against ingress of water: IP20 4. Not category AP / APG equipment 5. Mode of operation: Continuous operation.

Subject to technical modification.

## Hints on Disposal



According to the European waste regulation 2002/96/EC this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

## Declaration of Conformity

European Authorised Representative:

I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House, Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester, Kent. ME2 4FZ, UK  
Tel: (44)-20-71936086  
Email: [i-plus@zeroplus.hk](mailto:i-plus@zeroplus.hk)

**Manufactured for:** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

This product is conform to the following European Directives:

2014/30/EU (EMV)  
2014/35/EU (LVD)  
2011/65/EU (RoHS)  
93/42/EEC (MDD)



Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il nostro dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni derivati da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo.

## Disimballare il prodotto

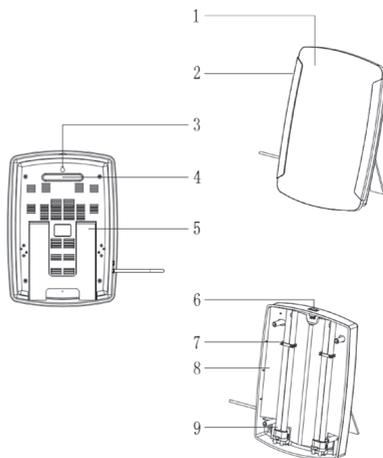
Verificare che tutti i componenti siano contenuti all'interno della confezione e che non siano danneggiati. Effettuare la verifica sulla base della descrizione del prodotto (vedere il paragrafo "Descrizione del prodotto"). Utilizzare la lampada è molto semplice. Sono inclusi nella consegna:

- 1 lampada
- 1 manuale d'istruzioni

Prima dell'uso assicurarsi che il dispositivo non presenti danni visibili. In caso di dubbi, non tentare di ripararlo autonomamente e rivolgersi al servizio clienti.

## Descrizione del prodotto

- 1 Schermo lampada
- 2 Staffe di sostegno
- 3 Foro di montaggio
- 4 Impugnatura
- 5 Base d'appoggio pieghevole
- 6 Interruttore on/off
- 7 Ganci di fissaggio
- 8 Riflettore
- 9 Tubi fluorescenti 2 x36 W



# Informazioni sulla lampada

## Avvertenze

La ringraziamo per aver acquistato la lampada. Il prodotto è in grado di offrire benefici a lungo termine, se utilizzato in modo corretto. Si prega di conservare lo scontrino, il manuale d'istruzioni e la confezione originale.

Leggere attentamente le istruzioni per sfruttare al massimo il prodotto. Tuttavia, tenere presente che il manuale non sostituisce il parere del medico.

## Utilizzo

Il dispositivo serve a combattere la depressione invernale causata dalla mancanza di luce. La luce del sole rende molte persone più energiche e aiuta ad affrontare meglio la giornata. Da diversi anni, le lampade per lumino-terapia si sono dimostrate utili per combattere la depressione invernale.

## Come funziona la lampada?

In autunno e in inverno la luce del sole è ridotta, poiché le giornate sono più brevi. La mancanza di luce solare causa in molte persone problemi con alcune sostanze chimiche del cervello e ciò impedisce il corretto funzionamento dell'ipotalamo. La mancanza di luce stimola la produzione della melatonina, che rende più stanchi. La lampada irradia la luce simulando in questo modo la luce solare durante le stagioni più buie. Contemporaneamente, i raggi UV vengono filtrati. La lampada aiuta quindi a ridurre la produzione della melatonina nel cervello e a combattere i sintomi della depressione invernale.

## I sintomi della depressione stagionale

La depressione stagionale è caratterizzata dai seguenti sintomi:

- Senso di stanchezza e spossatezza.
- Problemi di concentrazione.
- Mancanza di energia.
- Necessità di dormire più ore.
- Si è meno attivi del solito.

## Controindicazioni

In caso si abbiano le seguenti malattie e sintomi, l'utilizzo della lampada è controproducente ed è sconsigliato. Consultare sempre il medico di famiglia prima dell'uso:

- Grave depressione.
- Intervento chirurgico recente o malattie per le quali non si può fissare la luce.
- Alta pressione sanguigna.
- Pelle fotosensibile o lupus erythematoses.

## Possibili effetti indesiderati

L'utilizzo della lampada può comportare i seguenti effetti collaterali:

- Mal di testa
- Insonnia
- Affaticamento degli occhi
- Nausea

Come comportarsi:

- Aumentare la distanza dalla lampada.
- Non utilizzare la lampada in tarda serata o poco prima di addormentarsi.
- Fare una pausa di alcuni giorni fino alla scomparsa dei sintomi e riprovare.

## Segni e simboli

I seguenti simboli possono comparire nel manuale e sul dispositivo:

 ATTENZIONE	Attenzione: rischio di lesioni o di danni per la salute		Leggere attentamente il manuale di istruzioni
 IMPORTANTE	Attenzione: rischio di danneggiare il dispositivo o gli accessori		Consultare il manuale di istruzioni
	Informazione importante		Attenzione: prestare attenzione ai documenti allegati.
O/I	On/off		Classe II
SN	Numero di serie del dispositivo		Data di fabbricazione
	Rivenditore autorizzato nell'Unione Europea		Produttore
IP20	Grado di protezione		Tenere il dispositivo asciutto

## Standard di sicurezza

Questo dispositivo è stato progettato e realizzato secondo i più elevati standard di sicurezza compresa la compatibilità elettromagnetica (EMC) ed è conforme alle norme vigenti inclusa la seguente:



Questo prodotto soddisfa i requisiti della direttiva sui dispositivi medici 93/42/CEE relativa ai dispositivi medici.

## Norme

<b>Linee guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica</b>			
Il prodotto è adatto per l'uso in un ambiente elettromagnetico specifico. Il cliente o l'utilizzatore del prodotto devono assicurarsi che esso venga utilizzato in un ambiente elettromagnetico come descritto di seguito.			
<b>Test di immunità</b>	<b>Livello test IEC 60601</b>	<b>Livello di conformità</b>	<b>Guida all'ambiente elettromagnetico</b>
Scariche elettrostatiche (ESD) IEC 61000-4-2	6 kV a contatto 8 kV in aria	6 kV a contatto 8 kV in aria	Il pavimento deve essere in legno, in cemento o con piastrelle di ceramica. Se il pavimento è di materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Immunità contro transitori elettrici veloci IEC 61000-4-4	2 kV per le linee di alimentazione 1 kV per le linee di ingresso/uscita	2 kV per le linee di alimentazione 1 kV per le linee di ingresso/uscita	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica di un ambiente commerciale oppure ospedaliero.
Sovratensione IEC61000-4-5	1 kV in modalità differenziale 2 kV in modalità comune	1 kV in modalità differenziale 2 kV in modalità comune	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica di un ambiente commerciale oppure ospedaliero.
Frequenza di rete (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	<5% UT (>95% di caduta in UT) per 0,5 cicli 40% UT (60% di caduta in UT) per 5 cicli 70% UT(>30% di caduta in UT) per 25 cicli <5% UT (>95% di caduta in UT) per 5 sec.	5% UT(>95% di caduta in UT) per 0,5 cicli 40% UT (60% di caduta in UT) per 5 cicli 70% UT (>30% di caduta in UT) per 25 cicli <5% UT (>95% di caduta in UT) per 5 sec.	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella tipica di un ambiente commerciale oppure ospedaliero. Se il dispositivo viene utilizzato anche durante le interruzioni dell'alimentazione di rete, è necessario installare un'alimentazione elettrica di emergenza.
Frequenza di rete (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	I campi magnetici alla frequenza di rete dovrebbero essere ai livelli di una posizione tipica in un ambiente commerciale oppure ospedaliero.
Nota: UT è la tensione di alimentazione (CA) prima del test.			

### Linee guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica

Il prodotto è adatto per l'uso in un ambiente elettromagnetico specifico. Il cliente o l'utilizzatore del prodotto devono assicurarsi che esso venga utilizzato in un ambiente elettromagnetico come descritto di seguito.

Test di immunità	Livello IEC 60601	Livello di conformità	Guida all'ambiente elettromagnetico
RF condotta IEC 61000-4-6 RF irradiata IEC 61000-4-3	3 Vrms da 150 kHz a 80 MHz 3 V/m da 80 MHz a 2,5 GHz	3 V 3 V/m	<p>Le apparecchiature radio portatili e mobili non devono essere utilizzate a una distanza dalla lampada e dai cavi inferiore alla distanza di separazione consigliata, calcolata in base all'equazione corrispondente alla frequenza del trasmettitore.</p> <p>Distanza di separazione raccomandata</p> $d=1.2\sqrt{P}$ $d=1.2\sqrt{P} \text{ 80MHz a 800MHz}$ $d=2.3\sqrt{P} \text{ 800MHz a 2.5 GHz}$ <p>dove P è la potenza di uscita massima del trasmettitore in Watt (W) secondo il produttore del trasmettitore e d è la distanza di separazione raccomandata in metri (m). L'intensità di campo prodotta dai trasmettitori RF fissi, come determinato da un rilevamento elettromagnetico in loco,</p> <p>a deve essere inferiore al livello di conformità in ogni gamma di frequenza. b possono verificarsi interferenze in prossimità di apparecchiature contrassegnate con il simbolo seguente:</p> 

**Nota 1:** a 80 MHz e 800 MHz si applica la gamma di frequenza superiore.

**Nota 2:** queste linee guida possono non essere applicabili in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti, persone e animali.

a	L'intensità dei campi emessi da trasmettitori fissi, come le stazioni base per telefonia radio (cellulare/telefoni senza fili) e i sistemi terrestri mobili di radiocomunicazione, le radio amatoriali, le emittenti radiofoniche in AM e FM e le emittenti televisive, non può essere prevista con precisione. Per valutare l'ambiente elettromagnetico creato da trasmettitori RF fissi, si deve effettuare un rilevamento elettromagnetico in loco. Se l'intensità di campo misurata nel luogo in cui viene utilizzato il dispositivo è superiore al livello di conformità RF, è necessario controllare il corretto funzionamento del dispositivo. Se si osserva un funzionamento anomalo, è necessario ricorrere a misure ulteriori, come ad esempio il riorientamento o lo spostamento del dispositivo.
b	Per la gamma di frequenza compresa tra 150 kHz e 80 MHz, l'intensità di campo deve essere inferiore a 3 V/m.

Linee guida e dichiarazione del produttore - immunità elettromagnetica		
Il prodotto è adatto per l'uso in un ambiente elettromagnetico specifico. Il cliente o l'utilizzatore del prodotto devono assicurarsi che esso venga utilizzato in un ambiente elettromagnetico come descritto di seguito.		
Test di emissione	Conformità	Guida all'ambiente
Emissione RF CISPR 11	Gruppo 1	Il dispositivo utilizza energia RF solo per le funzioni interne. Pertanto, le emissioni RF sono molto basse e non dovrebbero causare interferenze ai dispositivi che si trovano nelle vicinanze.
Emissione RF CISPR 11	Classe B	Il prodotto è adatto per l'uso in tutti i tipi di installazioni, comprese quelle domestiche e quelle collegate direttamente alla rete pubblica a bassa tensione di alimentazione.
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	Classe A	
Fluttuazioni di tensione/emissioni flicker IEC 61000-3-3	conforme	

Distanze di separazione consigliate tra apparecchiature di comunicazione portatili e mobili RF e il dispositivo			
Il dispositivo è destinato ad essere utilizzato in un ambiente elettromagnetico in cui i disturbi RF emessi sono controllati. Il cliente o l'utilizzatore del dispositivo possono impedire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra i dispositivi portatili e mobili RF (trasmettitori) e il dispositivo, come raccomandato di seguito, in base alla potenza massima di uscita delle apparecchiature di comunicazione.			
	Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore in metri (m)		
	150 kHz e 80 MHz	80 MHz e 800 MHz	800 MHz e 2,5 GHz
	$d = \left[\frac{3,5}{V_1}\right]\sqrt{P}$	$d = \left[\frac{3,5}{E_1}\right]\sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1}\right]\sqrt{P}$
<b>0,01</b>	0,12	0,12	0,23
<b>0,1</b>	0,38	0,38	0,73
<b>1</b>	1,2	1,2	2,3
<b>10</b>	3,8	3,8	7,3
<b>100</b>	12	12	23
Nel caso di trasmettitori la cui potenza massima nominale in uscita non rientri nei parametri sopra elencati, la distanza di separazione consigliata d in metri (m) può essere determinata utilizzando l'equazione corrispondente alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza massima in uscita del trasmettitore espressa in watt (W) secondo le informazioni fornite dal produttore del trasmettitore.			
Nota 1: a 80 MHz e 800 MHz si applica la gamma di frequenza superiore.			
Nota 2: queste linee guida possono non essere applicabili in tutte le situazioni. Possono influire sulla propagazione elettromagnetica l'assorbimento e la riflessione di strutture, oggetti e di persone.			

## Avvertenze di sicurezza



- Non utilizzare la lampada in ambienti umidi.
- Prima dell'utilizzo, rimuovere completamente l'imballaggio e assicurarsi che il dispositivo non sia danneggiato. In caso di dubbi, contattare il servizio clienti.
- Il dispositivo non può essere utilizzato da persone (inclusi i bambini) con capacità mentali e fisiche ridotte.
- I bambini devono essere sorvegliati. La lampada non è un giocattolo.
- Tenere il cavo di rete lontano dal calore e da fonti di fiamme vive.
- La distanza minima tra la lampada e gli oggetti infiammabili deve essere di 1 metro.
- Collegare il dispositivo a prese la cui tensione è conforme a quella indicata.
- Dopo l'utilizzo, staccare la spina e far raffreddare la lampada.
- Non toccare la lampada con le mani umide. Tenere la lampada lontano dall'umidità.
- Proteggere il dispositivo da urti.
- Non tirare mai il cavo di rete per staccare la spina, bensì estrarre la spina alla base.
- Se il cavo di rete è danneggiato, farlo sostituire da personale qualificato.
- Non tentare mai di riparare la lampada autonomamente.
- Per staccare il dispositivo dalla corrente è necessario disinserire la spina. Utilizzare sempre una presa che sia facilmente raggiungibile.
- Non utilizzare il dispositivo nelle vicinanze di sostanze facilmente infiammabili.
- Il dispositivo non necessita di manutenzione.
- Il dispositivo non contiene parti riparabili dall'utente.
- Non toccare la lampada quando è in funzione.
- Non apportare modifiche al dispositivo.



### Importanti avvertenze per l'utilizzo

- Il dispositivo non è destinato ad un utilizzo commerciale o clinico, bensì ad un utilizzo privato! La lampada non è uno strumento medico.
- Consultare il medico prima dell'uso se si assumono medicinali come antidolorifici, pastiglie per la pressione o antidepressivi.
- Le persone affette da malattie della retina e i malati di diabete devono consultare prima un oculista.
- Non utilizzare il dispositivo se affetti da malattie agli occhi come glaucoma e cataratta, malattie del nervo ottico e del corpo vitreo.
- Consultare il medico in caso di ulteriori dubbi.



### Riparazioni

- Aprire il dispositivo solo per sostituire i tubi fluorescenti. Non tentare di riparare il dispositivo da soli: vi è il pericolo di riportare lesioni. In caso contrario, la garanzia decade.
- Se il dispositivo presenta dei danni oppure non funziona, non utilizzarlo. Tentare di risolvere il problema consultando il paragrafo "Ricerca e risoluzione dei problemi". Se il problema persiste, contattare il servizio clienti, poiché per le riparazioni sono necessari degli attrezzi specifici. Non tentare mai di riparare il prodotto autonomamente.

## Messa in funzione e utilizzo

1. Collocare la lampada su una superficie stabile.
2. Inserire la spina nella presa e accendere il dispositivo tramite l'interruttore on/off sulla parte superiore della lampada. Collegare la lampada ad una presa la cui tensione è conforme a quella indicata.
3. Dopo l'utilizzo, spegnere la lampada tramite l'interruttore on/off e disinserire la spina dalla presa.

### Montaggio della lampada alla parete

Sul retro del dispositivo si trova il foro di montaggio al quale appendere la lampada servendosi di una vite. Scegliere la vite più adatta a seconda del tipo di parete. Ad esempio per una parete in cemento scegliere una vite autofilettante e un tassello. Il materiale di fissaggio non è incluso nella consegna. Importante: se il foro di fissaggio è danneggiato, non appendere la lampada e rivolgersi al servizio clienti.

### Utilizzo

- Avvicinarsi alla lampada (a 20/50 cm dal viso). Durante l'esposizione è possibile svolgere le attività quotidiane come ad esempio leggere, scrivere e telefonare.
- Ogni tanto rivolgere lo sguardo verso la luce. Non fissare direttamente la luce per tutta la durata dell'esposizione per evitare di sovrastimolare la retina.
- Iniziare con un'esposizione breve per poi aumentare progressivamente la durata nel corso della settimana.

**Nota:** durante i primi utilizzi possono sorgere dolori agli occhi e mal di testa i quali spariscono successivamente una volta che il sistema nervoso si è abituato ai nuovi stimoli. In questo caso interrompere l'utilizzo della lampada e diminuire la durata dell'esposizione. Dopo l'utilizzo la lampada è calda, farla raffreddare per almeno 10 minuti prima di toccarla.

### Durata dell'esposizione

- La distanza consigliata tra il viso e la lampada è di 20 – 50 cm.
- Ad una distanza di 20 cm la durata massima dell'esposizione deve essere di 0,5 ore al giorno.
- Ad una distanza di 40 cm la durata massima dell'esposizione deve essere di 1 ora al giorno.
- Ad una distanza di 60 cm la durata massima dell'esposizione deve essere di 2 ore al giorno.
- Il principio di base è: minore è la distanza dalla lampada, minore deve essere la durata dell'esposizione.

### Utilizzo

Ripetere l'esposizione durante le stagioni con poca luce per almeno 7 giorni consecutivi. Si consiglia di utilizzare la lampada nelle prime ore del mattino.



### Pulizia e manutenzione

Far raffreddare il dispositivo, staccare la spina dalla presa e pulire il dispositivo con un panno umido e un po' di detersivo prestando attenzione che l'acqua non penetri all'interno. Non utilizzare prodotti abrasivi. Non mettere il dispositivo in lavastoviglie. Non toccare il dispositivo con le mani bagnate e tenerlo lontano dall'acqua. Assicurarsi che il dispositivo sia ben asciutto prima di metterlo in funzione

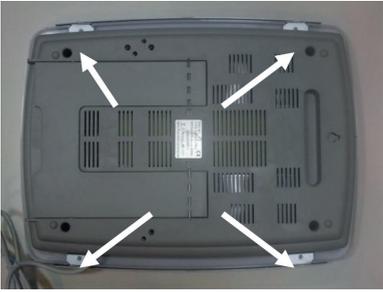
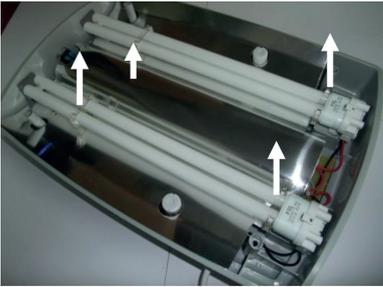
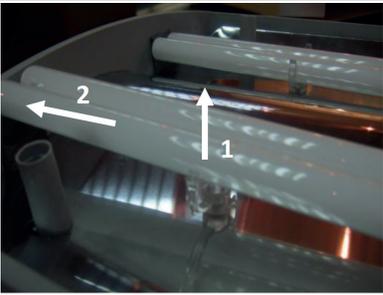
## Sostituire i tubi fluorescenti

Per sostituire i tubi fluorescenti attenersi alla procedura descritta di seguito. Nota: utilizzare esclusivamente i tubi fluorescenti approvati dal produttore.

### Importante:

Disinserire la spina dalla presa e far raffreddare il dispositivo.

Svitare solo i componenti descritti di seguito:

<p>Rimuovere le viti. Girare la lampada e rimuovere lo schermo.</p> <p><b>Nota:</b> I due ganci nella parte superiore dello schermo della lampada si allentano appena si rimuovono le viti. Non smarrirli i due ganci poiché altrimenti lo schermo della lampada non può essere fissato di nuovo correttamente.</p>	
<p>Rimuovere i ganci di fissaggio dei tubi fluorescenti tirandoli con cautela verso l'alto.</p> <p><b>Nota:</b> le fascette serracavo servono solo come protezione durante il trasporto.</p>	
<p>Estrarre i tubi fluorescenti con cautela tirandoli prima verso l'alto lungo il bordo (1) e poi lateralmente (2).</p>	
<p>Inserire i tubi nuovi e assemblare nuovamente la lampada seguendo la procedura descritta al contrario.</p>	

## Smaltimento dei tubi fluorescenti



I tubi fluorescenti contengono una piccola quantità di mercurio. Se una lampada si frantuma, viene rilasciato vapore di mercurio. Per ridurre l'esposizione al vapore di mercurio, seguire la seguente procedura per lo smaltimento dei tubi rotti:

### Prima dello smaltimento:

Tutte le persone e gli animali devono immediatamente lasciare la stanza. Far arieggiare la stanza per 5-10 minuti aprendo tutte le porte e le finestre. Spegnerne eventualmente l'impianto di condizionamento dell'aria se presente in casa. Preparare il materiale necessario per raccogliere il tubo rotto: carta e cartone resistenti, nastro adesivo, tovaglioli di carta.

### Smaltimento:

Non aspirare i vetri per evitare che il vapore di mercurio si propaghi in tutta la stanza. Raccogliere i vetri e chiuderli in un recipiente.

### Dopo lo smaltimento:

Conservare i residui di vetro fuori dall'ambiente domestico e smaltirli correttamente presso un centro di raccolta apposito. Se possibile mantenere spento l'impianto di condizionamento dell'aria e far arieggiare le stanze ancora per qualche ora.

## Conservazione

In caso di inutilizzo prolungato, conservare la lampada fuori dalla portata dei bambini. Non lasciare la spina inserita nella presa. L'ambiente dove si conserva la lampada deve avere:

- una temperatura ambiente compresa tra i 5°C e i 50°C.
- un'umidità relativa massimo del 90%.

## Ricerca e risoluzione degli errori

Errore	Causa possibile	Soluzione
Nessuna luce	Dispositivo spento	Accendere il dispositivo
	Assenza di corrente	Collegare il dispositivo alla corrente
	I tubi fluorescenti sono allentati	Inserire correttamente i tubi fluorescenti
Un solo tubo fluorescente funzionante	Tubo fluorescente difettoso	Sostituire il tubo fluorescente
	Tubo fluorescente da sostituire	Sostituire il tubo fluorescente
	Tubo fluorescente allentato	Inserire nuovamente il tubo fluorescente

Cercare di risolvere eventuali problemi consultando la tabella qui sopra. Se il problema persiste Rivolgersi al servizio clienti.

## Dati tecnici

Numero articolo	10006251
Dimensioni (L x A x P)	340 x 480 x 80 mm
Peso	2 kg
Tubi fluorescenti	2 x 36 W tubi (2G 11), lampada (intero spettro)
Dati nominali per sostituire gli elementi (disponibili presso i fornitori di tubi fluorescenti)	FSL - YDW36-H.RR 36W/865 2G11 4pin/ Philips - MASTER PL-L 36W/865/4P Durata: 8000 ore
Fusibili	T3.15AH 250V
Potenza	72 W
Intensità luce	> 10.000 lux in 15 cm
Alimentazione	220-240 V - 50 Hz
Ambiente operativo	50-77°F oppure 10-25 °C umidità relativa del 30-90%. Pressione altitudine: < 2000 m Pressione atmosferica: 700-1060 hPa
Ambiente di conservazione	41 - 122°F/ 5 - 50 °C, umidità relativa del 90% (max). Pressione altitudine: <2000 m Pressione atmosferica: 700-1060 hPa
Condizioni per il trasporto	41 - 122°F/ 5 - 50 °C, umidità relativa del 90% (max). Pressione altitudine: <2000 m Pressione atmosferica: 700-1060 hPa
Caratteristiche prodotto	1. Classe II 2. Nessuna parte applicata 3. Protezione contro la penetrazione di acqua: IP20 4. Nessuna categoria AP/APG 5. Modalità: funzionamento continuo

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche.

## Smaltimento



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2002/96/CE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

## Dichiarazione di conformità

European Authorised Representative:

I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House, Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester, Kent. ME2 4FZ, UK  
Tel: (44)-20-71936086  
Email: i-plus@zeroplus.hk

**Manufactured for:** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/30/UE (EMC)  
2014/35/UE (LVD)  
2011/65/UE (RoHS)  
93/42/EEC (MDD)



Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil.

## Vérification du contenu

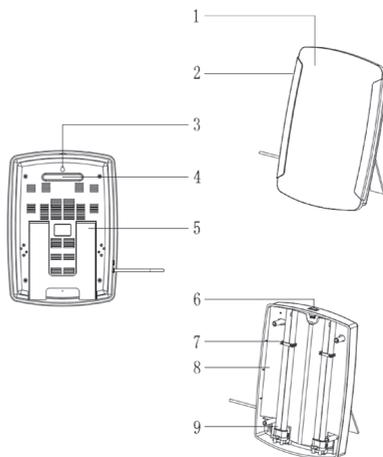
S'assurer que tous les composants de la lampe sont réunis et en bon état. Le vérifier à l'aide de l'aperçu de l'appareil. La lampe à lumière du jour est conçue pour être assemblée et utilisée facilement. L'emballage contient les éléments suivants :

- 1 lampe à lumière du jour
- 1 mode d'emploi

Vérifier que les pièces sont complètes et en bon état, et qu'elles n'ont pas été endommagées pendant leur transport. S'aider en cela de l'aperçu de l'appareil. Si certaines pièces sont endommagées, ne pas essayer de les réparer soi-même, contacter le service client.

## Aperçu de l'appareil

- 1 Abat-jour
- 2 Attaches
- 3 Trou de fixation
- 4 Poignée de transport
- 5 Trépied pliable
- 6 Bouton marche/arrêt
- 7 Attaches de sécurité
- 8 Réflecteur
- 9 Tubes luminescents, 2 x 36 W



# À propos des lampes à lumière du jour

## Consignes d'utilisation

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de cette lampe à lumière du jour. L'appareil est très robuste et peut être utilisé pendant de nombreuses années à condition d'être manipulé correctement. Conserver précieusement la facture ainsi que ce mode d'emploi pour une consultation ultérieure, de même que l'emballage d'origine pour le stockage. Lire attentivement les instructions pour exploiter au maximum les possibilités offertes par l'appareil. Le mode d'emploi ne se substitue cependant pas aux conseils d'un médecin qualifié.

## Usage prévu

L'appareil sert à traiter la dépression saisonnière et plus particulièrement la dépression hivernale. La lumière du jour augmente l'énergie de nombreuses personnes et les aide à mieux s'adapter au rythme des journées ainsi qu'à être plus réveillés. Les lampes à lumière du jour font leurs preuves depuis plusieurs années pour combattre le blues hivernal.

## Comment fonctionne la lampe à lumière du jour ?

L'ensoleillement est moindre en automne et en hiver du fait que les jours raccourcissent. Chez de nombreuses personnes, le manque de lumière solaire provoque une perturbation chimique au niveau du cerveau et empêche l'hypothalamus de fonctionner correctement. Le manque de lumière stimule la production de la mélatonine, à savoir une hormone qui rend somnolent. La lampe à lumière du jour rayonne avec l'intensité d'un rayon lumineux et apporte la lumière manquante à l'organisme pendant les saisons peu lumineuses. Parallèlement, la lampe filtre les rayons UV contenus dans la lumière solaire. L'apport de lumière permet au cerveau de réduire la production de l'hormone mélatonine et de la stabiliser de sorte à atténuer la dépression hivernale.

## Symptômes de la dépression hivernale

La dépression hivernale se manifeste par les symptômes suivants :

- Sensations de faiblesse, de fatigue et de mollesse.
- Problèmes de concentration.
- Manque d'énergie.
- Besoin de plus de sommeil.
- Moindre activité que d'habitude.

## Contre-indications

L'utilisation de la lampe est contre-indiquée dans le cas des maladies et des symptômes suivants. Toujours consulter son médecin traitant avant de l'utiliser si cela concerne soi :

- Sévère dépression.
- Opération récente des yeux ou diagnostic déconseillant l'exposition des yeux à la lumière intense.
- Tension artérielle élevée
- Peau sensible à la lumière ou lupus érythémateux.

## Effets secondaires éventuels

L'utilisation de la lampe à lumière du jour peut faire apparaître les effets secondaires suivants :

- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Surmenage des yeux
- Nausées

Ce qu'il faut faire pour éviter cela :

- Se placer plus loin de la lampe à lumière du jour.
- Ne pas utiliser l'appareil en fin de soirée ou juste avant de se coucher.
- Faire une pause de plusieurs jours jusqu'à disparition des symptômes et réessayer.

## Signes et symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître dans le mode d'emploi ou sur l'appareil :

 DANGER	Mise en garde des risques de blessure ou des dangers pour la santé.		Lire la totalité du mode d'emploi avant utilisation.
 IMPORTANT	Consignes de sécurité		Consulter le mode d'emploi.
	Informations importante		Attention : lire les documents fournis.
O/I	Marche/arrêt		Équipement de classe II
SN	Numéro de série de l'appareil.		Date de fabrication
	Représentant autorisé dans la Communauté Européenne.		Fabricant
IP20	Degré de protection		Maintenir l'appareil au sec.

## Normes de sécurité

Cet appareil a été conçu et fabriqué de telle sorte à répondre aux normes de sécurité et de performance, y compris en matière de compatibilité électromagnétique. Cet appareil répond aux exigences suivantes :

 <sup>0123</sup> Cet appareil est conforme aux exigences de la directive sur les produits médicaux 93/42/CEE pour les appareils médicaux.

# Normes

<b>Conseils et déclaration du fabricant – immunité aux perturbations électromagnétiques</b>			
La lampe à lumière du jour est conçue pour être utilisée dans un certain environnement électromagnétique. Le client ou l'utilisateur de la lampe doit s'assurer qu'il l'utilisera dans un tel environnement.			
Test d'immunité aux perturbations	Niveau de test IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Décharge électrostatique (DES) IEC 61000-4-2	6 kV contact 8 kV air	6 kV contact 8 kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en céramique. Si les sols sont recouverts de matière synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Transitoires électriques rapides / en salves IEC 61000-4-4	2 kV pour les lignes d'alimentation 1 kV pour les lignes d'entrées et de sortie	2 kV pour les lignes d'alimentation 1 kV pour les lignes d'entrées et de sortie	La qualité du réseau secteur doit être celle d'un environnement professionnel ou hospitalier typique.
Surtensions IEC 61000-4-5	1 kV en mode différentiel 2 kV en mode commun	1 kV en mode différentiel 2 kV en mode commun	La qualité du réseau secteur doit être celle d'un environnement professionnel ou hospitalier typique.
Creux de tension, coupures brèves et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation IEC61000-4-11	< 5 % UT (>95 % chute UT) pour 0,5 cycle 40 % UT (60 % chute UT) pour 5 cycles 70 % UT (30 % chute UT) pour 25 cycles < 5 % UT (>95 % chute UT) pour 5 sec.	< 5 % UT (>95 % chute UT) pour 0,5 cycle 40 % UT (60 % chute UT) pour 5 cycles 70 % UT (30 % chute UT) pour 25 cycles < 5 % UT (>95 % chute UT) pour 5 sec.	La qualité du réseau secteur doit être celle d'un environnement professionnel ou hospitalier typique. Si l'utilisateur a besoin d'utiliser l'appareil pendant les coupures d'alimentation, il est conseillé d'installer un système d'alimentation de secours adapté.
Champ magnétique à la puissance du réseau (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques à la puissance du réseau doivent être à des niveaux caractéristiques d'un environnement professionnel ou hospitalier typique.
Remarque : UT est la tension de secteur (CA) avant l'application des niveaux de test			

### Conseils et déclaration du fabricant – immunité aux perturbations électromagnétiques

La lampe à lumière du jour est conçue pour être utilisée dans un certain environnement électromagnétique. Le client ou l'utilisateur de la lampe doit s'assurer qu'il l'utilisera dans un tel environnement.

Test d'immunité aux perturbations	Niveau de test IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique – conseils
Perturbations HF conduites CEI61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz	3 V	<p>Il ne faut pas utiliser les appareils de communication HF portables et mobiles à proximité immédiate de la lampe à lumière du jour, y compris des câbles d'alimentation. Il vous est possible de calculer la Distance de sécurité conseillée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur.</p> <p>Distance de sécurité conseillée</p> <p><math>d=1.2\sqrt{P}</math>  <math>d=1.2\sqrt{P}</math> 80MHz à 800MHz  <math>d=2.3\sqrt{P}</math> 800MHz à 2.5 GHz</p> <p>Où P est la puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur en Watt (W) selon le fabricant de l'émetteur, et où d est la Distance de sécurité conseillée en mètres (m). La force du champ magnétique des émetteurs HF fixes, telles que déterminées par une enquête électromagnétique du site,</p> <p>a doit être inférieure au niveau de conformité de chaque plage de fréquences.                      b Des interférences peuvent survenir dans le voisinage d'un appareil marqué du symbole suivant :</p> 
HF rayonnées CEI61000-4-3	10 Vrms 80 kHz à 2,5 GHz	3 V/m	

Remarque 1 : À 80 MHz et à 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

Remarque 2 : Ces conseils ne s'appliquent pas forcément à toutes les situations. La propagation d'ondes électromagnétiques est affectée par l'absorption et la réflexion par les bâtiments, les objets et les personnes.

a	La force du champ magnétique des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour téléphones (cellulaire/sans fil), les radios mobiles terrestres, les radios d'amateurs, les émissions de radio AM et FM ne peut en théorie pas être prévue avec exactitude. Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû à des émetteurs HF fixes, une enquête électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité du champ mesuré à l'emplacement où la lampe est utilisée dépasse le niveau applicable de conformité HF ci-dessus, il faut vérifier le fonctionnement normal de la lampe. Si vous observez des performances normales, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, comme la réorientation ou le repositionnement de l'appareil.
b	Sur la plage de fréquence de 150 kHz à 80 MHz, l'intensité du champ magnétique doit être inférieure à [V1] V/m.

Conseils et déclaration du fabricant - immunité aux perturbations électromagnétiques		
La lampe à lumière du jour est conçue pour être utilisée dans un certain environnement électromagnétique. Le client ou l'utilisateur de la lampe doit s'assurer qu'il l'utilisera dans un tel environnement.		
Tests d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Émissions HF CISPR 11	Groupe 1	La lampe à lumière du jour utilise de l'énergie HF uniquement pour ses fonctions internes. Ainsi ses émissions HF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec les appareils électroniques environnants.
Émissions HF CISPR 11	Classe B	La lampe à lumière du jour est adaptée pour une utilisation dans tous les bâtiments, y compris domestiques, qui sont raccordés à un réseau public basse tension.
Émissions harmoniques IEC 61000-3-2	Classe A	
Variations de tension / Scintillement	Conforme	

Distances de sécurité conseillées entre les appareils de communication portables et mobiles, et la lampe à lumière du jour			
La lampe à lumière du jour est destinée à une utilisation dans un environnement où les perturbations HF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de la lampe à lumière du jour peut aider à prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre l'appareil de communication HF portable ou mobile (émetteur) et la lampe à lumière du jour comme conseillé ci-dessous, selon la puissance de sortie maximale de l'appareil de communication.			
	Distance de sécurité selon la fréquence de l'émetteur en m		
	150 kHz à 80 MHz	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,5 GHz
	$d = \left[ \frac{3,5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3,5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Pour les émetteurs dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas citée ci-dessus, la Distance de sécurité conseillée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P est la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur en Watt (W) d'après le fabricant de l'émetteur.			
Remarque 1 : À 80 MHz et à 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique.			
Remarque 2 : Ces conseils ne s'appliquent pas forcément à toutes les situations. La propagation d'ondes électromagnétiques est affectée par l'absorption et la réflexion par les bâtiments, les objets et les personnes.			

## Consignes de sécurité



- Ne pas utiliser pas la lampe dans un endroit humide.
- Avant utilisation, déballer entièrement l'appareil et le vérifier.
- Endommagements. En cas de doute, contacter le service client.
- Seules les personnes habilitées peuvent utiliser l'appareil.
- Les enfants ne peuvent utiliser l'appareil que sous surveillance. Cette lampe n'est pas un jouet.
- Tenir le cordon d'alimentation à l'écart de sources de chaleur et de flammes.
- La distance minimale de sécurité entre la lampe et les objets inflammables doit être de 1 m.
- La tension d'alimentation doit correspondre à celle indiquée sur la plaque signalétique.
- Après utilisation, débrancher la lampe et la laisser refroidir.
- Ne jamais toucher la lampe avec des mains humides. Éloigner celle-ci de l'humidité.
- Protéger la lampe de tous chocs violents.
- Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation. Pour le débrancher, tirer sur la fiche d'alimentation.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, le faire immédiatement remplacer par un spécialiste.
- Ne jamais essayer de réparer la lampe soi-même.
- La coupure du courant n'est possible qu'en débranchant la fiche d'alimentation. Toujours utiliser une prise électrique accessible.
- Ne pas utiliser l'appareil à proximité de substances très volatiles, d'oxygène pur ou de gaz nitreux.
- L'appareil ne requiert aucun réglage.
- L'appareil ne possède aucune pièce détachée réparable.
- Il ne faut pas toucher simultanément la lampe et son utilisateur.
- L'appareil ne doit pas être transformé.



### Informations importantes avant utilisation

- Cet appareil n'est pas destiné à un usage commercial ou médical. Il a été conçu pour un usage personnel dans un cadre privé ! L'utilisation de la lampe à lumière du jour n'est pas un traitement thérapeutique.
- Les personnes prenant des médicaments tels qu'analgésiques, antidépresseurs ou médicaments contre l'hypertension sont invitées à consulter leur médecin avant d'utiliser cette lampe à lumière du jour.
- Les personnes diabétiques ou atteintes de maladies de la rétine sont invitées à consulter leur ophtalmologue avant d'utiliser cette lampe à lumière du jour.
- À ne pas utiliser en cas de maladie des yeux telle que cataracte, glaucome, maladie touchant le nerf optique et l'humeur vitrée, ou inflammation de l'œil en général.
- Si vous avez le moindre problème de santé, nous vous invitons à consulter votre médecin en premier lieu !



### Réparations

- N'ouvrir l'appareil que pour remplacer les tubes lumineux. Ne pas essayer de réparer l'appareil soi-même. Cela pourrait provoquer des blessures graves. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Si cet appareil est endommagé de quelque manière ou s'il ne fonctionne plus, arrêter de l'utiliser. Essayer de résoudre le problème à l'aide de la rubrique « Résolution des problèmes ». Si le problème persiste, contacter le service client ou le fournisseur, car les réparations nécessitent des outils spéciaux. Ne jamais essayer de réparer l'appareil soi-même.

# Mise en marche et utilisation

1. Placer la lampe à lumière du jour sur une surface stable.
2. Brancher la fiche d'alimentation dans la prise électrique et appuyer sur le bouton marche/arrêt situé sur la partie supérieure de la lampe. La tension d'alimentation doit correspondre à celle indiquée sur la plaque signalétique.
3. Après utilisation, appuyer sur le bouton marche/arrêt situé sur la partie supérieure de la lampe

## Fixation de la lampe à un mur

À l'arrière de l'appareil se trouve un trou de fixation. La lampe à lumière du jour peut s'accrocher à une vis. Il faut choisir un mode de fixation adapté à chaque type de mur, par exemple une vis et une cheville pour les murs en béton. Le matériel de fixation n'est pas inclus dans le contenu de la livraison. Important : si le trou de fixation est endommagé, ne pas accrocher la lampe et contacter le service client.

## Utilisation

- S'asseoir à une distance de 20 à 50 cm de la lampe. On peut, pendant l'utilisation de l'appareil, vaquer à ses occupations quotidiennes comme lire, écrire ou téléphoner par exemple.
- Regarder directement la lumière par intermittence, pendant de courtes périodes de temps. Ne pas regarder directement la lumière durant toute la période d'utilisation. Ceci pourrait provoquer une hyper-stimulation de la rétine.
- Commencer par une courte période d'exposition puis augmentez de manière graduée sur une semaine.

**Remarque :** Au cours des premières utilisations, il est éventuellement possible de ressentir des douleurs aux yeux ou des maux de tête, lesquels peuvent persister lors des sessions suivantes, car le système nerveux s'adapte aux nouveaux stimuli. Dans ce cas, il faut interrompre la session et réduire le temps d'utilisation la fois suivante. Après utilisation, l'appareil est chaud. Laisser l'appareil refroidir au moins 10 minutes avant de le toucher et de le déplacer !

## Durée d'utilisation :

- Il est recommandé de se tenir à une distance de 20 à 50cm de la lampe.
- À une distance de 20cm, la lampe peut être utilisée jusqu'à une demi-heure par jour.
- À une distance de 40cm, la lampe peut être utilisée jusqu'à 1 heure par jour.
- À une distance de 60cm, la lampe peut être utilisée jusqu'à 2 heures par jour.
- Plus vous êtes proche de la lampe, et moins la durée d'exposition doit être longue.

## Période d'utilisation

Utilisez la lampe de manière répétée pendant au moins 7 jours consécutifs durant les périodes de faible luminosité ou dans un environnement à faible luminosité. Idéalement, la lampe doit être utilisée le matin.



### Nettoyage et entretien

Avant d'être nettoyée, la lampe doit être éteinte et refroidie. Afin de la nettoyer, utiliser un chiffon humide et un peu de détergent si nécessaire. Veiller à ne pas laisser d'eau pénétrer à l'intérieur de la lampe. Ne pas utiliser de produit nettoyant. Ne pas nettoyer la lampe dans un lave-vaisselle. Ne pas toucher la lampe avec des mains humides et ne pas l'exposer à l'eau. La lampe doit impérativement être sèche au moment de l'utilisation.

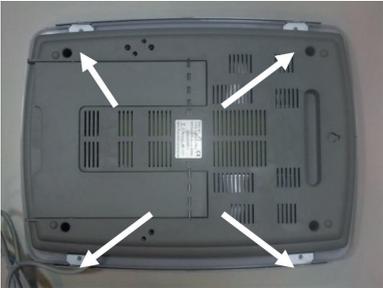
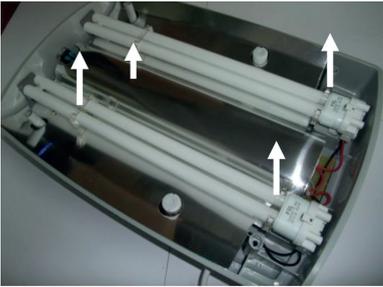
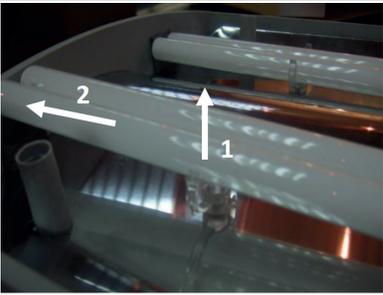
## Remplacement des tubes lumineux

Si les tubes lumineux sont défectueux ou ont atteint la fin de leur durée de vie, il est possible de les remplacer. Utiliser uniquement les tubes lumineux de rechange autorisés par le fabricant. Suivre les étapes suivantes.

### Important :

Débrancher la lampe et la laisser refroidir.

Ne retirer aucun autre composant que ceux indiqués ci-dessous.

<p>Retirer les vis à l'arrière de l'appareil. Retourner la lampe et détacher l'abat-jour.</p> <p><b>Attention :</b> Les deux attaches situées sur l'avant de l'abat-jour se relâcheront après que les vis ait été dévissées à l'arrière de l'appareil. Ne pas les détacher entièrement, sinon il ne sera plus possible de fixer convenablement l'abat-jour.</p>	
<p>Retirer les 2 attaches transparentes à l'aide d'un tournevis.</p> <p><b>Remarque :</b> Les câbles de serrage servent uniquement à la sécurité du transport.</p>	
<p>Retirer et soulever avec précaution les tubes lumineux hors de leur réceptacle (1), puis les sortir en les tirant sur le côté (2).</p>	
<p>Installer les nouveaux tubes lumineux dans le réceptacle puis réassembler les composants dans l'ordre chronologique inverse.</p>	

## Recyclage des tubes lumineux usagés



Les tubes lumineux contiennent une faible quantité de mercure. S'ils se brisent, le mercure s'échappe sous forme de vapeur de mercure. Pour y être le moins exposé possible, suivre les consignes suivantes pour éliminer les déchets :

### Avant élimination des déchets

Toutes les personnes et les animaux doivent quitter la pièce. Aérer la pièce en ouvrant toutes les portes et les fenêtres pendant 5 à 10 minutes. Éteindre le système de ventilation centralisée ou de climatisation si vous en êtes équipé. Réunir tous les matériaux nécessaires à l'élimination des déchets : papier rigide ou carton, ruban adhésif, chiffon humide ou lingettes.

### Élimination des déchets

Il est déconseillé d'aspirer les débris de verre avec un aspirateur pour éliminer le mercure. Ceci favorise la propagation des vapeurs de mercure dans toute la pièce. Rassembler le verre et la poussière visible. Emballer tous les déchets dans un sac facile à fermer.

### Après élimination des déchets

Entreposer les déchets en-dehors des pièces à vivre et jetez-les dans une décharge appropriée. Si possible, laisser le système de ventilation centralisée ou de climatisation éteint et aérer les pièces pendant encore quelques heures.

## Stockage

En cas d'inutilisation prolongée, la lampe doit être stockée dans un endroit sec hors de la portée des enfants. L'appareil ne doit pas rester raccordé à l'alimentation électrique. Les conditions de stockage sont les suivantes :

- Une température de 5 ° à 50 °C
- Une humidité relative de max. 90 %

## Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution
Pas de lumière.	Appareil éteint	L'allumer.
	Pas de courant.	Relier à l'alimentation.
	Tubes lumineux mal fixés.	Réinstaller les tubes lumineux.
Lumière défectueuse d'un côté	Tube lumineux défectueux.	Remplacer le tube lumineux.
	Fin de la durée de vie.	Remplacer le tube lumineux.
	Tube lumineux mal fixé.	Réinstaller le tube lumineux.

Essayer de résoudre le problème à l'aide de la section de résolution des problèmes. Si cela n'est pas possible, contacter le service client.

## Fiche technique

Numéro d'article	10006251
Dimensions (L x H x P)	340 x 480 x 80 mm
Poids	2 kg
Tubes lumineux	2 x tubes 36 W (2G 11), lumière du jour (totalité du spectre)
Données nominales pour le remplacement des tubes	FSL – YDW36-H.RR 36W/865 2G11 4pin / Philips - MASTER PL-L 36W/865/4P Durée de vie : 8 000 heures
Fusible	T3.15AH 250 V
Puissance	72 W
Intensité lumineuse	> 10 000 lux sur 15 cm
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50 Hz
Conditions d'environnement	50-77 °F ou 10-25 °C, et une humidité de l'air relative comprise entre 30 et 90 %. Pression en altitude < 2 000 m Pression atmosphérique : 700-1060 hPa
Conditions de stockage	41-122 °F ou 5-50 °C, et une humidité de l'air relative maximal de 90 %. Pression en altitude < 2 000 m Pression atmosphérique : 700-1060 hPa
Conditions de transport	41-122 °F ou 5-50 °C, et une humidité de l'air relative maximal de 90 %. Pression en altitude < 2 000 m Pression atmosphérique : 700-1060 hPa
Classification du produit	1. Classe de protection II 2. Aucune partie d'application 3. Protection contre les infiltrations d'eau : IP20 4. Pas de catégorie AP / d'équipement APG 5. Type de fonctionnement : longue durée

Sous réserve de modification technique.

## Information sur le recyclage



Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2002/96/CE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

## Déclaration de conformité

European Authorised Representative:

I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House, Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester, Kent. ME2 4FZ, UK  
Tel: (44)-20-71936086  
Email: i-plus@zeroplus.hk

**Manufactured for:** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2014/30/UE (CEM)  
2014/35/UE (LVD)  
2011/65/UE (RoHS)  
93/42/CEE (MDD)



Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad.

## Desembalaje y comprobación

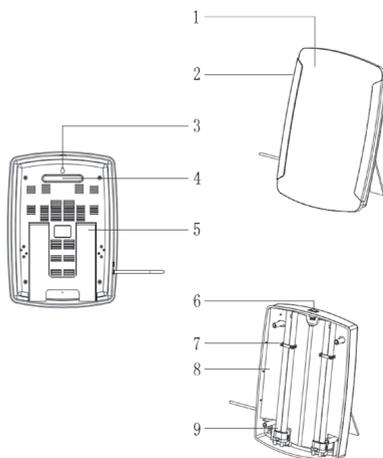
Asegúrese de que todas las piezas de la lámpara están incluidas en el envío y no están dañadas. Compruebe la relación de piezas en la siguiente sección. La lámpara de fototerapia está concebida para un montaje y uso sencillos. En el paquete encontrará los siguientes elementos:

- 1 lámpara de fototerapia
- 1 manual de instrucciones

Desembale las piezas y examínelas en busca de posibles desperfectos o daños producidos durante el transporte. Compruebe el buen estado de las piezas consultando la siguiente sección. En caso de daños, no intente reparar el aparato usted mismo, contacte con el servicio de atención al cliente.

## Descripción del aparato

- 1 Pantalla de la lámpara
- 2 Sujeciones
- 3 Orificio para montaje en pared
- 4 Asa de transporte
- 5 Soporte plegable
- 6 Interruptor on/off
- 7 Pinzas de sujeción de los tubos
- 8 Reflector
- 9 Tubos de iluminación 2 x 36 W



# Acerca de la lámpara de fototerapia

## Indicaciones de utilización

Le felicitamos por la adquisición de esta lámpara de fototerapia. Este producto es muy resistente y le ofrecerá durabilidad siempre y cuando lo utilice correctamente. Conserve el comprobante de compra, este manual y el embalaje original para futuras consultas y para almacenar el aparato.

Lea atentamente estas instrucciones para aprovechar al máximo su nueva lámpara. No obstante, el manual de instrucciones no sustituye la consulta a un profesional sanitario.

## Finalidad del uso

Este aparato tiene como objetivo tratar la depresión estacional o invernal. La luz aumenta el nivel de energía en muchas personas, ayudándoles a adaptarse mejor al ritmo diario y a estar más despiertos. Las lámparas de fototerapia se utilizan desde hace varios años como tratamiento para la depresión invernal.

## ¿Cómo funciona la lámpara de fototerapia?

En invierno y otoño la luz del sol disminuye ya que los días son más cortos. La falta de luz solar provoca que muchas personas sufran un problema relacionado con determinadas sustancias químicas de su cerebro que evitan que el hipotálamo pueda funcionar correctamente. La falta de luz estimula la producción de la hormona melatonina que provoca el cansancio. La lámpara de fototerapia brilla como si se tratara de luz solar y simula la luz carente durante las épocas oscuras del año. Simultáneamente, los rayos UV dañinos producidos por el sol se filtran. La luz adicional ayuda al cerebro a reducir la producción de la melatonina y a equilibrarla para reducir los síntomas de la depresión estacional.

## Síntomas de la depresión estacional

La depresión estacional puede detectarse a partir de los siguientes síntomas:

- Falta de ánimo, cansancio y debilidad.
- Problemas de concentración.
- Falta de energía.
- Necesidad de dormir más horas.
- Menor actividad que de costumbre.

## Contraindicaciones

Si padece las siguientes enfermedades o síntomas, el uso de la lámpara será contraindicado. Consulte a su médico si padece:

- Depresiones graves.
- Operaciones oculares recientes o diagnósticos que no aconsejen exponer sus ojos a la luz.
- Tensión arterial alta.
- Piel sensible a la luz o lupus eritematoso.

## Posibles efectos secundarios

Durante el tratamiento con la lámpara de fototerapia, es posible que padezca alguno de los siguientes efectos secundarios:

- Dolores de cabeza.
- Problemas de sueño.
- Fatiga ocular.
- Náuseas.

Cómo contrarrestar estos efectos:

- Aumente la distancia con respecto a la lámpara.
- No utilice el aparato al final del día o antes de acostarse.
- Haga una pausa de dos días hasta que los síntomas desaparezcan y reanude el tratamiento.

## Marcas y símbolos

Encontrará los siguientes síntomas en el manual o sobre el aparato:

 AVISO	Señal de aviso sobre riesgo de lesiones o daños en la salud.		Lea el manual de instrucciones antes de su utilización.
 IMPORTANTE	Indicación de seguridad que alerta sobre el posible daño del aparato o sus accesorios.		Conserve el manual de instrucciones.
	Información importante.		Advertencia: siga la documentación adjunta.
O/I	On/Off		Aislamiento de clase II
SN	Número de serie del aparato.		Fecha de fabricación
	Representante autorizado en la Comunidad Europea.		Fabricante
IP20	Grado de protección.		Mantenga seco el aparato.

## Estándares de seguridad

Este aparato se ha concebido y fabricado para cumplir con los estándares de seguridad y eficiencia más altos, así como con la compatibilidad electromagnética (EMC). Este aparato cumple con los siguientes requisitos:

 0123 Este aparato cumple con los requisitos de la directiva sobre productos sanitarios 93/42/CEE.

## Normas

Guía y declaración del fabricante – compatibilidad electromagnética			
Este aparato es apto para su uso en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o usuario del dispositivo deberá garantizar que se utiliza en dichos entornos.			
Ensayo de inmunidad	Ensayo conforme a la norma IEC 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético
Descarga electrostática IEC 61000-4-2	6 kV contacto 8 kV aire	6 kV contacto 8 kV aire	El suelo debe ser de madera, hormigón o baldosa. Si el suelo está recubierto de material sintético, la humedad relativa debe situarse por encima del 30 %.
Transitorios eléctricos rápidos IEC 61000-4-4	2 kV para líneas de suministro eléctrico 1 kV para líneas de entrada/salida	2 kV para líneas de suministro eléctrico 1 kV para líneas de entrada/salida	La calidad de la red eléctrica debe ser similar a la de un entorno comercial u hospitalario.
Sobretensión IEC 61000-4-5	1 kV modo diferencial 2 kV modo común	1 kV modo diferencial 2 kV modo común	La calidad de la red eléctrica debe ser similar a la de un entorno comercial u hospitalario.
Mínimos de corriente, apagones eléctricos breves y variación de voltaje de potencia IEC 61000-4-11	<5 % UT (>95 % bajada en UT) para 0,5 ciclos 40 % UT (60 % bajada en UT) Para 5 ciclos 70 % UT (30 % bajada en UT) para 25 ciclos <5 % UT (>95 % bajada en UT) Para 5 s	<5 % UT (>95 % bajada en UT) para 0,5 ciclos 40 % UT (60 % bajada en UT) Para 5 ciclos 70 % UT (30 % bajada en UT) para 25 ciclos <5 % UT (>95 % bajada en UT) Para 5 s	La calidad de la red eléctrica debe ser similar a la de un entorno comercial u hospitalario. Si el usuario del aparato necesita utilizarlo durante las interrupciones en el suministro eléctrico, se recomienda alimentar a este último con una batería.
Campo magnético de frecuencia de red (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia de red deben situarse en niveles similares a un entorno comercial u hospitalario.
Nota: UT corresponde al valor nominal del voltaje de potencia aplicado durante el ensayo.			

**Guía del fabricante – compatibilidad electromagnética**

Este aparato es apto para su uso en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o usuario del dispositivo deberá garantizar que se utiliza en dichos entornos.

Ensayo de compatibilidad	Ensayo conforme a la norma IEC 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético
RF conducida IEC 61000-4-6 RF radiada IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 3 V/m 80 MHz a 2,5 GHz	3V  3 V/m	Los dispositivos móviles y portátiles de comunicación de RF no deben utilizarse a una distancia por debajo de la recomendada con respecto a este aparato (cables incluidos). Dicha distancia está calculada con las fórmulas aplicables dependiendo de la frecuencia del emisor. Distancia recomendada $d = 1,2 \sqrt{P}$ $d = 1,2 \sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz $d = 2,3 \sqrt{P}$ 800 MHz a 2,5 GHz  Donde P es la salida máxima del transmisor en vatios (W) indicada por el fabricante del transmisor y d la distancia recomendada en metros (m). Los niveles de campo emitidos por los transmisores de RF fijos, determinados mediante una medición electromagnética del lugar, a) deben ser inferiores al nivel de cumplimiento de cada banda de frecuencia; b) podrían producirse interferencias en las proximidades de los dispositivos provistos del símbolo: <div style="text-align: center;">  </div>

**Nota 1:** a 80 MHz y 800 MHz, se aplica la banda de frecuencia más alta.

**Nota 2:** estas recomendaciones podrían no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación de las ondas electromagnéticas se ve afectada por la absorción y reflexión causada por las edificaciones, objetos y personas.

a	Los niveles de campo de los transmisores fijos como, por ejemplo, las estaciones base de teléfonos móviles e inalámbricos y radios móviles terrestres, radios domésticas, radios AM, FM y radiocomunicaciones de TV no pueden predecirse teóricamente con exactitud. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores RF fijos, es necesario efectuar una medición en el emplazamiento. Si alguno de los niveles de campo medidos en el entorno de uso del aparato superara los niveles de cumplimiento aplicables indicados anteriormente, será necesario comprobar que el funcionamiento del aparato es correcto. En caso contrario, necesitará adoptar medidas adicionales como la reorientación o la reubicación del aparato.
b	Por encima de la banda de frecuencia de 150 kHz a 80 MHz, el nivel de campo debe ser inferior a [V] V/m.

### Guía del fabricante – emisiones electromagnéticas

Este aparato es apto para su uso en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o usuario del dispositivo deberá garantizar que se utiliza en dichos entornos.

Ensayo de emisiones	Cumplimiento	Entorno electromagnético
Emisiones RF CISPR 11	Grupo 1	El aparato utiliza energía RF solamente para su funcionamiento interno. Por tanto, sus emisiones RF son muy reducidas y es poco probable que provoquen interferencias en los dispositivos electrónicos cercanos.
Emisiones RF CISPR 11	Clase B	La lámpara puede utilizarse en todo tipo de establecimientos, incluida la vivienda privada y aquellos emplazamientos conectados a la red eléctrica pública de bajo voltaje.
Emisiones armónicas IEC 61000-3-2	Clase A	
Fluctuaciones de tensión / flicker IEC 61000-3-3	Cumple	

### Distancias recomendadas entre los dispositivos de comunicación de RF portátiles y móviles y la lámpara

El aparato está diseñado para ser utilizado en un entorno electromagnético en el que se comprueben las alteraciones de RF irradiadas. El usuario de la lámpara puede contribuir a evitar las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los dispositivos de comunicación de RF portátiles y móviles (transmisores) y la propia lámpara, tal y como se recomienda a continuación, dependiendo de la potencia de salida máxima del dispositivo de comunicación.

	Distancia en función de la frecuencia del transmisor en m		
	150 kHz a 80 MHz	80 MHz a 800 MHz	800 MHz a 2,5 GHz
	$d = \left[ \frac{3,5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{3,5}{E_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[ \frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Para aquellos transmisores cuya salida máxima no se haya indicado en la tabla anterior, la distancia d de separación recomendada en metros (m) puede determinarse utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la salida máxima del transmisor en vatios (W) indicada por el fabricante del transmisor.

**Nota 1:** a 80 MHz y a 800 MHz, se aplica la distancia de separación indicada en la banda de frecuencia más alta.

**Nota 2:** estas recomendaciones podrían no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación de las ondas electromagnéticas se ve modificada por la absorción y reflexión causada por las edificaciones, objetos y personas.

## Indicaciones de seguridad



- No utilice la lámpara en lugares húmedos.
- Antes de su uso, asegúrese de que ha retirado todas las partes del embalaje y que el aparato no presenta ningún tipo de daño. En caso de duda, no utilice el aparato y contacte con el servicio de atención al cliente.
- Este aparato podrá ser utilizado solamente por personas con los conocimientos necesarios.
- Los niños deben estar bajo supervisión si utilizan el aparato. Este producto no es un juguete.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de ignición.
- La distancia mínima entre la lámpara y otros objetos inflamables es de 1 m.
- La tensión de funcionamiento debe consultarse en la placa de especificaciones técnicas del aparato.
- Desconecte el aparato después de su uso y deje que se enfríe.
- No toque la lámpara con las manos mojadas. Manténgala alejada de fuentes de humedad.
- Proteja la lámpara de impactos fuertes.
- Para desenchufar el aparato no tire del cable de alimentación, sino del cuerpo del enchufe.
- Si el cable de alimentación está dañado, deberá ser sustituido por personal técnico.
- No intente reparar la lámpara por su cuenta.
- Para desconectar la lámpara del suministro eléctrico deberá desenchufarla de la toma de corriente. Utilice una toma de corriente accesible.
- No utilice el aparato cerca de sustancias volátiles, oxígeno puro o gases nitrosos.
- El producto no requiere montaje.
- El producto no contiene piezas que puedan sustituirse y/o repararse.
- La persona que pone en marcha la lámpara no debe tocar simultáneamente el producto y a la persona que utiliza la lámpara.
- No modifique el aparato.



### Indicaciones importantes de uso

- Este aparato no está indicado para uso comercial ni clínico, solamente para uso privado en entornos domésticos. La utilización de la lámpara de fototerapia no debe entenderse como un tratamiento médico.
- Si consume medicamentos como analgésicos, antihipertensivos y antidepresivos debe consultar a su médico antes de utilizar esta lámpara.
- Las personas con lesiones en la retina, así como aquellas que padezcan diabetes, deberán someterse a un examen médico por parte de un oftalmólogo antes de utilizar esta lámpara.
- No utilice este producto si padece enfermedades en los ojos como cataratas, glaucomas, patologías en el nervio óptico o en el vítreo o inflamaciones oculares en general.
- En caso de cualquier problema de salud, consulte a su médico.



### Reparaciones

- Abra el aparato solamente para sustituir el tubo de iluminación. No intente reparar el aparato usted mismo, podría sufrir lesiones graves. En caso de incumplir esta indicación, la garantía del producto expirará.
- Si el aparato se ha visto dañado de algún modo o no funciona, cese su utilización. Intente solucionar el problema con ayuda de la sección "Detección y resolución de problemas". Si a pesar de ello no consigue solucionar el problema, contacte con el servicio de atención al cliente o con el fabricante, pues será necesario emplear herramientas especiales para su reparación. No intente reparar el aparato por su cuenta.

## Puesta en marcha y uso

1. Coloque la lámpara de fototerapia en una superficie estable.
2. Conecte el enchufe en la toma de corriente y pulse el interruptor on /off situado en la parte superior de la lámpara. La tensión suministrada debe coincidir con la especificada en la placa técnica de la lámpara.
3. Tras utilizar la lámpara, pulse de nuevo el botón on/off y desconecte el enchufe de la toma de corriente

### Montaje de la lámpara en pared

En la parte trasera del aparato encontrará un orificio destinado al montaje en pared. Puede colgar la lámpara insertando un tornillo en dicho orificio. Dependiendo de la pared, deberá seleccionar un soporte adecuado, p.ej., en caso de hormigón, un tornillo con un taco. El material de sujeción no está incluido en el envío. Importante: si el orificio de soporte está dañado, no intente colgar la lámpara y contacte con el servicio de atención al cliente.

### Utilización

- Pulse el botón on/off del aparato para encenderlo.
- Sitúe su rostro a una distancia de entre 20 y 50 cm con respecto a la lámpara. Durante su utilización, podrá realizar cualquier otra actividad, como leer, escribir o hablar por teléfono.
- Mire directamente hacia la lámpara de manera intermitente y durante breves periodos de tiempo.
- No dirija la mirada hacia la lámpara de manera continua, podría producirse una sobreestimulación en la retina.
- Comience con un periodo de exposición corto y aumente el tiempo gradualmente a lo largo de una semana.

**Advertencia:** los primeros usos podrían provocar vista cansada y dolor de cabeza, síntomas que desaparecerán con las sesiones posteriores a medida que el sistema nervioso se adapte a este nuevo estímulo. En este caso, detenga la sesión y reduzca el tiempo de las sesiones. No toque la lámpara durante su funcionamiento. Deje que se enfríe durante al menos 10 minutos antes de moverla.

### Tiempo de utilización

- La distancia recomendada entre el rostro y la lámpara es de entre 20 y 50 cm.
- A 20 cm de distancia, podrá utilizar la lámpara durante media hora diaria.
- A 40 cm de distancia, podrá utilizar la lámpara durante una hora diaria.
- A 60 cm de distancia, podrá utilizar la lámpara durante dos horas diarias.
- Cuanto más cerca se sitúe de la lámpara, menor deberá ser el tiempo de exposición.

### Número de sesiones

Repita su uso 7 días consecutivos durante las épocas del año con menor luz solar. No obstante, es posible que necesite más de 7 días dependiendo de sus necesidades individuales. Se recomienda utilizar la lámpara por las mañanas.



### Limpieza y cuidado

Antes de limpiar la lámpara, desconéctela y deje que se enfríe. Para limpiarla, utilice un paño suave y, si fuera necesario, un producto de limpieza. Cerciérese de que el agua no se filtra al interior de la lámpara. No utilice productos abrasivos ni sumerja la lámpara en agua. La lámpara no es apta para su lavado en lavavajillas. Una vez conectada, no toque la lámpara con las manos mojadas ni la exponga al agua de ningún modo. Antes de utilizar la lámpara, asegúrese de que está completamente seca.

## Sustitución de los tubos de iluminación

En caso de que una de las luces se averíe o llegue al final de su vida útil, ambos tubos pueden sustituirse. Advertencia: no sustituya los tubos por otros que no hayan sido recomendados por el proveedor. Para la sustitución, siga estas indicaciones:



**Importante:**

Desconecte la lámpara y deje que se enfríe. Por razones de seguridad, no extraiga ningún componente ni tornillos excepto los especificados a continuación.

Extraiga los tornillos situados en la parte trasera de la lámpara, apoye la lámpara sobre su parte trasera y retire la pantalla.

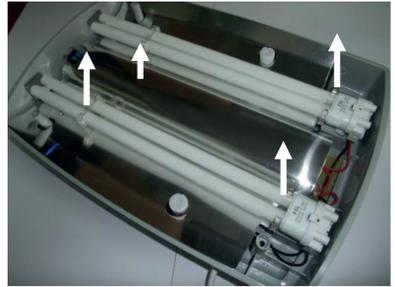
**Advertencia:**

Las dos sujeciones frontales de la pantalla se soltarán al extraer los tornillos. Tome precauciones para no perderlas; de lo contrario, no podrá volver a colocar la pantalla correctamente.

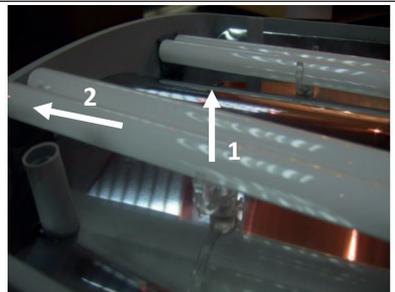


Presione las cuatro pinzas transparentes de los tubos tirando de ellas hacia arriba.

**Advertencia:** las sujeciones realizadas con cables son solamente un elemento de protección durante el transporte.



Con cuidado, tire del tubo hacia arriba para extraerlo de su soporte (1) y a continuación desplácelo hacia un lado para desenchajarlo completamente.



Al introducir el tubo nuevo, siga los pasos anteriores a la inversa.

## Cómo desechar un tubo roto



Los tubos de iluminación contienen una pequeña cantidad de mercurio sellado en el interior del conducto. En caso de que este se rompa, es posible que parte de ese mercurio se libere en forma de vapor. Para minimizar la exposición a esta sustancia, le recomendamos que siga estas indicaciones de limpieza:

### Antes de la limpieza:

Mantenga a otras personas y a animales fuera de la estancia y ventile esta última durante 5-10 minutos. Apague el sistema central de climatización en caso de disponer de uno. Reúna el material necesario para limpiar los restos del tubo, como cartón, cinta adhesiva o toallitas húmedas.

### Durante la limpieza:

No se recomienda utilizar la aspiradora para retirar todos los restos de cristales y mercurio. Su uso podría esparcir el polvo que contiene mercurio o vapor de mercurio. Limpie la zona eliminando los cristales y el polvo en profundidad. Deseche el material utilizado en la limpieza en un recipiente hermético.

### Después de la limpieza:

Coloque los restos del tubo y el material de limpieza en un contenedor de basura exterior o en una zona protegida hasta que pueda desechar dichos materiales adecuadamente. No deposite los restos del tubo en estancias interiores. Si fuera necesario, continúe ventilando la estancia donde se ha roto el tubo y no accione el sistema de climatización en las horas posteriores.

## Almacenamiento

Si no utiliza la lámpara, guárdela en un sitio seco y fuera del alcance de los niños. No la mantenga conectada a la red eléctrica. La lámpara debe almacenarse en las siguientes condiciones:

- Temperatura ambiente entre 5 y 50 °C.
- Humedad relativa máxima del 90 %.

## Detección y resolución de problemas

Problema	Posible causa	Solución
No hay luz	La lámpara está apagada.	Encienda la lámpara.
	No hay suministro eléctrico.	La lámpara no está conectada correctamente o el suministro eléctrico tiene una avería.
	Tubo de iluminación suelto.	Coloque el tubo correctamente.
La lámpara está parcialmente averiada.	Tubo de iluminación averiado.	Sustituya el tubo.
	Tubo de iluminación al final de su vida útil.	Sustituya el tubo.
	Tubo de luz suelto.	Coloque el tubo correctamente.

Esta sección contiene las consultas más frecuentes sobre el aparato. Si no ha logrado resolver su duda, contacte con el servicio de atención al cliente para más información.

## Datos técnicos

Número de artículo	10006251
Dimensiones (ancho x alto x largo)	340 x 480 x 80 mm
Peso	2 kg
Tubos de luz	2 x 36W (2G11), luz de día (espectro completo)
Información nominal para la sustitución de la lámpara (proporcionada por el proveedor de los tubos de luz)	FSL - YDW36-H.RR 36W/865 2G11 4pin / Philips - MASTER PL-L 36W/865/4P Vida útil: 8000 horas
Fusible	T3.15AH 250V
Potencia	72w
Intensidad de la luz	> 10.000 lux en15 cm
Suministro eléctrico	220-240 V - 50 Hz
Requisitos ambientales	50-77 °F o 10-25 °C, humedad relativa de 30-90%. Altitud de presión: < 2000 m Presión atmosférica: 700-1060 hPa
Requisitos de almacenamiento	41-122 °F o 5-50 °C, humedad relativa de máx. 90%. Altitud de presión: < 2000m Presión atmosférica: 700-1060 hPa
Requisitos para el transporte	41-122 °F o 5-50 °C, humedad relativa de máx. 90%. Altitud de presión: < 2000m Presión atmosférica: 700-1060 hPa
Clasificación del producto	1. Clase de aislamiento II 2. Sin partes aplicables. 3. Protección contra filtraciones de agua: IP20 4. Sin categoría AP/ APG 5. Tipo de funcionamiento: funcionamiento continuo.

Quedan reservadas modificaciones técnicas.

## Indicaciones para la retirada del aparato



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2002/96/CE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

## Declaración de conformidad

European Authorised Representative:

I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House, Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester, Kent. ME2 4FZ, UK  
Tel: (44)-20-71936086  
Email: i-plus@zeroplus.hk

**Manufactured for:** Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179, Berlín (Alemania).

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/30/UE (EMC)  
2014/35/UE (baja tensión)  
2011/65/UE (refundición RoHS)  
93/42/CEE (MDD)

